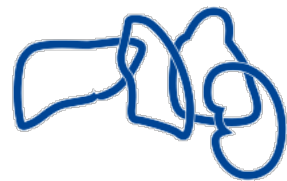


Leefstijl & Transplantatie



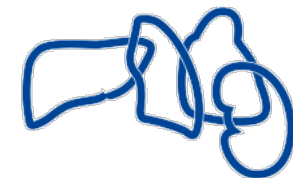
Jip van den Berg, MSc
Stafadviseur



umcg

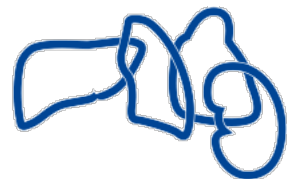
Voorstellen

- Jip van den Berg
 - BSc Geneeskunde (UvA)
 - MSc Nutrition & Health (WUR)
- 2018-2021
 - Projectleider UMCG en landelijk coördinator 'leefstijl na niertransplantatie'
 - Projectleider UMCG Healthy Planet
 - Clinical content builder Epic
- Nu: Stafadviseur Transplantatiecentrum en Kankercentrum
 - Focus: leefstijl, zorginnovatie, Healthy Planet (leefstijl dashboard), Epic EPD



umcg

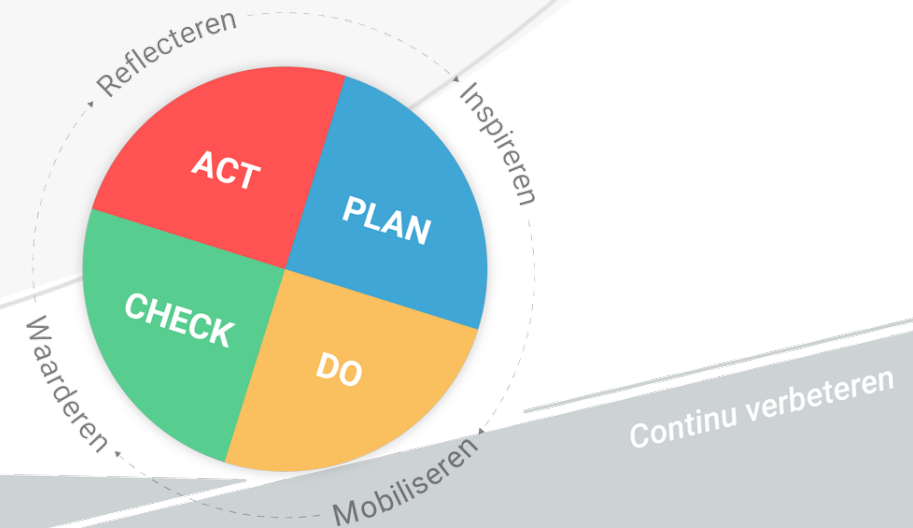
1. Leefstijl in het EPD
2. Informatievoorziening
3. Scholing
4. Interventies
5. Toekomst



umcg

Thematisch werken

- Zelf een probleem definiëren (1 thema)
- Zelf doelen vaststellen
- Leer mogelijkheid creëren
- Interventie mogelijkheden aanbieden of creëren
- Aan de slag!

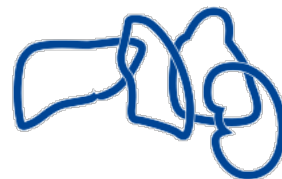


Borgen

Leefstijl in het EPD

noaber foundation


NIERSTICHTING



umcg

Leefstijl in het EPD: De wensen

- Inzichtelijk maken van leefstijl voor zorgverlener en patiënt
- Benutten beschikbare leefstijl-gerelateerde data
- Feedback geven over gedrag en verandering
- Populatie analyse
- Kwaliteit verbetercyclus voor beleid
- Systematiek bruikbaar voor andere specialismen
- In het EPD

Waarom dit project

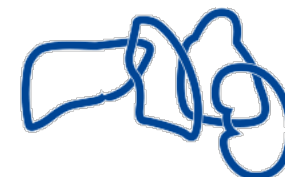
- Je gaat het pas zien als je het doorhebt
- Meten is weten is verbeteren
 - Geldt voor zorgverleners en patiënten!

Leefstijl en meten?

BRIEF EVIDENCE-BASED INTERVENTIONS FOR HEALTH BEHAVIOR CHANGE

Behavior	Technique	Description
All	SMART goal setting	Ensure that goals are specific, measurable, attainable, relevant, and timely.
	Problem-solving barriers	Identify possible barriers to change and develop solutions.
	Self-monitoring	Have patients keep a record of the behavior they are trying to change.
Physical inactivity	Physical activity prescription	Collaboratively work with the patient to pick an activity type, amount, and frequency.
Unhealthy eating	Small changes	Have patients choose small, attainable goals to change their diets, such as reducing the frequency of desserts or soda intake or increasing daily fruit and vegetable consumption.
	Plate Method	Encourage patients to design their plates to include 50 percent fruits and vegetables, 25 percent lean protein, and 25 percent grains or starches.
Lack of sleep	Brief behavioral therapy	After patients complete sleep diaries, use sleep restriction (reducing the amount of time in bed) and sleep scheduling (daily bed and wake-up times).
Medication nonadherence	Provide education	Instruct patients on drug therapy: indication, efficacy, safety, and convenience.
	Make medication routine	Add taking the medication to an existing habit to increase the likelihood patients will remember (e.g., use inhaler before brushing teeth).
	Engage social network	Close family members or friends can help fill pillboxes or remind patients to take their medications.
Smoking	Address the 5 Rs	Discuss the relevance to the patient, risks of smoking, rewards of quitting, roadblocks, and repeat the discussion.
	Set a quit date	Patients who set a quit date are more likely to stop smoking and remain abstinent.

