

Leefstijlpreekuur: sluis tussen huisarts/POH en al het aanbod in de wijk

https://www.youtube.com/watch?v=4wM_osLtnY0

19 mei 2022 Rhenen



The flyer features a central graphic of a city skyline with various health-related icons in speech bubbles, including a toothbrush, fork and spoon, citrus slice, eye, apple, carrot, tooth, wheat, yin-yang, pill, fish, water tap, and heart. The text is in Dutch.

Eerstelijns Centrum Tiel
Dodewaardlaan 5-09
4006 EA Tiel

Eerstelijns Centrum
Tiel

Gezonder worden, maar hoe?
Leefstijlpreekuur

- dinsdag 9.00 - 13.00 uur
- vrijdag 9.00 - 13.00 uur

Voordelen leefstijlspreekuur volgens gemeente en huisartsen

- a. Geen doorverwijzing naar te zware professionele zorg daar waar een leefstijlinterventie goed functioneert.
- b. Een betere uitnutting van al aanwezige – en veelal door de gemeente gefinancierde – oplossingen zoals bijvoorbeeld welzijnsorganisaties, diëtistes, GLI's, beweegmakelaars/buurtsportcoaches, POH's
- c. Een verbreding van het aanbod van de huisartsen met geen-zorg-doorverwijzingen
- d. Een ingang / loket bij de huisartsen waar ze zelf blij en tevreden mee zijn
- e. Een invulling van het onderdeel leefstijl van de lokale gezondheidsnota en het Lokaal Preventie Akkoord
- f. Een sluisfunctie tussen eerstelijnszorg en nuldelijnsaanbod

Huisartsen, eerste lijn



½ de lijn



0-de lijn

diëtiste, sportaanbod, coach, verslavingszorg, stresscounseling, GLI
etc.

Waarom GGD?

Geen commercieel belang, niemands concurrent, degelijk, betrouwbaar plus we spreken de taal van de inhoud.

Breed kijken naar gezondheid, positieve gezondheid

We kennen het aanbod, zijn een spin in het web, kennen partners in de wijk, kennen de gemeente

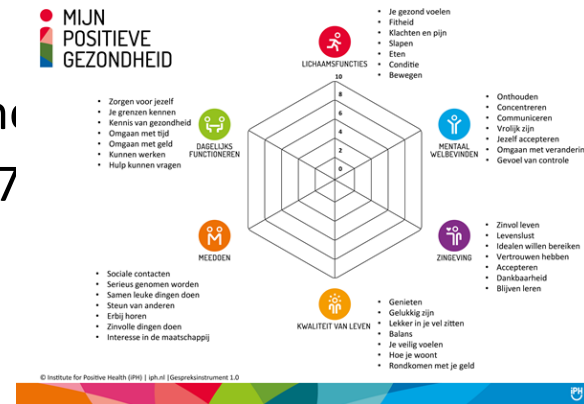
Hoe gaat zo'n consult (aanvragen) nou eigenlijk?

Afspraak maken:

1. Direct consult inplannen in agenda (via kennisnet)
2. Bellen, of patiënt laten bellen, naar 06-829227
3. Mailen naar e.quartel@ectiel.nl

Consult:

- Consult duurt een uur
- Spinnenweb van positieve gezondheid als gesprekstoel, mensen vullen spinnenweb
- Uitvragen vraag en waar zit meeste energie om iets te veranderen/aan te pakken
- Activeren/motiveren, kort informeren/advies
- Doorverwijzen naar lokaal aanbod of nog vervolgesprek inplannen (zie mensen max. 3 keer)
- Toestemming vragen om terug te koppelen verwijzer
- Terugbellen na maand om te kijken of iemand daadwerkelijk advies heeft opgepakt en hoe het gaat. Dit ook terugkoppelen aan verwijzer.



