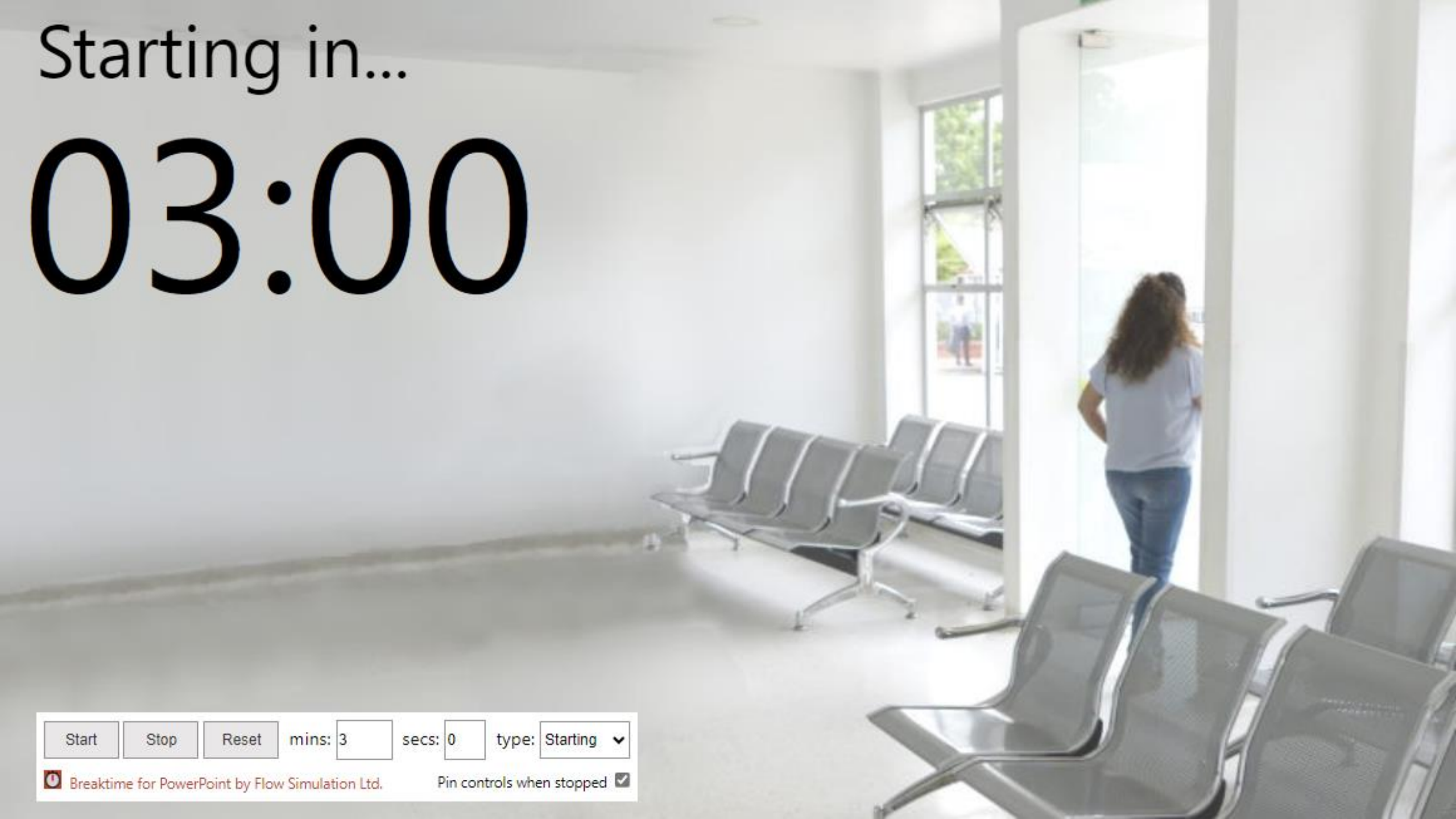


Starting in...

03:00



mins:  secs:  type:



DE  
LEEFSTIJLAPOTHEKER  
*Voor de juiste dosis gezondheid*

Geluidsopname!!

16 sept '24 (ma) via teams	
9u00 – 9u15	Rogier Larik - leefstijlapotheker <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Opening</b></li><li>• <b>Stoptober: update</b></li></ul>
9u15 – 9u35	Anne van Ouwerkerk - Healthbase <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Onderzoek naar leefstijlprojecten in de apotheek</b></li></ul>
9u35 – 10u15	Wico Mulder – arts en netwerkadviseur (Mentale) Gezondheid & Welbevinden <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mentale gezondheid van jongeren</b></li></ul>
10u15 – 10u30	Allen <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rondvraag</b></li></ul>

Update

UPDATE

A hand in a black suit sleeve holds a red alarm clock in front of a chalkboard. The word 'UPDATE' is written in white chalk on the board. The clock is positioned between the 'P' and 'D'.

