

# Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue  
zones & zingeving



# Het programma

## Dag 01

---

Introductie leefstijlgeneeskunde

Metabole en evolutionaire  
gezondheidsleer

Voedingsleer en fysiologie

## Dag 02

---

Metabole dysfunctie en  
leefstijlgerelateerde aandoeningen

Verdieping in gezonde voeding

## Dag 03

---

De wetenschap van beweging

(Patho)fysiologie van stress

Sociale aspecten van leefstijl

## Dag 04

---

Wetenschap achter slaap

Preventieve zorg en  
leefstijlinitiatieven

## Dag 05

---

Medicatie in relatie tot chronische  
leefstijlgerelateerde aandoeningen

Motiverende Gespreksvoering

## Dag 06

---

Tabak en alcohol: stand van zaken

Zingeving

Presentaties afstudeeropdrachten



Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## IGJ: zorgverleners moeten leefstijlbegeleiding bieden

Zorgverleners moeten hun patiënten leefstijlbegeleiding aanbieden tegen roken en overgewicht. Daarbij moeten zij de behoeften en mogelijkheden van patiënten voorop stellen, meldt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ).

IGJ gaat ook kijken naar de deskundigheid van zorgverleners, bijvoorbeeld of ze methodes hanteren die bewezen effectief zijn, en richtlijnen gebruiken die door professionals zijn vastgesteld. In het 'Toetsingskader persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg' staat waarop de inspectie precies gaat letten. (EB)

# Toetsingskader Persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg

De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) toetst of de zorg veilig, goed en persoonsgericht is. Om transparant te zijn over wat de inspectie toetst, maakt de inspectie toetsingskaders voor verschillende onderdelen van de gezondheidszorg. Een toetsingskader bestaat uit een aantal normen en daarbij behorende toetsingscriteria.



Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

De inspectie kijkt of de leefstijlbegeleiding persoonsgericht is. Dat betekent dat het past bij de wensen en behoeften van de cliënt. De drie thema's van het toetsingskader zijn:

1. Cliënt centraal
2. Integrale zorg
3. Deskundige zorgverlener

Dit toetsingskader gaat over het toezicht op persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg voor volwassenen die **roken** en/of **overgewicht** hebben. De strijd tegen roken en overgewicht is een belangrijk onderdeel van het [Nationaal Preventieakkoord](#). Goede persoonsgerichte leefstijlbegeleiding kan daarin een verschil maken.

## Deskundigheid zorgverlener



**Het Leefstijlvignet** is ontwikkeld door Vereniging Arts en Leefstijl om te laten zien dat haar leden op de hoogte zijn van de meest recente wetenschappelijke inzichten rondom leefstijl.

Na afronding van de opleiding tot Leefstijlapotheker van Care for Cure, kom je in aanmerking voor het Leefstijlvignet!

Wil je hier graag meer over weten? Mail naar [mheesbeen@artsenleefstijl.nl](mailto:mheesbeen@artsenleefstijl.nl) of scan de QR-code.



# Programma: Opleidingsdag 6

**1. Transitie naar gezondheid**

**2. Presentatie: deel 1**

**3. Roken**

**4. Presentatie: deel 2**

**5. Alcohol**

**6. Presentatie: deel 3**

**7. Blue zones**

**8. Presentatie: deel 4**

**9. Zingeving**

**10. Presentatie: deel 4**

**11. Eindtoets**

**12. Certificaten - Foto**



# Is er nog nieuws?





# Roken en alcoholgebruik afgenomen sinds 2014 overgewicht gelijk gebleven

21-3-2025 06:30



© ANP / Kick Smeets Fotografie



# Stabilisatie van overgewicht, maar toename van obesitas

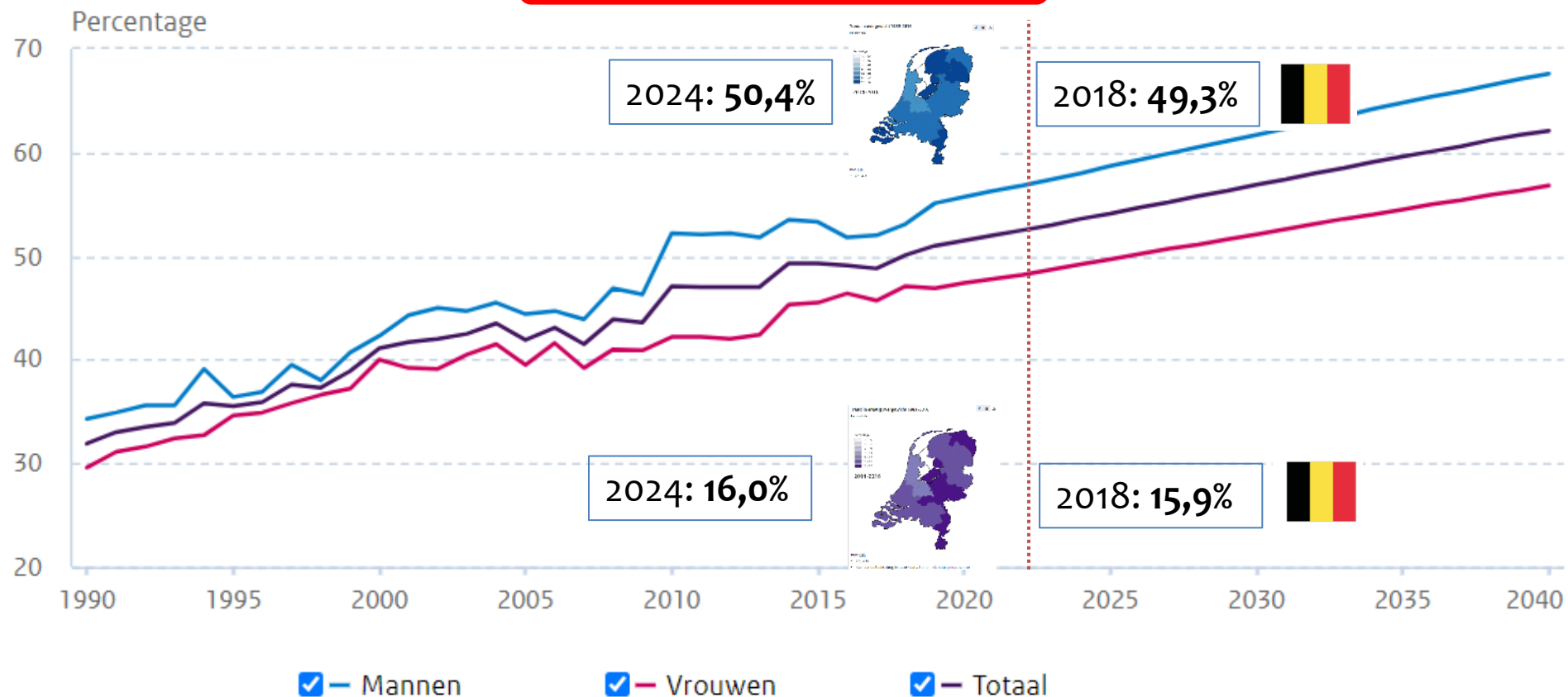
Het aandeel volwassenen met overgewicht (BMI > 25) is de afgelopen 10 jaar ongeveer gelijk gebleven rond 50 procent. Het percentage volwassenen met obesitas (BMI > 30) is wel toegenomen: van 13 procent in 2014 naar 16 procent in 2024. Roken en alcoholgebruik zijn afgenomen. Dit blijkt uit nieuwe cijfers uit de [Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2024](#), van het CBS, in samenwerking met het [RIVM](#), het [Trimbos-instituut](#) en [Pharos](#).

## Invloed van opleiding en inkomen

Er is een verband tussen overgewicht en het onderwijsniveau. Mensen van 25 jaar of ouder met basisonderwijs of een vmbo-diploma, hebben vaker overgewicht (65 procent) dan hbo'ers en universitair geschoolden (43 procent met overgewicht). Overgewicht hangt ook samen met het inkomen: mensen met een lager inkomen hebben in verhouding vaker overgewicht. Maar de verschillen in overgewicht tussen mensen met hogere en lagere inkomens zijn bijna helemaal te verklaren door een verschil in onderwijsniveau.



