



Bewegen



Om mee te doen, ga naar: ahaslides.com/0V20B

Scan de QR code
om deel te nemen →



0/50

Feiten & cijfers over zitgedrag



'Zitten is het nieuwe roken'

Er sprake is van een zeer ernstige
gezondheids-bedreiging:
Fysieke inactiviteit!!!!

Het is de **4e** doodsoorzaak wereldwijd!!

Ieder jaar overlijden 5,3 miljoen mensen
aan dit soort ziektes tov 5,1 miljoen rokers
per jaar.

THE LANCET 2012 Jul 21;380(9838):192-3.

Feiten & cijfers over zitgedrag



Aantal uren zitten in 2015-2021

Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder



Gemiddelde dag in de week



Wat verstaan we onder zitten?

Met zitten bedoelen we zittende, (half)liggende activiteiten, die weinig energie kosten ($\leq 1,5$ MET*). Slapen is hierbij uitgezonderd. Voorbeelden zijn op de bank tv-kijken of lezen, zittend achter een beeldscherm werken, gamen of zitten tijdens transport. In de wetenschap heet dit ook wel 'sedentair gedrag'.

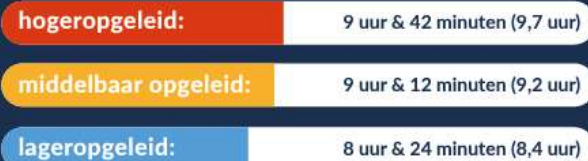


Hogeropgeleid vs. lageropgeleid

Aantal uren zitten naar niveau hoogst voltooide
opleiding 2015-2021

Nederlandse bevolking 25 jaar en ouder

Gemiddeld in 2021



Bron: <https://wp.monitorarbeid.tno.nl/wp-content/uploads/2022/09/TNO-Factsheet-zitten-2022.pdf> en
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10896&m=1662643920&action=file.download>

FACTSHEET ZITTEN TIJDENS WERK 2022



HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

BEROEPEN

MET HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTID TIJDENS WERK (IN UREN)



BRON: NVA 2021 (TNO/CBS)



BRON: L&A Design en (Digitale) Werkplekonderzoek, NVM, VrijheidNL in samenwerking met CBS, 2021

SECTOREN

GEMIDDELDE ZITTID TIJDENS WERK (IN UREN)



BRON: NVA 2021 (TNO/CBS)

ZITTEN TIJDENS WERK NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN OP EEN WERKDAG GEMIDDELD



BRON: NVA 2022 (TNO/CBS)

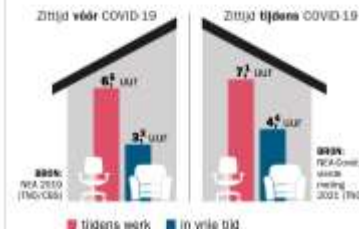


ZITTIJD MEER DAN 6 UUR PER WERKDAG



BRON: NVA 2022 (TNO/CBS)

ZITTIJD TIJDENS COVID-19 THUISWERKERS ZITTEN TIJDENS COVID-19 RELATIEF LANG



BRON: NVA 2020 (TNO/CBS) BRON: NVA-Covid, werkplekonderzoek 2021 (TNO)

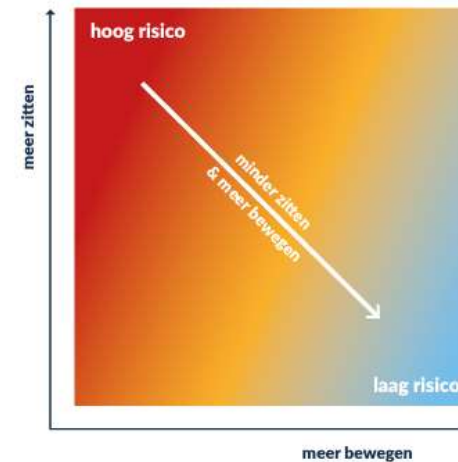
Gezondheidsraad: langdurig zitten samen met een hoger risico op vroegtijdig overlijden en hart- en vaatziekten:

- > 8 uur per dag zitten kan leiden tot **10-27% meer kans** op vroegtijdig overlijden dan als men minder dan 4 uur zit.
- Mensen die meer dan 8 uur per dag zitten en weinig bewegen, lopen **74% meer kans** op hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur per dag zitten en erg veel bewegen.

Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat langdurig zitten de kans op diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker verhoogt.

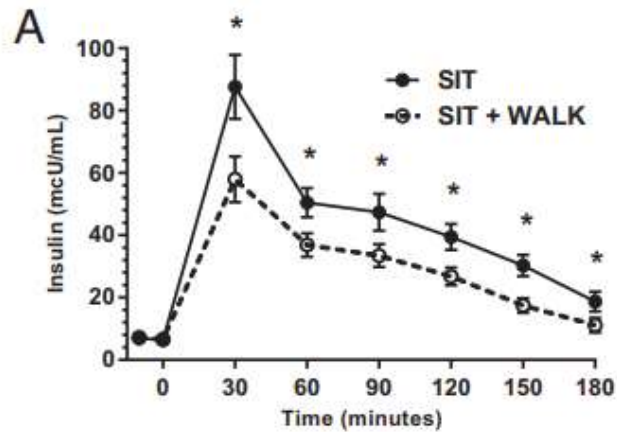
Zitten compenseren met bewegen

Meer bewegen kan de negatieve gezondheidseffecten van zitten verzwakken, dit noemen we een *dosis-responsrelatie*. Echter is niet bekend hoeveel meer je moet bewegen om de negatieve effecten van zitten teniet te doen, maar het lijkt erop dat je heel veel meer moet bewegen dan de beweegrichtlijnen aangeven om de negatieve effecten van veel zitten helemaal te compenseren. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen om je bewust te zijn van je zitgedrag en veel stilzitten te voorkomen.



