

# 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: 10 leefstijlpunten



**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 Leefstijlaphoeker van Care for Cure, kom je in aanmerking voor het Leefstijlvignet!

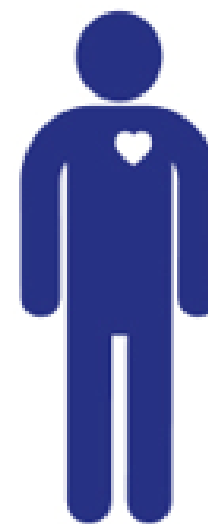
Wil je hier graag meer over weten? Mail naar [mheesbeen@artsenleefstijl.nl](mailto:mheesbeen@artsenleefstijl.nl) of scan de QR-code.



## Op welke leeftijd krijgt u gemiddeld een chronische aandoening?

Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024

Kiezen voor een  
**gezonde toekomst**



42%  
van je  
leven

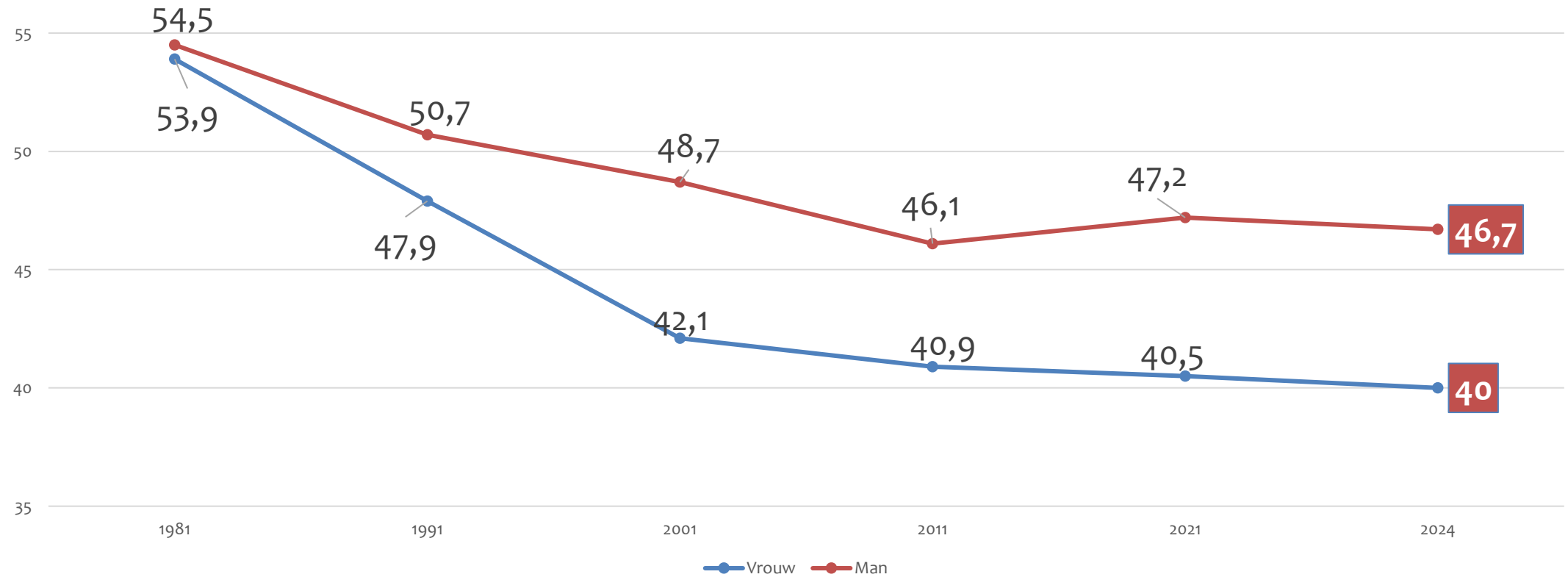
47



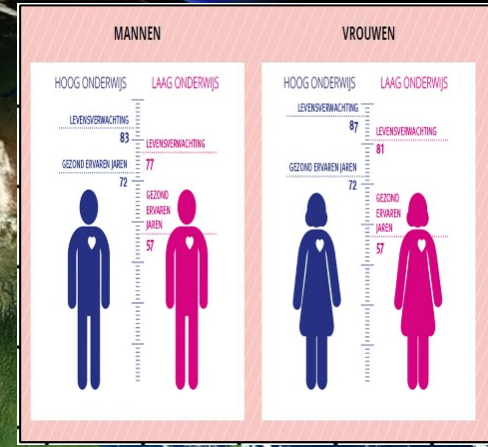
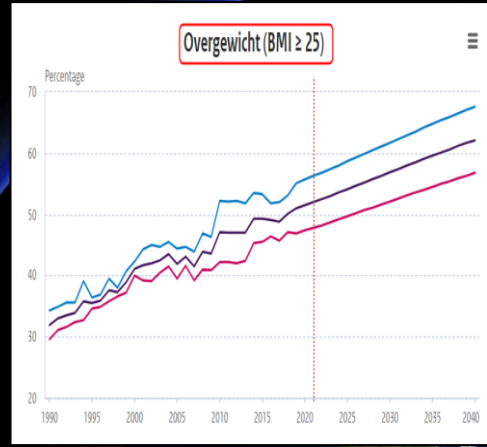
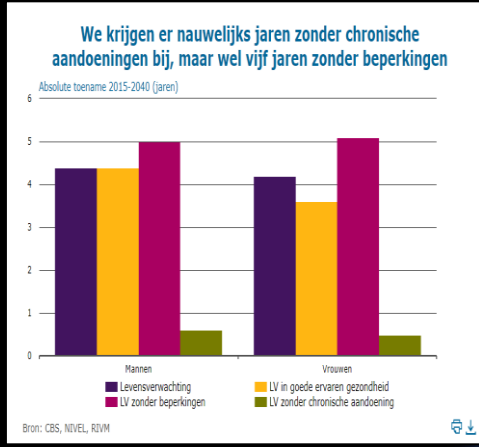
52%  
van je  
leven

40

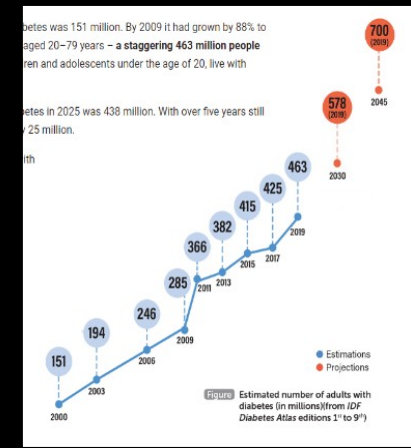
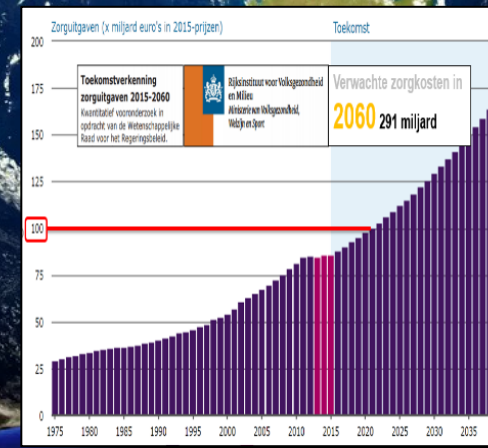
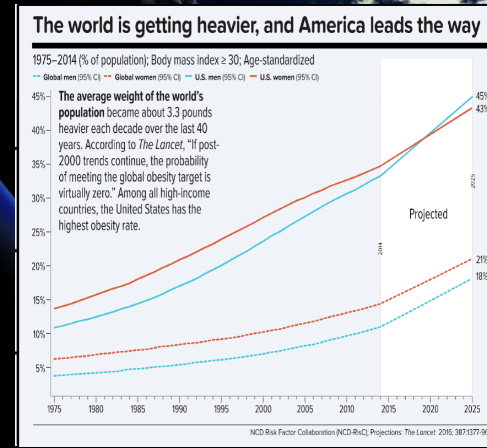
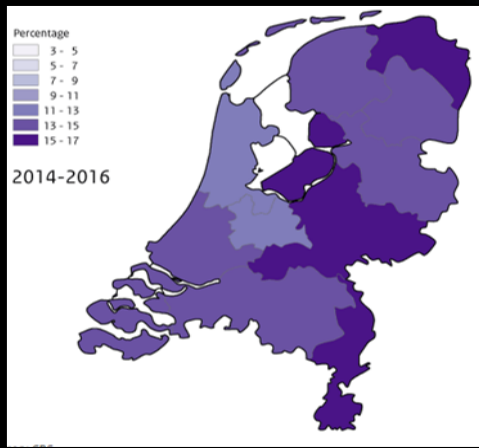
## Levensverwachting zonder chronische aandoening



Bron: CBS <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/7195oned/table?ts=1536152065267>



**Keiharde cijfers die zeggen dat er iets aan de hand is!!!!**

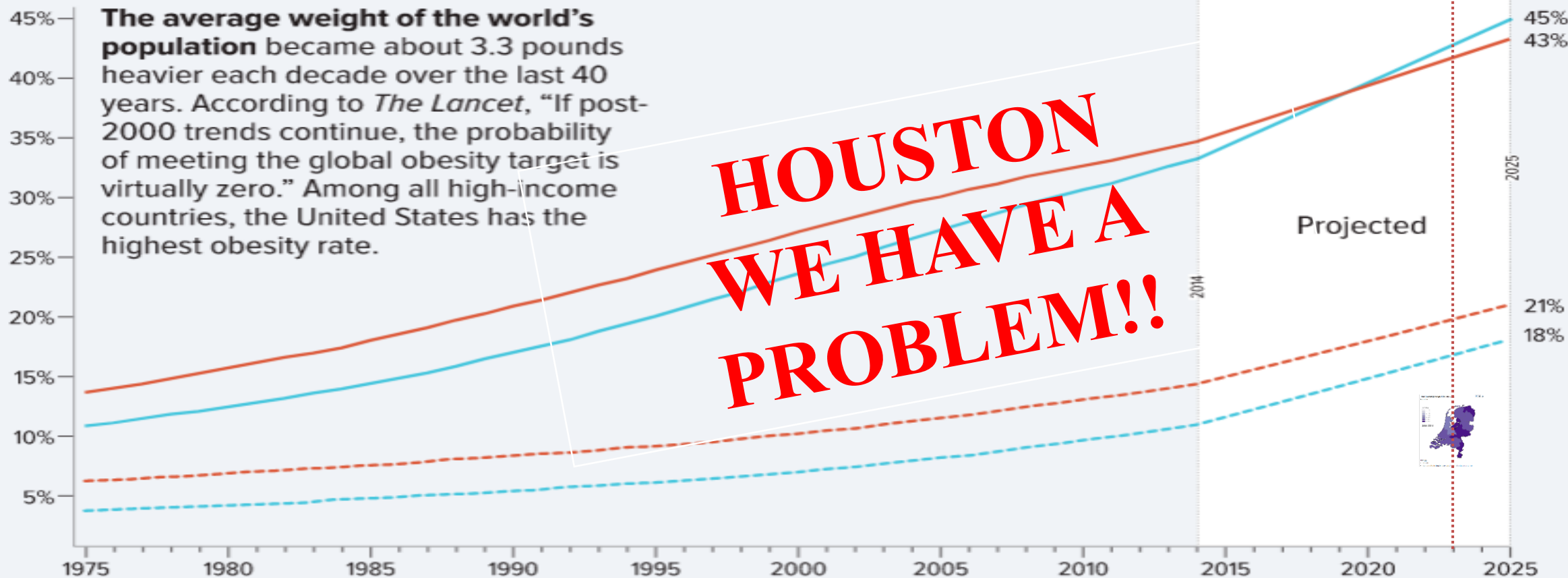


# En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?

## The world is getting heavier, and America leads the way

1975–2014 (% of population); **Body mass index  $\geq 30$**  Age-standardized

--- Global men (95% CI) --- Global women (95% CI) — U.S. men (95% CI) — U.S. women (95% CI)



NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC); Projections: *The Lancet* 2016; 387:1377-96

# 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



## Belgium

WORLD OBESITY

ADULTS WITH  
OBESITY 2035

**33%**

VERY HIGH

ANNUAL INCREASE  
IN CHILD OBESITY  
2020–2035

**1.2%**

MEDIUM

**THE HAGUE  
WE HAVE A PROBLEM!!**

**BRUSSELS  
WE HAVE A PROBLEM!!**



# United States of America

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.