## Obesitas (BMI $\geq 30$ )



In 2040 heeft naar verwachting **62%** van de volwassen Nederlanders overgewicht (bron: VTV 2018);

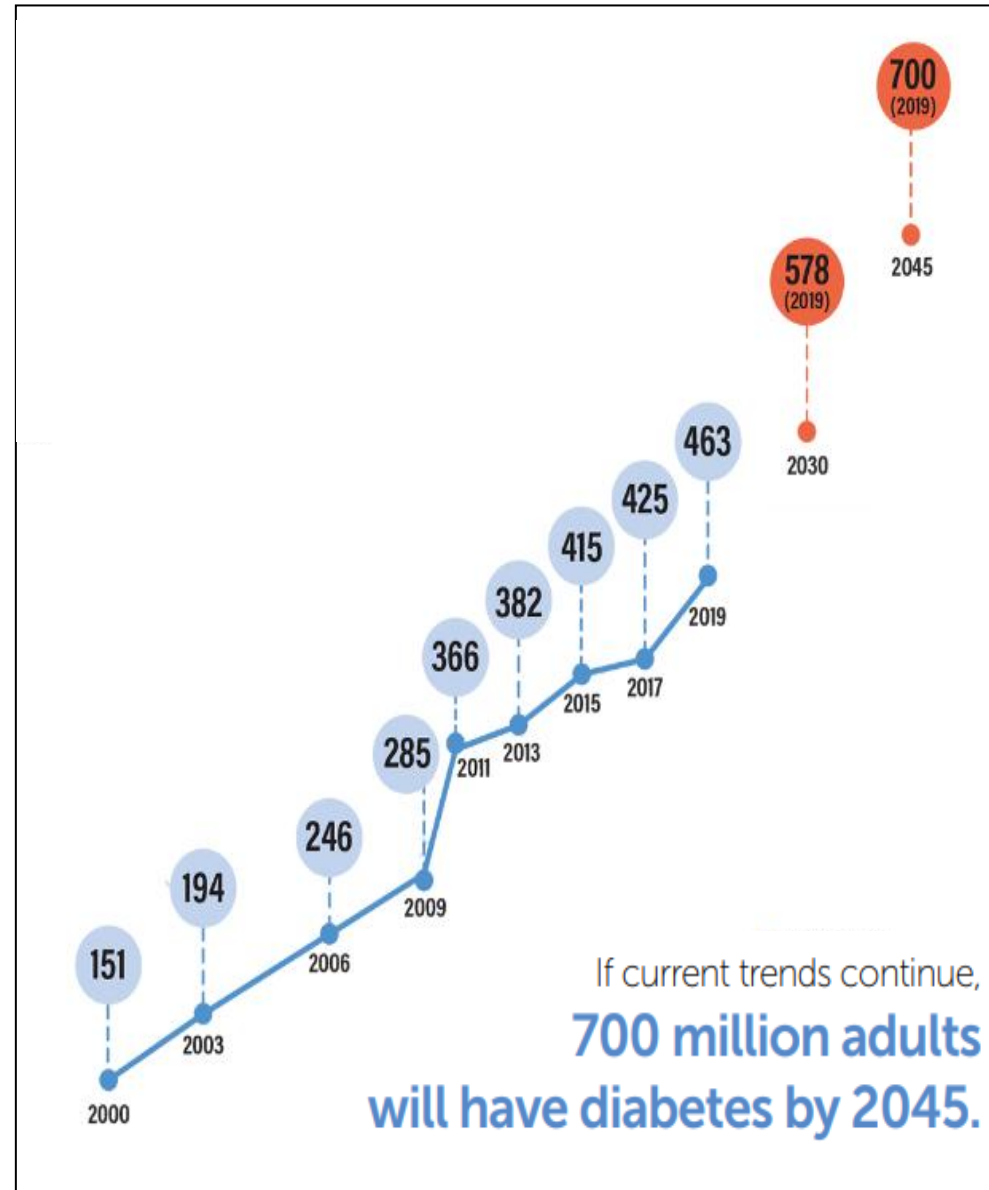
Bron: CBS, RIVM

Uit de Gezondheidsenquête 2018 <sup>18</sup> blijken volgende cijfers:

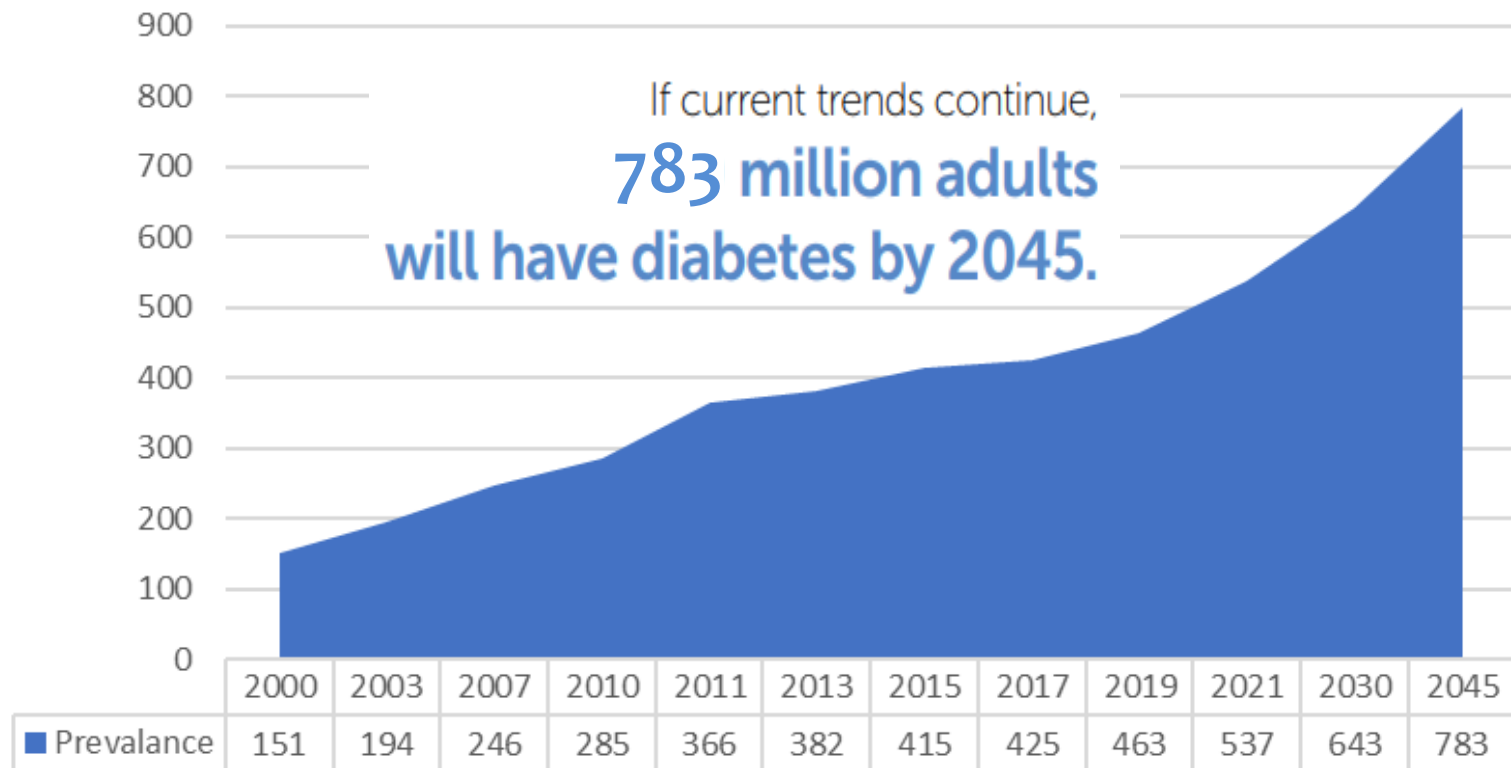
- Gemiddelde BMI bij de volwassen bevolking (18 jaar en ouder): 25,5
- Percentage van de volwassen bevolking met overgewicht (BMI  $\geq 25$ ): 49,3%
- Percentage van de volwassen bevolking dat obees is (BMI  $\geq 30$ ): 15,9%



