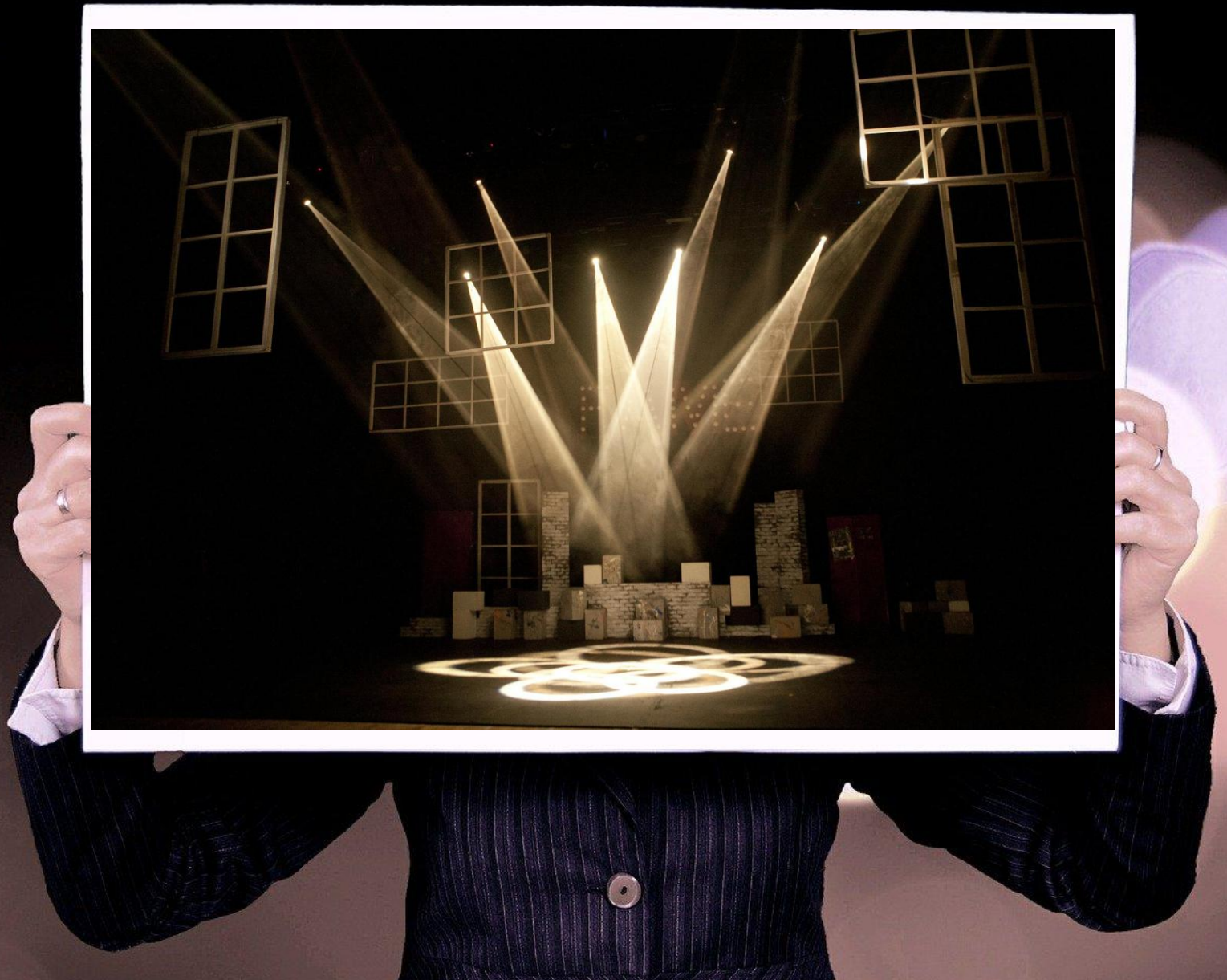


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue
zones & zingeving

Eindopdracht



Esmée
Lekkerkerker-
Leegwater

Gevestigd apotheker,
Leeuwen Apotheek



Leefstijltoepassingen in de Leeuwen Apotheek

- ◆ SAGO/ regionale projecten
- ◆ Aanpak Leeuwen Apotheek
- ◆ Wat doen we zelf al aan de balie

