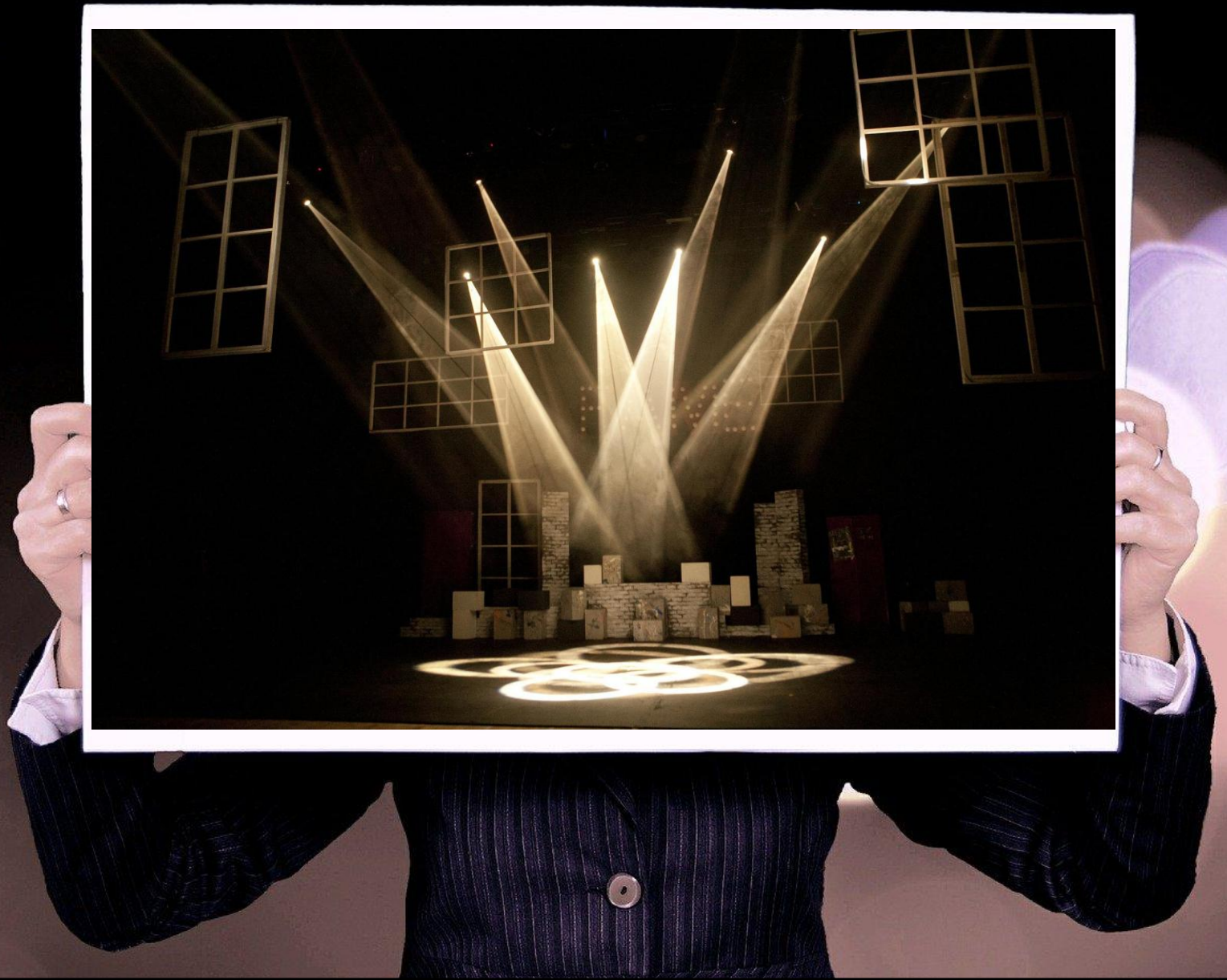


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue
zones & zingeving

Eindopdracht



A close-up photograph of numerous pills and capsules of various colors (blue, green, red, yellow, white, black) and shapes (round, oval, capsule) scattered on a light-colored surface. The pills are slightly out of focus, creating a soft background for the text.

Wat gaan we doen om
preventie en leefstijl
een vast onderdeel te maken
in de apotheek?

Start easy, work your way up

Nudging

- → Narrowcasting
- → Signing en informatie en/of uitstallingen in de publieksruimte

VBA's introduceren

- → VBA Stoppen met roken: Stoptober
- → VBA Beter Slapen: November
- → VBA Alcohol gebruik: Dry January
- → VBA Bewegen: Maart
- → VBA Ontspannen: Juni
- → VBA Eenzaamheid: September