# Heeft Nederland en de wereld een probleem?

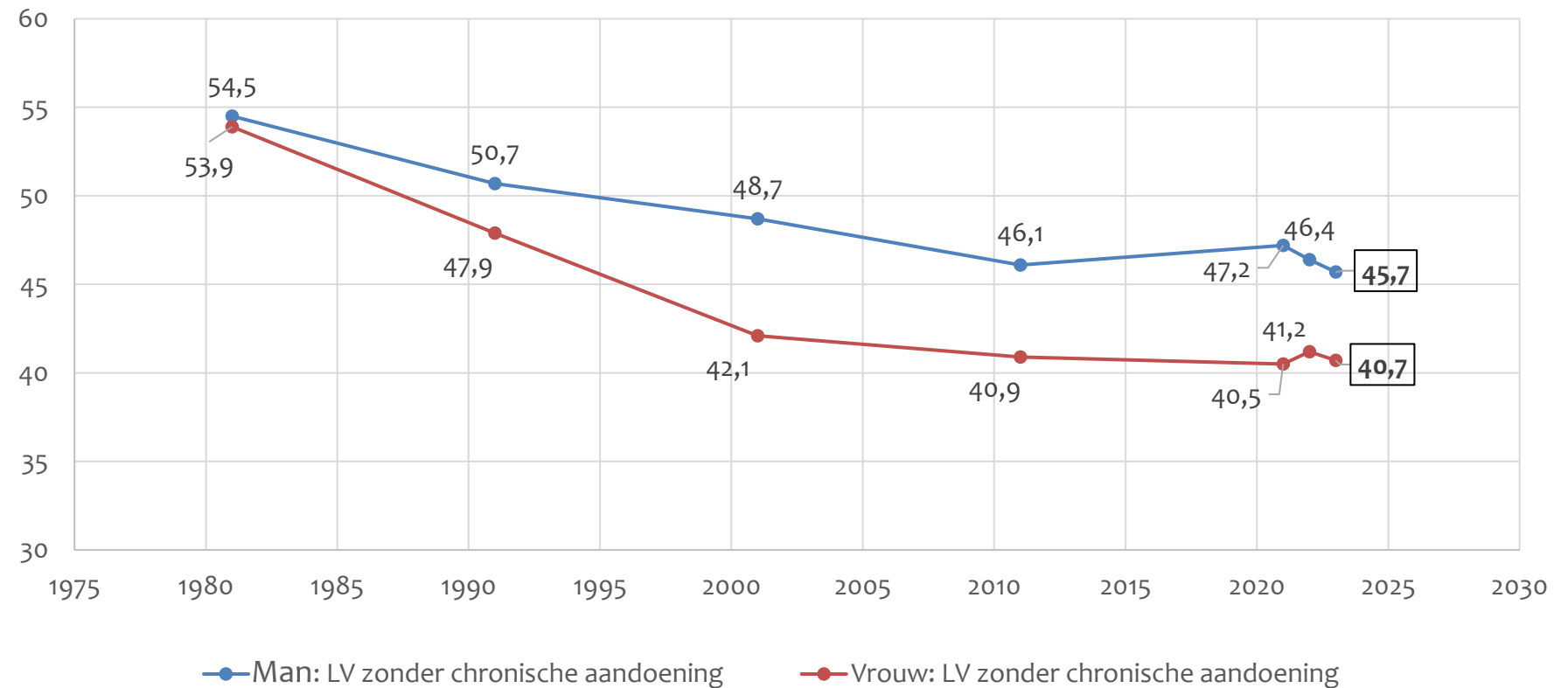


## Estimates and projections of the global prevalence of diabetes in the 20–79 year age group in millions (IDF Diabetes Atlas editions 1<sup>st</sup> to 10<sup>th</sup>)





## Levensverwachting zonder chronische aandoening





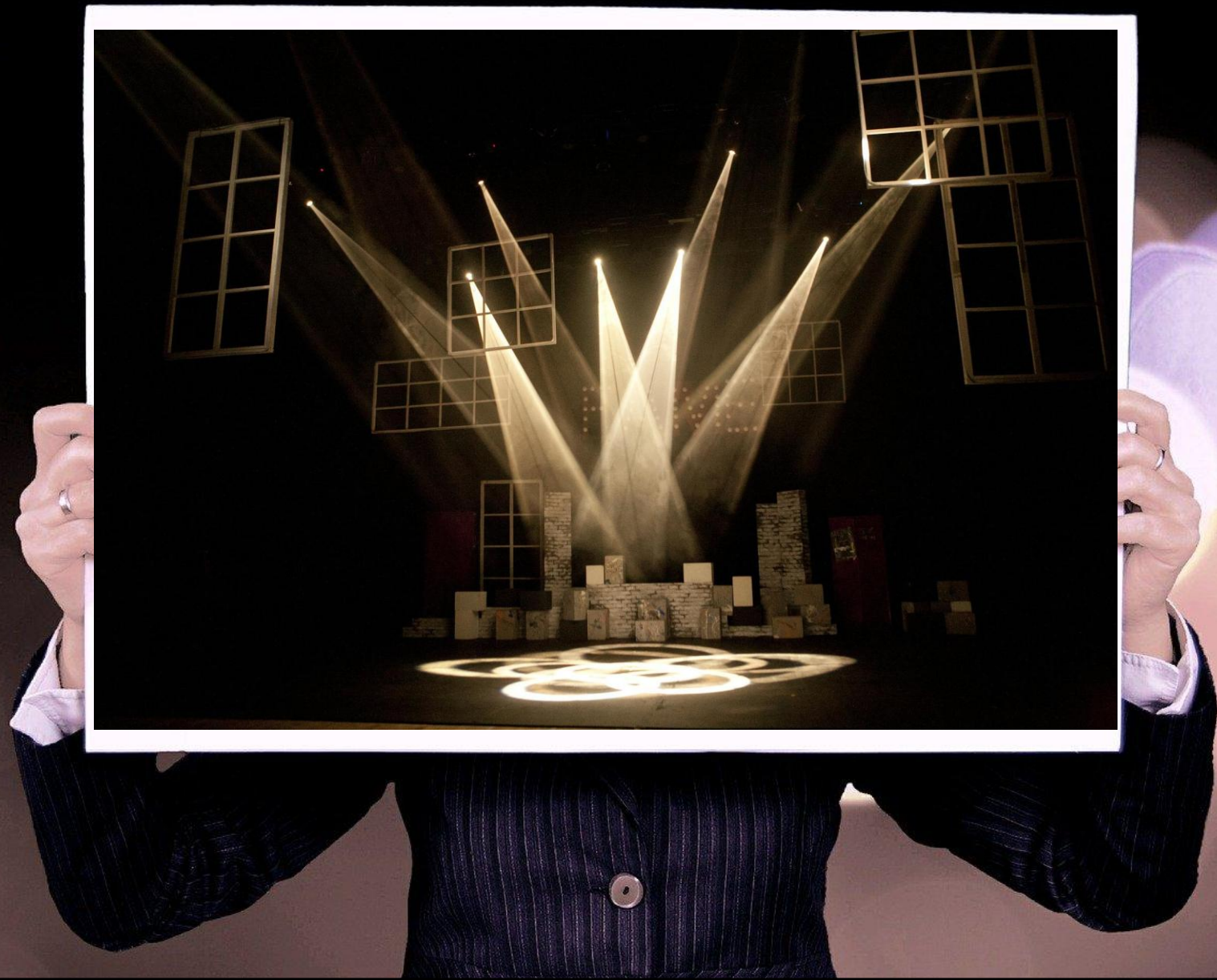
# Samen bouwen!

Gezamenlijke zoektocht waar we al  
struikelend leren, maar wel verder komen!





# Eindopdracht



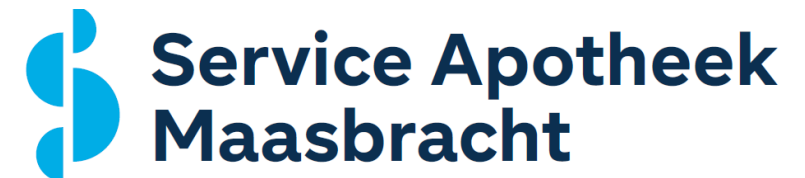
# Gezondheidshuis Aktie plan

## 1. GLI -> GLIM

- \* Materialen bestellen  
(Leefstijlroer, folder ' Eet je beter', De leefstijlcheck...)
- \* Lid worden Vereniging Arts & Leefstijl
- \* Samenwerking regio voor verwijzingen in beide richtingen



- Sociale kaart invullen





# Gezondheidshuis Aktie plan

## 2. Team motiveren voor

- \* Very Brief Advice
- \* Inschrijven cursus leefstijlapotheekersassistent

# Gezondheidshuis Aktie plan

3. FTO september over benzodiazepines -> project Benzomoe

4. Gezondheidschecks? Aftoetsen huisartsen



# Leefstijl in onze apotheek

## De start

- Beginnen met invoer in bestaande werkzaamheden
  - Bekende, traditionele rol apotheker/apothekersassistente
  - Voorlichting, medicatiebegeleiding balie
  - (medicatie)gesprekken, reviews
  - FTO
  - .....
- Team hierin betrekken
  - Kennis over motiverende gespreksvoering/VBA
  - Betrekken bij trajecten zoals Benzomoe
  - Leefstijlassistente(s)?
- Toekomst?
  - Leefstijlgesprekken en begeleiding in de apotheek
  - Gezondheidschecks
  - .....