Leefstijl thema		Opgepakt ja/ nee	Aantal patienten	Aantal patiënten doorverwezen naar zorgpartner?	Aantal patiëten doorverwezen naar welzijns domein?	Wil je met dit onderwerp aan de slag?	Dit wil ik nog kwijt
Demedicaliseren	Benzomoe	Nee				Heel graag	
	Opiaten	Nee				Heel graag	Ik vertel wel vaak aan de balie over het bestaan van een slaaptherapeut en dat dat beter is dan benzo's
Gezondheidscheck		Nee				Nee	Als we voldoende personeel zouden hebben wel
GLI(M)		Nee				Nee	
Very brief advice	Stoptober gaan we doen	Ja					Als we weer meer tijd hebben is het very brief advice iets wat we als eerste willen oppakken
Screeningen	Positieve gezondheid	Nee				Nee	
	Ondervoeding	Nee				Nee	
	Eenzaamheid	Nee				Nee	
Valpreventie	Start project in Oktober	Ja					
Stoppen met roken/ vpen		Nee				Nee	
Minderen alcohol		Nee				Nee	
(Vroeg) signalering		Nee				Nee	

Wat gaan we opzetten in de apotheek

♦ Leeuwen Apotheek is een instellingsapotheek dus klein beginnen/ houden

Leefstijlthema	Onderwerp	Aanpak	Wanneer
Very Brief Advice	• Stoptober	Volgens mail Rogier. De nadruk ligt op het very brief advice. Het hele balieteam wordt hierover geïnformeerd.	Oktober 2025
Demedicaliseren	• Benzomoe	Regionaal project	Wens 2026
	• Opiaten	Regionaal project	Wens 2026
GLIM		-Bij diëtiste aangeven dat wij hierin kunnen helpen -Op FTO GLIM protocol bespreken	Eerste FTO 2026

Wat doen we zelf al aan de balie

- ◆ Opiaten; vertellen over spaarzaam omgaan met opiaten ivm risico afhankelijkheid
- ◆ Benzo's; Ik vertel over het bestaan van een slaaptherapeut bij mensen waarin de situatie het toelaat om dit te vertellen. En ook dat dit betere effecten heeft dan benzo's
- ◆ Patiënt met hoge bloeddruk die vroeg wat hij zélf kan doen om de bloeddruk te verlagen. Hij wilde het liefst stoppen met gebruik antihypertensiva. Ik vertel dat gezond eten en veel bewegen helpt. Gezond eten deed hij al. Bewegen kan beter.



Lead Healthcare
Work Happy

VOEDING ALS MEDICIJN

Afbouwen medicatie bij Diabetes Mellitus type II

Opleiding tot leefstijlapotheker

Anita Vos

Oktober 2025

Wie?

Diabetespatiënten die zowel
insuline als metformine gebruiken



Selectie patiënten via het AIS
of via SFK-select



Welke?

Zorgverleners betrokken bij het project

***apotheker**

***POH diabetes en/of huisarts**

***diëtiste**

Hoe?

Is er mogelijk sprake
van
insulineresistentie?

Welke patiënten komen
in aanmerking voor
afbouwen medicatie?
(met POH diabetes)

Selectie juiste patiënt

- Leefstijlinterventie bij patiënten met DMT2 met **insulineresistentie**
- Patienten met **insulinedeficiëntie** (LADA, MODY of DMT1) reageren minder goed en zullen eerder (ernstig) ontregelen

Let op bij de volgende situaties:

- Relatief jonge **leeftijd** bij diagnose (<35 jaar)
- Hoog **HbA1c** (>80 mmol/mol) of **glucosewaarde** (>15 mmol/L) bij diagnose
- **BMI** <25 bij diagnose en/of **buikomvang** <90cm (vrouw) of <100 cm (man)
- **Pancreatitis** in de voorgeschiedenis



Exclusiecriteria

- Diabetes Mellitus type 1
- Ernstige levercirrose
- eGFR <30 ml/min/1,73m²
- Recent MI (<3 mnd)
- Patiënten met een korte levensverwachting (<1 jaar)
- Kwetsbare ouderen



Wat?



Wist u dat.....?

...uit onderzoek is gebleken, dat het mogelijk is om door aanpassing van de voeding **minder of geen diabetes-medicijnen** nodig te hebben

...uit onderzoek is gebleken, dat u zich **beter en minder moe** kunt voelen en een **betere kwaliteit van leven** kunt ervaren, door aanpassing van de voeding

brief sturen aan geselecteerde diabetespatiënten (met POH diabetes)

Vergezeld van **voedingstips en recept-ideeën** voor koolhydraatbeperkte maaltijden (met diëtiste)

En dan?

Patiënten die belangstelling hebben om medicatie af te bouwen kunnen een **afspraken** maken met de apotheker

Samen met de POH diabetes en de diëtiste (MDO) wordt een **persoonlijk plan** opgesteld in samenspraak met de patiënt



Het beste **medicijn**?

De juiste **VOEDING** is het
GEHEIM !



Lead Healthcare
Work Happy

Leefstijl in de apotheek: 'Anabolen-check' als harm-reduction

5-minuten pitch • Praktisch, veilig en
laagdrempelig

Probleem & kans

- Gebruik van anabole androgene steroiden (AAS) is aanwezig in NL, vooral rond sportscholen.
- Gezondheidsrisico's: HVZ-risico (hypertensie, dyslipidemie), lever/nierschade, hematocriet↑, endocriene en psychische klachten.
- Kans voor de apotheek: laagdrempelige check, triage en doorverwijzing naar huisarts. Begeleiden in afbouwen van anabole steroiden.

Hoe groot is het probleem? (NL)

- Harde, representatieve landelijke cijfers ontbreken.
- Conservatieve oude schatting (jaren terug) sprak over tienduizenden; expertinschattingen noemen ‘honderdduizenden’.
- Recente expertinschatting (De Ronde): “**honderdduizenden**” in NL.
Conclusie: *500.000* is niet officieel onderbouwd; de beste lezing vandaag: **ruwweg enkele honderdduizenden** kan, maar **grote onzekerheid**; harde landelijke prevalentie-studies ontbreken

Onze dienst: 'Anabolen-check'

- Intake (desgewenst anoniem):
middelen, dosering, duur,
injecties/oraal, PCT, supplementen,
voorgeschiedenis.
- Metingen in apotheek: bloeddruk
(gevalideerde armcuff), gewicht/BMI,
middelomtrek, klachtencheck, POC
lipidenprofiel
- Educatie: risico's en alarmsymptomen,
injectiehygiëne/naaldenbeleid,
stoppen/taper-momenten.
- Verwijsbrief huisarts (met
toestemming):
 - Lab: lipidenprofiel, leverenzymen,
nierfunctie, Hb/hematocriet,
glucose/HbA1c, TSH,
testosteron/LH/FSH ($\pm$ prolactine).
 - Psychische en vruchtbaarheidsvragen
expliciet meenemen.
- Follow-up: 6–12 weken hercontrole
RR/lipiden + leefstijladvies.

Anabole consult

Bezwaren & mitigatie

- ‘Legitimeren jullie gebruik?’ → Nee: we normaliseren zorg, niet gebruik.
- Juridisch/ethisch: geen verstrekking van AAS buiten indicatie; geen compounding; duidelijke grenzen.
- Rolverdeling met huisarts: actieve terugkoppeling/verwijzing met toestemming.
- Kwaliteit & veiligheid: protocollen, scholing, gevalideerde apparatuur, privacy-flyer.

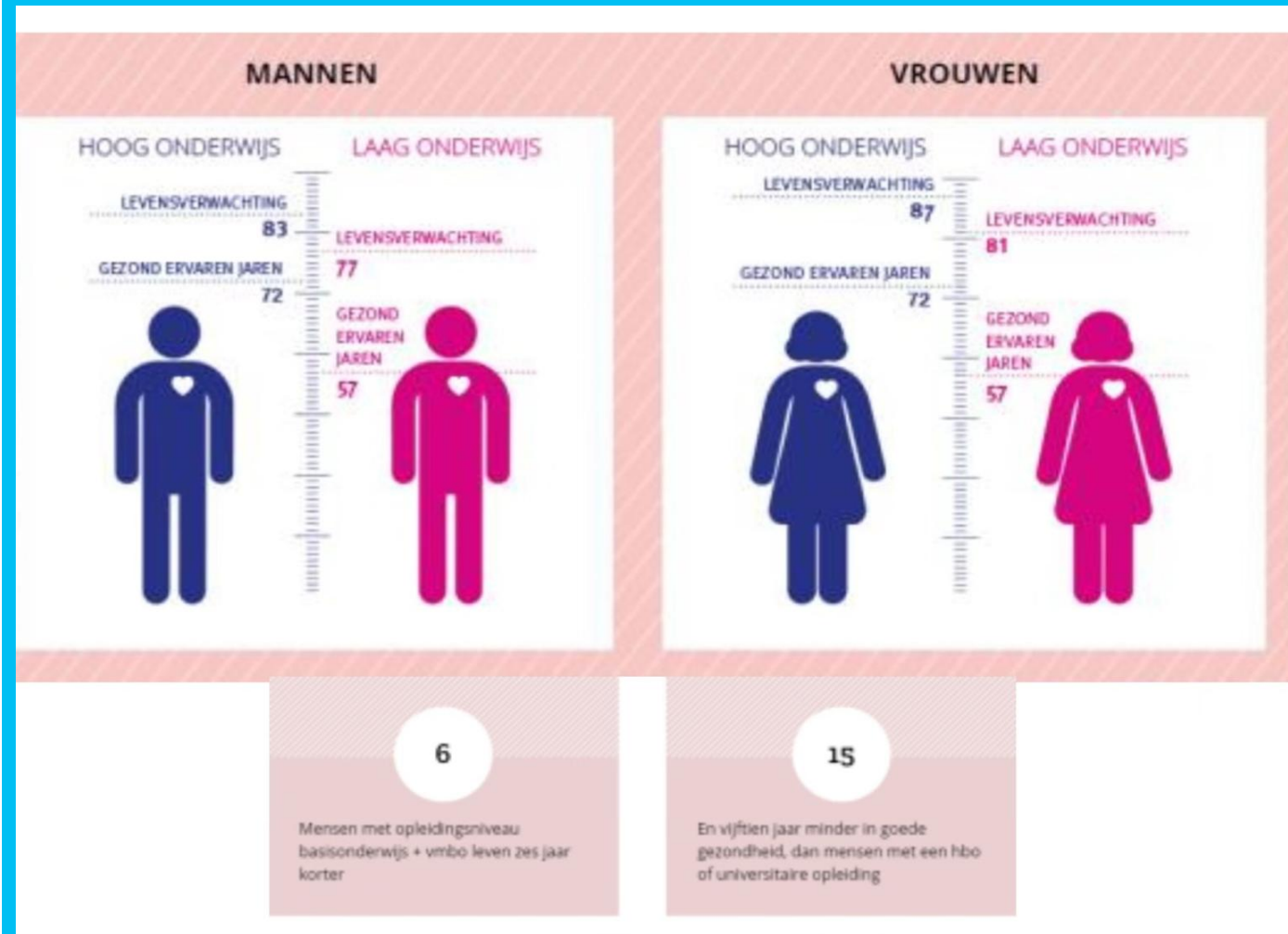
LEEFSTIJL

kennis is macht

MARRIT AATEN, 2 OKTOBER 2025

KENNIS VERSPREIDEN

- **gast**lessen verzorgen
- medicatiebeoordeling -
- leefstijl rubriek
- consultvoering in huisartsenpraktijk



VAN 15-20 NAAR
0 JAAR

CHRONISCHE ZIEKTE

Gezondheidshuis Aktie Plan (GAP)

- Wat wil ik de komende periode bereikt hebben om de apotheek te laten evolueren tot een gezondheidshuis?
Omschrijf dit zo exact mogelijk. Probeer je voor te stellen dat de apotheek geen balies meer heeft. Wat doe je dan, waar geloof je in en wat gaat jou en de apotheek dit opleveren.
Daadwerkelijke bewustwording impact gezonde leefstijl voor geheel team Heerhystede apotheek bv.
Mijn overtuiging is dat het pas uitgedragen kan worden als je als persoon zelf overtuigd bent van de enorme winst: van ziekenzorg → gezonde zorg.
(Eind)november geheel team Freestyle Libre om grote stap in bewustwording te maken.
Dan stap maken: Nudgen van Gezondheid in team
- Wat belemmert mij bij het bereiken van dit doel?
* Vakantieperiodes team leden / drukte soms (onvoorspelbaar)
* Team leden die echt niet mee willen doen?
* de decembermaand... (C)

3. Welke hulpbronnen helpen mij dit doel te bereiken?

- * website: deleefstijlapotheek.nl
- collega apotheker → aanmelden Leefstijl apotheker
 - 2026: 2 apo-assistenten → " " opleiding
 - "standaard" projecten in jaarplanner opnemen (in samenwerking met huisartsen, gezondheidscentra en gemeente)
 - ↓ Gezondheidskaart Heerhystede betrekken / borgen

- Op welke 1 of 2 topics ga ik mij richten? Bijv. gezondheidscheck, leefstijlroer of spinnenweb bij medicijngesprekken, samenwerking opzoeken in regio, medicatiereview voor leefstijlprogramma (GLI-m), opstarten jaar-consult, sociale kaart opzetten, benzomoe,...

laapt reeds bij elke praktijk is in ons!

- leefstijlroer → leefstijl bespreekbaar maken aan de balie "standaardisten"
-

5. Welke acties ga ik ondernemen om dit alles te laten slagen?

Binnen een week:

Bestellen Free Style Libre sensors geheel team afspraak Fysiotherapie groep Heerhystede voor herstart gratis sport+advies team HAP

Binnen een maand:

start datum: 14 dgn - cyclus check

Binnen een jaar:

Nudgen van gezondheid in het team gestart + herstart sportavond uitdragen + VBA leefstijl(roer) implementatie gezondheid als medicijn + verbetering werksplezier

6. Wie ondersteunt mij in dit proces? Wie is mijn buddy (uit de opleiding of in eigen werkomgeving)?

Leefstijl apothek assistentes; Loelwe en Marlon + Evelina (bijna hun "opleiding" afgerond).

"Zorgen voor een ander, begint bij jezelf"

Presentatie

Leefstijlapotheker cursus

2 oktober 2025

Irene van Staveren

Gezond Leven Punt



GLP

- Start in april 2025 op locatie op de HAP
- Sinds start in april zijn al 250 mensen naar het GLP doorverwezen.
- Medewerkers: diverse zorgverleners en 8 leefstijlconsulenten
- Afgelopen zomer nieuwe locatie op wandelroute van patienten
 - Betere zichtbaarheid
 - 2 gespreksruimtes
- Zorgverleners kunnen patienten hiernaartoe verwijzen per mail
- Eind september, begin oktober openen we ook een loket in het ziekenhuis in Meppel
- GLP heeft regio functie: warme overdracht naar de organisaties die er al zijn in de regio Zwolle, Meppel e.o.

What's the plan – zichtbaarheid Apotheek als leefstijlspecialist

- Grote groep leefstijlapothekers regio Zwolle
- Symposium voor regio incl. assistenten
- Samen met buddy: klein beginnen
 - Stoptober week 2025
 - Rol bij GLP als apotheker
 - Leefstijlassistenten mobiliseren -> klein beginnen VBA



Leefstijlcafé Noordwijk

Leefstijlcafé

- Eerste keer in Noordwijk
- Samenwerking WSV Noordwijk en Bibliotheek Noordwijk

Insteek

- Bewoners kennis laten maken met voordelen van gezonde leefstijl én met het lokale aanbod
- Infomarkt (contactmoment zorg- en welzijnsaanbieders in de regio)
- Kennismaken met: [leefstijlloketnoordwijk](#)

Onze inbreng

- Zal voornamelijk veel vragen komen over off-label gebruik ozempic etc.
- Verdere invulling nog niet uitgedacht.

Gezondheidshuis Aktie Plan

Zeynep Civan

Doel voor de komende periode

De apotheekgezondheidscheck implementeren als vast onderdeel van onze dienstverlening.

De apotheek evolueren naar een gezondheidshuis waarin preventie, vroegtijdige opsporing en persoonlijk advies centraal staan.

De apotheek zonder balies: hoe ziet dat eruit?

Visie op de toekomst:

- Een open, uitnodigende zorgomgeving zonder fysieke balies. Cliënten stappen niet binnen voor een doosje medicatie, maar voor een gezondheidsgesprek.

Wat doen wij dan?

- Proactieve gezondheidschecks
- Individuele screenings op het metabool syndroom
- Doorverwijzing naar huisarts of leefstijlcoach indien nodig

Waarom geloof ik hierin?

Preventie wordt
steeds belangrijker
in de eerstelijnszorg

De apotheek is
laagdrempelig,
dichtbij en
betrouwbaar

Wij hebben de
kennis én het
vertrouwen van de
patiënt

Gezondheidschecks
versterken onze rol
als zorgverlener en
positioneren ons als
gezondheidshuis

Wat levert dit op?

Voor de patiënt:

- Vroegtijdige signalering van gezondheidsrisico's
- Meer grip op eigen gezondheid
- Persoonlijke aandacht en advies

Voor de apotheek:

- Grotere betrokkenheid bij eerstelijnszorg
- Versterking van de zorgverlenersrol
- Meer zichtbaarheid als gezondheidspartner

Wat is nodig voor succes?

Scholing & training van het team

Heldere werkprotocollen voor
gezondheidschecks

Samenwerking met huisartsen en
andere zorgverleners

Goede communicatie naar de patiënt

Belemmeringen bij het bereiken van dit doel?

- **1. Beperkte tijd en capaciteit**
De dagelijkse werkzaamheden laten weinig ruimte voor extra initiatieven zoals gezondheidschecks.
- **2. Weerstand tegen verandering**
Niet iedereen in het team staat direct open voor een nieuwe werkwijze of rolverandering.
- **3. Onvoldoende bekendheid bij patiënten**
Veel mensen kennen de apotheek nog vooral als uitgiftepunt, niet als zorgverlener.
- **4. Gebrek aan financiële vergoeding**
Er is (nog) geen structurele financiering voor preventieve zorg vanuit de apotheek.

Welke hulpbronnen helpen dit doel te bereiken?



1. Betrokken en kundig team



2. Samenwerking met huisartsen en zorgnetwerken



3. Digitale tools en systemen



4. Ondersteuning beroepsorganisatie (KNMP)



5. Positieve patiëntervaringen

Acties

Uitgevoerd

- Protocollen reeds opgesteld,
- 4 leefstijlassistenten en 3 leefstijlapothekers cursus (bijna) voltooid
- Materialen besteld
- Voorbeeldcertificaat

Binnen een week uitvoeren:

- Assistenten protocollen laten lezen en feedback vragen
- Een korte teammeeting plannen om te oefenen met de gezondheidschecks die we gaan aanbieden (bloeddruk, BMI, glucose, etc.)
- Eerste contact leggen met de huisartsenpraktijk(en) in de buurt voor samenwerking

Acties

Binnen een maand:

- Verdere training organiseren voor collega's (bijv. interpreteren metingen, gespreksvoering, doorverwijzen)
- Sociale kaart
- Informatiemateriaal maken voor patiënten: folders, posters, uitleg bij de balie
- Pilot starten met een beperkt aantal checks bij een geselecteerde patiëntengroep
- Start ombouwen spreekkamer

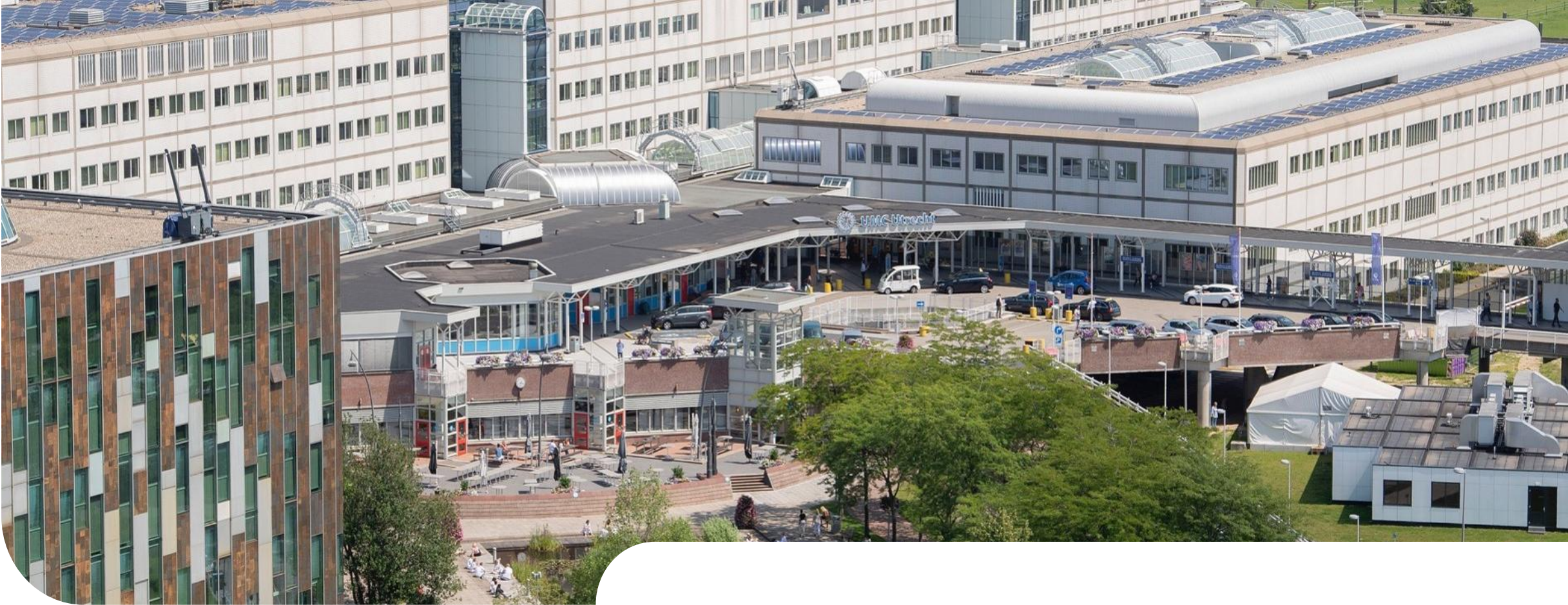
Acties

Binnen een jaar:

- Structurele plek geven aan gezondheidschecks in de dagelijkse apotheekpraktijk
- Samenwerkingsafspraken formaliseren met andere zorgverleners (huisartsen, diëtisten, leefstijlcoaches)
- Resultaten van de pilot evalueren en verbeteren waar nodig
- Rapportage opstellen van de impact (aantal checks, doorverwijzingen, patiënttevredenheid)
- Mogelijkheden verkennen voor vergoeding en opname in bredere zorgprogramma's

Ondersteuning

- Leefstijlassistente



Post-Covid Centrum UMC Utrecht

2 oktober 2025 – Harmen Bolks



UMC Utrecht

► Lees voor

Speciaal centrum voor volwassenen met post-covid-klachten bij UMC Utrecht

 Martha Bulten Gisteren, 06:00 • Aangepast gisteren, 08:30 • 2 minuten leestijd



- 450.000 patiënten in NL, 90.000 zeer ernstig
- Multidisciplinaire aanpak (MDO)
- Wachlijsten voor patiënten
 - Zelf al aan de slag met supplementen/kruiden?
- Veel onduidelijk/in onderzoek
 - Apotheker: Begeleiding medicatie en zelfzorg door patient

GAP (Gezondheidshuis Aktie Plan)

Evelyn Schuil-Vlassak

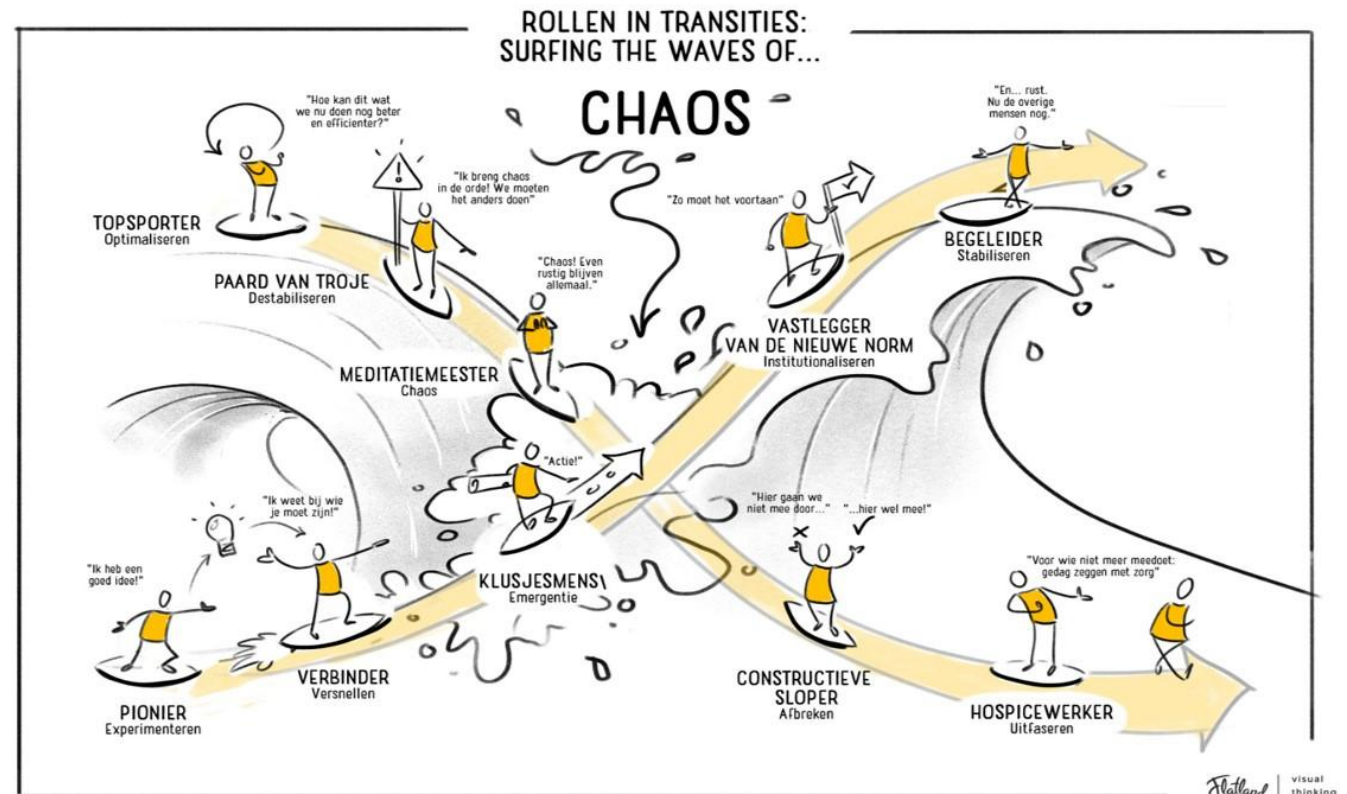
Gezondheidshuis Aktie Plan (GAP) 1. Wat wil ik de komende periode bereikt hebben om de apotheek te laten evolueren tot een gezondheidshuis? Omschrijf dit zo exact mogelijk. Probeer je voor te stellen dat de apotheek geen balies meer heeft. Wat doe je dan, waar geloof je in en wat gaat jou en de apotheek dit opleveren.