“Elk half uur uit de banken halen en doe ik een aantal oefeningen met hen!”

Studie Prof Scherder



This study provides the first evidence that interrupting sitting time with brief bouts of moderate-intensity walking can improve short-term metabolic function in healthy non-overweight children



Effects of Interrupting Children's Sedentary Behaviors With Activity on Metabolic Function: A Randomized Trial FREE

Britni R. Belcher ✉, David Berrigan, Alexia Papachristopoulou, Sheila M. Brady,

Bron: https://academic.oup.com/jcem/article/100/10/3735/2835791?login=false#google_vignette

Maak bewegen onderdeel van je dag



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid



TOOLBOX:

<https://www.arboportaal.nl/campagnes/zet-ook-de-stap/toolbox/oefeningen>

SNAXERCISE

Oefeningen gericht op vermindering van risico's door lang zitten:

- Squats / kniebuigen
- Lunges (uitvalspas)
- Muurzitten: ga met je rug tegen een muur staan en zak door je knieën alsof je gaat zitten (30 tot 60 seconden per keer)
- Leg swings / beenzwaai
- Touwtje springen (alleen als je al opgewarmd bent)
- Planken
- Push ups / opdrukken
- Romp: vooroverbuigen, zijwaarts buigen, strekken rug
- Jumping squats, jumping jacks of hakken-billen

Maak bewegen onderdeel van je dag



SNAXERCISE

Let's go!

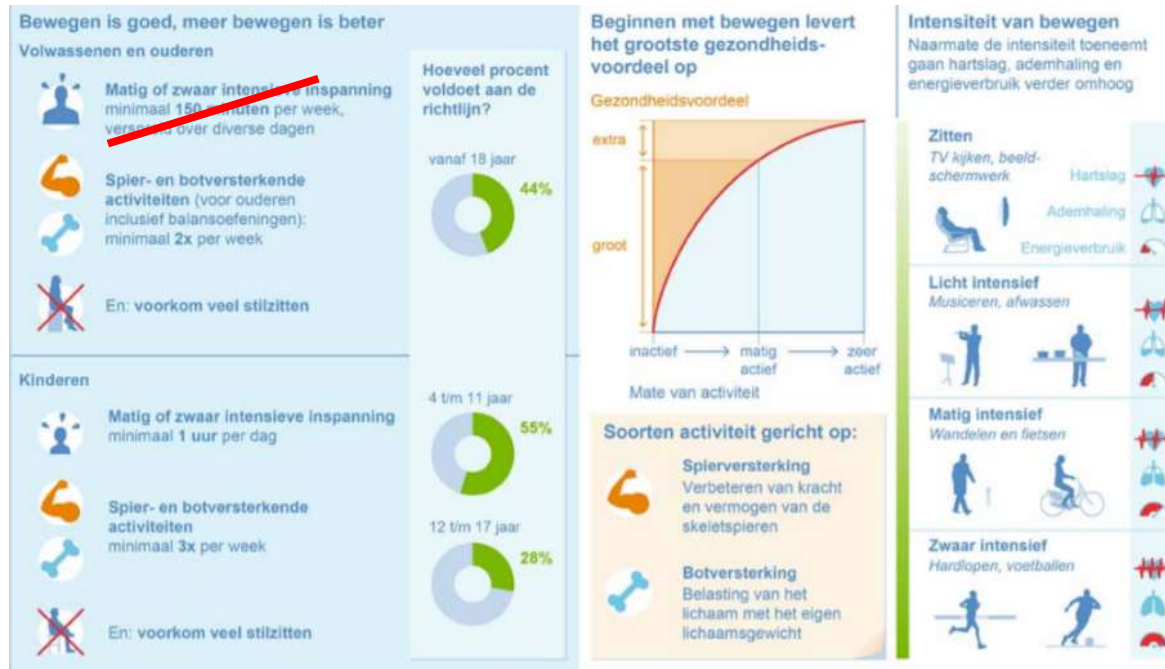
“Elk half uur uit de banken halen en doe ik een aantal oefeningen met hen!”

Beweegrichtlijnen 2017



Add a footer

Beweegrichtlijnen 2020



VERSCHIL:
volwassenen: **per week 150 tot 300** minuten matig intensief bewegen OF 75 tot 150 minuten hoog intensief bewegen;

AANVULLING:

- Iedere stap telt!
- Extra focus op zitgedrag

Add a footer

Verschil tussen beweegrichtlijnen



WHO ('20)

