



1. De apotheek anno 2026

De apotheek

Wat gebeurt er
in de apotheek?

De apotheek

OW controle

Medicatie
review

Zelfzorg
advies

Vervaldatum

Distributie
medicijn

EU-TU

Aan-
schrijven

Voorraad
aanvullen

Begeleiden
Baxter

Arts bellen

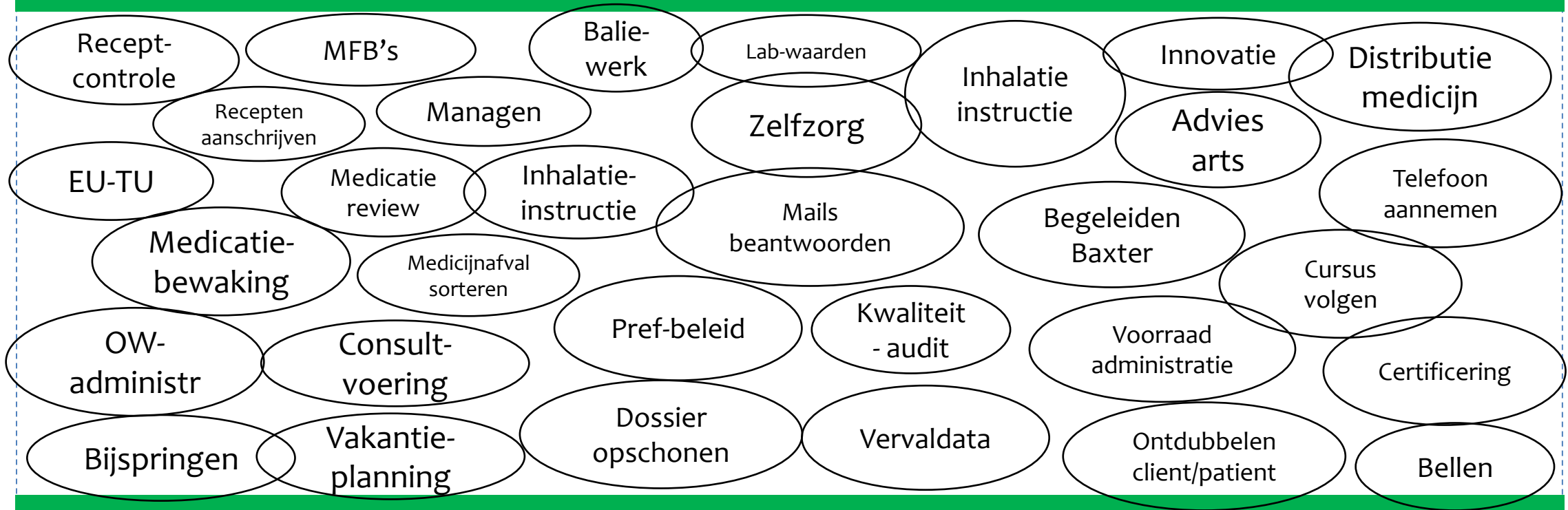
Medicatie-
bewaking

Recept
inscannen

Pref-beleid

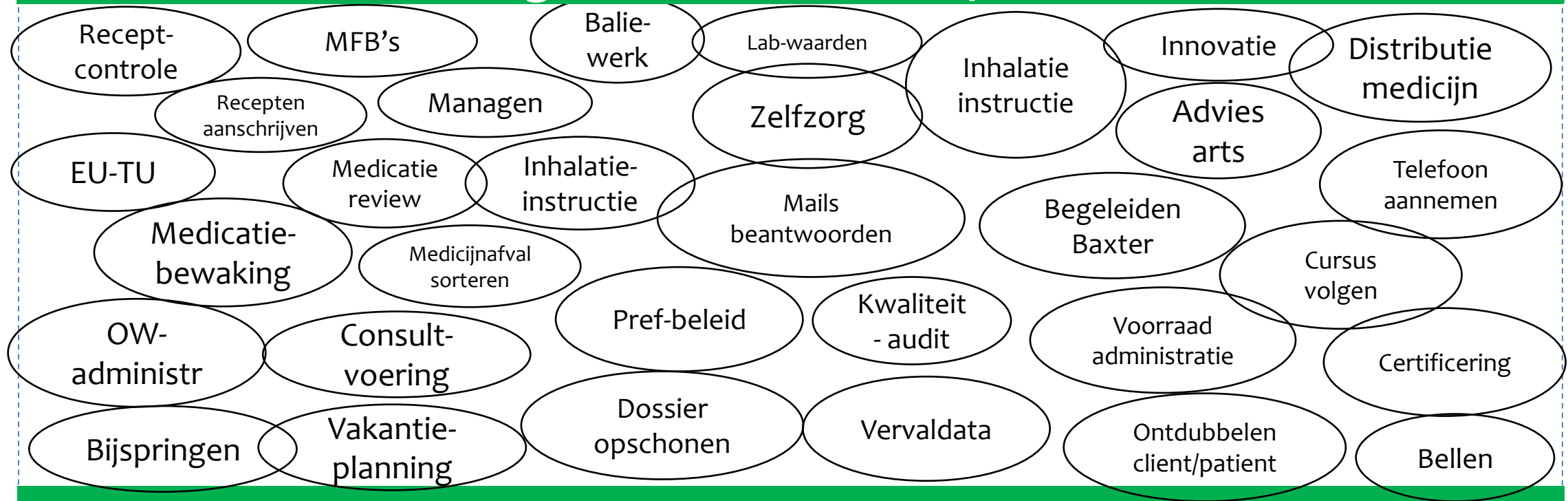
Machtiging
invoeren

De apotheek



De apotheek

Welk gezicht heeft de apotheek?



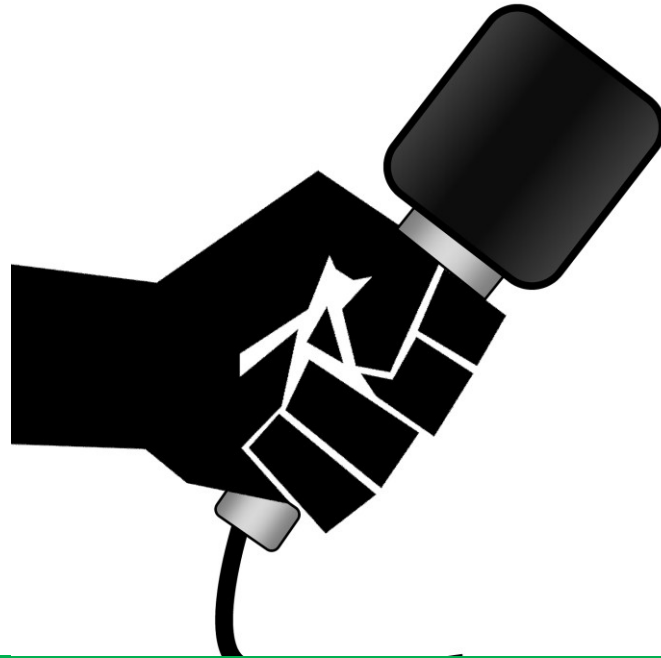
De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



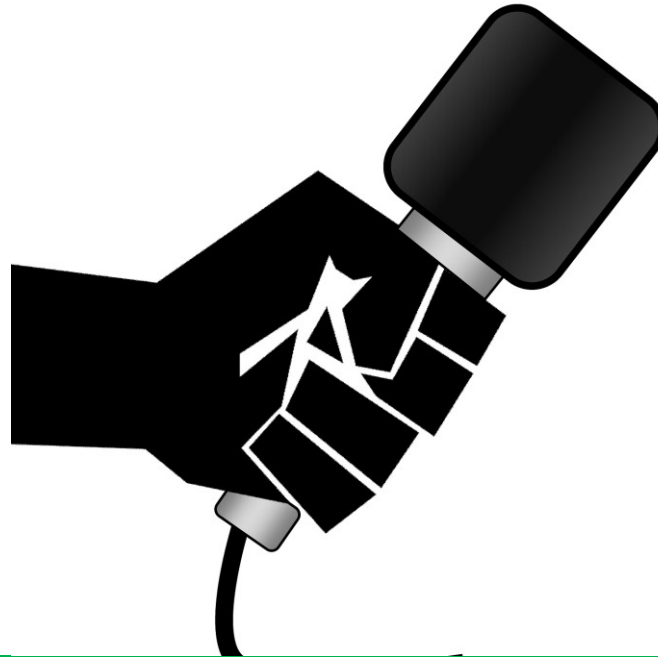
De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



interviewen van verschillende patiënten. Op deze manier onderzoeken zij hoe de patiënt naar de apotheek kijkt, maar ook hoe het is om ziek te zijn.

Als apotheker is het essentieel om je te kunnen verplaatsen in de patiënt; om echt door de bril van de patiënt te kijken. Alleen dan kun je de beste zorg verlenen. Denken vanuit de patiënt dus en niet alleen denken vanuit de apotheek. In de dagelijkse praktijk gebeurt dit eigenlijk veel te weinig.

Opvallend uit deze interviews was het volgende:

- De patiënt heeft geen idee wat apotheker doet.
- De patiënt vindt persoonlijk contact erg belangrijk
- De patiënt ervaart uitleg aan de balie als gehaast en een 'standaard riedeltje'.

Dat zijn mega waardevolle inzichten, waar wij als apothekers echt iets mee moeten én kunnen.

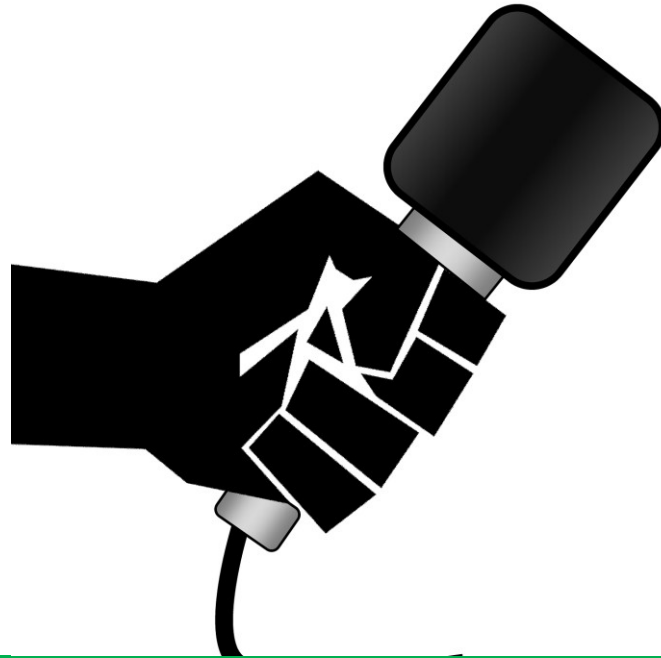
De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



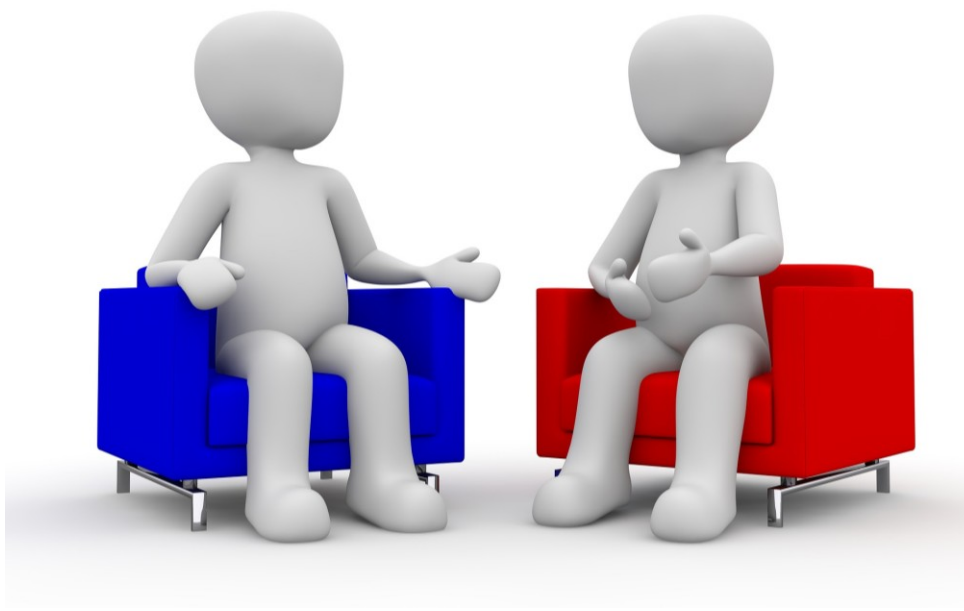
De patiënt

Wat wil de patiënt?



De patiënt

Wat wil de patiënt?



“GEMAK”

“.....”

“.....”

“.....”

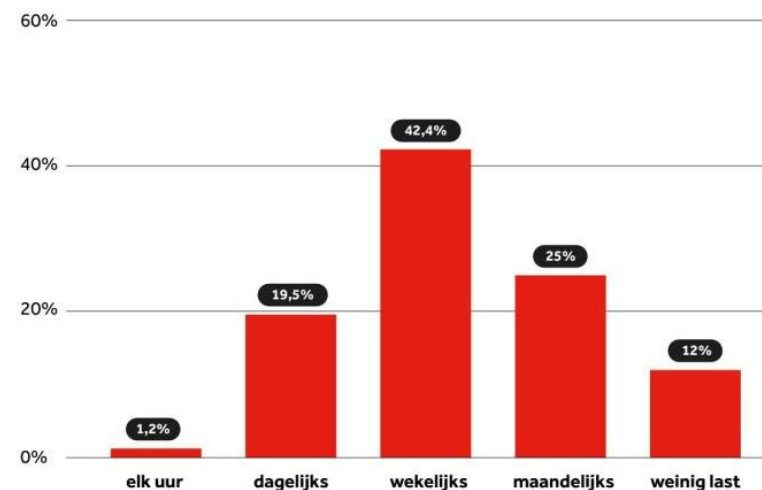
“.....”

De apothekersassistente

Wat vindt de assistente zelf?

Verbale en fysieke agressie

in de afgelopen 12 maanden



De apothekersassistente

Wat vindt de assistente zelf?

‘Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel’

PW48 - 24-11-2021

Het voelt voor de beroepsgroep alsof
het beroep is uitgekleed!

NOS

#WeSlikkenHetNietLanger



De apotheker(sassistente)

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtrij voor uw medicijnen

Ontdek het gemak van de online apotheek [Bekijk de webversie](#)



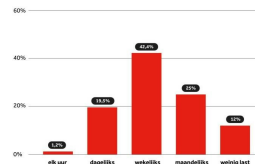
Ontdek het gemak van de online apotheek

Beste mevrouw

Gebruikt u medicijnen? Hoe fijn is het dan als u uw medicijnen altijd gratis thuisbezorgd krijgt. Dat kan met de online apotheek. Extra handig als u regelmatig medicatie nodig heeft. En het bespaart u ook nog eens kosten.



Verbale en fysieke agressie
in de afgelopen 12 maanden



#WeSlikkenHetNietLanger



'Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel'

PW48 - 24-11-2021

Aantal geneesmiddelentekorten
over 2023 hoger dan ooit

23 januari 2024

Of een kans?

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtrij voor uw medicijnen

Ontdek het gemak van de online apotheek [Bekijk de webversie](#)

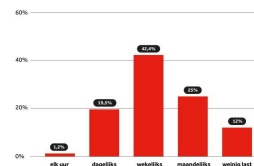


Beste mevrouw

Gebruikt u medicijnen? Hoe fijn is het dan als u uw medicijnen altijd gratis thuisbezorgd krijgt. Dat kan met de online apotheek. Extra handig als u regelmatig medicatie nodig heeft. En het bespaart u ook nog eens kosten.



Verbale en fysieke agressie
in de afgelopen 12 maanden



#WeSlikkenHetNietLanger

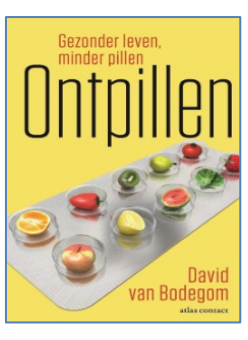
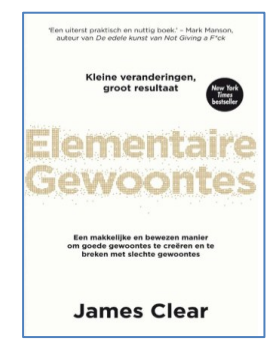
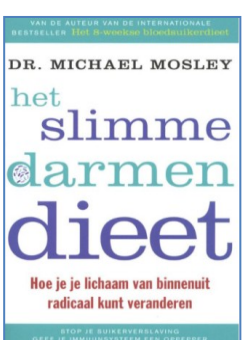
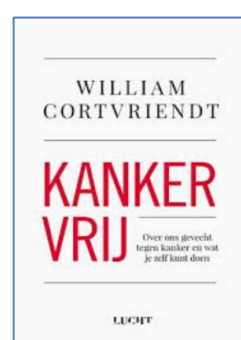
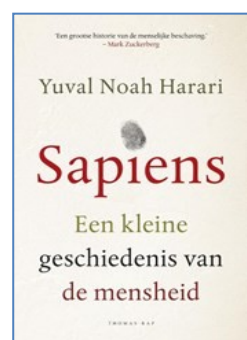
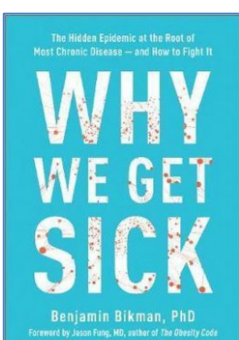
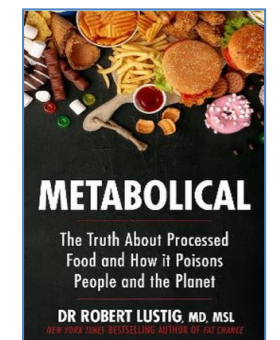
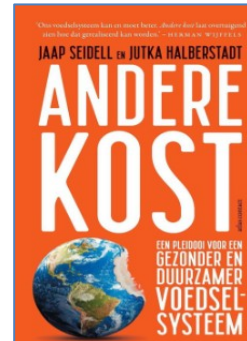
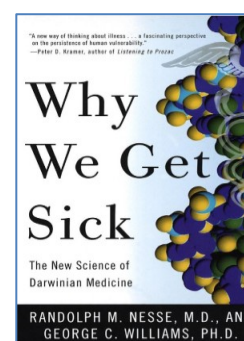
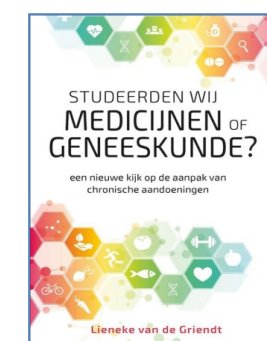
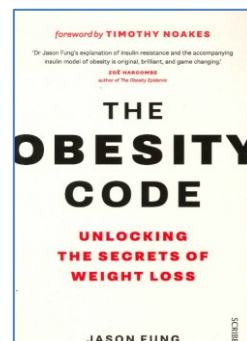
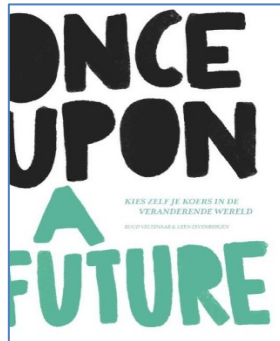
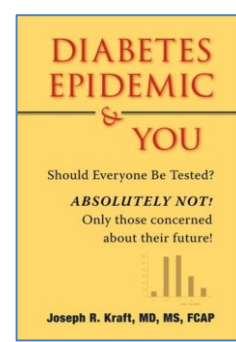
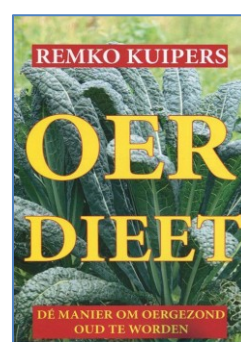
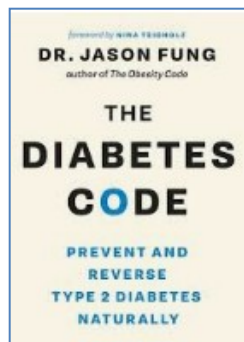
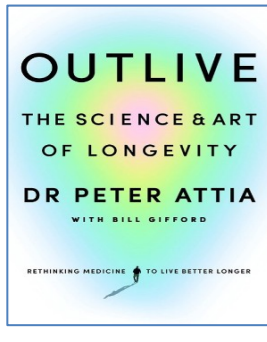
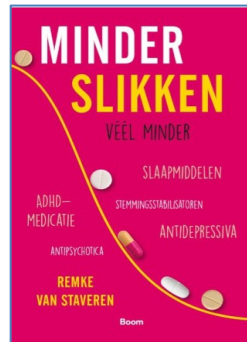
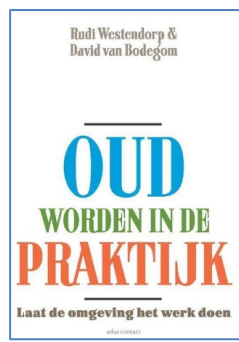
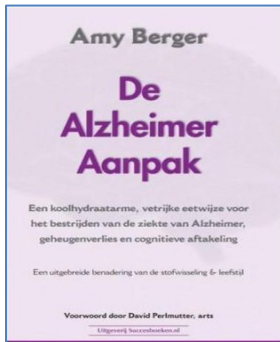


'Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel'

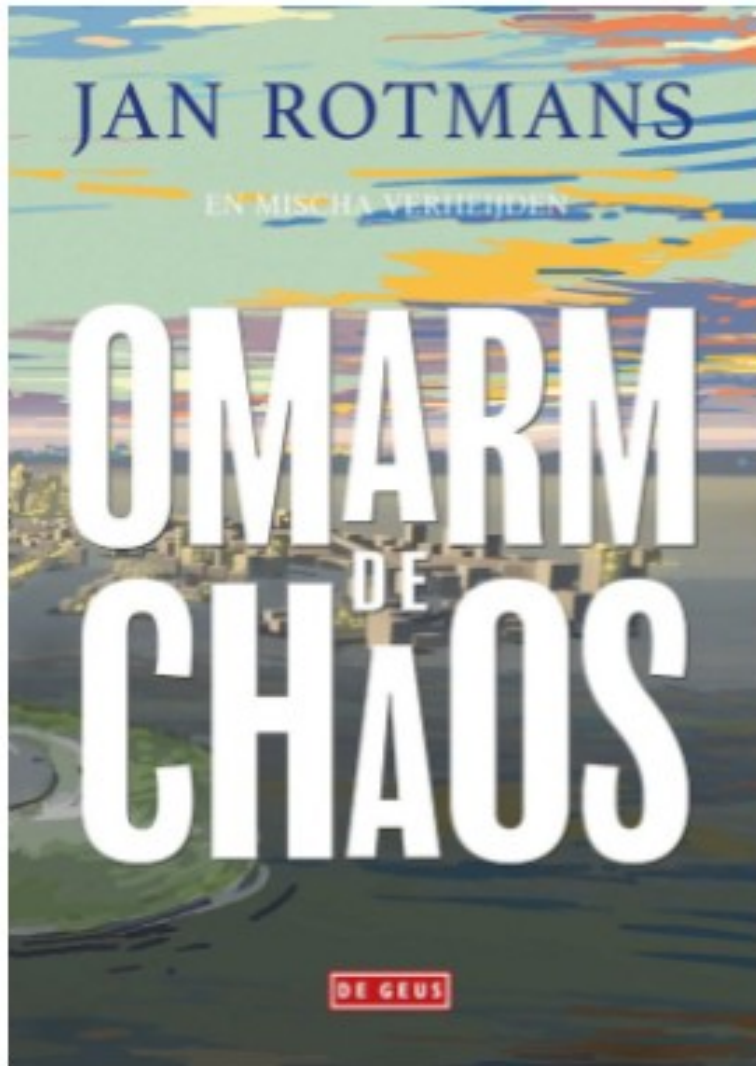
PW48 - 24-11-2021

Aantal geneesmiddelentekorten
over 2023 hoger dan ooit

23 januari 2024



Systeemverandering

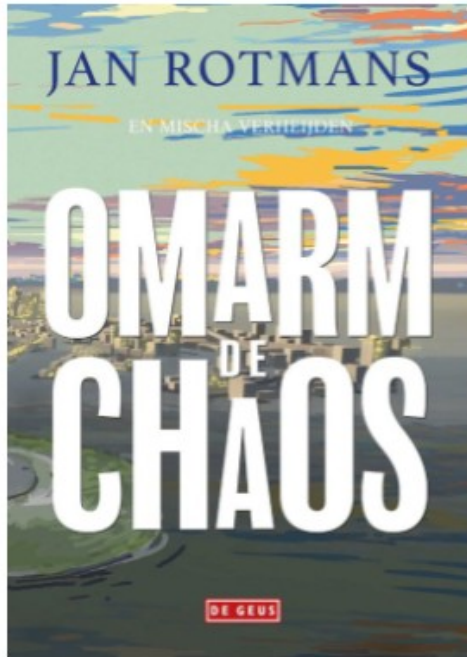


Jan Rotmans

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

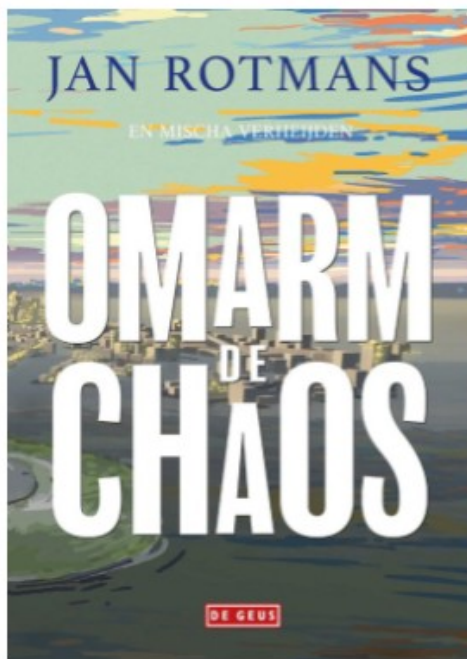
***‘We zitten in de chaos die
voorafgaat aan een nieuw tijdperk’***

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

Systeemverandering in de zorg



Het systeem:

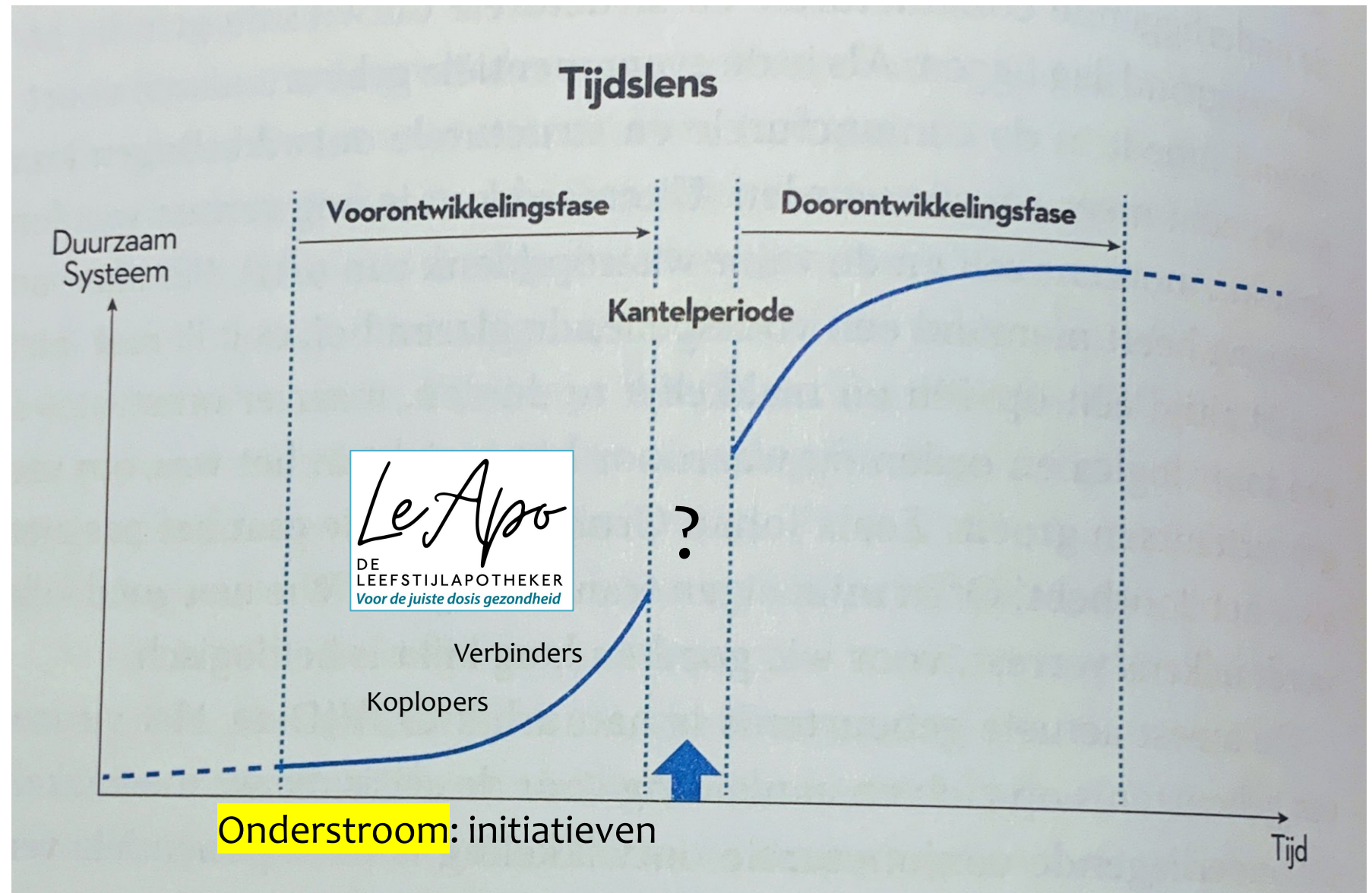
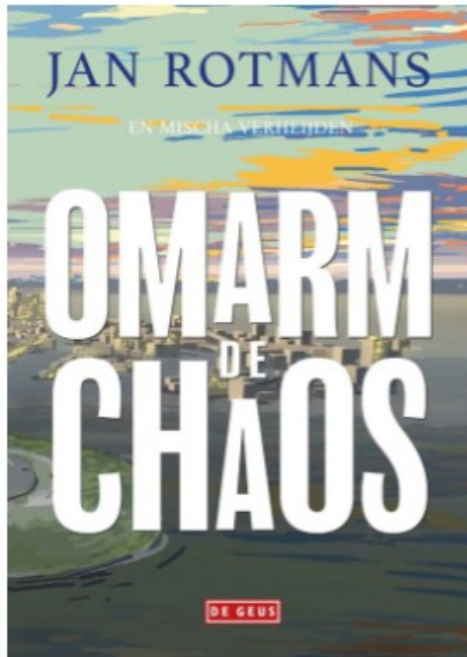
- Ziekte is het verdienmodel ipv gezondheid
- Focus op efficiëntie, effectiviteit en rendement (KPI)
- Focus op doelmatigheid, kosten/baten en business-cases
- Opeenstapeling van wantrouwen: tekenen bij het kruisje
- Alles moet volgens protocol en gecontroleerd kunnen worden
- Patiënt staat niet centraal

Symptomen:

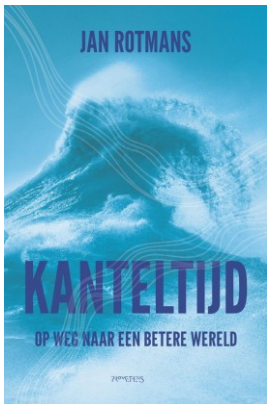
- Kosten lopen alleen maar op
- Ontevredenheid => weinig bezieling => personeelstekort
 - Leverbaarheidsproblemen
 - Afkeuringen na jaren

Systeemverandering:

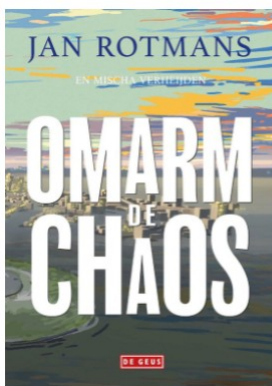
Vergt grote verandering niet eerst een groot draagvlak?



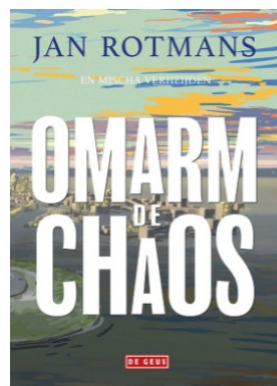
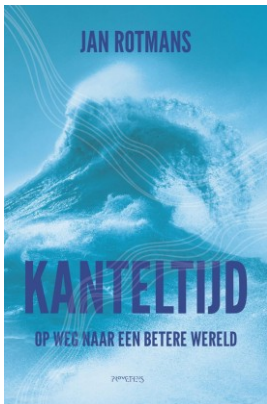
Bron: Boek 'Omarm de chaos'



25%

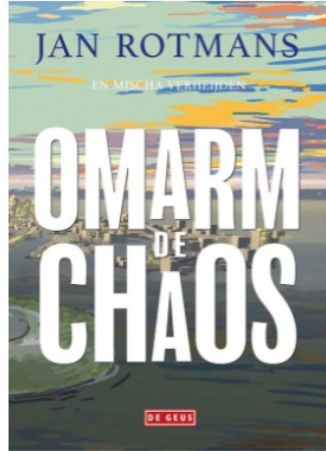


Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Systeemverandering: Zorg

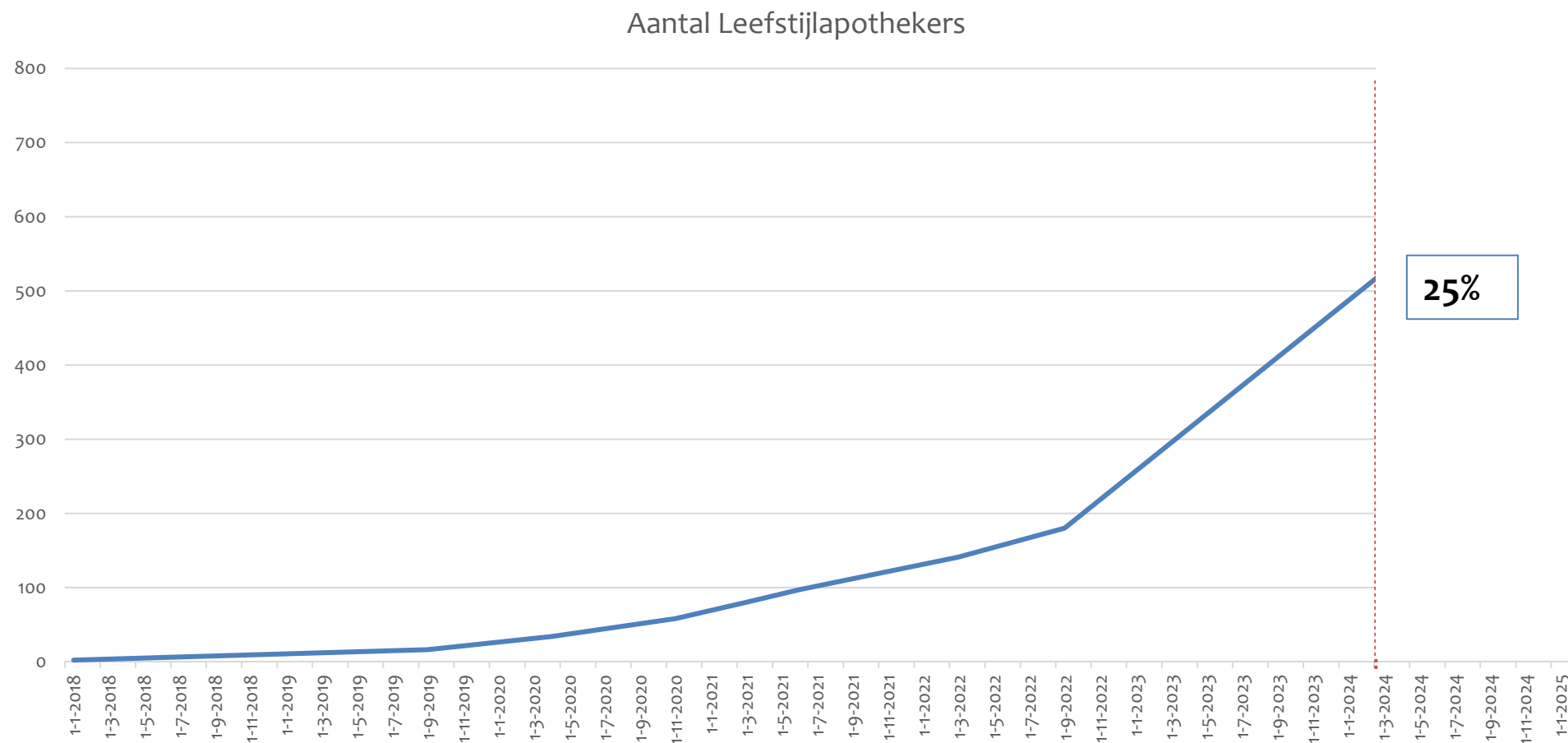


- “Nee, dat is een groot misverstand!”
- Een klein maar **diep gedragen draagvlak** is het beste begin.
- Daarna haken **de koplopers van het peloton** aan, vervolgens het peloton zelf en ten slotte de achterblijvers.

Je hebt ook geen meerderheid nodig om een kantelpunt te realiseren. Het kantelpunt bereik je wanneer je **ongeveer 25%** van de bevolking mee hebt. **Dan kan het plots snel gaan!**

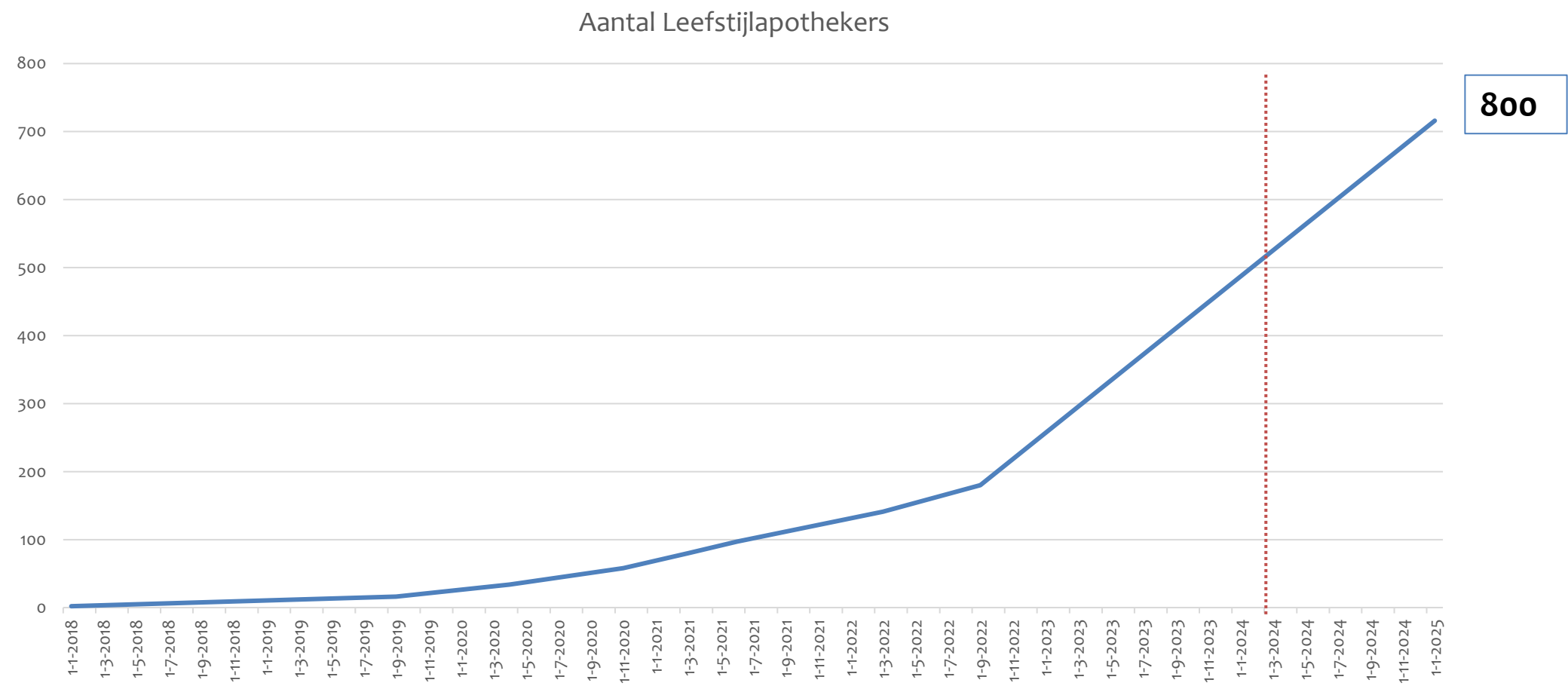


Aantal leefstijlapothekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

Aantal leefstijlapothekers: concreet doel!

