

Een Leefstijlapotheker?

Van medicijn naar mens!





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

Gaat u mee op reis?

In de buurt van Goeree licht
aanduiding ODAS B.
Wat betekent ODAS?

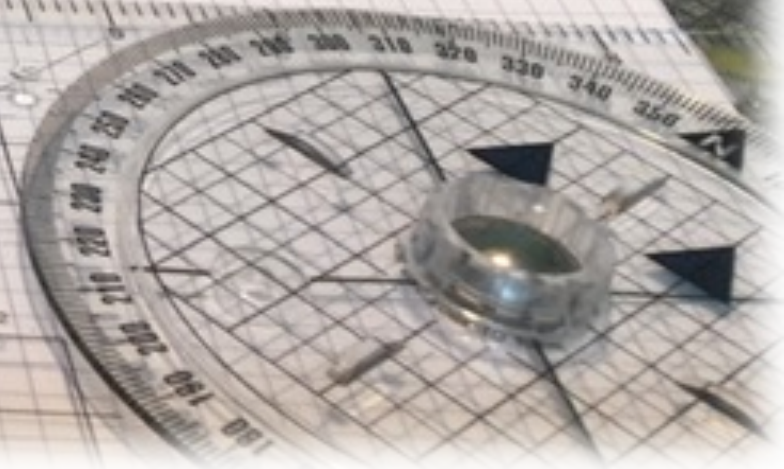
- (2)
- A. Own Delta Aquation Sand
 - B. Other Deep Anchorage Sp
 - C. Official Defence Anti Subri
 - D. Ocean Data Aquisition Sy

Voor de aanloop naar Stello
aan. Het uurlijkse radin
12 een ondiante

PORTLAND COURSE
PLOTTER

BH Navigation

Cat. No. 0655 32



-  Voor de bijeenkomst mogelijk relevante relaties: Geen
-  Sponsoring of onderzoeksgeld: Geen
-  Honorarium of andere financiële vergoeding: Geen
-  Aandeelhouder: Geen
-  Andere relaties: Geen

Disclosures Angela van Etten

-  Voor de bijeenkomst mogelijk relevante relaties: Geen
-  Sponsoring of onderzoeksgeld: Geen
-  Honorarium of andere financiële vergoeding: Geen
-  Aandeelhouder: Geen
-  Andere relaties: Geen

Cross the line

Wanneer heeft u voor het laatst in de apotheek een gesprek gehad dat niet over een geneesmiddel ging?



Cross the line

Bent u voorschrijver?



Cross the line

Geeft u zelf leefstijladvies?



Cross the line

Zou u het prettig vinden als de apotheker leefstijladvies geeft?



Waarom leefstijl in de apotheek?

-  Een groot deel van de chronische aandoeningen heeft een sterke relatie met leefstijl.
-  Medicatie is belangrijk, maar vaak niet het enige aangrijpingspunt.
-  De apotheker ziet patiënten meestal **vaker en laagdrempeliger** dan de huisarts.
-  De apotheek is een natuurlijk moment voor korte leefstijlinterventies.
-  De huisarts kent de patiënt en diens medische context; de apotheker heeft veel contactmomenten rond medicatie en therapietrouw.

Leefstijl als medicijn: 6 pijlers

- 1) Voeding
- 2) Beweging
- 3) Slaap
- 4) Stress/ontspanning
- 5) Middelen (roken, alcohol, drugs)
- 6) Sociale verbinding/omgeving



De apotheker als leefstijlprofessional

- ⚙ Heeft regelmatig contact met patiënten.
- ⚙ Kent het medicatiegebruik en mogelijke bijwerkingen.
- ⚙ Signaleert problemen rond therapietrouw.
- ⚙ Kan leefstijlgerelateerde risico's herkennen.
- ⚙ Kan motiveren en verwijzen.
- ⚙ Kan kleine, haalbare veranderingen bespreken.