ADULTS WITH OBESITY 2035

## 58%

VERY HIGH

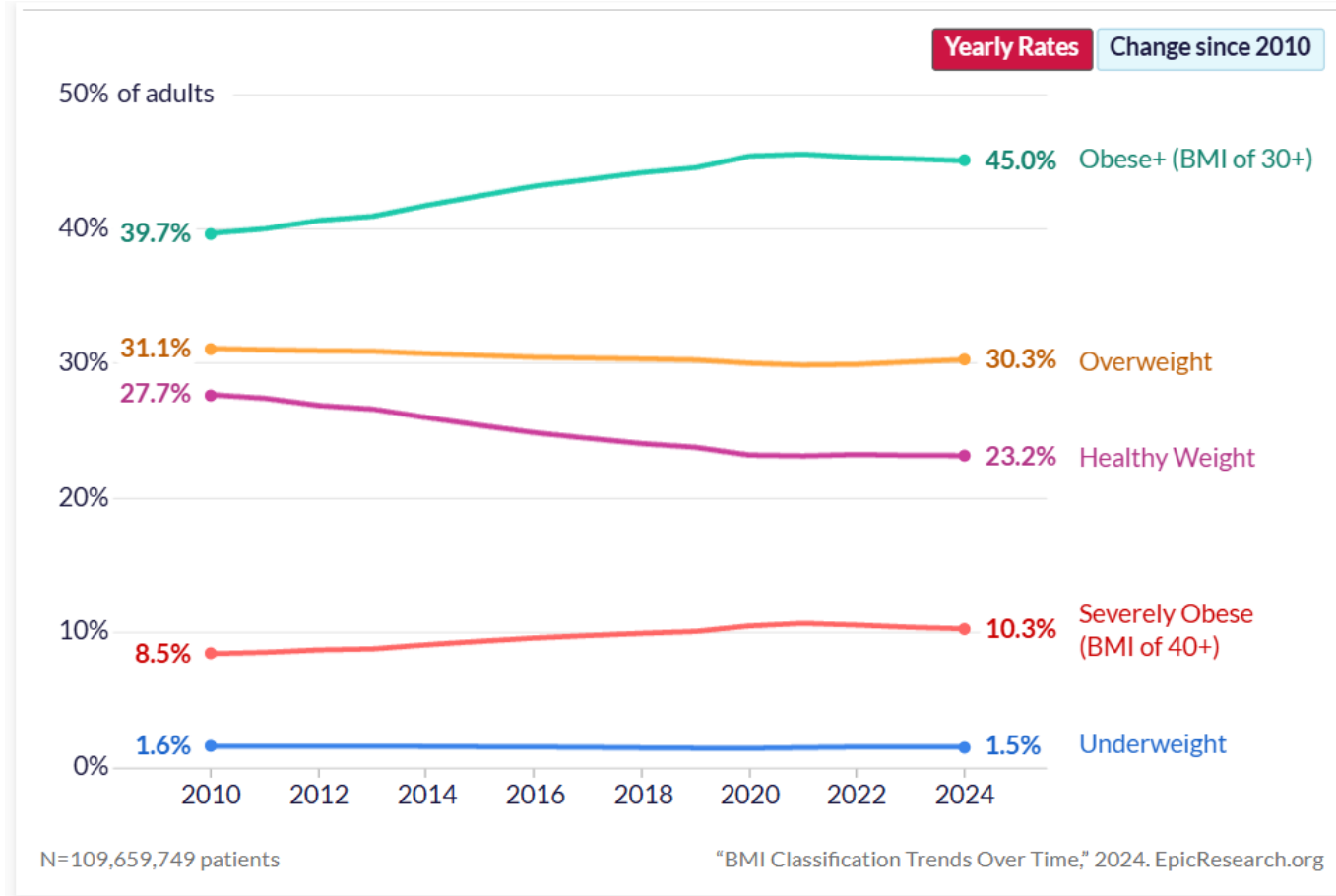
ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020-2035

## 2.4%

HIGH

WORLD OBESITY

# HOUSTON YOU HAVE A HUGE PROBLEM!!



# 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



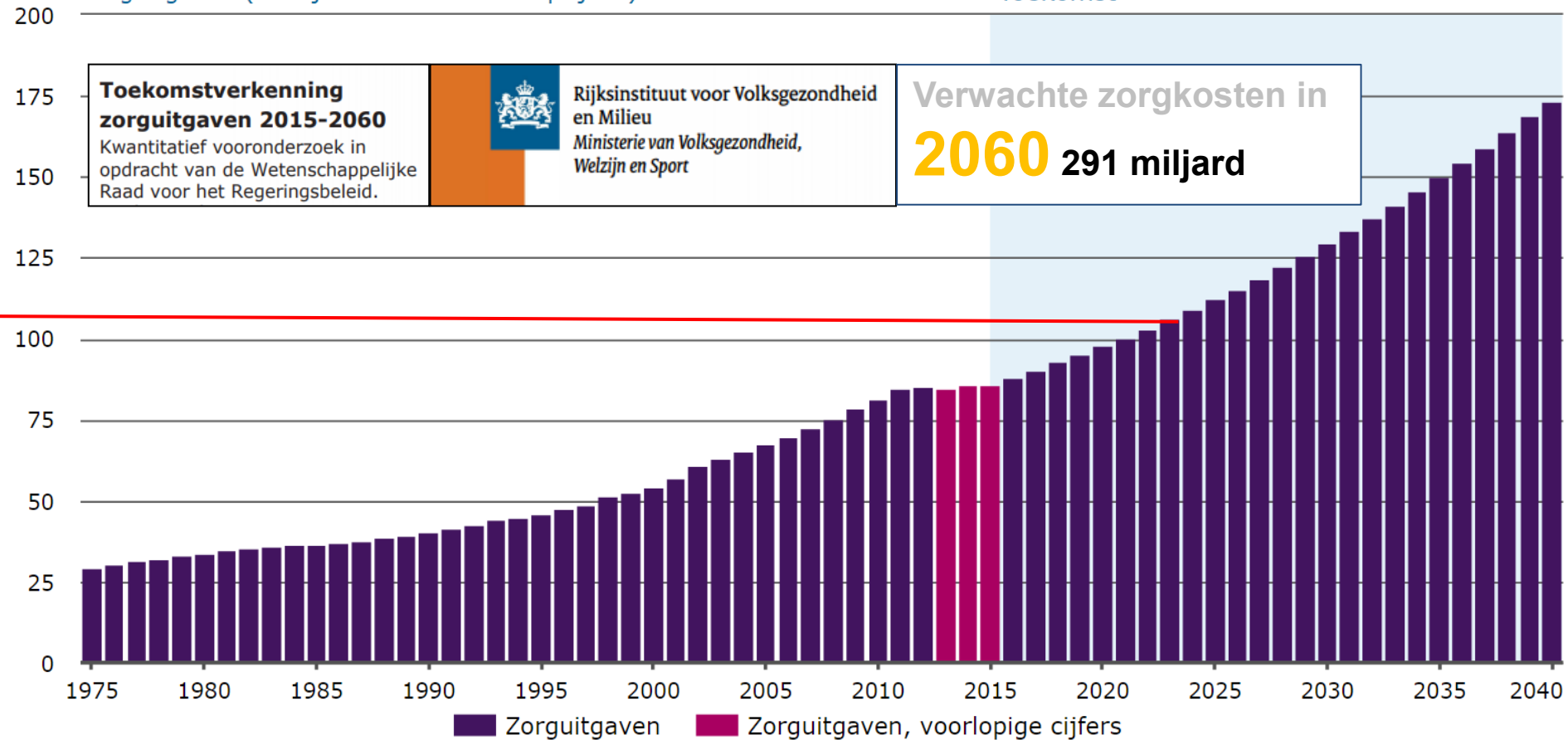
# Het geld vliegt eruit!

## De zorguitgaven verdubbelen tot 174 miljard euro in 2040



Zorguitgaven (x miljard euro's in 2015-prijzen)

Toekomst



108

Bron: CBS, RIVM



## Kosten van dementie:

In 2019 bedroegen de geraamde zorguitgaven voor dementie **10,3 miljard euro**. Dit kwam overeen met 10,6% van de totale zorguitgaven in de Nederlandse gezondheidszorg en 36,3% van de totale zorguitgaven voor psychische stoornissen..

## Aantal mensen met dementie in Nederland

Nederland	2020	2025	2030	2040	2050
Nederland	280000	330000	390000	520000	620000



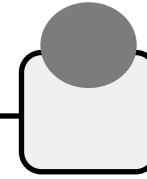
## Diabetes Type III ???

# ‘Vroegdiagnostiek en medicatie kunnen groei dementie niet stoppen’

Algemeen 26-11-2025

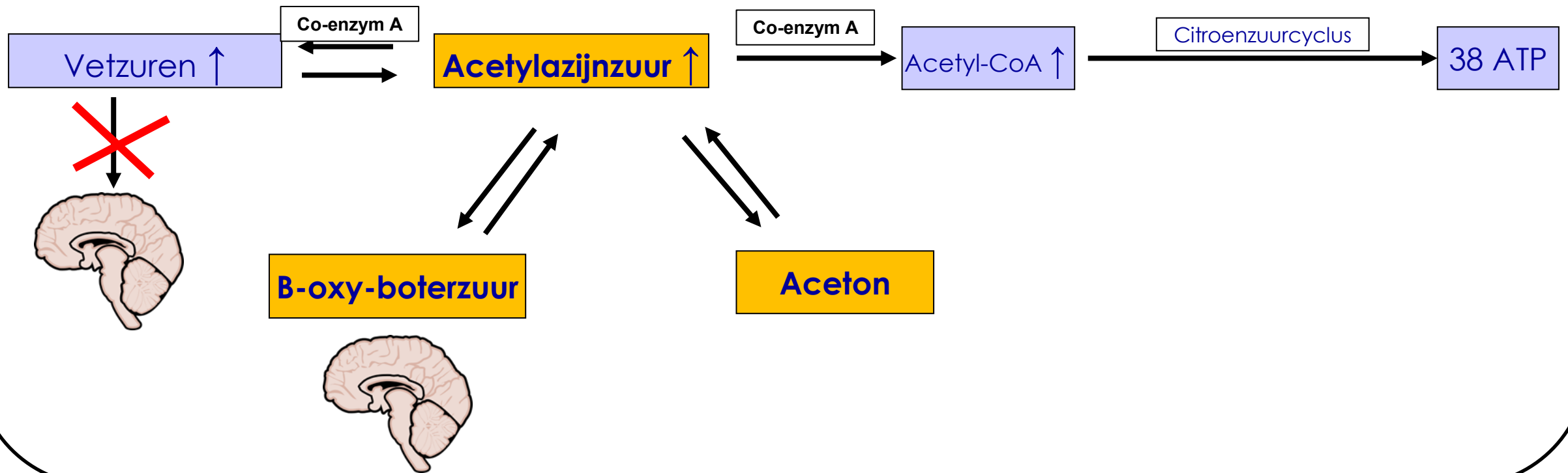
Omdat het nog niet mogelijk is dementie op te sporen met vroegdiagnostiek en medicijnen tegen Alzheimer beperkt effect laten zien, moet de gezondheidszorg inzetten op preventie van factoren die het risico op dementie waarschijnlijk verhogen, zoals hoge bloeddruk, diabetes, roken en obesitas. Dat adviseert de Gezondheidsraad.

