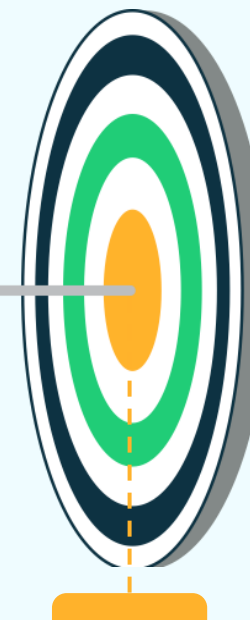


Leefstijlspreekuur in de apotheek, Gemeente Amersfoort, Apotheken Amersfoort, Gezond Amersfoort

Resultaten implementatievouchers

Onderdeel 1: Doel van het project

Laagdrempelige leefstijlcoaching aanbieden aan de inwoners van Amersfoort binnen de apotheken van Amersfoort.



Gesprekken tussen apothekers Amersfoort en leefstijlcoaches Gezond Amersfoort over een leefstijlsprekuren bij de apotheek. Gezien de positieve resultaten van het leefstijlloket in apotheek Kattenbroek, het leefstijlsprekuren in Orion, de Gezondheidschecks bij de Voedselbank, zien we kansen om deze interventie laagdrempelig dichtbij in de wijk aan te bieden. De apotheek is daar een geschikte locatie voor.

Het project start met een gezonde lunchbijeenkomst bij de apotheek voor alle betrokken zorg- en welzijnsprofessionals. We leggen het doel van het laagdrempelige leefstijlsprekuren uit. We bespreken wat teachable moments zijn en hoe bewoners doorverwezen kunnen worden. Zo wekken we enthousiasme bij verwijzers.

Zorgprofessionals en welzijnsprofessionals geven aandacht voor het leefstijlsprekuren dmv flyers en gebruiken teachable moments om het leefstijlsprekuren te benoemen en door te verwijzen.

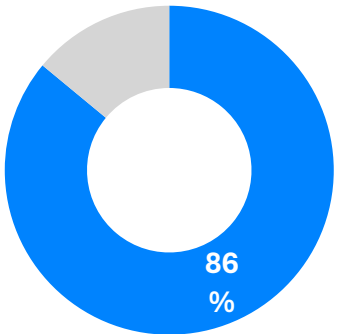
Binnen de 4 apotheken zijn leefstijlsprekuren gestart voor de bewoners van Amersfoort. Op doorverwijzing van zorg- of welzijnsprofessionals, of doordat bewoners zelf een afspraak maakt. Bewoners kunnen 1 tot 3 leefstijlgesprekken voeren met een leefstijlcoach. De gesprekken worden gevoerd vanuit Positieve Gezondheid en gaan over voeding, beweging, ontspanning, slaap, overgang, stress, etc.

Deelnemers geven het leefstijlsprekuren een rapportcijfers 8,6. Doorverwijzers vinden het prettig dat ze patiënten door kunnen verwijzen, waner ze zelf geen tijd hebben, de patiënt wel gezonder wil leven, maar niet weet hoe.

Onderdeel 2: Wat merken patiënten ervan?

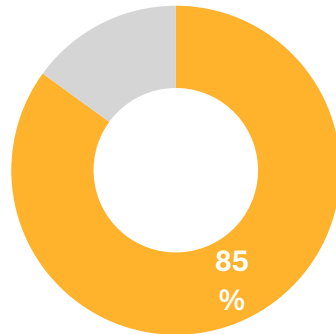
Voelt meer betrokken

Deelnemers voelen zich gehoord en serieus genomen, krijgen tijd en aandacht en inzicht in hun gezondheid. Vanuit eigen regie zetten zij een eerste kleine stap naar een gezondere leefstijl.



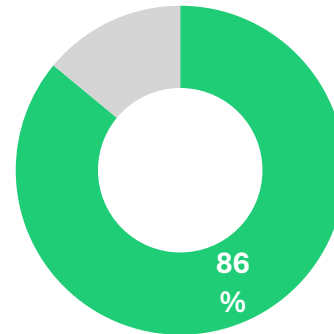
Beter verwezen

Deelnemers zitten beter op de juiste plek. De huisarts heeft weinig tijd. Online raken ze verstrikt door veel informatie. Zonder leefstijlcoaching doen velen niets of blijven aanmodderen.