# Leefstijl in onze apotheek

- Project Slaap
  - FTO Slaapstoornissen
  - Combinatie met Benzomoe
  - Sluit aan bij traject binnen de gemeente rondom Valpreventie
- Project Medicatie en Leefstijl
  - Multidisciplinaire samenwerking bevorderen
  - Aansluiting zoeken bij trajecten huisarts (Keer Diabetes2 Om/GLI)
  - Sluit ook aan bij traject Valpreventie
  - Rol apotheker in screening en advies belemmerende medicatie
  - Samenwerking en versterken rol apotheker in verantwoorde afbouw n.a.v. interventies (obesitas/diabetes/hypertensie)
  - FTO GLI-M



# Leefstijl... begint bij jezelf

Yvette Geijssen-Wösten  
Service apotheek Veghel



# Mezelf

- Geloof
- Krachttraining 2 x per week
- Wandelen in de pauze/ Oefeningen
- Meer groenten
- drie x per dag eten, niet na 20:00

**Motiveren van eigen omgeving (freestyle libre, krachttraining)**



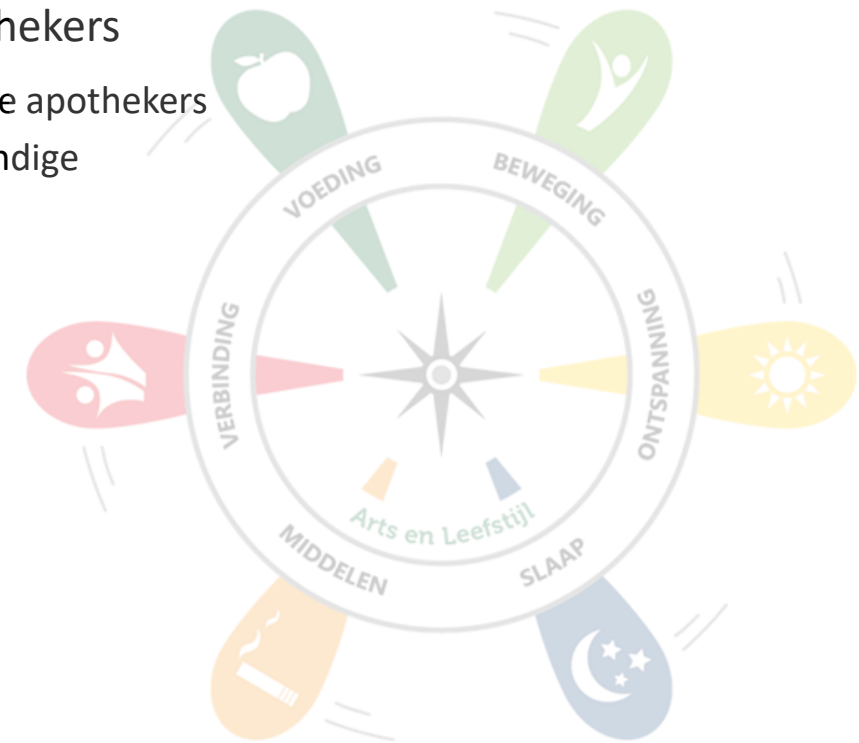
# Leefstijl in de apotheek

## In de apotheek

- Assistentes meekrijgen belang leefstijl; leeft al steeds meer
  - Geen koekjes meer, maar nootjes/fruit/ snack groenten
  - Geen beloningen meer met taart
  - Gezonde traktaties
  - Scholing rondom leefstijl
  - WOL: Very brief advice introduceren en aan thema's hangen KNMP
  - Drempel weghalen om gesprek aan te gaan!
- FC aanmelden voor opleiding leefstijl
  - Medicatiebeoordelingsgesprekken
  - Leefstijl gesprekken
- Gezondheidschecks introduceren

## In de Regio

- Project valpreventie is gestart
- Werkgroep leefstijl apothekers
  - ziekenhuis en openbare apothekers
  - Huisarts-leefstijl deskundige
  - Leefstijl loket JBZ





# Casus

- Meneer 63 jaar
- Aan de balie
- Wil geen gliclazide gaan gebruiken ivm kans op hypo's
- Vraag van dhr wat is de volgende stap?
- Info aan de balie: ik eet goed, veel fruit, mijn vrouw maakt elke avond shake met alle soorten fruit erin en drink veel sinaasappelsap...

## Medicatie:

- Metformine 1000 mg 2 maal daags
- sitagliptine 50 mg 2 maal daags
- Atorvastatine 10 mg 1 maal daags
- **Nieuw: gliclazide 30 mg**



# Sociale verbinding

Draagt bij aan mental welzijn en gezonde Leefstijl

Stoppen met roken coach (Linda assistente apotheek Hoge Vucht)

Very Brief Advice aan de balie

Brief bij rollen voor uitnodiging 'soepuurtje' bij buurtpunt samenwerking GGD

Gezondheidscheck: beamer in apotheek voor inloop op vaste dag/tijd

Ketenpartners: apotheek hoge vucht, GGD, Zohealthy, Surplus

## De (S)Toppers van Hoge Vucht

Dappere verhalen over mensen die stoppen met roken



INKIJEKEMPLAAR.



# Apotheek Hoge Vucht Huisartsen Hoge Vucht

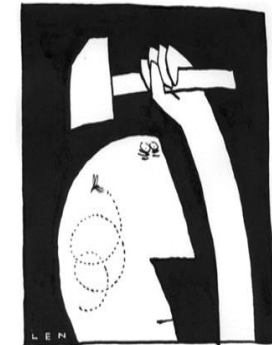
- Minimale- interventiestrategie (stopbrief)
- Gereguleerder dosisreductiemethode
- Benzomoe toolkit



## Aanpak langdurig gebruik slaapmiddelen

Carlijn Laauwen en Maud Verhulst

2 april 2025



# Vitaliteitsochtend gezondheidscentrum

## Voor wie?

- Patiënten die nog niet in de keten zitten (geen DM, geen hart/ vaatziekten)

## Met wie?

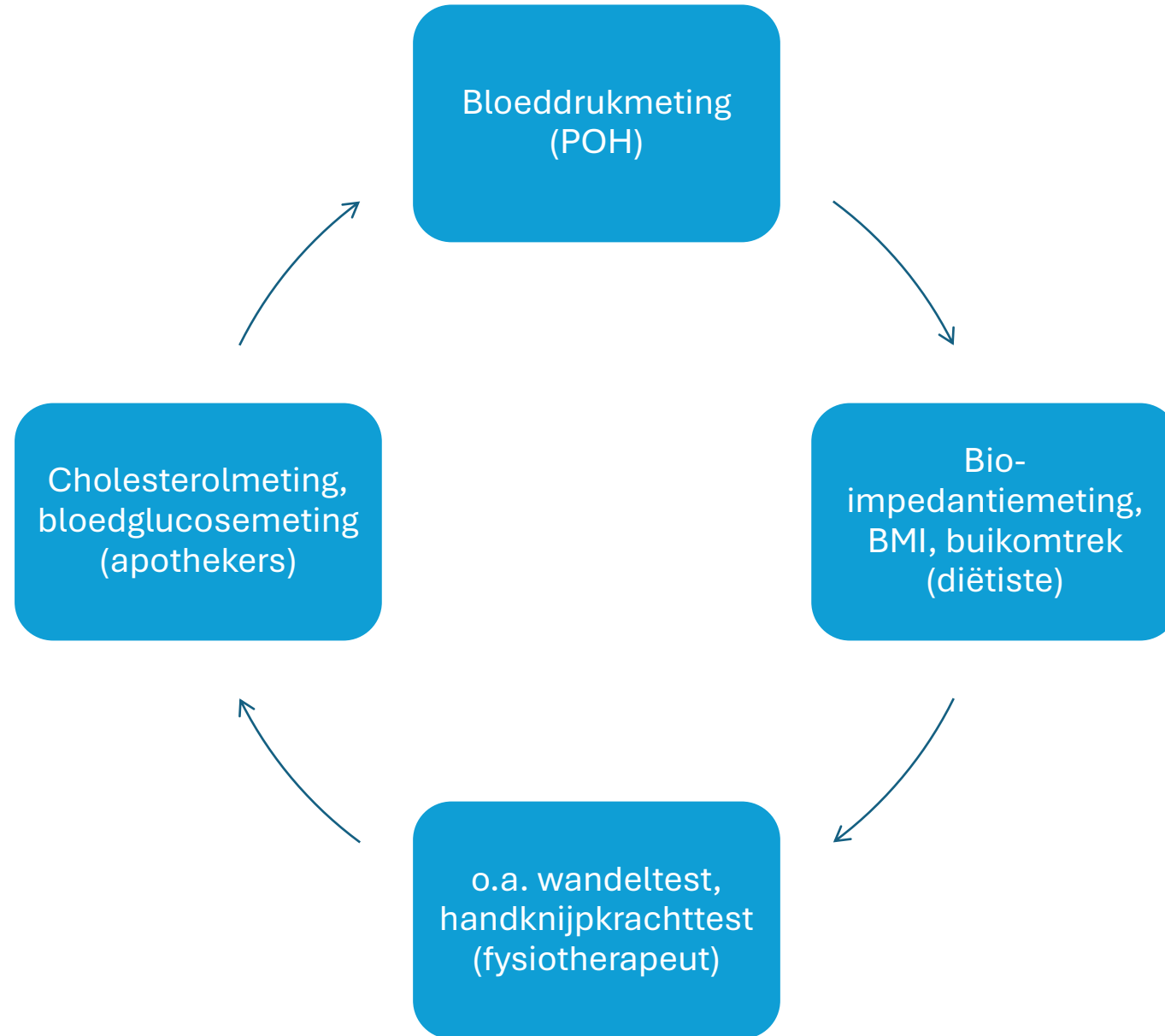
- Fysiotherapeut
- POH
- Apotheker
- Diëtiste