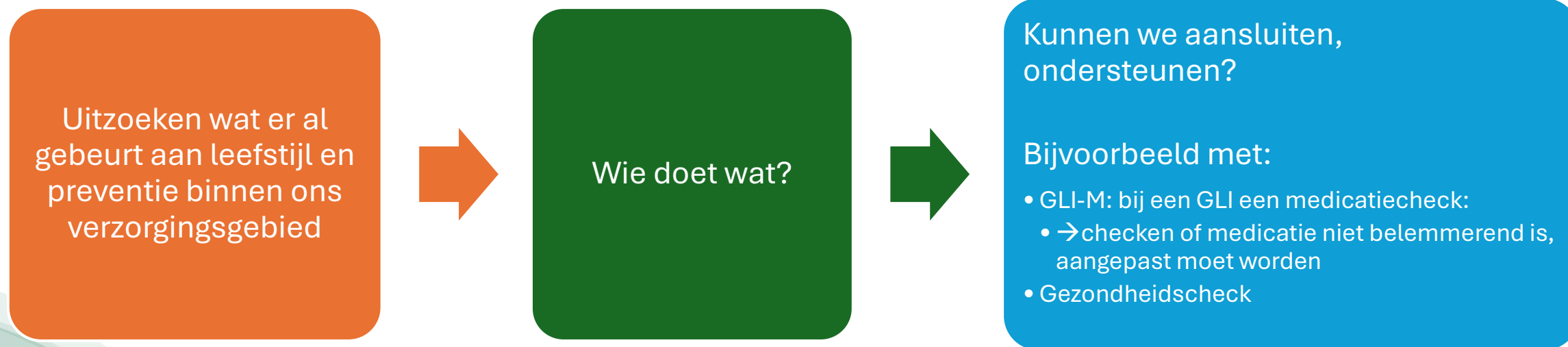


Leefstijl vast onderdeel maken bij MBO's



- **Leefstijl vast item maken bij medicatiebeoordelingen:**
 - In ieder geval bij:
 - Diabetes
 - Hartvaatziekten/CVRM
 - Obesitas
 - Hoe?
 - → Ernaar vragen.
 - Motiverende gespreksvoering toepassen
 - Voorbeeldzin:
 - “Bij uw aandoening(en) is leefstijl ook een belangrijk onderdeel van de behandeling. Vindt u het goed om het daar over te hebben?”
- 

Netwerk



Een betere wereld...

Presentatie Opleidingsdag 6 Leefstijlapothekers
Tim & Francien Lamers



Wat?

- Medewerkers apotheek blijken zeer geïnteresseerd in onderwerp leefstijl
- Waarom leefstijl interventies niet starten bij apotheekpersoneel i.p.v. patiënt?



Waarom?

1. Uit eigen ervaring: om met leefstijl aan de gang te gaan is enthousiasme nodig!
2. Bevorderen van duurzame inzetbaarheid – hot topic



Hoe?

Symposium organiseren in de regio
Zwolle voor apothek personeel uit de
openbare apothek en ziekenhuis





Actieplan nav leefstijl-opleiding

Susanne van der Linde



Gezondheidschecks & informatiepunt

- Gezondheidschecks al 2 keer gedaan obv projectweken
- Vanaf nu: structureel “openzetten”
- Thema-sprekkamer waardoor zichtbaar is dat men hier terecht kan
- Vergoeding: 15 euro (?)



Verder in de planning:

- ➡ STOPTOBER: VBA
- ➡ Nov 25: thema-avond leefstijl in het centrum
- ➡ 2026 FTO
 - ➡ Slaap – project Benzomoe
 - ➡ Duurzaamheid (al bezig met project aerosol → poeder)
- ➡ Meer! 😊

Andrea Borst-Nooij

Service Apotheek 't Harde

17-09-2025



Opleiding tot leefstijlapotheker

Deelname Stoptober

20 SECONDEN BALIE INTERVENTIE

- "Wij doen mee met Stoptober. Rookt u?"
stel deze vraag open en zonder oordeel
- Nee > "Heel Goed"
- Ja > "Mocht u willen stoppen , dan kunt u daar hulp bij krijgen, bijvoorbeeld bij uw huisarts.Dat wordt vergoed"
- "Ik heb hier wat extra informatie voor u"
Geef de balie flyer mee

Integratie leefstijlroer bij medicatiebeoordelingen





Nieuwe plannen voor 2025/2026

1. Project diabetes starten na FTO november
2. Patiënten actief verwijzen naar Keer diabetes 2 om

Preventie & leefstijl bij Apotheek Delden

Wat heeft de opleiding tot leefstijlapotheker mij opgeleverd?

- Bredere kijk op leefstijl
- Meer kennis van de fysiologie en wetenschappelijke evidence van leefstijlinterventies
- Tools om dit toe te passen in de apotheek
- Een community van collega's om mee te sparren en door geïnspireerd te worden

Hoe wil ik dit inzetten bij mijn dagelijkse werkzaamheden in de apotheek?

- Voorlichting apotheekteam tijdens werkoverleg om kennis te delen
- Thema's met VBA's
- Informatiefolders voor patiënten
- Meer aandacht voor leefstijl tijdens medicatiereviews en patiëntgesprekken

Op welke topics ga ik mij richten?

- Voedingsadvies bij starten GLP1-agonist:
 - Wat is hierover besproken door arts/POH? Is patiënt bekend is bij diëtist?
 - Doel is niet minder eten, maar andere keuzes maken
 - Bespreken aantal eetmomenten en invloed hiervan
 - Kies voor eiwitten en gezonde vetten bij elke maaltijd
 - Bij het gebruik van een GLP1-agonist zijn eiwitten extra belangrijk voor behoud van spiermassa

Welke acties ga ik ondernemen?

- Informeren apotheekeam:
Uitleg geven op het werkoverleg met een presentatie over achtergrond van het project en hoe de werkwijze gaat plaatsvinden
- Opstellen folder met patiëntinformatie
- POH's en huisartsen vragen welke stappen zij hierin ondernemen bij start GLP1-medicatie
- Enthousiast starten door alle GLP1-gebruikers te vragen en te informeren!

