

Starting in

00:00

Start

Stop

Reset

mins: 12

secs: 0

type: Starting



Breaktime for PowerPoint by Flow Simulation Ltd.

Show Settings



Kwartaalmeeting 2025



DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

25 juni '25
via *teams*

9u30 – 9u40

Rogier Larik - leefstijlapotheker

- **Opening**
- **STOPTOBER update**

9u40 – 10u10

Francis Lanen

- **Samenwerking leefstijlapotheker en slaapoefentherapeuten**

10u10 – 10u40

Emma van Roosmalen

- **Leefstijl en QuickScan Duurzamer Voorschrijven**

10u40 – 11u00

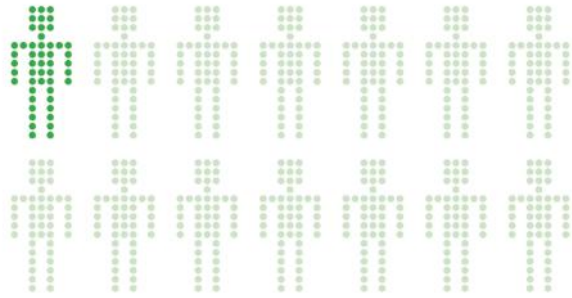
Allen

- **Rondvraag**

Is er nog nieuws?



Heeft Nederland en de wereld een probleem?

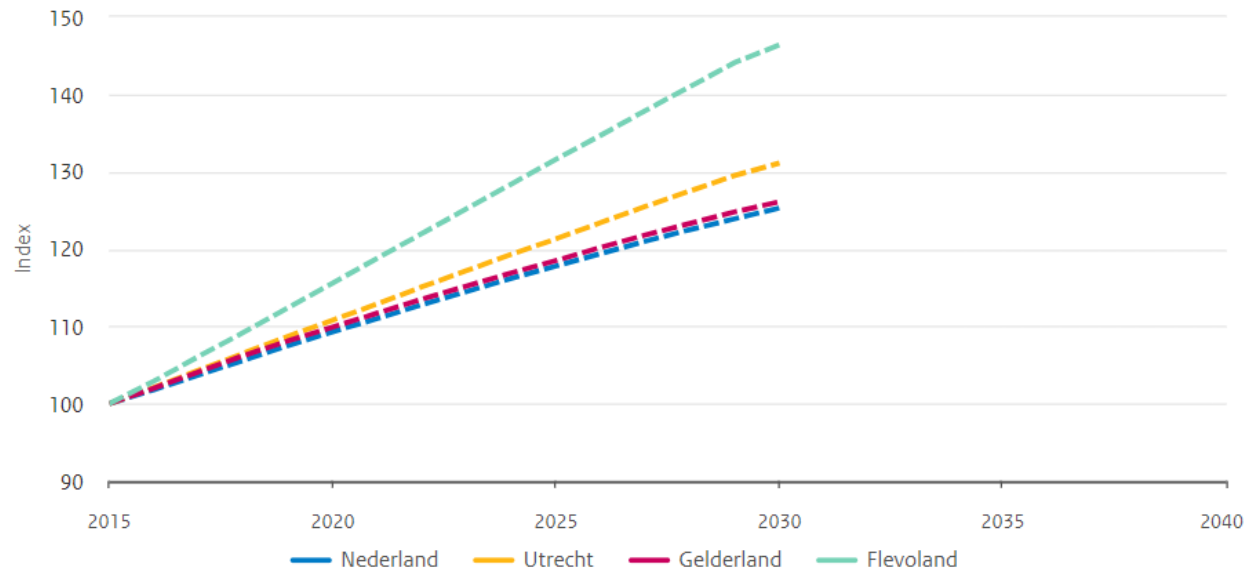


1 op de 14 Nederlanders heeft diabetes type 2.