- Ik wil bij de gemeente de rol van de openbaar apotheker kenbaar maken én een actieve rol bij de GLI en bij de KnGG (Kind naar Gezonder Gewicht)*

- Ik heb hiervoor contact opgenomen met stichting combibrug van de gemeente Teylingen.
 - Wat is de rol van de apotheker in de ketenaanpak?
 - Zaaïen kennis van de apotheker, GLIM protocol benoemen bij GLI
 - Doel is om een bijeenkomst te organiseren voor patienten die GLI traject volgen, om ze verder te motiveren zodat ze mogelijk minder geneesmiddelen nodig hebben.
- De eerste gesprekken hebben plaatsgevonden.
- Lange adem, veel overlegtijd, nog niet concreet.
- Volhouden.

Opleiding levensstijl apotheker: De reis van Jelmer Faber

- Beter samen in Noord
- IZA
- AZWA
- Preventie akkoord.



Macro, verbinden

- Mijn dagelijkse rollen:
 - Gevestigd apotheker poliklinische apotheek Bovenij ziekenhuis
 - Voorzitter Regionaal kwaliteitsoverleg Amsterdam Noord (RKO FBA)
 - Voorzitter Transmuraal apothekers overleg Amsterdam (TAO FBA)
 - Voorzitter vakgroep Bovenij
 - Zitting in beter samen in Noord



Kaderbrief Bovenij Ziekenhuis 2026

De focus voor 2026 ligt op het optimaal benutten van onze capaciteiten en toegankelijkheid van zorg, het aantrekken en behouden van medewerkers in een steeds krappere arbeidsmarkt en het ondersteunen van werkprocessen door digitalisering. Ook verdere netwerkvorming, zoals met zorg- en welzijnspartners binnen ons programma Beter Samen in Noord en medisch specialistische netwerken zoals OncoNovo+, hebben in 2026 prioriteit.

Hierin zijn preventie, aandacht voor leefstijl en gezondheid(sverschillen) en een duurzame, groene bedrijfsvoering vanzelfsprekend. Daarbij hechten we extra belang aan inclusiviteit en diversiteit, zowel voor onze patiënten, inwoners als onze medewerkers.



Beter samen in noord

- Samenwerkingsverband
- Zorgnetwerk van ziekenhuis
- Gezond noord loket
- Apotheek kan adviseren, aansluiten en verbinden.
- Narrow casting



Micro

- Eigen gezondheid / levensstijl
 - Wees geen grazer!
- Apotheek team
- Narrow casting
- Veel informatie op website levensstijl apotheker
- 1^e patiënt casus: Ketogeen dieet advies en afbouw insuline
- Samen met apotheken in Noord projecten op zetten:
 - Voorkomen van ziekenhuisopnames
 - Benzomoe
 - Door verwijzen naar gezond Noord Loket



Rogier bedankt!





Bedankt en tot ziens



Rogier Larik



+31 6 11706527



RogierLarik@careforcure.nl



www.careforcure.nl