Casus hypokaliemie

Areke Heijnis

Apotheek Bathmen en Holten

Casus omschrijving

- Man - 54 jaar oud
- Leeg medicatiedossier
- Komt eliquis ophalen
- In 3 weken tijd 9kg afgevallen
- 5x per week intensief padel
- Na padelsessie – licht in zijn hoofd en niet lekker
- Ambulance → veel te laag kalium
- Adviesvraag over kalium uit de voeding

Anamnese en Advies

- Gewichtsverlies door ander voedingspatroon
- 3x per dag een maaltijd met intermediate fasting
- Heeft idee dat hij zelfs meer eet dan eerder
- Wellicht iets te rigoureuus af aan het vallen
- Kalium uit voedingsmiddelen?
- Eetmeter bijhouden
 - Van nu – voldoende voedingsstoffen binnen?
 - Van eerder – wat is het verschil?
- Eiwit- en vetten intake
- Minder snelle koolhydraten
- Algemeen advies
 - Voeding (hoe vaak etc)
 - Risico's overgewicht
 - Buikvet

Impact

- Erg geschrokken van het voorval (life changing event?)
- Neemt voedingsadvies direct ter harte
- Boodschappenlijst al aangepast
- Doet nu wat rustiger aan
- Is erg blij met gegeven tips en adviezen

Leefstijladviezen in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk

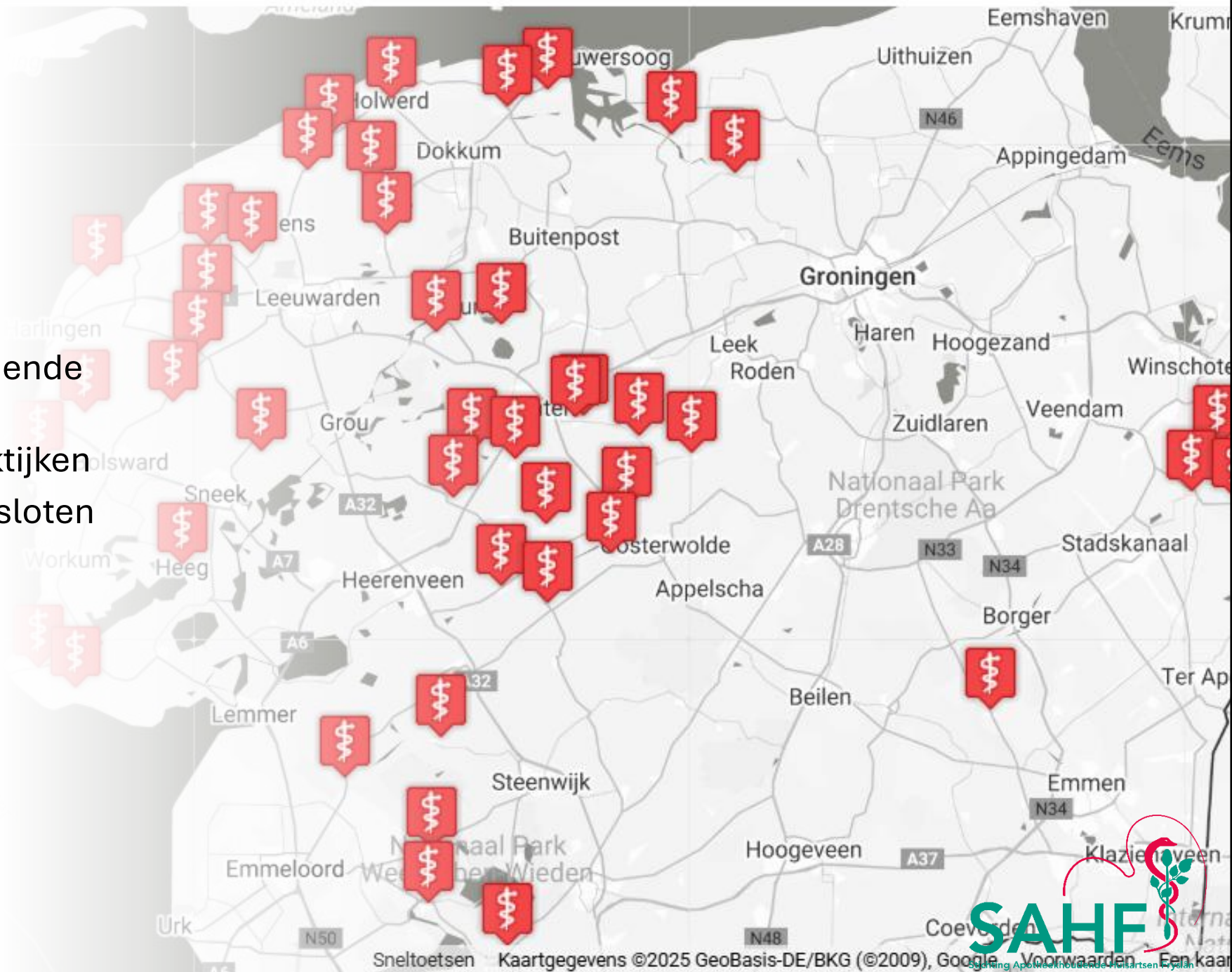
Woensdag 17 september 2025

Naam: Pytrik Dijkstra - Boersma



SAHF

- Stichting Apotheekhoudende Huisartsen Fryslân
- Ca. 45 aangesloten praktijken
- De praktijken zijn aangesloten bij Huisartsplus