## Doel:

- Op een laagdrempelige manier inzichtelijk maken of de patiënt een verhoogd risico heeft op bv. Diabetes type 2 of hart- en vaatziekten

Daniëlle Corbijn  
Service apotheek de Singel en Govert Flinck  
Vlissingen







**Meten is weten  
Een gezondheidscheck  
van jouw Service  
Apotheek**

**Jouw waarden tijdens de gezondheidscheck**

BMI (Body Mass Index)		
Middelomtrek	cm	
Bloedglucose (nuchter / niet nuchter)	mmol/l	
Cholesterolratio (=CHOL/HDL)	mmol/l	
HDL	mmol/l	
Triglyceriden	mmol/l	
LDL	mmol/l	
Totaalcholesterol (CHOL)	mmol/l	
Bloeddruk	Bovendruk	Onderdruk
	mmHg	mmHg

Naam: .....

Datum: .....

Naam Apotheek: .....



Introductie

# Leefstijl & Preventie in de Apotheek

Ketenaanpak Valpreventie 'Ik sta sterk'

BENU Gezondheidscheck

Lia Staring

# Ketenaanpak Valpreventie 'Ik sta sterk'

- Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van SEH bezoeken
- Elke 5 minuten belandt er 1 op de SEH na een val. De meeste 65-plussers vallen in en om het huis. 33% van alle 65-plussers / 50% van alle 75-plussers / 60% van alle 85-plussers komt jaarlijks ten val
- Verdeling: Laag risico / Matig risico / Hoog risico patiënten
- 12 weken begeleiding
- Fysiotherapeuten, huisartsen ergotherapeuten, thuiszorg, gemeente, sportbedrijf (coördinator), apotheken etc
- Hoe: Regionale krant, bijeenkomsten organiseren, voorlichting, SFK, Mbo, folders uitdelen
- Belemmeringen: huisartsen geen valanalyse, tijd, geen vergoeding apotheek, bereikbaarheid

# BENU Gezondheidscheck

- Leefstijl: Voeding, Bewegen, Roken, Alcohol, Slapen en ontspanning
- Gezondheid: Bloeddruk, Bloedglucose, BMI, Buikomvang, Cholesterol
- Belemmeringen: weinig personeel, tijd, vergoedingen (ASR, ONVZ), kosten



# Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



10 apo's

*Le Apo*

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER  
Voor de juiste dosis gezondheid

10 apo's



115 apo's



5-10 apo's

- Check als onderdeel van wijkgerichte zorg
- In Nederland vinden bij verschillende apotheken (van verschillende ketens) al gezondheidschecks plaats.
- **Voor werknemers?????**



BENU Nederland

11.378 volgers  
39 m

Gezonde medewerkers, gezonde organisatie!

We zijn blij te kunnen aankondigen dat **Jumbo Supermarkten** vanaf vandaag haar medewerkers, op 26 locaties door heel Nederland, de mogelijkheid biedt om de Goed in je vel-check te doen bij BENU. Deze check helpt medewerkers om inzicht te krijgen in hun gezondheid en welzijn.

Werk je niet bij Jumbo? Geen zorgen! Je kunt deelnemen aan de BENU Gezondheidscheck. Deze uitgebreide check biedt persoonlijke inzichten in je gezondheid, waaronder het meten van bloeddruk, cholesterol en glucose, en geeft je praktische tips om je gezondheid te verbeteren.

Bekijk hier de BENU Gezondheidscheck:

<https://lnkd.in/dtHNCXBg>

#gezondheid #vitaliteit #BENU #Jumbo #preventie #apotheek



# Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



10 apo's

- Het doel van een preventief gezondheidsonderzoek is het **vroegtijdig ontdekken**
- **Check ongeacht** of er sprake is van een concrete gezondheidsklacht of van een indicatie voor een gezondheidsrisico of -probleem.



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

*“Ik vind het mooi dat apothekers actief aanhaken bij de gecombineerde leefstijlinterventies”, zegt Maarten van Ooijen. “Dat verdient een groot compliment.”*

**De Vereniging van leefstijlapothekers heeft inmiddels meer dan 180 leden.**

“Supergaaf. Echt heel goed. Ik zag dat **ze ook gezondheidschecks doen in de apotheek. Heel mooi.** Dit sluit naadloos aan op de brede beweging van preventie die in de zorg ontstaat. Ik denk ook dat we met elkaar moeten nadenken over wat apothekers misschien nog nodig hebben van ons, de overheid, om die rol verder te kunnen versterken.”



# Preventief gezondheidsonderzoek : Metabool syndroom



Gezondheids-APK



Diabetes  
Risicotest!

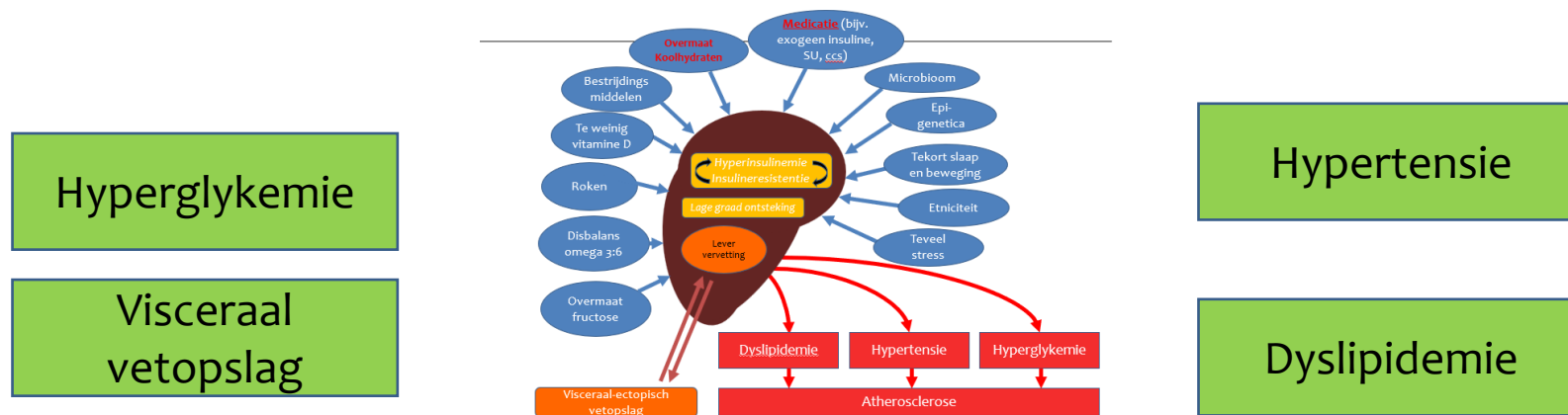
Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

- Bent u 45 jaar of ouder?
- Of bent u van Hindoestaanse of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?

Doe de Diabetes Risicotest!

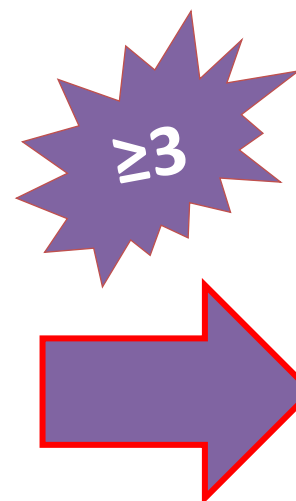


Alle checks zoeken naar: Het *Metabool syndroom*



# 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

# Gemeten waarden per gezondheidscheck per apotheek(keten)

	BD	Glucose	BMI	Buik- omvang	TC	LDL	HDL	TG	TC/HDL ratio	TG/HDL ratio	Metabool syndroom
<b>BENU: Check</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>
<b>Boots: APK</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			
<b>Service: Roche check</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>DAG*</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>

\* DAG = De Apotheek Gezondheidscheck



# Werkwijze: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)

## Leefstijlcheck

Arts en Leefstijl  
Check

**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 zweten)

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)

- Wering geldzaken
- 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
METABOOL SYNDROOM	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 3
OVERIG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
BMI	.....	18,5-25
LDL	.....	< 2,5 mmol/l
Totaal cholesterol	.....	< 5,0 mmol/l
Triglyceriden+LDL	.....	< 1
Buikomvang/lengte	.....	< 0,5

LeApo  
DE APOTHEEK GEZONDHEIDSCHECK

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, zware koffie of (studeer) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd fastfoodtypes
- Eet maximaal 250 gram groenten en 2 appels 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 tractieoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (20.000 stappen)
- Voorom veel zitten

**Verbinding**

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Streef 100 door met diabetes
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (werplegen) vereniging

**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

**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

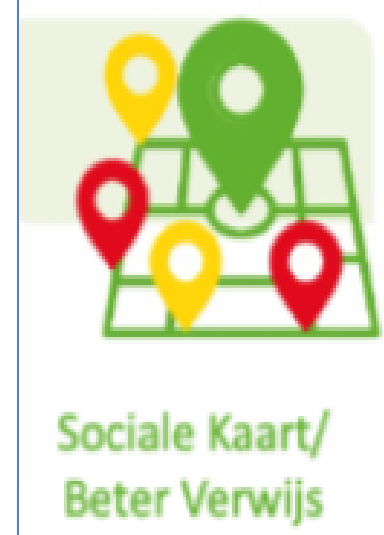
**Slaap**

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

Alle meten voorbeelden:  
Het is niet mogelijk om alle meetwaarden te verbeteren. Het is wel mogelijk om de gezondheid te verbeteren door op een aantal gebieden te focussen. Het is belangrijk om te weten dat het verbeteren van de gezondheid een proces is dat tijd kost. Het is belangrijk om te weten dat het verbeteren van de gezondheid een proces is dat tijd kost.

Arts en Leefstijl  
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



# Afspraken met huisarts maken: overzicht maken en afstemmen

Gezondheid	Specificatie	Ideaal	OVERLEG DIT EERST MET JE LOKALE ARTS	Toelichting
Bloeddruk	systolisch*	< 130 mmHg systolisch	> 160 mmHg (bij herhaling) > 200 mmHg	Bloeddruk systolisch >160, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk systolisch >200 mmHg direct contact met de huisarts.
Bloeddruk	diastolisch*	< 85 mmHg diastolisch	> 100 mmHg (bij herhaling) > 110 mmHg	Bloeddruk diastolisch >100, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk diastolisch >110 mmHg direct contact met de huisarts.
Bloedglucose	nuchter*	≤ 5,6 mmol/l (capillair)	> 7,0 mmol/l nuchter indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes.	
Bloedglucose	Niet nuchter*	≤ 7,8 mmol/l (capillair)	> 11,0 mmol/l willekeurig; indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes.	
Cholesterol	HDL*	> 1,0 mmol/l	<0,8 mmol/l	<0,8 mmol/l vanwege pathologie
Cholesterol	LDL	< 2,5		
Cholesterol	TC			
Cholesterol	Triglyceriden*	< 1,7 mmol/l;	> 4,5 mmol/l, > 10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts.	TG > 4,5 mmol/l, indien >10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts.
Buikomvang*	in cm	≤ 94cm (mannen) ≤ 80cm (vrouwen)		middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen;
BMI	kg/m <sup>2</sup>	18,5-24,9		
<b>Metabool syndroom*</b>		Geen componenten aanwezig		<b>BELANGRIJK: Van een metabool syndroom is sprake indien ten minste 3 van de volgende 5 componenten aanwezig zijn, maar neemt maar 1 waarde mee van de bloeddruk en bloedglucose:</b> middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen; triglyceride ≥ 1,7 mmol/l; HDL-cholesterol < 1,0 mmol/l bij mannen en < 1,3 mmol/l bij vrouwen; systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of diastolische bloeddruk ≥ 85 mmHg; nuchtere serumglucosewaarde ≥ 6,1 mmol/l



# Doel: in elke wijk de mogelijkheid tot preventie check



## Geïndiceerde preventie:

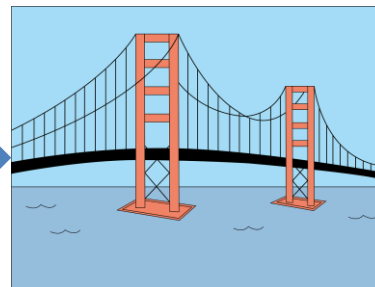
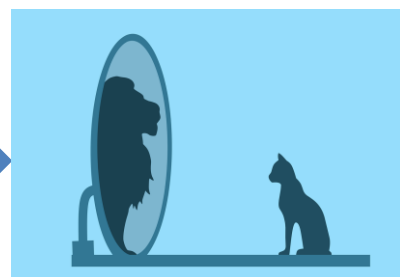
Landelijke dekking om in elke Nederlandse wijk preventief je gezondheid te kunnen (laten) meten.



# We verkopen een TEACHEABLE MOMENT!



Door de client inzicht te geven in hun eigen lichaam, zal hij/zij open staan voor advies => **Teachable moment!**



Urgentie zorg voor veranderen van gedrag => hier zetten ze de 1<sup>e</sup> stap

Leefstijlcoach

Diëtiste

GLI

Sociaal domein

Arts

POH

# Samenwerken!!



Hartstichting

## Hartstichting checkpunten

### Feiten en cijfers

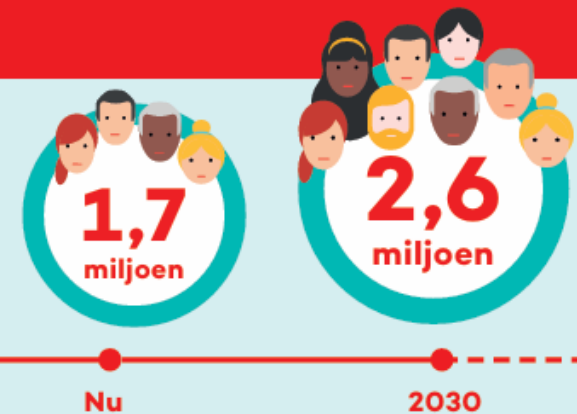
#### Wat zijn Hartstichting checkpunten?

Hartstichting checkpunten zijn plekken waar mensen gratis hun bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang kunnen laten meten en waar ze bijpassende tips krijgen voor een hartgezond leven. De checkpunten staan in buurthuizen, kerken, moskeeën, sportscholen, winkels en andere openbare plekken door heel Nederland.



#### Actie hard nodig

Hart- en vaatziekten zijn in Nederland de tweede grootste doodsoorzaak. Elke dag sterven er **106** mensen aan hart- en vaatziekten. Zo'n **1,7 miljoen** mensen hebben op dit moment een hart- of vaatziekte. Komen we niet in actie, dan stijgt dit aantal naar **2,6 miljoen patiënten in 2030**.



# Frankrijk zet in op preventie

Bij onze zuiderburen is onlangs een nieuw volksgezondheidsprogramma gelanceerd waarmee apothekers vergoed kunnen worden om een balans op te maken van de gezondheidstoestand en de levensgewoonten van hun patiënten, en dat op verschillende sleutelmomenten in hun leven.

Het succes van het pilootproject dat eind 2023 in de regio Hauts-de-France werd uitgerold, heeft het Franse ministerie van Volksgezondheid en de Ziekteverzekering ervan overtuigd het programma 'Mon Bilan Prévention' ('Mijn preventieve check-up') nu in heel Frankrijk te lanceren. Voortaan kan elke Franse inwoner die bij de ziekteverzekering is aangesloten een preventieafspraken maken op verschillende sleutelleeftijden. Een arts, verpleger, vroedvrouw of apotheker kan dan een gezondheidscheck uitvoeren.

## De rol van de apothekers

Net zoals bij ons spelen de apothekers in Frankrijk een centrale rol bij de sensibilisering en preventie op het vlak van de gezondheid. Maar dankzij de nieuwe dienst kan dit facet van het werk in de Franse officina's nu worden omkaderd (en vergoed!).

nen van verschillende verslavingen zoals roken en alcohol.

In functie van de leeftijd van de persoon kunnen de apothekers ook herhalingsinertingen en kankeropsporing voorstellen. Patiënten kunnen ook onderwerpen ter sprake brengen die voor hen belangrijk zijn: seksuele gezondheid, menopauze, vereenzamingsgevoel, het voorkomen van verlies van zelfstandigheid...

## Geen verplichte vorming

In Frankrijk is geen enkele aanvullende opleiding vereist om deze check-ups uit te voeren. De zorgverleners hebben echter wel gratis toegang tot een specifiek e-learningplatform en tot verschillende fiches en tools waarin de grote preventiethema's aan bod komen.

Het is een mooie erkenning voor



## Beoogde leeftijdsgroepen

Met dit initiatief wil het Franse ministerie van Volksgezondheid enkele specifieke leeftijdsgroepen uitlichten: 18-25 jaar, 45-50 jaar, 60-65 jaar en 70-75 jaar. Indien de patiënt tot een van die catego-

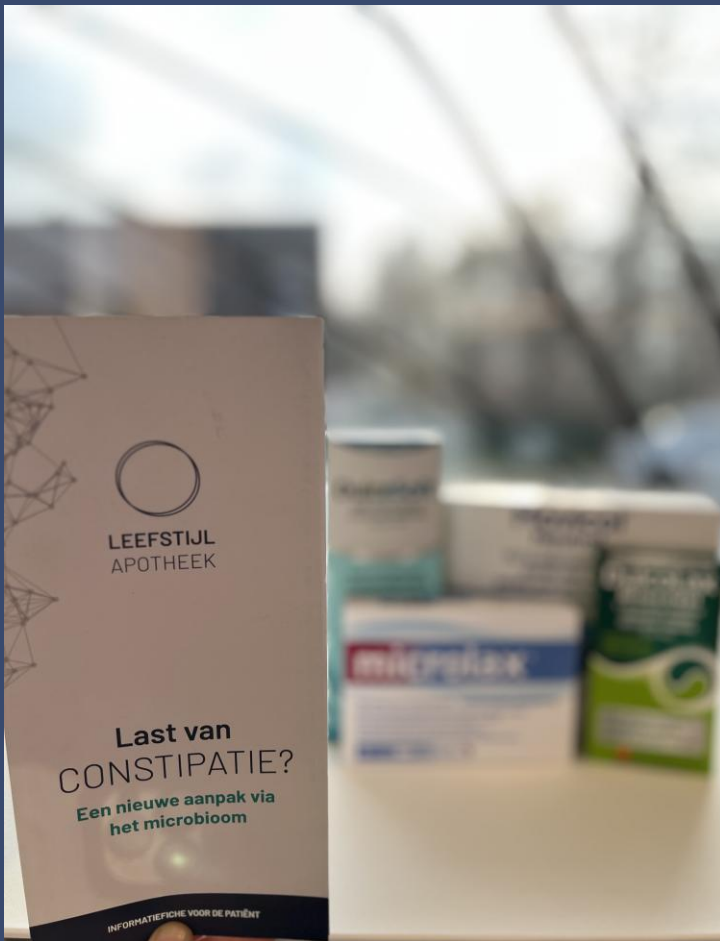




# Mijn leefstijlapotheek/ gezondheidshuis

Annelies Hustings





Ondersteunende folder  
over constipatie



Gezondheidscheck

- Saturatie
- Bloeddruk
- Diabetes Risico score (FINDRISC)
- Gewicht, BMI en vetbepaling



Continue  
glucosemonitoring

Dashboard

Welkom in jouw dashboard

- Hart
- Longen
- Lichaam
- Diabetes Risico

Longen

**Je laatste meting** Alle metingen >  
24 maart 2025 om 15:49

**Zuurstofsaturatie** ● Normaal >

SpO2 70 82 88 94 100

Zuurstofsaturatie: **99%**

Bekijk de trend

Hart

**Je laatste meting** Alle metingen >  
24 maart 2025 om 15:49

**Bloeddruk** ● Normaal >

SYS 120 130 140 160 180  
DIA 80 85 90 105 120

Systolische bloeddruk: **120** mmHg  
Diastolische bloeddruk: **73** mmHg

Bekijk de trend

Lichaam

Waarom is dit belangrijk? ▾

**Je laatste meting** Alle metingen >  
24 maart 2025 om 15:49

**Body Mass Index (BMI)** ● Normaal >

BMI 18.5 25 30 35 40

Gewicht: **60.25** kg  
BMI **20.9**

Bekijk de trend

**Buikomtrek** ● Normaal >



# Afbouwen van het gebruik van benzodiazepinen

Met de nadruk op samenwerking met disciplines in de wijk



Lava Sulayman, Service Apotheek De Goede / Reuver

# Aanpak

- FTO
- Slaapcoach
- Specifieke afspraken
- Choose your battles

# Kwantificeren van effect

- Nulmeting
- Kwartaal overleg

→ ondanks bekend onderwerp, nog altijd veel winst te behalen en interesse vanuit patiënten!





# LEEFSTIJL OPLEIDING

Mare de Haas // 2025



# Tijdlijn

Start leefstijl apotheker  
opleiding

2024

2025

2026

?

Invloed eigen leven en familie,  
vrienden, collega's, kennissen  
Eigen kennis vergroten

Netwerk eigen regio leefstijl  
zorgverleners vergroten  
Leefstijl integreren in MBO's

?

F

- D
- e
- C
- S
- H
- L

mitochondrien herstellen



n

bijt i.p.v.  
ag

met "to

d om

# Nog eenvoudiger<sup>2</sup>

met 4 ingrediënten

low carb & keto recepten



- Vriend die teveel energiedrankjes. (vriendin)
- 
- Vriendin met zwart vóórkomen. (vriendin)
- Starten met soep
- Zelf vaker salades ingrediënten

n. Nu gestopt met

Met leefstijl insuline gebruik

uit de moestuin (collega)

eten. Pascal Naessens - 4



Start leefstijl apoth  
opleiding

2024



?

etes patiënten insuline  
gebruik vóórkomen

Podcast

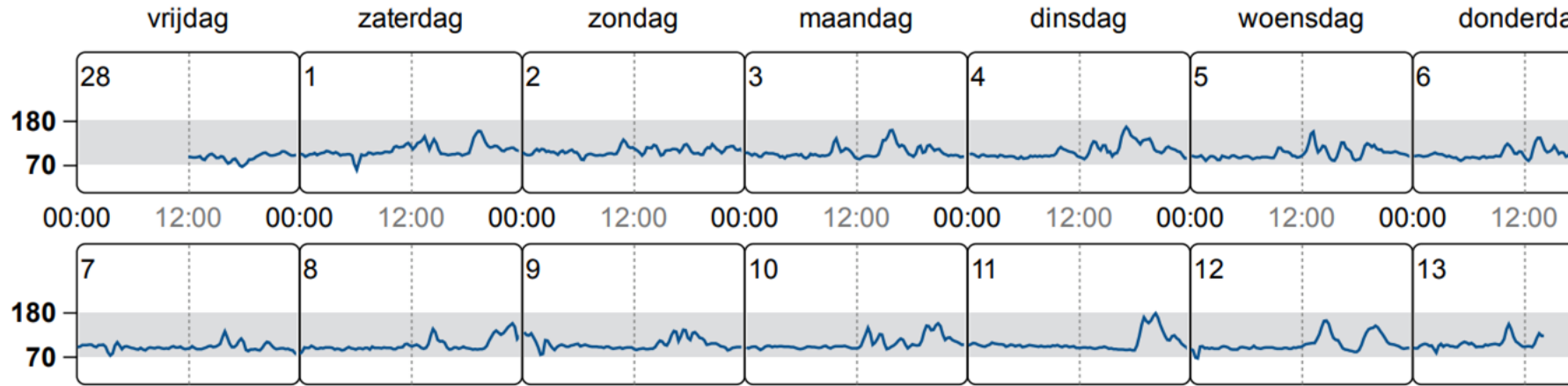
zaamheidsprogramma  
in voor buurtbewoners



# Patricia Carpentier

## Casus 1

Elk dagelijks profiel geeft een periode weer van middernacht tot middernacht waarbij de datum in de linkerbovenhoek wordt weergegeven.



Glucosemonitoring.

Dame die zich zeer goed voelde bij zout ontbijten wat ze in de tweede week zeer goed toepaste.  
Van boterhammen/havermout/banaan in de ochtend was ze gegaan naar

- 1 avocado
- 1 volledig blik tonijn
- 1 of 2 eieren
- noten

Zeer rijkelijke portie qua ontbijt. Deed ze vooral omdat ze schrik had honger te gaan krijgen.  
Gezien haar vet omhoog was gegaan na 2 weken had ik geadviseerd haar portie van ontbijt te verkleinen.

Pasta en risotto eet ze vaak laat 's avonds.  
Daar wou ze nog niet aan veranderen, ze ging nu verder op de vibe van zoute ontbijten  
en meer eiwitten inzetten tijdens de dag.