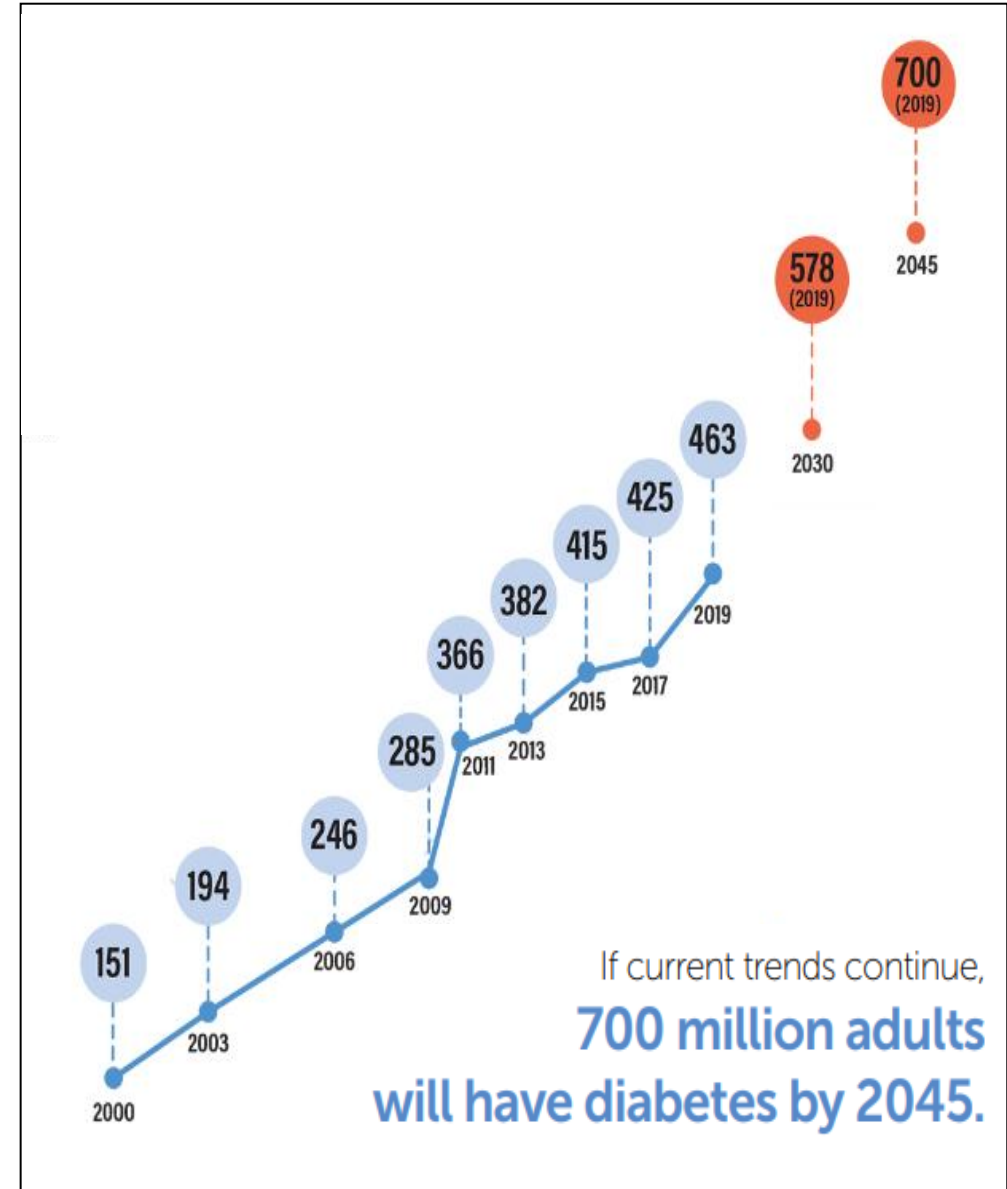
Elke dag komen er 140 per dag!