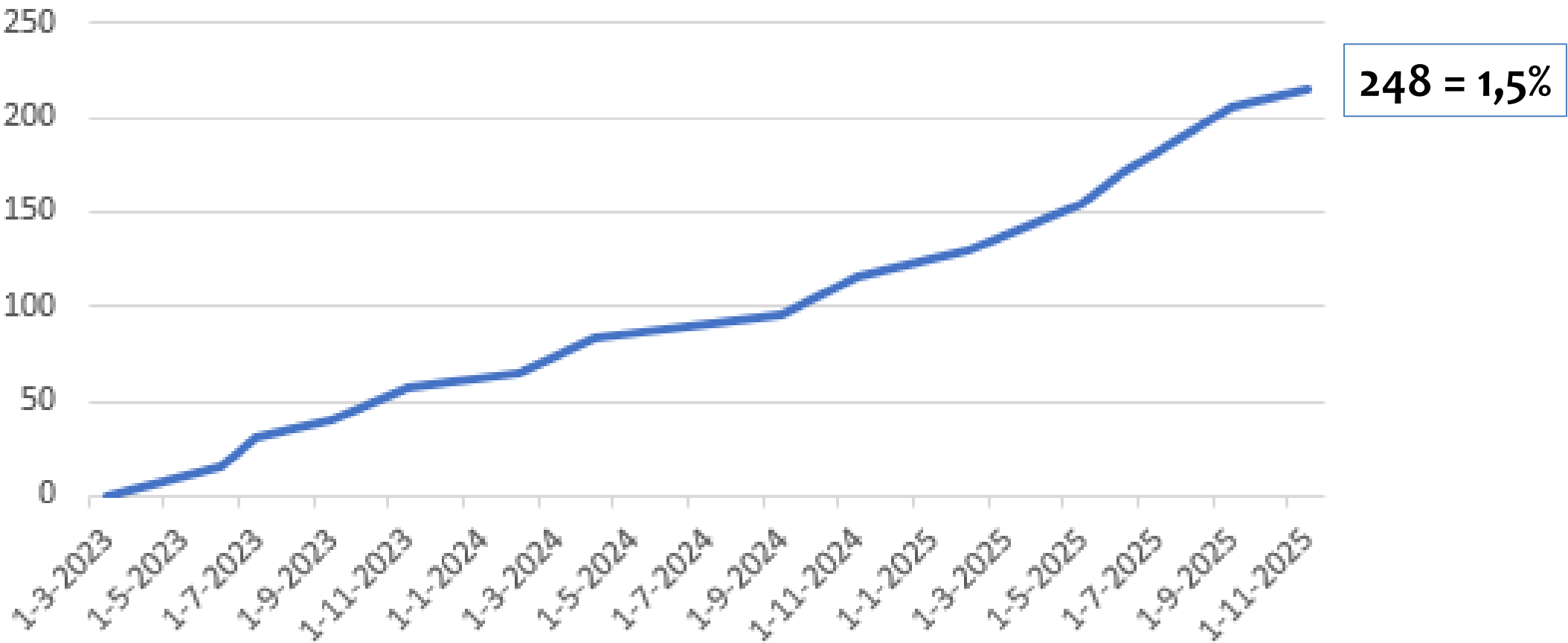


Hoe gaan we dit bereiken?

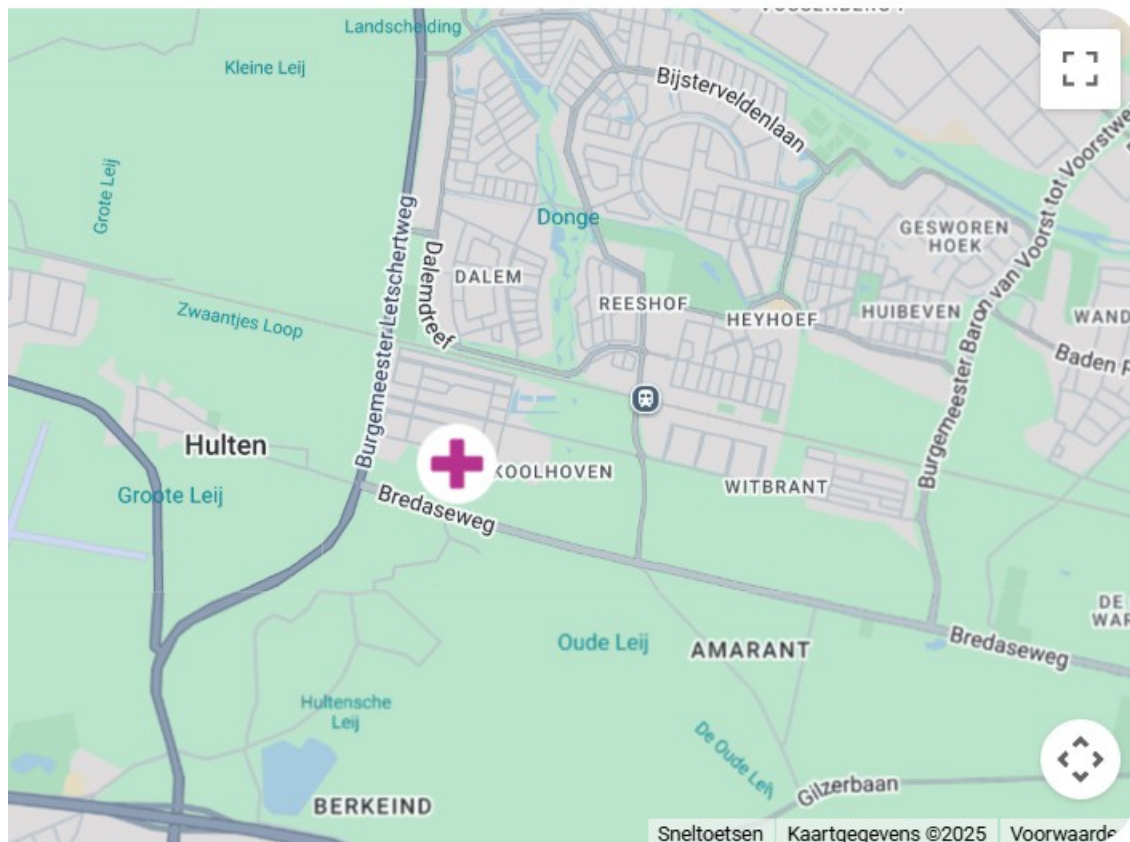
Zorgverlener	Totaal	Totaal %
Openbaar apotheker	3.044	49,60%

Bron: BIG register 1-2-2025

Aantal Leefstijlapothekersassistenten



DE TOEKOMST WORDT GEBOUWD IN DE *ONDERSTROOM*





Zorg

LEEFSTIJLAPOTHEKERS

Noord-Brabant | Tilburg | Tilburg

Website

Bron: <https://onderstroom.org/>

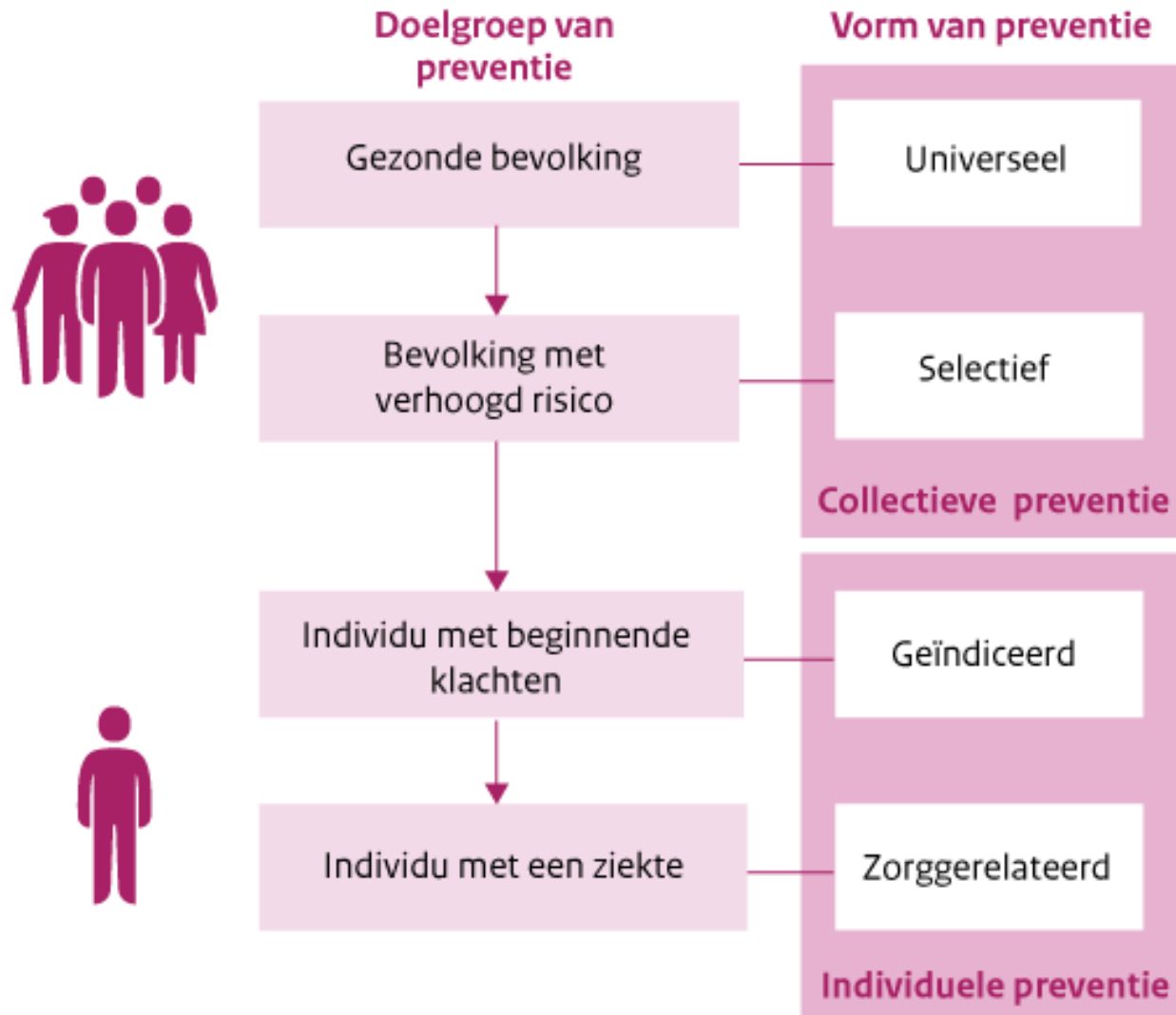


Pauze

2. Kansen voor de zorg in de apotheek



Soorten preventie



Soorten preventie



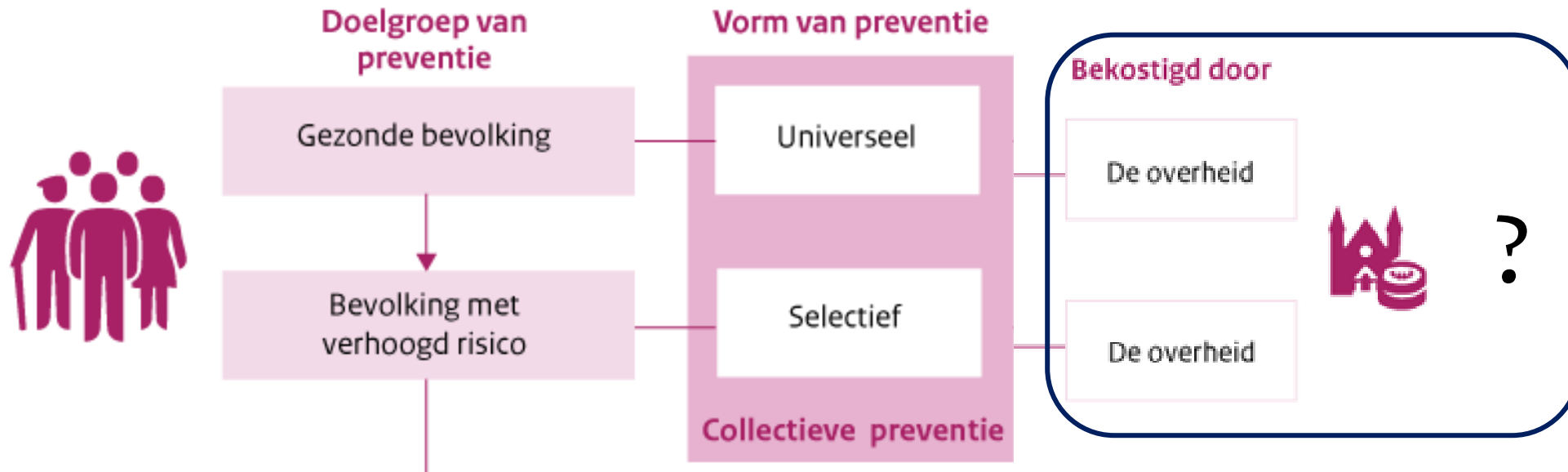
Wet en handhaving/verplichting:

- * Sigarettenaccijns

Bevolkingsonderzoek/screening:

- * Vrouwen en borstkanker

Soorten preventie: bij wie moeten we zijn?



Soorten preventie



Wet en handhaving/verplichting:

* Sigarettenaccijns

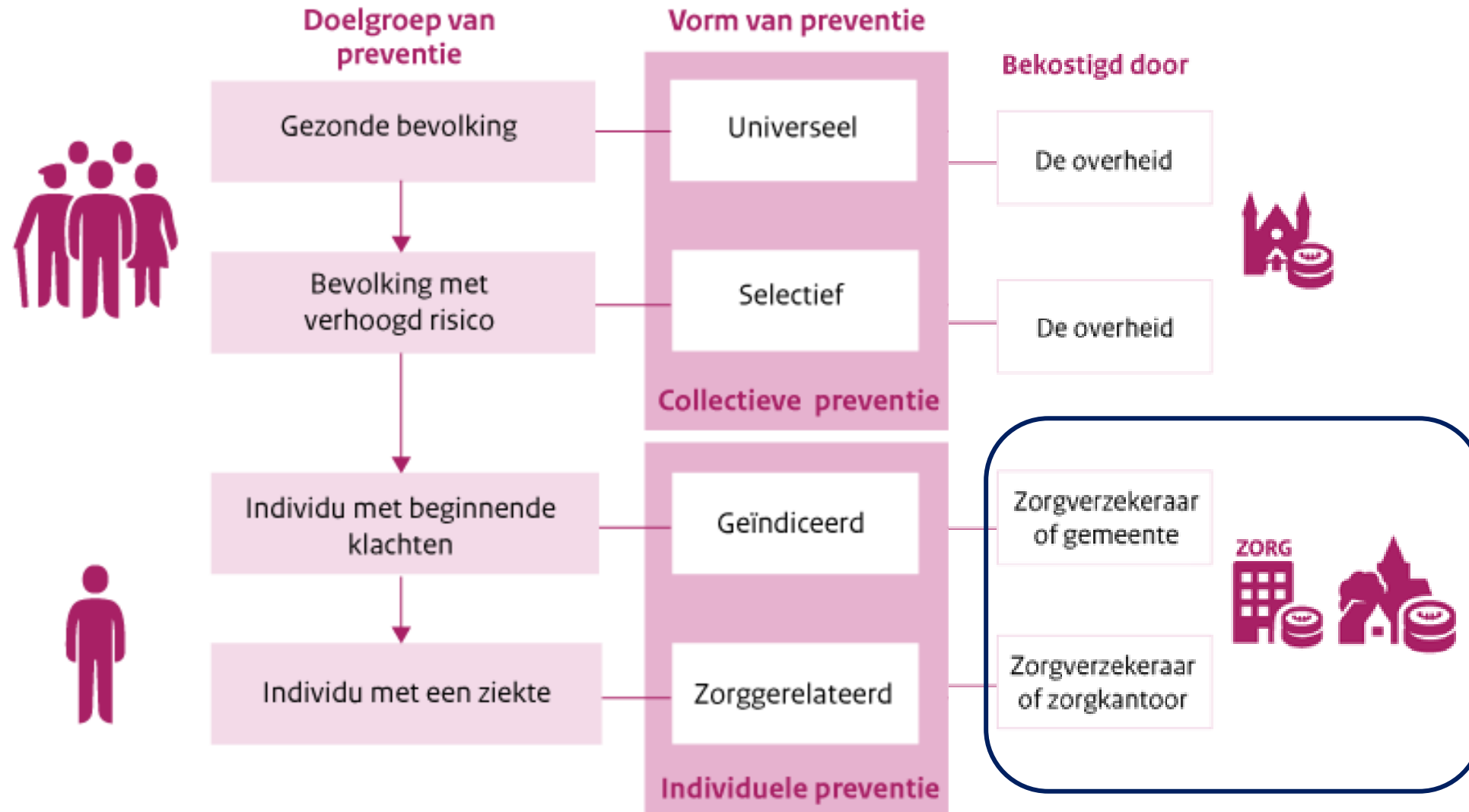
Bevolkingsonderzoek/screening:

* Vrouwen en borstkanker

Gezondheidsbehandeling: Toe te schrijven aan 1 persoon: bijv. stoppen met roken, gezondheidscheck

Voorkomen dat een bestaande aandoening leidt tot complicaties, beperkingen, een lagere kwaliteit van leven of sterfte: K2O

Soorten preventie: bij wie moeten we zijn?



Maarssen, 22 juni 2021

Gezondheidscheck nu onderdeel van Gezond010, in samenwerking met Gemeente Rotterdam en VGZ



BENU apotheken gaan in de regio Rotterdam de Gezondheidscheck aanbieden aan inwoners. Rotterdammers die het Rotterdam pakket van VGZ als zorgverzekering hebben kunnen hun gezondheid gratis laten controleren. De Gezondheidscheck, test de gezondheid via vragen en metingen op tien belangrijke onderdelen, waaronder bloeddruk, cholesterol, BMI, buikontrek en bloedsuikervaarde.

Deze gegevens geven inzicht in de kans dat iemand een (chronische) welvaartsziekte, zoals diabetes en hart- en vaatziekten krijgt. Na de check krijgt iedereen een persoonlijk gezondheidsrapport mee en deskundig advies voor een betere gezondheid. Op deze wijze wil de gemeente Rotterdam, samen met zorgverzekeraar VGZ en BENU, slimmere, regionale zorg aanbieden.



Eugène van Mierlo • 2e
Wethouder bij Gemeente Almelo
3 mnd

+ Volgen ...

In de serie #zomerstages: vanmorgen had ik een zeer inspirerend gesprek bij Service apotheek Acacia aan de Titus Brandsmahof in Almelo. Apotheker Laura Holtzer, die zich sinds deze week ook leefstijlapotheker mag noemen, ...meer weergeven



Wet Publieke Gezondheid: bevordering van de gezondheid: overgedragen aan gemeenten/lokale GGD

- Bijv. artikel 5,2.e eist 'het formuleren van maatregelen ter beïnvloeding van gezondheidsbedreigingen' => zorgen voor opgroeien in gezonde wijk.

Omgevingswet (2021): voedselomgeving gunstig beïnvloeden door gemeenten obv omgevingsvisie en -plan.

