

LeApo's
LEEFSTIJLAPOTHEKERS

Goedemorgen!

1 november 2022 via teams	Onderwerp
9u00 – 9u10	Rogier Larik - leefstijlapotheker Opening
9u10 – 9u30	Sandra Coenen - leefstijlapotheker MBA onderzoek apotheek en leefstijl
9u30 – 9u50	Frederieke van Kessel- leefstijlapotheker Samenwerking in de regio (Zuid-Holland)
9u50 – 10u10	Aanvoerders leefstijlapotheker Merkverhaal – merkbeloofte en de volgende stap
10u10 – 10u30	Allen Rondvraag



Opening

Er was eens een..... twee apothekers

Ellen & Rinske

2,5

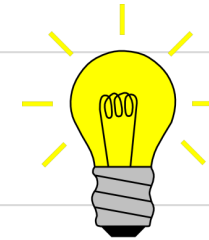
2

1,5

1

0,5

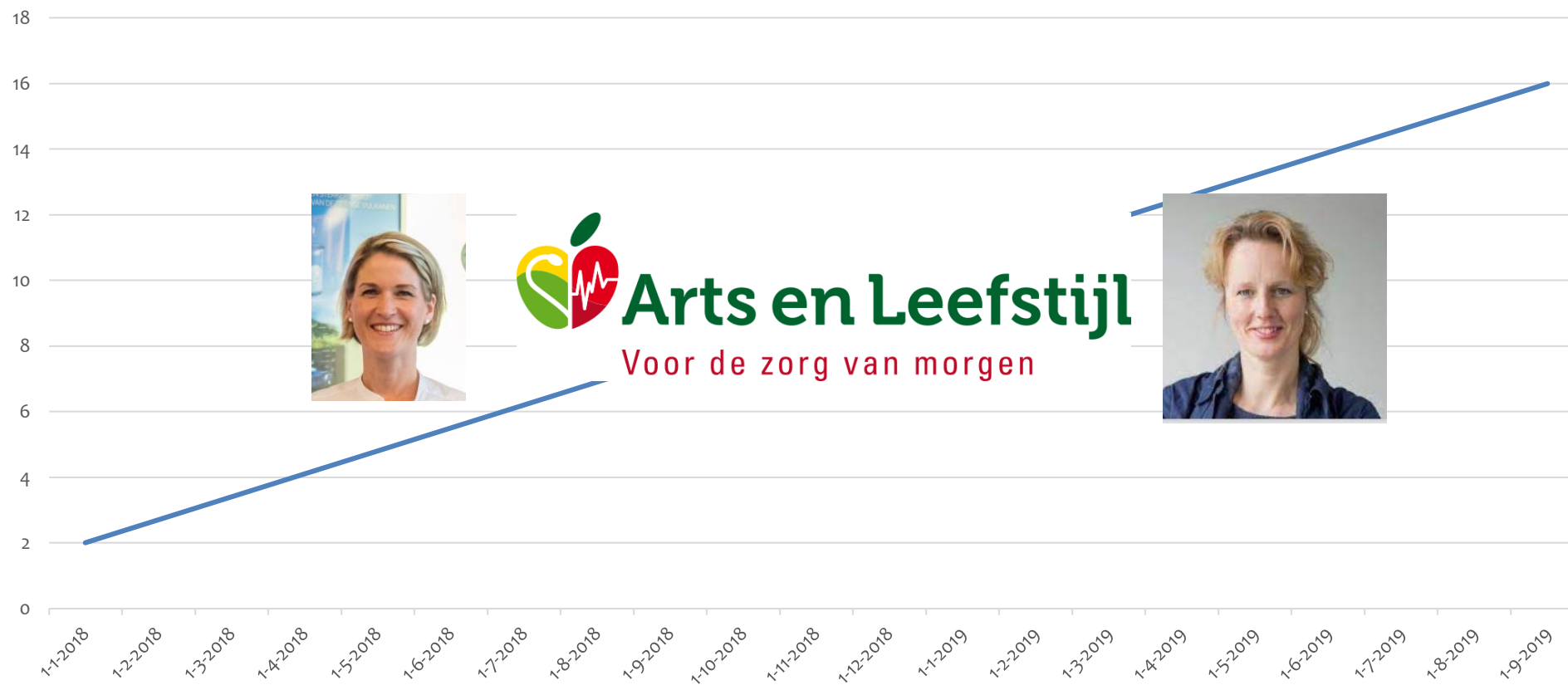
0



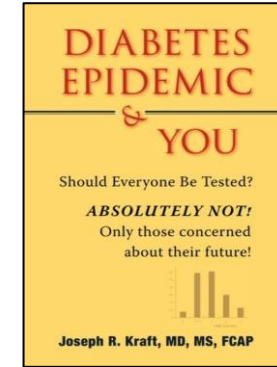
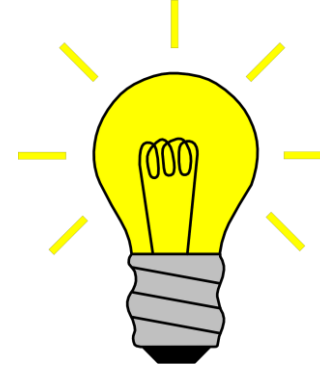
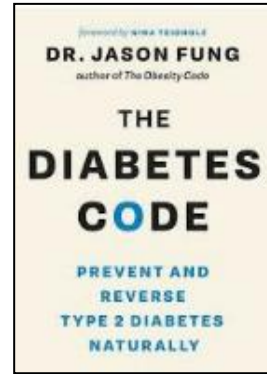
1-1-2018

Aantal aanwezigen: 16

Aantal Leefstijlapothekers



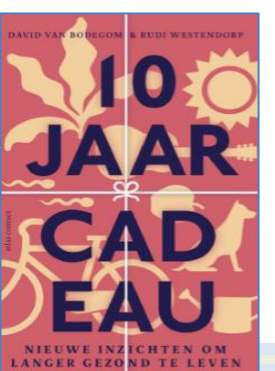
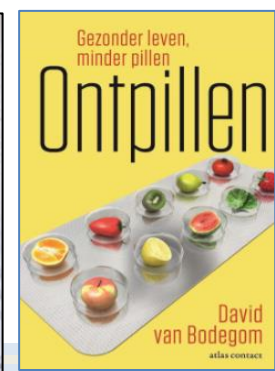
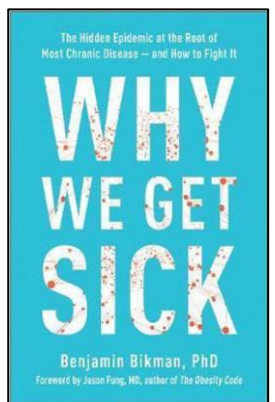
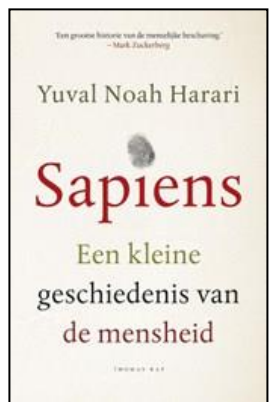
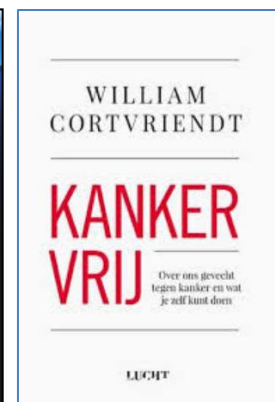
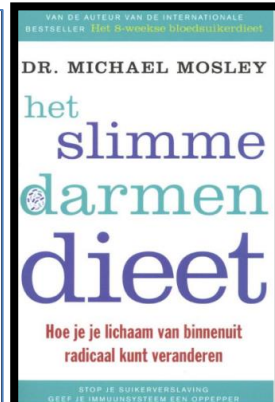
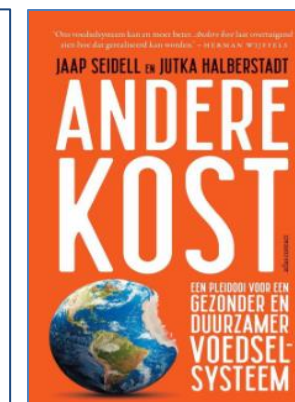
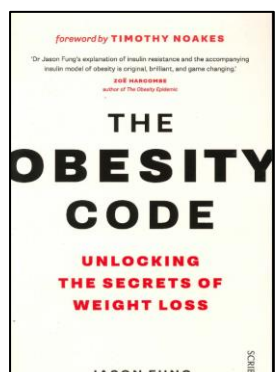
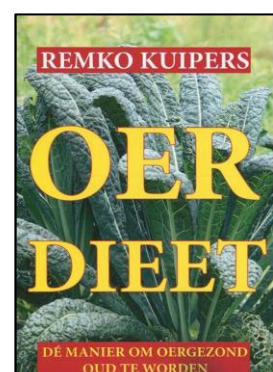
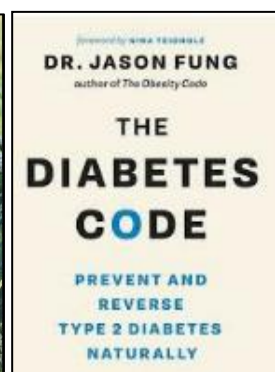
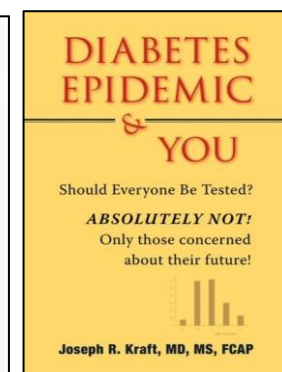
A change of lifestyle: bibliotheek, podcast, congres, opleiding