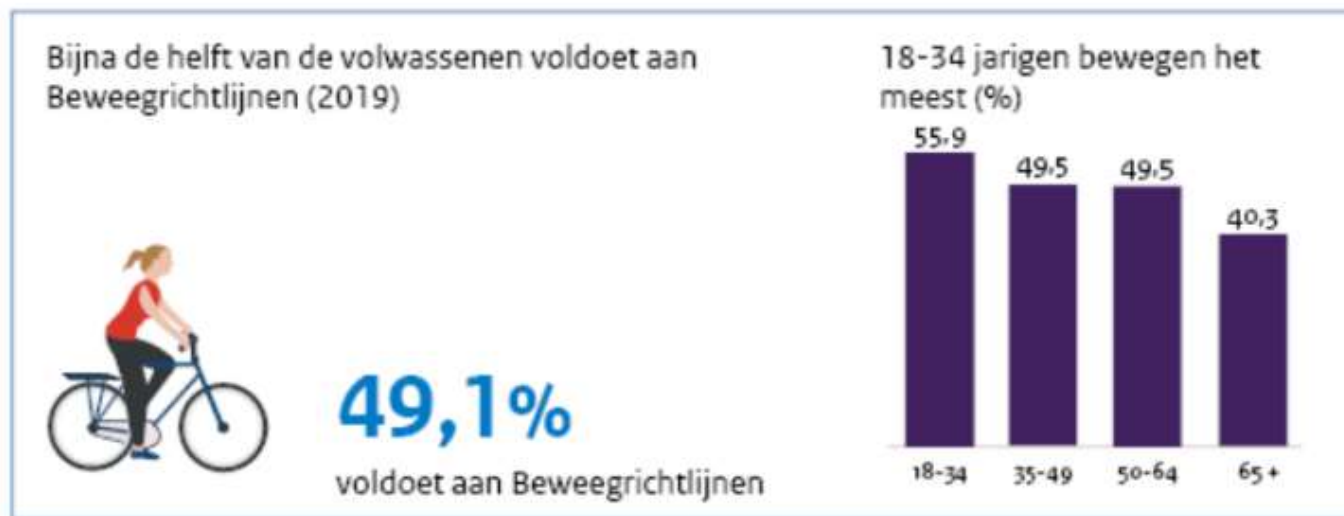
- Every move counts
- 2x p.w. spierversterkende oefeningen met grote spiergroepen
- 150 - 300 minuten per week

Gezondheidsraad ('17)

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- 2x p.w. spierversterkende oefeningen
- 150 minuten per week

WHO en gezondheidsraad geven geen advies hoe dit te bereiken!

Voldoen aan richtlijn: heden

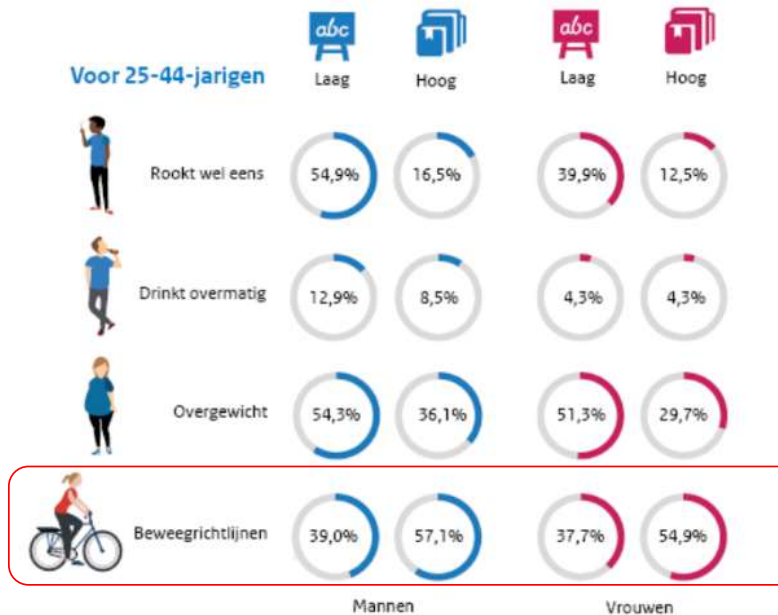


Verschillen laag- en hoogopgeleiden



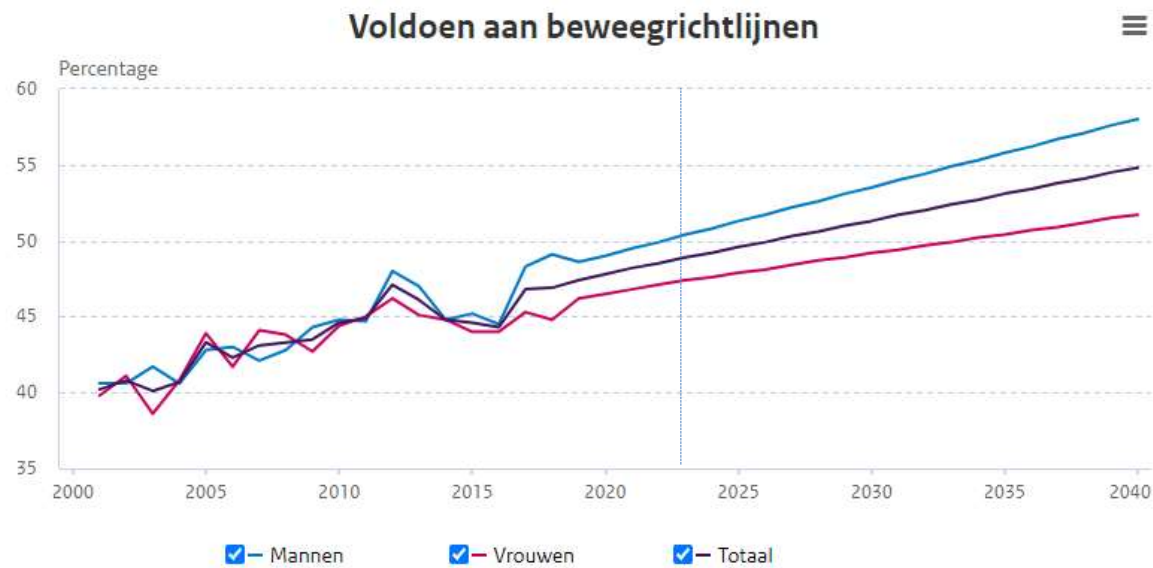
Verschillen tussen laag- en hoogopgeleiden zijn groot

Hoogopgeleiden leven gezonder. Laagopgeleiden roken vaker, hebben vaker overgewicht en bewegen minder (2018).