- Participatie door inwoners en bedrijven staat centraal bij omgevingsvisie en -plan

**Tweede Kamer vraagt om
onderzoek naar
populatiebekostiging apotheken**

19 april 2023



**VWS verwacht in zomer
afstemming over versterking rol
apotheekteam in eerstelijnszorg**

08 juni 2023



**Tweede Kamer wil onderzoek
naar alternatieve bekostiging
voor apotheken**

17 oktober 2024

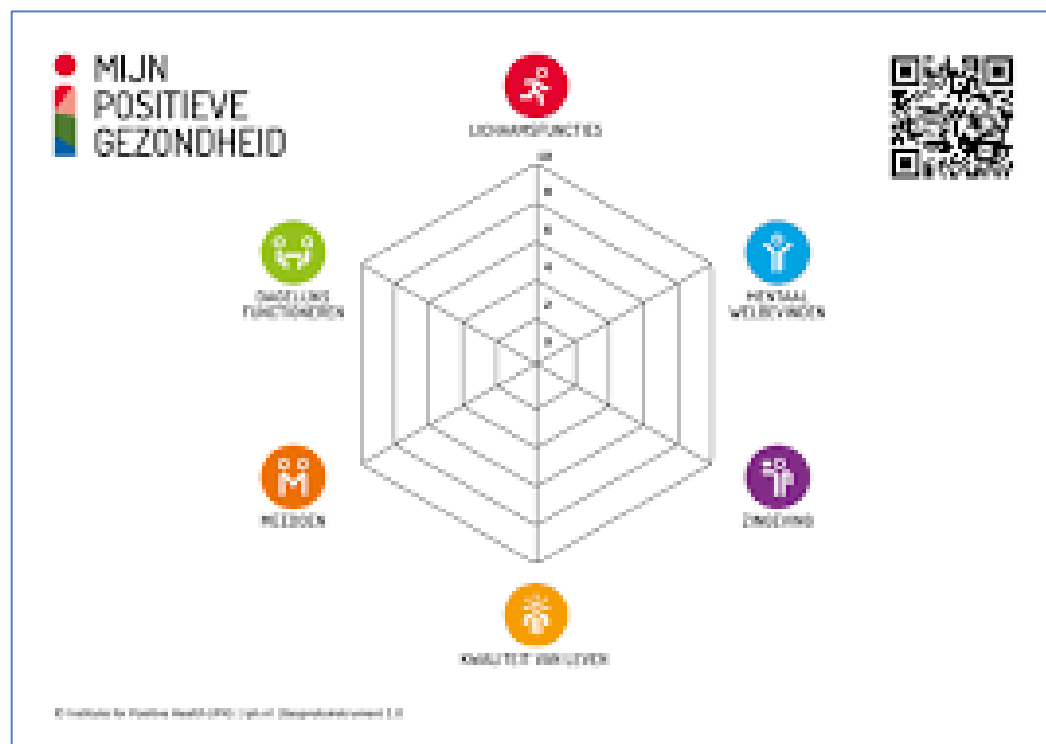


**Vergoedingsstructuur is
omkeerbaar??**

3. Leefstijlinitiatieven



Van moeten veranderen naar willen veranderen



Wat kan ik veranderen

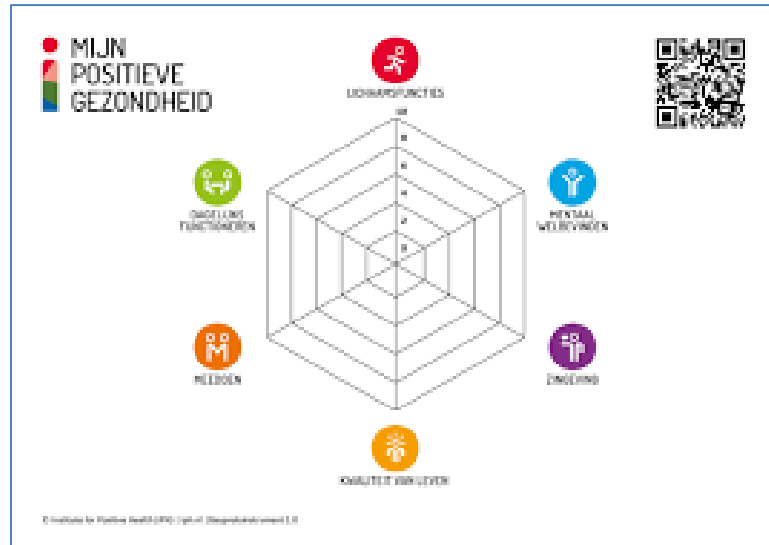


“Waar wil je naar toe, beste patiënt?”

“De patiënt heeft de regie”



Leefstijl-tools



Het Leefstijlroer

'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen. Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'

Persoonsgegevens

Datum: _____
Naam: _____
Geboortedatum: _____

Voeding

- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- ☐ Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet drie volledige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- ☐ Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- ☐ Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐ Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- ☐ Stop met calorieën tellen

Beweging

Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning ☐
Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app) ☐
Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten ☐
Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten ☐
Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling ☐
Neem de trap in plaats van de lift ☐
Voorkom veel stilzitten ☐

Zingeving

Richt je aandacht op dat wat je blij maakt ☐
Bepaal je persoonlijke doelen en missie ☐
Vervang negatieve gedachten door positieve ☐
Wees dankbaar voor wat goed is ☐
Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen ☐
Ontwikkel mindfulness en compassie ☐

Slaap

Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer ☐
Drink geen cafeïne voor het slapen gaan ☐
Zorg voor een regelmatig slaappatroon ☐
Slaap 7 tot 8 uur ☐
Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit ☐

En verder

☐
☐
☐
☐
☐

Sociaal

- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- ☐ Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- ☐ Maak ook fysiek contact
- ☐ Omring je met mensen die energie geven

Ontspanning

- ☐ Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- ☐ Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- ☐ Zet je smartphone vaker uit
- ☐ Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- ☐ Neem gedurende de dag korte pauzes

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen
www.artsenleefstijl.nl

Mijn Gesprek over leefstijl

Voeding			Bewegen		
GEWICHT	EETPATROON	DRINKEN	FITTER WORDEN	STERKER WORDEN	MINDER ZITTEN
KOOLHYDRATEN	VETTEN	ETWITTEN	SLAAPPATROON	RISICO'S	SPORTEN
Welzijn			Zelfzorg		
STRESS	SLAPEN	STEMMING	VOUHOUDEN	VOOR JEZELF ZORGEN	BEGIP OMGEVING
KLACHTEN EN PIJN	ONTSPANNING	HULP NODIG?	MOTIVATIE	ROKEN EN DRUGS	NOG IETS ANDERS?

VRAAG OM DE GESPREKSKAART!

Diabetes risicocheck

Diabetes Risicotest!

Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?
- Bent u 45 jaar of ouder?
- Of bent u van Hindoestaanse of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?
Doe de Diabetes Risicotest!

score

1 Heeft uw vader, moeder, broer of zus diabetes? Dit noemen we ook wel suikerziekte.

nee	0
ja	3

2 Heeft u diabetes gehad toen u zwanger was?

ik ben een man	0
ik ben nooit zwanger geweest	0
nee	0
ja	12

3 Rookt u of heeft u gerookt?

ik heb gerookt, maar nu niet meer	1
ja	2
nee	0

4 Gebruikt u medicijnen tegen hoge bloeddruk?

ja	3
nee	0

5 Wat is de omtrek van uw buik?
Meet met een meetlint de omtrek van uw blote buik. Zorg ervoor dat het meetlint over uw navel komt. En trek uw buik niet in.

Vrouw

minder dan 80 cm	0
80 tot en met 88 cm	2
meer dan 88 cm	4

Man

minder dan 94 cm	0
94 tot en met 102 cm	2
meer dan 102 cm	4

6 Heeft u een gezond gewicht?

Het antwoord op deze vraag vindt u met de 4 stappen hieronder.

Stap 1: Wat is uw lengte?
Zet een punt bij uw lengte op de linker lijn.

Stap 2: Wat is uw gewicht?
Zet een punt bij uw gewicht op de rechter lijn.

Stap 3:
Trek een streep door de twee punten.

Stap 4:
Lees hoe uw gewicht is en zet een rand om uw score.

Lengte in m

Gewicht in kilo's

Veel te hoog gewicht

Te hoog gewicht

Gezond gewicht

Te laag gewicht

score

Bron: dr. P. Deurenberg

7 Hoe oud bent u?

jonger dan 45 jaar	0
45 tot en met 54 jaar	1
55 tot en met 64 jaar	2
ouder dan 64 jaar	4

8 Bent u een man of een vrouw?

man	1
vrouw	0

Tel nu de scores van de acht vragen bij elkaar op.
Kijk op de volgende pagina voor uitleg bij uw score.

Totaalscore

- Bij een verhoogd risico op diabetes zal tijdens het gesprek met de zorgverlener nadrukkelijk de leefstijl aan de orde komen.
- Maar voor de meeste mensen is er weinig moeilijker dan dat. Daarom is een goed gesprek zo belangrijk: over wensen, over blokkades, interesses, haalbare stappen.

In de klapper

Het Preventiepad bestaat uit stappen die professional en cliënt samen zetten met focus op leefstijl met **het doel om diabetes te voorkomen.**

De 1e stap: het doen van de Diabetes Risicotest

Mensen vanaf 45 jaar wordt geadviseerd jaarlijks deze test te doen om de kans op diabetes in te schatten.

Dit is ook een belangrijk onderdeel van **de aanpak in de wijken.**

Wees er op tijd bij!

Bent u 45 jaar of ouder? Dan heeft u misschien een verhoogd risico op diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd. Het is verstandig om elk jaar de diabetes risicotest te doen. De test geeft een betrouwbare schatting van uw kans op diabetes.

Misschien heeft u al diabetes zonder dat u het weet.

Door de test nu te doen, kunt u er misschien nog op tijd bij zijn.



LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

NDF Preventiepad: Diabetes risicotest

Het Preventiepad bestaat uit stappen die professional en cliënt samen zetten met focus op leefstijl met het doel om diabetes te voorkomen.

De 1e stap: het doen van de Diabetesrisicotest

Mensen vanaf 45 jaar wordt geadviseerd jaarlijks deze test te doen om de kans op diabetes in te schatten.

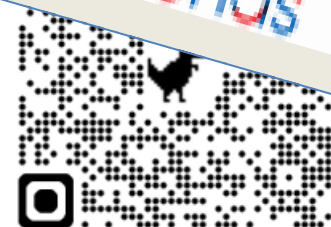
Dit is ook een belangrijk onderdeel van de aanpak in de wijken.

Wees er op tijd bij!

Bent u 45 jaar of ouder? Dan heeft u misschien een verhoogd risico op diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd. Het is verstandig om elk jaar de diabetes risicotest te doen. De test geeft een betrouwbare schatting van uw kans op diabetes.

Misschien heeft u al diabetes zonder dat u het weet.

De test nu te doen, kunt u er misschien



de Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Programma 2diabeat 2021-2027

Samen de opmars van diabetes type 2 stoppen!



In jouw wijk aan de slag met 2diabeat!

Initiatief van:



nederlandse
diabetes
federatie



**Diabetesvereniging
Nederland**

Diabetes
Fonds

VitaValley

bebright



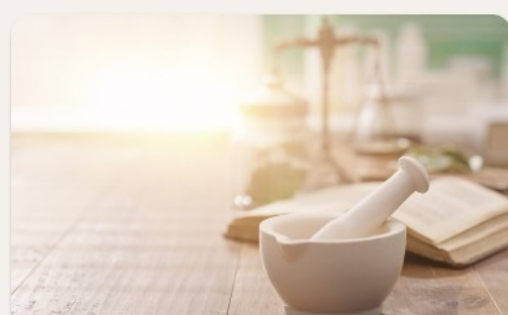
**Nationaal
Preventie
Akkoord**



Benzomoe-project – Flinke daling gebruik slaapmedicatie

KORTENHOEF || Onnodig veel mensen in Nederland slikken medicatie tegen slaapproblemen. Inmiddels betreft het meer dan 1,3 miljoen mensen. In Kortenhoef, één van de 2diabeat wijken, besloten ze hier iets aan te doen met het Benzomoe-project. Hier worden mensen middels een wijkgerichte aanpak ondersteund bij de afbouw van slaapmedicatie enactueel

[Lees het hele verhaal](#)



Apotheker Stefani investeert in een gezonde wijk

VEENDAM || "Meer kennis en bewustzijn over de gevaren van overgewicht is een eerste stap naar het stoppen van de opmars van diabetes type 2." Stefani Khdeer-Erceg is tweede apotheker bij Service Apotheek Sorghvliet in Veendam. De wijk Sorghvliet heeft zich aangesloten bij 2diabeat; een initiatief waarin lokale professionalsactueel

[Lees het hele verhaal](#)



Apotheker kan belangrijke rol vervullen in het voorkomen van ziekte

KAMPEN || Nelly Pol-Tromp is als leefstijlapotheker betrokken bij 2diabeat en actief in Flevowijk, Kampen. "Hoe mooi zou het zijn als we naast medicatiespecialist ook specialist worden in het voorkomen van medicatiegebruik."

[Lees het hele verhaal](#)



2diabeat
1.260 volgers
1 w •

Er gebeurt veel in de 2diabeat wijken! Zo ook in Beverwaard waar aanjagers [Loes Jacobs](#) en [Katja Pouwe](#) eind vorige maand een festival organiseerden: Bewegenwaard. Het festival had als doel om een gezonde leefstijl onder de aandacht te ...meer



Investeren in wijksamenwerking

levert gezondheidswinst op



PERSBERICHT

Bestemd voor directe publicatie



Ruim 1 miljard euro per jaar besparen op kosten in het zorg- en sociaal domein is mogelijk met landelijk dekkende wijkgerichte leefstijlaanpak

EDE, 26 september 2024 - Wijkgericht werken aan een gezonde leefstijl werkt. De unieke wijkaanpak van 2diabeat, waarin inwoners en professionals samenwerken om de opmars van diabetes type 2 en andere leefstijlgerelateerde aandoeningen te stoppen, laat zien dat inwoners gezonder gaan leven en een verbetering van kwaliteit van leven ervaren. De doorvertaling van de eerste resultaten van de wijkaanpak naar een landelijk dekkend netwerk, toont aan dat er ruim 1 miljard euro bespaard kan worden op kosten in het zorg- en sociaal domein.

Investeren in wijksamenwerking

levert gezondheidswinst op

Samenvatting

Update

GEZOND
Wijdemeren

2diabeat

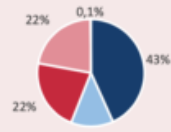


Value drivers

Belanghebbende	Value drivers	Resultaat
Doelgroep	Kwaliteit van leven	+ + + +
Zorgverzekeraar	Minder Zvw kosten	+ +
Rijksoverheid	Minder kosten uitkeringen	+
Werkgever	Minder kosten verzuim, hogere productiviteit	+

Inbreng

per belanghebbende



Totaal: €2.1M

Opbrengst

per belanghebbende



Totaal: €8.6M

Hoe duurzaam bekostigen?

Deze SROI laat zien dat de kosten en baten niet vanzelf gelijkmatig bij de belanghebbenden vallen. De mensen uit de doelgroep – die aan activiteiten deelnemen – ervaren de grootste sociale opbrengst: een toename in kwaliteit van leven. De grootste economische opbrengst zit bij de zorgverzekeraar: besparing op Zvw kosten (m.n. besparing op medisch specialistische zorg en farmacie). De grootste kosten zitten bij de actoren in de wijk (tijd), de zorgverzekeraar (vergoedingen Zvw) én de gemeente (lokale aanjager en kosten extra activiteiten). De actoren in de wijk zetten extra tijd in waarmee kostenbesparing in de tweedelij wordt gerealiseerd. Dit sluit aan op de doelstellingen t.a.v. Meer Tijd Voor de Patiënt uit het IZA. Tegelijkertijd is de netto uitkomst van deze SROI analyse positief. Door integrale meerjaren afspraken te maken, waarin samen gestuurd wordt op de in deze SROI berekende uitkomsten, is het mogelijk om dit *wrong pocket* probleem te adresseren. Het GALA en de SPUK gelden kunnen hiervoor ingezet worden.

Impactclaim

De volledige opbrengst is bijna nooit in z'n geheel toe te schrijven aan één aanpak. Wat gebeurt toch wel en wat is toe te schrijven aan andere initiatieven? In deze SROI gaan we uit van een impactclaim van **10% tot 50%** (verschillend per opbrengst): deze percentages schrijven we toe aan de aanpak. Dit deel van de berekende opbrengst treedt dus niet spontaan op, wordt niet door andere initiatieven veroorzaakt en is **alleen aan de Gezond Wijdemeren aanpak toe te schrijven**.

SROI Ratio **4,1** ±25%

De SROI Ratio vóór de update was **3,9** ±25%

“De grootste economische opbrengst is voor de zorgverzekeraars: met name door een besparing op medisch specialistische zorg en **farmacie**.”

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



**SAMEN
SPORTIEF IN
BEWEGING**



*‘De meest gebruikelijke verwijzing naar een leefstijlcoach in de zorgsetting is via een **gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)**’*

Deze **6 GLI's** worden vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



**SAMEN
SPORTIEF IN
BEWEGING**



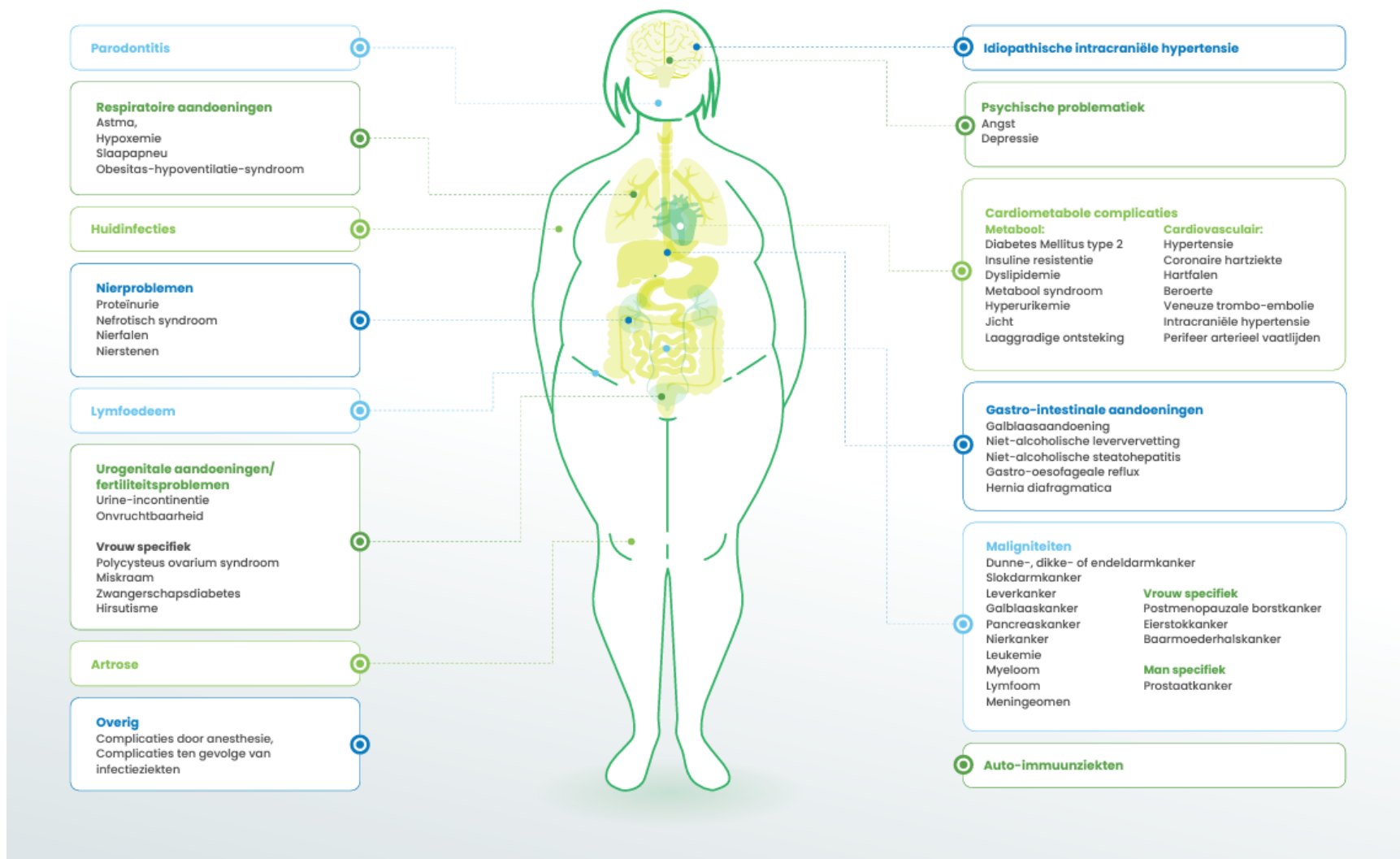
Voor wie is een GLI bedoeld?

