

Beweeg je genoeg? Eet je wel gezond? En slapen en medicijnen, hoe zit het daar mee? Kom er achter tijdens de Apotheek Leefstijlweek

Diëtist & Leefstijl Slim Fit

Ben jij klaar voor een gezonde leefstijl?

Onze diëtisten & leefstijlcoaches staan voor je klaar!

MELD JE DIRECT AAN!

Begeleiding door de leefstijlcoaches. © Screenshot website diëtist & leefstijl

Marten Visser, Zondag 9 januari 2022 om 15:39

DEN HELDER

Verander je leefstijl en voel je een stuk fitter. Misschien raak je zelfs wel van die medicijnen af.

Vier apotheken in de Kop van Noord-Holland slaan de handen ineen met de leefstijlcoaches van [Dietist & Leefstijl](#). Van 31 januari tot en met 4 februari kunnen mensen zich aanmelden voor een uitgebreid leefstijladvies.

Daarbij wordt, als dat nodig is, ook gekeken naar medicijngebruik, legt Elly Zon uit. Ze is mede-eigenaar van apotheken Zuiderhaaks en Bernhardplein. Want als apotheker ziet zij ook het liefst dat mensen zo weinig mogelijk medicijnen gebruiken?

Gezonder

„Ja. Uit commercieel oogpunt zou ik misschien anders moeten denken. Maar het is vaak een beetje dubbel. Wij zijn een apotheek, dus wij verstrekken geneesmiddelen. Maar regelmatig hebben mensen ook

symptomen waarvan je denkt: als je wat gezonder zou leven, dan kon je misschien met wat minder medicijnen toe. En soms is het ook zo dat medicijnen iemands conditie onderdrukken, waardoor afvallen wat moeilijker gaat bij voorbeeld. Daarom hebben we samen met de leefstijlcoaches gekeken wat onze toegevoegde waarde voor elkaar kan zijn.”



HOME

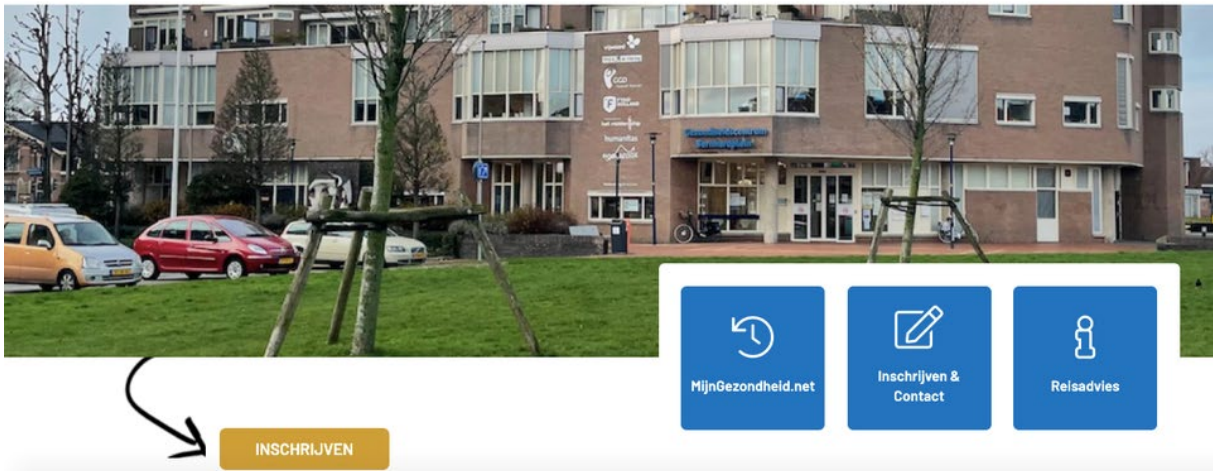
DE APOTHEEK

MIJNGEZONDHEID.NET

GEZONDHEIDSINFORMATIE

MEER

Apotheek Bernhardplein



Apotheek Bernhardplein is een van de deelnemende apotheken.© Screenshot

Voeding

Het heeft geleid tot 'de apotheek leefstijlweek', van 31 januari tot en met 4 februari. Apotheker en leefstijlcoach kijken dan samen met de leefstijl van de mensen die zich aanmelden. Daarbij passeren voeding, beweging, ontspanning, slaap en medicijngebruik de revue: zijn die goed in balans?

Zon: „Mensen krijgen een gratis en vrijblijvende leefstijl check. Ze maken kennis met de leefstijlcoach en de apotheker, die hen adviseren om de leefstijl te verbeteren.”

Willen mensen dan door, dan kunnen ze een traject volgen bij [Dietist & Leefstijl](#). Zij werken door de hele Noordkop, inclusief Texel. Het leefstijlprogramma dat zij aanbieden wordt vergoed door de zorgverzekeraars. De apotheken die meedoen zijn aan het project zijn de Texelse Apotheek (Den Burg), Apotheek Hollands Kroon (Anna Paulowna), Apotheek Zuiderhaaks en Apotheek Bernhardplein (beide in Den Helder). Aanmelden kan door te bellen met 0223-234577.