Wat ben ik niet?
- Diëtiste
- Hulpverlener
- Leefstijlcoach
- Bewegcoach

Wat ben ik wel?
Iemand met kennis van
(positieve) gezondheid
Ik sluis door naar
allerlei aanbod in de
wijk, kenner van de
sociale kaart

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



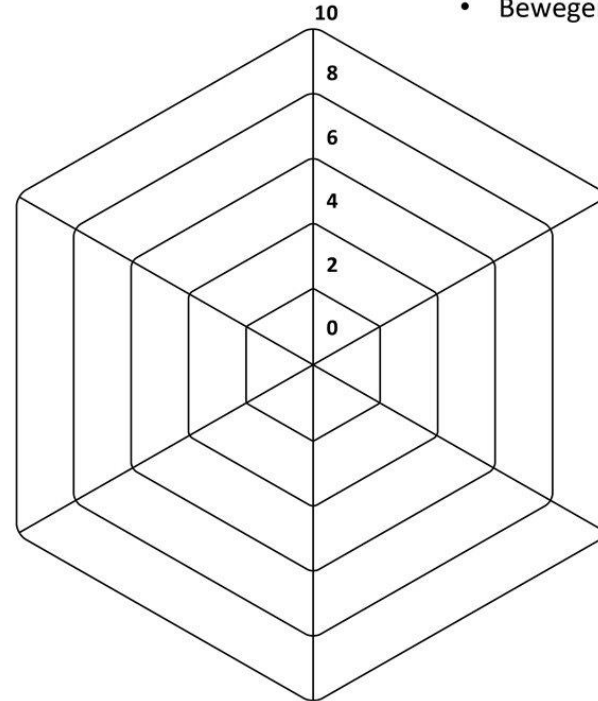
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Het Leefstijlroer

Voeding

- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink voldoende (1,5 tot 2 liter) water, koffie en (kruiden) thee
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet veel plantaardig en dierlijke producten met mate
- Rook niet, gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen

Zingeving

- Geniet van het leven
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- Focus op wat goed gaat
- Wees dankbaar voor de goede dingen
- Blijf jezelf ontwikkelen

Ontspanning

- Ga elke dag naar buiten
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Leeg je hoofd door mindfulness of meditatie
- Vermijd te veel stress
- Luister naar je lichaam



Beweging


- Beweeg 30 - 60 minuten per dag (10.000 stappen) •
- Sport twee keer per week •
- Gebruik een stappenteller of fit-app •
- Zoek iemand om samen mee te sporten of te bewegen •
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling •
- Neem de trap in plaats van de lift •

Sociaal

- Breng tijd door met dierbaren •
- Investeer in vriendschappen •
- Maak ook fysiek contact •
- Bouw een sterk sociaal netwerk op •
- Omring je met mensen die je energie geven •

Slaap

- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer •
- Drink geen cafeïne voor het slapen gaan •
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon •
- Slaap 7 tot 8 uur •
- Zet twee uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit



Met welke
vragen kun je
verwijzen?

- Welke GLI: Cool of beweegkuur?
- Overgewicht, afvallen
- Te hoog cholesterol, 'tegen de suiker aanzitten', hoge RR
- Meer willen/moeten bewegen
- Stress, piekeren, slaapproblemen en andere mentale problemen
- Eenzaamheidsklachten, geen dag invulling hebben
- Onbestemde klachten
- Drinkgedrag
- Middelengebruik, roken
- Etc.

Onder de oppervlakte

- Intrinsieke/extrinsieke motivatie
- Eenduidige vraag, veelzijdige problematiek
- LVB
- Laaggeletterdheid
- Armoede
- Voorliggende problematiek
- Taalproblemen
- Andere culturen
- Verschil tussen weten en denken te weten, tussen voldoende bewegen en denken voldoende te bewegen....

**Wie denkt dat
hij/zij voldoende
beweegt**

42% beweegt

voldoende

68% denkt voldoende

te bewegen

**Wie denkt dat hij/zij voldoet
aan de beweegrichtlijn**

*Jeugd
4 tot 18 jaar*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

**Hoeveel kan ik *bewegen*
om *gezond* te blijven?**



3x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.

