Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue zones & zingeving

gezond heids huis

Is er nog nieuws?

Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneeskunde

Update 2025

https://publications.tno.nl/publication/34645002/4qhUaOP7/nilg-2025-kennisbundel.pdf

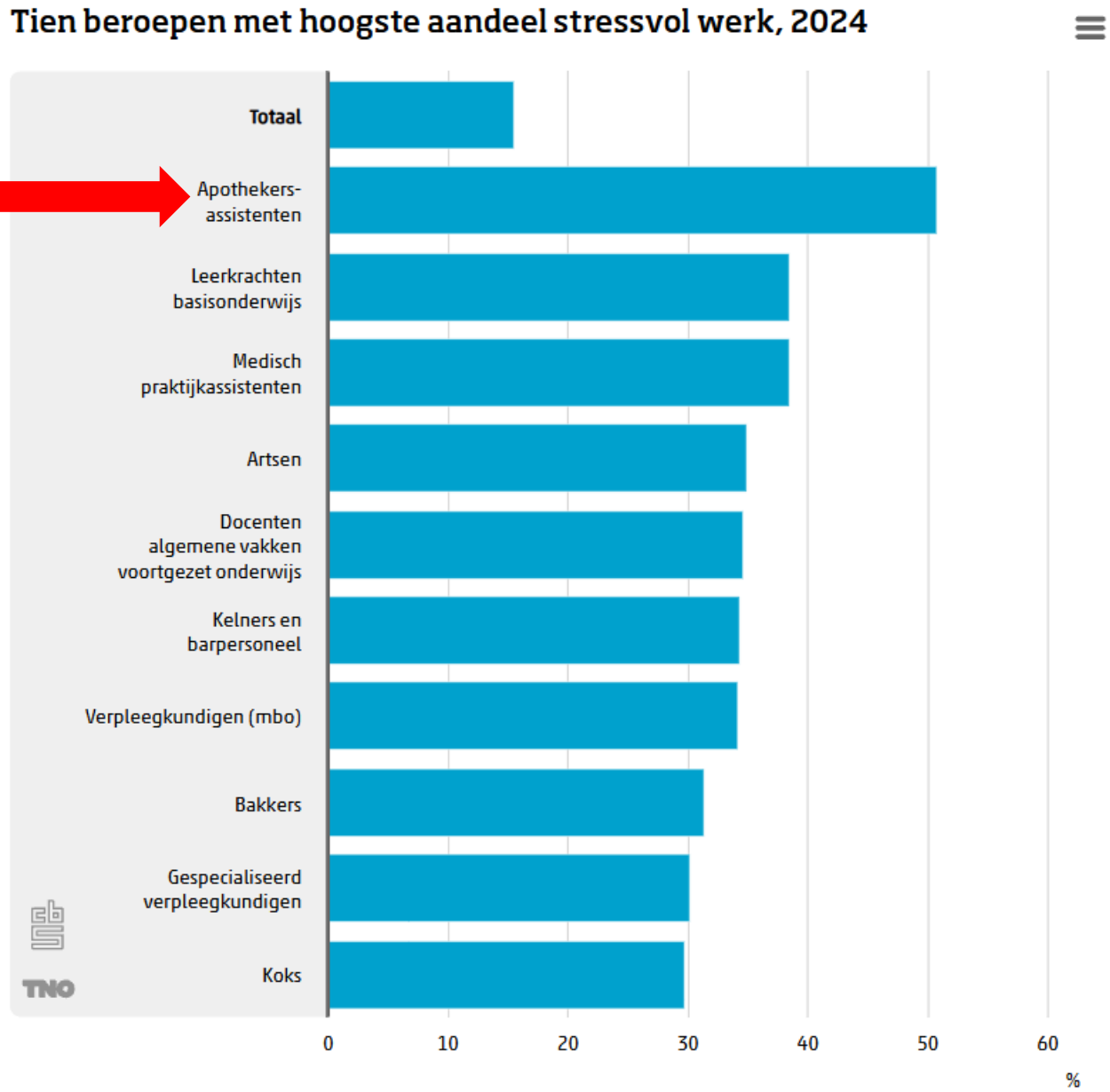
1. In **66** % van de richtlijnen staat leefstijl benoemd, maar zelden concreet uitgewerkt.
2. **91**% van de zorgverleners vinden het leefstijlgesprek (heel) belangrijk. Echter, **50**% van de patiënten geeft aan dat leefstijl niet wordt besproken. Ook geven mensen aan dat de belangrijkste reden waarom zij als patiënt zelf geen leefstijlgesprek beginnen, is dat zij vertrouwen op de informatie van hun zorgverlener.
3. **81**% van de patiënten vinden het leefstijlgesprek (heel) belangrijk. Echter, 50% van de patiënten geeft aan dat leefstijl niet wordt besproken.

Helft apothekersassistenten stressvol werk

Bijna 1 op de 6 werknemers heeft stressvol werk

10-11-2025 06:30

© ANP



Bron: https://nos.nl/artikel/2590159-dagelijks-glas-frisdrank-verhoogt-risico-op-hoge-bloeddruk-met-bijna-een-derde

INDICATOREN METABOOL SYNDROOM

Verhoogd risico op hypertensie bij dagelijks glas frisdrank

Wie dagelijks een glas frisdrank drinkt, heeft 29 procent meer kans op een hoge bloeddruk. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van het Maastricht UMC+, waarin de effecten van fructose uit verschillende voedingsbronnen zijn vergeleken. Opvallend is dat dezelfde hoeveelheid fructose uit fruit en vruchtensap niet gepaard gaat met een verhoogd risico op hypertensie.

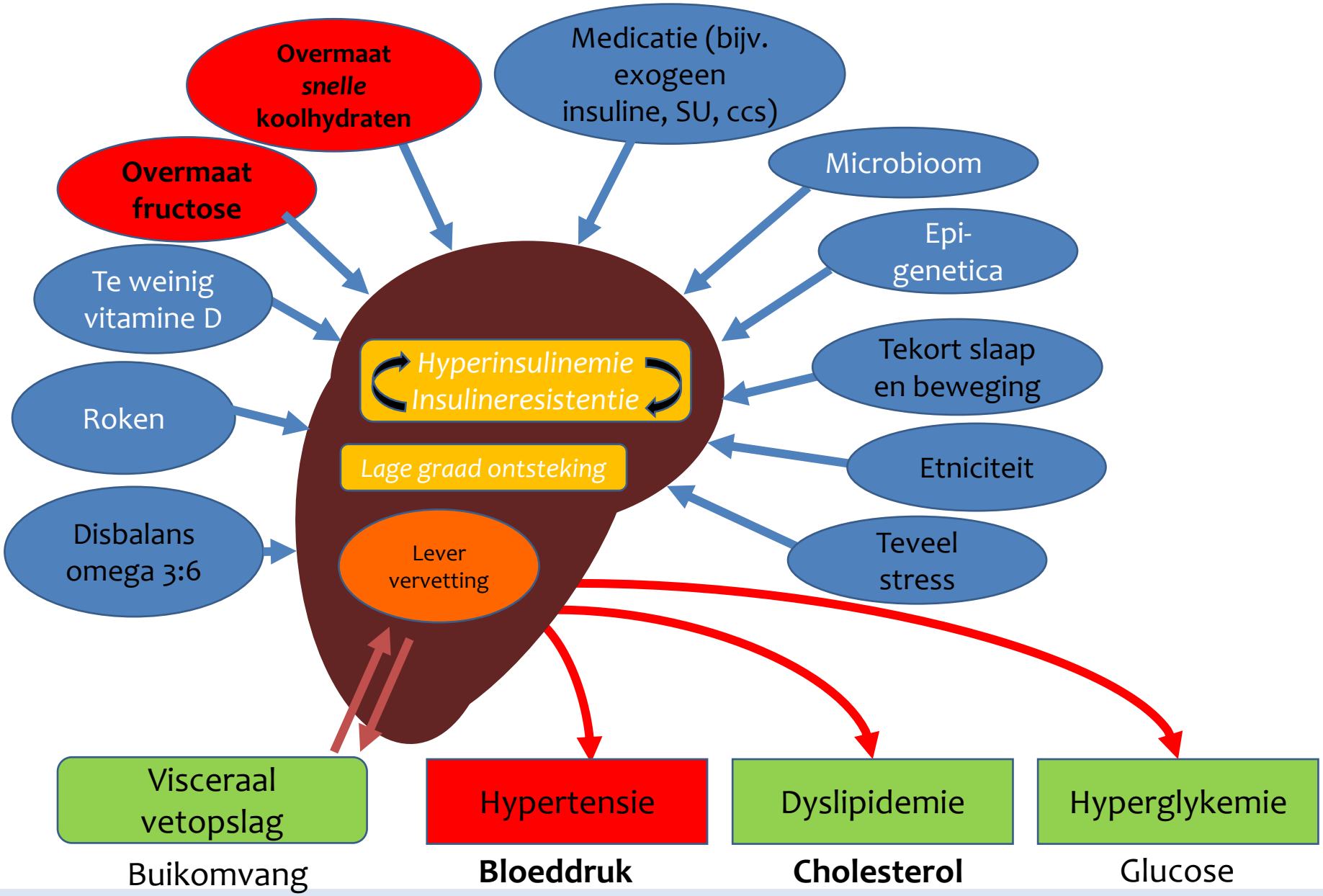
Fructose

Al langer is bekend dat fructose, vooral uit suikerhoudende frisdranken, bijdraagt aan gezondheidsproblemen zoals leververvetting en diabetes type 2. Nu blijkt fructose uit frisdrank ook samen te hangen met verhoogde bloeddruk, terwijl er geen verband is bij fructose uit fruit of fruitsap.

Het was al bekend dat vruchtensuiker, vooral uit suikerhoudende dranken, gezondheidsproblemen zoals **leververvetting** en **diabetes type 2** kan veroorzaken. In dit onderzoek wordt aangetoond dat dagelijkse inname van suiker uit frisdrank dus ook de bloeddruk verhoogt. Een **hoge bloeddruk** kan op de lange termijn leiden tot een hartaanval of beroerte.

Bron: https://nos.nl/artikel/2590159-dagelijks-glas-frisdrank-verhoogt-risico-op-hoge-bloeddruk-met-bijna-een-derde en https://www.nieuwsvoordietisten.nl/verhoogd-risico-op-hypertensie-bij-dagelijks-glas-frisdrank/

INDICATOREN METABOOL SYNDROOM



En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?

Netherlands

WORLD OBESITY

ADULTS WITH OBESITY 2035
38%
VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020–2035
4.0%
VERY HIGH

THE HAGUE
WE HAVE A PROBLEM!!

Belgium

WORLD OBESITY

ADULTS WITH OBESITY 2035
33%
VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020–2035
1.2%
MEDIUM

BRUSSELS
WE HAVE A PROBLEM!!

Bron: https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf

Heeft Amerika een probleem?

United States of America

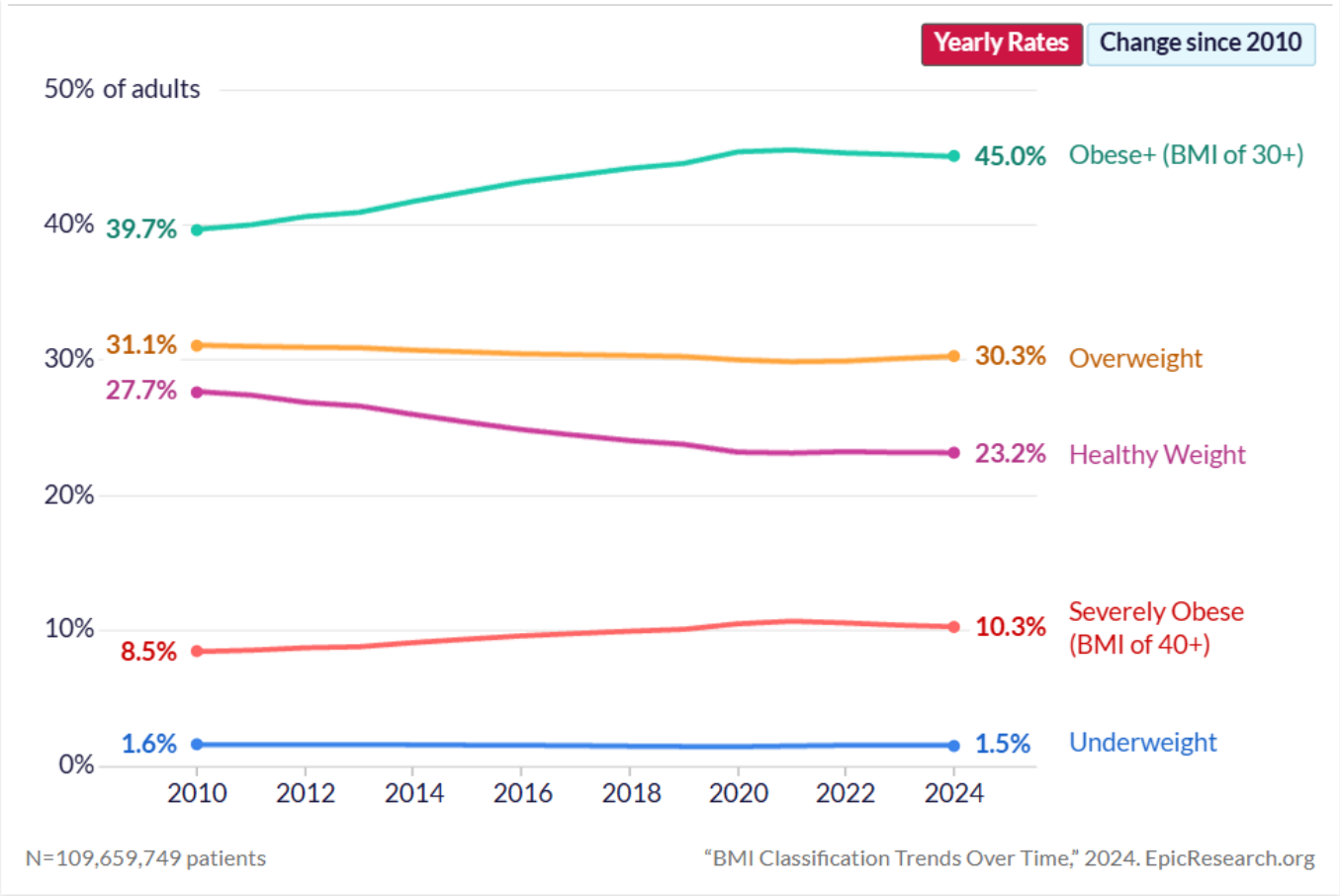
ADULTS WITH OBESITY 2035
58%
VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020–2035
2.4%
HIGH

WORLD OBESITY

HOUSTON YOU HAVE A HUGE PROBLEM!!

Het aantal Amerikanen met obesitas lijkt af te nemen. GLP-1 agonisten lijken de oorzaak (de voedselomgeving in de VS is immers niet verbeterd). Overigens heeft nog steeds minder dan een kwart van de Amerikanen een gezond gewicht.



https://www.epicresearch.org/articles/after-a-decade-of-increase-obesity-and-severe-obesity-have-trended-back-down

Kosten

- Americans spent an estimated $72 billion on glucagon-like peptide-1 receptor agonists in 2023, according to a JAMA Network Open study analyzing national prescription data.

- This marked a more than 500% increase from $13.7 billion in 2018 (adjusted to 2023 dollars), driven by rising prescriptions for type 2 diabetes and obesity management.

- In Nederland hebben we 270000 gebruikers

Le Apo

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

562 Leefstijlapothekers in beeld

Visie ‘De Leefstijlapotheker‘

De **Leefstijlapotheker** wil met hart en ziel zich inzetten voor de behandeling en ook het voorkómen van ziekte.

De **Leefstijlapotheker** ondersteunt de cliënt in het nemen van meer verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid:

- Een gezonde leefstijl
- Passend medicijngebruik.

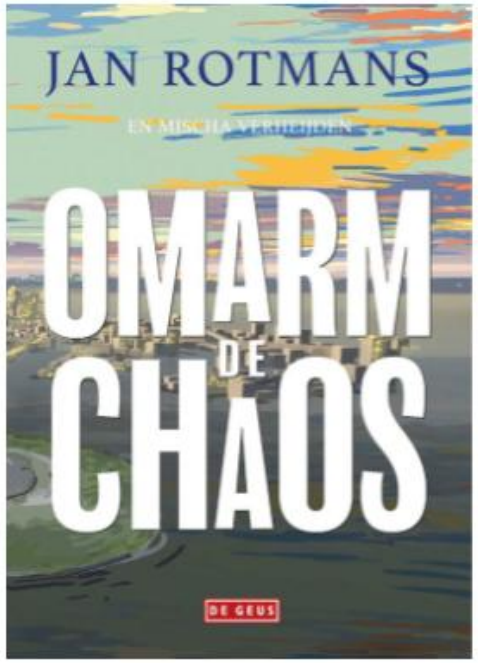
Merkbelofte

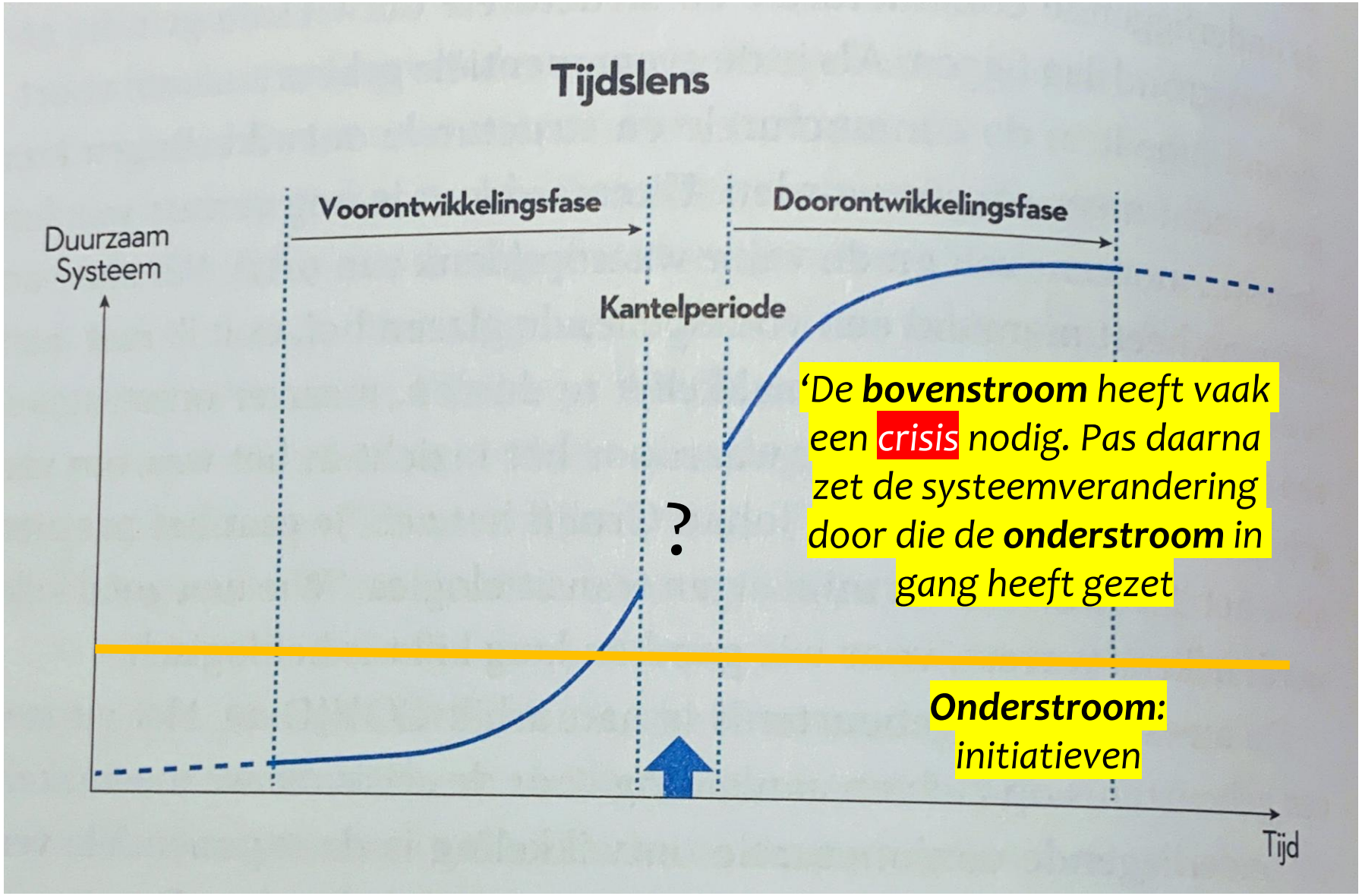
De Leefstijlapotheker

Voor de juiste dosis gezondheid

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

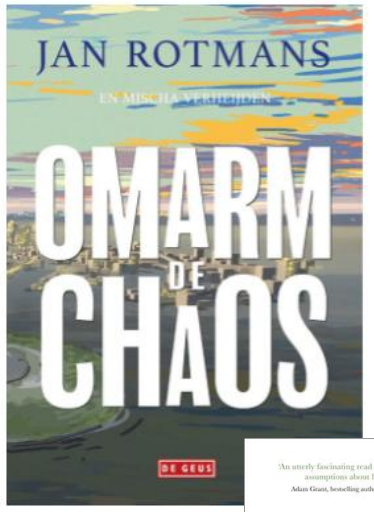
Systeemverandering

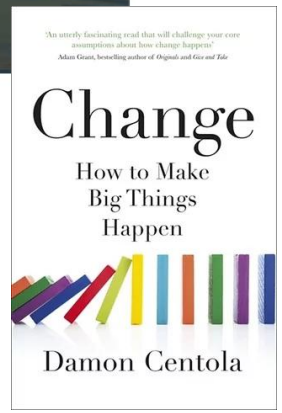




Bron: Boek 'Omarm de chaos'

Systeemverandering: Zorg





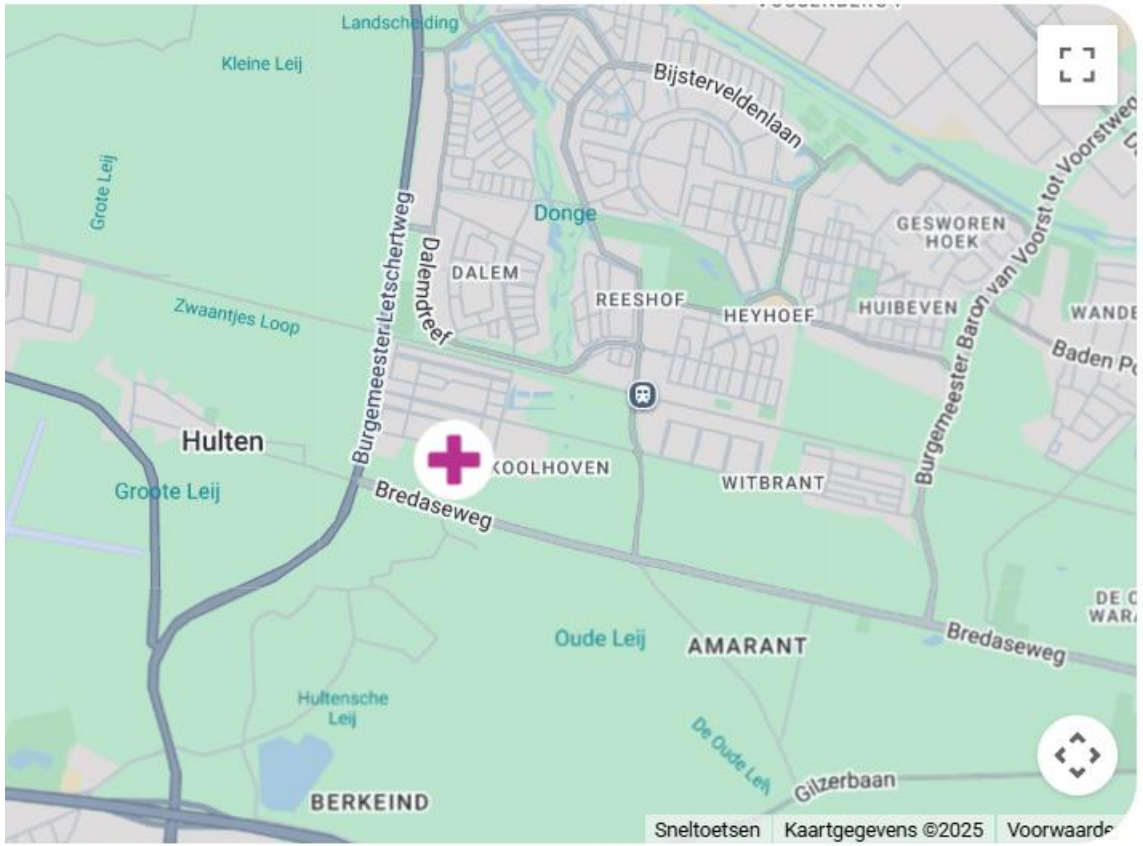
Vergt grote verandering niet eerst een groot draagvlak?

- "Nee, dat is een groot misverstand!"
- Een klein maar **diep gedragen draagvlak** is het beste begin.
- Daarna haken **de koplopers van het peloton** aan, vervolgens het peloton zelf en ten slotte de achterblijvers.

- Op het moment dat de onderstroom aanzwelt **tot 25 procent** van de maatschappij, nader je een **kantelpunt**. Dan kunnen ontwikkelingen die lange tijd leken te blijven steken elkaar ineens snel opvolgen

https://academie-nieuwezorg.nl/wp-content/uploads/2021/12/We-zitten-in-de-chaos-die-voorafgaat-aan-een-nieuw-tijdperk.pdf

DE TOEKOMST WORDT GEBOUWD IN DE *ONDERSTROOM*



Zorg

LEEFSTIJLAPOTHEKERS

Noord-Brabant | Tilburg | Tilburg

Website

Bron: https://onderstroom.org/

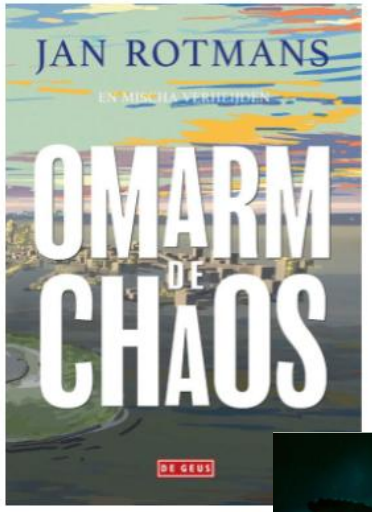
Systeemverandering: persoonlijk stappenplan

1. **Begin klein vanuit een hoger doel**
   - Wees ambitieus, maar maak dat klein met tussentijdse en realiseerbare doelen.
   - Durf bij te stellen
   - Vier behaalde doelen => geeft positieve energie

2. **Ontwikkel een veranderstrategie**
   - In transitie-processen mag je varen op je gevoel, maar dat is niet genoeg.
   - Het gaat ook om strategie; het is een proces van afwegen, evalueren, leren, inschatten en beoordelen

3. **Leer genieten van de weerstand**
   - Weerstand hoeft niet iets negatiefs te zijn; frame het positief
   - Het betekent dat je contact met de ander: je raakt een gevoelige snaar
   - Neem tijd om de bron van de weerstanden te duiden

Systeemverandering: persoonlijk stappenplan



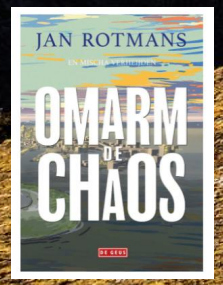
4. **Durf te falen**
   - Ware leiders maken fouten en leren hiervan.
   - Ze krabbelen op en gaan verder met hun doel door een nieuw pad in te slaan.

5. **DOE HET NIET ALLEEN!**
   - Werk samen met veranderaars die complementaire eigenschappen hebben.
   - Weet welke rol jij hebt in de transitie: koploper, verbinder, kantelaar, strateeg,….

DE TOEKOMST WORDT GEBOUWD IN DE *ONDERSTROOM*

https://onderstroom.org/

Elke organisatorische transitie vraagt om een *persoonlijke* transitie!



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

Teksten uit boek: Omarm de chaos

Eindopdracht

Begeleiding afbouw opiaten

Begeleiding afbouw opiaten

- Man, 36 jaar

  quetiapine 25 mg 1d1t

  pregabaline 150 mg 1d1t

  oxycodon 15 mg MGA 2d1t zonder indicatie
- Start oxycodon 2017
- Gemotiveerd om af te bouwen

Begeleiding afbouw opiaten

- Overleg met huisarts
- Wekelijks gesprek met patiënt
- Veel last van dervingsverschijnselen, vooral bij nieuwe afbouwstap

  craving, rillingen, zweten, slaapproblemen

  → weerstand voor volgende afbouwstap
- Out of the box

  tramadol, promethazine
- Volledig afgebouwd, tot op heden geen chronisch gebruik meer

Begeleiding afbouw opiaten

- HERO project: hybride effectieve reductie van opiaten
- Hybride begeleiding
  - medicijnwijs-app
  - gesprekken
- Onderzoeksproject: onderhandelingsbasis voor structurele vergoeding

INVLOED VAN LEEFSTIJL BIJ DIABETES

Casus - leefstijlapotheker

Beginsituatie en voorgeschiedenis

- Kathelijne, 62 j, pensioen
- Voorgeschiedenis:
  - *Thyroïdectomie, L-Thryroxine*
  - *cholecystectomie*
  - *Hoge bloeddruk, Bisoprolol en Olmesartan*
  - *BMI: 33,85*
- Bloedglucose nuchter:130-135 mg/dl:
- 05/2025: diagnose diabetes: opstart Metformine 500 MG 1X/DAG

“Hoe kan ik mijn bloedsuikerwaarde verbeteren door mijn leefstijl aan te passen?”

Advies en resultaten

VOEDING

- *minder koekjes,gebak*
- *minder bewerkte voeding*
- ***veel meer groenten***

EETPATROON

- *3 maaltijden /dag*
- *Tussendoortjes vermijden*
- *Hoofdmaaltijd 'smiddags ipv ' avonds*

ANDERE

- *Meer bewegen: wandelen, fietsen*
- *Voedingssupplement: My Flora*

Resultaat: gewichtsverlies van 12 kg over 6 maanden, BMI: 29,65 en HBa1c: 6%

VERVOLGSTAPPEN

- PATIENT
  - Is gemotiveerd, en wil nog meer kilo's kwijt
  - MAAR wordt moeilijker, winter, kortere dagen, minder bewegen
- Zorgverlener
  - Blijven motiveren, tips aanreiken: '*IEDERE STAP TELT*'
  - Volgende stap :meer inzetten op actieve beweging
- Zorgsysteem en Overheid
  - Het loont om in te zetten op preventie, want we kunnen concrete resultaten boeken
  - Er is wel een kentering aan de gang

"LEEFSTIJL aanpassen is een MUST bij welvaartsziektes"

Patiëntencasus n.a.v. gezondheidscheck

Patiënt: Mevrouw, 42 jaar
Achtergrond: ADHD en autisme, werkt in een veeleisende functie.
Problemen:
Uitgevallen door burn-out en werkstress
Onregelmatig eetpatroon, vaak tussendoor snoepen en trek in zoet
Slechte slaapkwaliteit
Weinig beweging door vermoeidheid
Rookt dagelijks

Laboratoriumwaarden:

Bloeddruk: 140/90 mmHg (hoog)
LDL: 3,75 mmol/L (hoog)
HDL: 1,27 mmol/L (redelijk)
Triglyceriden: 0,67 mmol/L (normaal)
Totaal cholesterol: 5,3 mmol/L (hoog)
Glucose nuchter: 8 mmol/L (te hoog)

Lichaam: veel buikvet

Analyse

Risico's: verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Uitdagingen: ADHD en autisme maken structuur en prikkelregulatie extra belangrijk. Stress en vermoeidheid versterken slechte leefstijlkeuzes.

Gegeven leefstijladvies

Voeding:

Structuur in maaltijden: drie vaste eetmomenten per dag, eventueel reminders via telefoon.

Gezonde snacks klaarzetten (fruit, ongezouten noten) om snoep te vervangen.

Beperken van suikerhoudende producten en frisdrank.

Meer vezels (groente, volkoren producten) om verzadiging te bevorderen.

Beweging:

Korte, haalbare activiteiten: 10 minuten wandelen na het eten of 30 minuten in de pauze

Focus op plezierige beweging (bijv. dansen thuis of rustige yoga) om motivatie te vergroten.

Slaap:

Vaste bedtijd en ochtendroutine.

Geen schermen in het laatste uur voor slapen.

Ontspanningsritueel (ademhalingsoefeningen, rustige muziek).

Stressmanagement:

Dagelijkse korte pauzes met ademhalingsoefeningen.

Structuur in werkdag met duidelijke blokken en rustmomenten.

Stoppen met roken:

Bespreken van hulpmiddelen (nicotinevervangers, begeleiding).

Kleine stappen en beloningen bij rookvrije dagen.

Impact na 6 maanden

Fysiek:

Glucose gedaald naar 6,2 mmol/L (richting normaal).

LDL verlaagd naar 3,0 mmol/L.

3 kilo gewichtsverlies, minder buikvet.

Meer energie door regelmatige maaltijden en korte wandelingen.

Mentaal:

Minder stress door structuur en pauzes.

Betere slaapkwaliteit, meer uitgerust gevoel.

ADHD-symptomen beter hanteerbaar door voorspelbare routines.

Sociaal:

Meer zelfvertrouwen door zichtbare verbeteringen.

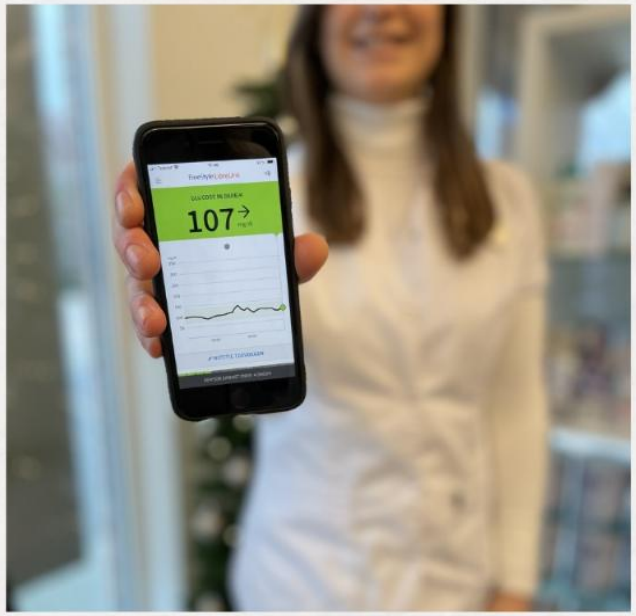
Betere communicatie met werkgever over grenzen en werkdruk.

Apotheek Mopertingen

Gezondheidschallenges

- Laagdrempelige uitdagingen
- Mensen inspireren en motiveren
- Stap voor stap bouwen naar gezondheidshuis

ADVIES



Apotheek
Mopertingen

Meest eiwitrijke voeding

Eiwitten per 100 gram

Parmezaanse kaas
32 gram

Kipfilet
31 gram

Pompoenpitten
30 gram

Tonijn
29 gram

Kaas 30+ (jong/belegen)
29 gram

Hennepzaad
28 gram

Runderbiefstuk
26 gram

Ongebrande amandelen
26 gram

Pinda's
25 gram

Garnalen
24 gram

Kidneybonen
24 gram

Gouda kaasblokjes
23 gram

Mijn visie: van apotheek naar gezondheids-huis

- Mensen laten voelen dat het om méér gaat dan medicatie
- Kleine tips, mini-advies en oprechte aandacht
- Een apotheek waar gezondheid centraal staat

Buddy:

💚 Ellen – collega & leefstijlapotheker

Wat houdt mij tegen & wat helpt mij vooruit?

⛔ Belemmeringen:

- Tijd & ruimte
- Twijfel of patiënten openstaan
- Zelfvertrouwen bij leefstijlgesprekken

💪 Hulpbronnen:

- Opleiding tot leefstijlapotheker
- Tools & gespreksvaardigheden
- Salvus voor care-flows
- Steun van collega Ellen

Actieplan

🗓️ Binnen 1 week:

- Contact opnemen met Philippe (Salvus)
- Start leefstijlcheck-care-flow

🗓️ Binnen 1 maand:

- Care-flow voor diabetes type 2

🎯 Binnen 1 jaar:

- Meer leefstijlgesprekken
- Patiënten weten dat ze bij ons terechtkunnen
- Groter zelfvertrouwen in leefstijladvies
- Actieve care-flows in gebruik

Mijn traject tot deelname aan opleiding tot leefstijlapotheker

- Eerste kennismaking
- Bevriende collega's startten met cursus
- Bewustwording bij mij en interesse is gewekt
- Cursusdata van leergang past (gelukkig) niet in vakantieplanning
- Studiepunten 'Kleinschalige Interactieve Scholing' geven uiteindelijk doorslag

LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Wat doet de opleiding met mij?

- Kennis vergroot op vele gebieden
- Kritisch kijken naar mezelf privé en (proberen te) veranderen
- Enthousiaste medewerkers
- Continu conflict tussen de ondernemer en de zorgverlener in mij
- Realiseren dat de opleiding van groot belang is voor de toekomst van de zorg
- Realiseren dat de bekostiging nog een groot probleem is en de financiële consequenties voor de apotheek groot zijn.

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Hoe nu verder?

- Met trots de titel "De Leefstijlapotheker" uitdragen
- Bewustwording creëren bij personeel
- Aanhaken en inzetten waar dit kan
- Trainen personeel Very Brief Advice
- Start inzet VBA tijdens Astma – COPD consult

- Blijven ontwikkelen en bekostigingsmogelijkheden blijven volgen

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

WijkUp!-teams

Opdracht vanuit landelijke Visie op eerstelijnszorg 2030.

Twee fundamentele veranderingen n.a.v. de visie:

- Hechte wijkverbanden in elke wijk.
- Regionale eerstelijnssamenwerkingsverbanden (RESV).

Door middel van multidisciplinaire projecten betere samenwerking, maar ook aansluiting bij projecten van Wijzer.

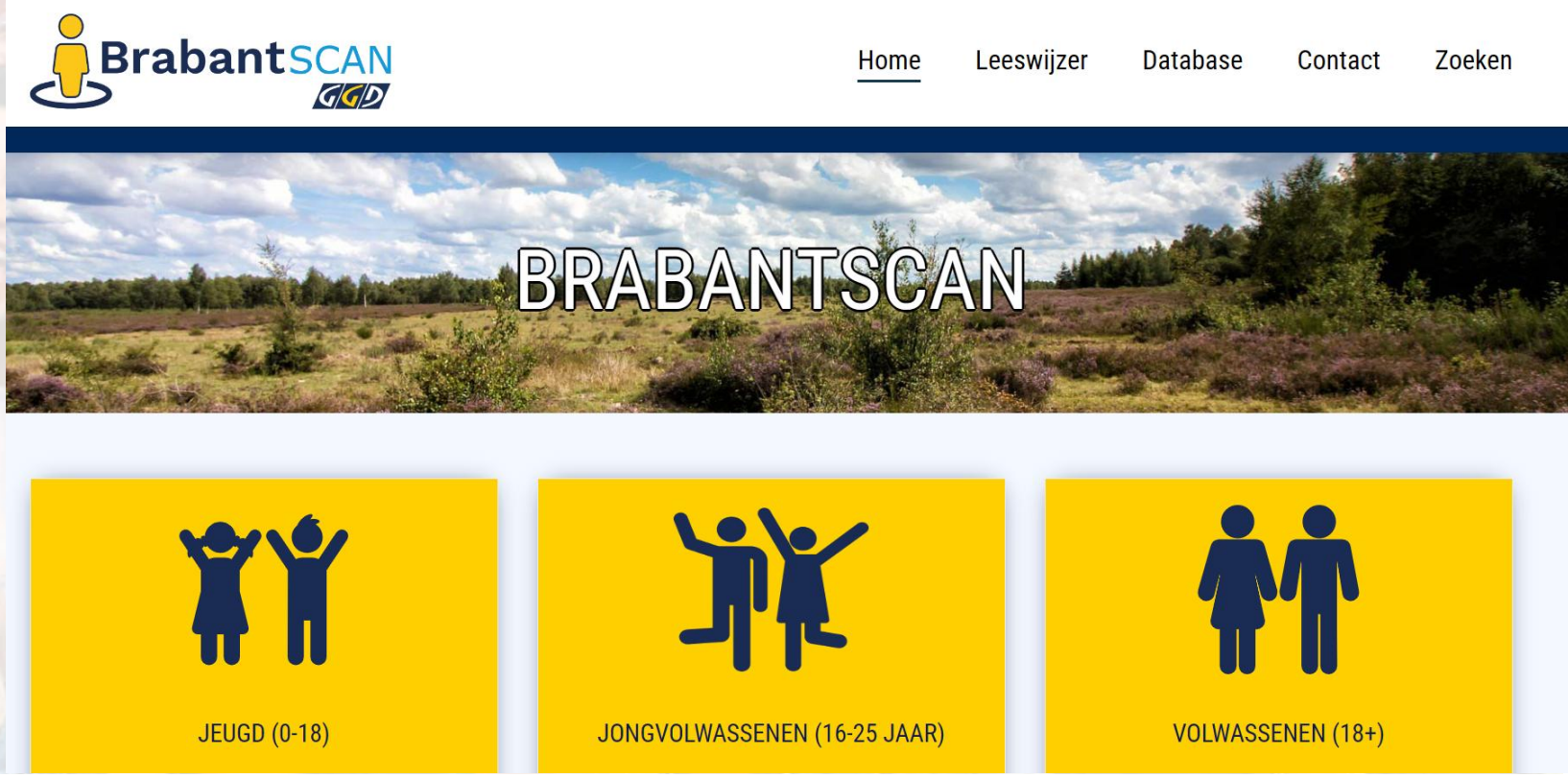
‘It takes a village to grow old happily’

WijkUp!-teams

BEWEGEN OP RECEPT

Oirschot
vergeleken met GGD-regio Brabant-Zuidoost
Dagelijkse activiteiten
Beweging
Gewicht
Gezondheids-klachten
Gevoelens
Psychosociale gezondheid
Sociale leefomgeving en veiligheid
Hinder
Ervaren gezondheid
Leefomgeving
Wonen
Kwaliteit van leven
Mentaal welbevinden
Lichamelijke gezondheid
Zingeving
Dagelijks functioneren
Meedoen
Leefstijl
Mobiliteit
Maatschappelijke participatie
Contacten
Sociale en economische veerkracht
Gevoel
Geen data
Ongunstiger
Beetje ongunstiger
Gemiddeld
Beetje gunstiger
Gunstiger

'It takes a village to grow old happily'


BrabantSCAN GGD
Home
Leeswijzer
Database
Contact
Zoeken
BRABANTSCAN
JEUGD (0-18)
JONGVOLWASSENEN (16-25 JAAR)
VOLWASSENEN (18+)

Leefstijlonderwijs structureel verankeren in de opleiding tot apothekersassistent

Eindpresentatie – Opleiding tot Leefstijlapotheker

2 december 2025

Frouwke van Hout

VISTA college

Aanleiding

Nieuw kwalificatiedossier

+

Opleiding tot leefstijlapotheker

+

Mogelijkheid tot subsidieaanvraag

Coalitie
Leefstijl in de Zorg

Oud	Nieuw
Kerntaak 1: Geïndividualiseerde farmaceutische patiëntenzorg	**Kerntaak 1: Biedt farmaceutische patiëntenzorg**
1. Neemt de zorgvraag aan	1. Neemt de zorg-/adviesvraag in behandeling
2. Voert medicatiebewaking uit	2. Voert medicatiebewaking uit
3. Verzorgt uitgifte van medicijnen	3. Verstrekt (zelfzorg)medicijnen en/of hulpmiddelen
4. Geeft instructie over medicatiegebruik	4. Geeft informatie en advies over medicijngebruik, gezondheid en leefstijl
5. Verwerkt patiëntgerelateerde info en administratie	
Kerntaak 2: Niet-receptgestuurde zorg	
1. Adviseert over gezondheid en preventie	
2. Geeft zelfzorgadvies	

VISTA college

Aanpak

Studiedag voor docenten

- Welke kennis en vaardigheden hebben docenten nodig?
- Welke goede voorbeelden zijn er al?

Leefstijlonderwijs voor studenten

- Los vak + integratie in burgerschap, keuzedelen, stageopdrachten en projectweken
- Activerende werkvormen

Betrekken van de regio en het werkveld

- Werkveldbijeenkomsten en adviesraad
- Plus Wijken

VISTA college

Resultaten

- Leefstijlonderwijs is structureel verankerd in de opleiding tot apothekersassistent
- Studenten hebben handvatten om leefstijlthema's bespreekbaar te maken tijdens hun stage en in hun werk
- Indirect stimulering van gezonde leefstijl onder studenten en docenten
- Duurzame professionalisering van docenten
- Werkveld dat dit thema omarmt
- Verbinding met leefstijlprojecten in de regio

VISTA college

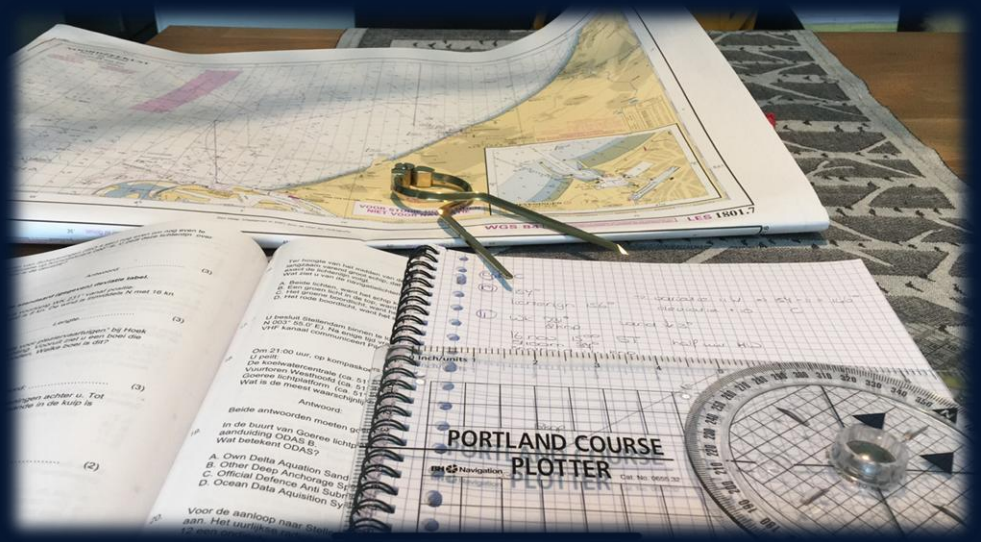
Leefstijl: zonder navigatie geen roer!
- samen op een gezonde koers -

Leefstijl: zonder navigatie geen roer!
- samen op een gezonde koers -

Goed voorbereid vertrekken: de eerste uitgifte

Leefstijl: zonder navigatie geen roer!
- samen op een gezonde koers -

z
e
n
d
e
n

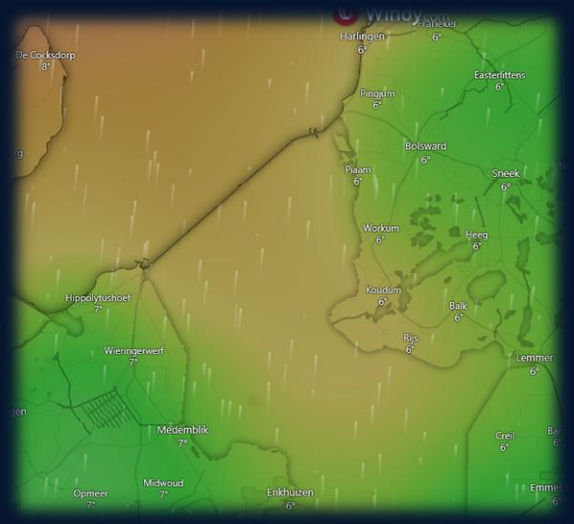


Waar moeten we onderweg rekening mee houden: startconsult
Na 3-5 dagen bellen en vragen of het uitkomt wat extra informatie te geven:

- Veel voorkomende bijwerkingen
- Adviezen hygiëne
- Dieetadviezen
- NSAID’s
- Bij stoppen/minder andere medicatie dmv open vragen checken of dit duidelijk is

Vindt u het prettig als ik u over 2 weken nog eens bel om te vragen hoe het gaat?

Leefstijl: zonder navigatie geen roer!
- samen op een gezonde koers -



luisteren

We zijn vertrokken, wat komen we onderweg allemaal tegen: vervolgconsult
Na 15-20 dagen bellen om te informeren hoe het gaat:

- Ervaring
- Werking en bijwerkingen
- Noodzaak en eventuele zorgen

Vindt u het prettig als ik u over 1,5 maand nog eens bel om te vragen hoe het gaat?

Leefstijl: zonder navigatie geen roer!
- samen op een gezonde koers -

zenden

luisteren

We zijn op reis: vervolgconsult 2
Na 45-50 dagen bellen om te informeren hoe het gaat en nog wat tips te geven:

- Ervaring
- Dehydratie
- Vasten / dieet (eventueel afspraak informatie voor Ramadan)
- NSAID’s

Vindt u het prettig om over een half jaar eens een afspraak te maken samen de medicatie door te lopen?

Leefstijl: zonder navigatie geen roer!
- samen op een gezonde koers -

leefstijlgesprek
medicatiereview

Bedankt en tot ziens

Rogier Larik
+31 6 11706527
RogierLarik@careforcure.nl
www.careforcure.nl