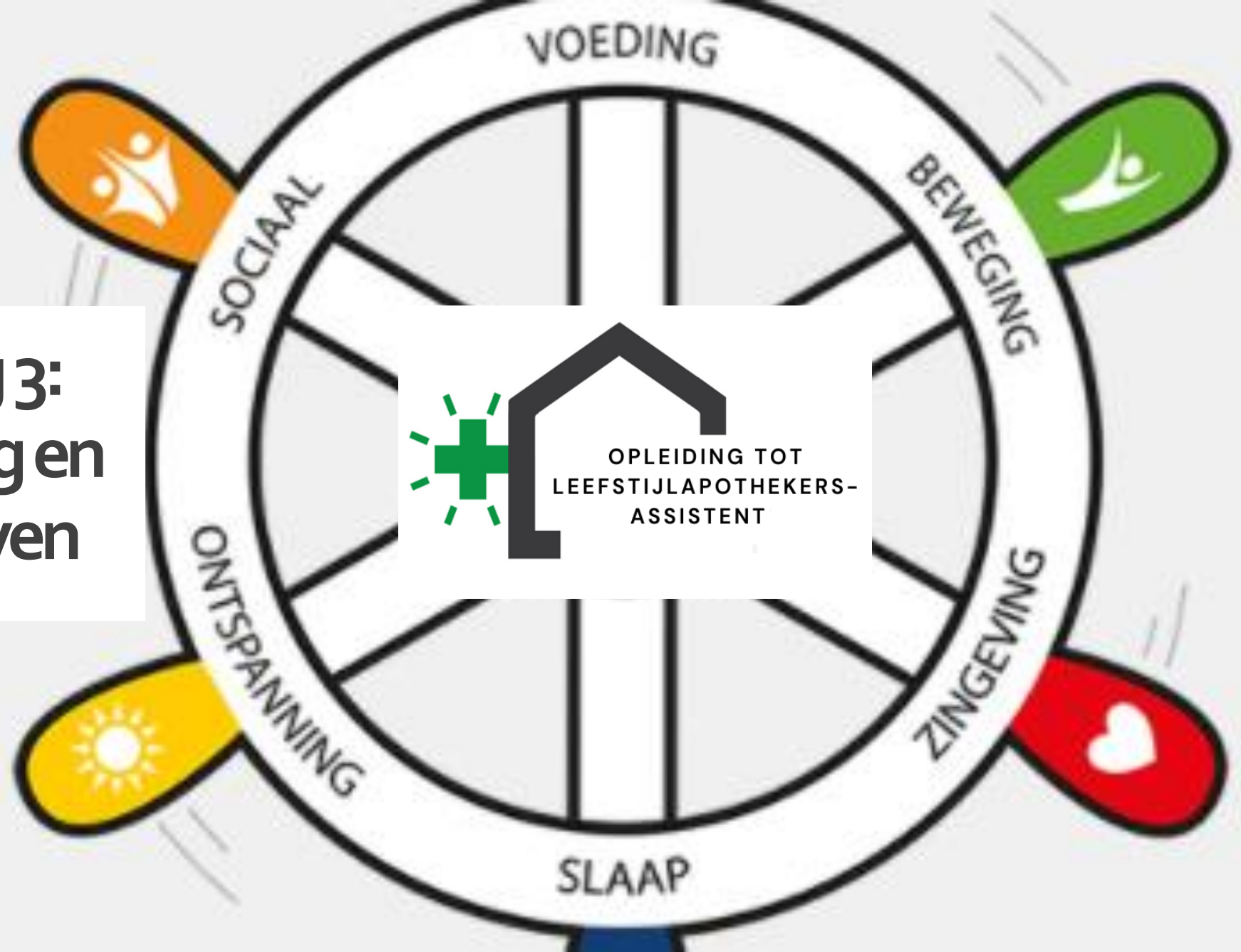


---

# Opleidingsdag 3: Preventieve zorg en leefstijlinitiatieven



# Soorten preventie



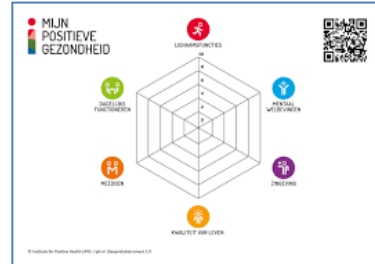
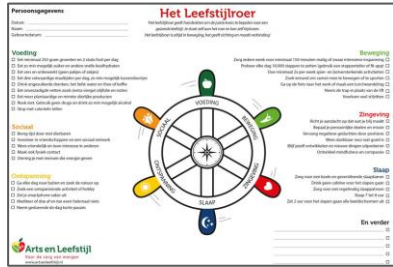
Wet en handhaving/verplichting:  
\* Sigarettenaccijns

Bevolkingsonderzoek/screening:  
\* Vrouwen en borstkanker

Gezondheidsbehandeling: Toe te schrijven aan 1 persoon: bijv. stoppen met roken, gezondheidscheck

Voorkomen dat een bestaande aandoening leidt tot complicaties, beperkingen, een lagere kwaliteit van leven of sterfte: K2O

