

Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue
zones & zingeving

Elke organisatorische transitie vraagt om een *persoonlijke* transitie!



Pas als je hart ❤️ geraakt wordt,
kom je in actie.

Eindopdracht



Leefstijlapotheker

WILLEKE EILANDER

APOTHEEK HET RAAN -
APOTHEKERS VAN SALLAND

14-08-2026

Leef Apo

DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER

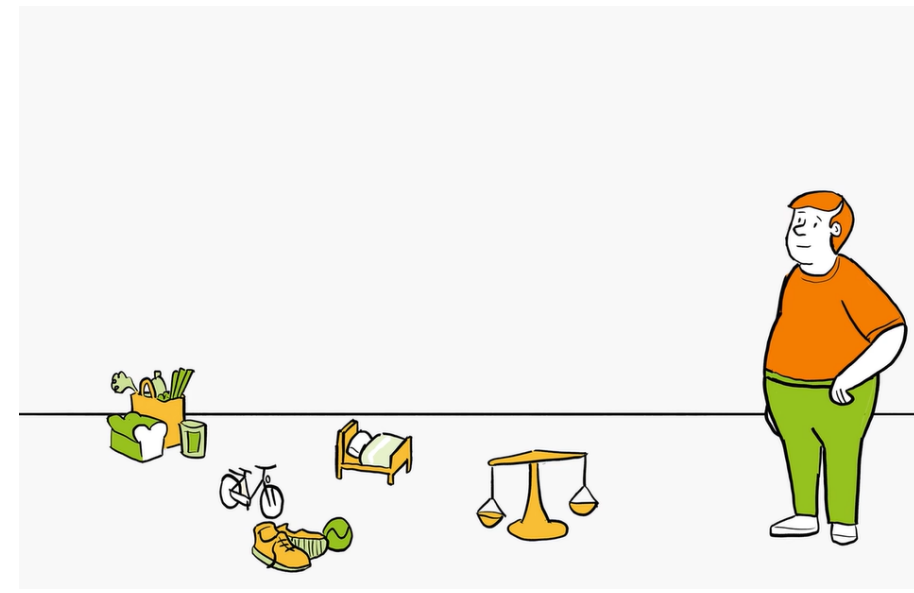
Voor de juiste dosis gezondheid

Sociale kaart Raalte/ Samenwerking in de regio

- In gesprek met POHers het Raan – leefstijlstraat – GLIM
- Huisartsen FTO over Obesitas (juni 26)
- Afspraak ingepland met Diëtiste (sept)
- Afspraak ingepland met leefstijlcoach ivm GLI programma (sept)

[Informatiefilm over de GLI Cool | Videos & Movies on Vimeo](#)

Met Buddy leefstijlapothecker Francien Lamers



Stap vooruit Programma Raalte



Huisartsenpraktijk Het Raan is bij
Huisartsenpraktijk Het Raan.

2 jul · 🎵 Sia • Move Your Body (Alan Walke...



Nooit gedacht dat bewegen plezier kan geven?



Probeer dan eens het nieuwe programma van
Sportcentrum Tijenraan !

Stap Vooruit is speciaal ontwikkeld voor:

- Mensen tussen de 30 en 55 jaar
- Die onvoldoende of niet bewegen
- En niet kunnen meedoen bij een vereniging of sportclub vanwege fysieke of mentale problemen

Het uitgangspunt van Stap Vooruit is plezier maken en veelzijdig leren bewegen. Je wordt uitgedaagd op je eigen niveau onder begeleiding van de beweegmakelaar en buurtsportcoach.

Praktische informatie:

- Start op woensdagochtend 16 september
- 20 beweeglessen onder begeleiding van een buurtsportcoach
- 5 coachingsgesprekken met de beweegmakelaar
- Kosten zijn eenmalig € 25 euro

16:45 📶 📶 📶 65



Huisartsenpraktijk Het Raan



Praktische informatie:

- Start op woensdagochtend 16 september
- 20 beweeglessen onder begeleiding van een buurtsportcoach
- 5 coachingsgesprekken met de beweegmakelaar
- Kosten zijn eenmalig € 25 euro

Nieuwsgierig geworden? Dat snappen we!
Neem dan contact op met Lin van den Oort via telefoonnummer 06-86 88 80 98 of maak een afspraak met haar bij ons in de praktijk via onze assistenten.

#raalte #huisarts #leefstijl ❤️



Schrijf een opmerking...

- Afspraak met Lin ingepland in sept

Lukt afvallen niet ondanks een gezonde leefstijl?

We onderzoeken graag of uw medicijnen een rol spelen!

Een gezonde leefstijl draait om gezonde voeding, voldoende beweging, goede slaap én ontspanning. Toch kan afvallen lastig zijn. Wist u dat sommige medicijnen als bijwerking gewichtstoename kunnen veroorzaken? Ook kunnen ze van invloed zijn op nachtrust of bewegen. Daarnaast zijn er medicijnen die het afvallen ondersteunen, maar deze zijn niet voor iedereen geschikt. Daarom adviseren we u graag persoonlijk!



Persoonlijk advies van één van onze gespecialiseerde leefstijlapothekers



Stop nooit zelf met uw medicijnen. Overleg dit altijd eerst met uw arts of apotheker.



Arts en Leefstijl
zorgprofessional

Maak vrijblijvend een afspraak voor een leefstijl- en medicatiegesprek.

Samen kijken we naar:

- ✓ De invloed van medicijnen op uw gewicht en op bewegen
- ✓ Mogelijke alternatieven als die er zijn
- ✓ Hoe uw medicijnen passen binnen een gezonde leefstijl
- ✓ Of medicatie ter ondersteuning van afvallen een optie voor u is

Het is zo geregeld via **0572 200 200**,
info@avsraalte.nl of **scan de QR-code**
en plan meteen een afspraak in
(kies: Leefstijlafspraak).