Bron: © Volksgezondheidszorg.info

Voldoen aan richtlijn naar de toekomst



Bron: CBS, RIVM

Bron: <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/trendscenario-update-2020/leefstijl-en-gedrag>

Wat levert sporten en bewegen op?



Hoe zijn de opbrengsten verdeeld?

Gezondheid

Besparing zorgkosten	+ € 2.500 - € 4.500
Toename kwaliteit van leven	+ € 20.000 - € 45.000
Toename levensverwachting	+ € 500 - € 1.500
Toename blessures	- € 1.500

Arbeid

Toename arbeidsproductiviteit	+ € 6.500 - € 14.000
Afname ziekteverzuim	+ € 1.500 - € 3.500

Sociaal

Afname criminaliteit	+ € 50
Toename sociaal kapitaal	+ € PM
Toename plezier	+ € PM
Afname schooluitval	+ € PM
Toename leerprestaties	+ € 7.000



Hoe zijn de opbrengsten verdeeld?

Gezondheid

Besparing zorgkosten	+ € 3.000 - € 6.000
Toename kwaliteit van leven	+ € 25.000 - € 53.000
Toename levensverwachting	+ € 1.000 - € 2.500
Toename blessures	- € 500

Arbeid

Toename arbeidsproductiviteit	+ € 5.000 - € 12.000
Afname ziekteverzuim	+ € 1.000 - € 3.000

Sociaal

Afname criminaliteit	+ € 0
Toename sociaal kapitaal	+ € PM
Toename plezier	+ € PM
Afname schooluitval	+ € 0
Toename leerprestaties	+ € 0



Hoe zijn de opbrengsten verdeeld?

Gezondheid

Besparing zorgkosten	+ € 2.500 - € 4.000
Toename kwaliteit van leven	+ € 9.000 - € 19.000
Toename levensverwachting	+ € 1.000 - € 2.000
Toename blessures	- € 200

Arbeid

Toename arbeidsproductiviteit	+ € 500 - € 1.000
Afname ziekteverzuim	+ € 100 - € 300

Sociaal

Afname criminaliteit	+ € 0
Toename sociaal kapitaal	+ € PM
Toename plezier	+ € PM
Afname schooluitval	+ € 0
Toename leerprestaties	+ € 0

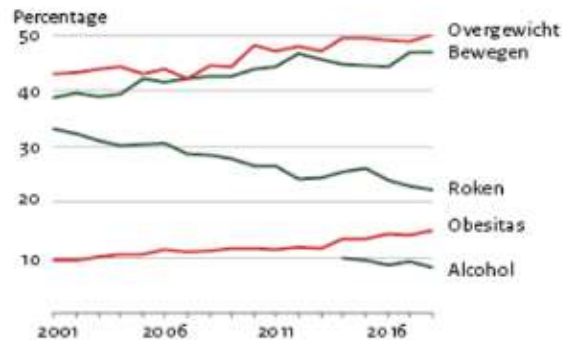


Voldoen aan richtlijn naar de toekomst



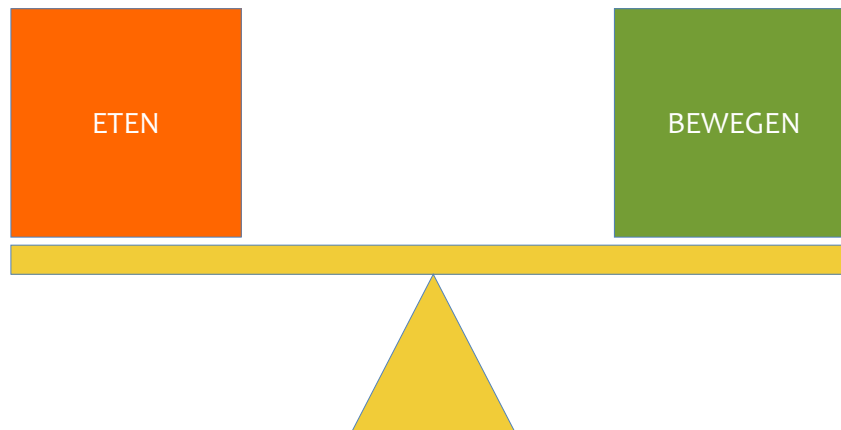
Trends zijn verschillend

Het percentage volwassenen dat rookt en overmatig alcohol drinkt daalt, maar het percentage met (ernstig) overgewicht neemt toe. Volwassenen bewegen steeds meer.



Val je af van bewegen?

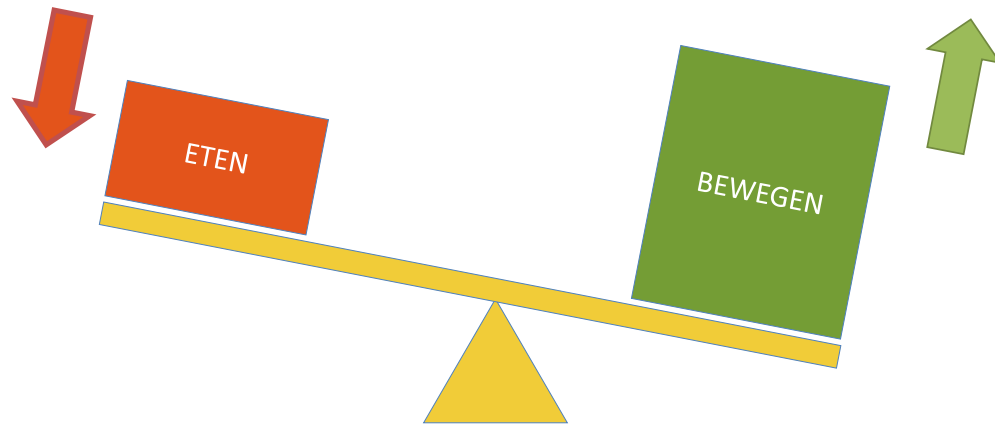
Afvallen => strenger zijn?