1. Smart doelen stellen
 - a. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden
2. Barrières identificeren
3. Zelf monitoring
4. Leefstijl op recept
5. Kleine veranderingen

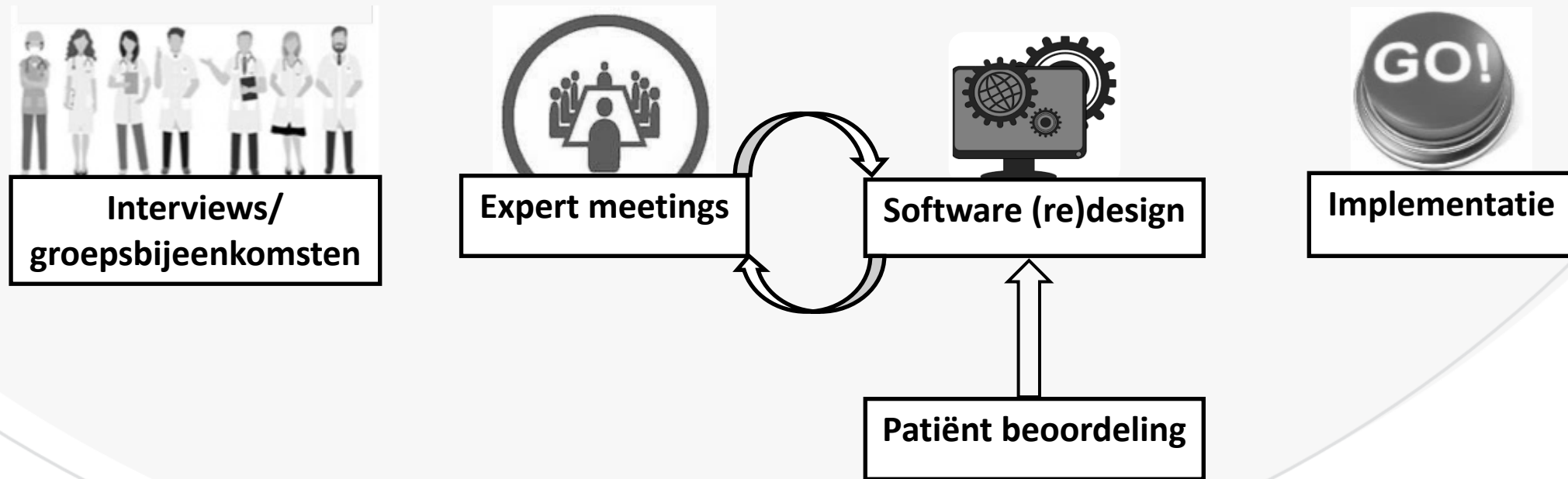


umcg

Ontwikkeling leefstijl dashboard

- 2 ontwikkelfases
 - 2018/2019: Niertransplantatie
 - 2021: UMCG breed

Ontwikkeling leefstijl dashboard



Ontwikkeling ronde 1

- Nefrologen
- Verpleegkundig specialisten
- Medisch maatschappelijk werk
- Diëtisten
- Fysiotherapeuten
- Promovendi/onderzoekers

Ontwikkeling ronde 2

- Oproep vertegenwoordigers CdC overleg
- UMCG-brede werkgroep
 - Sept '20 – Jun '21
 - Domein experts
 - Patiënten beoordeling
- Projectteam
 - Ikzelf
 - Business intelligence
 - Informatiemanagement
 - Arts, EPD kernteam medisch

Afdeling	Lid
Anesthesiologie	-
Cardiologie	Prof. Cardioloog
Chirurgie	Hepatobiliair chirurg Abdominaal chirurg
Dermatologie	Prof. Dermatoloog
Gynaecologie	Gynaecoloog
Interne geneeskunde	Prof. Internist-endocrinoloog Internist-infectioloog Internist-endocrinoloog Internist ouderengeneeskunde Internist-oncoloog Internist-nefroloog Reumatoloog
KNO	-
Longziekten	Longarts
Maag-, Darm- Lever	MDL-arts
Med. Psychologie	Med. psycholoog
MKA-chirurgie	Kaakchirurg-oncoloog
Neurochirurgie	-
Neurologie	Verpleegkundig consulent neurologie
Oogheelkunde	-
Orthopedie	Orthopedisch chirurg
Plastische chirurgie	-
Psychiatrie	-
Radiologie	-
Revalidatiegeneeskunde	Prof. Revalidatiearts Revalidatiearts



Behoeftes

- Praktische handvaten
- Kennis over leefstijl
- Informatievoorziening
- Interventiemogelijkheden in- en extern



Healthy Planet

- Epic applicatie voor leefstijl- en gezondheidsmanagement t.b.v. de zorg
 - 9 Domeinen
 - 2 Niveaus: patiënt en populatie
 - Gebruikers: (para)medische zorgverleners en patiënten

- Modificeerbare factoren
- Context factoren

Domein	Insteek	Betrokken
Voeding	Korte voedingsanamnese, kwaliteit voedingspatroon	Diëtetiek sector A
Beweging	Stapsgewijze uitvraag NNGB, o.b.v. MET score	Fysiotherapie, bewegingswetenschappen
Intoxicaties	Epic standaard registraties	-
Mentaal welzijn	WHO5 + distressmeter + impactmeter	Medische psychologie
Sociaal netwerk	Aanwezigheid steun + tevredenheid	Werkgroep
Aandachtspunten	Sens/mob beperkingen, cognitie, financiën, vervoer	Werkgroep
Slaap	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Hoogleraar Slaap en psychopathologie (RUG)
Kwetsbaarheid	VMS kwetsbare ouderen (delier, vallen, KATZ, SNAQ)	Werkgroep, internist-ouderengeneeskunde
Kwaliteit van leven	PROMIS global-10	Hoogleraar Uitkomstmaten in de gezondheidszorg en bestuurslid Dutch-Flemish PROMIS groep (AUMC-VUMC)

Klinimetrie (ntx)



- Ondervoeding →
- Zoutinname →
- Eiwitinname (ondervoeding) →
- Spierkracht →
- Spiermassa →

Synopsis

Vitale gegevens Transplantatie Thuisbeademing Aanvullende gegevens Functionele status Allergologie

Dagen

Alle

25-3-2019 >

1-4-2019

Meest recente waarde

3-1-2019 - Vandaag

Patiënt spotlight

Geen gegevens om weer te geven.