 **Service Apotheek
het Raan**

 **Service Apotheek
Westdorp**

 **Apotheek Servicepunten**
Heeten • Raalte • Luttenberg

Apothekers van Salland
Deskundig. Dichtbij. Betrokken.

Leefstijlmarkt Luttenberg

“Ik mail u naar aanleiding van het 50-jarig jubileum van het Gemeenschapscentrum Elckerlyc in [Luttenberg](#). Wij hebben een jubileumprogramma gemaakt en één van de onderdelen is een leefstijlmarkt. Hierover heb ik al kort gesproken met Lucas Kapsenberg en hij gaf aan dat ik hierover contact moest opnemen met de praktijkmanager. Hieronder een toelichting op ons initiatief.

Leefstijlmarkt datum nader te bepalen.

In het kader van het jubileum willen wij ook een leefstijlmarkt organiseren, maar op een ander moment dan het jubileumweekend. Deze datum is nader te bepalen in samenwerking met Gezondheidscentrum de Parel.

Activiteit

Op een te bepalen dagdeel wordt een leefstijlmarkt georganiseerd met lezingen en informatieve stands rondom thema's als voeding, bewegen, welzijn, zelfzorg, preventie en gedragsverandering. Bezoekers kunnen inspiratie opdoen en kennismaken met initiatieven die bijdragen aan een gezonde en vitale leefstijl.

Doelgroep

- *Inwoners (16+) die geïnteresseerd zijn in gezondheid en welzijn*
- *Vrijwilligers en betrokkenen bij Elckerlyc*

De leefstijlmarkt sluit aan bij de maatschappelijke functie van Elckerlyc als plek voor kennisdeling en persoonlijke ontwikkeling.”



Belemmeringen/hulpmiddelen

- Belemmering:
 - Artsen/POHers/Diëtisten verwijzen niet door naar apotheek
 - Kennis van het apotheekteam
 - Werkdruk
- Hulpmiddelen
 - Buddy Francien, hou elkaar scherp
 - Met elkaar in gesprek blijven



Casuïstiek

- Dhr M, diabetes met metformine en gliclazide. HbA1c = 72. Insuline starten? Wil dhr (nog) niet. Eerst leefstijl.
- Mevr H, 59 jaar. Afvallen lukt niet. Afbouw/stop omeprazol besproken (H.Pylori) + in najaar levocetirizine. Na stop omeprazol 3,5kg afgevallen

Apotheek Flevowijk - Leefstijl

Wat doen we al?

Jaargesprek en leefstijlcheck

- **Selectie patiënten via de HHS m.b.v zorgregel jaargesprek die jaarlijks terug komt.**
- **Uitnodigingsbrief bij medicatie, patiënt maakt zelf een afspraak.**
- **Door assistentes en apothekers.**
- **Naast bespreken van het welbevinden en evt. problemen met de medicatie bespreken we: leefstijlroer en geven folders mee ‘diabetes risicotest’ en ‘mijn gesprek over leefstijl’.**
- **Als patiënt er over wil door praten maken we een nieuwe afspraak.**

Onze vraag	Uw antwoord
Welkom. Doel: gesprek over uw medicijnen en over uw welbevinden. Over welke onderwerpen wilt u zelf in ieder geval praten tijdens dit gesprek?	
Heeft u een goed overzicht over uw medicatie? Vragen die je hierbij kunt stellen? En kunt bespreken aan de hand van de doosjes, als de pt die heeft meegenomen. 1. Weet u waar u uw medicijnen voor krijgt? 2. Lukt het u om ze volgens het innameschema in te nemen? 3. Weet u waarom u ze op bepaalde tijdstippen moet innemen? 4. Ervaart u wel eens problemen en of onduidelijkheden bij het innemen? Zo ja welke.	
Vergeeten van doseringen. Je kunt vragen: Veel mensen vergeten wel eens een dosis, gebeurt dat u ook wel eens? OF Hoe zorgt u ervoor dat u geen medicijnen vergeet? Als het gebeurt, hoe vaak?	
Bijwerkingen. Je kunt vragen: Krijgt u klachten van uw medicijnen? Zo ja, van welke?	
Hoe tevreden bent u met uw medicijnen? Heeft u behoefte aan een uitgebreider gesprek over uw medicijnen? Je kunt dan uitleggen dat dat een medicatiebeoordeling is, waarbij de apotheker en de huisarts en de patiënt samen kijken naar de medicijnen. Er wordt dan ook rekening gehouden met nieuwe behandelrichtlijnen. Pte kan hiervoor een afspraak inplannen -> geef A6 je mee met hierop manieren om een afspraak in te plannen.	
Valrisico bepalen: 1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? 2. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? Gebruikt u vit D?/Zuiveleenheden per dag? 3. Bent u bang/bezorgd om te vallen?	
Valrisico: Afhankelijk van bovenstaande antwoorden hier op door gaan. www.heelkampenstaatsterk.nl Vragen invullen met de mensen.	
Leefstijlroer erbij pakken, apothek veel aandacht voor leefstijl, sommige ziektebeelden zijn om te keren of uit te stellen met een gezonde leefstijl. Zou u willen doorpraten over 1 van de onderwerpen van het leefstijlroer. Wat is voor u belangrijk? Waar zou u meer aandacht aan willen besteden. Zo ja, dan kunt u hiervoor een nwe afspraak maken -> geef A6 je mee met hierop manieren om een afspraak in te plannen.	
Aan het eind van het gesprek geef mee de folders van de Nederlandse Diabetes Federatie Diabetes risicotest en 'Mijn gesprek over leefstijl'. Geef advies om dit in te vullen en/of hierover na te denken.	
Denk aan ZZregel (zz pre+barcode) en EPDregel CHRON Denk aan het declareren van de prestatie Farmaceutisch Consult 71014	

Apotheek Flevowijk - Leefstijl

Wat doen we al?