# Ketogenese = synthese van ketonen



Levercel

Synthese vindt plaats in de lever en opname voornamelijk in de hersenen. In de hersenen worden de ketonlichamen weer omgezet in acetyl-CoA welke in de citroenzuurcyclus ingezet worden voor de ATP-productie.

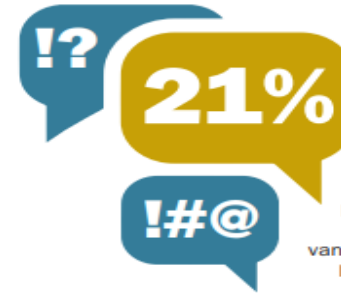


FACTSHEET WEEK VAN DE WERKSTRESS 2021

**TNO** innovation  
for life



## WERKSTRESS



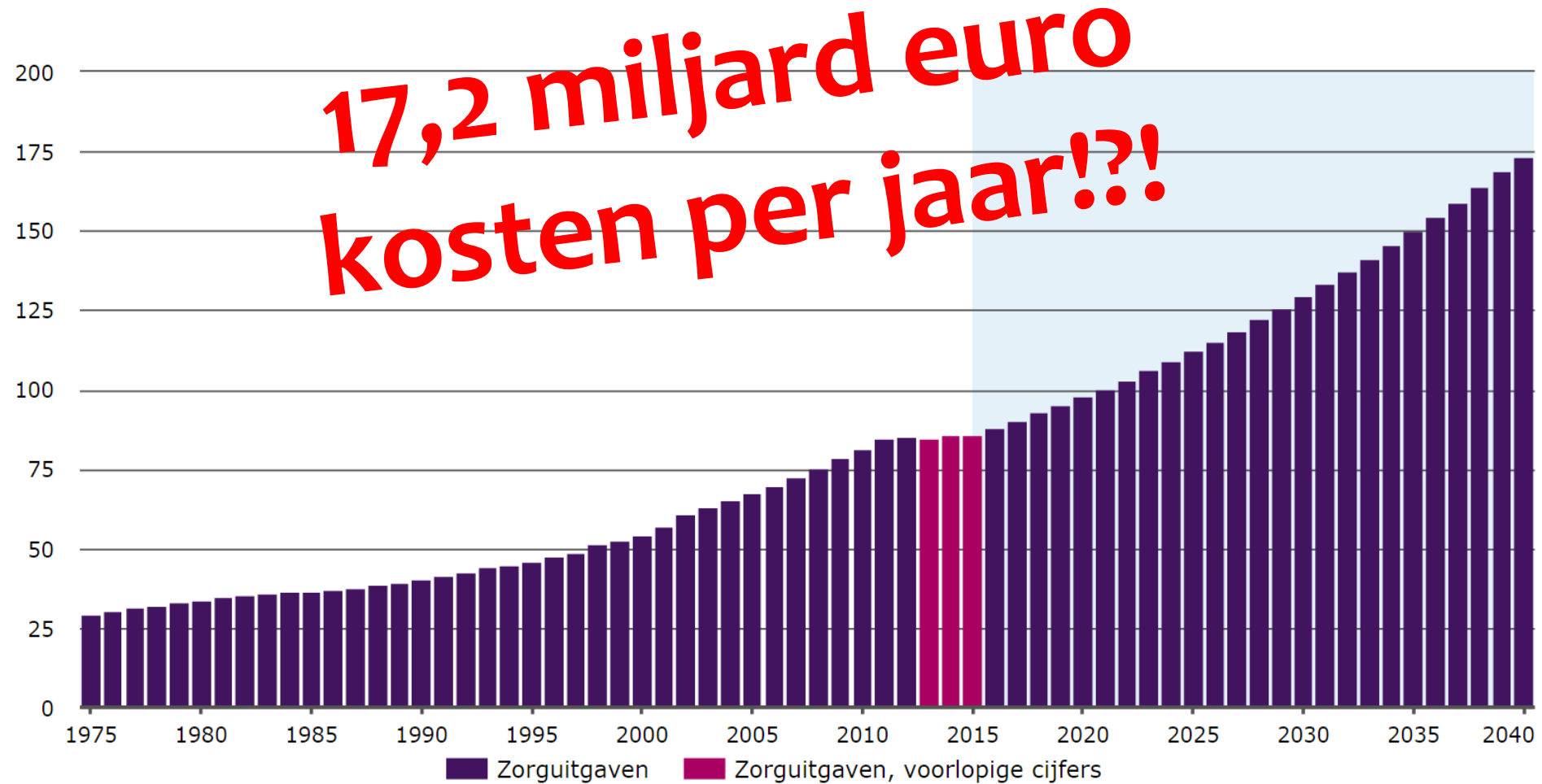
# Het geld vliegt eruit!

**De kosten voor de  
Nederlandse maatschappij  
van problematisch alcohol**



**3,7 miljard in 2011**

# Kunnen we geld besparen?



Bron: CBS, RIVM



# POTENTIE VAN LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

Preventie diabetes kan jaarlijks 1,1 miljard euro opleveren

Mensen met diabetes type 2 die medicatie gebruiken, werken minder vaak en verdienen gemiddeld minder dan hun leeftijdsgenoten zonder deze aandoening. Volgens onderzoek van SEO Economisch Onderzoek levert preventie de samenleving daarom een potentiële arbeidsmarktwinst op van 1,1 miljard euro per jaar. Per persoon bij wie diabetes wordt voorkomen, gaat het om ruim 2.000 euro per jaar.



Kunnen we geld besparen?

**ALS 40% VAN ALLE  
MENSEN MET T2D  
BLIJVEND GENEEST,  
SCHEELT DAT ONS LAND  
DE KOMENDE VIJF JAAR  
ZO'N 2.7 MILJARD AAN  
MEDISCHE KOSTEN!**

Bron:

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10404&m=1625722666&action=file.download>



# POTENTIE VAN LEEFSTIJL ALS MEDICIJN



## Kunnen we geld besparen?

**5,08 miljard euro!**

Bron:

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10404&m=1625722666&action=file.download>

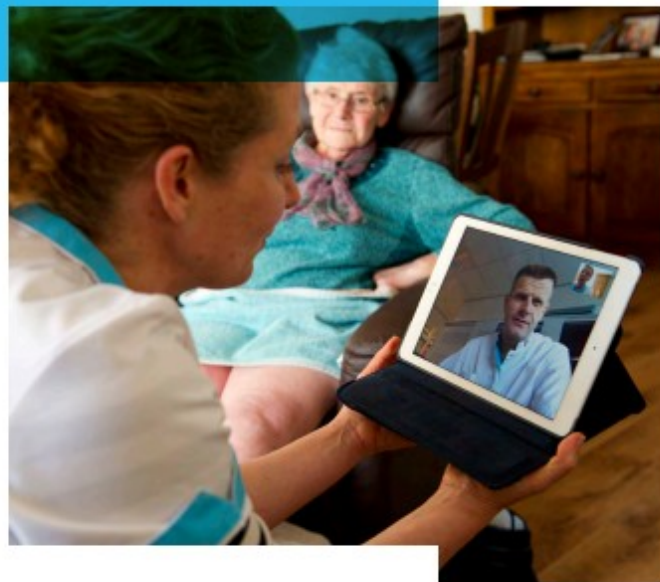
# Moeten we die kant op?

VERKENNING 20/02 | juni 2020

SER

## Zorg voor de toekomst

Over de toekomstbestendigheid van de zorg



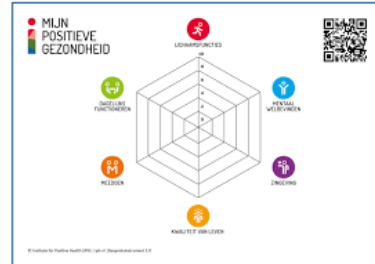
SOCIAAL-ECONOMISCHE RAAD

## Ontwikkelingen in de zorg tussen nu en 2040

	Nu*	2040
Levensverwachting bij geboorte	81,5 jaar	86 jaar
Levensverwachting in goede gezondheid		
vrouwen	63,4 jaar	67,0 jaar
mannen	65,0 jaar	69,5 jaar
Aandeel mensen dat zich gezond voelt		
lagere sociaal-economische status	60,4 procent	52,7 procent
hogere sociaal-economische status	86,2 procent	84,9 procent
Aantal 65-plussers	3,1 miljoen	4,8 miljoen
Aantal 80-plussers	0,7 miljoen	2 miljoen
Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen tegelijk	4,3 miljoen	5,5 miljoen
Aantal mensen met dementie	154.000	330.000
Aantal mensen met kanker	547.000	970.000
Aantal mensen met hart- en vaatziekten	1,9 miljoen	3,0 miljoen
Aandeel volwassenen dat rookt	25 procent	14 procent
Aandeel volwassenen met overgewicht	49 procent	66 procent
Aantal werkenden per AOW-gerechtigde	3,7	2,6
Verhouding tussen aanbieders en vragers van mantelzorg	10 op 1	4 op 1
Aandeel werkenden in de zorg op totaal aantal werkenden	1 op 7	1 op 4
Zorguitgaven macro	86,8 miljard euro	173,6 miljard euro
Zorguitgaven per volwassene	5.600 euro	9.600 euro

\* Meest recente jaar waarvoor vergelijkbare gegevens gepubliceerd zijn.

# Ja Ja! En daarom zijn er veel initiatieven



Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

## Hulp apotheek bij stoppen met roken blijkt effectief

Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alphega en Boots apotheken laat zien dat 71% direct na de behandeling stopte met roken en dat 65% drie maanden later nog altijd niet rookte. Op dit moment vergoedt alleen zorgverzekeraar CZ deze behandeling door apothekers

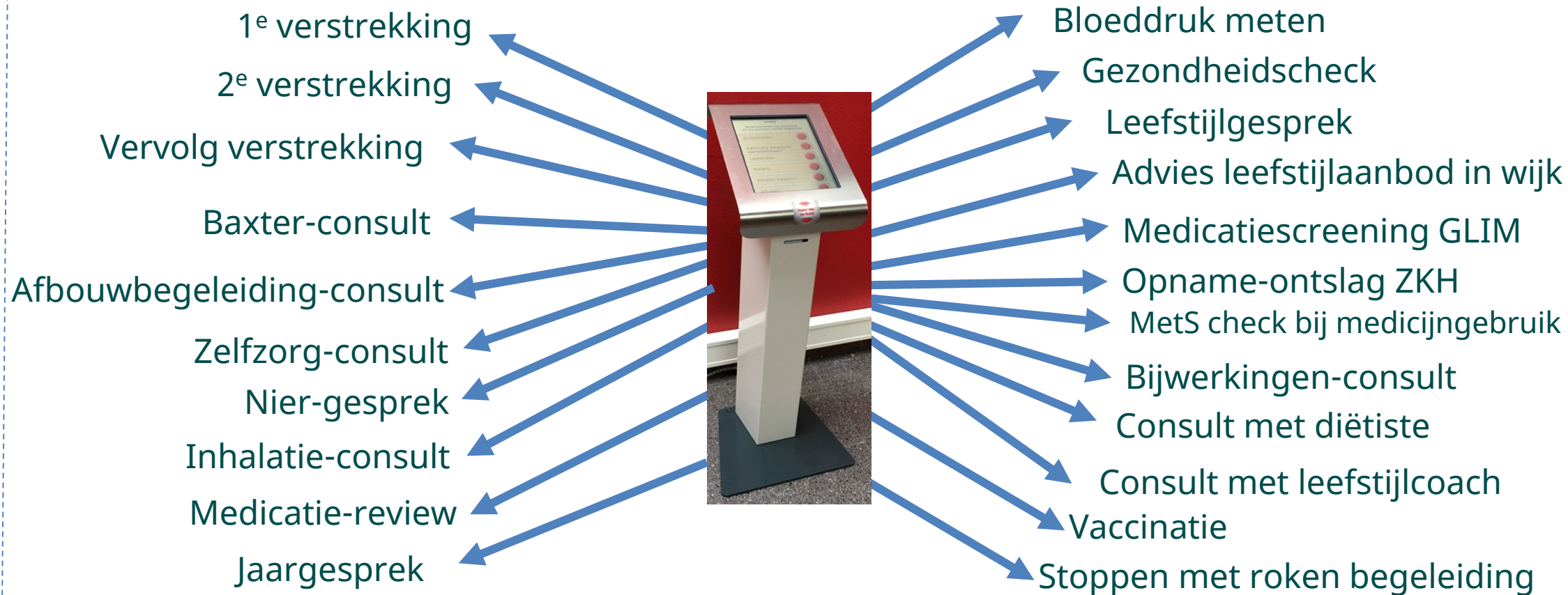
Auteurs: Onno van Schayck, Daphne van Wissen, Marianne Glimmerveen, Rik Bes en Henk Vermaat