Leefstijladviezen in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk

Praktijkhouders informeren over het belang van leefstijladviezen in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk

Per praktijk neemt een apothekersassistente deel aan de leefstijlopleiding

Leefstijlconsulten starten in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk

Presentatie leefstijladviezen in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk tijdens de SAHF participantendag (1x per 2 jaar)

Leefstijladviezen in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk

Doelen:

- Bewustwording invloed gezonde leefstijl
- Medicatiegebruik verminderen (bijv. insulines)
- Bewustwording negatieve invloed roken/alcohol/drugs op leefstijl
- Bewustwording negatieve invloed (over)gewicht op leefstijl

Leefstijladviezen in de apotheekhoudende huisartsenpraktijk

Vragen?



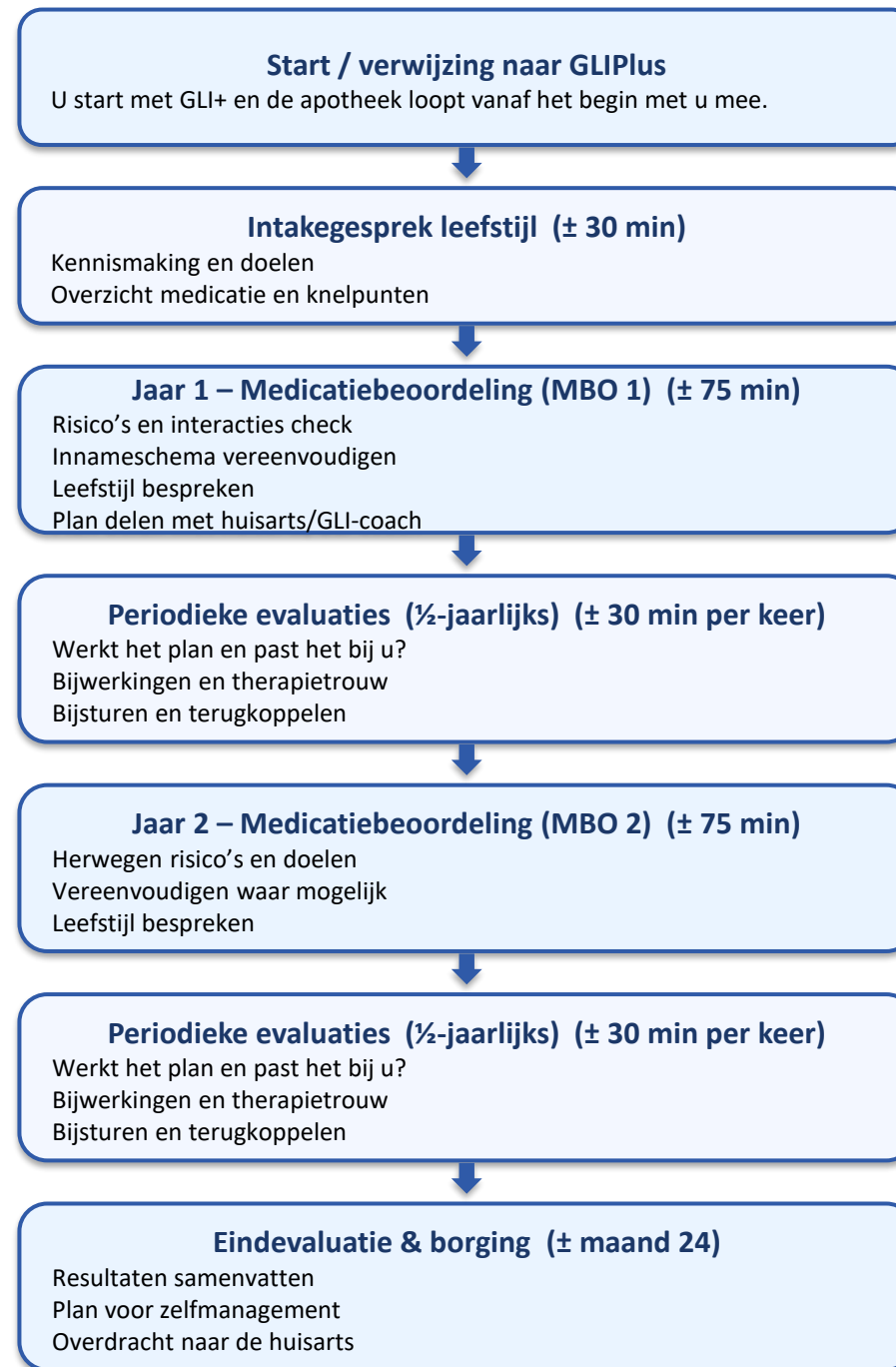
Aroena Gangaram Panday

Apotheek Warande Lelystad

September 2025

GLI+ Wat doet de apotheek voor de patiënt?

Samen zorgen we voor veilig, begrijpelijk en eenvoudig medicatiegebruik tijdens uw leefstijltraject – met waar mogelijk een veilige afbouw.