**TANITA**  
LICHAAMSVETMETER  
DC-360  
27/FEB/2025 16:46

INVOER  
 LICHAAMSTYPE NORMAAL  
 GESLACHT VROUWELIJK  
 LEEFTIJD 56  
 LENGTE 168.0cm  
 KLEDINGGEWICHT 0.0kg

RESULTAAT  
 GEWICHT 83.3kg  
 VETPERCENTAGE 42.6 %  
 VETMASSA 35.5kg  
 VETVRIJE MASSA 47.8kg  
 SPIERMASSA 45.4kg  
 LICHAAMSVOCHT 31.2kg  
 LICHAAMSVOCHT % 37.5 %  
 BOTMASSA 2.4kg  
 METABOLISCHE LEEFTIJD 71  
 VISCERALE VETWAARDE 10  
 BMI 29.5

IDEALE WAARDEN  
 VETPERCENTAGE 23.0 - 33.9 %  
 VETMASSA 14.3 - 24.5kg

INDICATOR  
 \*VETPERCENTAGE  
 - | 0 | + | ++  
 \*BMI  
 - | 0 | + | ++  
 \*SPIERMASSA  
 - | 0 | +  
 \*BMR  
 - | 0 | +  
 \*IMPEDANTIE  
 6.25kHz 50kHz  
 R 723.9 655.9  
 X -24.3 -50.5

**TANITA**  
LICHAAHSVETMETER  
DC-360  
13/MRT/2025 16:01

INVOER  
 LICHAAMSTYPE NORMAAL  
 GESLACHT VROUWELIJK  
 LEEFTIJD 56  
 LENGTE 168.0cm  
 KLEDINGGEWICHT 0.0kg

RESULTAAT  
 GEWICHT 83.8kg  
 VETPERCENTAGE 44.4 %  
 VETMASSA 37.2kg  
 VETVRIJE MASSA 46.6kg  
 SPIERMASSA 44.2kg  
 LICHAAMSVOCHT 31.1kg  
 LICHAAMSVOCHT % 37.1 %  
 BOTMASSA 2.4kg  
 METABOLISCHE LEEFTIJD 71  
 VISCERALE VETWAARDE 10  
 BMI 29.7

IDEALE WAARDEN  
 VETPERCENTAGE 23.0 - 33.9 %  
 VETMASSA 13.9 - 23.9kg

INDICATOR  
 \*VETPERCENTAGE  
 - | 0 | + | ++  
 \*BMI  
 - | 0 | + | ++  
 \*SPIERMASSA  
 - | 0 | +  
 \*BMR  
 - | 0 | +  
 \*IMPEDANTIE  
 6.25kHz 50kHz  
 R 728.5 668.7  
 X -20.2 -46.1

# Verdienmodel in onze apotheek?

Na jaren van gratis gesprekken en advies die steunden op de verkoop van producten. Nu sinds 2025 gekozen voor 2 soorten betalende gesprekken:

1. Glucosemonitoring: €120 (2 weken opvolging, 3 consults + CGM)
2. Yoboo dashboard: €75 voor 3 gesprekken verspreid over min 3 maand.

1. Whatsapp community: mix van betalend en gratis groepen

Resultaat: geeft een fijn en rustig gevoel. Geen grote stormloop wat ook aangenaam is

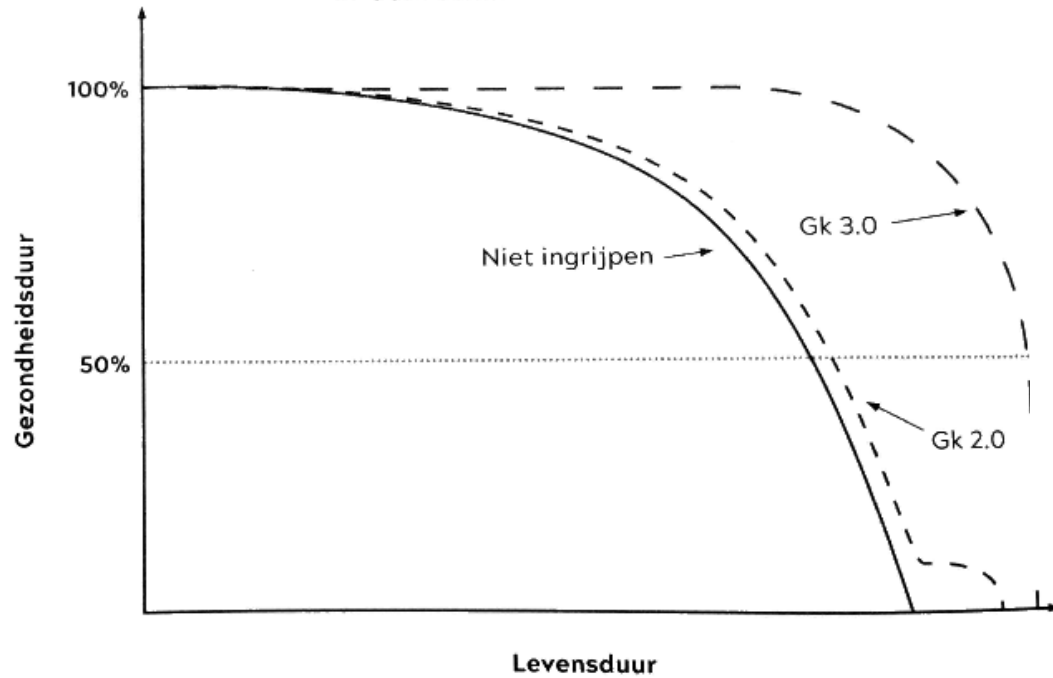
Wat vinden jullie hiervan of wat doen jullie in je apotheek?

Wat wil ik bereiken met de cursus Leefstijlapotheek?

Rosita Destrooper ( België)

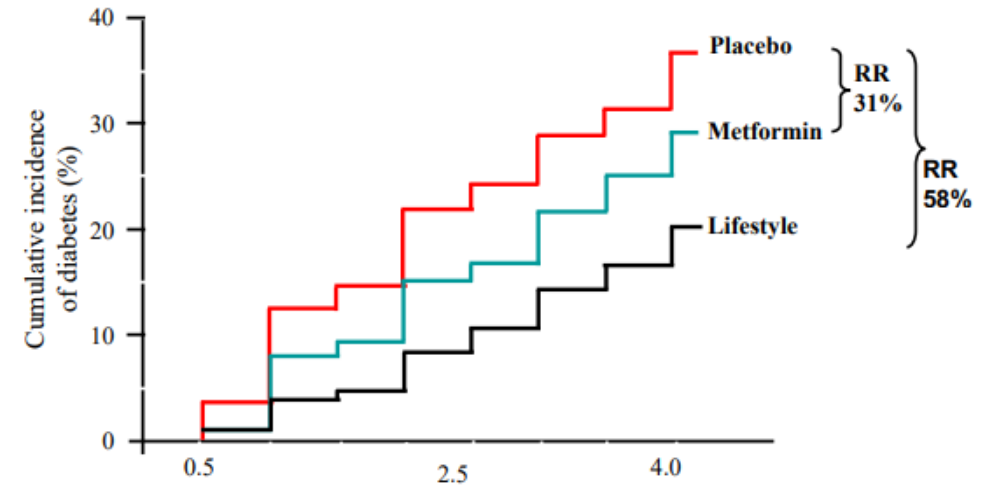


Afbeelding 2. Levensduur versus gezondheidsduur in Geneeskunde 2.0 en Geneeskunde 3.0



Gk 2,0 : reguliere geneeskunde  
 Gk 3,0 : inzet van eigen actieve preventie

## Diabetes Prevention Program



\*Reduction in risk of progressing to type 2 diabetes versus

DPP.N Engl J Med. 2002; 346: 393-403

## Leefstijlinterventies:

- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Ontspanning
- Mentaal welzijn

## Wat wil ik bereiken?

- Korte zorggesprekken kunnen doen, bezoldigd RIZIV
- **Onafhankelijk** van voorschrift / schakel in een stevig netwerk ( arts, kiné,...)  
Samen constructief voor **ACTIEVE PREVENTIE**
- Door de **overheid** gezien worden als een belangrijke speler in preventie.
- **APB** die opkomt voor ons, apothekers in gesprekken over gezondheidsbeleid.
- Zelf **VOLDOENING** uit wat we doen !
- Als groep van Leefstijlapothekers gehoord worden en samen met beroepsverenigingen Geneeskunde 3.0 uitbouwen waar onze patiënten beter van worden.
- Eigen initiatief:  
Bloeddrukmeting in apotheek ( juni-sept)  
Presentatie geven bij collega's : Voedingsetiketten lezen, begrijpen en interpreteren

Wat belemmert mij bij het bereiken van dit doel?

- Arts- Apotheker = VAAK STROEF
- Artsenconsult kort ( 10 min) en vergoed  
In de apotheek = advies GRATIS betalen voor preventie= RAAR en ONGEWOON
- Enerzijds gratis advies- leefstijlinterventies , anderzijds demedicalisering? Deze puzzel klopt niet hé.  
We zijn nu al weldoeners, maar dit kan gewoon niet gerealiseerd worden!  
Gratis – energie en tijd insteken- maar ook minder omzet in medicatie ?  
Voor niets gaat de zon op !

Maar .... We bundelden onze krachten en Leefstijlapotheek België is in het leven geroepen.

Met 7 krachtige, inspirerende dames trekken we deze kar.

We inspireren elkaar, halen er voldoening uit en onze inspanningen zullen beloond worden !

Wij zullen langer leven door de VOLDOENING 😊😊😊

Fingers crossed !!!





Fijne terugreis en tot ziens!