Afvallen => strenger zijn?



Klinkt logisch....!?!



Opdracht: hoeveel val je af?



- Rit op de racefiets 75 km
- Tijd 2 uur 45 minuten
- Gemiddelde snelheid 27.3 km/u
- Gemiddeld geleverd vermogen 175 Watt
- Verbruikt 1700 kCal



Hans van Kuijk

Sports and Exercise Medical Specialist at Anna Zorggroep / TopSupport

Gepubliceerd op 15 aug. 2021

Opdracht: aannames



Onderweg drink je alleen water (om vochtverlies te compenseren)

Tijdens en na deze fietsrit eet je niets extra's

Je metabolisme tijdens deze fietsrit draait voor 80% op vetverbranding (vetzuuroxidatie) en voor 20% op koolhydraatoxidatie

Hoeveel gram valt de fietser af?



Opdracht: Omrekenen en Calorische waarden



- 1 gram koolhydraat levert gemiddeld 4 kcal energie.
- 1 gram eiwit levert gemiddeld 4 kcal energie.
- 1 gram vet levert gemiddeld 9 kcal energie.

1 kg menselijk vetweefsel bevat gemiddeld 7700 kcal aan energie.



Opdracht: Berekening



1700 Kcal wordt verbruikt (20% KH – 80% VET):

- 340 Kcal via KH: 1 gram koolhydraat levert ± 4 kcal \Rightarrow 85 gram
- 1360 Kcal via vet: 1 gram vet levert $\pm 7,7$ kcal \Rightarrow 177 gram

Opgeteld: 262 gram



Opdracht: Berekening



1700 Kcal wordt verbruikt (20% KH – 80% VET):

- 340 Kcal via KH: 1 gram koolhydraat levert ± 4 kcal \Rightarrow 85 gram
- 1360 Kcal via vet: 1 gram vet levert $\pm 7,7$ kcal \Rightarrow 177 gram

Opgeteld: 262 gram



1 punt appeltaart: 115 gram

Opdracht: Conclusie



- 1) Sporten en bewegen zorgen **niet** voor afvallen, maar zorgt ervoor dat je **kan** afvallen.
- 2) Sporten en bewegen hebben wel **veel bewezen** surrogaat parameters zoals verbetering insulinegevoeligheid

You cannot outrun a bad diet!!!!!!!!!!!!!!



AFVALLEN DOE JE IN DE KEUKEN!!!!!!!!!!





Bewegen in de natuur

Bewegen



- Bewegen heeft niet alleen een positieve invloed op **lichamelijke** gezondheid, maar juist ook de **mentale** gezondheid wordt beter.
- Studies tonen aan dat regelmatig bewegen stress vermindert en het **cortisolniveau** verlaagt.
- Beweging heeft een positief effect op **insulineresistentie** en kan al bereikt worden met kortdurende intensieve trainingen meerdere keren per week



Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26530329/>

Bron: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743505002331>

Bewegen



Bewegen zorgt voor vetvermindering bij diabetes type 2

Mensen met diabetes type 2 verliezen vet wanneer ze wekelijks een aantal uur bewegen. Het vetverlies is echter niet gelijkmatig over het lichaam verdeeld, zo schrijven onderzoekers van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) in het vaktijdschrift *Radiology*.

De onderzoekers wilden weten of lichaamsbeweging volstaat om de hoeveelheid vet in het lichaam te verminderen. Daarom werd 12 mensen met diabetes type 2 een bergexpeditie in het vooruitzicht gesteld. Zij trainden hiervoor wekelijks 3 tot 6 uur in een sportschool. De deelnemers, die gemiddeld 46 jaar waren, werd verzocht om hun eetpatroon niet aan te passen. Daar hielden zij zich aan, bleek uit een eetdagboek dat zij bijhielden.



Bewegen effectief bij depressie

Voor mensen met lichte of matige depressie is lichaamsbeweging net zo effectief als het gebruik van antidepressiva. Dat blijkt uit een meta-analyse gepubliceerd in *BMJ*. Risico van meer bewegen als therapie is dat mensen het niet volhouden, slikken van antidepressiva heeft een hogere compliance.

Verskillende interventies vergeleken

In de meta-analyse bekeken de onderzoekers data uit 21 gerandomiseerde klinische studies (RCT's) met in totaal 2.551 mensen met lichte tot matige depressie. Daarbij vergeleken de onderzoekers 3 verschillende interventies: beweging, antidepressiva en een combinatie van beide. Deze resultaten werden vergeleken met een controlegroep.



Kwartiertje meer bewegen tegen leververvetting

Dagelijks een kwartier extra beweging kan mogelijk helpen bij het voorkomen van leververvetting. De intensiteit van de beweging maakt hierbij niet uit. Dit blijkt uit onderzoek van arts-onderzoeker dr. Laurins van Kleef, die 25 januari promoveerde aan de Erasmus Universiteit op zijn onderzoek naar leververvetting.

Een kwartier extra beweging

Voor zijn onderzoek droegen 700 deelnemers gedurende 7 dagen een hardloophorloge dat hun lichaamsbeweging monitorde. Deze gegevens werden vergeleken met medische gegevens van de studiedeelnemers, waaronder leverscans. Gemiddeld bleken de deelnemers 245 minuten per



Randomised Controlled Trial → *Diabetologia*. 2016 Dec;59(12):2572-2578.
doi: 10.1007/s00125-016-4005-2. Epub 2016 Oct 17.