Vitale gegevens

Lengte

1,72 m +

1,72 m

25-3-2019

Gewicht

65 kg

65 kg

25-3-2019

Pols

60

14-2-2019

RR

120/80

14-2-2019

BMI (berekend)

22 kg/m2

22 kg/m2

25-3-2019

Voeding

PG-SGA - Totale score

10

10

25-3-2019

MUST - Totalscore

Natrium (Urineverzameling 24H)

132

132

25-3-2019

Ureum (Verzamelurine 24H)

Eiwit totaal (Verzamelurine 24H)

Functioneel

Handknijpkracht voorspeld rechts

66,67 (%)

100 (%)

100 (%)

1-4-2019

Handknijpkracht voorspeld links

33,33 (%)

83,33 (%)

83,33 (%)

1-4-2019

Kreatinine (Verzamelurine 24H)

9,8

11-3-2019

Kreatinine klaring in UV (Verzamelurine)

15

11-3-2019

Leefstijl Lab

Glucose (Bloed FT)

HbA1c

7,2

7,2

25-3-2019

HbA1c (%)

60

60

25-3-2019

Cholesterol

6,5

6,5

25-3-2019

LDL-cholesterol

5,2

5,2

25-3-2019

HDL-cholesterol

1,0

1,0

25-3-2019

HDL/LDL ratio

5

5

25-3-2019

Triglyceride

3,5

3,5

25-3-2019

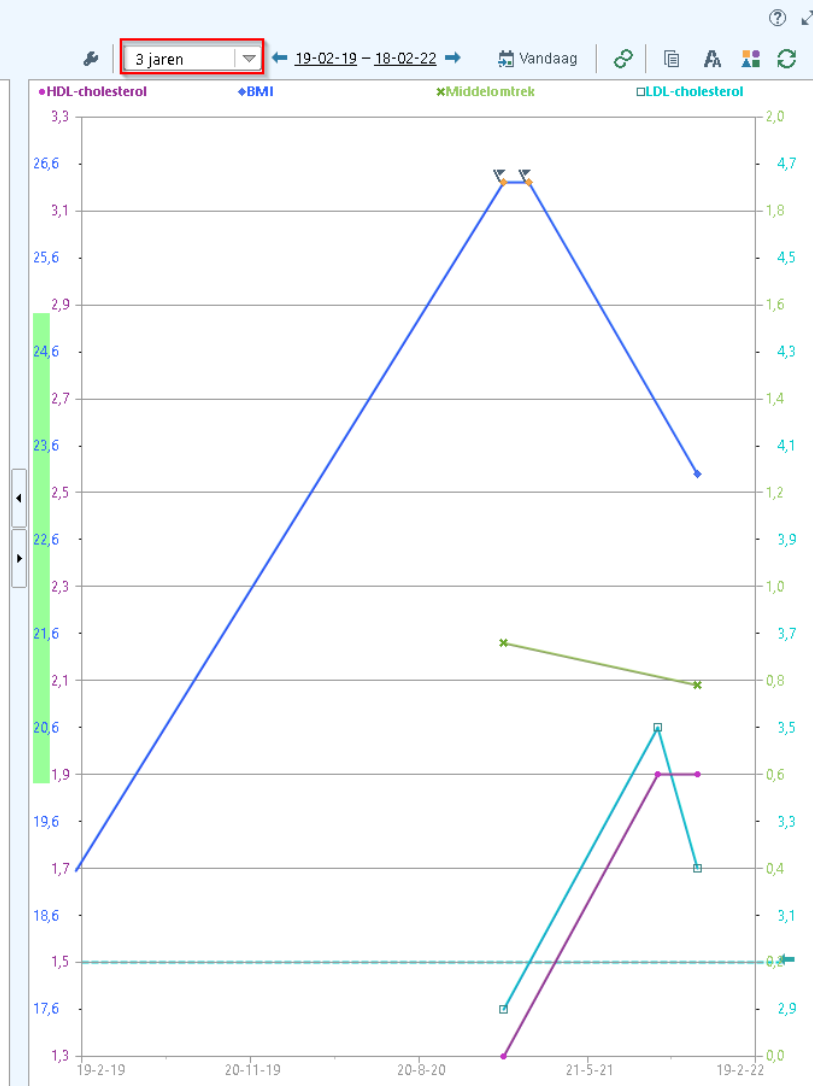


Synopsis

Synopsis

Vitale gegevens Aanvullende gegevens Functionele status Leefstijl Lastmeter **Healthy Planet**

Dagen	4-1-2021	15-2-2021	13-9-2021	11-11-2021	15-11-2021	Recentste waarde
Alle						19-2-2017 - 18-2-2022
Patiënt spotlight + Geen gegevens om weer te geven.						
Basis						
Bloeddruk	150/88				133/69	133/69 15-11-2021
Pols					69	69 15-11-2021
Ademfrequentie					15	15 15-11-2021
Lengte	172 cm	172 cm			172 cm	172 cm 15-11-2021
Gewicht	78 kg	78 kg			69 kg	69 kg 15-11-2021
Lichaamssamenstelling						
BMI	26,4 kg/m2	26,4 kg/m2			23,3 kg/m2	23,3 kg/m2 15-11-2021
Middelomtrek	0,88 m				0,79 m	0,79 m 15-11-2021
Heupomtrek					103 cm	103 cm 15-11-2021
Cardiometabool						
Hb					7,9	7,9 15-11-2021
Glucose	8,9				5,3	5,3 15-11-2021
HbA1c	58				49	49 15-11-2021
LDL-cholesterol	2,9		3,5		3,2	3,2 15-11-2021
HDL-cholesterol	1,3		1,9		1,9	1,9 15-11-2021
Cholesterol					9	9 15-11-2021
Triglyceride	2,1				2,8	2,8 15-11-2021
ALAT					63	63 15-11-2021
ASAT					89	89 15-11-2021
Alkalische fosfatase					4,6	4,6 15-11-2021
Gamma-GT					8	8 15-11-2021
Kracht en conditie						
Handknijpkracht rechts	48 kg	25 kg		30 kg	49 kg	49 kg 15-11-2021
Handknijpkracht referentie	51,6 kg	51,6 kg		49 kg	49 kg	49 kg 15-11-2021
Handknijpkracht rechts % voorspeld	93,02 (%)	48,45 (%)		61,22 (%)	100 (%)	100 (%) 15-11-2021
Handknijpkracht links	36 kg	28 kg		38 kg	43 kg	43 kg 15-11-2021
Handknijpkracht referentie	51,6 kg	51,6 kg		49 kg	49 kg	49 kg 15-11-2021
Handknijpkracht links % voorspeld	69,77 (%)	54,26 (%)		77,55 (%)	87,76 (%)	87,76 (%) 15-11-2021
Afstand 6mwt					508 m	508 m 15-11-2021
Loophulpmiddel					geen loophulpmiddel	geen loophulpmiddel 15-11-2021
Voeding						
PGSGA Totaal score		8			8	15-2-2021



Patiëntdoelen

- Tekst of afbeeldingen
- Afspraken vastleggen
- Tips en tricks
- Handige websites
- Voortgang bewaken