A change of lifestyle: bibliotheek, podcast, congres, opleiding

CARE FOR CURE

ADVIES IN



Aanvoerders van de *Leefstijlapothekers*



Rogier Larik

Rogier Larik is openbaar apotheker en de 1e aanvoerder van de 'Leefstijlapothekers'. Daarnaast is hij bestuurslid van de WSO (KNMP) en vanuit zijn eigen bedrijf 'Care For Cure' heeft hij de opleiding tot *Leefstijlapotheker* opgezet.



Anne-Margreeth Krijger

Anne-Margreeth Krijger is openbaar apotheker bij Academische apotheek Stevenshof en het Sir instituut Leiden. Tevens voorzitter NDF ronde tafel leefstijlinterventies.



Ellen Willemsen

Ellen Willemsen is openbaar apotheker bij Apotheek de Fronten in Maastricht en lid van de deelnemersraad van Voeding Leeft. Daarnaast geeft ze gastcolleges en scholingen, oa. bij Vereniging Arts & Leefstijl.



Nienke Oosterhof

Nienke Oosterhof is openbaar apotheker en orthomoleculair therapeut. Zij maakt onderdeel uit van de Special Interest Group (SIG) ethiek en filosofie van de farmacie van de KNMP.

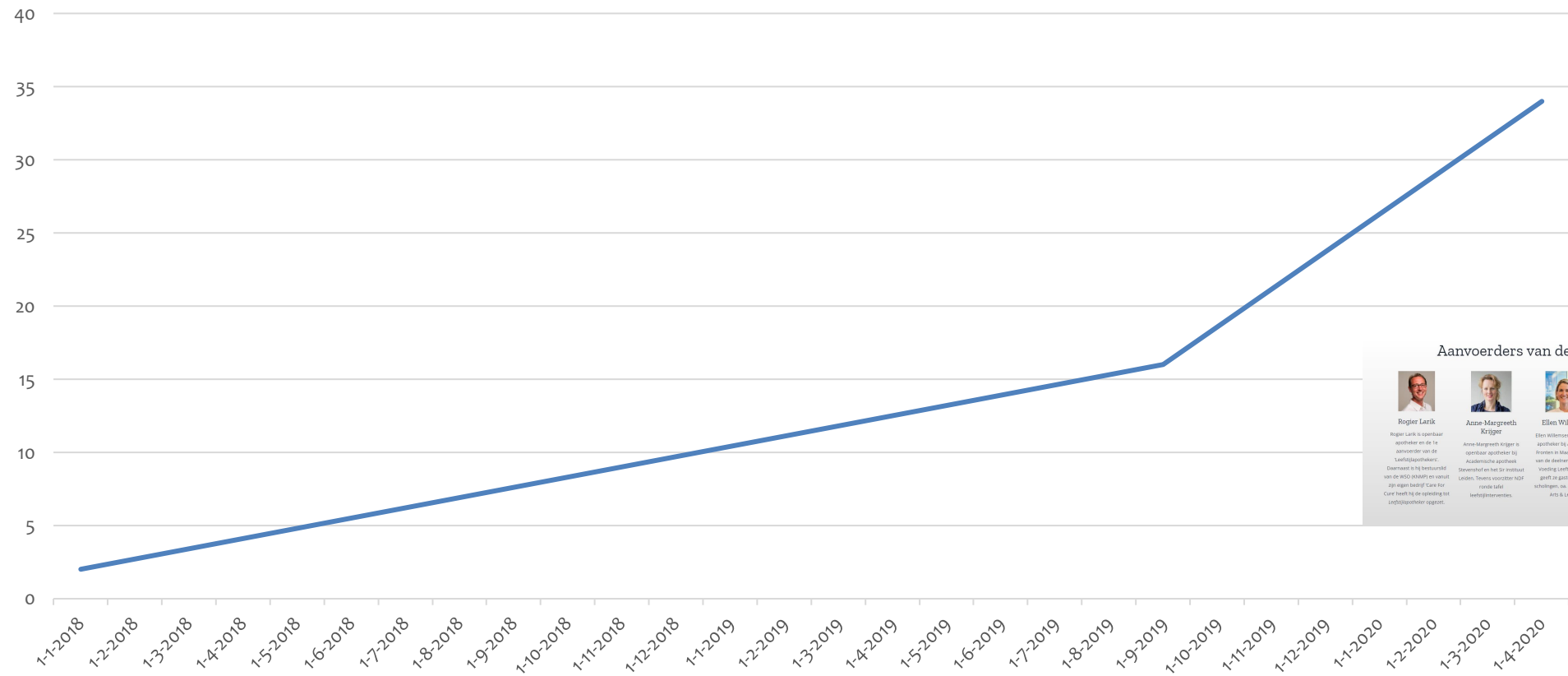


Rinske Pauw

Rinske Pauw werkt als adviseur-ziekenhuisapotheker en is eigenaar van de Nutritheker en Intervisie met Zorg. Ze geeft gastcolleges, workshops, scholingen en begeleidt interviews als interviewcoach. Daarnaast is ze voorzitter van de landelijke werkgroep Voeding en Farma.