Advice to walk after meals is more effective for lowering postprandial glycaemia in type 2 diabetes mellitus than advice that does not specify timing: a randomised crossover study

Andrew N Reynolds^{1,2}, Jim I Mann^{3,4,5}, Sheila Williams⁶, Bernard J Venn⁷

<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/kwartiertje-meer-bewegen-tegen-leververvetting/>

<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/bewegen-effectief-bij-depressie/>

Bewegen



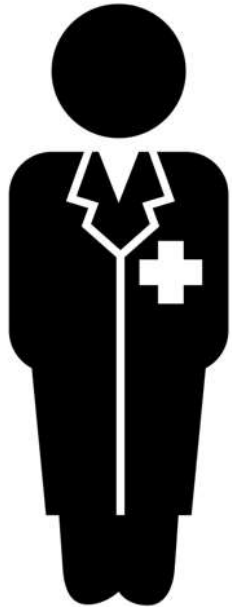
Duurtraining

- HbA1c daalt bij DM-2 (1,2,3,4)
- VO^2_{max} stijgt (tot 15%) (11)
- Gewicht daalt (13)
- Totaal cholesterol daalt (14)
- Vermoeidheid bij (behandeling van) kanker daalt
- Insuline gevoeligheid stijgt
- Risico op cardiovasculair event daalt
- Kwaliteit van leven stijgt
- Belastbaarheid verbetert
- "anti-oxidant systeem" verbetert
- Endotheelfunctie verbetert (aangetoond oa bij DM-2, hartfalen)
- Vergroting bloedplasma = daling Ht = daling vasculaire weerstand
- CRP en inflammatoire cytokines dalen
- Werking immuunsysteem verbetert
- Bloeddruk daalt
- Mortaliteit daalt (conditie toename 1 MET = 19% mortaliteitsreductie)
- Incidentie galstenen daalt

Krachtraining

- Afname antidiabetica gebruik (5)
- Afname nuchtere glucose (15)
- Toename lean body mass (5)
- Afname visceraal vet (5, 15)
- Toename spierkracht (5)
- Afname systolische bloeddruk (2, 5)
- Afname totaal cholesterol (2)
- Toename algemeen welbevinden (2, 16)
- Insuline gevoeligheid lijkt meer toe te nemen dan bij duurtraining (meer spiergroepen)

Bewegen



**Advies
geven**

**Door-
verwijzen**

**Rol van de
apothek**

Arts en Leefstijl: Leefstijlroer

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- Drink voldoende bij voorkeur water, zwarte koffie of (ruisende) thee
- Eat 3 volledige maaltijden per dag en vermijd tussentijdjes
- Eet minimaal 250 gram granen en 7 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen papjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Bring tod stur met danken
- Zingeving wat betekent je? Waar word je blij van?
- Surf je bijvoorbeeld aan bij een hobby, sport of vrijwilligersvereniging
-

Middelen

- Alleen: doe zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het zo volgens voorschrift
-

Alle hulpmiddelen
 Het is niet altijd makkelijk om te veranderen. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent.

Beweging

Beweg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 30 minuten beweging is wint

- Doe regelmatig eenvoudige kracht oefeningen zoals kniebuigen
- Ziek iemand om samen naar te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorom veel zitten
-

Ontspanning

Doe regelmatig een goede ademhaling- of meditatatieoefening

- Kies een hobby, sport of activiteit
- Ziek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

Heel een regelmatig slaapritme aan

- Slaap in een koele, donkere slaapkamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een comfortabel slaaptje en het laatste uur van de nacht naar een scherm licht
-

Voor de zorg van morgen



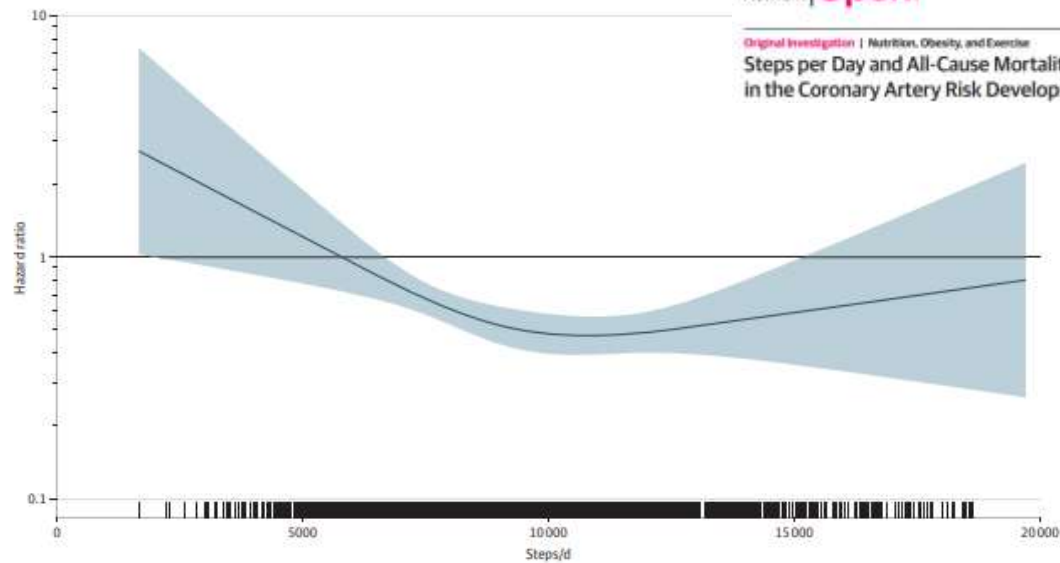
Arts en Leefstijl: Leefstijlroer

Figure 1. Dose-Response Association of Steps per Day With All-Cause Mortality

JAMA
Network | **Open.**

Original Investigation | Nutrition, Obesity, and Exercise

Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults
in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study