# Projecten en de praktijk



# Toekomstbeeld



Amy Berger

# De Alzheimer Aanpak

Een koolhydraatarme, vetrijke eetwijze voor het bestrijden van de ziekte van Alzheimer, geheugenverlies en cognitieve afname

Een uitgebreide benadering van de stofwisseling & leefstijl

Voorwoord door David Perlmutter, arts  
© Uitgeverij Spectrum/Atlas Contact

Rudi Westendorp & David van Bodegom

# OUDE WORDEN IN DE PRAKTIJK

Laat de omgeving het werk doen

Atlas Contact

# MINDER SLIKKEN

VEEL MINDER

ADHD - MEDICATIE  
 SLAAPMIDDELEN  
 ANTI-PSYCHOICA  
 STEMMINGSTABILISATOREN  
 ANTIDEPRESSIVA

REMKE VAN STAVEREN

Boom

# OUTLIVE

THE SCIENCE & ART OF LONGEVITY

DR PETER ATTIA  
 WITH BILL GIFFORD

RETHINKING MEDICINE TO LIVE BETTER LONGER

foreword by NINA FERRANTE

DR. JASON FUNG  
 author of The Obesity Code

# THE DIABETES CODE

PREVENT AND REVERSE TYPE 2 DIABETES NATURALLY

REMKO KUIPERS

# OER DIEET

DÉ MANIER OM OERGEZOND OUD TE WORDEN

Mariëtte Boon & Liesbeth van Rossum

# VET BELANGRIJK

Feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers

Atlas Contact

# DIABETES EPIDEMIC & YOU

Should Everyone Be Tested?  
 ABSOLUTELY NOT!  
 Only those concerned about their future!

Joseph R. Kraft, MD, MS, FACP

PAULINE DEKKER | WANDA DE KANTER  
 MET TEKENINGEN VAN MARRIS RUEB

# MOTIVEREN KUN JE LEREN

GIJSEN NAAR GEZOND GEVOEL, MET HANDBOEK EN VIDEOLESSEN

THORIS

# ONCE UPON A FUTURE

KIES ZELF JE KOERS IN DE VERANDERENDE WERELD

Wolvenhart

BRONNIE WARE

Als ik het leven over mocht doen

Een jonge vrouw op zoek naar de vijf belangrijkste levenslessen

Atlas Contact

foreword by TIMOTHY NOAKES

Dr. Jason Fung's explanation of insulin resistance and the accompanying insulin model of obesity is original, brilliant, and game changing!

DR. JASON FUNG  
 author of The Obesity Code

# THE OBESITY CODE

UNLOCKING THE SECRETS OF WEIGHT LOSS

JASON FUNG

THORIS

# STUDEERDEN WIJ MEDICIJNEN OF GENEESKUNDE?

een nieuwe kijk op de aanpak van chronische aandoeningen

Lieneke van de Griendt

"A new way of thinking about illness... a fascinating perspective on the persistence of human vulnerability"

—Peter D. Ravens, author of *Living in the Present*

# Why We Get Sick

The New Science of Darwinian Medicine

RANDOLPH M. NESSE, M.D., AND GEORGE C. WILLIAMS, PH.D.

David van Bodegom

# HET GEHEIM VAN DE SCHILDPAD

WAT DIEREN ONS LEREN OVER LANG LEVEN

Atlas Contact

# Leefstijl op recept

Cher gezond, gezond! Om je keuze te verrijken met diabetes

Jacqui van Kemenade

Springer

JAAP SEIDELL | JUTKA HALBERSTADT

# Het voedsellabyrint

EEN WEG UIT HET DOELHOOP VAN STADVOEDEN EN TROEDE

Atlas Contact

Cher voedingsadvies kun je niet meer... maar het kan wel nog wel... en dan heb je dit boek nodig!

JAAP SEIDELL en JUTKA HALBERSTADT

# ANDERE KOST

EEN ALTERNATIEF VOEDSEL-SYSTEEM

Springer

# METABOLICAL

The Truth About Processed Food and How it Poisons People and the Planet

DR ROBERT LUSTIG, MD, MSL  
 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR OF FAT CHANCE

The Hidden Epidemic at the Root of Most Chronic Disease — and How to Fight It

# WHY WE GET SICK

Benjamin Bikman, PhD

Foreword by Jason Fung, MD, author of *The Obesity Code*

"Van goetie bewaart van de menselijke beschaving"

—Mark Zuckerberg

Yuval Noah Harari

# Sapiens

Een kleine geschiedenis van de mensheid

THORIS

# Handboek leefstijl geneeskunde

De basis voor iedere praktijk

Onder redactie van Dr. Maaike de Vries  
 Drs. Tonnie de Waeg, Huisarts

Met praktijkvoorbeelden

AP DIJKSTERHUIS

# Het slimme onbewuste

Denken met gevoel

THORIS

WILLIAM CORTVRIENDT

# KANKER VRIJ

Over ons gevecht tegen kanker en wat je zelf kunt doen

LUCHT

VAN DE AUTEUR VAN DE INTERNATIONALE BESTSELLER *THE OIL DIET*

DR. MICHAEL MOSLEY

# het slimme darmen dieet

Hoe je lichaam van binnenuit radicaal kunt veranderen

HOOP JE BIJZONDER LUKKIG OER- JE WIL VOEDSEL EN OERLEEFSTIJL

Karin Hoenderdos & Hanno Pijl

# Diabetes type 2?

Maak jezelf beter

meer energie - minder stress - minder medicijnen

Springer

# De cholesterol mythe

Een radicaal nieuwe visie op het ontstaan, voorkomen en omkeren van hart- en vaatziekten

Daan de Wit

Springer

"Een uiterst praktisch en nuttig boek!" — Mark Manson, auteur van *De eerdere kunst van Niet Giving a F\*ck*

Kleine veranderingen, groot resultaat

# Elementaire Gewoontes

Een makkelijke en bewezen manier om goede gewoontes te creëren en te breken met slechte gewoontes

James Clear

DAVID VAN BODEGOM & RUDI WESTENDORP

# 10 JAAR CADÉAU

NIEUWE INZICHTEN OM LANGER GEZOND TE LEVEN

DE INTERNATIONALE BESTSELLER

# HET GEHEIM VAN DAN LANGER LEVEN

EN VITALER LEVEN

EN ONTDEKINGSREIS LANGS VIER BLAUWE GEIEDEN IN DE WERELD WAAR DE MENSEN LANGER, GEZONDER EN VITALER LEVEN

NATIONAL GEOGRAPHIC

RANS VAN KUIJK | NORBERT VAN DEN HURK  
 SAMEN MET DIT TENSER | ELLA BUCKER | JIMMY PROSDOCIMO

# Van GEZOND DORP naar GEZOND LAND

Deze leefwijze smaakt naar meer!

# Slapen als een oermens

Wat de evolutie ons leert over een goede slaap

dr. Merijn van de Laar

DE INTERNATIONALE BESTSELLER

"Van levenswijzing tot een boek om te verslinden!" — *The Guardian*

MATTHEW WALKER

# SLAAP

Nieuwgevoel wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen

Springer

Gezonder leven, minder pillen

# Ontpillen

David van Bodegom

Atlas Contact

REMKO KUIPERS

# OERGEZOND

WORD EN BLIJF GEZOND MET DE OERLEEFSTIJL

TONY CRABBE

# nooit meer te druk

"Het ingrijpen voor een minder functioneel leventype" — HANDELLEBLAD

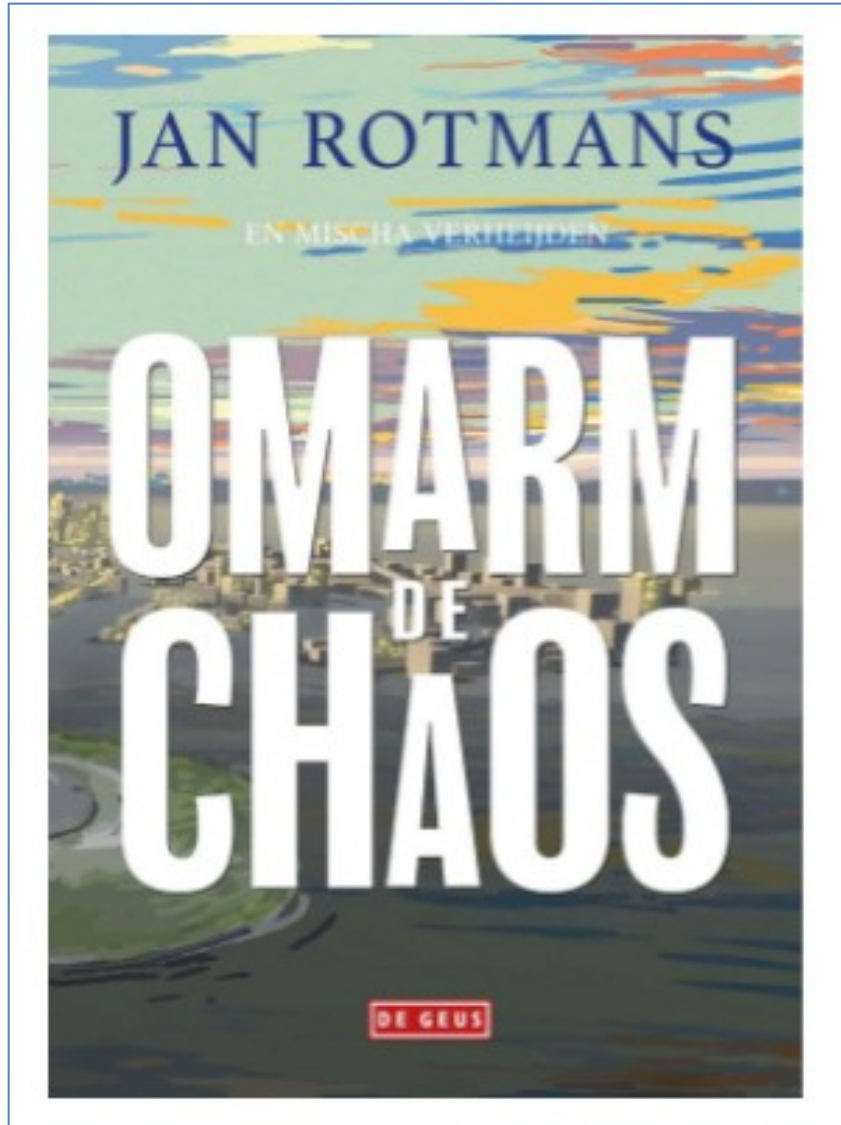
"Een levenswijze die erin slaagt" — *het Nieuwsblad*

"Ohh, Een high agenda voelt veel beter!" — *WVA*

Springer

DE WERELD VAN DE OERLEEFSTIJL

# Systeemverandering

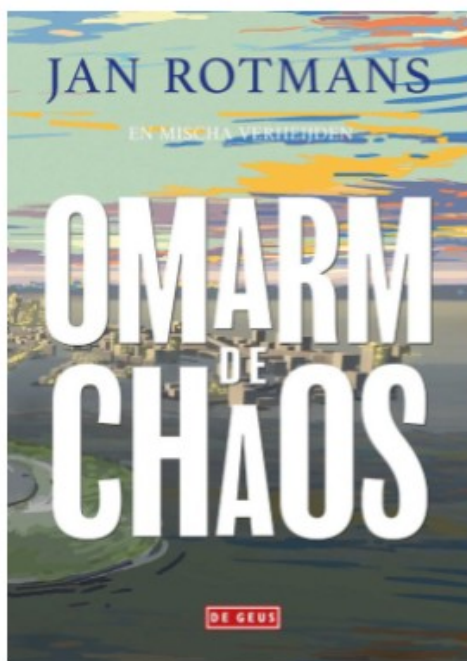


**Prof. Dr. Jan Rotmans**

Jan Rotmans (Rotterdam, 29 maart 1961) is hoogleraar transitiekunde aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam.