Leefstijl: samen op een gezonde koers

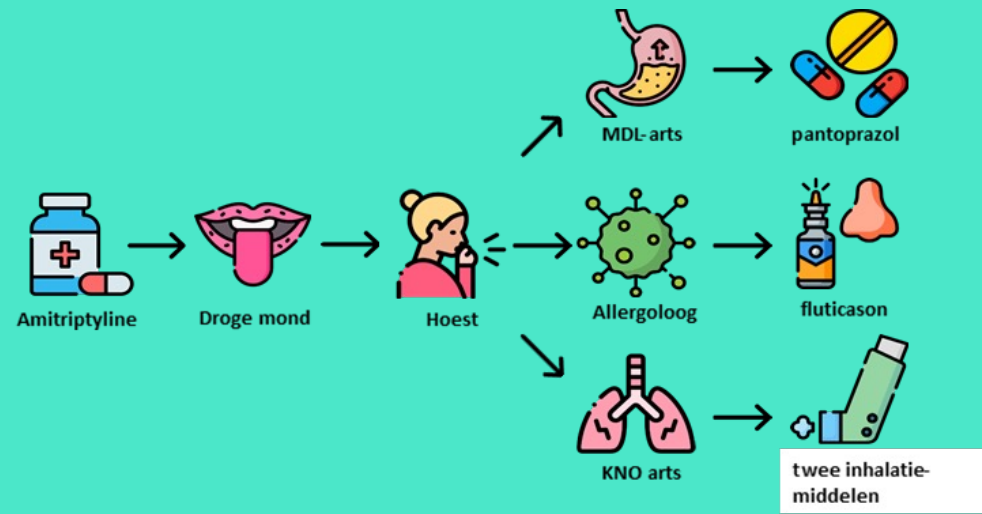


Cross the line

Waar bemoeit de apotheker zich mee?
Dit is een taak van de voorschrijver.



Leefstijl: samen op een gezonde koers



Cross the line

De apotheker is een goede adviseur als het gaat om het afbouwen van medicatie...



Cross the line

Als een tablet een breukgleuf heeft dan mag je die tablet breken ...



Voorkomen is beter dan genezen



Samen bereiken we meer: very brief advice

Van “ U moet” naar een goed leefstijlgesprek

Very Brief Advice en de kracht van de herhaling

“**Vraag, Vertel, Verwijs.**”

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



De huisarts en apotheker: samen één patiënt.



Huisarts

- diagnostiek
- medische context
- behandelplan
- leefstijl bespreken
- verwijzen



Apotheker

- medicatiecontact
- signaleren
- motiveren
- leefstijl bespreken
- therapietrouw
- terugkoppelen

**Niet twee losse leefstijlgesprekken,
maar één doorlopende patiëntreis.**



Waar lopen we tegenaan?

Mogelijke barrières:

- ⚙️ Tijd
- ⚙️ Vergoeding
- ⚙️ Onduidelijkheid over verantwoordelijkheden
- ⚙️ "Is dit wel mijn taak?"
- ⚙️ Gebrek aan kennis/training
- ⚙️ Geen goede communicatie tussen huisarts en apotheek
- ⚙️ Patiënt staat er niet voor open
- ⚙️ Te veel andere prioriteiten



Very Brief Advice – een voorbeeld

“Vraag, Vertel, Verwijs.”

Onderwerp: Benzomoe

Vraag:

Ik zie dat u (al langer) slaapmedicatie gebruikt. Vindt u het goed om het daar heel kort even over te hebben? Hoe ervaart u uw slaapkwaliteit momenteel op een schaal van 0-10 (0=heel slecht, 10=heel goed)? Wist u dat veel leefstijlfactoren ook een belangrijke invloed hebben op de slaapkwaliteit en u daar zelf aan kunt bijdragen?

Vertel:

Slaapmedicatie (zoals temazepam) kan op korte termijn helpen, maar bij langer gebruik kan het lichaam eraan wennen, waardoor het minder goed werkt of voor moeheid overdag zorgen. Ook kan het lastig worden om zónder te slapen. Daarom raden we meestal aan om slaapmedicatie maar tijdelijk te gebruiken en helpen we mensen heel graag bij het optimaliseren van hun leefstijl, zodat die positief bijdraagt aan een gezond slaappatroon.

Verwijs:

- Zo ja (staat open): hierbij geef ik u graag dit doosje mee (Benzomoe, moe door het gebruik van benzo's oftewel slaapmedicatie). Hierin zitten tips om door leefstijlveranderingen beter te kunnen slapen. Daarbij vindt u ook de opties om hierbij hulp in te schakelen, met bijv. een slaapoefentherapeut in de buurt.
- Zo nee: Helemaal goed. Mocht u in de toekomst willen minderen of stoppen met de slaapmedicatie, dan helpen we u graag verder en weet u ons te vinden.

“Vraag, Vertel, Verwijs.”

Onderwerp: Xylometazoline gebruik > 7 dgn

Vraag/bruggetje:

Ik zie dat u xylometazoline neusspray gebruikt. Mag ik u het volgende vragen: Gebruikt u het langer dan 1 week achter elkaar?

Vertel:

Deze spray werkt goed tegen een verstopte neus, maar bij gebruik langer dan 1 week kan uw lichaam eraan gewend raken. Daardoor kan de neus juist extra verstopt raken zodra u stopt (zogeneten ‘rebound effect’).

Om dat te voorkomen, is het belangrijk om de spray maximaal 1 week te gebruiken. Weet dat het mogelijk is om hier vanaf te komen met een vervangende neusspray.