Restricted cubic splines of hazard ratios of steps/d with all-cause mortality. Knots set at 10th, 50th, and 90th percentile of steps per day. Reference set at 5800 steps/d (the approximate median steps per day of low step group). The model is adjusted for age,

accelerometer wear time, race, sex, education, study center, body mass index, smoking, alcohol, systolic blood pressure, hypertension medication use, diabetes, hyperlipidemia, history of cardiovascular disease, and self-rated health. Shading indicates 95% CI.

JAMA Network Open. 2021;4(9):e2124516. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.24516

September 3, 2021 6/12

Bron: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2783711>

Stappen zetten: elke stap telt!



Dagelijks 7.000 stappen lijkt voldoende

Het advies om dagelijks 10.000 stappen te zetten, is algemeen bekend, maar niet wetenschappelijk onderbouwd. Die onderbouwing is er nu wel voor 7.000 stappen. Nieuw onderzoek laat zien dat het zetten van minimaal 7.000 stappen per dag de kans op vroegtijdig overlijden verkleint.

Stappenteller

In de studie kregen ruim 2.000 Amerikanen tussen de 38 en 50 jaar gedurende een jaar een stappenteller. De onderzoekers deelden deze mensen in verschillende groepen in: weinig stappen per dag (<7.000), gemiddeld aantal stappen (7.000-9.999) en veel stappen (>10.000). Daarnaast registreerden ze ook hoeveel tijd mensen lopend doorbrachten en wat daarbij de intensiteit van het lopen was, bijvoorbeeld gemeten aan het aantal stappen per 30 minuten.



7.000 is genoeg

Na 11 jaar bleken mensen die dagelijks 7.000 stappen of meer liepen, zo'n 50 tot 70 procent minder kans te hebben op vroegtijdig overlijden vergeleken met de minst actieve groep. Meer dan 10.000 stappen per dag zetten, had geen extra meerwaarde. Ook de intensiteit en duur van het wandelen bleken geen grote rol te spelen. Eerder onderzoek liet ook al zien dat vrouwen boven de 70 jaar niet naar 10.000 stappen hoeven te streven, maar dat 7.500 ook voldoende is.

Bron: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/dagelijks-7-000-stappen-lijkt-voldoende/> en <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2783711>

Beweegcirkel & ommetje



Hersenstichting presenteert



Ommetje

Wandel dagelijks en
houd je hersenen fit

Beweegcirkel

Gesprekstoel om mensen te ondersteunen gedrag te veranderen en meer te gaan bewegen

Meer dan 60 experts betrokken bij de ontwikkeling o.a.:

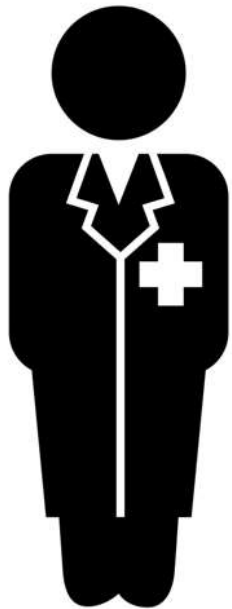
- Gedragswetenschappers
- Kennisinstituten
- Ministerie VWS



Een digitale versie aanvragen:

<https://beweegcirkel.kenniscentrumsportenbewegen.nl/login/registreren>

Bewegen

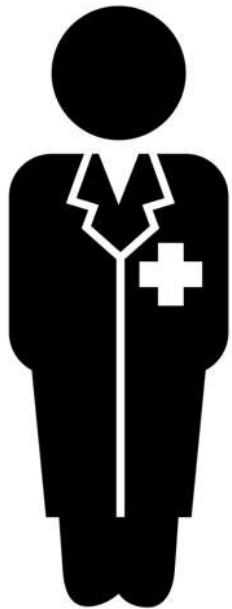


**Advies
geven**

**Door-
verwijzen**

**Rol van de
apotheek**

Actie ondernemen: verwijzen naar beweegaanbod

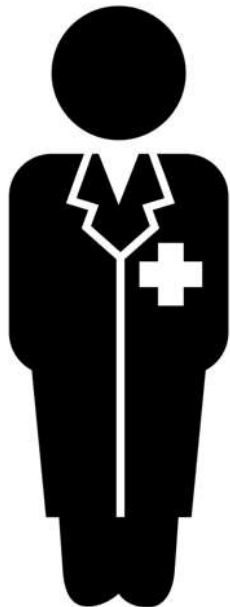


Vaak wel laagdrempelig betaalbaar beweegaanbod beschikbaar, bijvoorbeeld in de onderstaande omgevingen:

- Verenigingen (gewoon en aangepast aanbod)
- Semi-commercieel (zwembaden, fitnesscentra)
- Erkende interventies (GLI, Meer Bewegen voor Ouderen)
- Overig (wandelgroepen, of andere activiteiten die worden georganiseerd in de buurt)

- Indien er nog geen aanbod is, kan de **buurtsportcoach** helpen.

Actie ondernemen: verwijzen naar beweegaanbod



- In bepaalde gevallen is overleg met de (huis)arts degene een specialistische fysiotherapeut gewenst.
- Het verschilt per chronische aandoening wat verstandig is op het gebied van bewegen en met welke zaken je rekening moet houden.