Positieve gezondheid en leefstijl

Jaline Nanninga



Vandaag



- Assistentes volgen de opleiding tot leefstijlapothekersassistente
- Themahoek in publieksruimte
- Flyers en posters van voedingscentrum in publieksruimte

Volgende maand



- Deelname Stoptober
- Leefstijlmarkt met hele gezondheidscentrum
 - Eet je genoeg vezels?
 - Diabetes risico test



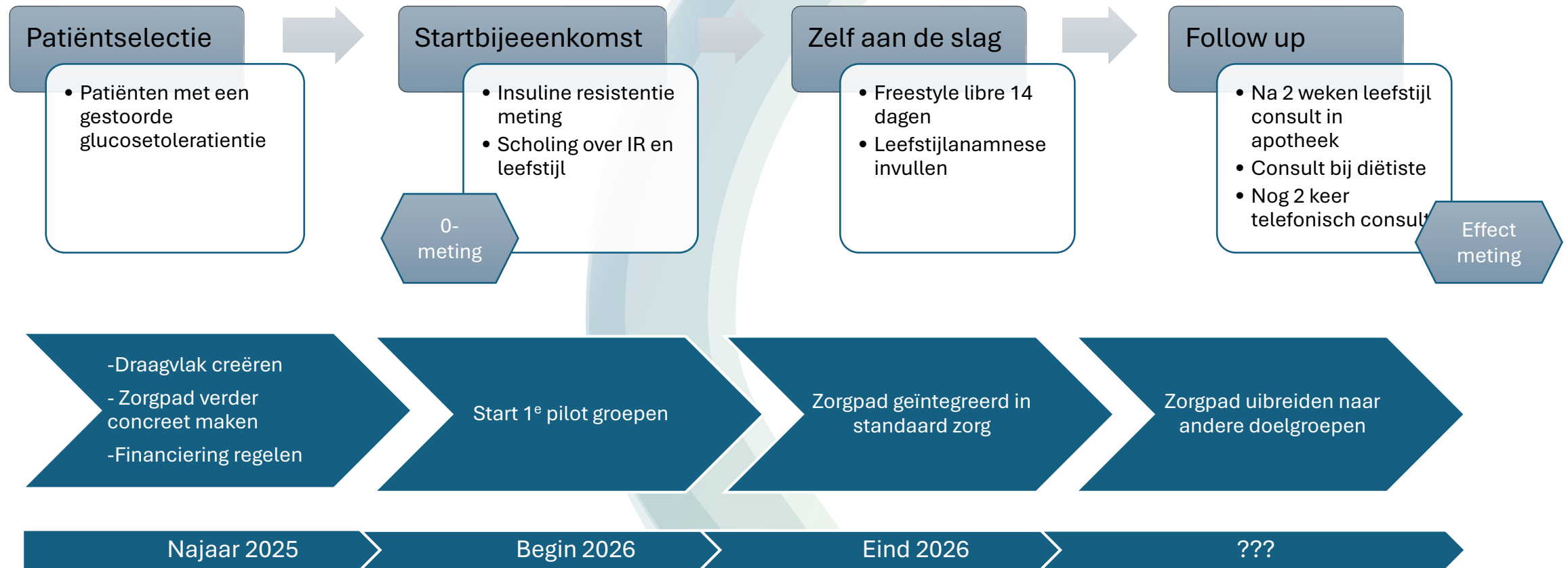
Begin volgend jaar



Hartstichting

- Hartcheckpunt i.s.m. Hartstichting
- Lessen verzorgen opleiding POH
- GLI-M i.s.m fysiotherapie
- Zorgpad insuline resistentie

Zorgpad insuline resistentie



Leefstijl

Anet van de Belt
Poliklinisch apotheker



RegioApotheek
Vechtdal BV.
RAV-PKA-DAP BV

Casus

Vraag voor gewichtsreductie met orale semaglutide

- jonge man van 37, klassiek autist met een verstandelijke beperking (IQ 45). Heeft epilepsie vanaf zijn 2e levensjaar.

- BMI: 42.1 kg/m²

- Medicatie:

3dd 2 tabletten natriumvalproaat chrono 500mg

2dd 1 tablet levetiracetam 1000mg

Zn midazolam 5mg/ml neusspray

Casus

Beleid:

- Ouders gaan glucosesensor kopen → inzicht in glucose waarden

Vraag van internist:

- Heeft rybelsus invloed op spiegels Natriumvalproaat en/of levetiracetam?

Casus

Bekend: Valproïnezuur → stimuleert de eetlust

Advies:

- Semaglutide oraal: geen info over IA valproïnezuur en levetiracetam
- semaglutide vertraagt maaglediging
- Bij afvallen: volg dosering anti-epileptica
- Praktisch: inname nuchtere maag, < 120ml water en > 30min wachten met eten
- Uitvraag: voedingspatroon, stress, slaap + algemene adviezen

Ontwikkeling binnen SXB

- Aansluiting bij overleg leefstijlloket: kernteam
- Initiatieven in ziekenhuis:
 - bewegen op de afdeling
 - ambassadeurs positieve gezondheid



RegioApotheek
Vechtdal BV
RAV-PKA-DAP BV

TIJDLIJN 'MEER BEWEGEN OP DE VERPLEEGAFDELING'

Iedere dag worden op meerdere momenten de **beddenveer** een paar uur aan de kant geschoven en het **bedruik omhoog** geplaatst. Dit ontmoedigt de patiënten om in bed te gaan liggen en spoort hen daarmee aan om te bewegen.