Niet iedereen met overgewicht komt in aanmerking voor een GLI. De volgende verzekerden kunnen een GLI krijgen:

- Verzekerden met een BMI vanaf 25 én een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of een verhoogd risico op diabetes 2.
- Verzekerden met een BMI vanaf 30.

Obesitas-gerelateerde comorbiditeiten

Figuur 13.1. Overzicht consequenties van overgewicht en obesitas (zie module 'Obesitas-gerelateerde comorbiditeiten')



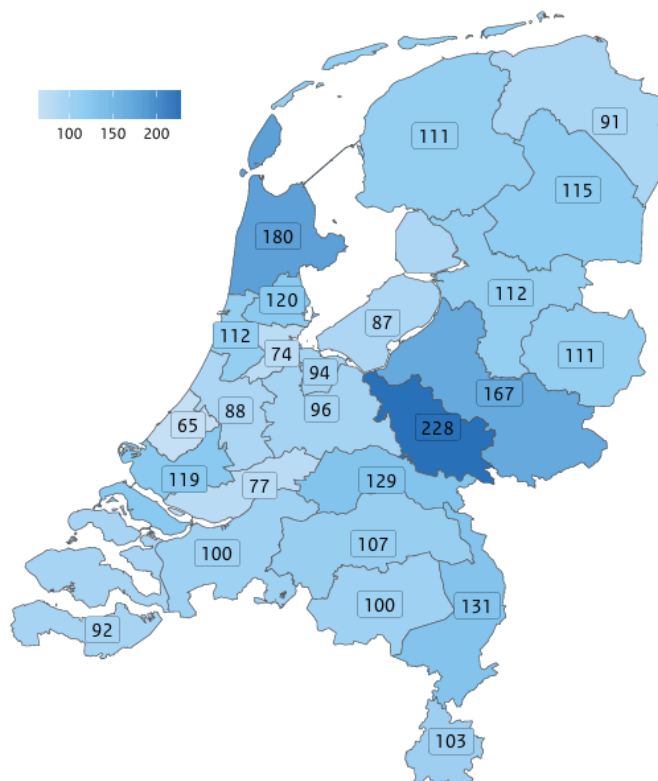
Dit figuur is onderdeel van de Richtlijn overgewicht en obesitas bij volwassenen

Resultaten

Monitor Gecombineerde Leefstijlinterventie 2024

Publicatiedatum 18-06-2024 | 08:00

Figuur 5. Aantal GLI-deelnemers (over de periode 2019 t/m 2023) per 10.000 inwoners met overgewicht en obesitas



Kernpunten uit dit RIVM rapport* (citeren):

- Inmiddels zijn ruim 102.000 personen na de intake gestart met de behandelfase van een GLI.
- In totaal had 83 % van de deelnemers van wie het gewicht bekend was, een stabilisatie of afname van het gewicht.
- De nieuwe cijfers laten zien dat de resultaten op alle uitkomstmaten verder verbeteren gedurende de onderhoudsfase. Gemiddeld verliezen deelnemers 3,6 procent van hun gewicht tijdens de behandelfase. Voor deelnemers met metingen bij de intake en na 24 maanden, is het **gemiddelde gewichtsverlies gestegen tot 5,1 procent**.
- Het aandeel mensen dat ten minste 5% gewichtsverlies heeft behaald is hoger aan het einde van het gehele GLI-traject dan aan het einde van de eerste fase (47 % versus 32 %).

RIVM: Dit laat zien dat de resultaten van de behandelfase behouden blijven, en zelfs nog verder verbeteren, gedurende de onderhoudsfase. Dit wijst erop dat GLI-deelname over het algemeen leidt tot een duurzaam gewichtsverlies op de middellange termijn, namelijk twee jaar na de start.

Kwaliteit van leven

In de huidige rapportage valt op dat de verbetering van kwaliteit van leven van 7,5 punt tijdens de behandelfase (op een schaal van 0 tot 100) verder doorgegroeid is naar **een toename van gemiddeld 12,9 punt aan het einde van de onderhoudsfase**. Deze verbetering van kwaliteit van leven laat zien dat het GLI-programma een veel bredere impact heeft op deelnemers dan op gewichtsverlies alleen.

Wetenschappelijke resultaten na 2 jaar



28% gebruikt geen
diabetesmedicatie meer



71% kan stoppen met
het gebruik van insuline



Tailleomtrek neemt af
met gemiddeld 7,9 cm



Gewicht neemt af met
gemiddeld 7,1 kg



Deelnemers geven hun
gezondheid een 7,3 i.p.v 6,9



Vermoeidheid
verminderd aanzienlijk


**Voeding
Leeft**®

Lifestyle medicine for type 2 diabetes: practice-based evidence for long-term efficacy of a multicomponent lifestyle intervention (Reverse Diabetes2 Now) 

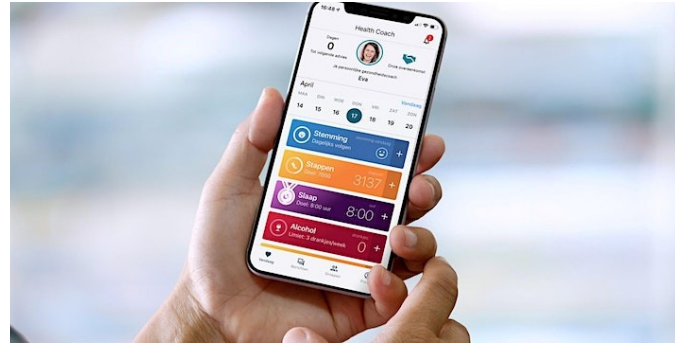
 Gerda K Pot ^{1, 2}, Marieke CE Battjes-Fries ¹, Olga N Patijn ¹, Nynke van der Zijl ³, Hanno Pijl ⁴ and Peter Voshol ¹

Digitale GLI's

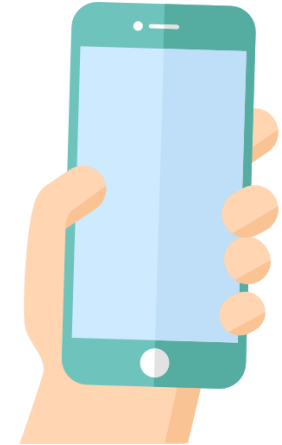
Ancora SLIMMER-programma



Mediq Health Coach



MiGuide COOL-programma





Inmiddels wordt in 90 gemeenten
Welzijn op Recept uitgevoerd

Welzijn op Recept is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten.

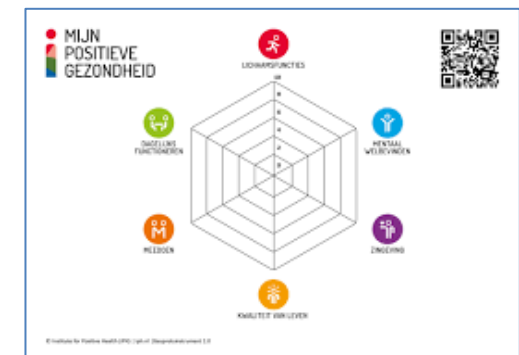
In plaats van het ‘traditionele pilletje’ voor te schrijven, verwijst de **huisarts** deze patiënten door naar een **welzijnscoach**.

Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. **Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol**, zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc.

Vroegsignalering



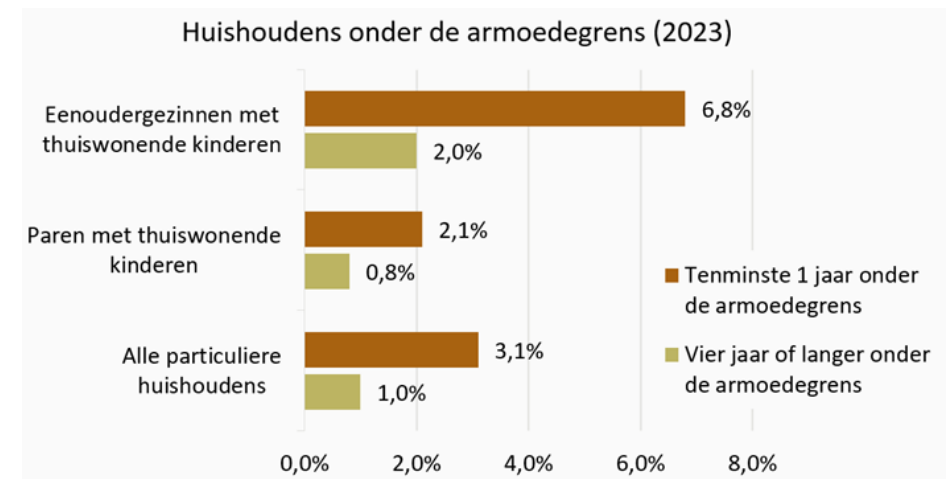
4D-MODEL Professional Subitems © Jacqueline van Riet & Nikki Makkes, Stichting Overvecht Gezond



<https://youtu.be/ClgvieTjocUpp>

Armoede in cijfers

- **540.000** mensen leefden onder de armoedegrens in 2023 (3,1%).
- **1,2 miljoen mensen** had een inkomen net boven de armoedegrens en weinig tot geen spaargeld. CBS, Nibud en SCP noemen deze situatie 'weinig beter dan armoede'.
- In 2023 groeide **115 duizend kinderen** (3,6%) op in een gezin dat onder de armoedegrens leefde.
- **1 op de 3 mensen in armoede** was langdurig arm.
- **730.000 Nederlanders** hebben problematische schulden.
- **1 op de 7 volwassenen** kampt met verzorgingsarmoede.
- **1,8% van de werkende mensen** in Nederland leeft in armoede.



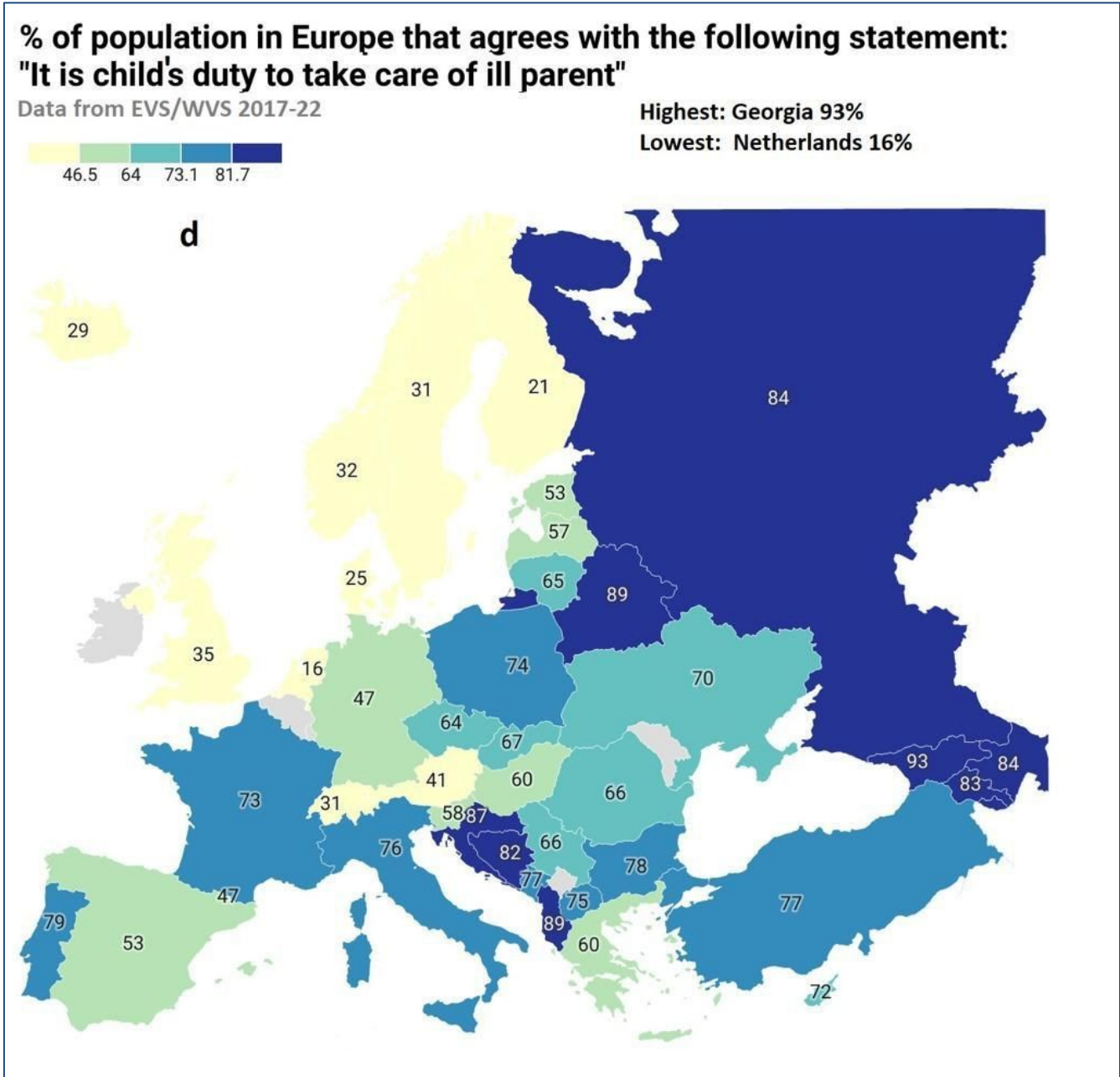
Eenzaamheid

46% van de volwassen Nederlanders heeft last van eenzaamheid
en percentage neemt toe

In Nederland komt eenzaamheid veel voor!! (2024)

- **46% van de volwassenen** aan zich enigszins tot sterk eenzaam te voelen;
- **13% voelt zich sterk eenzaam.**
- **>85 jaar en ouder voelt ongeveer 60% zich eenzaam.**
- **Eenzaamheid** is een onderbelichte, maar belangrijke risicofactor voor een verminderde kwaliteit van leven en voortijdige sterfte
 - Meer meisjes dan jongens voelen zich eenzaam
 - Meer eenzaamheid bij laagopgeleiden
 - Meeste mensen eenzaam in stedelijke regio's
 - Eenzaamheid komt in alle leeftijdsgroepen voor, maar neemt vooral toe op hogere leeftijd

Eenzaamheid



https://www.linkedin.com/posts/rogier-hoenders-md-phd-07496513_austerlitz-laefhoaeas-activity-7086654186838188032-yRXg/?utm_source=share&utm_medium=member_ios

Taak voor apotheker, assistent en bezorger!

Apothekers gaan patiënten actief doorverwijzen naar welzijnswerk

Apothekers in Amsterdam willen patiënten met psychosociale problemen kunnen doorverwijzen naar welzijnswerk. Samen met de buurtteams werkt het Farmaceutisch Bureau Amsterdam (FBA) aan het formaliseren van deze bevoegdheid voor apothekers.

Een patiënt staat aan de apotheekbalie en kan zijn geneesmiddel, dat uit de vergoeding is gehaald, niet meer betalen. Of een eenzame oudere komt regelmatig naar de apotheek voor een praatje. Het zijn voorbeelden die psychosociale problemen kunnen veroorzaken en waarmee apothekers zelf niets kunnen, vertelt Ellen Welsing, projectmanager bij het FBA. "Apothekers kunnen het melden bij de buurtteams, maar het is nog niet mogelijk zelf actief door te verwijzen naar een welzijnscoach, omdat ze die bevoegdheid niet hebben."

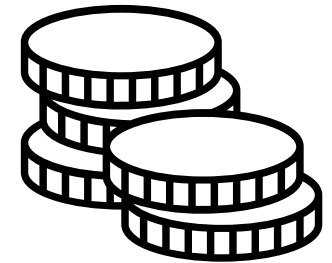
Via de landelijke voorziening 'Welzijn op recept' kunnen huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners – zoals praktijkondersteuners, fysio- en ergotherapeuten – Amsterdammers met psychosociale problemen doorverwijzen naar een welzijnscoach. "Op de website Welzijn op recept worden apothekers nog niet genoemd, daarover zijn we nu in gesprek met de gemeente", aldus Welsing.

Het FBA roept Amsterdamse apothekers op zich aan te sluiten bij de zogenaamde 'wijktafels' in Amsterdam, waar gezondheidszorg en welzijn elkaar ontmoeten. Tijdens deze bijeenkomsten komen thema's aan bod als 'dementie' en 'jeugd en corona'.

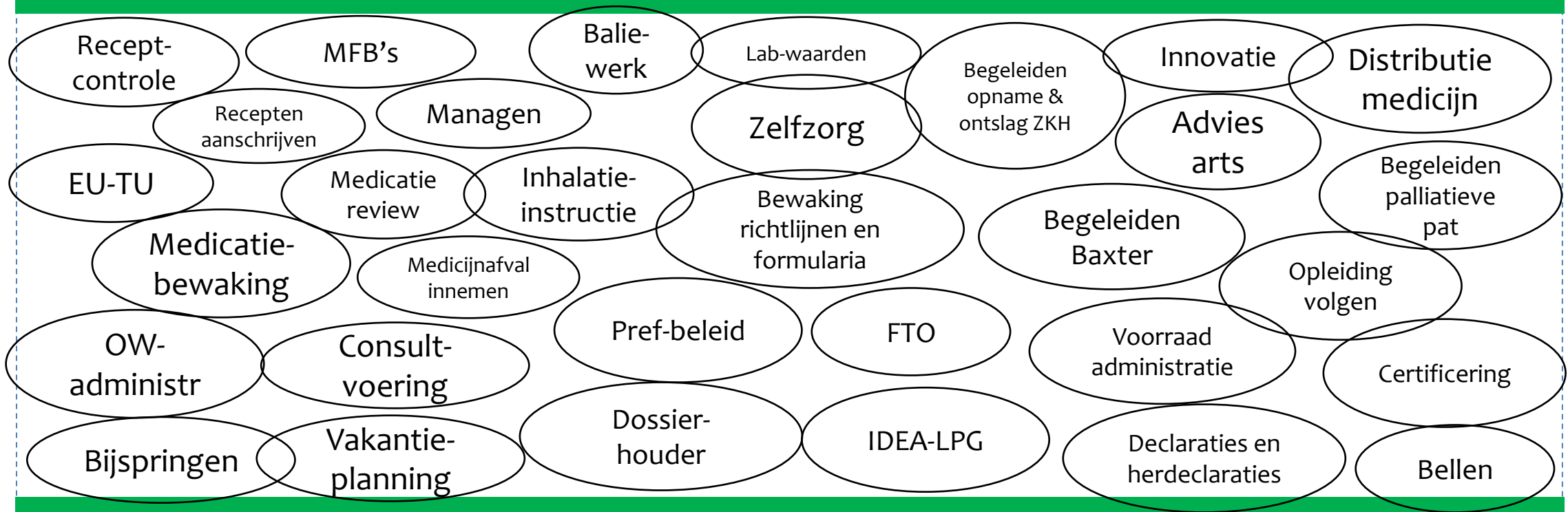
FBA verwacht dit jaar uitsluitel te krijgen over de doorverwijsbevoegdheid voor apothekers, om die vervolgens ook in te voeren in de regio Amstelland. "We hebben inmiddels een volledige dekking in Amsterdam en Amstelland, met rond de 145 aangesloten apotheken."

Pharmaceutisch Projecten en samenwerkingen in de regio vergroten zichtbaarheid
WEEKBLAD

PW17 - 29-04-2022 | door Edwin Bos



4. Leefstijl in de apotheek



VISIE PREVENTIE EN DE OPENBAAR APOTHEKER

PANELBIJEENKOMSTEN SEPTEMBER-OKTOBER 2021



Visie en doelen voor 2025

De visie preventie door de openbaar apotheker richt zich voor 2025 op de volgende punten:

- ❖ Openbaar apothekers zijn zich ervan bewust dat hun dagelijkse inspanningen onderdeel uitmaken van (zorggerelateerde en geïndiceerde) preventie.
- ❖ Zorgverleners (medici/paramedici) in de eerste lijn kennen er erkennen het belang van de openbaar apotheker voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie.
- ❖ Openbaar apothekers werken actief samen met (para)medici voor de cliënt.
- ❖ Een groeiende groep van openbaar apothekers bespreekt samen met de cliënt tijdens bijvoorbeeld een medicatiebeoordeling of na een gezondheidscheck de leefstijl en (leef)omstandigheden om de gezondheid te bevorderen.
- ❖ Voor de cliënt is het vanzelfsprekend om vragen met betrekking tot geneesmiddelen en preventie met de openbaar apotheker te bespreken.