HbA1c streefwaarde = < 53 mmol/mol + Beoordeling

Algemeen

Doel:

☐ Door patiënt aangegeven

★ B ↺ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ SmartText invoegen ↺ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻

Zelf-management Informatieve websites:

[Nieren.nl: Verband tussen nierschade, hypertensie en diabetes](#)
[Dieet dit, Dieet dat: Voeding en diabetes type 2](#)
[Thuisarts.nl: Ik wil gezond leven met diabetes mellitus type 2](#)
[Diabetesvereniging Nederland: Voedingsrichtlijn bij diabetes](#)
[Voedingscentrum folder Voedingsadviezen bij diabetes](#)
[Nederlandse diabetes federatie: Voedingsrichtlijn diabetes, antwoorden op veelgestelde vragen voor mensen met diabetes](#)
[Diabetes Interactief Educatie Programma](#)
[Nieren.nl Diabetes na Transplantatie](#)
[UMCG Voedingsadviezen na transplantatie](#)

Dieet

Doel:

☐ Door patiënt aangegeven

★ B ↺ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ SmartText invoegen ↺ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻

Informatieve websites:

- [Hartstichting Brochure hoog cholesterol](#)
- [Nieren.nl: Tips om minder verzadigd vet te eten](#)
- [Thuisarts: Ik heb een hoog cholesterol](#)
- [Thuisarts: Ik wil iets doen aan mijn hoge cholesterol](#)
- [Thuisarts: Ik wil gezond eten bij mijn hoge cholesterol](#)
- [Voedingscentrum: Smeer- en bereidingsvetten](#)
- [Voedingscentrum: Wat kan ik eten om mijn cholesterol te verlagen?](#)
- [Voedingscentrum: Verzadigd vet](#)
- [Voedingscentrum: Onverzadigd vet](#)
- [Voedingscentrum: Welke vetten zijn ongezond?](#)
- [UMCG Voedingsadviezen na transplantatie](#)

Doel

Dieet - 3 maaltijden per dag eten

Dieet

Doel:

☐ Door patiënt aangegeven

★ B ↺ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ SmartText invoegen ↺ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻

Afgesproken om 3 keer per week 3 maaltijden per dag te eten

Voortgang van dit bezoek Recente voortgang

+ Beoordeling

Hoe is de voortgang van de patiënt met betrekking tot dit doel?

Niet op schema, en



**1**
Mijn dossier


Afspraken


Berichten


Uitleg mijnUMCG


Instellingen

**V.**
V. Healthyplanet
Uitloggen

Zorgplan

Zorgplan **2**
Uitslagen onderzoek
Huidige gezondheidsklachten
Medicijnen
Allergieën
Medische voorgeschiedenis
Vaccinaties
Wilsverklaring
Vragenlijsten
Medisch wetenschappelijk onderzoek
Mijn dossier delen

Doelen

--

Goed (gereguleerde) bloeddruk
Nog geen voortgang

--

Tandarts informeren
Nog geen voortgang

Afspraken

Er zijn voor u geen afspraken gepland.

Oktober 2018						
M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Uitslagen onderzoek

Medicijnen

U ziet hier een overzicht van uw medicijnen zoals die in het UMCG geregistreerd zijn. Het is mogelijk dat dit overzicht niet juist of onvolledig is, zeker als u medicijnen voorgeschreven krijgt door zorgverleners buiten het UMCG. Volg altijd de instructies zoals die door de zorgverlener gegeven zijn.

Klopt dit overzicht niet?
Geef dit bij een volgende afspraak in het UMCG door aan uw behandelaar.

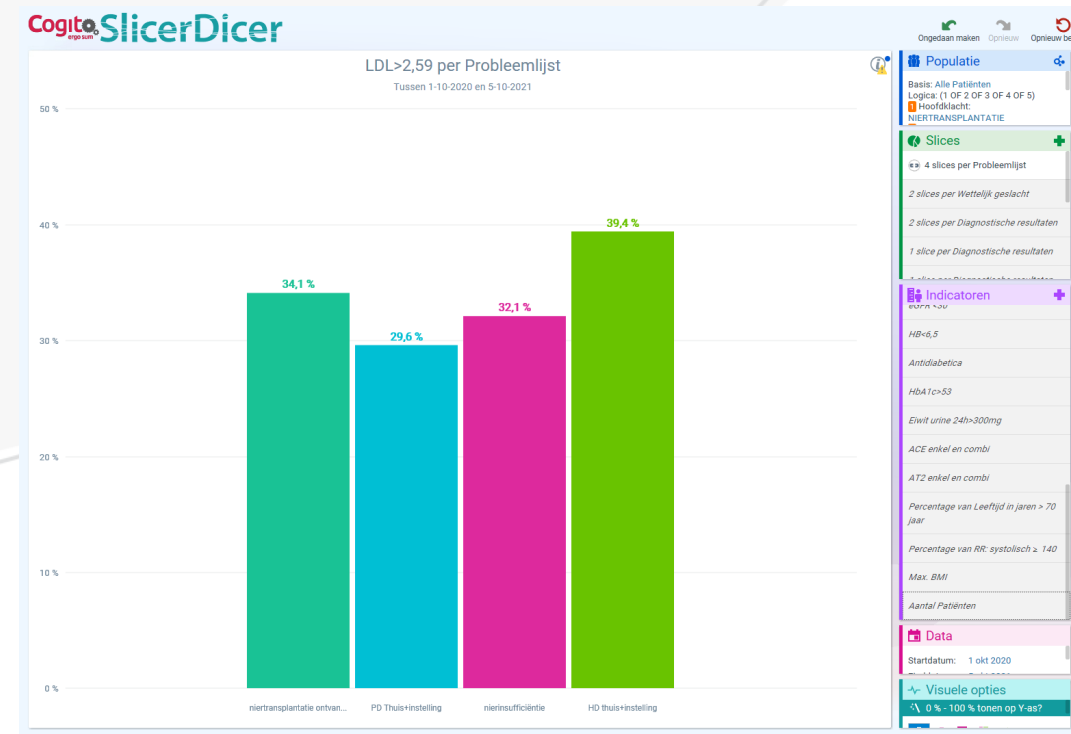
Er zijn van u geen medicijnen bekend

Zorgteam

U heeft momenteel geen zorgverleners om weer te geven.