Leefstijlgesprek gehad

Het leefstijlspreekuur is laagdrempelig. Mensen kunnen hun verhaal kwijt, krijgen zelfinzicht en gaan met een klein stapje aan de slag. Deelnemers vinden dit heel waardevol.



“

Fijn dat er zulke mensen zijn zoals jij. Wat helder allemaal, erg blij mee.

Het leefstijlgesprek is heel laagdrempelig en waardevol.

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Huisartsen en apothekers zien een toenemende groep mensen met leefstijlgerelateerde chronische ziekten. De dubbele vergrijzing en de groei van chronische aandoeningen zorgen voor een hoge werkdruk bij zorgprofessionals, waardoor er weinig tijd is om passende interventies aan te bieden. Patiënten krijgen daardoor vaak alleen een 'quick fix' in de vorm van medicijnen of het advies om hun leefstijl te veranderen. Hoewel zorgprofessionals erkennen dat een gezondere leefstijl op de lange termijn duurzamer en goedkoper is, ontbreekt het hen aan tijd en handvatten om patiënten effectief te begeleiden en gedragsverandering te stimuleren.

Ná het project

- Zorgprofessionals merken in gesprekken dat patiënten openstaan voor leefstijlverandering en maken gebruik van zogenaamde *teachable moments* om het gesprek aan te gaan. Patiënten worden doorverwezen naar het leefstijlspreekuur en krijgen de kans om duurzame gedragsverandering in gang te zetten. Patiënten worden intrinsiek gemotiveerd en aangezet om kleine stappen te zetten die leiden tot blijvende gedragsverandering. Patiënten zetten zo zelf, vanuit eigen regie, de eerste stap richting een gezondere leefstijl. Op de lange termijn levert dit winst op, omdat patiënten minder vaak naar de huisarts hoeven te komen, en wordt de zorg kostenefficiënter doordat mensen gezonder leven.

“

Fijn om mensen met minder gezondheidsvaardigheden door te kunnen verwijzen naar het leefstijlspreekuur.

”

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- Huisartsen verwijzen laagdrempelig, dichtbij de patiënt, in de wijk, door naar het leefstijlspreekuur. Ook apothekers en apothekersassistenten en poh-ers verwijzen door.
- Welzijn verwijst door naar het leefstijlspreekuur.
- Ook verwijzen de leefstijlcoaches door naar het sociaal domein, zoals buurtcentra, buurtsportcoaches, etc.

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Huisartsen hebben de mogelijkheid om patiënten door te verwijzen, wanneer een patiënt met zijn leefstijl aan de slag wil gaan. En ze zelf geen tijd hebben om deze patiënten te begeleiden.
- Zorg- en welzijnsprofessionals weten de leefstijlcoaches en vice versa steeds beter te vinden. Leefstijl gaat over de domeinen heen en dat bevordert de samenwerking tussen de 1e lijn en het sociale domein.

“

De patiënten zijn nieuwsgierig naar de folder van het leefstijlspreekuur, die op de balie van de apotheek liggen. Zo kan ik makkelijk het gesprek aangaan en ze eventueel doorverwijzen.

”

Onderdeel 4: Welke stappen hebben jullie gezet (methode)?

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

Het project is gefaseerd uitgevoerd in vier apotheken in Amersfoort. Er was al ervaring met een leefstijlloket, leefstijlgesprekken bij de Persoonlijke gezondheidscheck bij de Voedselbank en leefstijlcoaching in de wijken van Amersfoort voor bewoners.

Deze kennis en ervaring hebben we vervolgens ingezet om een laagdrempelig leefstijlspreekuur te bemannen bij de apotheek. Zorgprofessionals zijn getraind in hoe zij patiënten kunnen aanspreken op hun leefstijl, (teachable moments), er zijn flyers gemaakt voor zichtbaarheid in de apotheek, gezondheidscentra, buurtcentra, welzijnsorganisaties, winkels, etc. Ook op social media zijn uitingen gedaan van het leefstijlspreekuur.

Tools die gebruikt zijn; spinnenweb Positieve Gezondheid, Inspiratiefotokaarten, Leefstijlroer, motiverende gesprekstechnieken. Er is een intakeformulier gestuurd vooraf aan de deelnemers en een evaluatieformulier achteraf.