De leefstijlapotheker

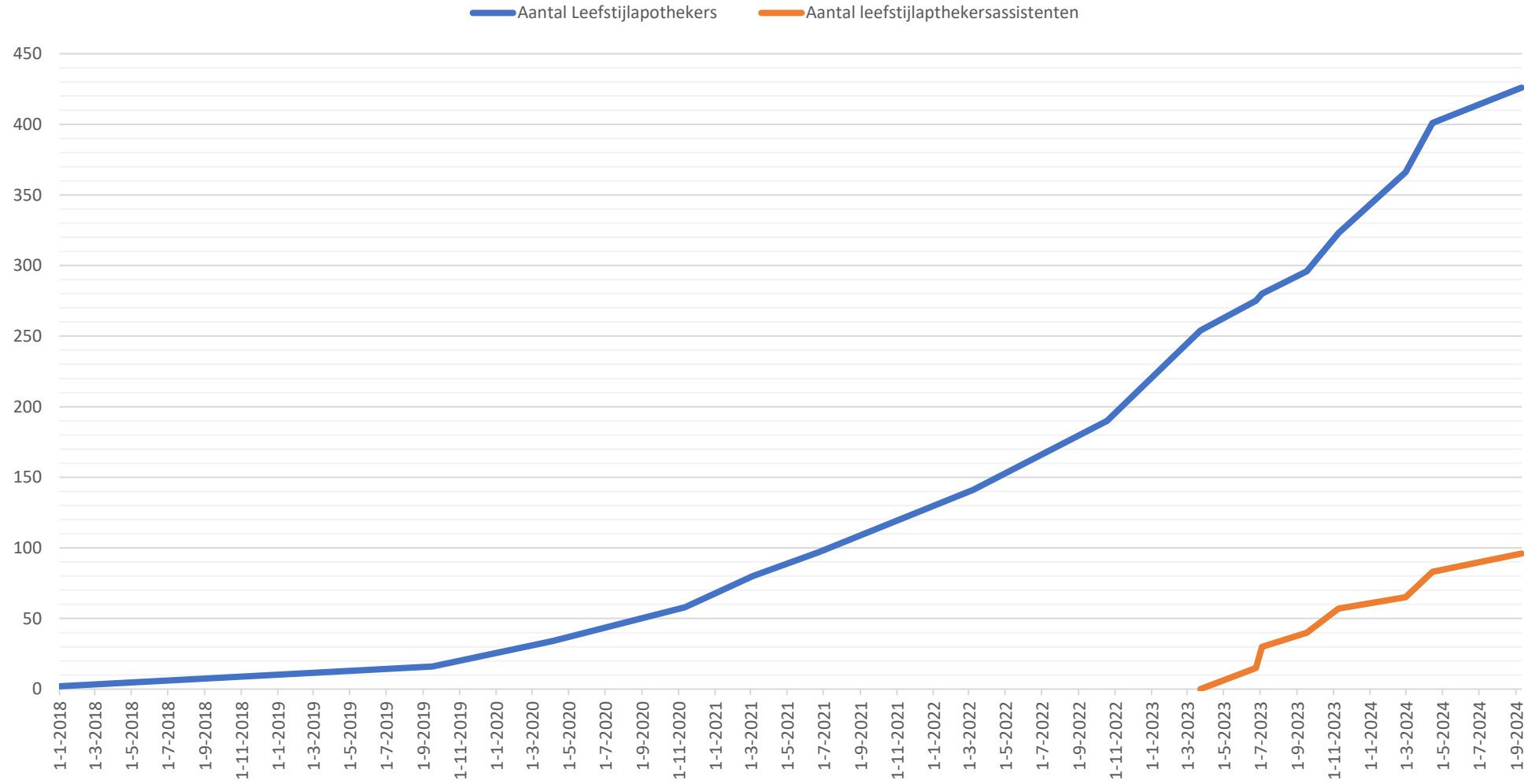
[www.deleefstijlapotheker.nl](http://www.deleefstijlapotheker.nl)



# 426 Leefstijlapothekers & 97 leefstijlapothekersassistenten

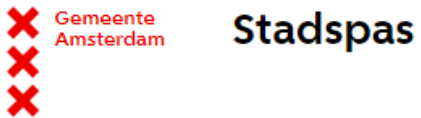


# AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERS: 426





je leefstijl als medicijn



# WhatsApp: LeApo

deleefstijlapotheker.nl



Home

Over ons

Wat we doen

Projecten

Nieuws


Contact

## Leefstijlapothekers

Gemaakt

25-10-2020 20:56

Beschrijving

Deze app-groep is opgezet om elkaar te informeren, te enthousiasmeren en te inspireren voor het verder in de praktijk brengen van leefstijlgeneeskunde in de apotheken. Het idee is dat te doen door leefstijl gerelateerde informatie met elkaar te delen. 

Informatie is te vinden op:

[www.deleefstijlapotheker.nl](http://www.deleefstijlapotheker.nl) met  
wachtwoord: Leefstijl@potheker2023  
(hoofdletter-gevoelig)



Om hier nog verder duidelijkheid over te geven, willen we het volgende standpunt met jullie delen.



# Gezamenlijk project in 2024

deleefstijlapotheker.nl



Home

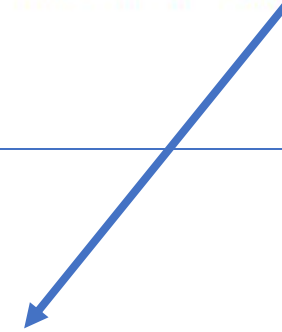
Over ons

Wat we doen

Projecten

Nieuws

Contact



**STOP**TOBER

**STOP 28 DAGEN MET  
ROKEN**

**STOP MEE!**



# Stoptober: Samen Stoppen met Roken

## Definitie:

Stoptober is een landelijke campagne die rokers aanmoedigt om in oktober 28 dagen te stoppen met roken.

**Doel: Rokers ondersteunen en motiveren om te stoppen via de techniek 'Very Brief Advice'.**

## Bewezen effectief

Stoptober is wetenschappelijk onderbouwd én een bewezen effectieve methode die ondersteunt bij het stoppen met roken. Het heeft een positieve insteek waarbij sociale steun een kernelement is. Deelname aan Stoptober biedt rokers de mogelijkheid om vanaf 1 oktober in 28 dagen een succesvolle stoppoging te doen.

- Uit onderzoek (AMC, 2017) blijkt dat 70% van de Stoptober-deelnemers het volhoudt om 28 dagen niet te roken.
- Na drie maanden was de helft (52%) nog steeds gestopt en na een jaar een kwart (25%).
- Bovendien blijkt dat iemand die vier weken lang niet heeft gerookt, vijf keer zoveel kans heeft om definitief te stoppen met roken.
- Deelnemers gaven aan dat Stoptober goed werkt vanwege de gratis Stoptober app, het samen stoppen en de duidelijke tijdsaanduiding (28 dagen vanaf 1 oktober).

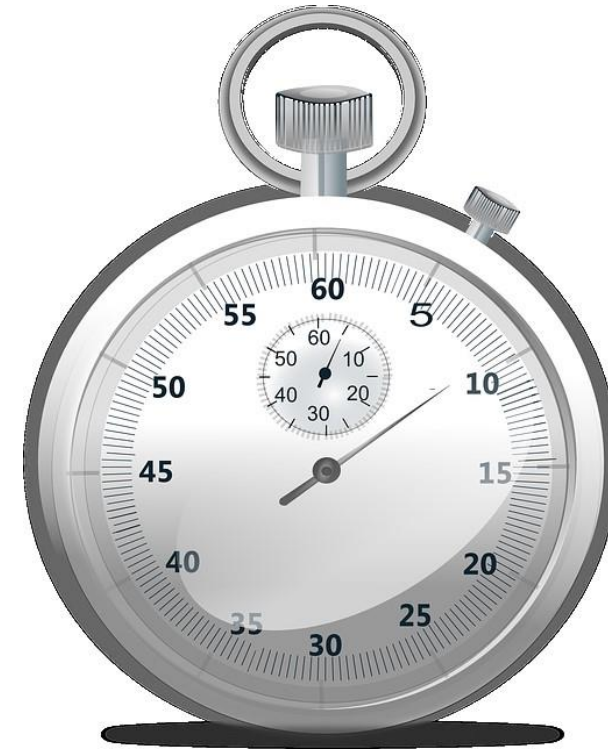
<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-vapen/> en  
<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-stoptober-2/>



# Leefstijlapothekers doen mee met stoptober

## 20 SECONDEN BALIE INTERVENTIE

- "Wij doen mee met Stoptober. Rookt u?"  
stel deze vraag open en zonder oordeel
- Nee > "Heel Goed"
- Ja > "Mocht u willen stoppen , dan kunt u daar hulp bij krijgen, bijvoorbeeld bij uw huisarts.Dat wordt vergoed"
- "Ik heb hier wat extra informatie voor u"  
Geef de balie flyer mee



## Wat doet niet roken met je?



Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag



Giftige koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak



Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner



Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren



Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af



Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit



Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; je rokershoestje is weg



Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen



Het risico op longkanker is gehalveerd; risico op andere kankersoorten is minder

## STOP Tips

### 1. Kies een doel.

Zet op papier waarom je wilt stoppen met roken en wat je uiteindelijk wilt bereiken.

### 2. Kies een stopdag.

Kies een dag uit op de kalender waarop je in één keer helemaal stopt met roken. Zorg dat er op deze dag geen sigaretten meer in huis zijn.

### 3. Bereid je voor op moeilijke momenten.

Probeer te bepalen op welke momenten je normaal gesproken het meeste zin hebt in een sigaret. Zorg dat je op deze momenten iets anders te doen hebt.

### 4. Vermijd bepaalde situaties.

Gooi asbakken en aanstekers weg. Die heb je niet meer nodig.

### 5. Licht familie en vrienden in.

Vertel mensen met wie je normaal altijd rookte dat je bent gestopt. Vertel ook andere familie en vrienden dat je bent gestopt.

**De grootste kans op permanent stoppen met roken kan worden bereikt door deskundige begeleiding in te schakelen en dit te combineren met hulpmiddelen.**

**Je huisarts, een ondersteuner in de huisartsenpraktijk of een coach/begeleider kan je helpen bij het stoppen met roken. Ga voor meer informatie naar [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)**



## Doe je mee aan Stoptober 2024?

Stoptober het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober. Het initiatief begon oorspronkelijk in het Verenigd Koninkrijk in 2012 en heeft zich sindsdien verspreid naar verschillende landen over de hele wereld, waaronder Nederland. Het hoofddoel van Stoptober is om mensen te helpen stoppen met roken enzo de schadelijke gevolgen van tabaksgebruik te verminderen. Wij willen rokers de nodige ondersteuning bieden om succesvol te stoppen met roken. Hulpmiddelen zoals nicotinevervangers en doorverwijzing naar de professionals. Het doel is om mensen te voorzien van de middelen en het vertrouwen dat ze nodig hebben om hun rookverslaving te overwinnen.



1a. Stappenplan Stoptober Apotheek.



1b. Turflijst stoptober 2024.



2. Presentatie Stoptober Apotheek (in powerpoint).



3. Presentatie over VBA Stoptober – Stoppen met roken in powerpoint.



4. Flyer voor client voor Stoptober (in PDF).



5. Filmpje Very Brief Advice Stoppen met roken.



6. Webinar Stoptober.



7. Bestellen toolkit voor Stoptober.

## Er is een speciale stoptober toolkit voor zorgprofessionals!

### Waarvoor is de toolkit bedoeld?

De Stoptober-toolkit kun je als zorgverlener of zorginstelling gebruiken om aandacht te besteden aan Stoptober én om mensen die roken te motiveren om deel te nemen aan Stoptober. Zorgverleners kunnen namelijk het verschil maken. Met jouw hulp kunnen we mensen die roken nog beter bereiken en hen motiveren om 28 dagen te stoppen met roken tijdens Stoptober.

De materialen kun je hieronder bestellen.

### Wat zit er in de toolkit?

Een Stoptober toolkit bevat 5 posters, 80 flyers, 60 visitekaartjes en 15 Very Brief Advice kaartjes.

### Wat kost de toolkit?

De toolkit is *gratis* te bestellen t/m 15 augustus. Vanaf 16 augustus betaal je €25 per toolkit.

Zie: <https://stoptober.nl/trimbos/> en [https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/stoptober-in-de-zorg-praktijk/#:~:text=voorbeeld%20Stoptober%20intranetberichten%20\(word\)](https://www.trimbos.nl/kennis/stoptober/stoptober-in-de-zorg-praktijk/#:~:text=voorbeeld%20Stoptober%20intranetberichten%20(word))

# Leefstijlapothekers: Turflijst

## Doe je mee aan Stoptober 2024?

Stoptober het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober. Het initiatief begon oorspronkelijk in het Verenigd Koninkrijk in 2012 en heeft zich sindsdien verspreid naar verschillende landen over de hele wereld, waaronder Nederland. Het hoofddoel van Stoptober is om mensen te helpen stoppen met roken enzo de schadelijke gevolgen van tabaksgebruik te verminderen. Wij willen rokers de nodige ondersteuning bieden om succesvol te stoppen met roken. Hulpmiddelen zoals nicotinevervangers en doorverwijzing naar de professionals. Het doel is om mensen te voorzien van de middelen en het vertrouwen dat ze nodig hebben om hun rookverslaving te overwinnen.



1a. Stappenplan Stoptober Apotheek.



1b. Turflijst stoptober 2024.



2. Presentatie Stoptober Apotheek (in powerpoint).



3. Presentatie over VBA Stoptober – Stoppen met roken in powerpoint.



4. Flyer voor client voor Stoptober (in PDF).



5. Filmpje Very Brief Advice Stoppen met roken.



6. Webinar Stoptober.



7. Bestellen toolkit voor Stoptober.

<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-stoptober-2/>

## VBA Stoptober 2024

Naam apotheek			
Naam apotheker			
Welke week			
VBA-antwoord			
	'Nee, ik rook niet'	'Ja, ik rook' en krijgt folder mee	'Ja, ik rook' en wil geen folder
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Totaal			

**Pharmaceutisch**  
WEEKBLAD

# Stoptober: Very Brief Advice

Stoptober 2023

**20 SECONDEN BALIE INTERVENTIE**

- "Wij doen mee met Stoptober. Rookt u?"  
stel deze vraag open en zonder oordeel
- Nee > "Heel Goed"
- Ja > "Mocht u willen stoppen , dan kunt u daar hulp bij krijgen, bijvoorbeeld bij uw huisarts.Dat wordt vergoed"
- "Ik heb hier wat extra informatie voor u"  
Geef de balie flyer mee

Apotheek  
**Orion**

## VERY BRIEF ADVICE IN DE APOTHEEK

### Stoppen met roken



Klik hier voor een presentatie over VBA 'Stoppen met roken'.



Klik hier voor een filmpje waarin de VBA 'Stoppen met roken' wordt getoond.



Klik hier voor een filmpje over de ervaringen van assistenten over VBA 'Stoppen met roken' in de praktijk.

<https://deleefstijlapotheker.nl/very-brief-advice-overzicht/>



# Stoptober: 50 AANMELDINGEN!

Stoptober 2023

---

**20 SECONDEN BALIE INTERVENTIE**

- "Wij doen mee met Stoptober. Rookt u?"  
stel deze vraag open en zonder oordeel
- Nee > "Heel Goed"
- Ja > "Mocht u willen stoppen , dan kunt u daar hulp bij krijgen, bijvoorbeeld bij uw huisarts.Dat wordt vergoed"
- "Ik heb hier wat extra informatie voor u"  
Geef de balie flyer mee

Apotheek  
**Orion**

- Wie doet nog meer mee?
- Wat hebben jullie nog nodig?
- .....
- .....



# Focus voor 2025

- Very Brief Advice voor slaap
- Gezondheidscheck
- Stoptober verder uitbreiden
- Themacommunicatie: jaarplan

2025





## Very Brief Advice – Slaapproblemen

Om aan de slag te gaan met een advisering omtrent slaapproblemen, is werkgroep 'Slaap' aan de slag gegaan via het Very Brief Advice.

Het '**Very Brief Advice**' is een methode om in 30 seconden een slaapadvies te geven.

Om dit te kunnen doen is door de werkgroep "slaap" de volgende zaken ontwikkeld:

- Een stappenplan (om dit constructief op te pakken in de apotheek)
- Kennisclip (circa 11 min)
- VBA-instructiemateriaal voor het assistententeam
- Introductiefilmpje voor het assistententeam
- Folder voor patiënt
- Presentatie voor in de wachtkamer (in PowerPoint)
- Inrichting van wachtkamer: gezondheidsschap in apotheek



*Le Apo*

LEEFSTIJLAPOTHEKE®



Wilt u gezond oud worden?  
**De Apotheek *Gezondheidscheck***

# Leefstijlapothekers

Stoppen Met Roken Very Brief Advice



<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-advies/>



Q1

Bewegen

- Themacommunicatie: Bewegen op recept
- Themacommunicatie: Gezondheidscheck
- VBA: Beweegerichtlijn

Q2

Voeding

- Gezondheidscheck: Metabool syndroom – Overgewicht - Voedselapotheek
- VBA: Leefstijlroer op de balie

Q3

Stress /  
slaap

- Themacommunicatie: Slaapstoornissen
- Themacommunicatie: Benzomoe
- VBA: Slaapstoornissen of Benzomoe

Q4

Roken /  
alcohol

- Themacommunicatie Stoptober - Dry January
- Themacommunicatie **Valpreventie**
- VBA Stoppen met roken