Aantal leefstijlapothekers: 34

Aantal Leefstijlapothekers

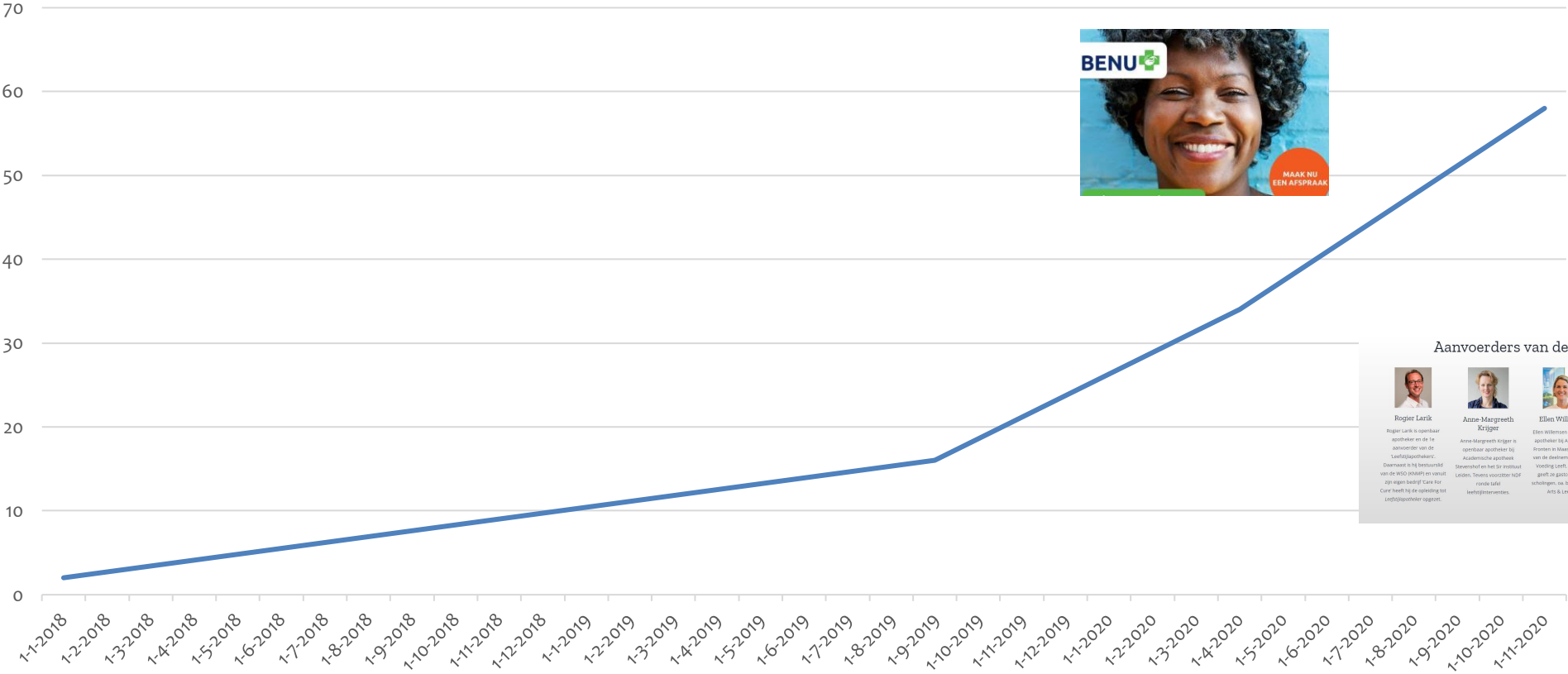


Aanvoerders van de Leefstijlapothekers

 Rogier Lariik Rogier Lariik is openbaar apotheker en de 1e aanvoerder van de Leefstijlapothekers. Daarnaast is hij bestuurslid van de WSO Jodan en voorzitter van zijn eigen bedrijf Care for Cure heeft hij de opening van Leefstijlapothekers opgezet.	 Anne-Margreth Kriger Anne-Margreth Kriger is openbaar apotheker bij Academische apotheek Drenthe en het 1e instuut Leiden. Tevens voorzitter van de lokale tafel leefstijlinteracties.	 Ellen Willemsen Ellen Willemsen is openbaar apotheker bij Apotheek de Pionier in Maastricht en lid van de deelnemersraad van Voeding leeft. Daarnaast geeft zij gastcolleges en scholingen, via de vereniging Arts & Leefstijl.	 Nienke Oosterhof Nienke Oosterhof is openbaar apotheker en orthomoleculair therapeut. Zij maakt onderdeel uit van de Special Interest Group (SIG) etiek en Resultaat van de Farmacie van de KNMP.	 Renske Pauw Renske Pauw werkt als adviseur leefstijlapothekers en is eigenaar van de Nieuwste en Intervisie met Zorg. Ze geeft gastcolleges, workshops, scholingen en begeleidt intervies als intervisiecoach. Daarnaast is ze voorzitter van de landelijke werkgroep Voeding en Farmacie.
---	---	--	--	---

Aantal leefstijlapothekers: 58

Aantal Leefstijlapothekers



Aanvoerders van de Leefstijlapothekers



Rogier Lariik

Rogier Lariik is openbaar apotheker en de 1e aanvoerder van de Leefstijlapothekers. Daarnaast is hij bestuurslid van de WSO (Wetenschappelijke Samenwerking) en voorzitter van de Leefstijlapothekers werkgroep.



Anne-Magreeth Kriger

Anne-Magreeth Kriger is openbaar apotheker bij Academisch Ziekenhuis Groningen en lid van de Leefstijlapothekers werkgroep. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers werkgroep.



Ellen Willemsen

Ellen Willemsen is openbaar apotheker bij Apotheek de Poort in Maastricht en lid van de Leefstijlapothekers werkgroep. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers werkgroep.



Nienke Oosterhof

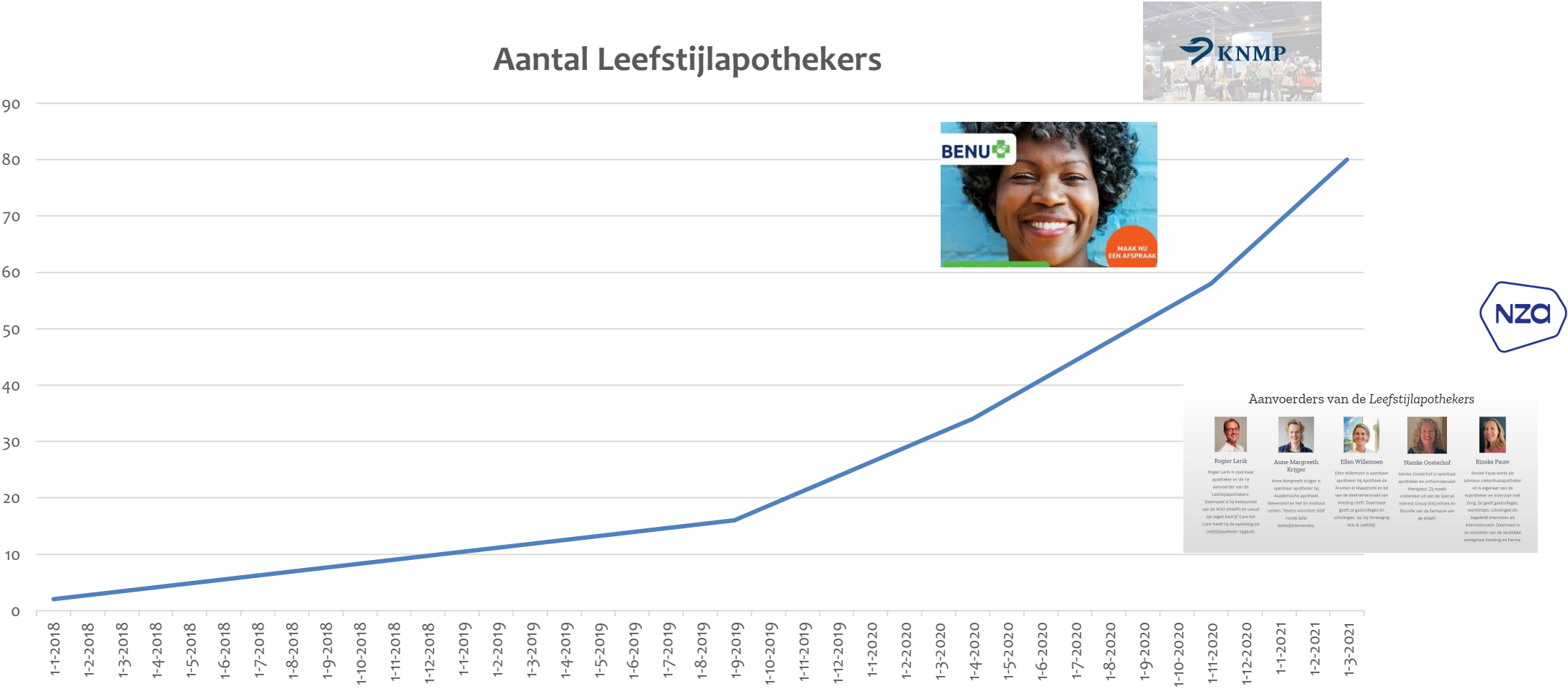
Nienke Oosterhof is openbaar apotheker en orthomoleculair therapeut. Zij maakt onderdeel uit van de Special Interest Group (SIG) etiek en Resultaat van de Farmacie van de KNMP.



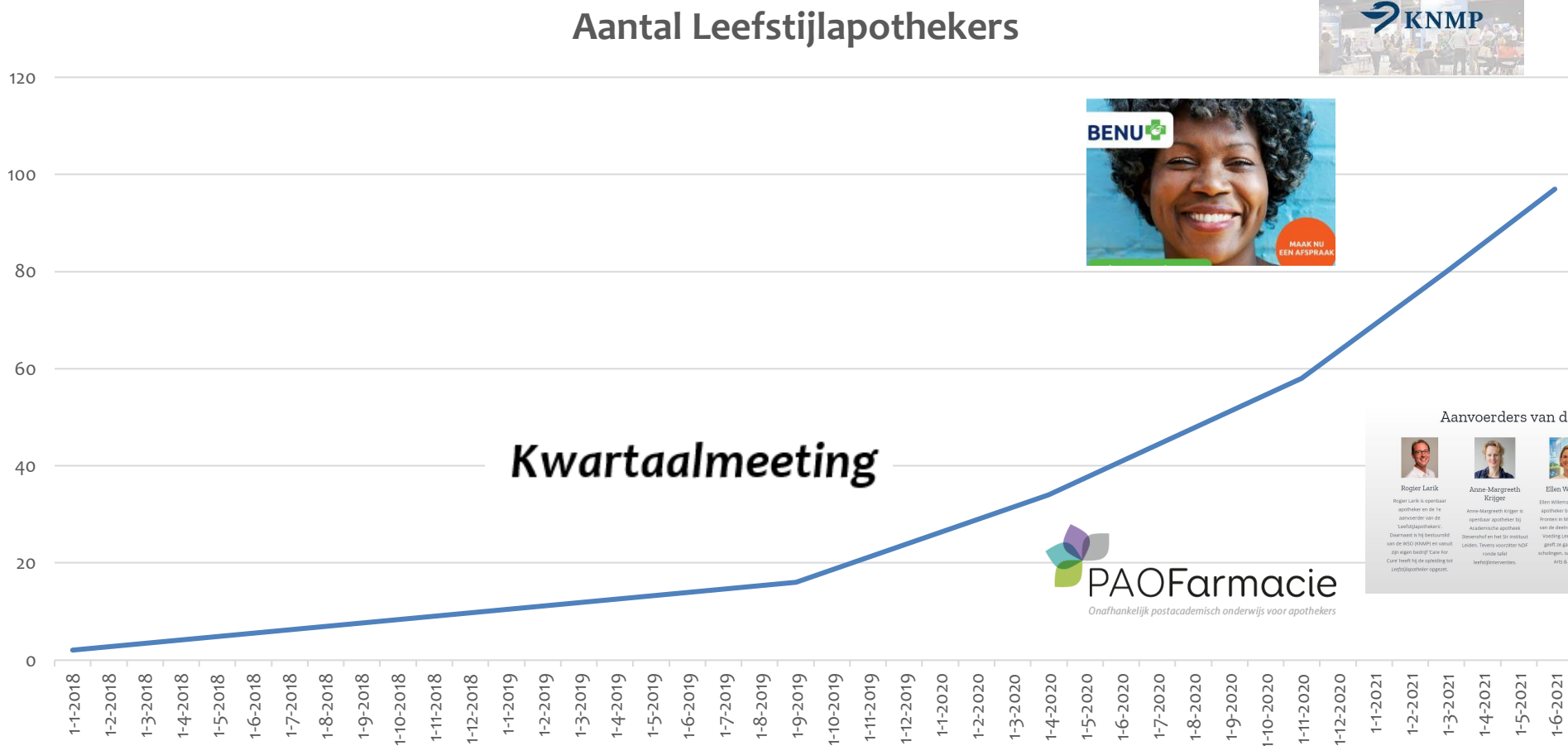
Rinke Pauw

Rinke Pauw werkt als adviseur Leefstijlapothekers en is lid van de Leefstijlapothekers werkgroep. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers werkgroep.

Aantal leefstijlapothekers: 80



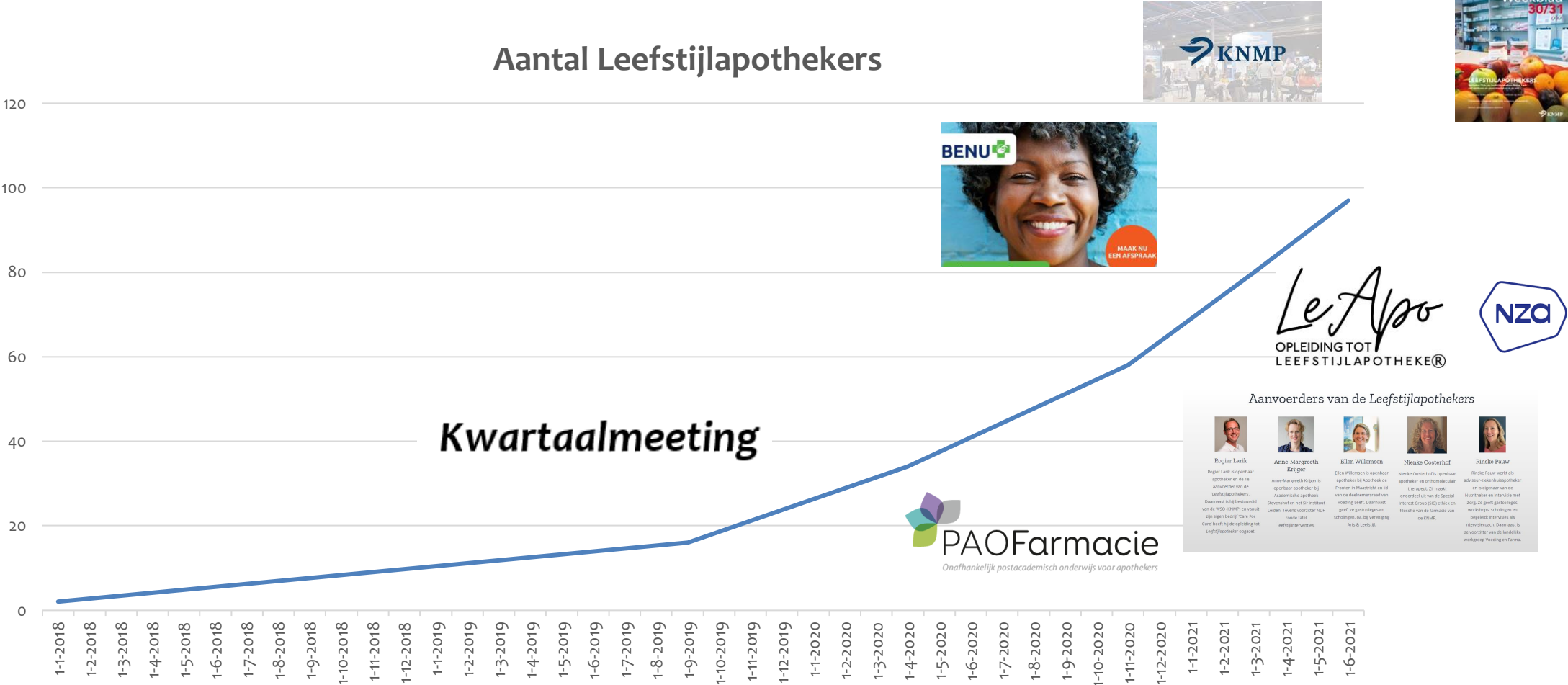
Aantal leefstijlapothekers: 97



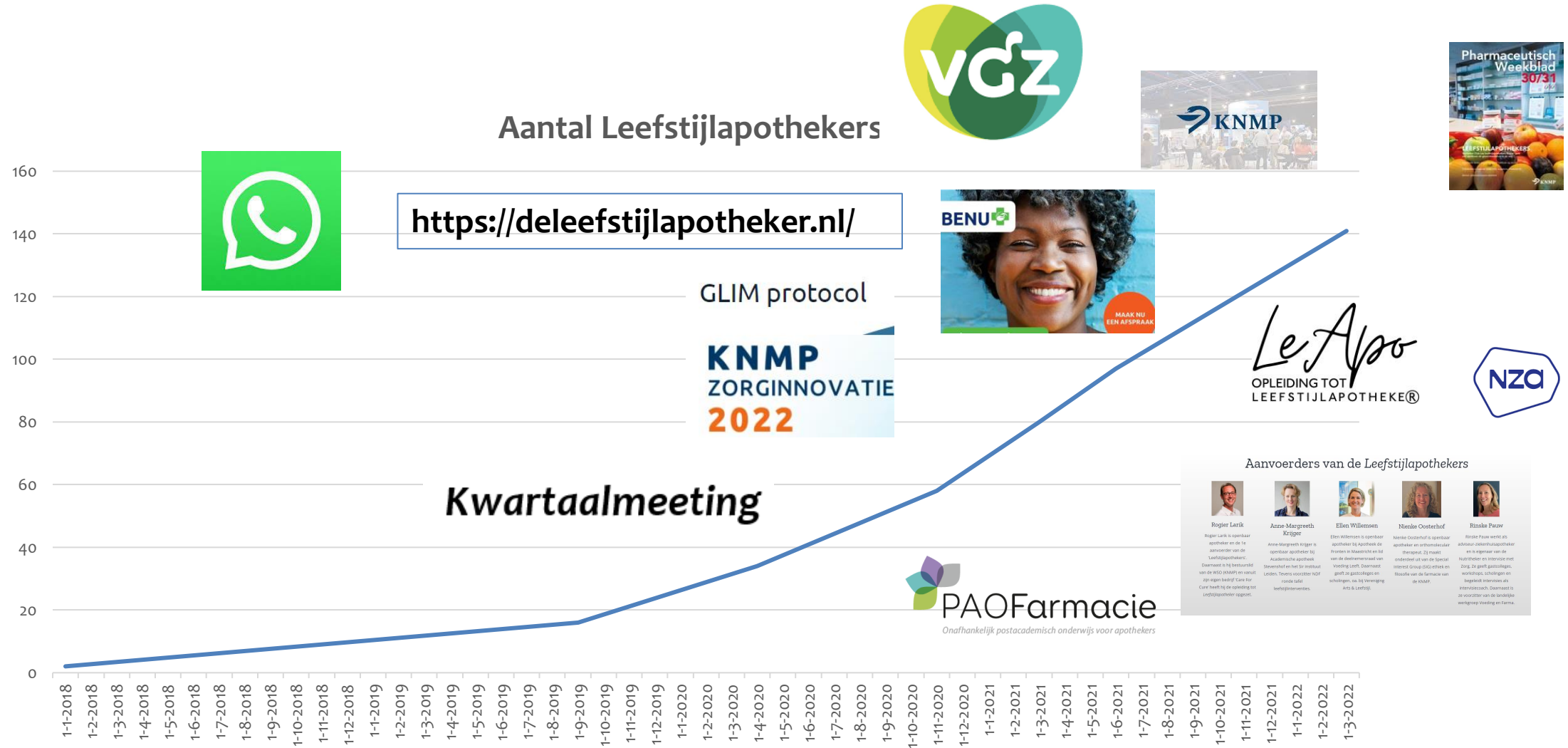
Aanvoerders van de Leefstijlapothekers

 Rogier Lariik Rogier Lariik is openbaar apotheker en de 1e aanvoerder van de Leefstijlapothekers. Daarnaast is hij bestuurslid van de WSO (Wetenschappelijke Samenwerking) en voorzitter van de Leefstijlapothekers.	 Anne-Magreeth Kriger Anne-Magreeth Kriger is openbaar apotheker bij Academisch ziekenhuis en het is mogelijk te maken. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers.	 Ellen Willemsen Ellen Willemsen is openbaar apotheker bij Apotek de Poort van de Leefstijlapothekers. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers.	 Nienke Oosterhof Nienke Oosterhof is openbaar apotheker en werkzaam bij de Leefstijlapothekers. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers.	 Rinke Pauw Rinke Pauw werkt als adviseur bij de Leefstijlapothekers. Daarnaast is zij voorzitter van de Leefstijlapothekers.
--	--	---	---	--

Aantal leefstijlapothekers: 97



Aantal leefstijlapothekers: 141



Aantal leefstijlapothekers: 190





MOOI|MERK

Visie KNMP uitdragen

Genieten van deze spannende ontdekkingsstocht



Kwartaalmeeting

1 november 2022 via teams	Onderwerp
9u00 – 9u10	Rogier Larik - leefstijlapotheker Opening
9u10 – 9u30	Sandra Coenen - leefstijlapotheker MBA onderzoek apotheek en leefstijl
9u30 – 9u50	Frederieke van Kessel- leefstijlapotheker Samenwerking in de regio (Zuid-Holland)
9u50 – 10u10	Aanvoerders leefstijlapotheker Merkverhaal – merkbeloofte en de volgende stap
10u10 – 10u30	Allen Rondvraag

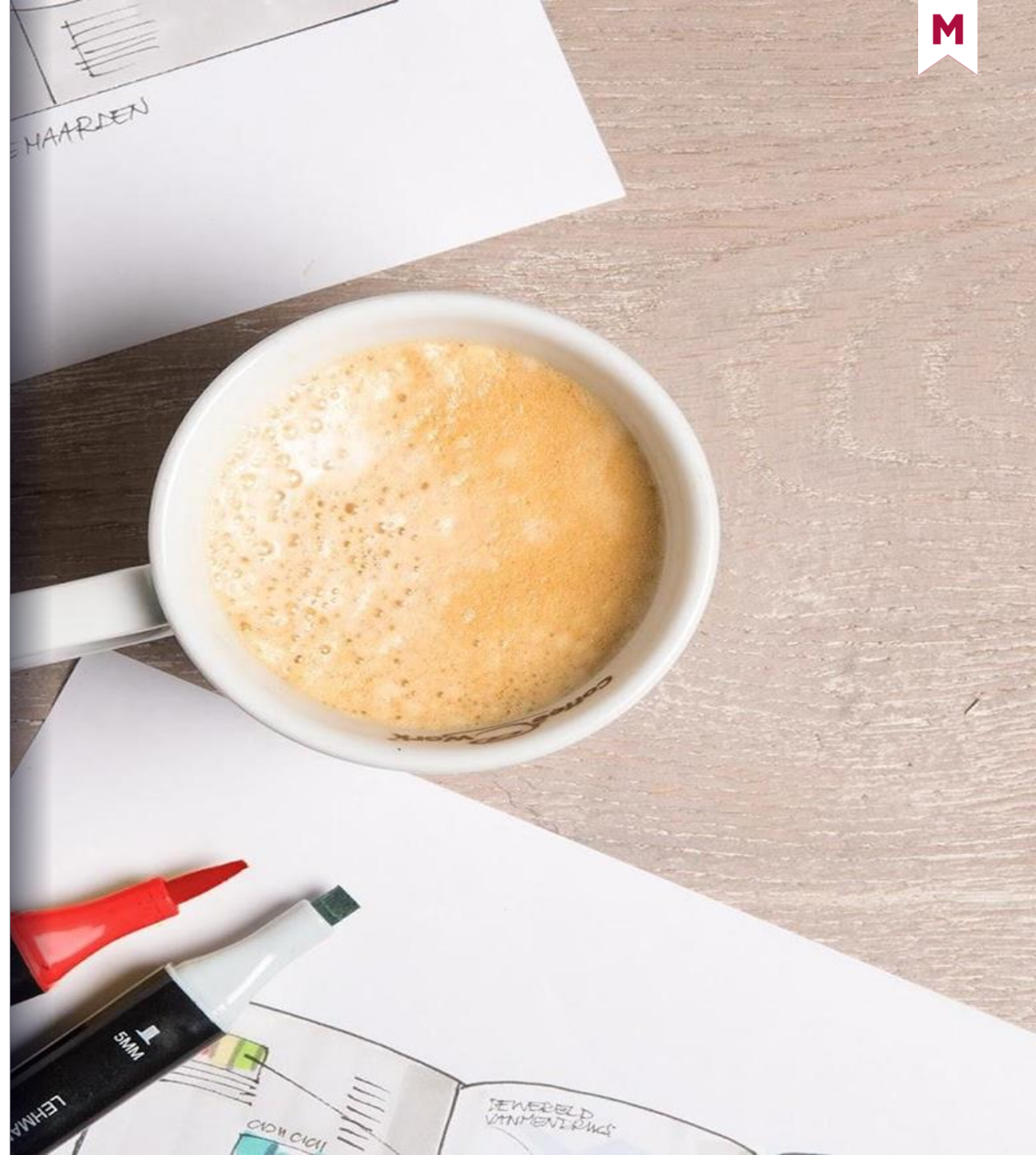




Merkidentiteit

Leefstijl apotheker

oktober 2022



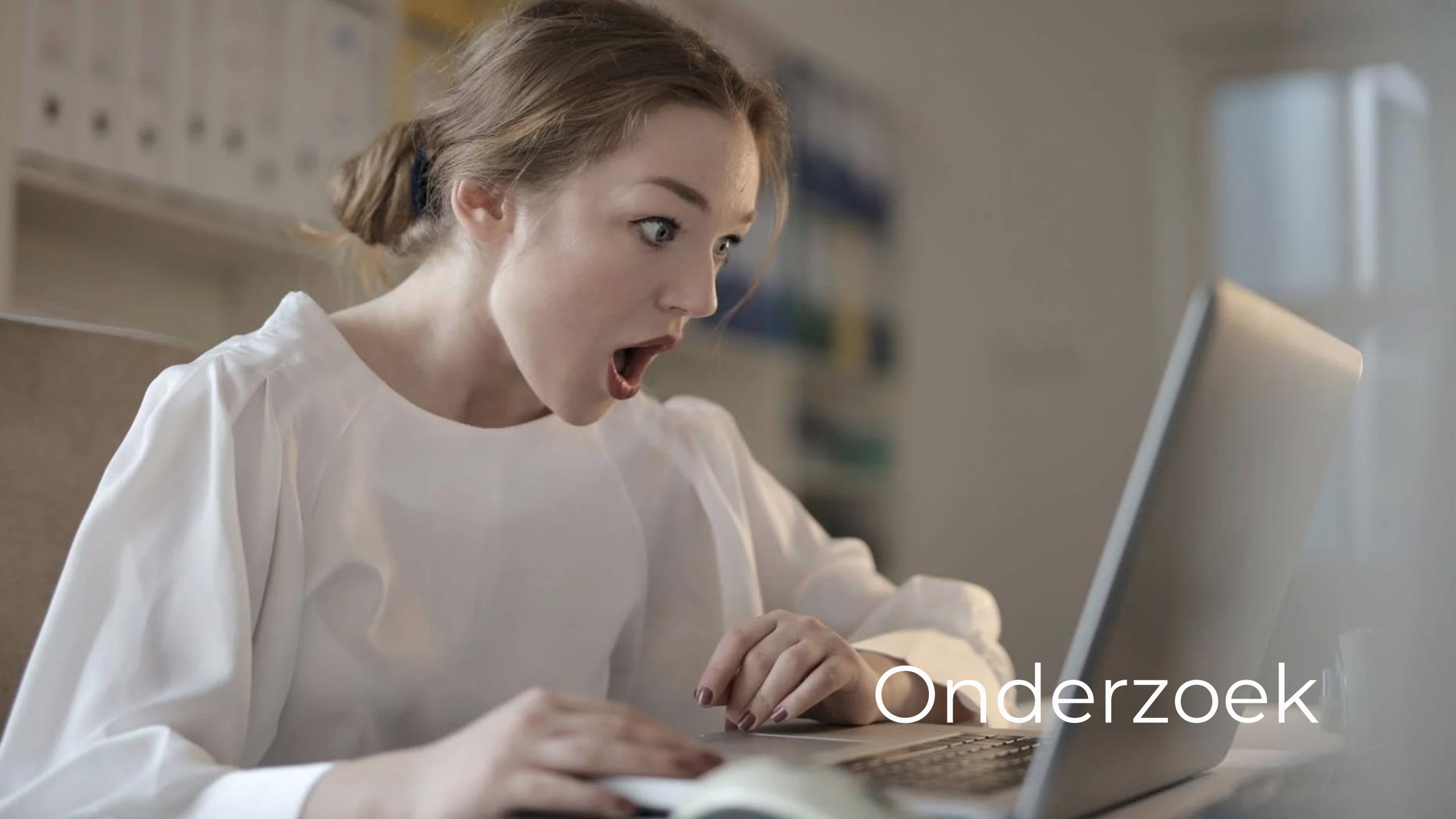
Wat was de opdracht?

- Bepalen van de **merkidentiteit** van de Leefstijlapotheker
- Doorvertaling naar een **merkbeloofte** en **merkverhaal**.

Waarom een merkverhaal?

Een verhaal dat vertelt waar de leefstijlapotheker voor staat en gaat:

- Binden en boeien van bestaande 'leden'
- Nieuwe 'leden' en zorgverleners aantrekken
- Consistentie in communicatie



Onderzoek

Opvallendheden

- In totaal **9 telefonische interviews** van gemiddeld 60 minuten.:
 - Ellen Willemsen
 - Anne Margreeth Krijger
 - Fauzia Chitanie
 - Wouter Brink
 - Rogier Larik
 - Maayke Fluitman
 - Annet Gossen
 - Edwin Haak
 - Shiva Shahidi
- **Duidelijke rode draad** in waar de Leefstijlapotheker voor staat en gaat.

Opvallendheden

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

Waar staat de
Leefstijlapotheker
voor?



Fauzia Chitanie:

“De Leefstijlapotheker kijkt breder en zegt: het geneesmiddel is ooit in de lijn van je leven nodig, maar het is goed om zoveel mogelijk preventieve zaken in te zetten om dat moment zo ver mogelijk uit te stellen. De kennis die daarvoor nodig is, past bij een Leefstijlapotheker. Dat gaat over ontspanning, slaap, beweging, voeding etc.”



Waar gaat de
Leefstijlapotheker
voor?

Edwin Haak:

“Je wil juist mensen niet alleen de-medicaliseren, maar mensen ook gezond houden die op het randje staan om chronisch ziek te worden. Dat is de groep waar je de grootste winst gaat behalen.”



Waarom is de
Leefstijlapotheker
de beste keuze?

Waarom de beste keuze?

- De kennis van de Leefstijlapotheker is **wetenschappelijk onderbouwd** en dus altijd veilig en betrouwbaar.
- Leefstijlapothekers hebben een unieke combinatie van **kennis over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag**. Ze kijken brééd. Ook naar wat slaap, stress en voeding met het lichaam doen.
- Leefstijlapothekers zijn **laagdrempelige en bekende zorgverleners** in de wijk. Ze zijn makkelijk en snel te bereiken als cliënten vragen hebben over ziekte of gezondheid.
- Leefstijlapothekers hebben een belangrijke functie in het signaleren van problemen. Hierdoor vervullen ze **een goede doorverwijsfunctie**.

Edwin Haak: *“We vinden onszelf wel laagdrempelig, maar andere mensen vinden dat niet. Ik ga ook niet naar een apotheek voor een gezonde balans in mijn leven. Je moet iets creëren waar mensen wel denken ‘wat ziet het er open uit, ik ga eens binnenkijken’.”*

Maayke Fluitman: *“Ik vind de apotheker alles behalve laagdrempelig. De opzet van een apotheek en de manier waarop men achter een balie staat, zijn niet heel erg laagdrempelig.”*

Groot denken, klein beginnen...

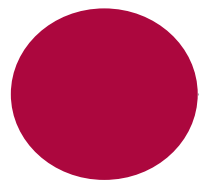


Bewijsvoering

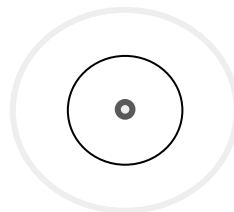
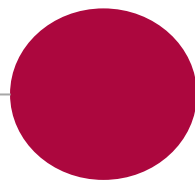
- Cliënten die aan de **Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)** beginnen, krijgen een medicatiecheck.
- Binnen **de coalitie Zuid Holland Gezond** wordt nadrukkelijk gekeken wat de rol van de Leefstijlapotheker kan zijn om burgers gezonder te houden met minder medicijngebruik.
- ASR cliënten en cliënten met het VGZ Rotterdam pakket mogen **een gratis BENU Gezondheidscheck** doen.
- De actie '**Benzomoe**' in Amersfoort helpt gebruikers van slaapmiddelen met succes met de afbouw van hun medicatie.
- In de centrumapotheek in Hellevoetssluis is **een bewust en gezond tak** opgericht waar mensen terecht kunnen voor vragen over leefstijl.