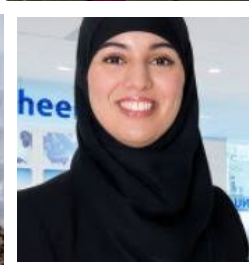
Om deze visie te realiseren zijn voor 2025 de volgende doelen vastgesteld:

- De openbaar apotheker is de geneesmiddelspecialist in de wijk. De kennis die hij heeft over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag gebruik hij bij advies over geneesmiddelen en preventie
- Om preventieve zorg te laten landen binnen het apotheekteam is binnen iedere openbare apotheek tenminste één apothekersassistent taakverantwoordelijk voor preventie.
- De openbaar apotheker kent en maakt deel uit van een multidisciplinair zorgnetwerk waarin cliënten (waar nodig) doorverwezen worden en deze kan worden overgedragen.
- De openbaar apotheker investeert in een (zorg-)relatie met de cliënt, door consultvoering, en kan hierdoor preventieve zorg leveren en verbeteren.
- De openbaar apotheker betreft bij de farmaceutische behandeling de bredere context van de patiënt (patiëntgebonden kenmerken, persoonlijke omstandigheden en leefstijl).
- De openbaar apotheker maakt preventie zichtbaar door de leefstijl repeterend in consulten terug te laten komen.

Le Apo

DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

> 620 Leefstijlapothekers in beeld





Stadspas



Vapen
#jouwkeuze

Pharmaceutisch
WEEKBLAD



Universiteit
Utrecht





Rogier Larik • U

Leefstijlapotheker | Spreker | Opleider | Adviseur | Oprichter en eigenaar Car...

2 mnd • 1

Beste minister **Ernst Kuipers**, we willen graag met u in gesprek om meer uitleg te geven over de beweging en het landelijke netwerk van leefstijlapothekers.

Er zijn meer dan 250 leefstijlapothekers die u graag in de apotheek willen ontvangen om uitleg te geven over hoe ze 'Leefstijl in de zorg' invullen in samenwerking met andere zorgverleners, het sociale domein en de gemeente.

Ministerie VWS KNMP Vereniging Arts en Leefstijl Stichting Je Leefstijl Als Medicijn



Ernst Kuipers • Aan het volgen

Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

2 u • Bewerkt • 1

Vorige week, bij de start van de Coalitie Leefstijl in de Zorg, zei ik het al: voorkomen is altijd beter dan genezen. Een mooi voorbeeld daarvan is de zogenaamde 'leefstijlapotheker', waarover het AD schrijft. Deze apothekers gaan het gesprek met hun patiënten aan over hoe een gezonde leefstijl kan bijdragen aan hun gezondheid. Er zijn meer knopjes om aan te draaien dan alleen medicatie. Een heel goed initiatief dat helpt de gezondheid van mensen te bevorderen!



Deze apothekers willen dat we minder medicijnen gebruiken: 'Er zijn veel knopjes om aan te draaien'

1 Irene Westhoff en 241 anderen

8 commentaren • 6 reposts



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

"Ik vind het mooi dat apothekers actief aanhaken bij de gecombineerde leefstijlinterventies", zegt Maarten van Ooijen. "Dat verdient een groot compliment."

Heeft u tot slot nog een boodschap aan apothekers?

"Ik zat te denken, gezien de actieve leefstijlapothekers, misschien moet iedere apotheker een leefstijlapotheker zijn, voor wie leefstijl vast onderdeel wordt van de dagelijkse praktijk. Het hoeft niet meteen morgen te gebeuren, maar we kunnen er mooi naartoe groeien. Zo worden ze een nog veel sterker onderdeel van die brede maatschappelijke basis, waarvan ook diëtisten, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen deel uitmaken." ■



266



17



Minister van Volksgezondheid, Wel...

1.632 volgers

Volgen

Dat investeren in de relatie met de patiënt

...meer

Visie

Leefstijlapotheker-
assistent



Merkbelofte

De Leefstijlapotheker

Voor de juiste dosis gezondheid

Visie 'De Leefstijlapothekersassistent'!

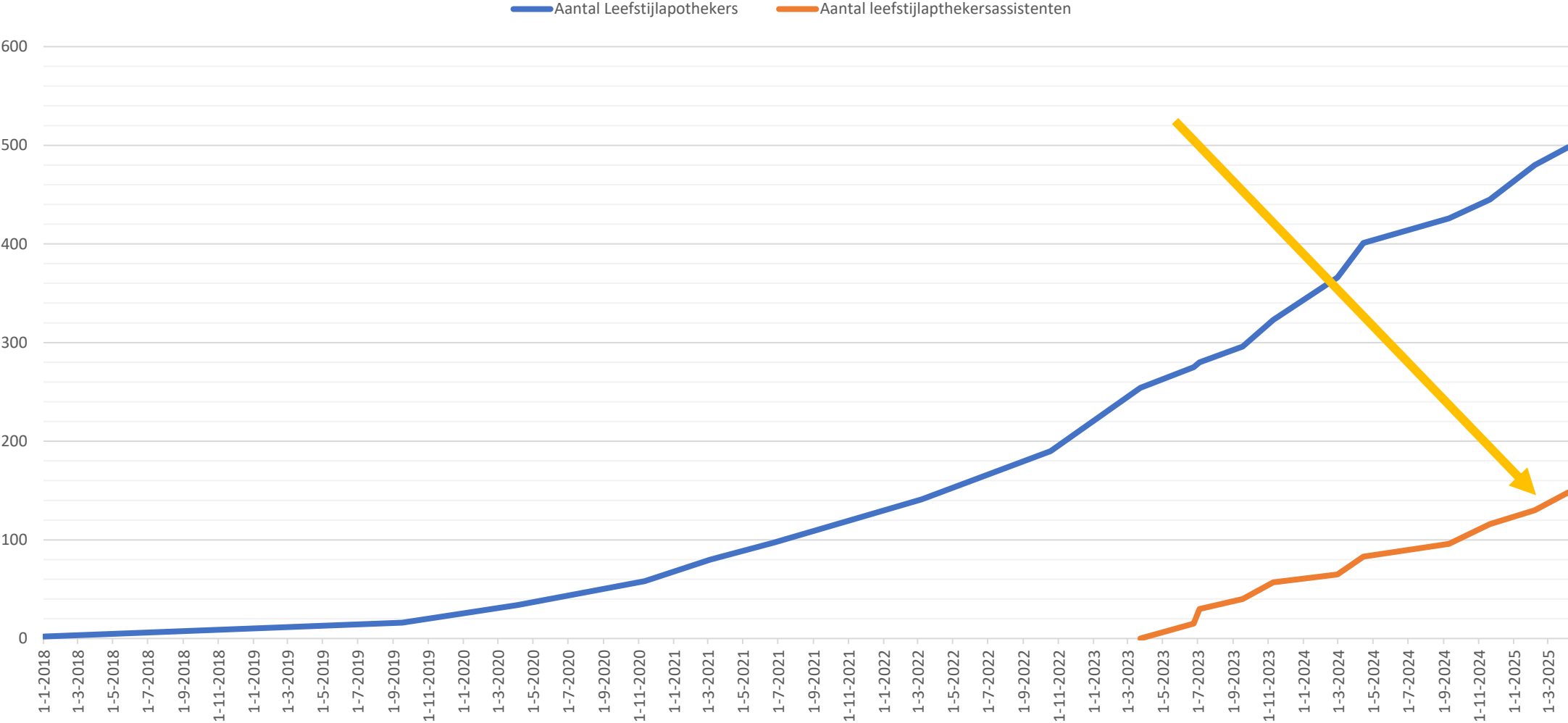
De **Leefstijlapothekersassistent** wil met hart en ziel zich inzetten voor de behandeling en ook het voorkómen van ziekte.

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

- Een gezonde leefstijl
- Passend medicijngebruik.



AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENTEN: 230





Wat houdt aansluiten in?

- Toegang tot alle projecten
- Deelname in whatsapp groep
- Vermelding op landkaart
- 1x per kwartaal een nieuwsbrief
- 1x per kwartaal een digitaal overleg met externe gasten