# Mogelijkheden



Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

## Hulp apotheek bij stoppen met roken blijkt effectief

Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alphega en Boots apotheken laat zien dat 71% direct na de behandeling stopte met roken en dat 65% drie maanden later nog altijd niet rookte. Op dit moment vergoedt alleen zorgverzekeraar CZ deze behandeling door apothekers

Auteurs: Onno van Schayck, Daphne van Wissen, Marianne Glimmerveen, Rik Bes en Henk Vermaat



# Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



**SAMEN  
SPORTIEF IN  
BEWEGING**



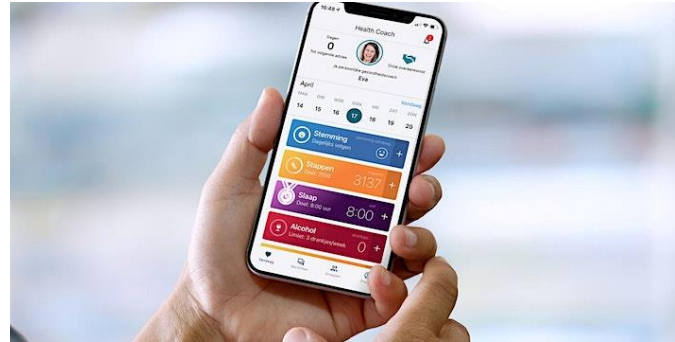
*‘De meest gebruikelijke verwijzing naar een leefstijlcoach in de zorgsetting is via een **gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)**’*

Deze **6 GLI's** worden vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

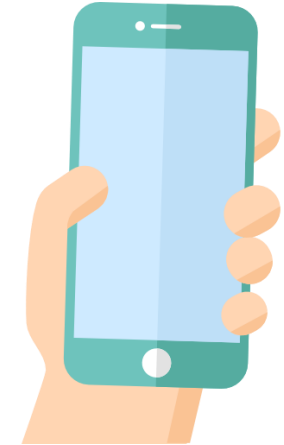
## Ancora SLIMMER-programma



## Mediq Health Coach



## MiGuide COOL-programma





# Leefstijlprogramma's



Beweegkuur	CoolL (Coaching op Leefstijl)	Slimmer	Samen sportief in beweging	X-Fittt
Voedings-, leefstijl- en beweegcoaching door: <b>de leefstijlcoach met ondersteuning/bijeenkomsten met beweegprofessional en voedingsprofessionals</b>	Stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon door <b>één professional: de leefstijlcoach</b>	Voedings- en beweegcoaching door uitgevoerd <b>door de huisartsenpraktijk, diëtisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en lokale sport- en beweegclubs</b>	Beweeg- en voedingscoaching door uitgevoerd <b>door leefstijlcoaches en beweegprofessionals.</b>	In een beweegcentrum onder leiding van een <b>leefstijlcoach</b>
Behandelfase: 12 mnd Onderhoudsfase: 12 mnd	Behandelfase: 6mnd Onderhoudsfase: 18 mnd	Behandelfase: 6mnd Onderhoudsfase: 18 mnd	Behandelfase: 12 mnd Onderhoudsfase: 12	X-Fittt GLI duurt 2 jaar
Mensen met een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico: BMI tussen 25-40 kg/m <sup>2</sup> , evt met grote buikomvang en/of co-morbiditeit	Overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabeten) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40)	Overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabeten) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40)	Verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen en een BMI tussen de 25-40 kg/m <sup>2</sup>	BMI > 25 verhoogde buikomtrek of verhoogde co-morbiditeit BMI > 30

# Programma 2diabeat 2021-2027

Samen de opmars van diabetes type 2 stoppen!



In jouw wijk aan de slag met 2diabeat!

Initiatief van:



VitaValley

bebright



Nationaal  
Preventie  
Akkoord

# De 2diabeat uitgangspunten



Focus op **preventie**:  
breder dan  
medisch en  
sociaal domein



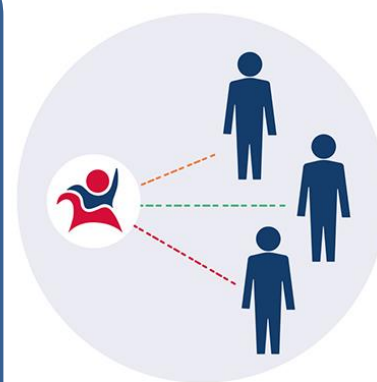
Het **individu**  
in zijn  
**leefomgeving**  
staat centraal