Valpreventie

- Patienten 65 jr eo valrisico test afnemen m.b.v website www.beweegzeker.nl.
- Gaat van de gemeente uit.
- Afh. van risico folders meegeven of verwijzen naar sport programma uit de gemeente.

Valrisico screening protocol

Datum afname test: ____/____/____

Gegevens cliënt: Naam:
Geboortedatum: ____/____/____

Vraag aan een cliënt van 65 of ouder of hij of zij bereid is aan de valrisico test deel te nemen, zo ja: Ga naar de website www.beweegzeker.nl

Vink Kampen aan.

Vink aan 'Voor mijzelf invullen'.

Onderstaande vragen en de vragen verderop in dit protocol komen op de website naar voren, vink de juiste antwoorden aan **op de website**.

- o Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- o Bent u bang om te vallen?
- o Heeft u moeite met bewegen, lopen en/of evenwicht houden?
(vul ook ja in als u een wandelstok, rollator of looprek gebruikt).

NEE, op alle vragen	JA, op ≥ 1 vragen	
	Vraag: o Bent u het afgelopen jaar 2 keer of vaker gevallen? o Had u verwondingen na uw val? o Bent u gevallen doordat u flauwviel? o Kon u zelf NIET opstaan na de val? o Heeft u hulp bij ≥ 1 van de volgende taken? o Koken o Tuinieren o Stofzuigen/dweilen o Boodschappen doen	
	NEE of onbekend	JA op ≥ 1 vragen
Laag valrisico Eigen info folder+folder Heel Kampen staat sterk.	Matig valrisico Eigen info folder+folder In Balans Valprev. Training.	Hoog valrisico Eigen info folder+folder Heel Kampen staat sterk.

Vervolg: na beantwoorden en invullen van de vragen op de website komt er een advies uit met bijbehorende uitleg, die je bespreekt met de cliënt, bij matig valrisico kun je indien gewenst de cliënt direct aanmelden voor een valpreventie training (**aankruisen op eigen folder**). Bij alle risico's kan indien gewenst de cliënt gebeld worden voor tips t.a.v valpreventie.

Heb je alles ingevuld en besproken: vink aan "Formulier versturen".

Vink onderstaande punten af:

- o Informatiefolders verstrekt aan cliënt, afh. van het valrisico (2 folders).
- o Contactgegevens doorgegeven via www.beweegzeker.nl: JA / NEE (navragen of cliënt dit wil -> cliënt wordt dan gebeld met meer informatie over valtrainingen in Kampen en in geval van matig val risico kan de cliënt ook direct aangemeld worden voor een valtraining).
- o Verwezen naar huisarts (bij hoog valrisico)
- o Gegevens vastgelegd in AIS met ZZ-regel en plak de barcode op dit formulier en scan in met de recepten.
 - o Laag valrisico: ZZ VLL
 - o Matig valrisico: ZZ VLM
 - o Hoog valrisico: ZZ VLH

In te vullen door apotheker:

- o Medicatie beoordeeld (Farm. Consult of Medicatiebeoordeling)-> alleen bij matig/hoog risico

Apotheek Flevowijk - Leefstijl

Opstarten

Voorlichting over 'Goede slaap' geven aan de balie

- M.b.v dossier Slaap op de website van de leefstijl apotheker.
- Project voorbereiden met een 2 tal assistentes – draagvlak.
- Very Brief Advice – Slapen.
- Folder “Beter slapen kun je leren”.
- Assistentes voorlichten over slaap in bijv. een werkoverleg. Slaapoefentherapeut uitnodigen evt.?
- Begin 2027 aangezien we net zijn gestart met de Valpreventie uitvragen.

Very brief advice (VBA) **Beter slapen**

	Problemen met slapen	 Ja	 Een beetje	 Nee	Hulp of advies gewenst ?
1	Heeft u (de afgelopen 2 weken) problemen met slapen (gehad) ?				Zie slaapadvies
2	Heeft u:				Zie A.
	a. Moeite met inslapen ?				
	b. Moeite met doorslapen ?				Zie B.
	c. Problemen met vroeg wakker worden ?				Zie B.
3	Bent u ontevreden over uw huidige slaappatroon ?				Zie Slaapadvies
4	Beïnvloeden uw slaapproblemen het dagelijks functioneren ? moe, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, kortaf/kribbig)				Zie slaapadvies

Leefstijlprogramma ProMuscle+

Leefstijlprogramma

- Doel: het helpen om inwoners Elburg van 65+ fitter en zelfstandiger te worden
- Hoe? : M.b.v krachttrainingen en gezonde voeding werken aan gezondheid
- Wie doen er mee? : fysiotherapeut, diëtiste en leefstijlapotheker

Wat houdt het in?

- **Wat is ProMuscle+ precies ?**
- Een 12-weeks programma voor 65-plussers die sterker en fitter willen worden.
- **Wat wordt er aangeboden?**
- ✓ 2 trainingen per week met begeleiding van een fysiotherapeut
- ✓ Gesprekken met diëtist over voeding ter ondersteuning van
- kracht- en spiertraining
- ✓ Gesprekken met een leefstijlapotheker
- ✓ Trainen in kleine groepen (max. 8 personen)
- ✓ Oefeningen eigen niveau
- ✓ Kennismaken met beweegaanbod senioren

Hoe wordt het onder de aandacht gebracht ?

o.a.

- via website gemeente (digital, flyers, folders)
- lokale omroepen
- onderling overdracht zorgverleners
- buurtsportcoach

en

ook actief door apotheek
selectie op 65 + en GLP -1 gebruik



Gemeente Elburg

Sterker, fitter en zekerder bewegen?