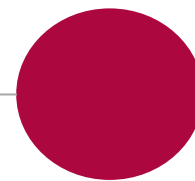
Merkidentiteit



ARCHETYPE



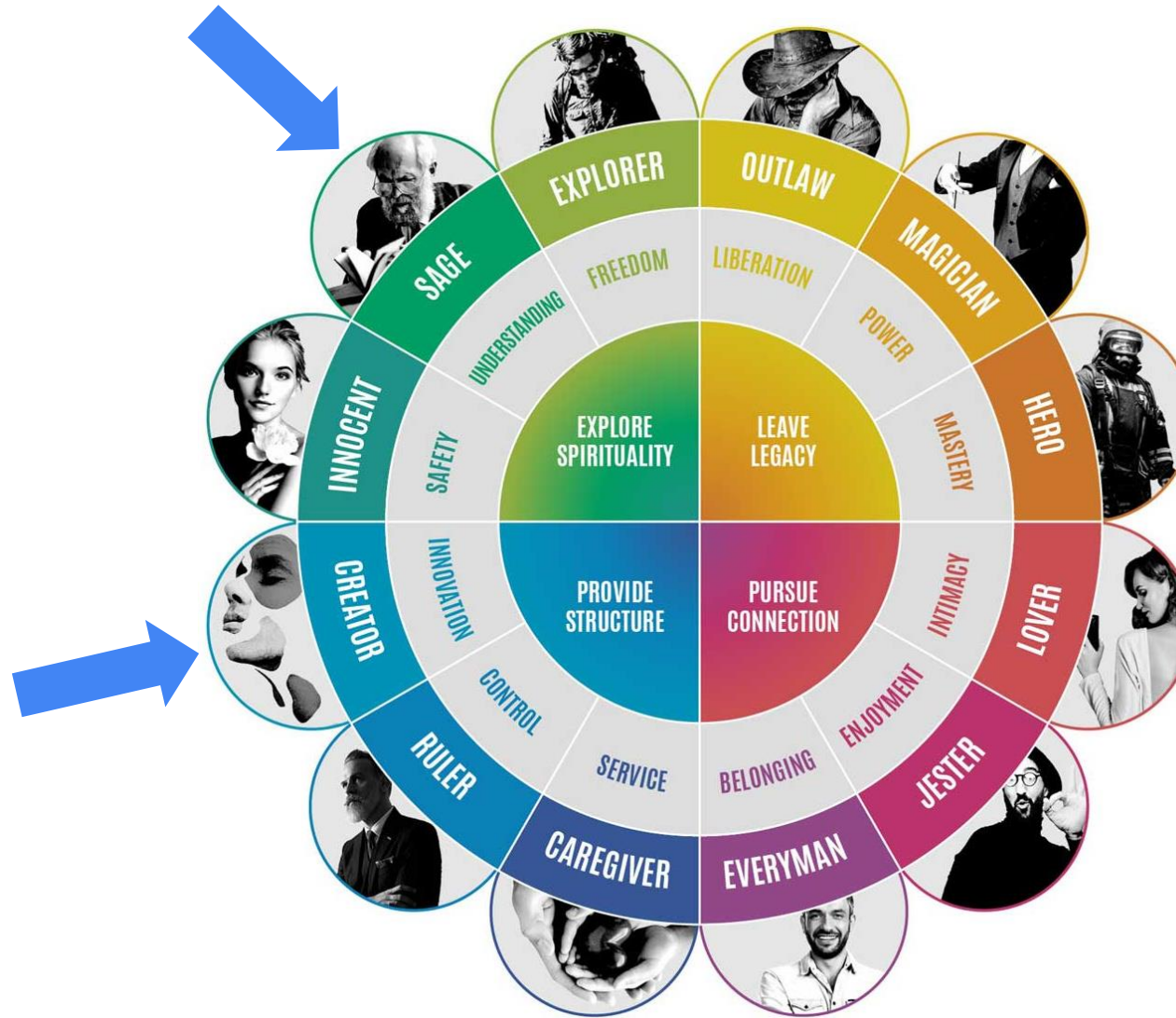
MERKBELOFTE



MERKVERHAAL

Helpt klanten het geluk te vinden

Helpt klanten iets te bereiken



Helpt klanten zich veilig te voelen

Helpt klanten zich thuis te voelen

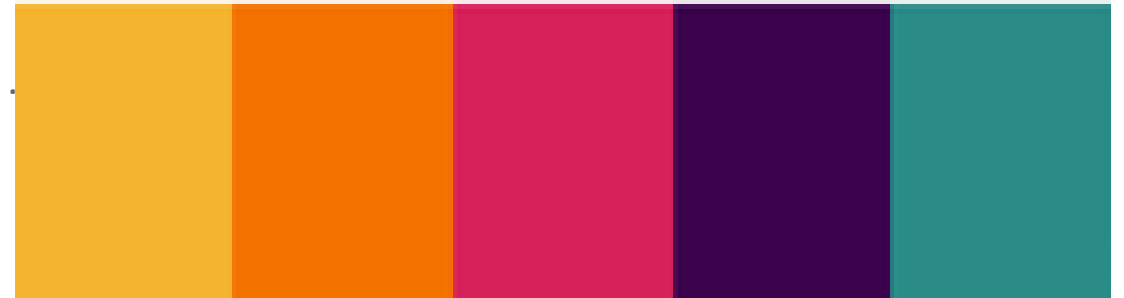
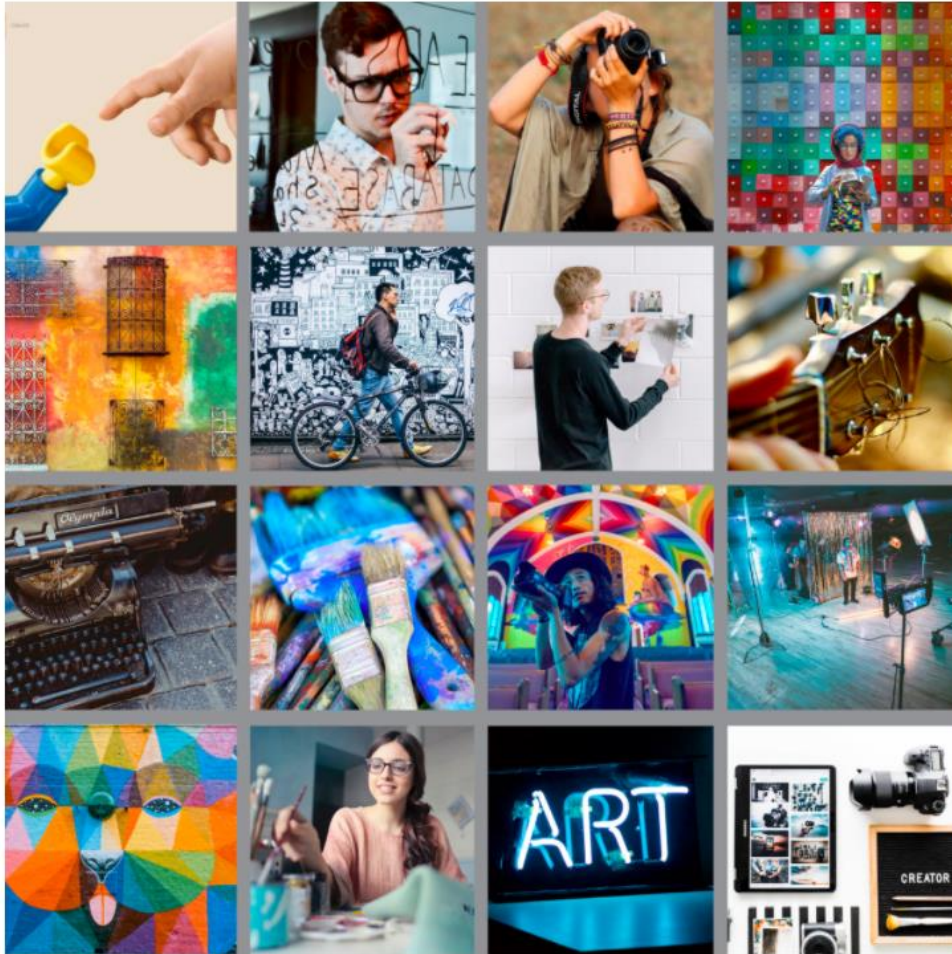
Archetype

Kenmerken van een Creator

- De Creator jaagt een ideaal na, heeft een sterke visie en wil inspireren.
- Vaak worden deze 'merken' geleid door een echte visionair.
- Een Creator is van nature creatief, eigenwijs en vindingrijk. Hiermee biedt de Creator haar klanten innovatieve oplossingen en nieuwe mogelijkheden.
- Hoge kwaliteit is voor de Creator van groot belang.
- Niet 'de beste zijn' maar 'de beste oplossing bieden' is leidend.

Betekenis voor het merk

- **Merkcultuur**: moedigt creatief denken en nieuwe ideeën aan.
- **Merkbeleving**: uniek, kwaliteit gedreven en bijzonder.



Archetype

De Sage in actie

- De sage is een baken, een lichtpunt in een donkere, verwarrende wereld.
- Dé betrouwbare bron van actuele, juiste informatie: helpt klanten aan informatie en het nemen van weloverwogen besluiten. Hij is een echte expert.
- De cultuur is vaak gefocust op (data-)analyse, leren, onderzoek, onderbouwde resultaten en wapenfeiten.
- Een Sage moedigt vrijheid van geest en individualiteit onder haar leden aan.

Betekenis voor het merk



- **Merkbeleving:** zorgverleners en cliënten het gevoel geven dat ze met de Leefstijlapotheker een expert in huis halen.
- **Tone of voice:** feitelijk, gedecideerd, met autoriteit, intelligent, goed onderzocht.



Creator + Sage: maak het visueel én feitelijk

VRAAG & ANTWOORD
Fruit facts

Hoe zit het nou precies met fruit en gezondheid?
Prof. Dr. Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid,
geeft antwoord op veelgestelde vragen.

Is fruit goed voor je weerstand?

Je weerstand blijft zo hoog mogelijk als je gezond eet, genoeg slaapt en regelmatig beweegt. Vitamine C draagt ook bij aan een goede weerstand. Vitamine C zit onder andere in fruit. Als je dagelijks 2 stuks fruit en 250 gram groente eet, krijg je voldoende vitamine C binnen.