Configuratie  
**lokaal samen**  
met de  
doelgroepen



Gebruik  
maken en  
verrijken van  
**bestaand  
aanbod**



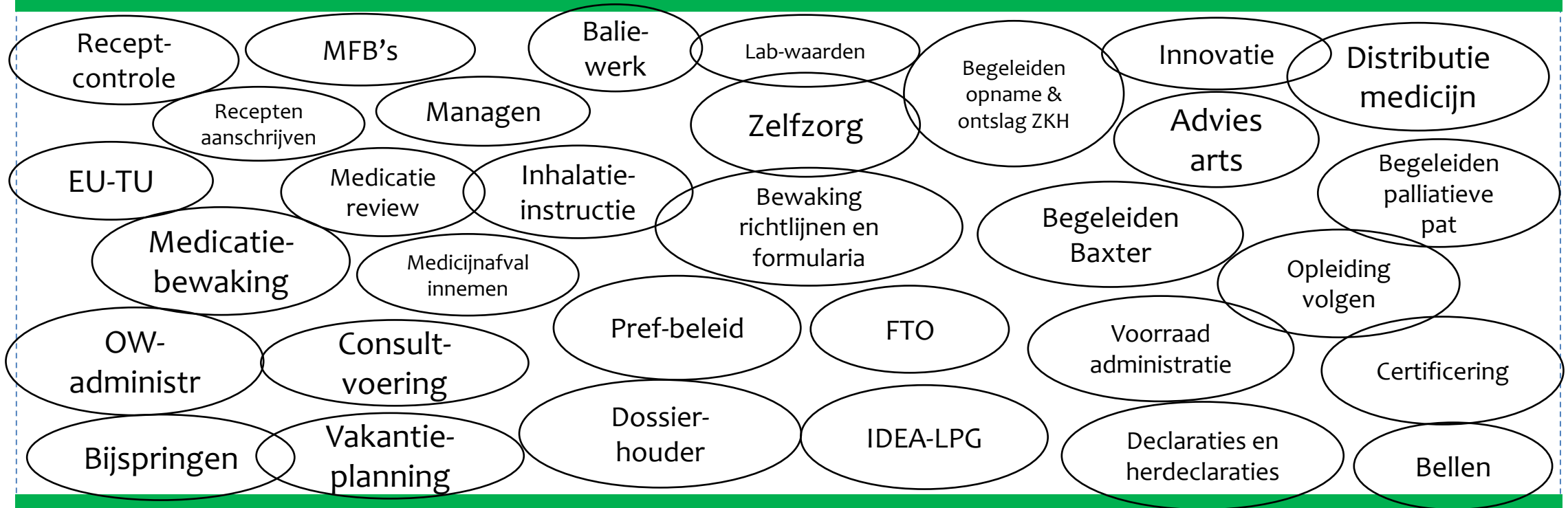
**Breed netwerk**  
van lokale  
actoren in  
stelling brengen