In iedere kamer vindt u een **kaart met daarop korte zinnen** die het belang van bewegen aankaart en de lezer motiveert om te bewegen.



De fysiotherapeut organiseert met enige regelmaat een **bewoog uur** in het dagverblijf. Zo worden de patiënten meegenomen in de bewegingen die zij onder begeleiding kunnen uitvoeren.



In het dagverblijf staat onder andere een **piano** en een **sjoelbak**. Deze geven de patiënt ruimte om muziek te maken of te bewegen. Daarnaast worden de patiënten zo gemotiveerd om zich van de kamer naar de gang, naar het dagverblijf te verplaatsen.



Op de afdeling zijn twee rijes te vinden. In deze rijes zijn **rustpunten** gecreëerd. Deze rustpunten hebben een sfeervolle aankleding en zijn ideaal om even bij te komen tijdens het lopen over de afdeling of na het oefenen bij de beweegmuur.



KORTE TERMIJN OPLOSSINGEN

In het dagverblijf vindt u open **kasten** met boeken, spellen, telenspullen, erasoort. De patiënten krijgen zo extra stimulans om uit hun bed te komen en zich naar het dagverblijf te bewegen.

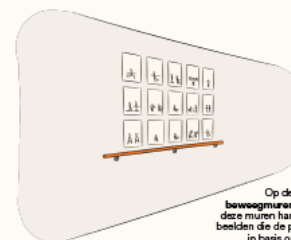


De **maaltijden** worden aan de **tafel** geserveerd en niet aan bed. Zo worden de patiënten gemotiveerd om zich uit het bed te bewegen en aan de tafel hun maaltijd te nuttigen.



LANGE TERMIJN OPLOSSINGEN

Over de afdeling zijn om de vijf meter **voetstappen** te vinden die de patiënt motiveert om te wandelen over de afdeling. Kan een patiënt honderd meter zelfstandig lopen? Dan kan de patiënt zich in principe ook thuis redden.



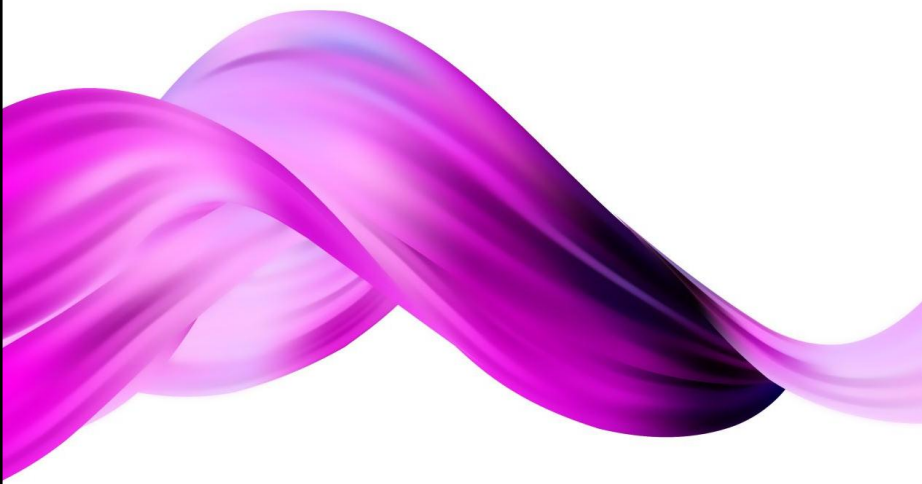
Op de afdeling zijn twee **bewegemuur** geïnstalleerd. Aan deze muur hangen verschillende beelden die de patiënt meemaken in basis oefeningen die daar met behulp van een armleuning uitgevoerd kunnen worden.

De **koffiekar** blijft op de gang staan en wordt niet meer de kamer ingereden. De patiënten die daartoe in staat zijn komen naar de koffiekar toe en worden zo gemotiveerd om zich tot bewegen te brengen.



Langs zo veel mogelijk muren op de gang zijn **armleuningen** geplaatst die zorgen voor extra veiligheid tijdens het bewegen over de gangen. Patiënten voelen zich veiliger en kunnen een rustpauze nemen indien gewenst.





TRAZODON

Afbouwen

Angelique Lievestro

Introductie

- **Patiëntgegevens**

- Een 55-jarige vrouw, gebruikt al 19 jaar Trazodon 100 mg voor een depressie. Het is een hele vitale mevrouw, gaat regelmatig naar de sportschool en wandelt veel.

- **Probleemstelling**

- Mevrouw wil graag afbouwen met de trazodon, want zij heeft het gevoel dat het heel goed gaat. Ze heeft in het verleden al eerder geprobeerd af te bouwen en dit is door ontwenningssverschijnselen niet gelukt. Ze is nu ook erg angstig voor dat dit weer gebeurt.

- **Huidige medicatie**

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| ➤ Trazodon 100 mg | voor de nacht 1 tablet |
| ➤ Macrogol/elektrolyten | 1 tot 2 keer per dag 1 zakjes |
| ➤ Naproxen 500 mg | 2 keer per dag 1 tablet |
| ➤ Pantoprazol 20 mg | 1 keer per dag 1 tablet |

Indicatie voor afbouwen

- **Reden voor afbouw**

Mevrouw wil graag weer proberen af te bouwen met de trazodon. Ze merkt dat het beter met haar gaat en ze wil heel graag minder medicatie gebruiken.

- **Tijdlijn van gebruik**

Ze gebruikt de trazodon al ruim 19 jaar en ze wil graag in enkele maanden afbouwen. Ze weet namelijk dat de vorige keer dit te snel ging en ze wil heel graag kleinere stapjes maken.

- **Andere factoren**

Trazodon 50 mg tabletten is de laagste dosering. Inzet: Taperingsstrips.

Taperingsstrips - Voordelen

- Geleidelijke dosisverlaging
- Minder ontwenningsverschijnselen
- Betere controle over het afbouwproces
- Gebruiksgemak
- Verhoogde kans op succesvol stoppen
- Ondersteuning bij moeilijke medicaties
- Minder stress en onzekerheid



Taperingsstrips - Nadelen

- Beschikbaarheid (niet voor alle geneesmiddelen)
- Kosten
- Beperkt flexibiteit (standaard afbouwschema's)
- Niet altijd nodig
- Complexiteit
- Voorraadbeheer en verspilling (vast schema, bij eerder stoppen)

Behandelplan en Strategie voor afbouwen

- **Afbouwschema – Taperingsstrips**

Stap 1: Switch taperingsstrip van Trazodon 100 mg → mirtazepine 10 mg (56d)

28d: switch van trazodon naar mirtazepine; 28d: stabilisatiestrip

Stap 2: Mirtazepine afbouwen naar stop (84d)

28d: mirt 10 mg → mirt 5 mg

28d: mirt 5 mg → mirt 2,5 mg

28d: mirt 2,5 mg → 0 mg

- **Tijdsduur van afbouw**

140 dagen (5 maanden)

- **Monitoring**

Verloopt via de huisarts en apotheek

Begeleiding en Verwachting

- **Psychosociale ondersteuning**

Mevrouw geeft aan dat ze contact heeft met de huisarts over het afbouwen. Ze mag direct contact opnemen als het niet goed verloopt.

- **Mogelijke bijwerkingen van afbouwen**

Slaapproblemen, prikkelbaarheid en stemmingswisselingen, angst of nervositeit, duizeligheid of licht gevoel in het hoofd, misselijkheid of maagklachten, hoofdpijn, zweten, trillende handen of gespannen spieren en vermoeidheid of zwakte.

- **Verwachting voor het proces**

Mevrouw is al heel blij dat ik mee wil denken in het langzaam afbouwen. Ze had geen weet van de traperingsstrips.

Evaluatie van de Afbouw

- **Verloop van de afbouw**

Mevrouw is nu inmiddels over op de mirtazepine en zit nu in de stabilisatiestrip. Ze meldt dat ze nog geen contact heeft gezocht met de huisarts, want dit ging goed. Ze is erg benieuwd naar de 2^{de} stap.

- **Evaluatiemomenten**

Ik heb met haar afgesproken om ook een aantal keer in de afbouw met haar te bellen. Dit voornamelijk omdat ik zelf benieuwd ben of dit goed gaat.

Conclusie en aanbevelingen

- **Eindresultaat**

Eindresultaat is dat mevrouw zich gehoord voelt. Dat ze blij is met een passend plan. Uiteindelijk over 3 maanden weten we of met behulp van taperingsstrips afbouwen heeft geholpen.

- **Aanbevelingen voor verdere zorg**

Verder zorg is niet nodig.

Leefstijl in het MST

Plannen MST breed

- Deelname aan werkgroep met verschillende specialismen
 - Ziekenhuisbreed programma met centrale coördinatie: voorkomen versnippering en verbinding tussen afdelingen
 - Aanstellen programmacoördinator: regie op implementatie en samenwerking intern en extern.
 - Structurele (gedeeltelijke) aanstelling medisch specialist voor verbinden leefstijlzorg binnen reguliere zorg
 - Samenwerking met eerste lijn en gemeente

Plannen in de apotheek: nog niet concreet

- Samen met leefstijlassistenten: VBA
- Medicatieverificatie

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

Leefstijl bij de Steenwijker apotheken

Gerda Vogelzang

Leefstijl

Wat doen we al?

- Gezondheidschecks
- Deelname valpreventietest en In balans

Leefstijl

- ▶ Wat gaan we doen?
 - Stoptober (VBA)
 - In november FTO Obesitas
 - Aansluiten bij de Leefstijlacties van de DAC (synchroon met jaarkalender leefstijlapoptheekers), o.a. aandacht voor:
 - ❑ Werelddiabetesdag
 - ❑ Dry January
 - ❑ Nationale suikerchallenge
 - ❑ Wereld benzo-dag (Benzomoe?)

De leefstijlapotheker in Elburg

Vitaler oud worden (met minder pillen)