*Volwassenen
en ouderen*



2x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

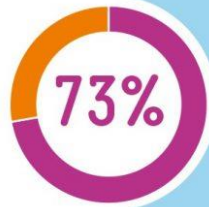
Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Hoeveel bewegen?

- zit niet te vaak stil.
- beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen.
- doe minstens 2 keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen.

SLAAPKENNIS

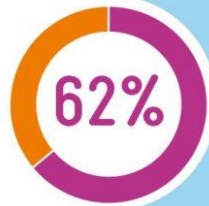
SLAAPGEDRAG



73% weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken (tablet, smartphone, laptop) zorgt voor minder goed in slaap vallen



94% kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd



62% weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt



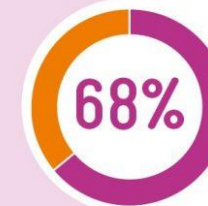
66% drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd



59% weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt



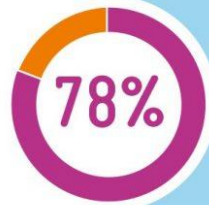
68% neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes



93% weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt



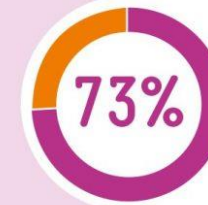
53% beweegt niet voldoende overdag



78% weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doordeweeks, helpt om beter te slapen



73% staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op
67% gaat niet iedere dag rond dezelfde naar bed



GLI Bewegkuur of Cool

**Preventiecoach
Iriszorg**

**Fitness fysio
Personal coach
Bewegmakelaar
Sportschool**

**Goedkoop
laagdrempelig
beweegaanbod voor
vrouwen wordt gemist**




Welzijn op recept

Diëtiste

Ik ben bezig dit te organiseren, gemeente werkt mee WANT is vraag/behoefte vanuit de burger

Diabeteschallenge groepen

**Webinars stress,
piekeren, slapen van
Indigo
Meditatie apps**



Zomaar wat bevindingen na anderhalf jaar

- 100 mensen, leeftijden heel divers
- Diversiteit aan culturen: Pools, Turks, Marokkaans, Syrisch
- Mannen/vrouwen ongeveer gelijk
- Via jaarlijkse check, POH, huisartsen
- Beeldvorming niet altijd helder, ze denken dat ik diëtiste ben of dat ze in sportkleding moeten komen ;)
- Tot nu toe ook veel patiënten waar veel mee aan de hand is , waar al van alles uitgeprobeerd is
- Motivatie die ik veel hoor: ik wil van de pillen af (RR, cholesterol, suiker, antidepressiva etc.)
- Alcohol is stiekem nogal eens een onderliggend probleem bij bv overgewicht, maar moeilijk te 'pakken'
- Armoede grote rol, kosten van interventies zijn drempel
- Aanbod is vaak te hoog gegrepen
- Vaak coproductie met POH. M.n. POH-GGZ
- Gemeentelijke regelingen zijn een drama voor mensen (en hulpverleners!)