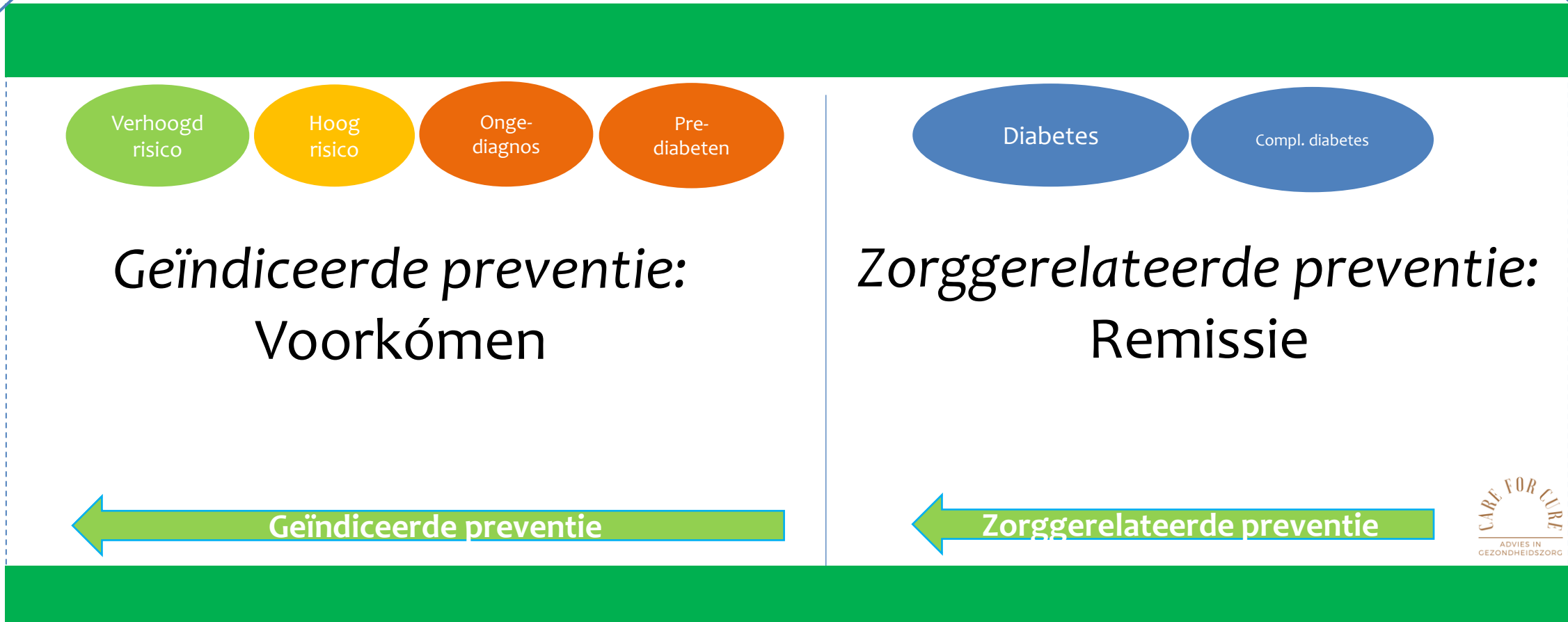


Gebaseerd  
op **wetenschap**  
en leren in de  
**praktijk**



# 4. Leefstijl in de apotheek







## CONCREET!!!!!!!

Verhoogd  
risico

Hoog  
risico

Onge-  
diagnos

Pre-  
diabeten

### 1. Gezondheidscheck

Geïndiceerde preventie

Diabetes

Compl. diabetes

2. Very Brief Advice
3. Benzomoe
4. Gezondheid schappen
5. Leefstijl aan de balie

Zorggerelateerde preventie



# Benzomoe<sup>®</sup>

Ondersteuning bij slapen



**Medicatie screening**  
**30 Apotheken**



# In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'benzomoe' zijn



In dit project zoeken we proactief naar patiënten die **'benzomoe'** zijn:

Dit doen we door doosjes met **afpraakkaarten** (met QR-codes) mee te geven wanneer slaappillen afleveren. Vervolgens kunnen de patiënten een afspraak inplannen. En de apothekers ondersteunen bij het afbouwen met logische afbouwschema's.





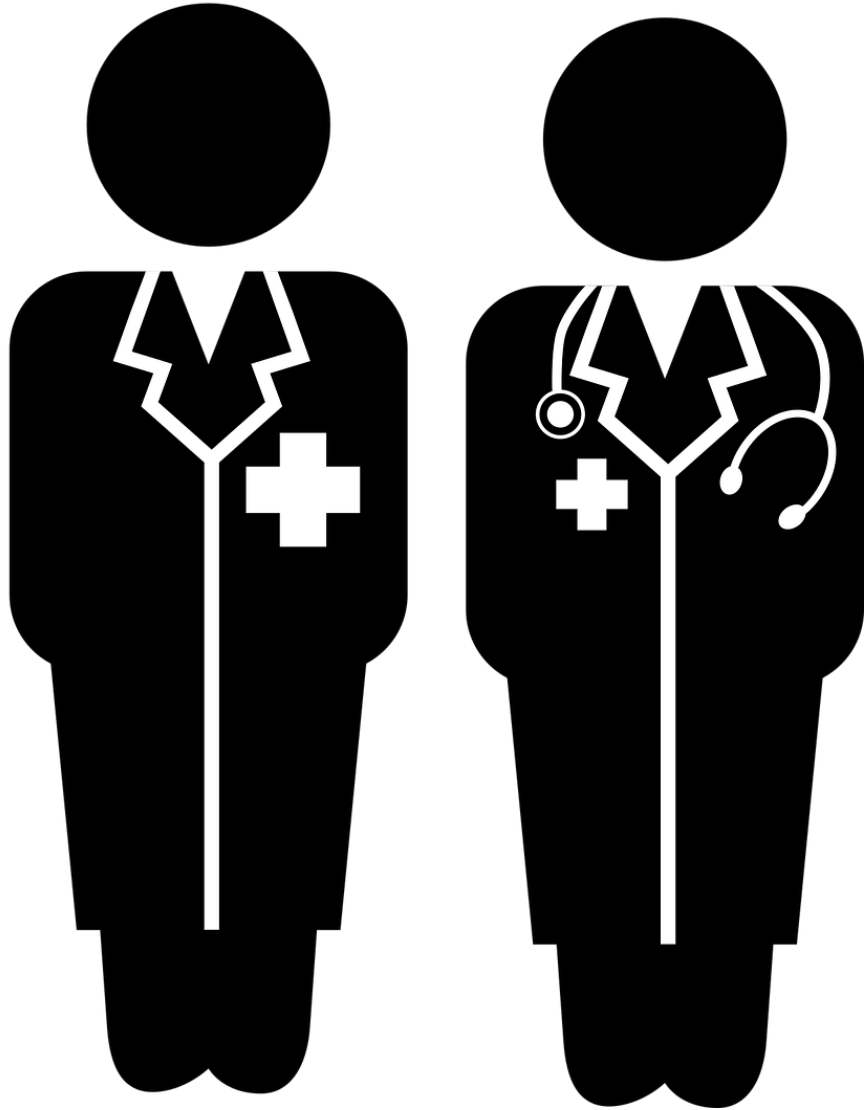
```
graph LR; A[Benzobrief] --> B[Gesprek]; B --> C[Interventie]; C --> D[Evaluatie];
```

**Benzobrief**

**Gesprek**

**Interventie**

**Evaluatie**



## Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)