APOTHEEK GAAT STAP VOOR STAP EVOLUEREN TOT GEZONDHEIDSHUIS

CARE FOR CURE

ADVIES IN
GEZONDHEIDSZORG

Vroeger: *Geneesmiddel* centraal



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



Heden: *Patiënt* centraal



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



Diabetes

Compl.
diabetes

Toekomst: *Mens centraal*



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



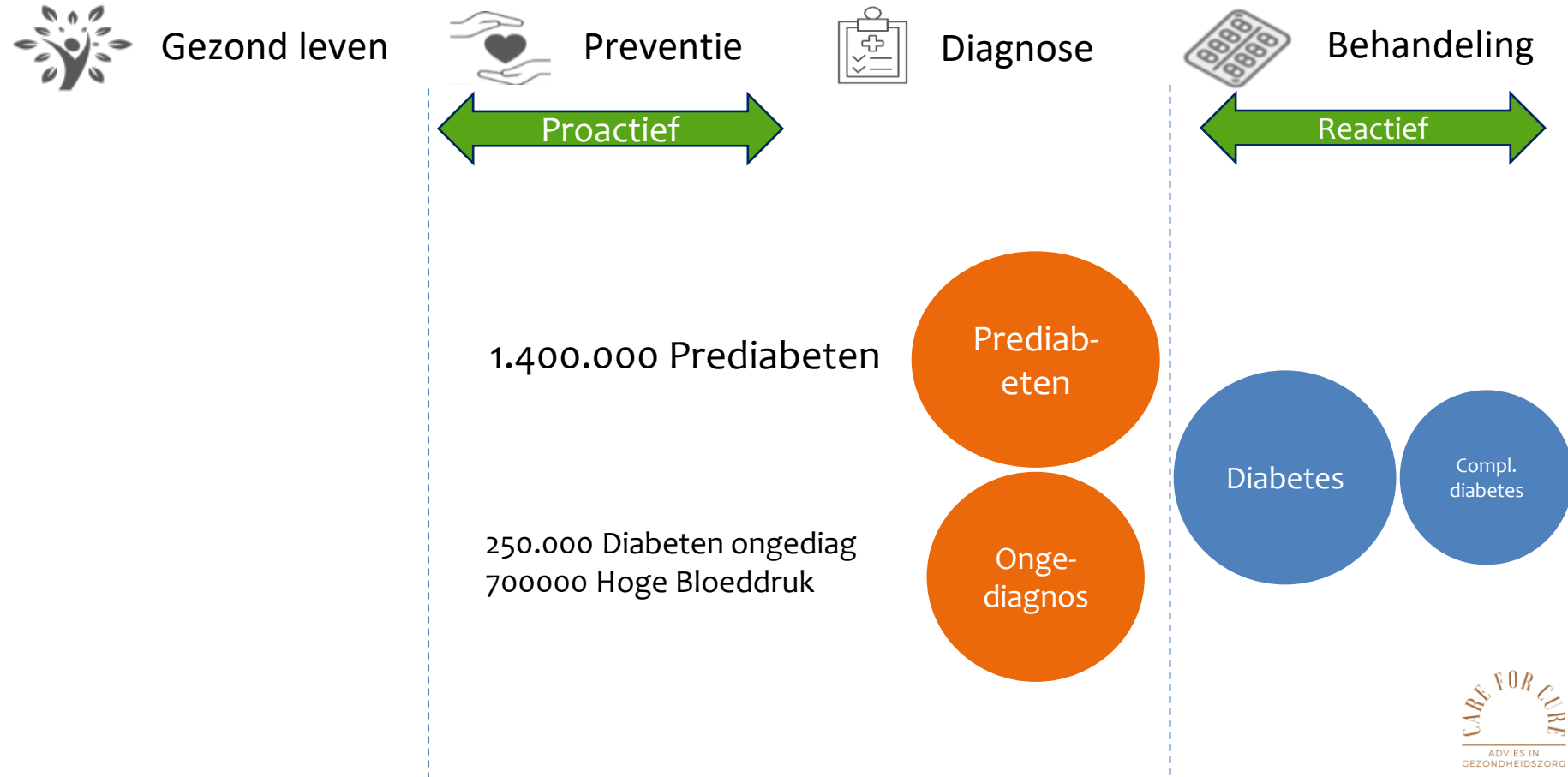
Prediab-
eten

Onge-
diagnos

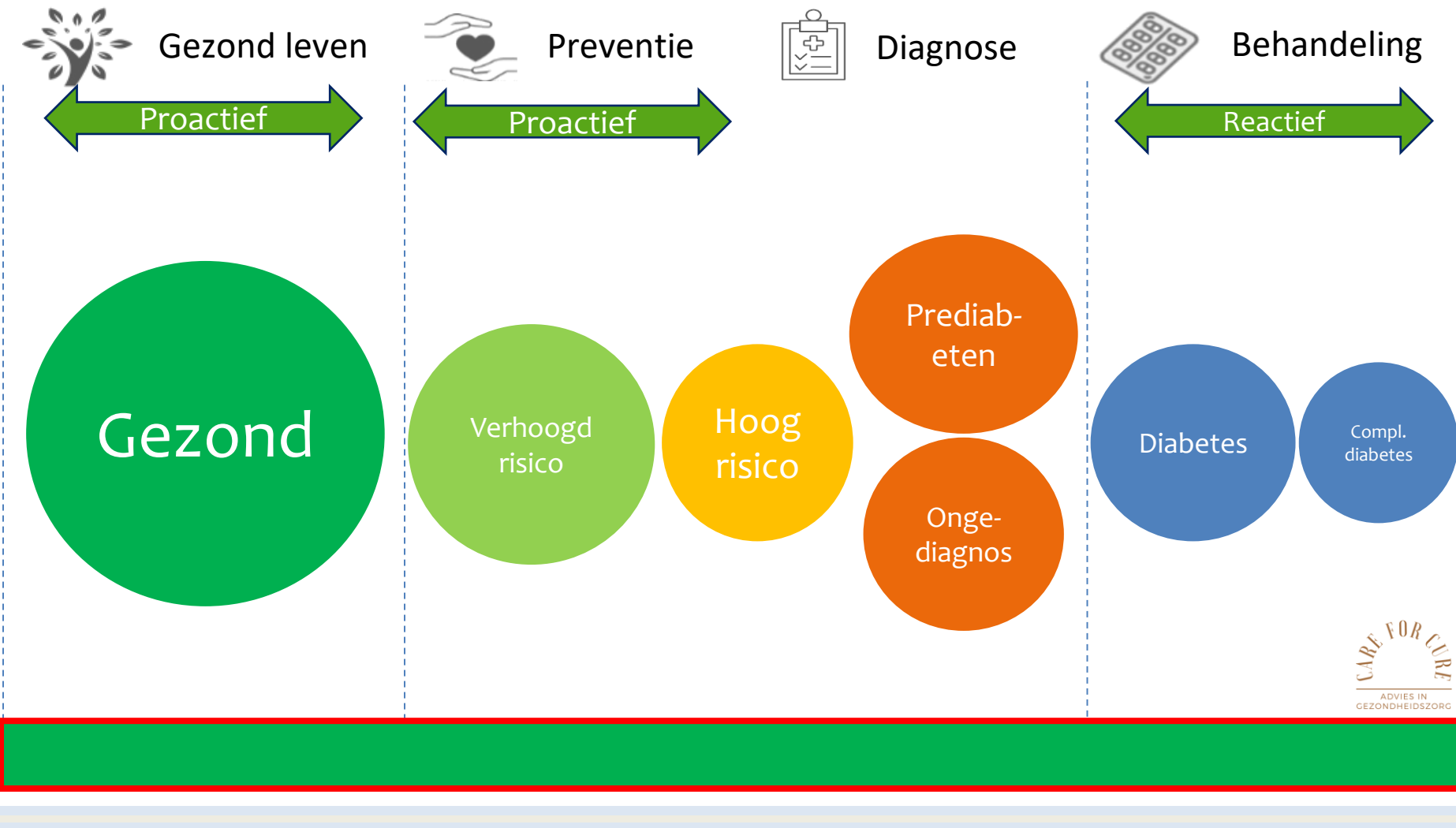
Diabetes

Compl.
diabetes

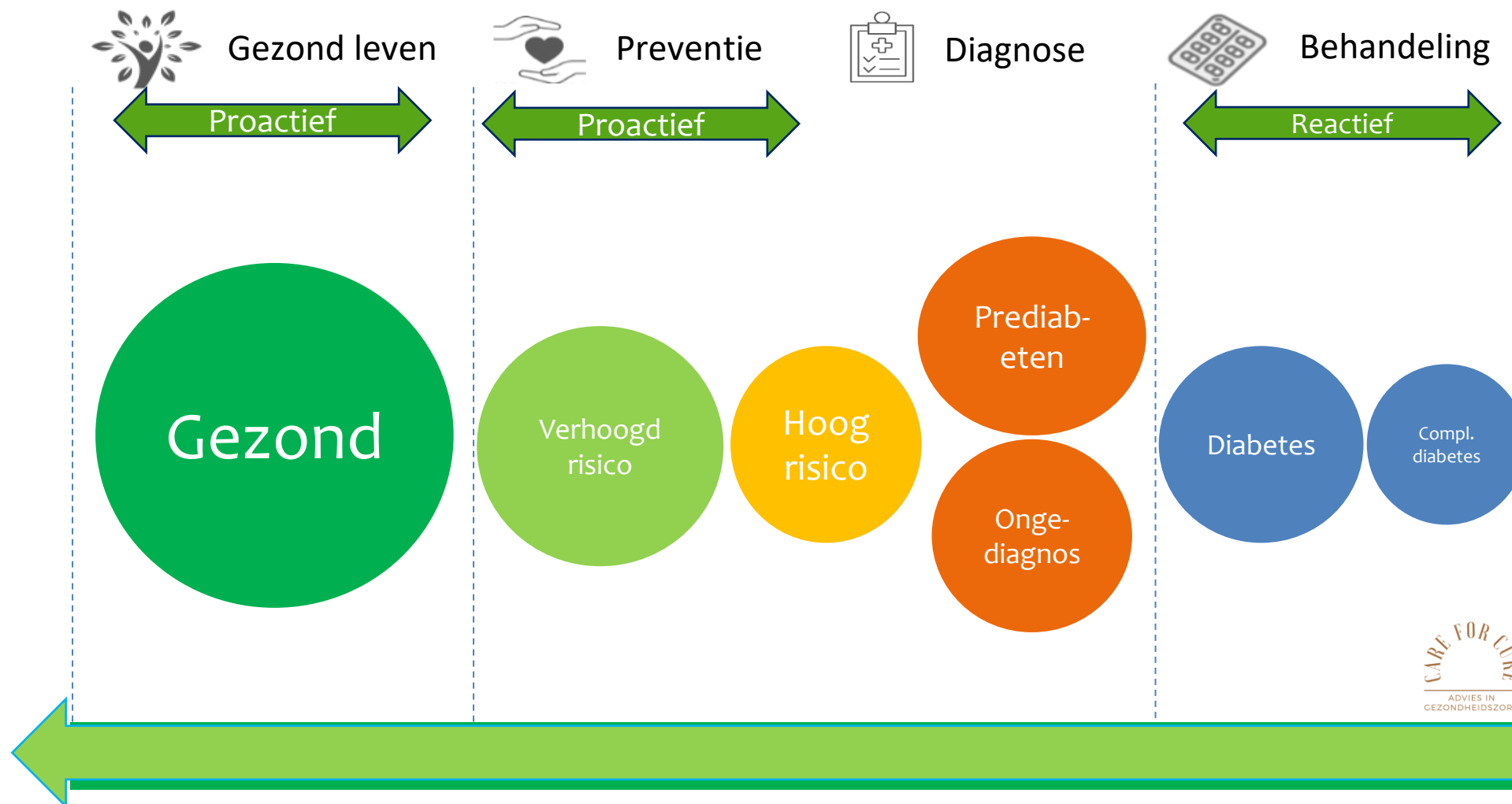
Toekomst: *Mens* centraal



Toekomst: *Mens centraal*



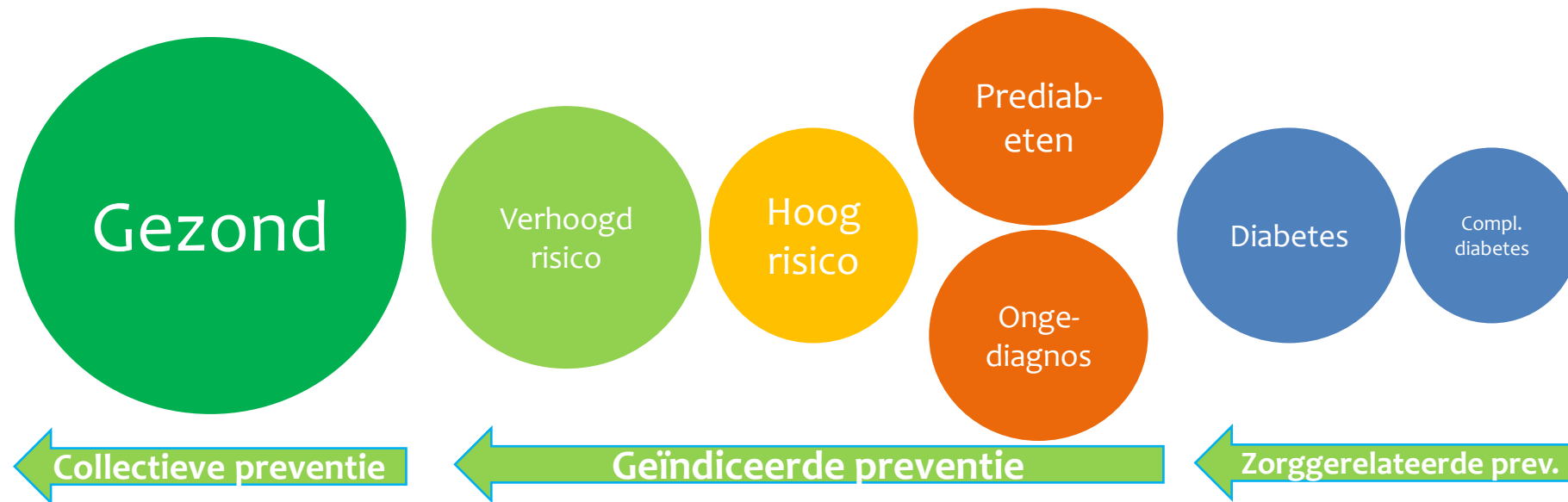
Toekomst: *Mens centraal*





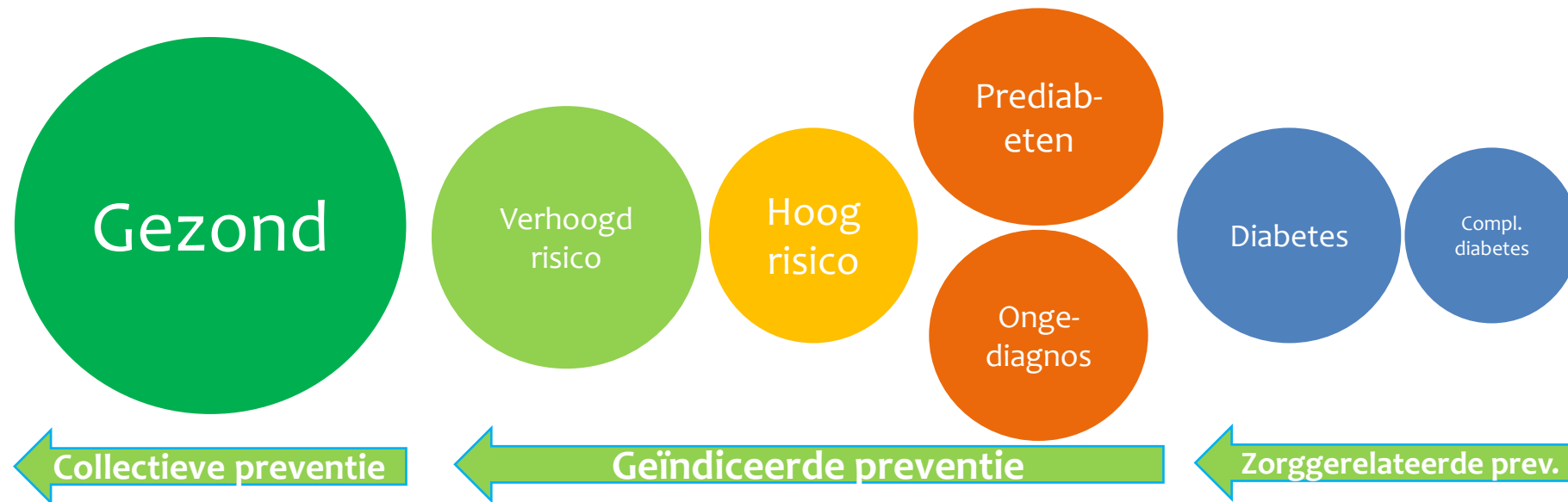


Het centrum van zorg en welzijn





Het centrum van zorg en welzijn





Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie



Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Geïndiceerde preventie:
Voorkómen

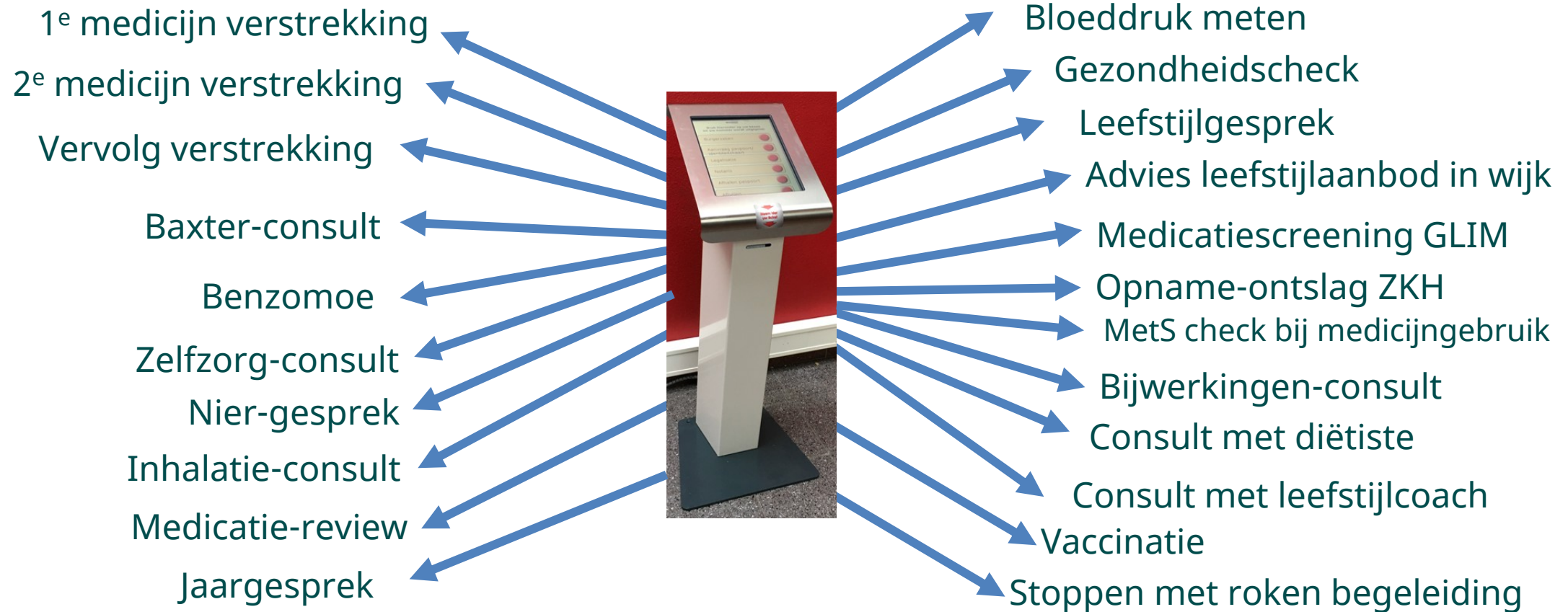
Geïndiceerde preventie

Diabetes

Compl. diabetes

Zorggerelateerde preventie:
Remissie

Zorggerelateerde preventie



Nudging (of nudgen) is een in 2008 beschreven gedragspsychologische techniek waarbij mensen subtiel worden **gestimuleerd** op het gebied van gezondheid.



Een 'duwtje' (Engels: **nudge**) in de 'goede' richting!



Een nudge is een verandering van de **omgeving** waarin een keuze plaatsvindt – de keuzecontext-, om op onbewust niveau die keuze te beïnvloeden.

Apotheek: publieksruimte als omgeving



BENU Apotheek Wester



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.

Narrow casting

Slaap

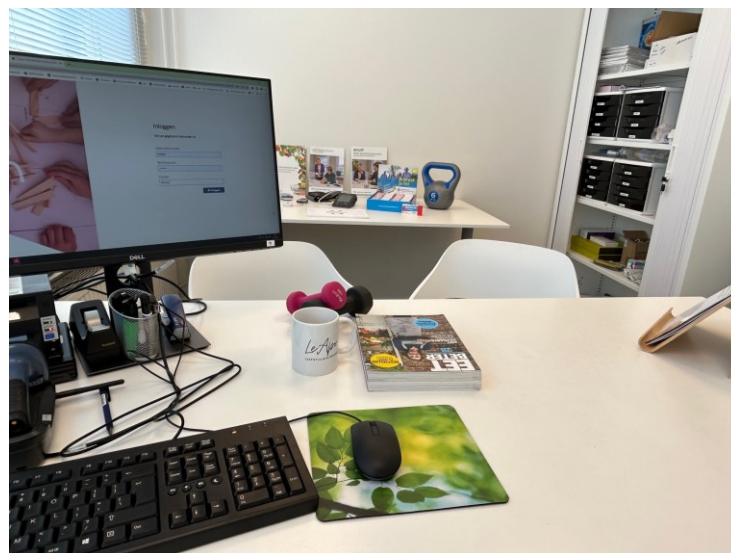
Hoe vaak komt chronische slapeloosheid voor?

Het komt bij 12% van de Nederlanders voor.

En slechts 14% zoekt hiervoor hulp!

Vraag advies aan de balie

Apotheek: Spreekkamer als leefomgeving



Themakalenders



2026

**Themakalender 2025**

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.	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
Oktober	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.	
	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.	Oktober

**Themakalender 2026**

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, de risico's ervan te vergroten en het belang van vroegtijdige 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

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.

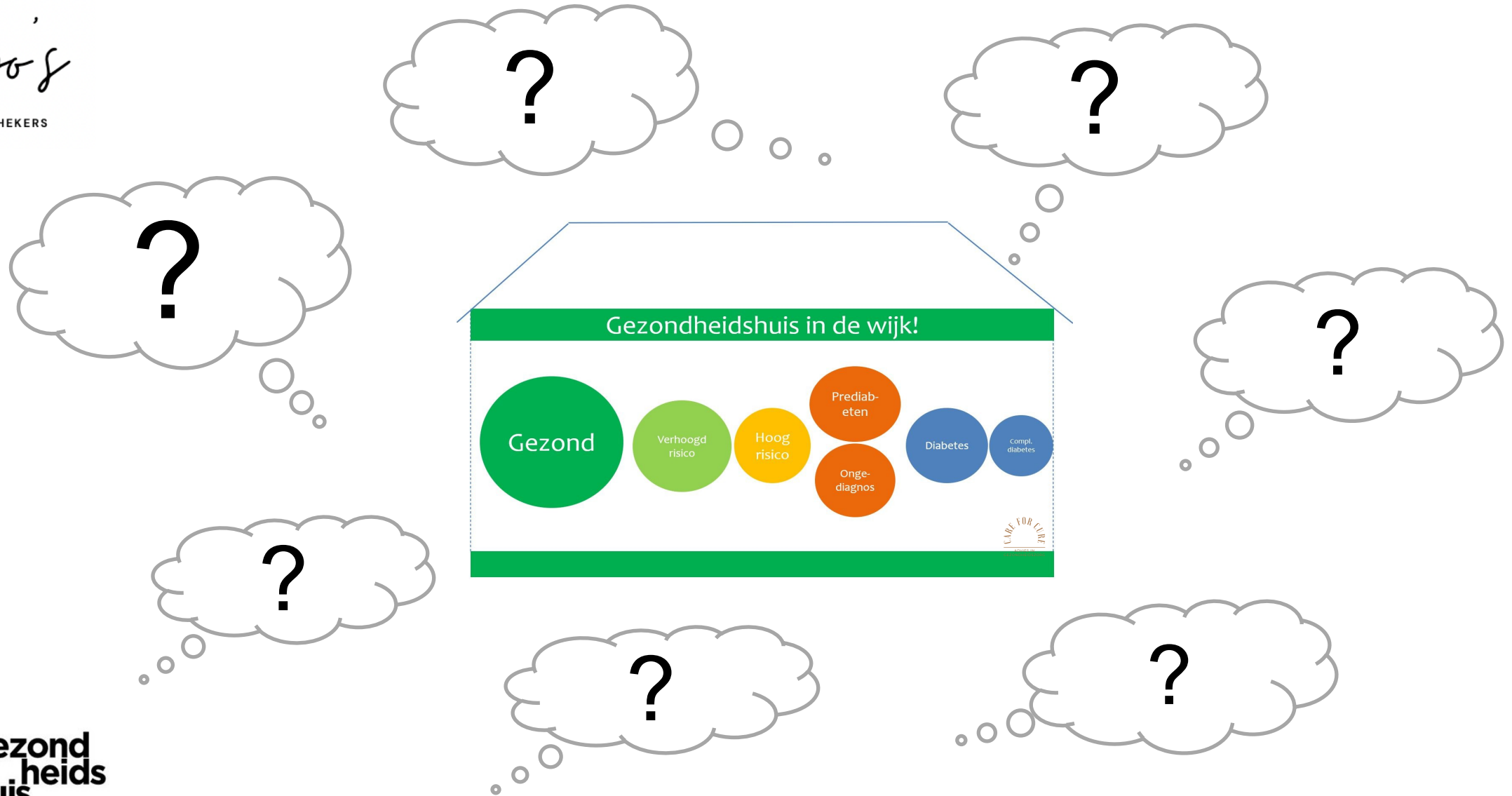


Internation Diabetes Federation – Diabetes and Ramadan – Practical Guidelines 2021.



2025

LeApo's
LEEFSTIJLAPOTHEKERS





CONCREET!!!!!!

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

1. Gezondheidscheck

Geïndiceerde preventie

Diabetes

Compl. diabetes

2. Very Brief Advice
3. Benzomoe
4. GLI-M
5. Leefstijl-etalage ☒

Zorggerelateerde preventie

Benzomoe[®]

Ondersteuning bij slapen



Medicatie screening
> 50 Apotheken

In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'benzomoe' zijn



In dit project zoeken we proactief naar patiënten die **'benzomoe'** zijn:

Dit doen we door doosjes met **afsprakenkaarten** (met QR-codes) mee te geven wanneer slaappillen afleveren. Vervolgens kunnen de patiënten een afspraak inplannen. En de apothekers ondersteunen bij het afbouwen met logische afbouwschema's.

Dr. Merijn van de Laar



Dr. Merijn van de Laar is slaapwetenschapper aan Maastricht University, waar hij huisartsen in opleiding lesgeeft over de diagnostiek en behandeling van slaapproblemen. Hij promoveerde op het onderwerp persoonlijkheid en slaap en is auteur van boeken over slaap.

```
graph LR; A[Benzobrief] --> B[Gesprek]; B --> C[Interventie]; C --> D[Evaluatie];
```

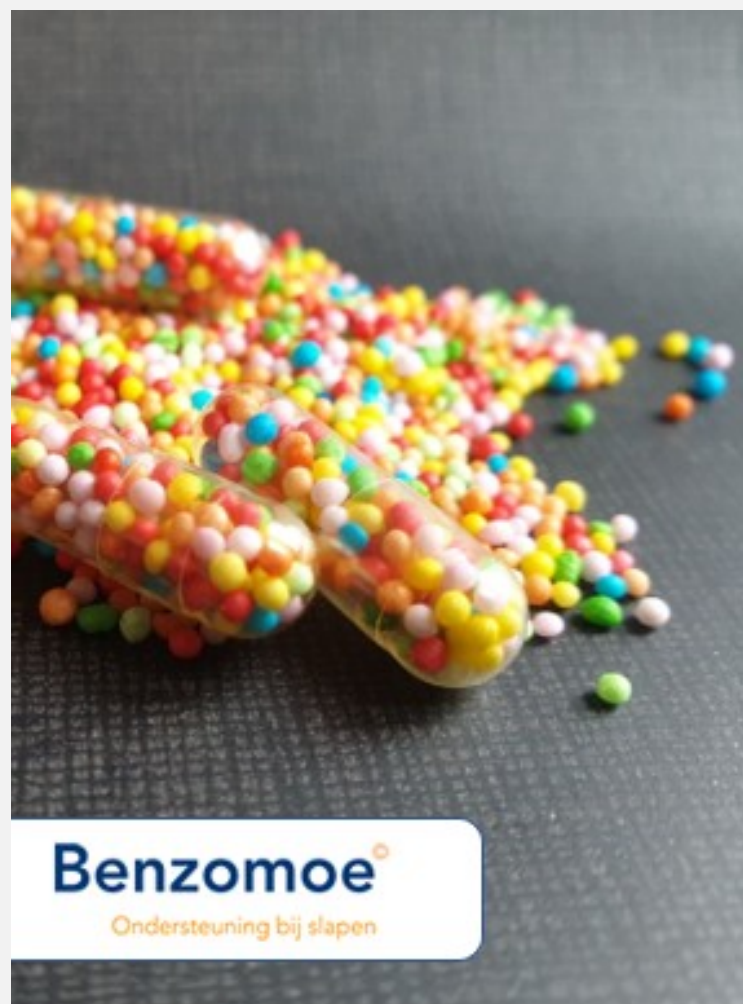
Benzobrief

Gesprek

Interventie

Evaluatie

Benzobrief



Slaap lekker!

Hoe tevreden bent u over uw slaap?
Als u het een cijfer moest geven, welk
cijfer zou dat zijn?

U gebruikt medicijnen om in slaap te
komen. Na verloop van tijd werken
slaapmiddelen niet meer en bij langer
gebruik is de kans op verslaving zelfs
erg groot.

Wij zouden graag eens samen met u
willen kijken of er een mogelijkheid is
om uw slaap te verbeteren.

Mail of bel ons dan voor een afspraak
of vraag een afspraak aan via de balie.

Bel: 06-12344321

Mail: Afspraak@apotheek.nl



Hoe vul je het slaapdagboek in?
Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.

Hieronder zie je balken met vakjes.
Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Zo vul je de vakjes in:

☐ slapen ☒ wakker liggen ☐ licht uitdoen

Voorbeeld

18 tot 24 uur (6 tot 12 uur 's avonds)								24 tot 6 uur (12 tot 6 uur 's nachts)								6 tot 12 uur (6 tot 12 uur 's ochtends)								12 tot 18 uur (12 tot 6 uur 's middags)							
18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18							

Interventie

Slaap je echt?

Of ben je alleen maar 'weg'?

natuurlijke slaap

In de eerste uren duik je vanzelf naar de diepe slaapfase. In deze fase herstelt je lichaam, je spieren laden op en je energie keert terug



slaap met medicatie

Medicatie laat je drijven. Je bent wel weg, maar bereikt de diepe slaap nauwelijks. Daardoor mis je volledig herstel



Vraag hoe uw apotheker kan helpen bij beter slapen

LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Benzomoe®

Ondersteuning bij slapen

Beter slapen in drie stappen

- 1 Als je moeite hebt met inslapen of doorslapen, helpt het vaak om **kortere in bed** te liggen.

Bij ongeveer 80-85% van de mensen met slapeloosheid zorgt deze aanpak voor meer tevredenheid over de slaap.

Daardoor ontstaat meer 'slaapdruk': je lichaam wordt sterker slaperig. Dit kan zorgen voor minder wakker liggen in de nacht.

- 2 Zorg voor een goede slaapomgeving



Ga overdag naar buiten



Zorg voor koele kamer



Kijk 's nachts niet op de klok



Intensief sporten is minder handig vlak voor het slapen

Daarnaast zijn prikkelende zaken zoals cafeïne, drukke tv-programma's en spannende boeken soms minder geschikt voor het slapen.