Jan en Alleman
Afvallen

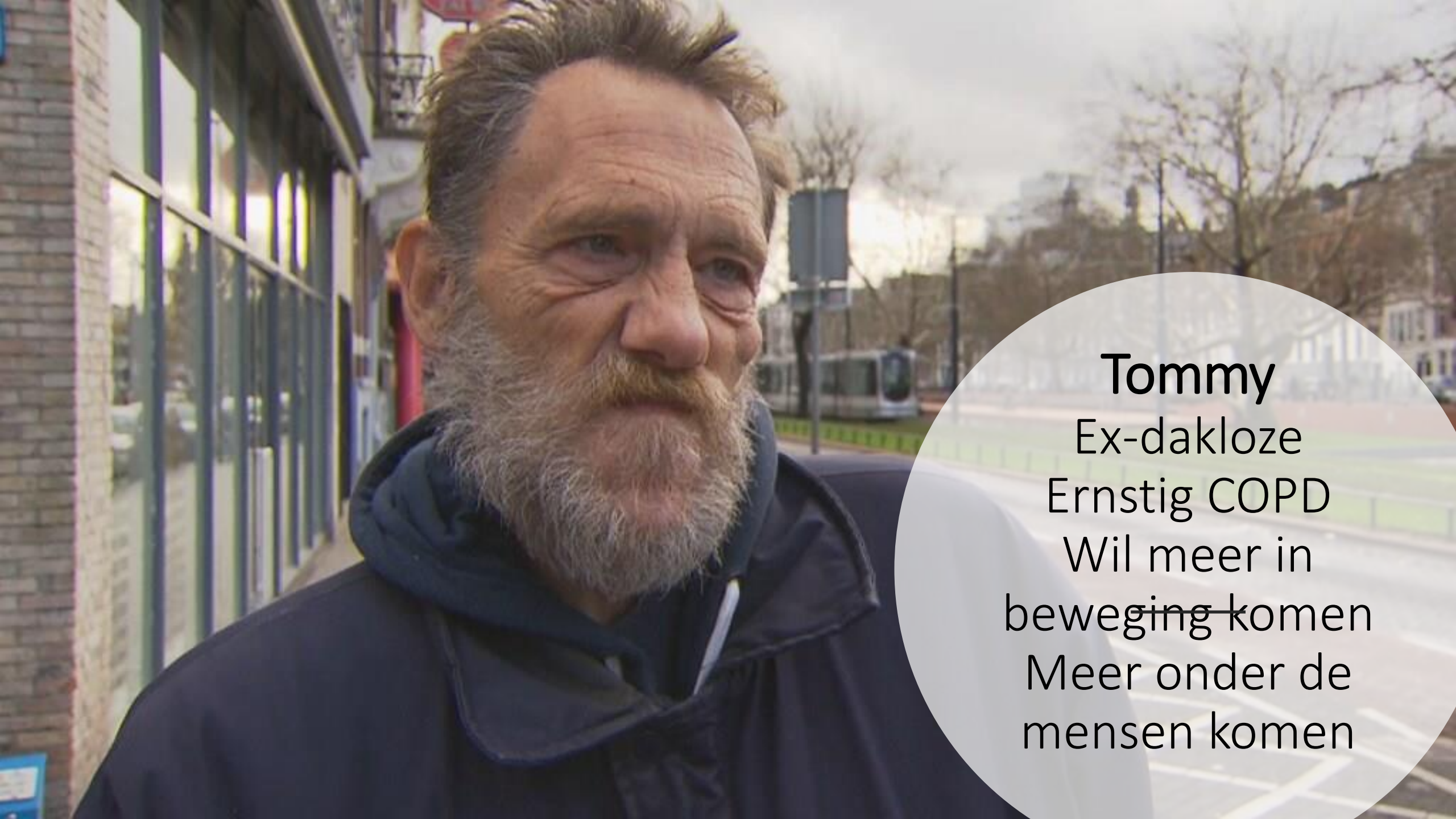
'Tegen de suiker
aanzitten'

Welke GLI

Alles al

geprobeerd, niets
werkt blijvend

Saxenda...



Tommy

Ex-dakloze

Ernstig COPD

Wil meer in
beweging komen

Meer onder de
mensen komen



Jamy

28 jaar

Angst/paniek

POH-GGZ

Wil meer

ontspannen

Wil meer sociaal
vaardig zijn

Drinkt teveel



Henny

Wil een
maatje/partner

Wil hulp bij
papieren

Laaggeletterd

Stress

Afvallen

REGELINGEN



Meer informatie

Elone Quartel

GGD Gelderland-Zuid

equartel@ggd gelderlandzuid.nl

06-11121987