Doe mee met ProMuscle+ in de gemeente Elburg

Merk je dat bewegen soms moeilijker wordt?
Wil je graag sterk, vitaal en zelfstandig blijven?

Met ProMuscle+ werk je in 12 weken aan:

- ✓ meer spierkracht
- ✓ meer energie
- ✓ makkelijker bewegen
- ✓ meer vertrouwen in je lichaam

Samen trainen, persoonlijke begeleiding en bewegen op jouw niveau.

Wat is ProMuscle+?

Een 12-weeks programma voor 65-plussers die sterker en fitter willen worden.

Wat krijg je?

- ✓ 2 trainingen per week met begeleiding van een fysiotherapeut
- ✓ Gesprekken met diëtist over voeding ter ondersteuning van kracht- en spiertraining
- ✓ Gesprekken met een leefstijlapotheker
- ✓ Trainen in kleine groepen
- ✓ Oefeningen op jouw eigen niveau

Gemiddelde
waardering:
8,2

Wat kost het?

De gemeente betaalt mee. Je betaalt zelf slechts **€ 60,- per maand** inclusief begeleiding, trainingen en app.

Aanmelden

Fysiotherapiepraktijk LouwenMuiltwijk

Start in juli 2026
Sportlaan 49, 't Harde
Telefoon: 0525-651448
E-mail: info@louwenmuiltwijk.nl

Fysiotherapiepraktijk De Akker

Start in september 2026
Terbekeweg 53, Elburg
Telefoon: 038-3760091
E-mail: info@de-akker.nl



De rol van de apotheker

- Intake en nulmeting en vervolgens medicatiebeoordeling tool screeningschecklist om in beeld te krijgen welke
 - klachten/risico's bij patient aan de orde zijn
 - voorbereidingen de patient heeft getroffen
 - specifieke interactie 's van geneesmiddelen een rol kunnen spelen
- beoordelen of
 - veilig te kunnen deelnemen
 - extra monitoring nodig
 - of eerst optimalisatie van medicatie

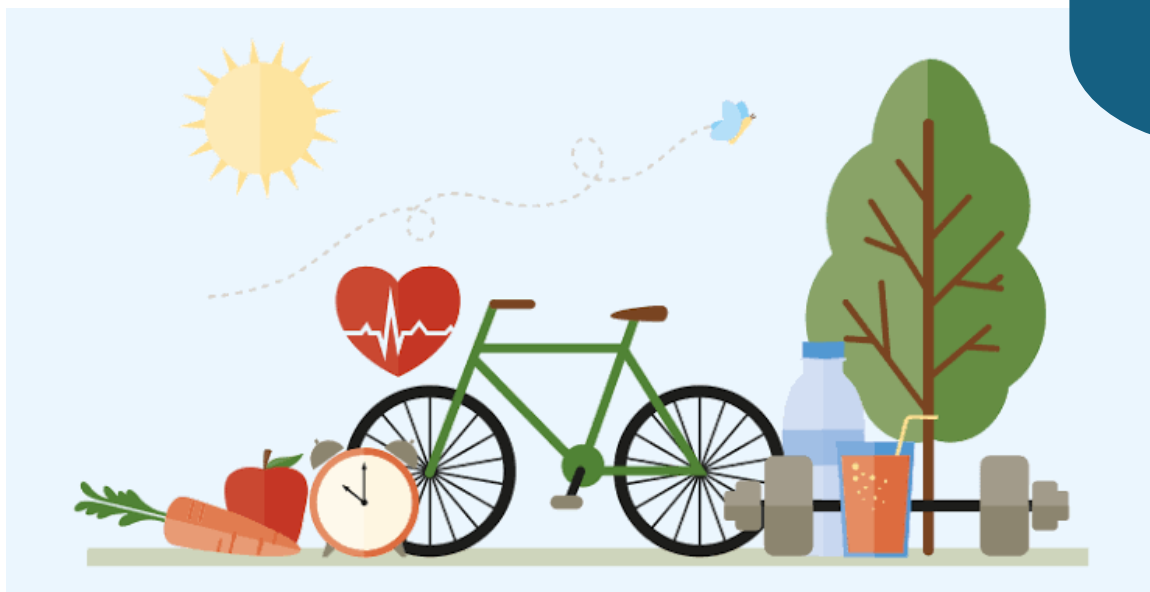
Welke vragen in de screeningslijst

- Cardiovasculaire medicatie en risico op hypotensie, duizeligheid, vallen
- Diabetesmedicatie en risico hypoglykemie door training
- Spiergerelateerde medicatie; statines, orale corticosteroiden > 3 maanden
- Benzodiazepine's , antipsychotica en valrisico
- Antistolling en risico op hematomen / spierbloedingen
- Verhoogde eiwitinname en interacties met geneesmiddelen

Vervolg van project na 12 weken

De buurtsportcoach ondersteunt deelnemers bij het vinden van passende beweegactiviteiten in de gemeente.