De tools en de werkwijze zijn geëvalueerd, zowel door deelnemers als zorg- en welzijnprofessionals om de gesprekken en de werkwijze en de doorverwijzingen te optimaliseren. Deze ervaringen zijn meegenomen in de implementatiegids voor het duurzaam implementeren van leefstijl in de zorg.

Stappen

Vorbereiding en scholing: Training van zorgprofessionals in aanspreken patiënten, teachable moments

Fasegewijze uitvoering van gesprekken: In vier apotheken zijn we stapsgewijs gestart. Gebruikte tools zijn telkens geëvalueerd. Ook de inhoud en de logistiek zijn telkens geëvalueerd wanneer er een leefstijlspreekuur plaatsvindt.

Evaluatie en monitoring: Gebruik van feedback van patiënten en doorverwijzend en het RE-AIM framework om effectiviteit en borging te meten.

Netwerkvorming en samenwerking: Samenwerking tussen apotheken, leefstijlcoaches, huisartsen en welzijnspartners; documenteren van werkafspraken en succesvolle interventies.

Ontwikkeling implementatieplan: Opstellen van een plan voor verdere uitrol, gericht op duurzame integratie in apotheekzorg en versterking van eigen regie bij patiënten.

“

Lekkerder in je vel?
Gezonder leven?



Kom naar het **leefstijlspreekuur!**

We kijken samen vanuit **Positieve Gezondheid** naar je huidige leefstijl en wat je wensen zijn. Wat gaat goed en wat wil je anders? Je leert hoe je een **gezonde leefstijl** blijvend kunt toepassen in je dagelijks leven.

”

Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

- De beoogde doorverwijzingen naar het leefstijlsprekuren werden niet bereikt, omdat de tijd te kort was. \ Door te starten in de zomertijd is er vertraging opgelopen. Doordat er goede samenwerking is met professionals in de wijk, waaronder de huisartsen en poh-ers, vindt steeds beter aansluiting en samenwerking plaats, waardoor er steeds meer doorverwijzingen komen.



Succesfactoren

- Patiënten zijn erg tevreden (gem. 8,6) en ervaren dat laagdrempelige, oordeelvrije gesprekken hun eigen regie en motivatie versterken.
- Het projectteam en de samenwerking met wijkprofessionals zorgen voor goede borging.
- Continue communicatie en duidelijke uitleg naar zorg, welzijn en bewoners zijn essentieel om het spreekuren bekend te maken en de meerwaarde zichtbaar te maken.



Neveneffecten

- Verwijzers ervaren het als een meerwaarde dat ze door kunnen verwijzen naar het leefstijlsprekuren.
- Er is meer contact met zorg- en welzijnsprofessionals, doordat leefstijl domeinoverstijgend werkt.
- Er is meer aandacht voor leefstijl binnen de zorg, doordat huisartsen en apothekers standaard de flyers op hun bureau hebben liggen en zonodig doorverwijzen.

Onderdeel 4: De impact in cijfers



Aantal
patiënten
bereikt:

55



Aantal
zorgverleners
getraind

64



Aantal consulten
waarvan leefstijl
'vast' onderdeel is

46



Aantal
verwijzingen

46

Opvallend resultaat

"96% van de deelnemers voelt zich na het leefstijlgesprek beter in staat zelf iets aan hun gezondheid te doen."

Onderdeel 6: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Het projectteam blijft bestaan en zorgt voor de verdere borging van het leefstijlspreekuur.
- Door de netwerken en samenwerking in de wijken wordt leefstijl blijvend op de agenda gezet.
- Samenwerking met professionals in de wijken is geborgd door netwerken en samenwerking en gedeelde visie.



Wordt het uitgebreid?

- Betere communicatie, zodat doorverwijzingen groeien.
- Leefstijlspreekuur sluit aan bij bestaande leefstijlinterventies, zoals Gezondheidscheck Voedselbank, workshops gezonde leefstijl in buurtcentra, Hartchecks Hartstichting. Kansen voor uitbreiding en onderlinge doorwijzing.
- Groepsconsulten inzetten voor meer deelnemers.



Wie blijft verantwoordelijk?

- Projectteam van leefstijlcoaches, apothekers in samenwerking met organisaties in zorg en welzijn.
- Het doel is samen met andere organisaties verdere implementatie te realiseren. Zoals Huisartsen Eemland, SRO (buurtsportcoaches), poh-ers, buurtcentra, gemeente, etc.