GEZONDHEIDSHUIS  
stadshagen



### GLI Medicatie check

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

# Medicijnen gelinkt met gewichtstoename

Diagnostiek van onderliggende oorzaken en gewicht verhogende of in stand houdende factoren bij obesitas									
Anamnese/lichamelijk onderzoek	Ongezonder eetpatroon Te weinig matig- of hoogintensieve lichamelijke activiteit Chronisch slaaptkort Snurken of apneus Ploegendiensten Crashdiëten Timing van maaltijden Sedentaire leefstijl Alcoholgebruik Stoppen met roken Sociaal culturele achtergrond Sociaal economische status	Financiële zorgen  Niet meer (zelfstandig) kunnen deelnemen aan samenleving  Overlijden of ernstige ziekte partner/ familie, verlies van werk, minimum inkomen  Moeite met lezen, schrijven, rekenen, begrip	Depressieve klachten Chronische stress  Eetbuien met of zonder inadequaat compensatiegedrag (braken)  Kinder mishandeling (fysiek of emotioneel) / seksueel misbruik in de voorgeschiedenis	Gewichtstoename na het starten of verhogen van medicatie met een potentieel gewicht verhogende bijwerking  Actueel gebruik van medicatie met een potentieel gewicht verhogende bijwerking	Acne Hirsutisme  Irregulaire menses Acanthosis nigricans Erectiele disfunctie  Status na zwangerschap Menopauze	Obstipatie, droge huid, bradycardie, koude-intolerantie  Spierzwakte, bol gelaat, 'buffalo hump', echymosen, roodpaarse striae  Voorgeschiedenis van ernstig hoofdtrauma, craniale radiotherapie of operatie	Voorgeschiedenis van ernstig hoofdtrauma, craniale radiotherapie of operatie  Neurologische afwijkingen  Hyperfagie  Verminderde visus	<b>Monogenetisch:</b> Obesitas va jonge kinderleeftijd <10jr Hyperfagie Opvallend gewichtsverschil met gezinsleden  Rood haar, hypopigmentatie i.c.m. bijnierschorsinsufficiëntie Onvoldoende effect van een bariatrische ingreep	<b>Syndroomaal:</b> Obesitas vanaf jonge leeftijd (pubertair) <20jr Hyperfagie Opvallend gewichtsverschil met gezinsleden  Dysmorphe kenmerken of aangeboren afwijkingen Mentale of motorische ontwikkelingsachterstand Autisme of ADD (Poly-)syndactylie Retina-afwijkingen Ernstige myopie Congenitale doofheid
	Oorzaak	1. Leefstijl	2. Sociaal economisch	3. Psychisch	4. Medicamenteus	5. Hormonaal	6. Hypothalaam	7. (Mono)genetisch of syndroomaal	
Voorbeelden	Obstructieve-slaap-apneusyndroom Overmatig alcoholgebruik Hoogcalorische of nachtelijke voedingsinname Jojo-effecten (door crashdiëten) Immobiliteit (trauma, ziekte, pijn) Armoede Ongezonde leefomgeving	Schulden  Eenzaamheid  Psychosociale klachten  Armoede  Laaggeletterdheid	Depressie  Eetbuistoornis ('Binge eating disorder')  Boulimia nervosa  Andere specifieke eetstoornissen	Corticosteroiden (lokaal, oraal of injecties)* Antihypertensiva: bètablokkers, alfablokkers Antidepressiva: mirtazapine, citalopram, paroxetine Antipsychotica: olanzapine, risperidon, lithium (Zenuw)pijnstillers: pregabaline, amitriptyline Diabetesmedicatie: insuline, glimepiride Anti-epileptica: carbamazepine, valproïnezuur, gabapentine	Polycysteus ovariumsyndroom  Hypogonadisme  Postpartum behoud van zwangerschapsgewichtstoename  Postmenopauzale status	Hypothyreoïdie  (Cyclische) syndroom van Cushing  Groeihormoon-deficiëntie	Hypothalamische schade na radiotherapie, operatie  Hypothalamische tumor  Malformatie	MC4R-deficiëntie POMC-deficiëntie Leptine syndroom	Prader-Willi syndroom Bardet-Biedl syndroom Fragile X syndroom

**Gewichtstoename na het starten of verhogen van medicatie met een potentieel gewicht verhogende bijwerking**  
**Actueel gebruik van medicatie met een potentieel gewicht verhogende bijwerking**

ADD, attention deficit disorder; MC4R, melanocortine 4 receptor; POMC, proopiomelanocortin; PPI, protonpompremmers; PCSK1, proprotein convertase subtilisin/kexin type 1.

\*Een uitgebreide lijst van medicatie met een (potentieel) gewicht verhogende werking is te vinden in het artikel "Extensive Phenotyping for Potential Weight-Inducing Factors in an Outpatient Population with Obesity. Savas M, Wester VL, Visser JA, Kleinendorst L, van der Zwaag B, van Haelst MM, van den Akker ELT, van Rossum EFC. *Obes Facts.* 2019;12(4):369-384

Bron: vertaald en gemodificeerd van "A comprehensive diagnostic approach to detect underlying causes of obesity in adults". Auteurs: Van der Valk ES, van den Akker ELT, Savas M, Kleinendorst L, Visser JA, van Haelst MM, Sharma AM, van Rossum EFC. *Gepubliceerd in Obesity Reviews* (2019); 20:795-804. Full-text online beschikbaar.