Leefstijlzorg bij Dienst Apotheek Salland

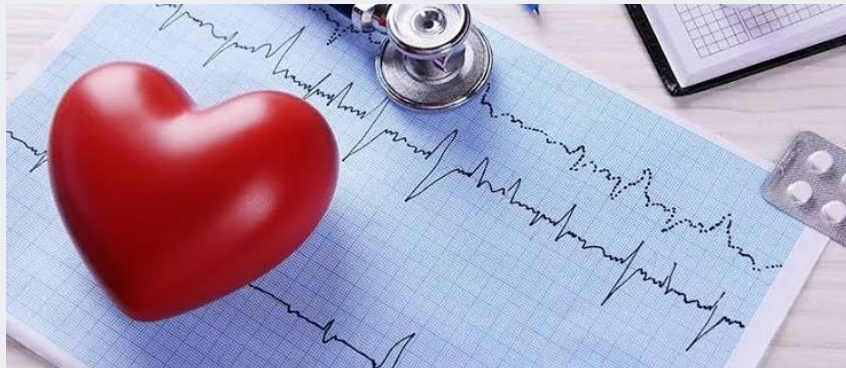


Wendy Yska-Werkman
09-09-2026

- Samenwerking opzoeken binnen het ziekenhuis.
 - *Een ongezonde leefstijl en psychosociale problematiek zijn veelvoorkomende problemen in de regio Salland en dus ook bij patiënten van het Deventer Ziekenhuis (DZ). Onze zorgprofessionals zien het als taak dit met patiënten te bespreken en zn. te verwijzen.*
 - *Er is een veelvoud aan interventies beschikbaar buiten het ziekenhuis, maar deze worden door inwoners en zorgprofessionals in het ziekenhuis vaak niet gevonden. Een schakelpunt Gezond Leven in het DZ kan dit probleem oplossen.*
- Vanuit DZ projectleider aanwezig om leefstijl initiatieven te ondersteunen.



- Inventariseren welke leefstijladviezen worden gegeven bij reumatologie. (zorgpad osteoporose) en hoe de apotheek hierop kan aansluiten.
- Doorverwijzen naar leefstijlpunt bij ontslag aan bed cardiologie.



Acties:

- Contact projectleider
- Assistentes meenemen in VBA, voorlichting en makkelijk te geven tips
- Tzt: juiste loketten om naar door te verwijzen.
- VBA bij ontslaggesprek cardio
- EU osteoporose/ reuma middelen: kort advies mbt leefstijl in overeenstemming met poli reumatologie.
- Wijklocatie iets mee doen? Zitten patiënten om bijvoorbeeld een zoledroninezuur infuus te krijgen. Is wel tijd om dan iets uit te leggen.



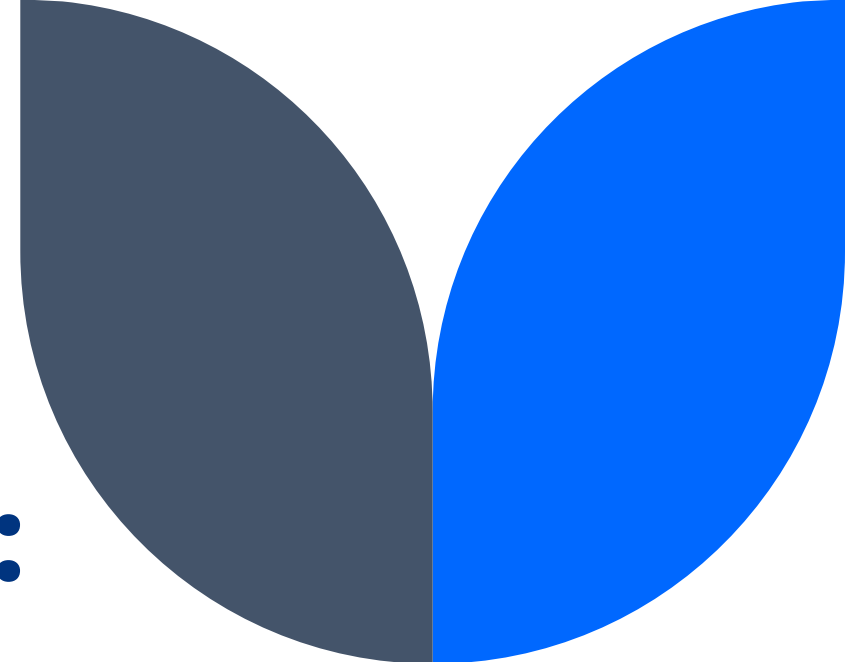
Hulp van

- Projectleider?
- Reumatoloog/ verpleegkundig specialist
- Assistente met interesse in leefstijl
- Collega apotheker in regio om te sparren./ CADO



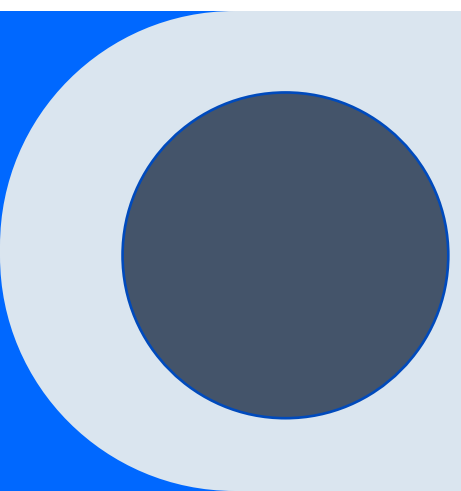
- Financiering?
- Opvolging?
- Hoe weet je of een patiënt er iets mee gaat doen?





Leefstijlinterventieproject:

Bevorderen gezondheid vanuit de apotheek



Apotheek Markelo 2026/2027

Aanleiding

Apotheek heeft veel contactmomenten met chronische patiënten

(Diabetes type-2, H en V, COPD, Hoge BD)

Apotheek kan laagdrempelige rol spelen bij signalering van ongezonde leefgewoonten



Wat willen we?

Patiënten bewust maken van feit dat:

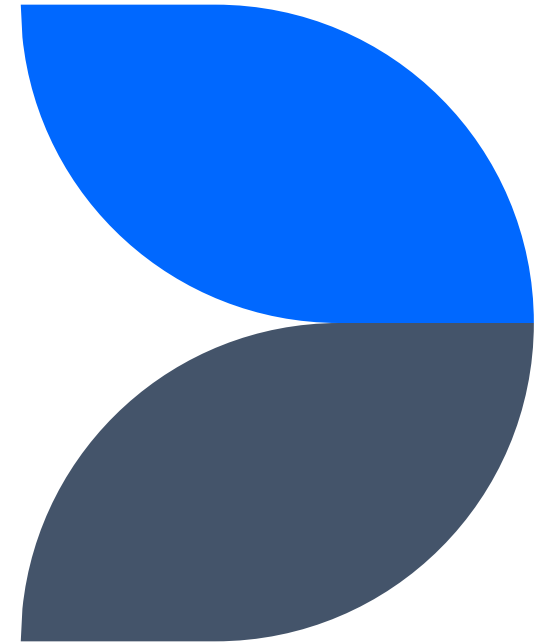
1. Leefstijl van invloed is op hun gezondheid
2. De apotheek daar laagdrempelig, met oog voor de patiënt, een rol in kan hebben

Doel:

Binnen 3 maanden met 30 patiënten kort leefstijlgesprek gevoerd en 70% heeft 1 leefstijldoel bepaald

Doelgroep:

Volwassen patiënten met verhoogd risico op chronische aandoening (overgewicht, DB type-2, Hoge BD, verhoogd cholesterol)



INTERVENTIE

- Kort leefstijlgesprek over voeding, beweging, roken, alcohol, slaap en ontspanning
- Open vragen
- Samen met patiënt 1 haalbaar doel opstellen
- Indien uitgebreidere begeleiding nodig: verwijzing

UITVOERING

- Opstellen vragenlijst door apotheekeam
- Instructie motiverende gespreksvoering
- Werving patiënten tijdens baliecontact/MBO
- Interventie
- Follow-up: nieuw contactmoment na 4-6 weken



EVALUATIE

Meten van succes a.d.h.v.:

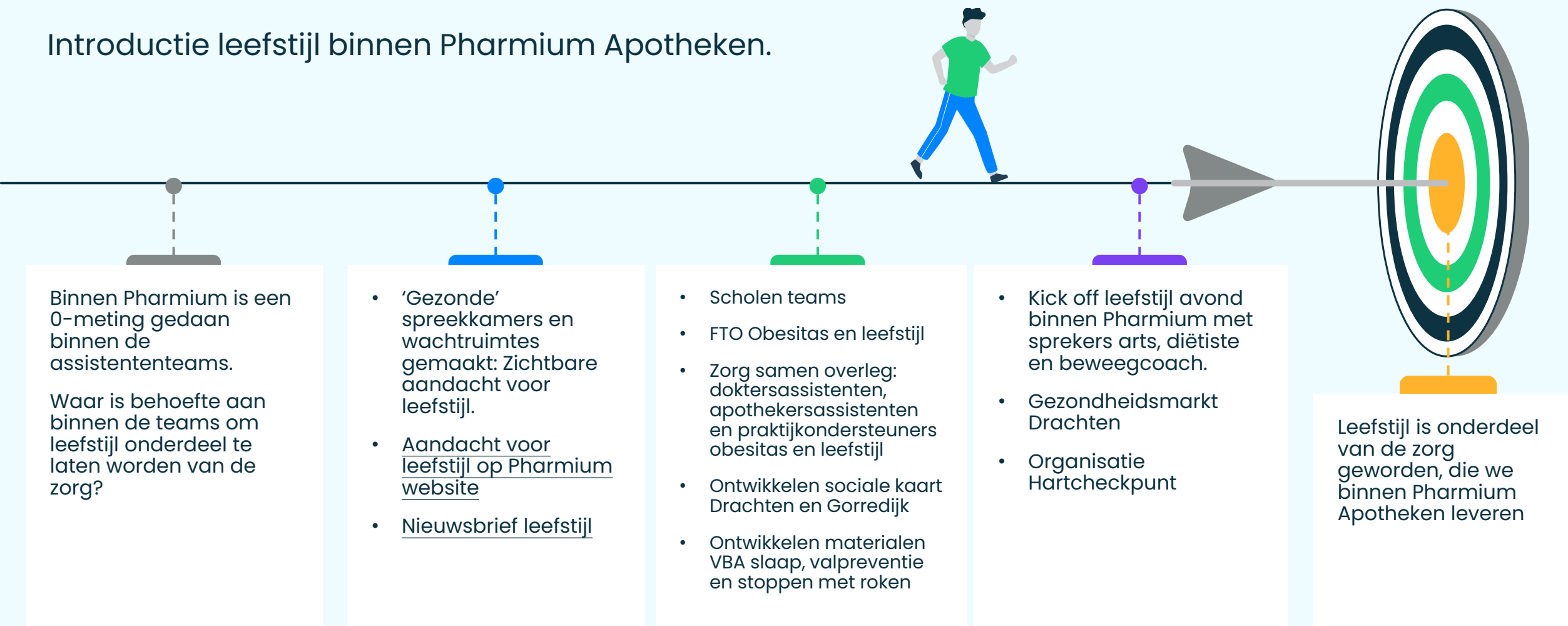
1. Aantal patiënten benaderd
2. Aantal patiënten geïncludeerd
3. Percentage deelnemers met opgesteld leefstijldoel
4. Percentage patiënten dat doel heeft behaald
5. Mate van tevredenheid bij patiënten en apotheekteam

Introductie leefstijl binnen Pharmium Apotheken Drachten en Gorredijk

Gea Plantinga

Onderdeel 1: Doel van het project

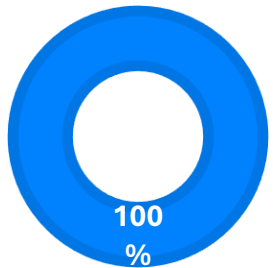
Introductie leefstijl binnen Pharmium Apotheken.



Onderdeel 2: Wat merken patiënten ervan?

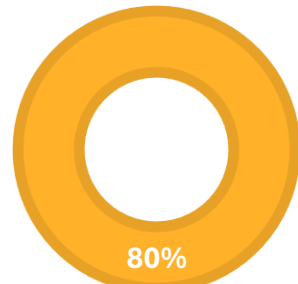
Aandacht voor leefstijl

- Gezonde spreekkamers en wachtruimtes
- Pharmium website
- Nieuwsbrief Pharmium
- via VBA's



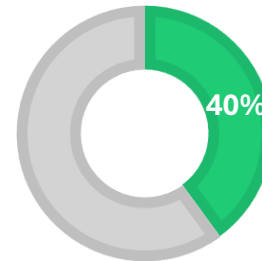
Beter verwezen

- Door ontwikkelen Sociale kaart Drachten en Gorredijk
- Door organisatie FTO en zorg samen overleg
- Door deelname leefstijlmarkt, weet je elkaar beter te vinden
- Door kennis gemaakt te hebben met andere zorgverleners via gemeentelijk netwerk op het gebied van leefstijl



Leefstijlgesprek gehad

- MBO
- Jaargesprek
- Aan balie



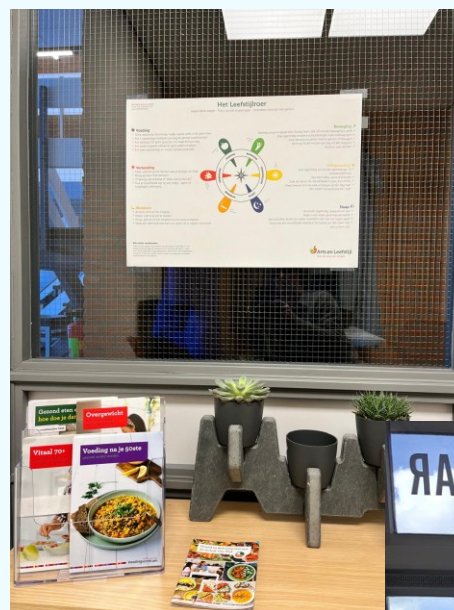
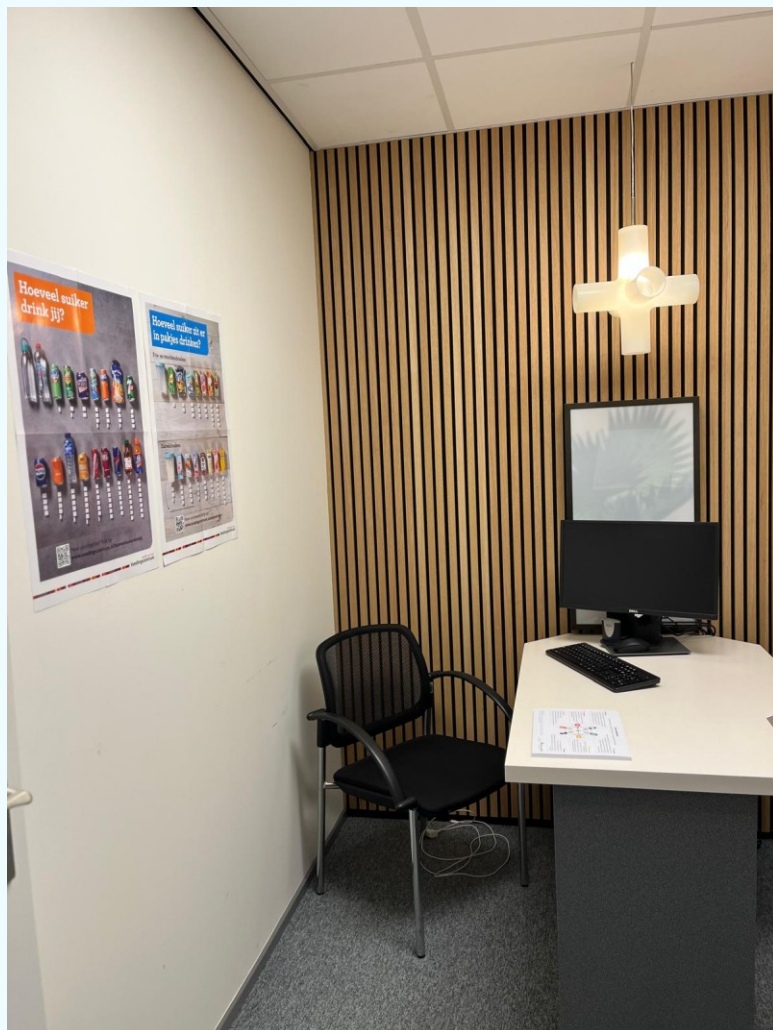
“

*Goed om te weten,
dat ik zelf invloed
heb op mijn
gezondheid.*

*Ik ga proberen te
bewegen na het
eten.*

”

'Gezonde spreek- en wachtruimtes'



Onderdeel 4: Welke stappen hebben jullie gezet ?

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

- 0-meting assistenten Pharmium Apotheken
- Scholing assistentes
- Scholing leefstijlassistentes
- Gezonde spreekkamers en wachtruimtes gemaakt
- Nieuwsbrief leefstijl gemaakt voor alle patiënten
- Aandacht voor leefstijl op Pharmium website
- Ontwikkeling VBA's slaap, valpreventie en stoppen met roken
- Ontwikkeling sociale kaart Drachten en Gorredijk
- FTO en Zorg Samen Overleg overgewicht en leefstijl
- Kick off leefstijl informatieavond Pharmium medewerkers
- Gezondheidsmarkt Drachten





LEEFSTIJL IN APOTHEEKHOUDENDE HUISARTSENPRAKTIJK HAVELTE

15 SEPTEMBER 2026

HOE?

- Samen met een dokters- / apothekersassistente (die de cursus ook heeft gevolgd)
- Input vanuit het huisarts spreekuur of vanuit de apotheek
- In gesprek met de patiënt, tijdens een apart consult
Vragenlijst vooraf. N=1 tot nu toe
- Nadat we het hele team hebben geïnspireerd over leefstijl met de Freestyle libre in combi met Eet je beter, en informatie van het Voedingscentrum +
- Ideeën: Tzt patiënten in groepsvorm, evt samen met de fysiotherapie (deze gesprekken lopen)



Service Apotheek

openbaar apotheker

Renetta Fransens

Service

Apotheek van der Sluis Sneek

Wat wil ik de komende periode bereikt hebben in de apotheek

- Bewustwording in het team van invloed van leefstijl
- Leefstijl benadrukken bij medicatiebeoordelingen
- Leefstijl benadrukken bij EU middelen voor diabetes
- Pilot afvallen op recept

Hoe?

- Bewustwording in het team van invloed van leefstijl
 - nascholing van het team
- Leefstijl benadrukken bij medicatiebeoordelingen
 - opnemen in het protocol
- Leefstijl benadrukken bij EU middelen voor diabetes
 - FTO demedicalisering en keer diabetes om
- Pilot afvallen op recept

Wie ondersteunt mij in dit proces?

mijn collega leefstijlapotheker uit Drachten, Gea Plantinga
samen sparren over ideeën en de stand van zaken

The background features a large, dark green monstera leaf with characteristic splits, positioned on the right side. A large, semi-transparent white rectangle covers the central portion of the image, serving as a backdrop for the text. The overall aesthetic is clean and modern, with a touch of natural greenery.

Eindpresentatie Leefstijlapotheker

Casus

Vrouwelijke patiënt van middelbare leeftijd.

Burn-out

Wil starten met Metabo Boost supplementen om af te vallen



Oplossingen



Wandelen



Meer water drinken



3 maaltijden per dag



Ontspanning zoeken

Wat heeft mij dit nog meer gebracht?

Leuke gesprekken met collega's

Vrienden en familieleden die om tips vragen

Beter inzicht op mijn eigen micro- en macronutriënten intake

Pitch bij de gemeente

Van “jij met je leefstijl gedoe”
naar “dit is toch wel leuk”



Bedankt



Ministerie van Defensie

Mounjaro protocol bij Defensie

Ministerie van Defensie

15 september 2026



Aanleiding

- Gezondheidswinst aan de voorkant is uiteindelijk beter dan achteraf behandelen
- Aangepast protocol:
 - BMI ≥ 30 , 6 maanden GLI met onvoldoende reductie ($<10\%$)
 - 10.000 stappen + militaire sport
 - Dieet i.o.m. diëtiëk
 - Maximaal 5mg
 - Behandelduur: 9-12 maanden
- Nu veel onrust rondom Mounjaro



Aanpak

- Mindset/stigma onder zorgverleners proberen te veranderen → nascholing organiseren
- In gesprek met commissie over lage dosis ozempic of metformine na behandelduur
- Protocol beter belichten bij de (huis)artsen binnen Defensie
- Betere voorlichting = minder misbruik

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Winterswijk

**Poliklinische
Apotheek**

BREDE BLIK OP GEZONDHEID

- **Verschillende disciplines**
- **Diverse onderwerpen**
- **Medicatie toegevoegd!**

“GEZOND LEVEN PUNT”

Gesprek over leefstijl

Daarnaast een medicatie-gesprek door de apotheek

Demedicalisering

Afbouwen slaapmedicatie

- **Samen met het team**
- **Very Brief Advice**
- **Benzomoe**
- **Start begin 2027**

WELTERUSTEN, LEKKER SLAPEN

SLAAPDRUK



VAN AUSTRALIË NAAR FRIESLAND

- Inspiratie:
 - Australië: RedUSE (Reducing Use of Sedatives) – “Roles for pharmacists in improving the quality use of psychotropic medicines in aged care homes (ACHs)”
 - ‘Slaapdruk’
 - Dichtbij huis
- Kennis bij zorgverlener en cliënt



VOOR DE ZORGVERLENERS

- Artsen/POH FTO op basis van Dossier Slaap
 - Afbouwen slaapmedicatie
 - Verminderen start slaapmedicatie
 - Leefstijlroer, Slaapdruk, Slaapgrafiek
 - Uniforme informatie (info op thuisarts.nl/apotheek.nl wel bekend?)
- Kennis collega-apothekers en assistentes
 - Presentatie farmacotherapeutisch overleg
 - VBA, integratie bij MBO
 - Flyer 'Beter slapen kun je leren'
 - Leefstijlroer, Slaapdruk, Slaapgrafiek
 - Uniforme informatie (info op thuisarts.nl/apotheek.nl wel bekend?)



VOOR ALLE SLECHTE SLAPERS

- Start het gesprek met de slechte slaper
 - MBO en VBA
 - Flyers wachttruimte/mee te geven: 'Beter slapen kun je leren'
- Weet de juiste informatie te vinden
- Leefstijlroer, Slaapdruk, Slaapgrafiek



"De apotheker kijkt mee, verder dan het medicijn"



Profileren

De rol als apotheker in preventieve zorg



Samenwerken

De apotheker + dietiste + wandelcoach: iedereen vanuit zijn eigen kracht



Inspireren

Van 1 wandelgroep naar een beweging



Verder bouwen

Van 1 wandelgroep naar meer groepen



Bedankt en tot ziens



Rogier Larik



+31 6 11706527



RogierLarik@careforcure.nl



www.careforcure.nl