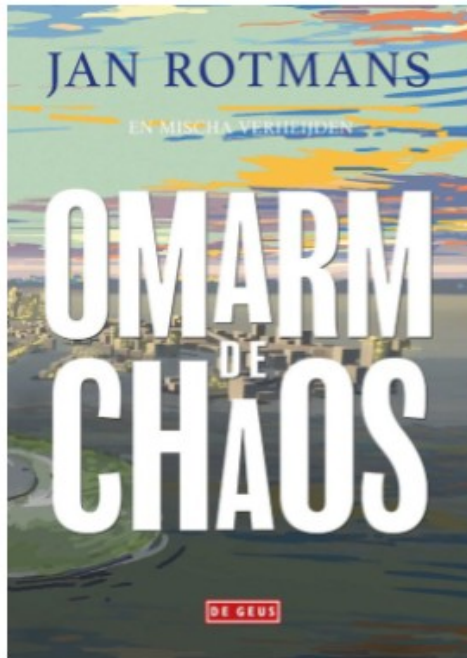
***‘We zitten in de chaos die voorafgaat aan een nieuw tijdperk’***

# Systeemverandering



- De wereld zit in een erg turbulente periode op het gebied van:
  - Democratie
  - Het financiële systeem
  - **Klimaat**
  - Energie
  - **Zorg**
  - Onderwijs
  - Economie
  - Industriële productie
  - Landbouw

# Stysteemverandering in de zorg



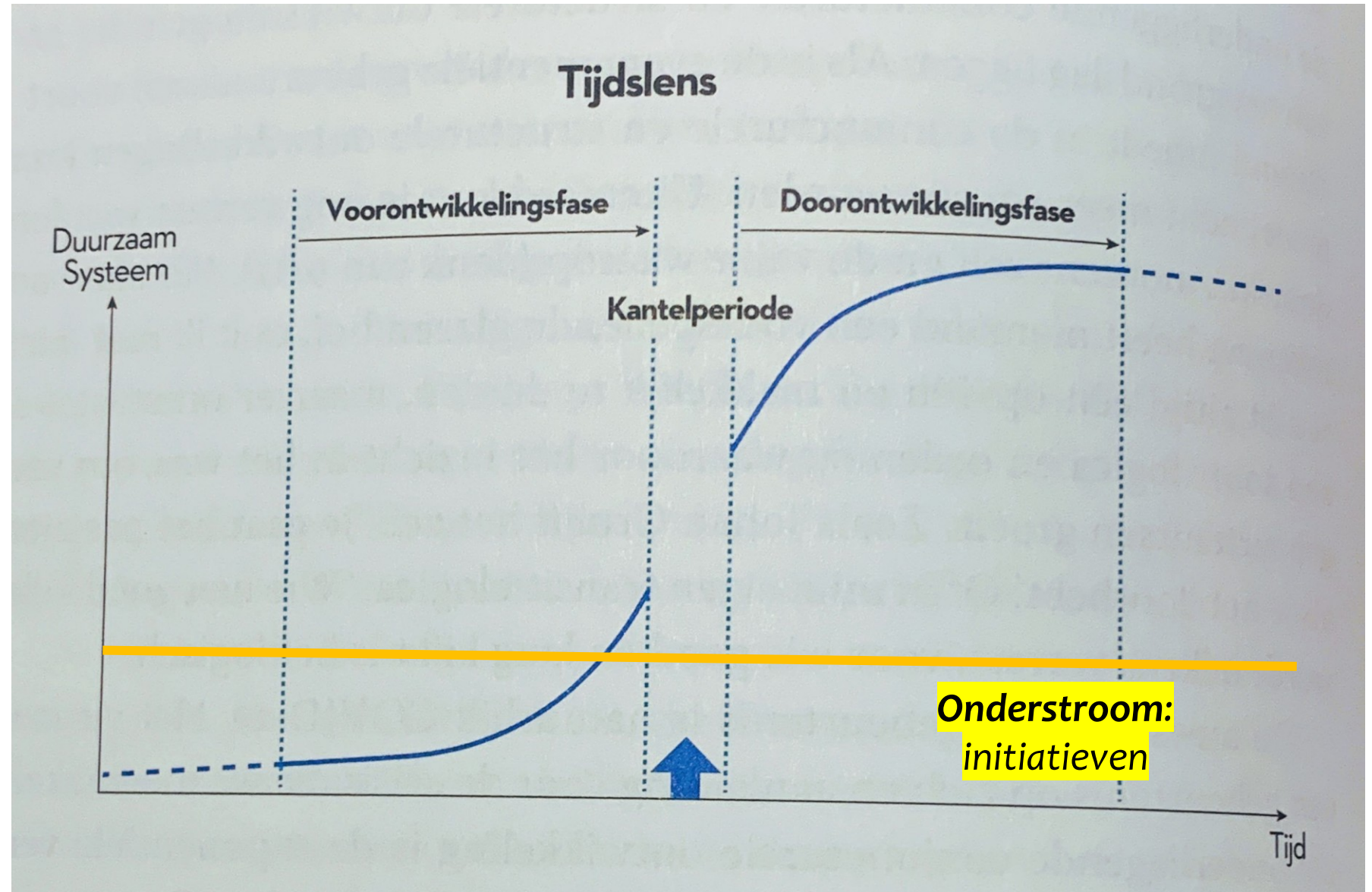
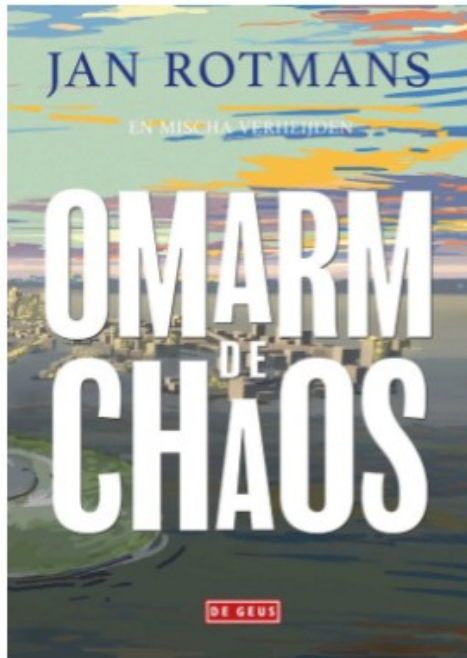
## Het systeem:

- Ziekte is het verdienmodel ipv gezondheid
- Focus op efficiëntie, effectiviteit en rendement (KPI)
- Focus op doelmatigheid, kosten/baten en business-cases
- Opeenstapeling van wantrouwen: tekenen bij het kruisje
- Alles moet volgens protocol en gecontroleerd kunnen worden
- Patiënt staat niet centraal

## Symptomen:

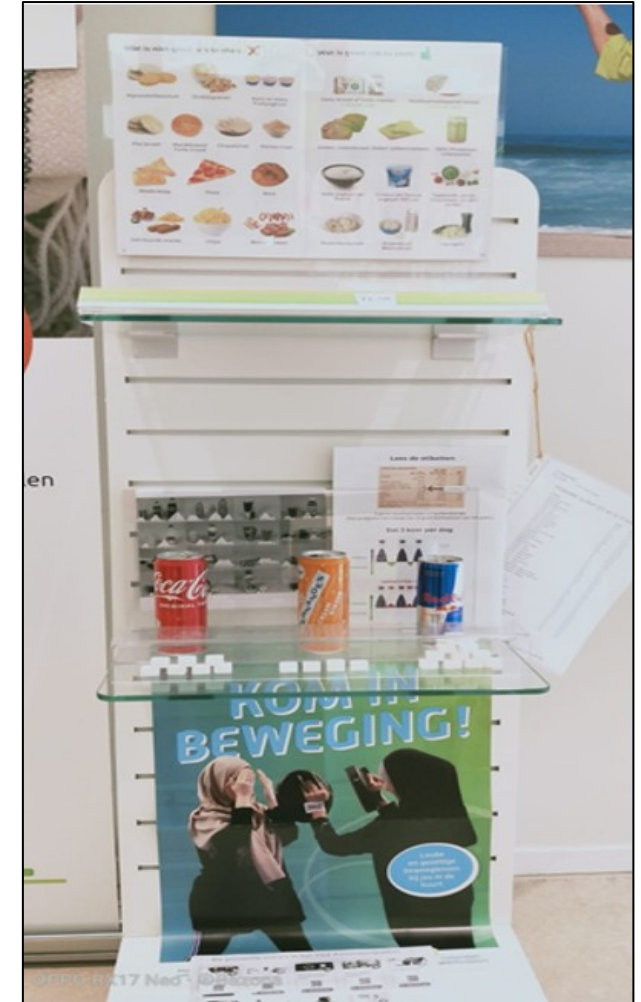
- Kosten lopen alleen maar op
- Ontevredenheid => weinig bezieling => personeelstekort
- Leverbaarheidsproblemen
- Afkeuringen na jaren

# Stelselverandering



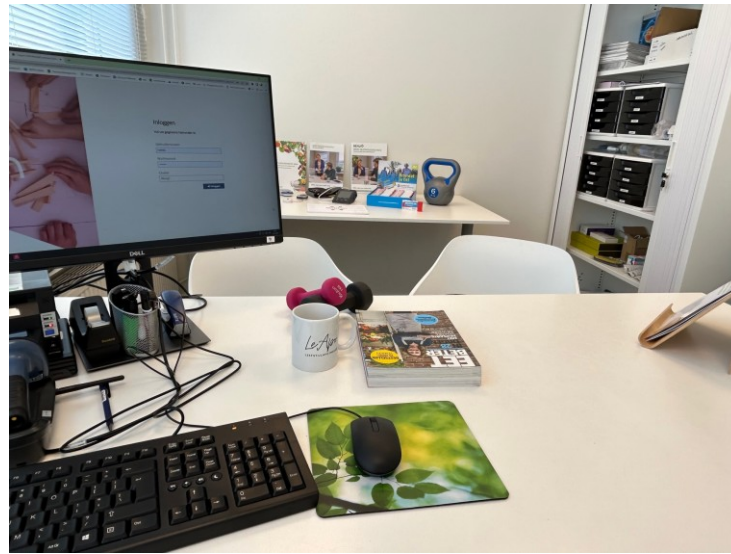
Bron: Boek 'Omarm de chaos'

# Apotheek: publieksruimte als omgeving



<https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidschap-in-de-apotheek/>

# Apotheek: Spreekkamer als leefomgeving



Narrow casting

# Slaap

Inslapen, hoe lang duurt dat gemiddeld?

Het is normaal om 20 tot 30 minuten nodig te hebben om in slaap te vallen.

Bij ouderen mag het 30 tot 45 minuten duren.

*Le Apo*

DE  
LEEFSTIJLAPOTHEKER  
*Voor de juiste dosis gezondheid*

# LEEFSTIJLROER

## AAN DE BALIE

### Voor bij leefstijlroer:

- Vindt u preventie belangrijk?
- Wilt u iets doen om fitter te worden?

### Bij een jong stel:

- Hebben jullie een kind(wens)?

**Het Leefstijlroer**  
 Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

**Voeding**

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of tarjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

**Verbinding**

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (rijwielers) 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

**Beweging**

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel zitten

**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 slaappatroon aan
- Slaap in een koele, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

Alle rechten voorbehouden.  
 Het is niet toegestaan het materiaal te verspreiden of te kopiëren. Het is niet toegestaan het materiaal te verspreiden of te kopiëren. Het is niet toegestaan het materiaal te verspreiden of te kopiëren.