MAG IK ONBEPERKT FRUIT ETEN?

De Gezondheidsraad raadt aan minimaal twee stuks fruit per dag te eten, dus meer mag. Fruit bevat veel gezonde stoffen, zoals vezels, mineralen, vitamines en antioxidanten. Probeer en varieer, want elke soort bevat andere voedingsstoffen. In plaats van groente extra fruit eten, is geen optie. Groente bevat andere voedingsstoffen dan fruit. Het advies is daarom om behalve twee stuks fruit ook elke dag 250 gram groente te eten.

Is gedroogd fruit net zo gezond als vers fruit?

Nee, want in gedroogd fruit zit meer suiker. Per 100 gram gedroogd fruit is dat 45 tot 75 gram. Bij vers fruit is dat maar 5 tot 15 gram. In vers fruit zit bovendien meer vitamine C. De vezels blijven wel behouden als fruit wordt gedroogd. Het advies is om maximaal één handje gedroogd fruit per dag te eten.

Prof. Dr. Jaap Seidell
FoodFirst Network-expert
Hoogleraar Voeding en Gezondheid
Lees meer over voeding en gezondheid op foodfirstnetwork.nl

1.79
375 g

AH TuttiFrutti
Mix van gedroogde pruim, abrikoos, peer en appel.

TUTTI FRUTTI

on





Merkbefolte!!!!

Merkbeloofte

De Leefstijlapotheker

Voor de juiste dosis gezondheid



Merkverhaal

Leefstijlapothekers Voor de juiste dosis gezondheid

Voorkomen is beter dan genezen. En toch is preventie in beleid en praktijk vaak een ondergeschoven kindje. Gelukkig is die trend aan het keren. Binnen de farmacie pakt een groeiende groep Leefstijlapothekers de handschoen op door een stevige impuls te geven aan preventie en méér gezondheid. Structurele vergoeding van preventieve zorg gloort nog aan de horizon, maar de Leefstijlapothekers willen daar niet langer op wachten. Ze willen vóóruit en actief bijdragen aan de overgang van ziekenzorg naar gezonde zorg. Met hart en ziel zetten zij hun kennis en kunde in voor het behandelen en voorkómen van ziekte. De Leefstijlapotheker ondersteunt de cliënt in het nemen van meer verantwoordelijkheid voor eigen gezondheid, een gezonde leefstijl en zo min mogelijk medicijngebruik. Een betekenisvoller leven is de winst voor de cliënt. Meer werkplezier en zingeving is de winst voor de apotheker. Minder zorgdruk en zorgkosten is de winst voor ons allemaal.

Leefstijlapothekers zien dat veel chronische medicatie wordt gebruikt als oplossing voor een disbalans in het leven van een cliënt. Deze medicatie onderdrukt veelal de symptomen van chronische ziektes, maar neemt vrijwel nooit de oorzaak weg. Gezonde voeding, bewegen, slapen en zingeving doen dat aantoonbaar vaak wél, met name bij aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en slaapproblemen. Hier is dus nog een hele wereld te winnen.

Wat doet een Leefstijlapotheker?

Net als alle apothekers zorgen Leefstijlapothekers ervoor dat cliënten het juiste geneesmiddel krijgen, in de juiste dosering, op de juiste wijze en op het juiste ogenblik. Goede advisering, monitoring en medicatiebewaking verminderen de ziektelast en voorkomen onnodige bijwerkingen en overbodig medicijngebruik. Apothekers staan bovendien voor het gebruik van zo min mogelijk medicijnen en daarentegen voor een zo effectief mogelijk gebruik.

Leefstijlapothekers zijn veelal openbaar apothekers met leefstijl als specialisatie. Zij richten zich op de gezondheid van de cliënt, waarbij er naast aandacht voor het medicijn ook ruime aandacht is voor een gezonde(re) leefstijl en leefomgeving. De Leefstijlapotheker wil bewustwording creëren over welke leefstijlfactoren cliënten zélf in de hand hebben om te zorgen voor een gezonder leven. Dit doen ze bij cliënten die nog geen medicijnen gebruiken of voor zelfzorg komen, maar vooral bij degenen die (chronisch) medicijnen gebruiken.

Leefstijl is ook een belangrijk onderwerp bij de jaarlijkse medicatiebeoordeling. 'Kan het een pilletje minder', is een veelgestelde vraag. De Leefstijlapotheker begeleidt de cliënt, samen met andere behandelaars, bij het verantwoord verminderen of helemaal afbouwen van medicijnen door leefstijlaanpassing.

Bewijsvoering

Concrete resultaten zijn er al door het hele land:

- Cliënten in Zwolle, die aan de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) beginnen, krijgen een **medicatiecheck (GLIM)**. Bijvoorbeeld omdat een medicijn de strijd tegen overgewicht bemoeilijkt of het bewegen beperkt.
- Binnen de **coalitie Zuid Holland Gezond** wordt nadrukkelijk gekeken welke rol de Leefstijlapotheker kan vervullen om burgers gezonder te houden in de provincie, met verantwoord minder medicijngebruik als uitgangspunt.
- ASR cliënten en cliënten met het VGZ Rotterdam pakket mogen een preventieve **Gezondheidscheck** doen in de apotheek.
- De actie '**Benzomoe**' in Amersfoort helpt gebruikers van slaapmiddelen met het succesvol afbouwen van hun slaapmedicatie.
- Samenwerking in Amsterdam tussen apothekersorganisatie en het **sociale domein** om cliënten met bijvoorbeeld geldzorgen of eenzaamheid te koppelen aan partijen op het **welzijnsvlak**.
- Tijdens **stoptober** geven Leefstijlapothekers '**Stoppen Met Roken**' advies via de very brief advice-methode.

- Mail
- Feedback: info@deleefstijlapotheker.nl

Website: www.deleefstijlapotheker.nl



[Home](#)

[Over ons](#)

[Wat we doen](#)

[Projecten](#)

[Nieuws](#)

[Contact](#)

De leefstijlapotheker

*Voor de **juiste** dosis gezondheid*

Merkverhaal



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

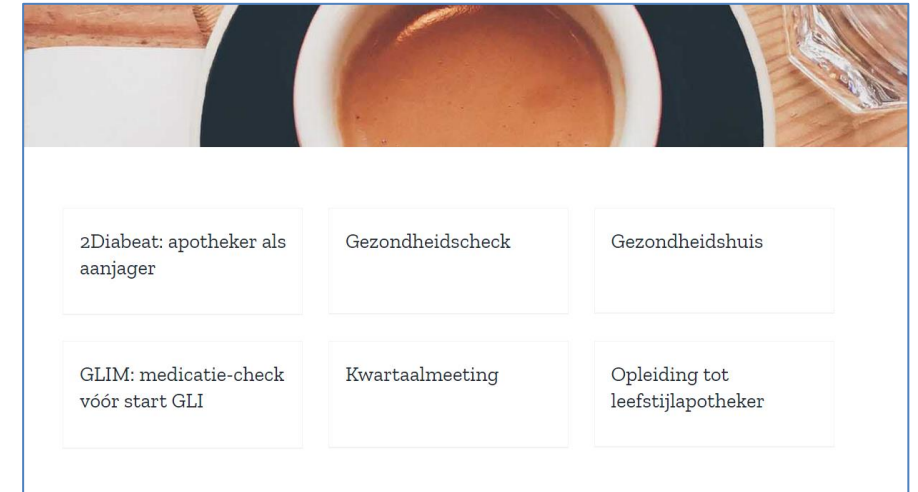


Le Apo's

LEEFSTIJLAPOTHEKERS



- Afspraken gemaakt met de KNMP:
 - Leefstijlprojecten:
- Samenwerking & Landkaart via KNMP?
- Platvorm – community (wachtwoord)



Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

Deze inhoud is beschermd met een wachtwoord. Vul hieronder het wachtwoord in om het te bekijken:

Wachtwoord:

- Werkgroepen: SMR – Check – Slaap – GLIm
 - Mail: info@deleefstijlapotheker.nl

Slaap	SMR	Gezondheidscheck	GLI-m	Leefstijl in ziekenhuis
Anne-Margreeth Krijger	Judith Roodenburg	Monique Martens	Nanja de Jong	Rebecca de With-Wieriks
Lianne Gorissen		Peter Mourad	Ellen Willemsen	
		Lineke van Caldenborgh		

- Zit iedereen in de app?

- Overleggen:
 - VGZ, CZ,
 - Menzis (??), ZK??
 - ZN: 8 november
- Partnership stoppen met roken: wie wil meepraten?