Populatie analyse

- Slicer dicer
 - Datacomponenten
 - Healthy Planet domeinen
 - Leefstijl-gerelateerde klinimetrie
- Dashboard
 - Bovenstaande componenten



Voeding



	2019	2020	2021	JtD
✓ Zoutintake > 8 gram				
Diëtist gezien				
✓ Eiwitintake < 1 gr/kg/dag				
Diëtist gezien				
✓ MUST score > 2				
Diëtist gezien				

Antropometrie

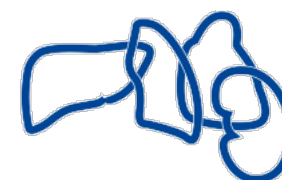


	2019	2020	2021	JtD
✓ BMI < 20				
Diëtist gezien				
BMI 20 - 25				
✓ BMI 25 - 30				
Diëtist gezien				
✓ BMI >= 30				
Diëtist gezien				
Vrouwen spiermassa < 35%				
Mannen spiermassa < 40%				
Gewichtstoename half jaar na tx 3-5kg				
✓ Gewichtstoename half jaar na tx > 5kg				
Diëtist gezien				

Comorbiditeiten

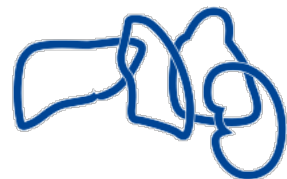


	aug	sep	JtD	Maand-tot-datum
✓ Syst RR > 140 mmHg				
Antihypertensiva medicatie				
Zoutintake > 8				
✓ Syst RR 130 - 140 mmHg				
Antihypertensiva medicatie				
Zoutintake > 8				
> Syst RR < 130 mmHg				
✓ Diagnose Diabetes type 2 en overig				
Antidiabetica medicatie				
Diëtist gezien				
✓ HbA1c > 53 mmol/mol				
Diagnose Diabetes				
Antidiabetica medicatie				
Verpleegkundigspecialist DM gezien				
✓ LDL > 2.5 mmol/L				
Statine medicatie				
Statine intolerantie				



umcg

Informatievoorziening



umcg

Folders en animatie

- Thema's
 - Bewegen voor tx
 - Bewegen na tx
 - Bewegen en nierfalen
- Met link naar animatie: Leven na orgaantx

Kom in beweging!

Bewegen na Transplantatie

Bewegen zorgt voor sterkere spieren en een betere conditie. Als u ziek bent, kunt u spierkracht en conditie verliezen. Het is erg belangrijk dit weer op te bouwen. Sterke spieren en een goede conditie helpen namelijk bij uw herstel.

Bewegen helpt bij uw herstel. Blijf zoveel mogelijk in beweging op een manier die bij u past.

Bewegen is belangrijk

Door oefeningen te doen en in beweging te blijven krijgt u sterkere spieren en bouwt u uw conditie op. U wordt minder snel moe en uw dagelijkse activiteiten kosten minder moeite. Ook verkleint u het risico dat u valt, uw spieren zijn namelijk sterker.

Gaat bewegen zoals u gewend was minder makkelijk? Zoek dan naar een andere manier die goed bij u past. Probeer elke dag in ieder geval een half uur te bewegen en doe oefeningen om sterker te worden.

Eet gezond en eiwitrijk

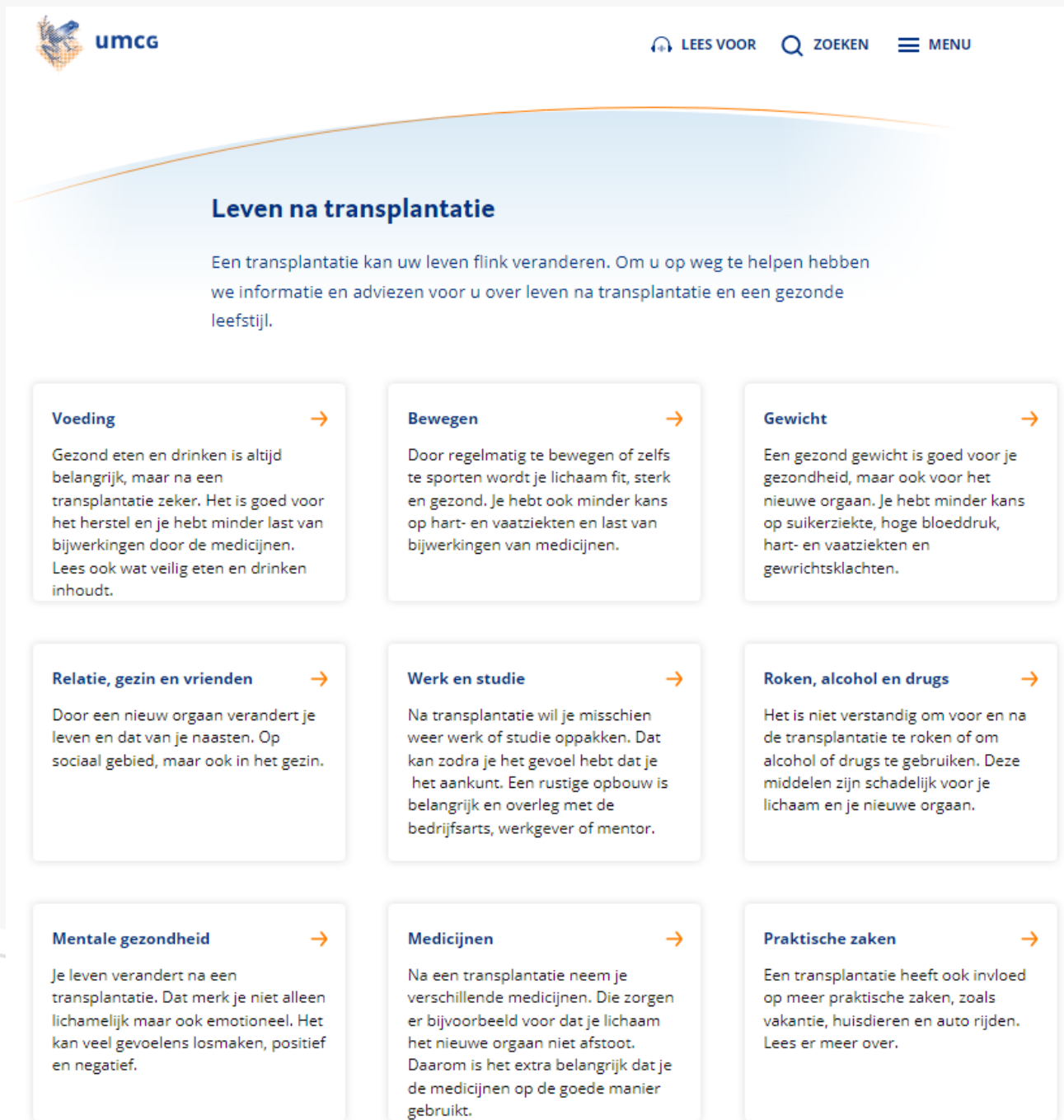
Let op uw voeding als u meer gaat bewegen. Zorg dat u genoeg eiwitten binnenkrijgt. Eiwitten helpen uw spieren sterk te maken en te houden. Ze zitten bijvoorbeeld in zuivelproducten, noten, peulvruchten, vlees en vis.

Tips om in beweging te komen en blijven

1. Doe krachtoefeningen (hoofdstuk 'Spierkracht oefeningen').
2. Wandel elke dag een stukje binnen of buiten.
3. Sta elk half uur even op uit uw stoel om te bewegen.
4. Doe mee met het tv-programma 'Nederland in Beweging' op NPO 2.
5. Zoek op 'Bewegen voor beginners' of 'Bewegen voor ouderen' naar YouTube-video's om thuis oefeningen te doen.
6. Verdeel het huishouden over de dag.
7. Neem de trap in plaats van de lift of roltrap.
8. Neem de fiets of wandel in plaats van de auto.
9. Ga lopend of stap een halte eerder uit als u met het openbaar vervoer gaat.
10. Zoek een beweeg maatje.
11. Pak kleine klusjes weer op.
12. Gebruik een hometrainer.
13. Maak van bewegen een dagelijkse gewoonte op een vast moment, bijvoorbeeld elke dag een blokje om of oefeningen doen na het ontbijt.
14. Houd bij hoeveel u beweegt, bijvoorbeeld via een app of stappenteller op uw mobiele telefoon.
15. Stel haalbare beweegdoelen op.



Website



The screenshot shows a website page for UMCG (University Medical Center Groningen) with the title 'Leven na transplantatie'. The page features a header with the UMCG logo, a search bar, and navigation links. The main content is organized into a grid of nine topics, each with a brief description and a link to more information.

umcg LEES VOOR ZOEKEN MENU

Leven na transplantatie

Een transplantatie kan uw leven flink veranderen. Om u op weg te helpen hebben we informatie en adviezen voor u over leven na transplantatie en een gezonde leefstijl.

Voeding →

Gezond eten en drinken is altijd belangrijk, maar na een transplantatie zeker. Het is goed voor het herstel en je hebt minder last van bijwerkingen door de medicijnen. Lees ook wat veilig eten en drinken inhoudt.

Bewegen →

Door regelmatig te bewegen of zelfs te sporten wordt je lichaam fit, sterk en gezond. Je hebt ook minder kans op hart- en vaatziekten en last van bijwerkingen van medicijnen.

Gewicht →

Een gezond gewicht is goed voor je gezondheid, maar ook voor het nieuwe orgaan. Je hebt minder kans op suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten.

Relatie, gezin en vrienden →

Door een nieuw orgaan verandert je leven en dat van je naasten. Op sociaal gebied, maar ook in het gezin.

Werk en studie →

Na transplantatie wil je misschien weer werk of studie oppakken. Dat kan zodra je het gevoel hebt dat je het aankunt. Een rustige opbouw is belangrijk en overleg met de bedrijfsarts, werkgever of mentor.

Roken, alcohol en drugs →

Het is niet verstandig om voor en na de transplantatie te roken of om alcohol of drugs te gebruiken. Deze middelen zijn schadelijk voor je lichaam en je nieuwe orgaan.

Mentale gezondheid →

Je leven verandert na een transplantatie. Dat merk je niet alleen lichamelijk maar ook emotioneel. Het kan veel gevoelens losmaken, positief en negatief.

Medicijnen →

Na een transplantatie neem je verschillende medicijnen. Die zorgen er bijvoorbeeld voor dat je lichaam het nieuwe orgaan niet afstoot. Daarom is het extra belangrijk dat je de medicijnen op de goede manier gebruikt.

Praktische zaken →

Een transplantatie heeft ook invloed op meer praktische zaken, zoals vakantie, huisdieren en auto rijden. Lees er meer over.



umcg

Patiëntdoelen

- Tekst of afbeeldingen
- Tips en tricks
- Handige websites

HbA1c streefwaarde =< 53 mmol/mol

Beoordeling

Algemeen

Doel: HbA1c streefwaarde =< 53 mmol/mol

☐ Door patiënt aangegeven

☆

B

↶

↷

↺

↻

+

SmartText invoegen

↶

↷

↺

↻

Zelf-management Informatieve websites:

[Nieren.nl: Verband tussen nierschade, hypertensie en diabetes](#)
[Dieet dit, Dieet dat: Voeding en diabetes type 2](#)
[Thuisarts.nl: Ik wil gezond leven met diabetes mellitus type 2](#)
[Diabetesvereniging Nederland: Voedingsrichtlijn bij diabetes](#)
[Voedingscentrum folder Voedingsadviezen bij diabetes](#)
[Nederlandse diabetes federatie: Voedingsrichtlijn diabetes, antwoorden op veelgestelde vragen voor mensen met diabetes](#)
[Diabetes Interactief Educatie Programma](#)
[Nieren.nl Diabetes na Transplantatie](#)

[UMCG Voedingsadviezen na transplantatie](#)

Dieet

Doel: Dieet - vetinname verlagen

☐ Door patiënt aangegeven

☆

B

↶

↷

↺

↻

+

SmartText invoegen

↶

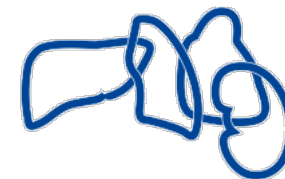
↷

↺

↻

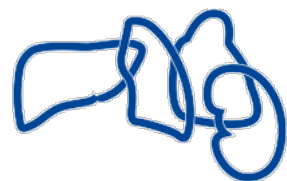
Informatieve websites:

- Hartstichting Brochure hoog cholesterol
- Nieren.nl: Tips om minder verzadigd vet te eten
- Thuisarts: Ik heb een hoog cholesterol
- Thuisarts: Ik wil iets doen aan mijn hoge cholesterol
- Thuisarts: Ik wil gezond eten bij mijn hoge cholesterol
- Voedingscentrum: Smeer- en bereidingsvetten
- Voedingscentrum: Wat kan ik eten om mijn cholesterol te verlagen?
- Voedingscentrum: Verzadigd vet
- Voedingscentrum: Onverzadigd vet
- Voedingscentrum: Welke vetten zijn ongezond?
- UMCG Voedingsadviezen na transplantatie



umcg

Scholing



umcg

Healthy Planet

- Interne website HP
 - Veelgestelde vragen
 - Factsheets per domein
- E-learning
 - Belang van een leefstijl domein
 - Mogelijkheden binnen en buiten het ziekenhuis

SharePoint Zoeken op deze site

UMCG EPD Healthy Planet

UMCG EPD Start Home Kenmerken Vragenlijst Leven & Leefstijl Toolkit Veelgestelde vragen

De 9 domeinen van Healthy Planet

- Voeding
- Beweging
- Intoxicaties
- Mentaal welzijn

Sociaal netwerk

Kwaliteit van Leven

Slaap

Kwetsbaarheid

Aandachtspunten

Contactoverstijgende, screenende tool voor poliklinische zorgverleners, o.a.:

- medisch specialisten
- physician assistants
- verpleegkundig specialisten
- verpleegkundig consulenten
- verpleegkundigen
- fysiotherapeuten
- diëtisten

“Gebruik Healthy Planet om samen met de patiënt keuzes te maken die bijdragen aan het verbeteren van de gezondheid.”

Lex Boerboom, Orthopeed,
lid EPD kernteam Medisch

umcg

Leefstijfactoren en transplantatie

- E-learnings
 - Bewegen en transplantatie
 - [Voor Artsen/VS](#)
 - [Voor vpk](#) (voor toegang eerst inschrijven!)
 - Voeding en transplantatie

Leerdoelen

Aan het einde van de e-learning heb je kennis over:

- Welke **beweegnormen** er zijn
- Welke **medicatie van invloed** is op bewegen en trainen en welke alternatieve opties of adviezen daarvoor zijn
- Welke **medische aandachtspunten** van invloed zijn op beweging en training na transplantatie
- Hoe je beweging en conditie kan **uitvragen**
- Hoe je **intrinsieke motivatie t.a.v. beweging** kan bevorderen
- Hoe je in de spreekkamer **diverse 'patiënt types' kan motiveren** tot meer beweging of training
- Wat je **niet moet doen** in de spreekkamer
- Welke **interne en externe verwijsopties** er zijn en hoe je deze in kan zetten.

[Inschrijven](#) [Inloggen](#)

Account maken

Maak een account, zodat u overal en op elk gewenst moment verder kunt gaan met de cursus.

Naam

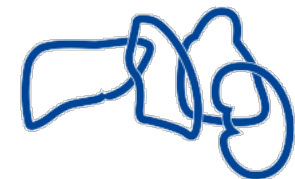
E-mailadres

Wachtwoord

	1. Bewegen en training	0/5 vragen goed beantwoord
	2. Medicatie en beweging/training	0/3 vragen goed beantwoord
	3. Aandachtspunten bij beweging/training	0/5 vragen goed beantwoord
	4. Transplantatie-gerelateerde belemmerende en bevorderende f...	0/2 vragen goed beantwoord
	5. In de spreekkamer	0/8 vragen goed beantwoord
	6. Slot	0/2 vragen goed beantwoord

Cursus: Stoppen met roken

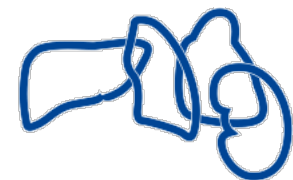
- Ontevreden over % rokers
- Very brief advice (VBA) cursus voor de afdeling
- Praktisch: zakkaartjes en 30 sec. advies



umcg

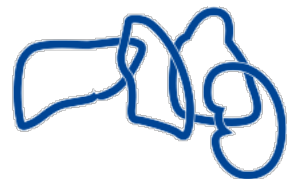
Kennisuitwisseling

- Binnen het team
 - O.b.v. de populatiedata
 - Doelen stellen
 - Werkafspraken maken
 - Evalueren
 - Maandelijks resultaten teamleden bespreken, tips uitwisselen, casuïstiek
- Tussen afdelingen (nier → lever)
 - O.b.v. de populatiedata
 - CVRM kennis delen



umcg

Interventie mogelijkheden



umcg

Verwijsopties

- Intern UMCG
 - Leefstijlpoli
- Extern
 - Walk & Talk
 - Gecombineerde leefstijlinterventie
 - Nieren/tx
 - Algemeen in de regio
 - Online leefstijlcoaching traject (LUMC)
 - Sportarts

Nieuw briefjabloon toevoegen in Epic? Selecteer bij correspondentie 'Overige' → Zoek op 'sportarts', 'gli' of 'coaching'

Interventie opties Intern

- Brochure 'Kom in Beweging'
 - o Liggen op polikamers en bij MMA
 - o Te printen vanaf DocPortal
- Leefstijlpolikliniek
 - o Order: Combi Reva Leefstijlpolikliniek
 - o Selecteer nieuw consult → fysiek consult
- Beatrixoord revalidatieweek
 - o Studieverband: Interventie 5 dagen vs. Controle 1 dag
 - o Order: 'Studie Transplantatie revalidatie'
 - o Inclusie: ± 6-8m post-tx (mag eerder)
 - o Exclusie: ADL afh., tx falen < 4wkn voor start, niet kunnen volgen groepssessies, belemmerende comorbiditeit, cardiaal instab., mobiliteit/musculoskeletale beperking, drugs/alcohol abus

Interventie opties Extern

- Facebook groep 'Bewegen na transplantatie'
- Walk & Talk: Zelfaanmelding via <https://walk-talk.nl/>
- 1^e lijns fysiotherapeut
 - o Verwijzing is niet nodig. Huisarts kan evt. lokale FT adviseren
 - o Vergoeding uit aanvullende verzekering, anders zelf betalen

★ Onderstaande interventies
 → Verwijzing nodig van (verpleegkundig) specialist of huisarts
 → Vergoeding uit basiszorg

(Alle casussen doorlopen) + Toevoegen 1 Huisarts 2 Verwijzen 3 Patiënt 4 Afdragen voor patiënt

Online leefstijlcoaching (Beterschappen)

- o Online begeleiding 1-lijns diëtist ; 3-6 gesprekken
- o Vergoed uit basiszorgverzekering, wel van eigen risico
- o Verwijsbrief UMCG INTR Verwijzing Leefstijlcoaching Online
- o Informatiebrief UMCG INTR Patiëntbrief Leefstijlcoaching Online
- o Verwijs per mail: interesse@beterschappen.nl
 - Geef informatiebrief aan patiënt