**Arts en Leefstijl**  
 Voor de zorg van morgen





Januari

**Dry January**

Het doel van Dry January is om een hele maand geen alcohol te drinken. Zo kun je ontdekken wat voor voordelen het heeft om niet of minder te drinken.



**Ramadan**

In de islam geldt de Ramadan als de heilige maand van inkeer, waarin door vele gelovigen gevast wordt. Apothekers kunnen patiënten, met bijv. diabetes die vasten, advies geven

Februari  
- Maart

4 maart

**Wereld Obesitas dag**

Het doel van Wereld Obesitas Dag is bewustzijn creëren over de mentale en fysieke gevolgen van obesitas. De apotheker kan bijdragen aan de begeleiding naar een gezonde leefstijl.



**Wereld Parkinson dag**

Op deze dag wordt aandacht gevraagd voor de ziekte van Parkinson. Apothekers kunnen hun patiënten meer informatie geven over de ziekte van Parkinson, medicatie en leefstijl.

11 april

18 april

**Dag van de preventie**

Preventie is voorkomen dat er problemen ontstaan door van tevoren in te grijpen. Door te anticiperen op risicofactoren en/of te handelen wanneer eerste signalen zich ontwikkelen.



**Week van ons water**

'Medicijnen over? Laat het milieu niet in de steek en lever ze in bij je apotheek!' Het doel van deze campagne is om patiënten bewust te maken van hoe zij medicijnresten kunnen inleveren.

Mei

Juni

**Nationale suiker challenge**

7 dagen eten en drinken zonder toegevoegde suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds. Meedoen is leuk, lekker en goed voor je gezondheid.



**Wereld Benzo dag**

Apothekers spelen een cruciale rol in het begeleiden van patiënten met slaapproblemen en klachten over angst en stress of die afhankelijk zijn geworden van Benzo's.

11 juli

21  
september

**Wereld Alzheimer dag**

Op deze dag worden wereldwijd activiteiten georganiseerd, die bedoeld zijn om mensen met Alzheimer en hun verzorgers te ondersteunen en het bewustzijn te vergroten, ook voor leefstijl.



**Week tegen eenzaamheid**

Deze week wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema.

September

Sept-  
Okt

**Valpreventie**

In deze week laten zoveel mogelijk zorgprofessionals de valpreventietest invullen. Om zo te helpen ouderen te laten blijven genieten van de dingen die voor hen belangrijk zijn.



**Stoptober**

Stoptober is het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober. De kracht zit hem in samen 28 dagen stoppen.

Oktober

November

**Week van de ondervoeding**

Het hoofddoel is om aandacht te vragen voor ondervoeding en het belang van vroege signalering en behandeling te benadrukken bij alle risicogroepen.



**Week van de motoriek**

Het gaat deze week om het bevorderen van beweging en motorische ontwikkeling door middel van informatie, inspiratie en praktische tips.

November

2026

# Focus voor 2026

## Thema-jaarkalender Leefstijlapotheker (inlog)

### Februari 28 – maart 29: Ramadan

De ramadan is de jaarlijkse vastenperiode voor moslims die een maand duurt. Het is de negende maand in de islamitische kalender. Als leefstijlapotheker kunnen we patiënten helpen het medicijngebruik tijdens de ramadan aan te passen maar ook advies geven een gezonde leefstijl in de Ramadan.



Informatie over hoe je gezond en bewust de Ramadan doorkomt van Leefstijlapotheker Souad Azougagh.



PW-artikel van Leefstijlapotheker Souad Azougagh over voeding en leefstijl tijdens ramadan.



PW-artikel van Leefstijlapotheker Mehmet Darici over maatadvies over gebruik medicatie tijdens de ramadan.



Link naar apotheek.nl over Ramadan en medicijngebruik.



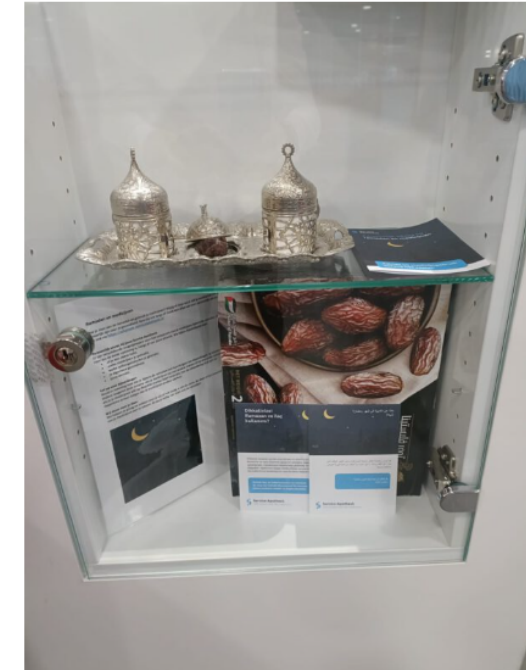
Link naar NDF toolkit – Diabetes en ramadan.



Link naar Diabetes Vereniging Nederland-site – Diabetes en ramadan.

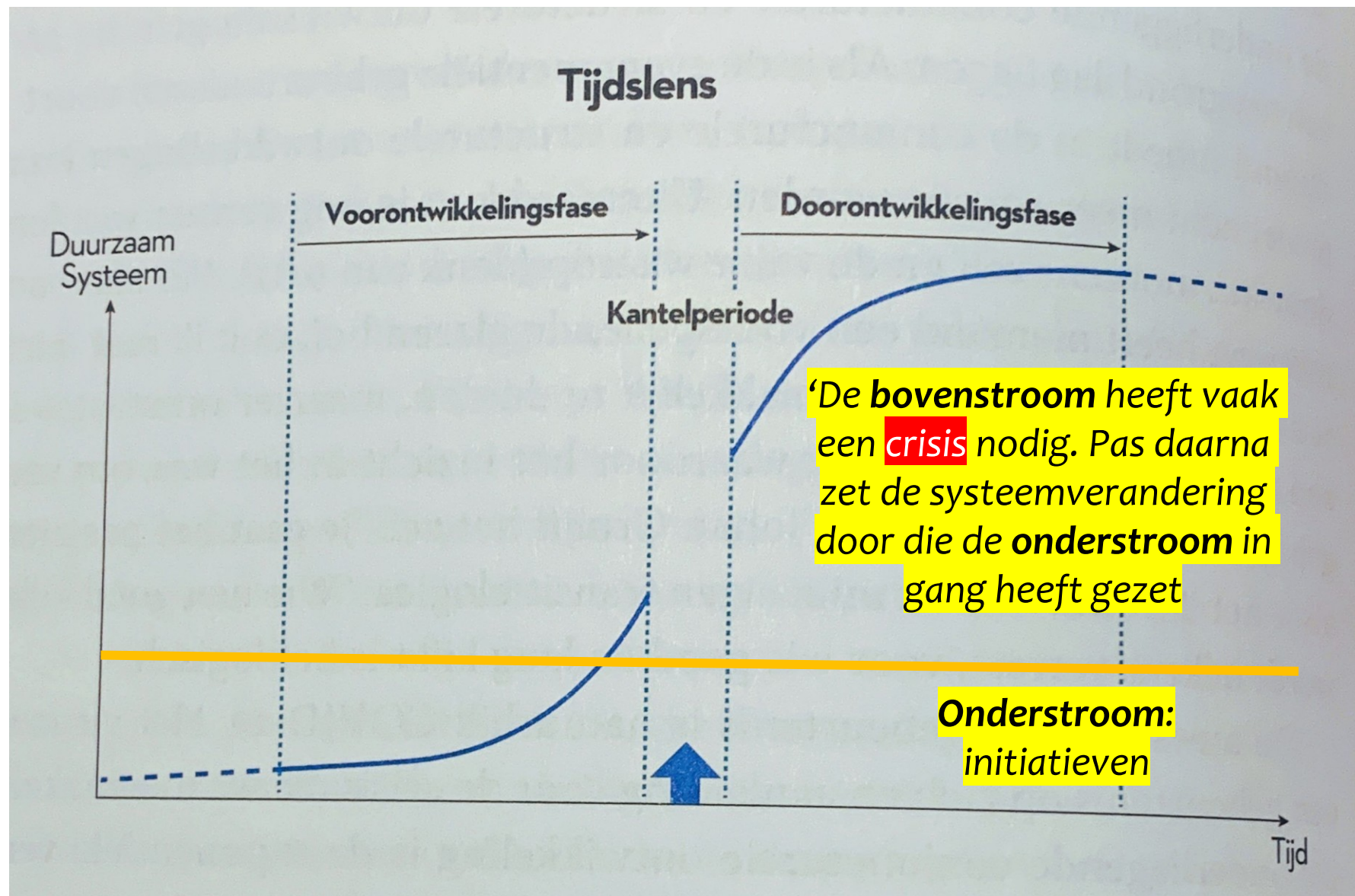
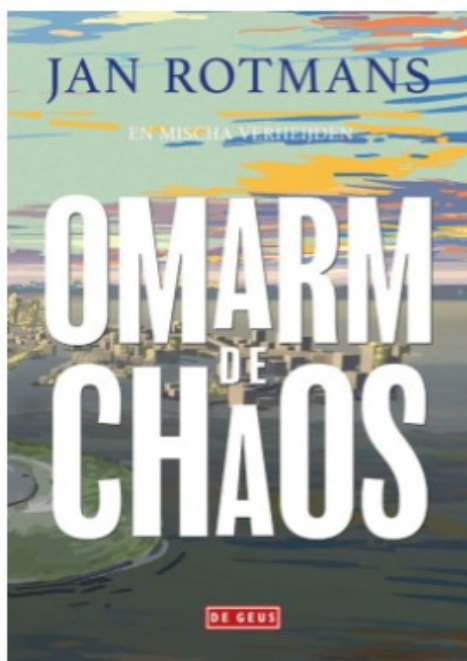


Internation Diabetes Federation – Diabetes and Ramadan – Practical Guidelines 2021.