*Le Apo*

LEEFSTIJLAPOTHEKE®



**Wilt u gezond oud worden?  
De Apotheek *Gezondheidscheck***

# Werkwijze: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)

## Leefstijlcheck

Versie 1.0



### De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2. Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten? Hier wil ik aan werken:

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweeten)

4. Ben je tevreden over je gewicht?

5. Lukt het je om niet te roken?

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?

7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?

8. Haal je voldoende uit je werk of hobby?

9. Slaap je goed?

10. Kun je goed ontspannen?

11. Zit je lekker in je vel?

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)

- Wenig geld/schuld
- Familiezaken
- Stress
- Woon situatie
- Anders, nl

Vereniging Arts en Leefstijl

## Meetwaarden

### De Apotheek Gezondheidscheck

Naam: ..... Geboortedatum: .....

Lengte: ..... Gewicht: .....

BLOEDDRUK	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Systolisch	.....	< 130 mmHg
Diastolisch	.....	< 85 mmHg
BLOEDSUIKER	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 5,6 mmol/l nuchter
.....	.....	< 7,8 mmol/l niet nuchter
BUIKOMVANG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	.....	< 88 cm voor vrouwen, ideaal < 80
Man	.....	< 102 cm voor mannen, ideaal < 94
TRIGLYCERIDEN	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 1,7 mmol/l nuchter
HDL	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	.....	> 1,3 mmol/l nuchter
Man	.....	> 1,0 mmol/l nuchter
METABOL SYNDROOM	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 3
OVERIG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
BMI	.....	18,5-25
LDL	.....	< 2,6 mmol/l
Totaal cholesterol	.....	< 5,0 mmol/l
Triglyceriden/HDL	.....	< 1
Buikomvang/lengte	.....	< 0,5

*Le Apotheek*

Leefstijlapotheekers

## Toelichting, advies en/of doorverwijzen

### Het Leefstijlroer

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



**Voeding**

- Drink voldoende bij voorkeur water, zwaarte koffie of (ruisende) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussenborstjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

**Beweging**

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorom veel zitten

**Verbinding**

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Bring tijd door met dierbaren
- Zingevng: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (werplegen) vereniging

**Ontspanning**

- Doe regelmatig een korte ademhaling- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek 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**

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koel, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een aconduiteel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt


**Middelen**

- Alcohol: drink 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 in volgens voorschrift

Alle rechten voorbehouden. Het is niet toegestaan het materiaal te verspreiden of te kopiëren. Het materiaal is auteursrechtelijk beschermd. Het materiaal is auteursrechtelijk beschermd. Het materiaal is auteursrechtelijk beschermd.


Arts en Leefstijl  
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



### Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht

Beter met diabetes2



### Sociale Kaart/ Beter Verwijs



# Waarom gezondheidscheck in de apotheek?





# Het metabool syndroom

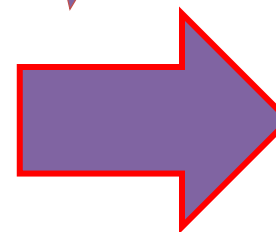
De basis van elke gezondheidscheck

CARE FOR CURE

ADVIES IN  
GEZONDHEIDSZORG

# Indicatoren Metabool Syndroom

Primaire indicatoren Metabool Syndroom (NHG Standaard**)		
	Mannen	Vrouwen
<b>Nuchtere bloedglucosewaarden verhoogd</b>	≥ 6,1 mmol/l*	
<b>Bloeddruk verhoogd</b>	Systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of Diasystolische bloeddruk ≥ 85 mmHg*	
<b>HDL Cholesterol verlaagd</b>	< 1,0 mmol/l	< 1,3 mmol/l
<b>Triglyceriden verhoogd</b>	≥ 1,7 mmol/l	
<b>Middelomvang vergroot</b>	> 102 cm	> 88 cm



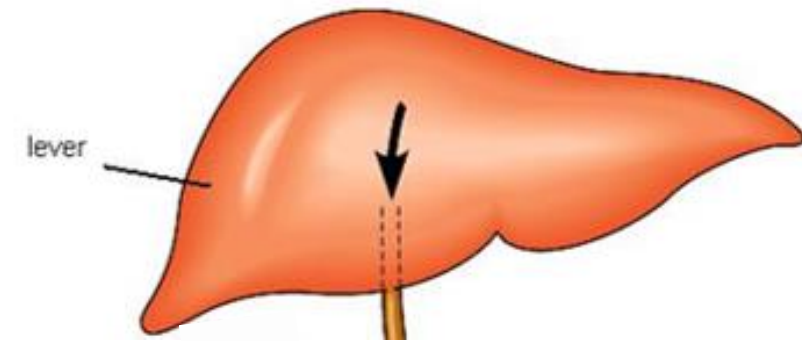
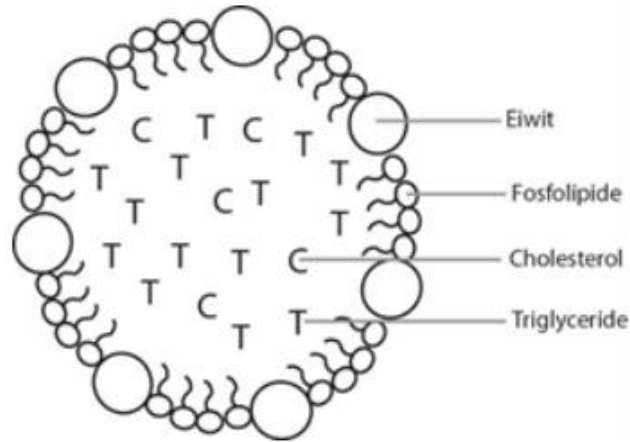
- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Alzheimer
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom



# Het lipiden dossier

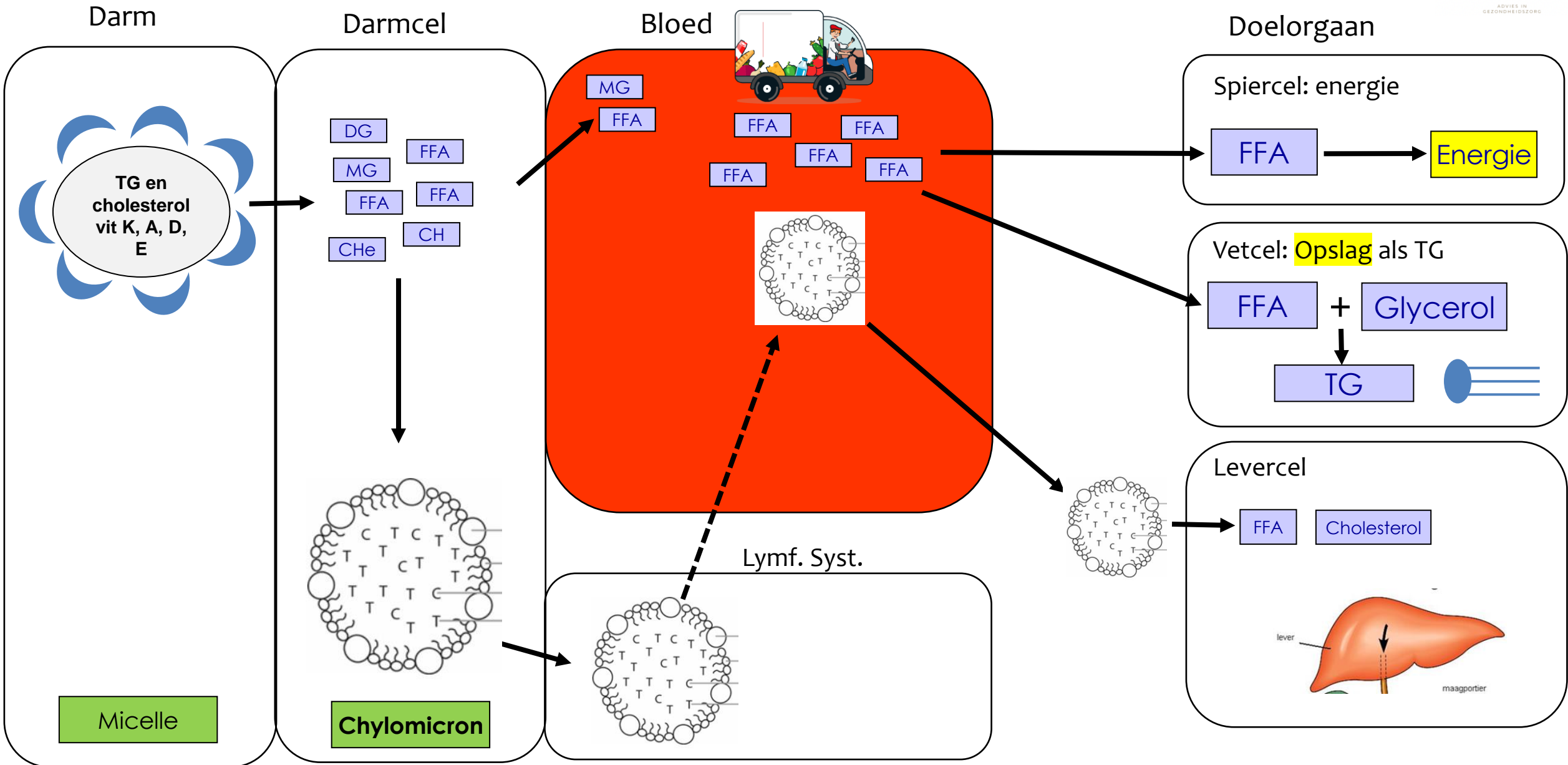


**Via voeding**



**Lever produceert**

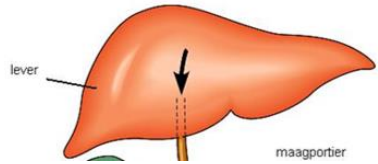
# Via voeding



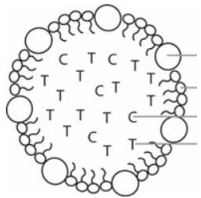


# Lever produceert

Levercel



FFA Cholesterol Glucose

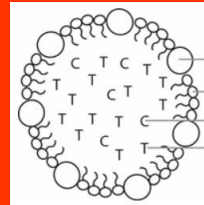


VLDL

Bloed



FFA  
FFA  
FFA



VLDL

Doelorgaan

Spiercel: energie

FFA

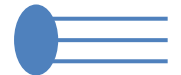
Energie

Vetcel: Opslag als TG

FFA

+ Glycerol

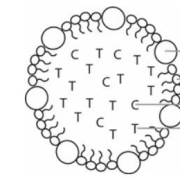
TG



Levercel: productie!!!

FFA

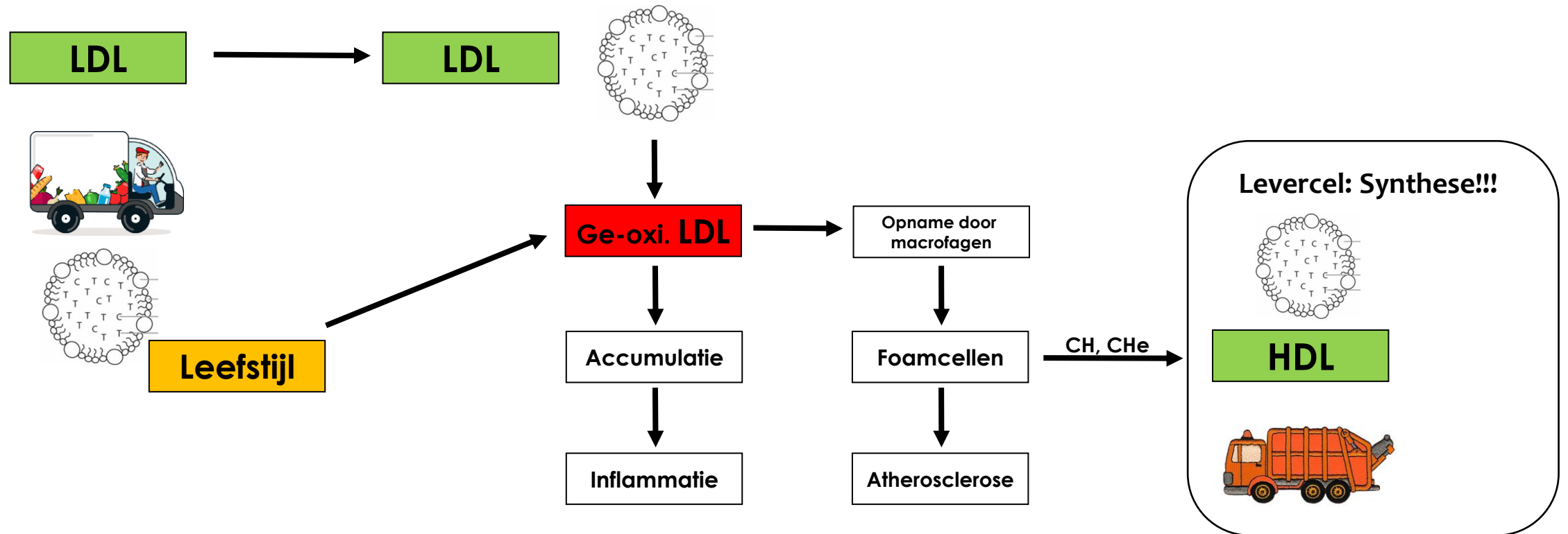
Cholesterol



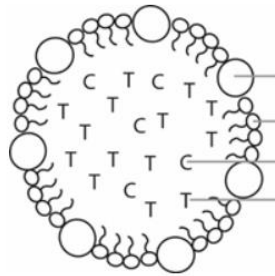
LDL

## LDL:

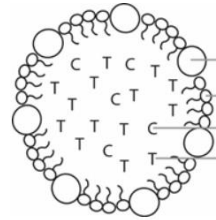
- Afgifte van **cholesterol** aan lever voor hergebruik (ca. 70%)
- Afgifte van **cholesterol** aan bloedvat



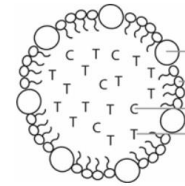
# SAMENVATTING



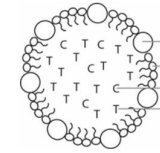
Chylomicron



VLDL



LDL



HDL



- Deze lipoproteïnen maken vet-transport mogelijk in bloed.
- **Alle vervoerders hebben een functie in aanvoer en afvoer!!!**
  - VLDL, LDL en HDL worden gesynthetiseerd in de lever.

**Leefstijl zorgt voor oxidatie van LDL-cholesterol wat leidt tot inflammatie en aderverkalking!**