Beweegkuur GLI NO-NL

- o Locaties: Groningen, Hoozeveld, Leek, Zuidhorn, Roden, Drachten en De Westereen
- o Verwijsbrief UMCG INTR Verwijzing GLI
- o Informatiebrief UMCG INTR patiëntbrief GLI beweegkuur
- o Verwijs per
 - Mail: linda@avs-dietisten.nl
 - Post: AVS/Topdiëtisten t.a.v. Linda Swart, De Cockstraat 45, 9746 BV Groningen
 - Zelfaanmelding: Geef verwijs + informatiebrief aan patiënt

GLI voor nier patiënten (Beterschappen)

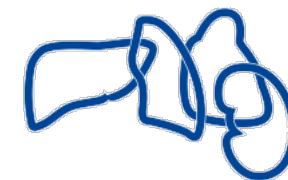
- o Verwijsbrief UMCG INTR Verwijzing GLI
- o Informatiebrief UMCG INTR patiëntbrief GLI beterschappen
- o Verwijs per
 - Mail: interesse@beterschappen.nl
 - Zelfaanmelding: Geef verwijs + informatiebrief aan patiënt

GLI elders in NL

- o Verwijsbrief UMCG INTR Verwijzing GLI
- o Informatiebrief UMCG INTR patiëntbrief GLI algemeen
- o Vind praktijk: www.loketgezondleven.nl (QR code z.o.z)
- o Zelfaanmelding: Geef verwijs + informatiebrief aan pt

Sportarts

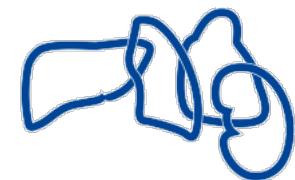
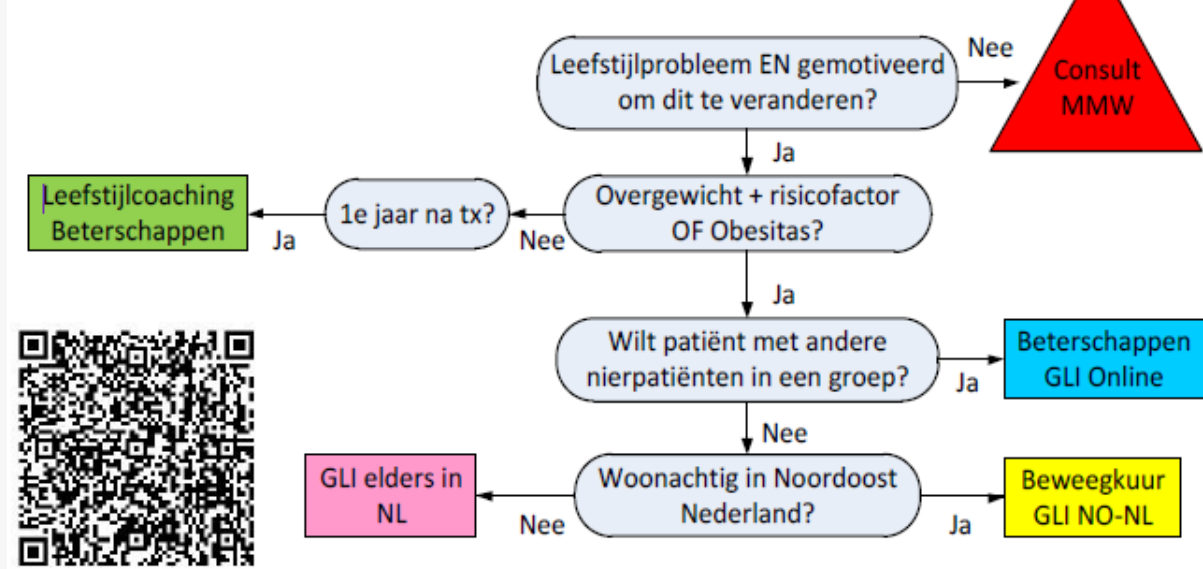
- o Verwijsbrief 'UMCG INTR Verwijzing Sportarts'
- o Locaties sportartsen? www.sportzorg.nl (QR code)
- o Zelfaanmelding: Geef verwijsbrief aan patiënt



umcg

Praktisch

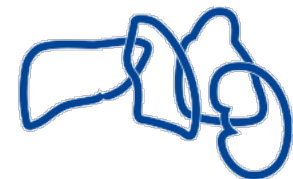
- Zakkaartje met beslisboom
- Verwijsbrieven in het EPD
- Informatiebrieven over de interventies in het EPD



umcg

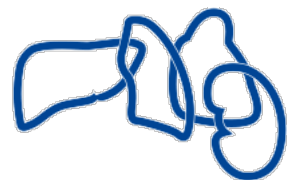
De gecombineerde leefstijlinterventie

- 2 jarig traject gericht op gedragsverandering
- Patiënt
 - BMI 25-30 kg/m² i.c.m. CV risicofactor
 - BMI >30 kg/m²
 - Gemotiveerd!
- Verwijzing arts/VS
- Vergoed uit basisverzekering, niet van eigen risico



umcg

En nu verder



umcg

Op de planning

1. Informatievoorziening

- E-modules
- Wachtkamer 'Healthy ageing' inrichting

2. Eerstelijns leefstijlnetwerk

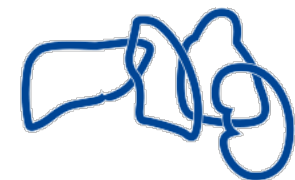
- Paramedici netwerk
- Scholing tussen de lijnen

3. Leefstijl in de zorgpaden

4. Leren van én sturen op populatiedata

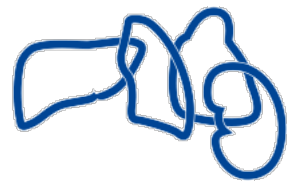
PreCare TX project

- Prehabilitatie bij niertransplantatie
- Dr. Coby Annema



umcg

Vragen?!

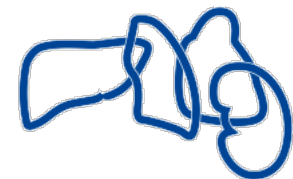


umcg

Dank voor jullie aandacht!

Contact/ideeën/feedback

j.s.f.van.den.berg@umcg.nl



umcg