de buurt als ecosysteem

introductie

1 preventie als mindset

2 integrale 1e lijn

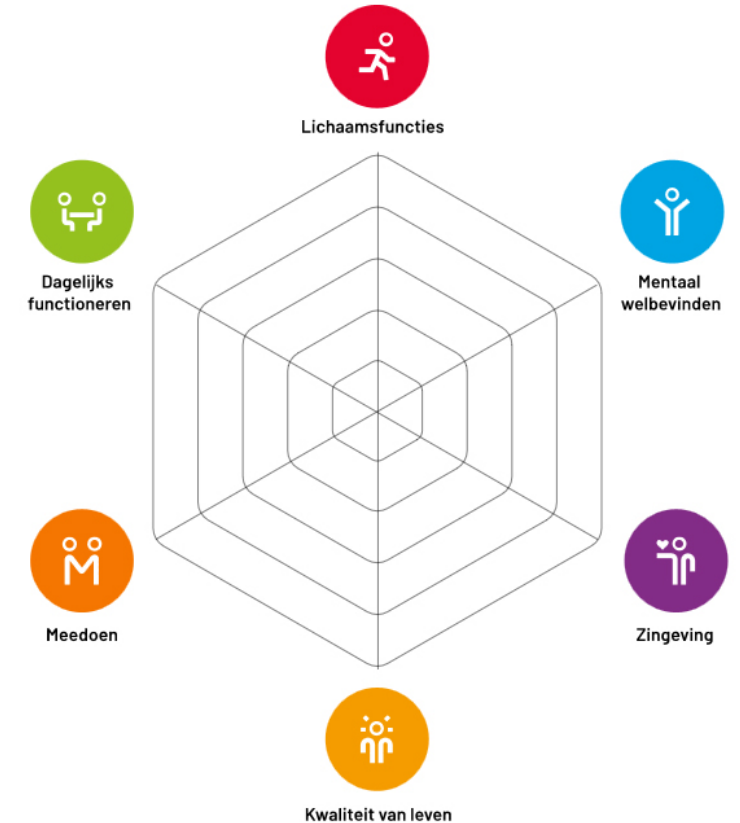
3 behandeling dichtbij

4 zorgzame buurt

5 lerende buurt

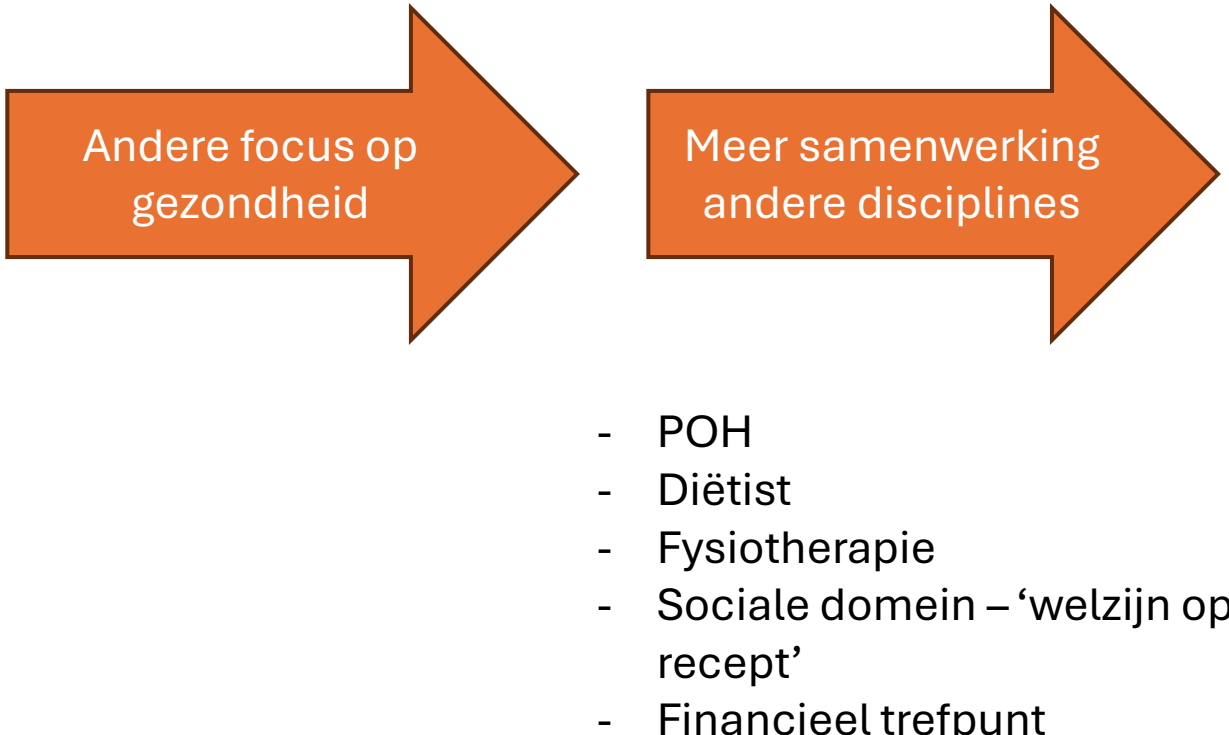
vijf thema's om buurten op te bouwen

Voor maatschappelijke gezondheidszorg. Van centraal georkestreerd naar lokaal verankerd. Van procedureel naar persoonlijk. Van systemen naar relaties. Met bewoners en hun netwerken in de regio – niet omdat het moet, maar omdat het werkt. Geen afvinklijstjes, maar samenwerken op basis van vertrouwen en verbondenheid.



De leefstijlapotheker en de individuele patiënt

- Persoonlijke begeleiding voor medicatiegebruik en leefstijlverbetering
- Advies op maat gericht op voeding, beweging en slaap
- Bewustwording creëren over medicatie-interacties met leefstijl
- Versterken van eigen regie en motivatie van de patiënt



Andere focus op gezondheid

Meer samenwerking andere disciplines

- POH
- Diëtist
- Fysiotherapie
- Sociale domein – ‘welzijn op recept’
- Financieel trefpunt