Kanker

- Kanker algemeen
- Borstkanker
- Darmkanker
- Prostaatkanker

Hart-en vaat

- Coronaire hartziekte
- Hartfalen
- Beroerte
- Hoge bloeddruk

Overige

- Diabetes
- COPD
- Astma
- Obesitas
- Artrose
- Depressie
- Sarcopenie

Wandelprogramma



Een eenvoudig wandelprogramma voor mensen met diabetes

H&W
Huisarts en Wetenschap

Door Huberta Hart*, Sonja Hoogendoorn*, Guy Rutten, Cees de Wolf, Rimke Vos

Gepubliceerd 20 juni 2019 Leestijd 6 minuten

Een wekelijkse wandeling van 6 tot 10 km onder begeleiding van zorgprofessionals leidt na 28 weken tot:

- BMI van 30,7 => 29,7 kg/m²
 - Gemiddelde tailleomvang van 107,2 => 103,8 cm
 - Verbeterde bloeddruk: verlaging 6,5 mmHg bij deelnemers met een verhoogd risico
 - Verbeterde bloeddruk: verlaging 3,5 mmHg bij deelnemers met diabetes
 - Verbeterde HbA1c: 64,0 => 57,5 mmol/mol
 - Hoger welbevinden bij gemotiveerde deelnemers.
- Kanttekening is dat krap **5% van de populatie** at risk gemotiveerd is om aan het wandelprogramma deel te nemen.

Bron: <https://www.henw.org/artikelen/een-eenvoudig-wandelprogramma-voor-mensen-met-diabetes>

Wandelprogramma



Wandelen is behandelen

Tijdens en na afloop van de Nationale Diabetes Challenge zien we bij deelnemers dat:

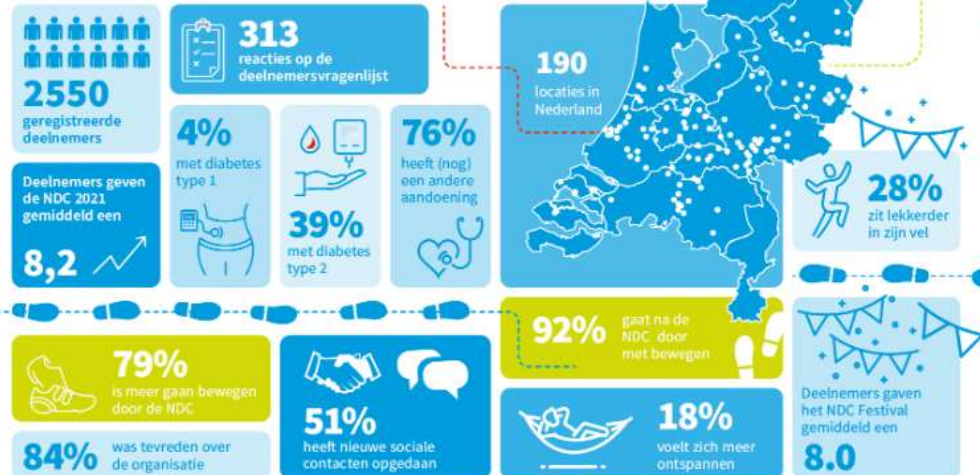
- De bloedsuikerregulatie verbetert
- Het gewicht afneemt
- De conditie verbetert
- Zelfmanagement vooruitgaat
- Men meer energie krijgt
- De mentale gezondheid verbetert
- Men meer zelfvertrouwen krijgt
- En meer vertrouwen in het eigen lichaam
- Men sociale steun ervaart.
- Men wandelt door na de 20 weken.


sportief met diabetes

Wandelprogramma: doorverwijzen



Factsheet Nationale Diabetes Challenge 2022



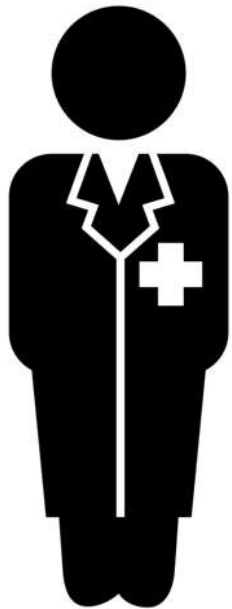
basvande goor
foundation
sportief met diabetes

De Nationale Diabetes Challenge
initiatief van de Bas van de Goor Foundation

Kijk voor meer informatie op www.nationalediabeteschallenge.nl

Bron: <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/professionals/>

Bewegen



**Advies
geven**

**Door-
verwijzen**

**Rol van de
apothek**

Medicatie-screening voor start leefstijlprogramma (GLI)



Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)



GEZONDHEIDSHUIS
stadshagen



GLI Medicatie check

- Welke medicatie belemmert bewegen?
- Welke medicatie geeft gewichtstoename?

LeApo's
LEEFSTIJLAPOTHEKERS

Bron: <https://deleefstijlapotheker.nl/glim/>



Effect medicatie op beweging



GLI Medicatie check

- Welke medicatie belemmert bewegen?
- Welke medicatie geeft gewichtstoename?



<https://vimeo.com/672366095/e4e0a333ea> (t/m 1m45)

GLI-m protocol: screening



Screening op geneesmiddelen die de beweging beperking

- **Bètablokkers:** beperking van inspanningsvermogen door beperking van oplopen hartslag bij inspanning.
- **Diuretica:** verminderen circulerend vermogen en daarmee moeilijker om cardiac output op peil te houden.
- **Bisfosfonaten, statines, RAAS-remmers, chinolonen:** spier- en gewrichtsklachten