Verwijs:

➤ Zo ja: Geef extra uitleg of tips bij het afbouwen (bijv. eerst alleen 's avonds gebruiken of verlagen naar een zo laag mogelijke dosering).

➤ Zo nee: Dan is het goed om daar alert op te zijn. Mocht de neusverstopping aanhouden, dan kunnen we samen kijken naar een andere oplossing. Zou u dat prettig vinden?

U kunt ook altijd later contact met ons opnemen als u vragen heeft of merkt dat de klacht

“Vraag, Vertel, Verwijs.”

Onderwerp: Crème-advies bij ccs



Vraag:

Ik zie dat u deze crème krijgt. Weet u waarvoor die is?



Vertel:

Deze crème heeft als bijwerking dat de huid wat dunner kan worden dus een combinatie met een vette crème helpt om de huid te beschermen tegen uitdroging. Heeft u een basiscrème in huis?



Verwijs:

- Zo ja: Geef gebruiksinstructie
- Zo nee: We kunnen de basiscrème aan u meegeven als u wilt. Zou u dit willen?
 - Zo ja: Geef gebruiksinstructie
 - Zo nee: mocht u last krijgen van bijwerkingen, kunt u alsnog bij ons terecht.

Cross the line

Dit zijn adviezen die ik in de spreekkamer ook al geef, ik zie het nut er niet van in dat de apotheker dit ook nog eens zou gaan doen.....



Waarom is een leefstijlgesprek belangrijk?

In 66 % van de richtlijnen staat leefstijl benoemd, maar zelden concreet uitgewerkt.

91% van de **zorgverleners** vindt het leefstijlgesprek (heel) belangrijk.
Echter, 50% van de patiënten geeft aan dat leefstijl niet wordt besproken.
Ook geven mensen aan dat de belangrijkste reden waarom zij als patiënt zelf geen leefstijlgesprek beginnen, is dat zij vertrouwen op de informatie van hun zorgverlener.

81% van de **patiënten** vindt het leefstijlgesprek (heel) belangrijk.
Echter, 50% van de patiënten geeft aan dat leefstijl niet wordt besproken.
Ook geven mensen aan dat de belangrijkste reden waarom zij als patiënt zelf geen leefstijlgesprek beginnen, is dat zij vertrouwen op de informatie van hun zorgverlener.

Bron: TNO-Kennisbundel Leefstijlgeneeskunde okt 2025



Leefstijl: samen op een gezonde koers

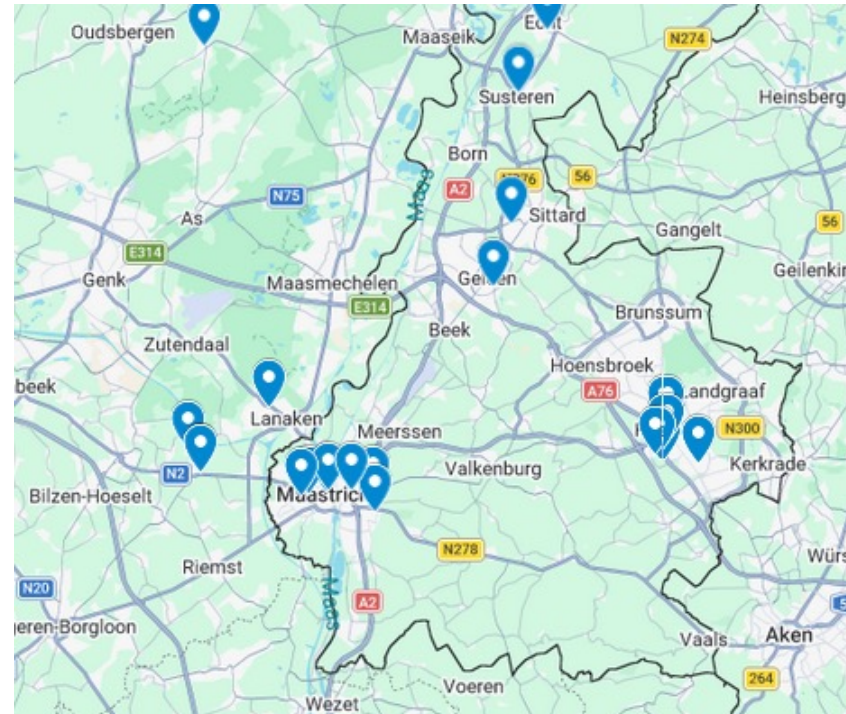


Bent u over de streep?



De leefstijlapotheker

Voor de juiste dosis gezondheid



deleefstijlapotheker.nl
www.artsenleefstijl.nl

Dank voor uw aandacht