- 2 Verlaag je spanning en stress

- Bouw ontspanningsmomenten in overdag
- Zorg voor voldoende beweging
- Extra ontspannen 2 uur voordat je gaat slapen



LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Benzomoe®

Ondersteuning bij slapen



In samenwerking met
Dr. Merijn van de Laar,
slaapwetenschapper

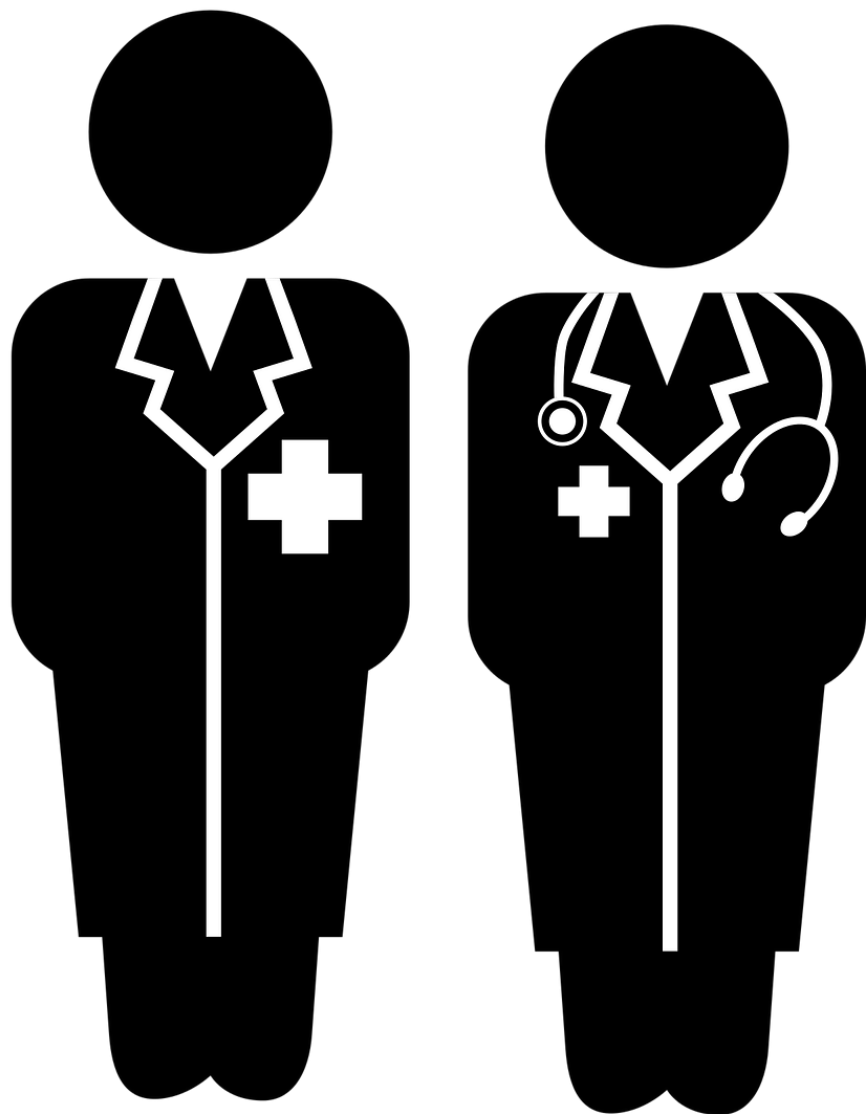
Wijkaanpak als versneller voor het Benzomoe project

In het dorp Kortenhoef nam het aantal gebruikers van slaapmedicatie in een half jaar tijd af met twintig procent. Apotheker Heleen en huisarts Monique vertellen welke stappen ze hiervoor hebben gezet en wat de succesfactoren waren van dit Benzomoe-project.



Apotheker eigenaar – Heleen Kuijper-Tissot van Patot

“De mensen die door de slaaptherapeut werden begeleid, slaagden er allemaal in om te stoppen met de benzodiazepinen”



Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)

GEZONDHEIDSHUIS
stadshagen



GLI Medicatie check

- Welke medicatie belemmert **bewegen?**
- Welke medicatie geeft **gewichtstoename?**

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename

Drug class	Drug name		Drug class	Drug name	
Anticonvulsants	Carbamazepine		Corticosteroids		
	Gabapentin		Diabetes drugs	Insulin	Thiazolidinediones
	Pregabalin			Sulfonylurea	
	Valproic acid			Chlorpropamide	
		Glibenclamide ^b			
Antidepressants	Amitriptyline	Imipramine		Glimepiride	Rosiglitazone
	Citalopram	Maprotiline		Glipizide	
	Clomipramine	Mirtazapine			
	Clovoxamine	Nortriptyline			
	Desipramine	Paroxetine	Hypertension drugs	α-Blockers	Calcium channel blockers
	Doxepin	Phenelzine		Clonidine	
	Duloxetine	Sertraline		Prazosin	
	Escitalopram	Tranlycypromine		Terazosin	
	Fluoxetine	Trimipramine	β-Blockers	Centrally acting agents	
	Fluvoxamine				Atenolol
					Metoprolol
		Propranolol			
Antihistamines	Astemizole	Diphenhydramine	Proton pump inhibitors	Lansoprazole	
	Cetirizine	Fexofenadine		Omeprazole	
	Cyproheptadine	(Des)loratadine		Rabeprazole	
Antipsychotics	Aripiprazole	Perphenazine	Others	Leuprolide acetate	
	Chlorpromazine	Quetiapine		Medroxyprogesterone	
	Clozapine	Risperidone		Pizotifen	
	Fluphenazine	Thioridazine		Protease inhibitor	
	Haloperidol	Thiothixene			
	Lithium	Trifluoperazine	^a Reported to induce both weight gain [7] and weight loss [15]; current use of ziprasidone was not observed in our sample. ^b Also known as glyburide in the USA.		
	Olanzapine	(Ziprasidone) ^a			
	Paliperidone				

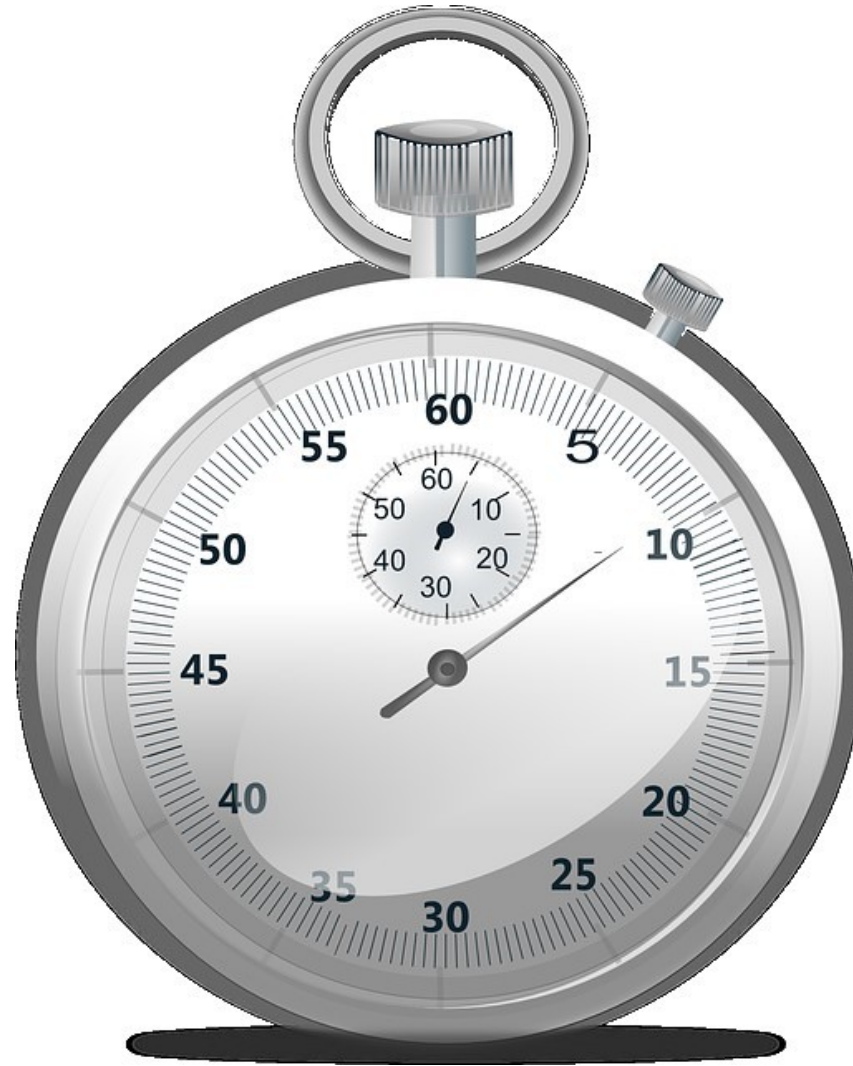
Table 1. Overview of drugs described to be associated with weight gain [7, 14–21]

^a Reported to induce both weight gain [7] and weight loss [15]; current use of ziprasidone was not observed in our sample. ^b Also known as glyburide in the USA.

Achtergrond gewichtstoename: méér dan een bijwerking

	Verandering metabolisme	Toename eetlust	Herverdeling vetverdeling	Water-zout retentie
Antidiabetica	X		X	X
Corticosteroïden	X	X	X	X
Antidepressiva (TCA, SSRI)		X		
Antipsychotica	X	X		
Anti-epileptica	X	X		
Antihistaminica		X		
Antihypertensiva	X			

Very brief advice: binnen 30 sec





Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving

Door Onno van Schayck, Lynn Bindels, Ancka Nijs, Bo van Engelen, Adrienne van den Bosch,

De huisartsen kregen een VBA-training (e-learning) en werden vervolgens gevraagd de VBA-methode **gedurende 3 maanden** bij alle rokende patiënten te gebruiken.

Vervolgens hielden ze interviews **met 19 huisartsen** om inzicht in hun ervaringen, opvattingen, gevoelens en gedachten over VBA te krijgen.

“ Wat we hieruit hebben geleerd, is dat we niet te veel moeten preken, maar dat we de patiënt alleen kort advies moeten geven. Dat is heel verhelderend. ”



Conclusie

- De algemene ervaring met VBA was **heel positief** en alle huisartsen waren van plan de methode **te blijven gebruiken**.
- Ze gaven aan VBA prettig te vinden omdat de methode **efficiënt, eenvoudig in gebruik en patiëntvriendelijk**.

Very brief advice: binnen 30 sec



- **Niet confronterend:** geen discussie met patiënt, dus geen negatieve boodschap
- **Informatief:** je geeft nieuwe informatie
- **Uitnodigend:** het activeert
- **Positief:** het is een soort cadeau, het is iets nieuws



Very Brief Advice – Aanbieden gezondheidscheck

Very Brief Advice – Afbouwadvies bij patiënten met diabetes

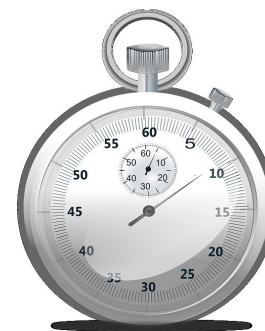
Very Brief Advice – Alcoholgebruik navragen

Very Brief Advice – Leefstijladvies bij patiënten met diabetes

Very Brief Advice – Leefstijlroer op de balie

Very Brief Advice – Slaapproblemen

Very Brief Advice – Stoppen Met Roken / Stoptober





CONCREET!!!!!!

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

1. Gezondheidscheck

Geïndiceerde preventie

Diabetes

Compl. diabetes

- 2. Very Brief Advice ☒
- 3. Benzomoe ☒
- 4. GLI-M ☒
- 5. Leefstijl-etalage ☒

Zorggerelateerde preventie

LeApo

LEEFSTIJLAPOTHEKE®



Wilt u gezond oud worden?
De Apotheek *Gezondheidscheck*

Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



10 apo's

- Check als onderdeel van wijkgerichte zorg
- In Nederland vinden bij verschillende apotheken (van verschillende ketens) al gezondheidschecks plaats.

Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



10 apo's

- Het doel van een preventief gezondheidsonderzoek is het **vroegtijdig ontdekken**
- **Check ongeacht** of er sprake is van een concrete gezondheidsklacht of van een indicatie voor een gezondheidsrisico of -probleem.



Gezondheids-APK



Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Diabetes
Risicotest!

Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

- Bent u 45 jaar of ouder?
- Of bent u van Hindoestaanse of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?

Doe de Diabetes Risicotest!



Alle checks zoeken naar:

.....



Gezondheids-APK



Alle checks zoeken naar:
Het Metabool syndroom

Werkwijze: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)

Leefstijlcheck

Versie 1.0

Arts en Leefstijl
✓ Check

De Leefstijlcheck
Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2. Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten? Hier wil ik aan werken:

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (Bijna iedere dag een half uur licht zweten)

4. Ben je tevreden over je gewicht?

5. Lukt het je om niet te roken?

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?

7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?

8. Haal je voldoende uit je werk of hobby?

9. Slaap je goed?

10. Kun je goed ontspannen?

11. Zit je lekker in je vel?

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)

a. Weinig geld/schulden
b. Familiezaken
c. Stress
d. Woonsituatie
e. Anders, nl. _____

Vereniging Arts en
Leefstijl

Meetwaarden

De Apotheek Gezondheidscheck

Naam: Geboortedatum:
Lengte: Gewicht:

	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
BLOEDDRUK		
Systolisch		< 130 mmHg
Diastolisch		< 85 mmHg
BLOEDSUIKER		
		< 5,6 mmol/l nuchter
		< 7,8 mmol/l niet nuchter
BUIKOMVANG		
Vrouw		< 88 cm voor vrouwen, ideaal < 80
Man		< 102 cm voor mannen, ideaal < 94
TRIGLYCERIDEN		
		< 1,7 mmol/l nuchter
HDL		
Vrouw		> 1,3 mmol/l nuchter
Man		> 1,0 mmol/l nuchter
METABOOL SYNDROOM		
		< 3
OVERIG		
BMI		18,5-25
LDL		< 2,5 mmol/l
Totaal cholesterol		< 5,0 mmol/l
Triglyceriden+LDL		< 1
Buikomvang/lengte		< 0,5

LeApo
DE APOTHEEK GEZONDHEIDSCHECK

Leefstijlapotheekers

Toelichting, advies en/of doorverwijzen

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 (bruide) thee

☐ Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes

☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 acids fruit per dag

☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen patjes of taaijes)

☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Beweging

Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst

Doet regelmatig eenvoudige lichaamsbewegingen zoals kniebuigingen

Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen

Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)

Voorom veel zitten

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 (werplegen) vereniging

Ontspanning

Doet regelmatig een soort 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 slaapritme aan

Slaap in een koel, geventileerde kamer

Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan

Zorg voor een avondrustel waar je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

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

Alle rechten voorbehouden.
Het is niet toegestaan het materiaal van de Apotheek Gezondheidscheck te kopiëren of te verspreiden.
Geen aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van het materiaal.
De Apotheek Gezondheidscheck is een initiatief van de Vereniging Arts en Leefstijl.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



Doel: in elke wijk de mogelijkheid tot preventie check



Geïndiceerde preventie:

Landelijke dekking om in elke Nederlandse wijk preventief je gezondheid te kunnen (laten) meten.

Waarom gezondheidscheck in de apotheek?



Samenwerken: wie wil????



Hartstichting checkpunten

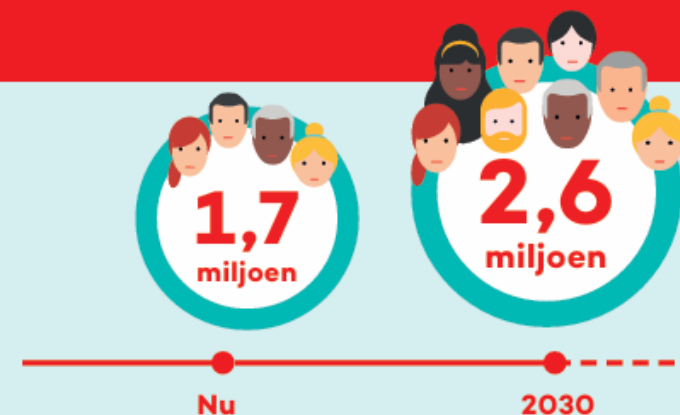
Feiten en cijfers

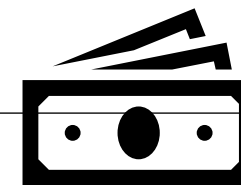
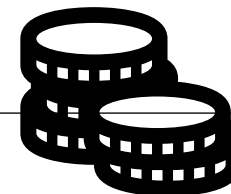
Wat zijn Hartstichting checkpunten?

Hartstichting checkpunten zijn plekken waar mensen gratis hun bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang kunnen laten meten en waar ze bijpassende tips krijgen voor een hartgezond leven. De checkpunten staan in buurthuizen, kerken, moskeeën, sportscholen, winkels en andere openbare plekken door heel Nederland.

Actie hard nodig

Hart- en vaatziekten zijn in Nederland de tweede grootste doodsoorzaak. Elke dag sterven er **106** mensen aan hart- en vaatziekten. Zo'n **1,7 miljoen** mensen hebben op dit moment een hart- of vaatziekte. Komen we niet in actie, dan stijgt dit aantal naar **2,6 miljoen patiënten in 2030**.





**Ik maak een afspraak met
een arts, apotheker,
verloskundige of verpleegkundige.**

**Het zal gebaseerd zijn op
de zelfvragenlijst** die u
kunt invullen om uw
Preventierapport op te
stellen.

Hij geeft u **advies op maat.**

Hij stelt samen met u een
**Persoonlijk Preventieplan
op**, waarmee u deze tips
dagelijks kunt toepassen.

Voor meer informatie over
Mijn Preventierapport



Waarom gezondheidscheck in de apotheek?



Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

Waarom de apotheek?

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Waarom gezondheidscheck in de apotheek?



Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

1. Laagdrempelig
2. Betrouwbaar
3. Voorziening in de wijk

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie



Apothekersassistenten

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

1. Meest frequent contact
2. Spreken de taal van de wijk
3. Kennen de mensen vaak al héél lang

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie



Apothekersassistenten

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

1. Meest frequent contact
2. Spreken de taal van de wijk
3. Kennen de mensen vaak al héél lang

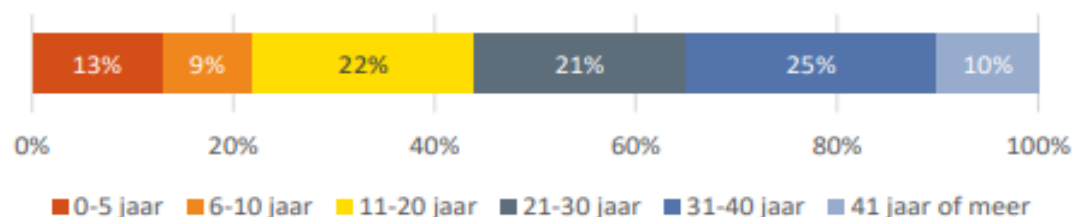
Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie



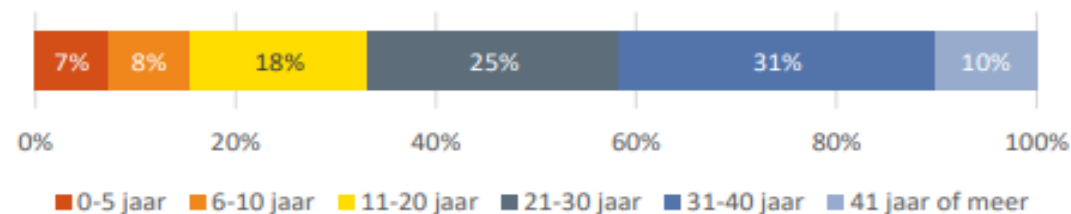
Apothekersassistenten

Figuur 12 Hoeveel jaar werkt u in uw huidige functie? (n=1.169)



Bron: Panteia, 2025 (ongewogen)

Figuur 13 Hoeveel jaar werkt u in de apothekersbranche in totaal? (n=1.169)



Bron: Panteia, 2025 (ongewogen)



Apothekersassistenten

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

Jullie zijn goud waard!



Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie