

*Le Apso*

DE  
LEEFSTIJLAPOTHEKER  
*Voor de juiste dosis gezondheid*

Geluidsopname!!

13 Dec '24  
via teams

9u00 – 9u10

Rogier Larik - leefstijlapotheker

- **Opening**
- **Projecten: update**

9u10 – 9u35

Els van Beek – gezondheidsmakelaar te Rotterdam.

- **Opzetten steungroepen**

9u35 – 10u00

Vincent en Peer– Integrale bewegingsaanpak  
**QR-FIT beweegplatform**

10u00 – 10u30

Allen

- **Rondvraag**

# Is er nog nieuws?





Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024

# Kiezen voor een gezonde toekomst



RIVM: in 2050 heeft 64% overgewicht

Het aantal mensen met overgewicht zal in 2050 in Nederland zijn opgelopen tot 64 procent van de bevolking. Dat meldt het RIVM in het rapport Volksgezondheid Toekomst Verkenning. In 2022 had 50 procent van de bevolking overgewicht.

Het RIVM, dat het rapport woensdag naar buiten brengt, verwacht dat er in alle leeftijdsgroepen meer mensen zullen zijn met overgewicht. De grootste toename is in de leeftijdscategorie van 18 tot 44 jaar.

Overgewicht is ook op steeds jongere leeftijd een probleem, ziet het RIVM. Zo had in 1990 17 procent van de jongeren van 20 tot 29 jaar overgewicht. In 2020 was dat opgelopen tot 32 procent.

## Op welke leeftijd krijgt u gemiddeld een chronische aandoening?

Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024

Kiezen voor een  
**gezonde toekomst**



?



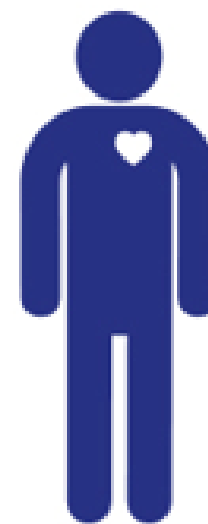
?

## Op welke leeftijd krijgt u gemiddeld een chronische aandoening?

Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024

Kiezen voor een  
**gezonde toekomst**

*Wat was dat in 2023?*



39%  
van je  
leven

48



48%  
van je  
leven

42

## Op welke leeftijd krijgt u gemiddeld een chronische aandoening?

Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024

Kiezen voor een  
**gezonde toekomst**



43%  
van je  
leven

46



51%  
van je  
leven

41

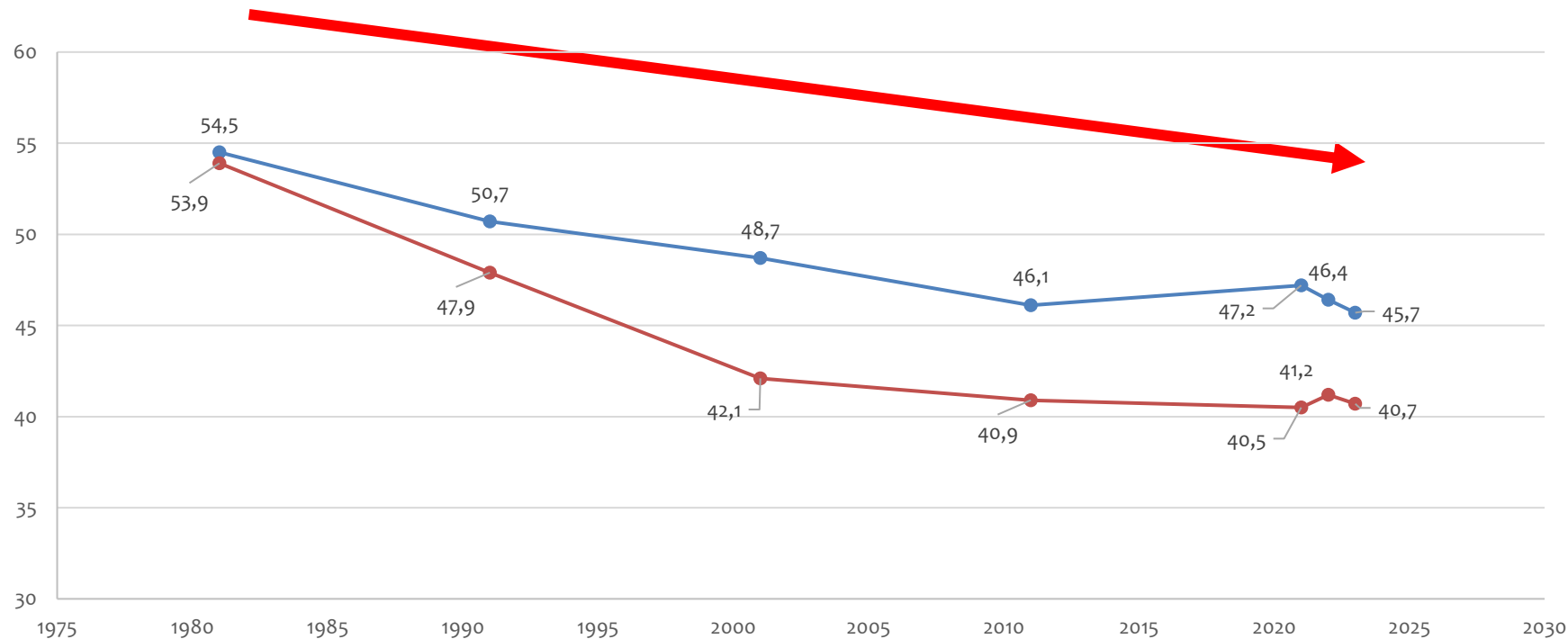


StatLine

## Gezonde levensverwachting; vanaf 1981

Gewijzigd op: 15 juli 2021

## LV zonder chronische aandoening: CBS



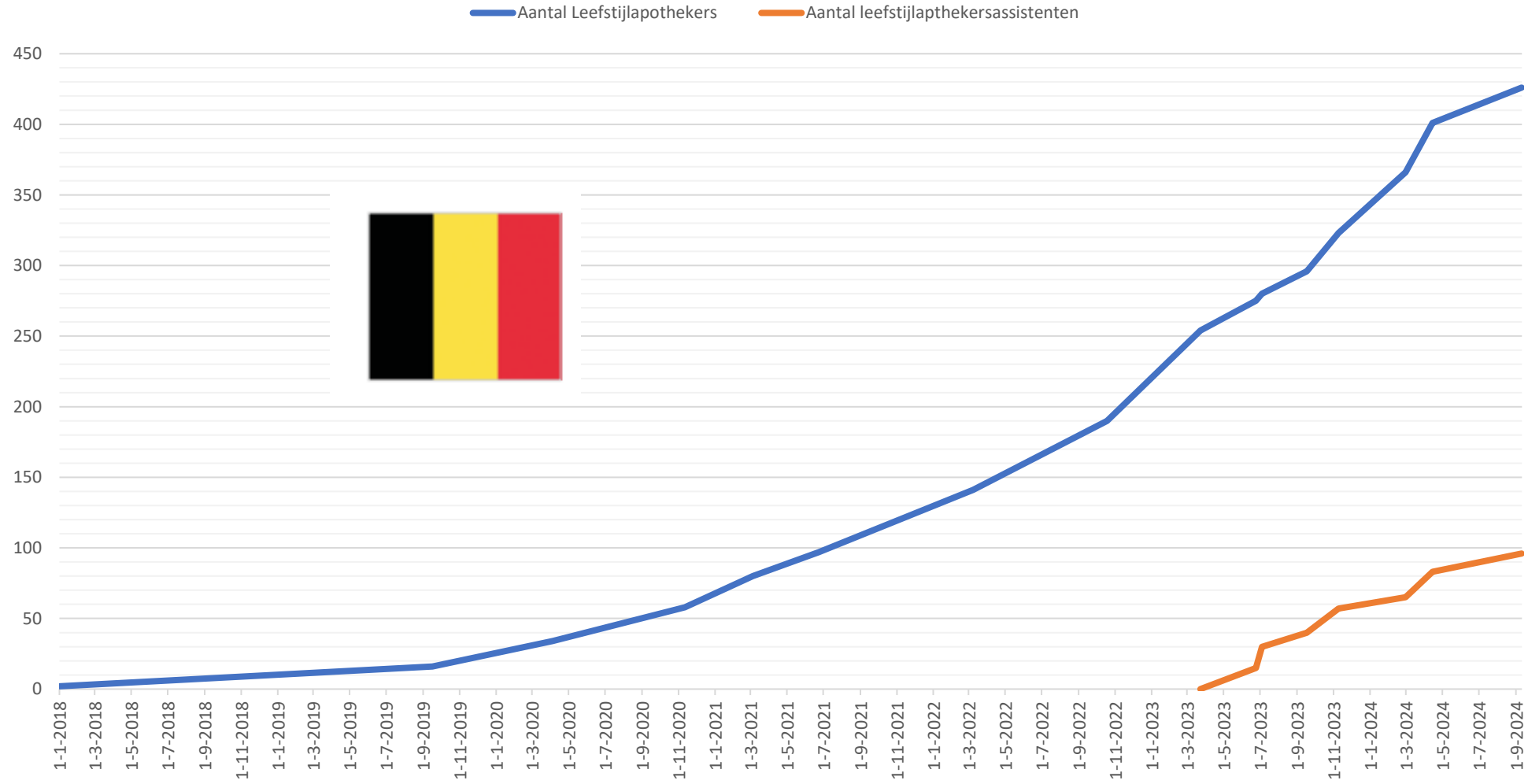
StatLine

# 445 Leefstijlapothekers & 130 leefstijlapothekersassistenten

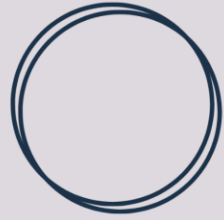




# AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERS: 445



# WhatsApp: LeApo



## STARTDAG LEEFSTIJLAPOTHEEK

23.11.2024  
Boom - Zaal Den Oven  
14u00 - 18u00



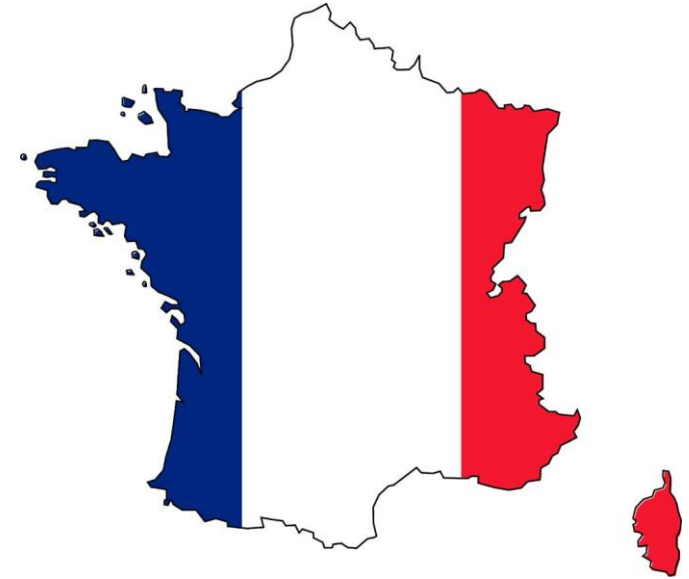
*Le Apo*

LEEFSTIJLAPOTHEKE®



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

# Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



Diabetes  
Fonds



DE  
MAASTRICHT  
STUDIE



Maastricht University



Maastricht UMC+

Alleen al in de leeftijd van 40 tot 75 jaar hebben zo'n 1,4 miljoen mensen een aanzienlijk risico om diabetes type 2 te krijgen. Zo blijkt uit een recent onderzoek van de Universiteit Maastricht. Bijna 1 op de 5 mensen heeft daarmee prediabetes; een voorfase van de ziekte waarin je

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**



# Focus voor 2025

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



2025

# Focus voor 2025

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

2025

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**



# Signing



Apotheek Medisch Centrum Hoogezand-Sappemeer

Link naar Signing

<https://deleefstijl.apotheker.nl/gezondheidnudgen/>

Link naar eps-bestanden (volgt later)



## Wat doet MIND met de donaties?

Donaties en inzet om psychische gezondheid bespreekbaar te maken zijn heel erg welkom en nodig, zeker nu. Want bijna de helft van alle Nederlanders krijgt in z'n leven te maken met psychische klachten, zelf of in de directe omgeving.



<https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidnudgen/>



**2025**  
**OPLEIDING**  
**TOT LEEFSTIJL-**  
**APOTHEKER**

Accreditatie voor  
**'Kleinschalig interactieve**  
**scholing'**

**Startdatum**

Groep Schipuiden:	14 januari '25
Groep Zwolle:	18 maart '25
Groep Ouderkerk ad Amstel:	1 april '25
Groep Woudenberg:	13 mei '25
Groep Eindhoven:	20 mei '25

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



Opleiding tot  
leefstijl-  
apothekersassistent  
2025

- + 4 inspirerende sprekers
- + Inclusief 'meten is weten'-pakket
- + Geaccrediteerd door optimafarma & NVFZ (KABIZ)
- + 3 daagse opleiding voor apothekersassistenten en farmaceutisch consulenten

Nieuwe groepen starten op:

- **8 januari '25** in Haarzuilens (VOL)
- **12 maart '25** in Eindhoven (13 plekken)
- **22 Mei '25** in Zwolle (NIEUW)

Preventie   
Leefstijl   
Gezondheid 

[WWW.OPLEIDINGTOTLEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENT.NL](http://WWW.OPLEIDINGTOTLEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENT.NL)