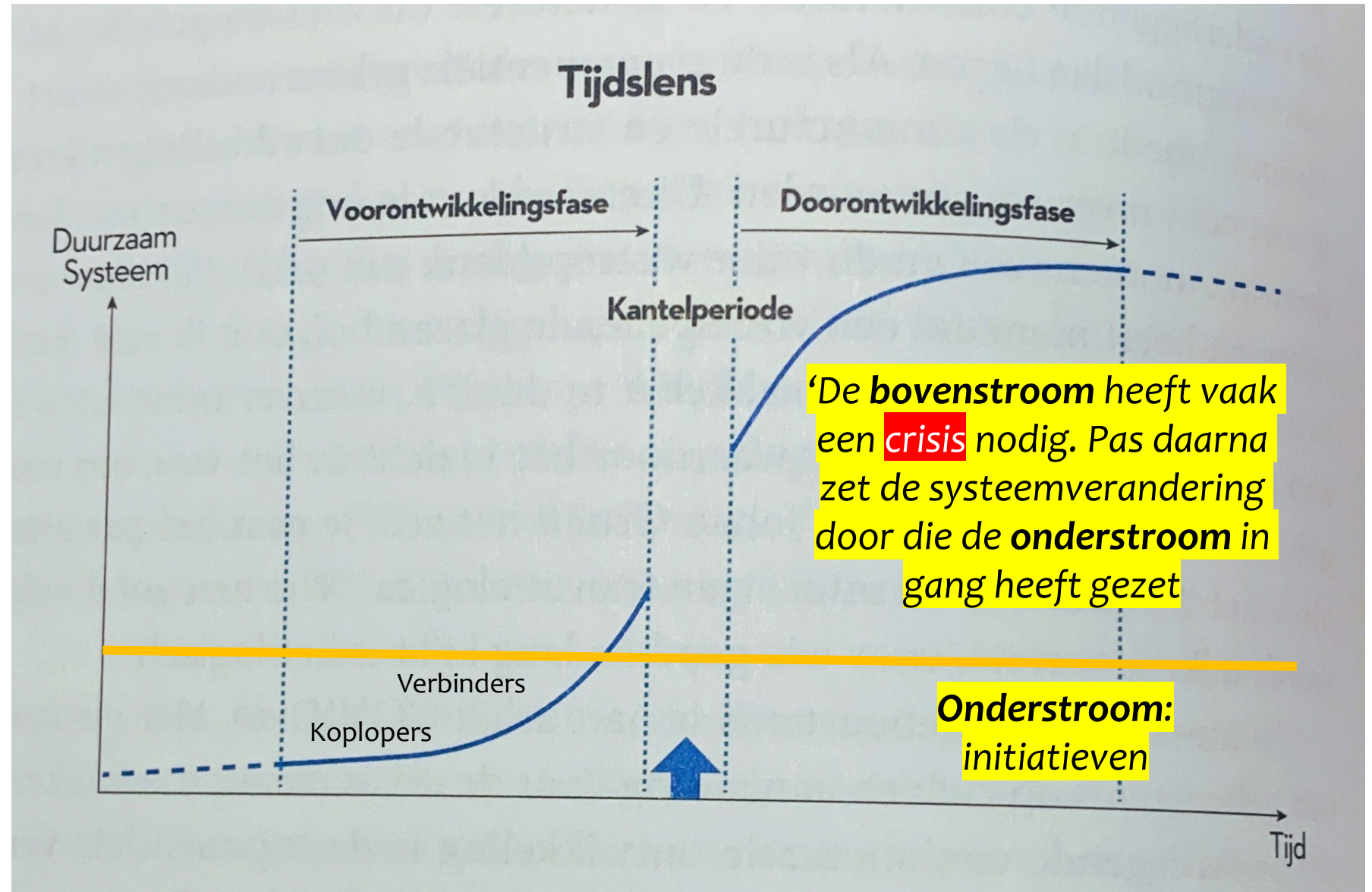
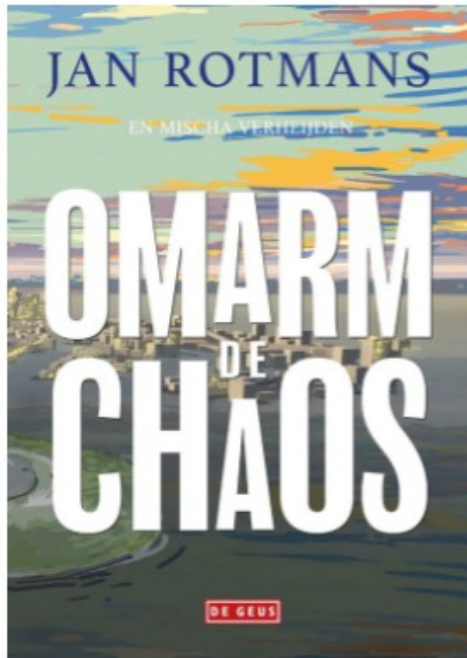
2025

# Systeemverandering



Bron: Boek 'Omarm de chaos'

# Systeemverandering

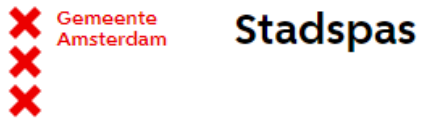


Bron: Boek 'Omarm de chaos'

*Le Apo*  
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

# > 625 Leefstijlapothekers in beeld





Quickscan Duurzamer Voorschrijven

# *Visie*

Leefstijlapotheker



Waar gaat de  
Leefstijlapotheker  
voor?

# Opvallendheden

- De Leefstijlapothekers hebben een intrinsieke drijfveer om mensen in de wijk gezond te houden.
- Leefstijlapothekers willen niet wachten op de transitie van ziekenzorg naar gezonde zorg. Ze willen vóóruit en pionieren met hun toekomstige rol.
- Om mensen mee te krijgen, moet de leefstijlapotheker wel dichtbij het medicijn blijven. Medicijnen zitten in het DNA van de apotheker.

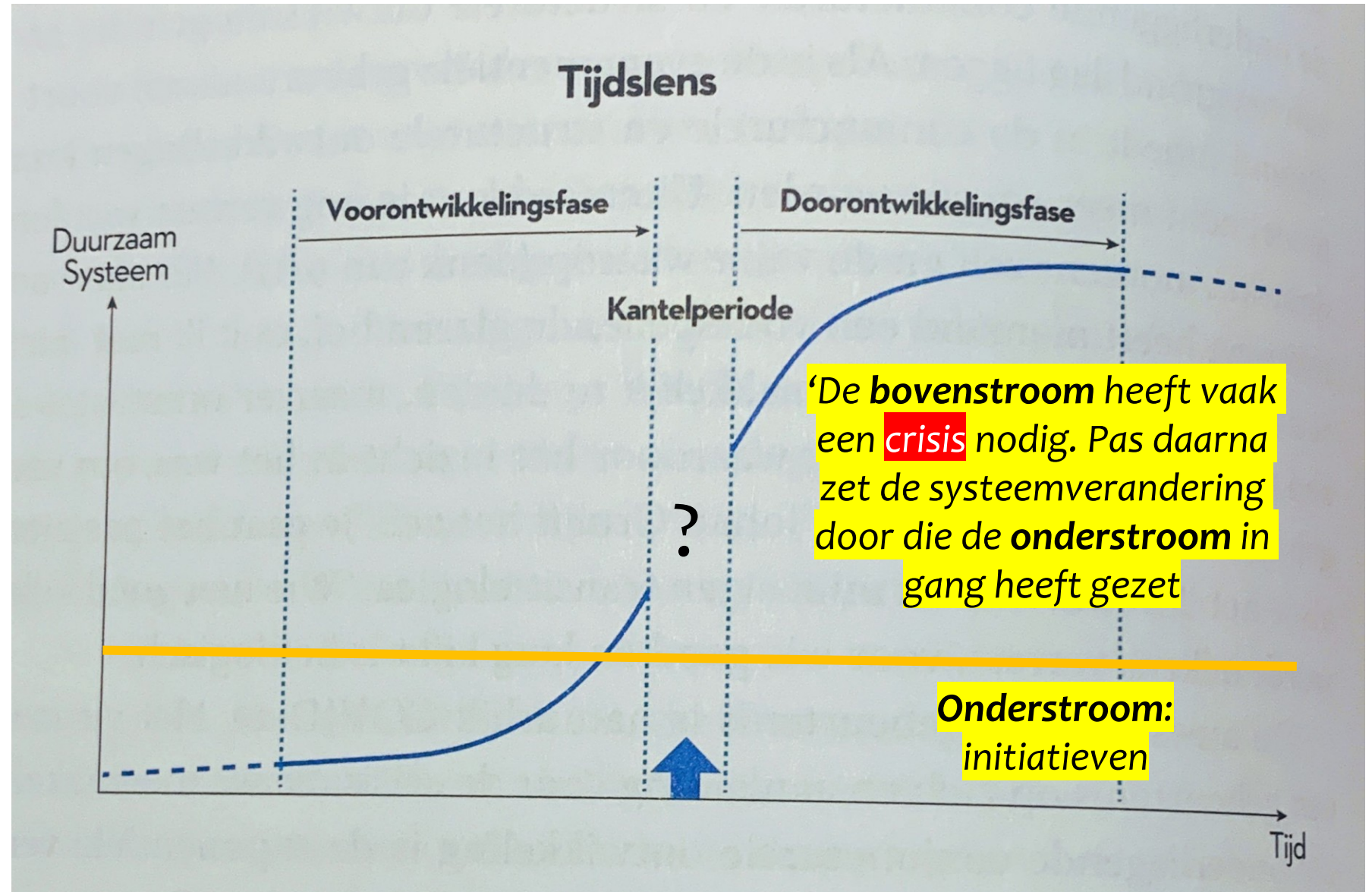
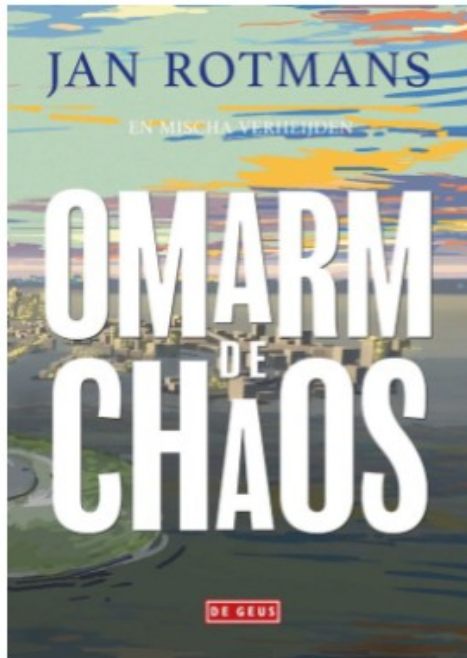
# Merkbeloofte

De Leefstijlapotheker

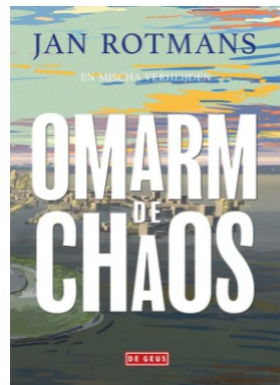
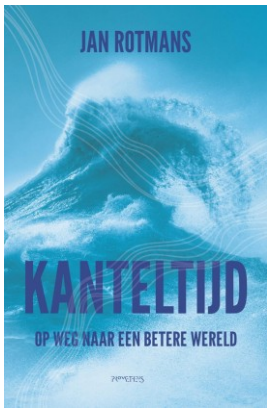
Voor de juiste dosis gezondheid



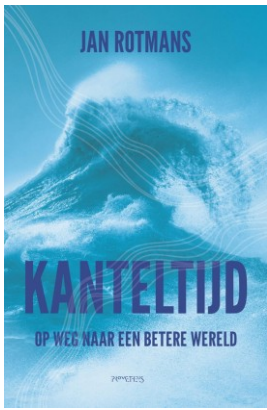
# Systeemverandering



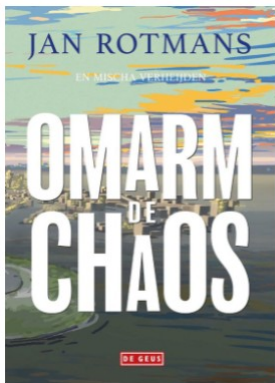
Bron: Boek 'Omarm de chaos'



*Le Apo*  
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER  
Voor de juiste dosis gezondheid

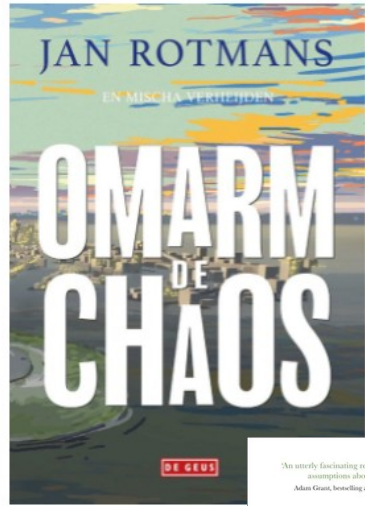


25%



*Le Apo*  
DE  
LEEFSTIJLAPOTHEKER  
Voor de juiste dosis gezondheid

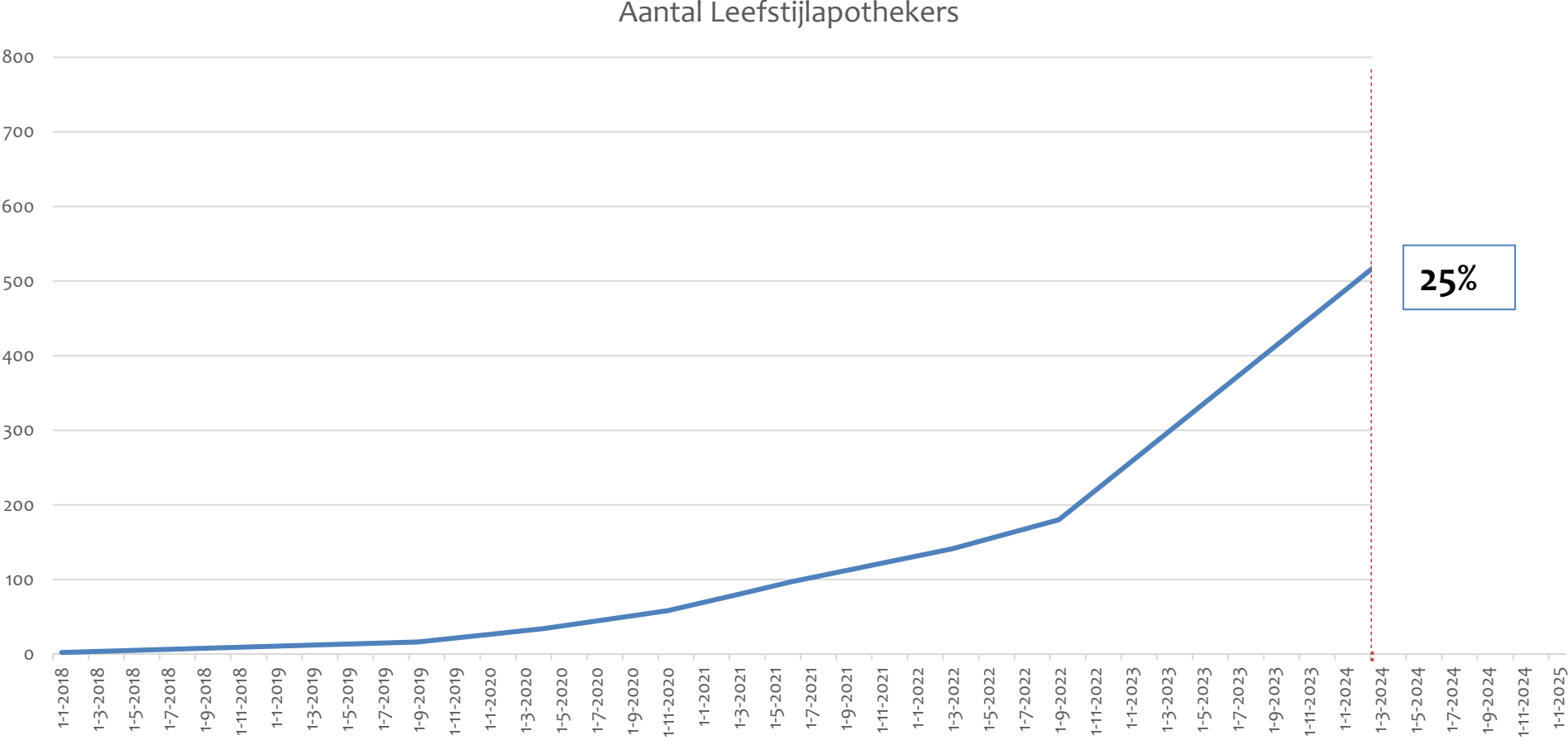
# Systeemverandering: Zorg



## Vergt grote verandering niet eerst een groot draagvlak?

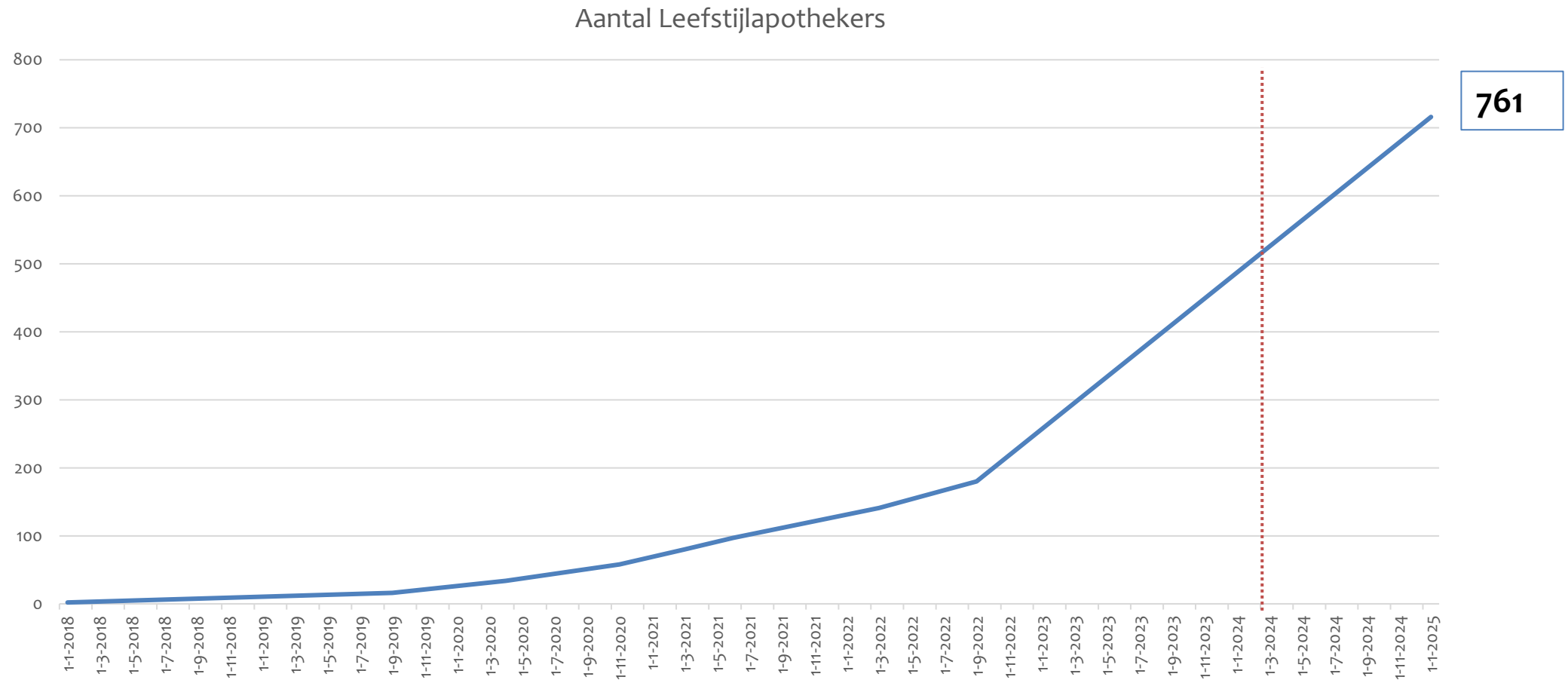
- “Nee, dat is een groot misverstand!”
- Een klein maar **diep gedragen draagvlak** is het beste begin.
- Daarna haken **de koplopers van het peloton** aan, vervolgens het peloton zelf en ten slotte de achterblijvers.
- Op het moment dat de onderstroom aanzwelt **tot 25 procent** van de maatschappij, nader je een **kantelpunt**. Dan kunnen ontwikkelingen die lange tijd leken te blijven steken elkaar ineens snel opvolgen

# Aantal leefstijlapothekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

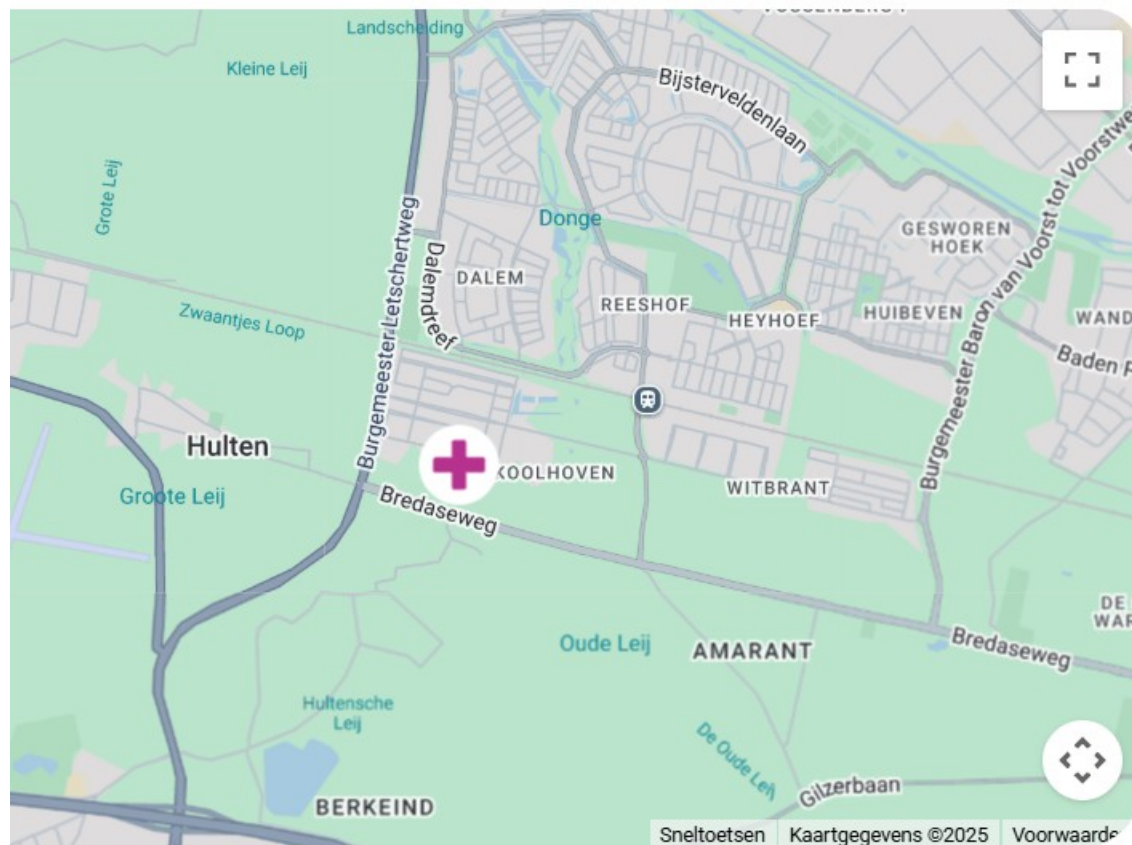
# Aantal leefstijlapotheekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

Zorgverlener	Totaal	Totaal %
Openbaar apotheker	3.044	49,60%

# DE TOEKOMST WORDT GEBOUWD IN DE ONDERSTROOM



Zorg



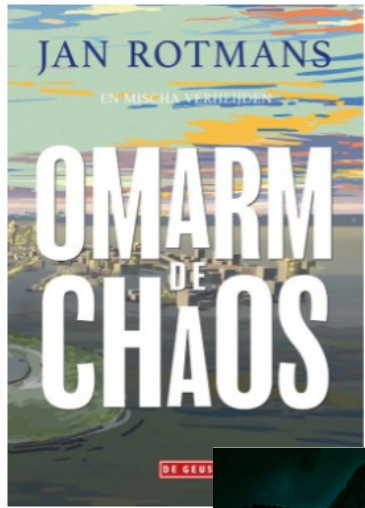
## LEEFSTIJLAPOTHEKERS

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
- NB: Grote stappen veroorzaakt weerstand
- Vier behaalde doelen => geeft positieve energie

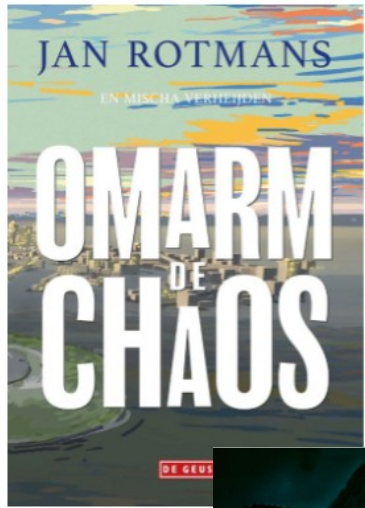
## 2. Ontwikkel een veranderstrategie

- 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