Bron: www.volksgezondheidenzorg.info

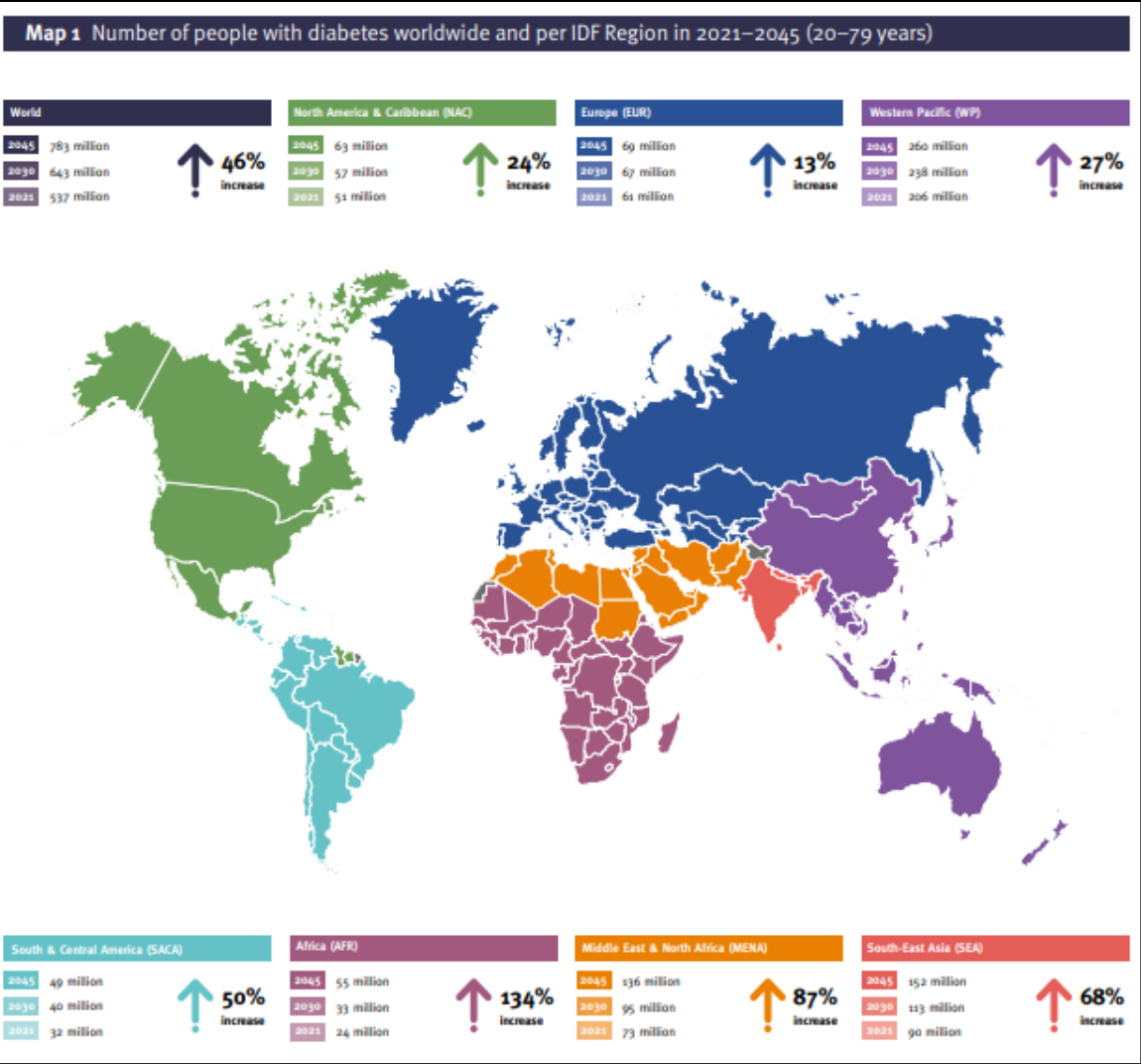
Prevalentie van Diabetes



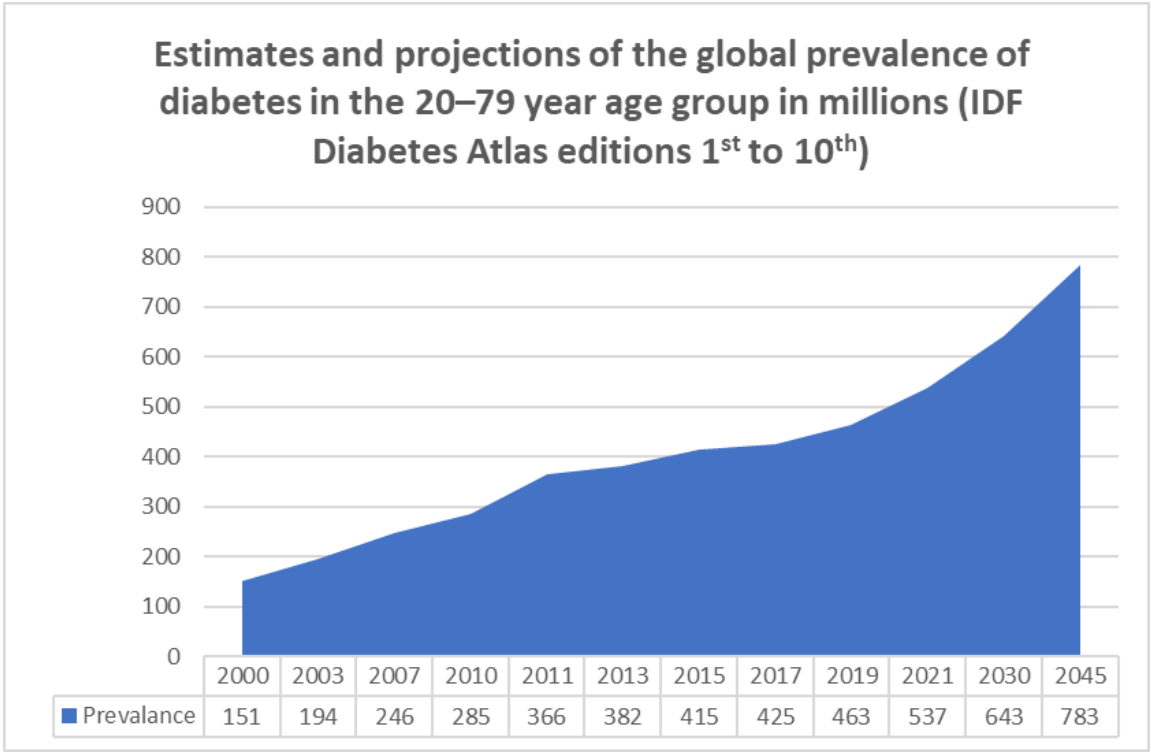
Bron: www.regiobeeld.nl



Heeft de wereld een probleem?



If current trends continue,
783 million adults
will have diabetes by 2045.



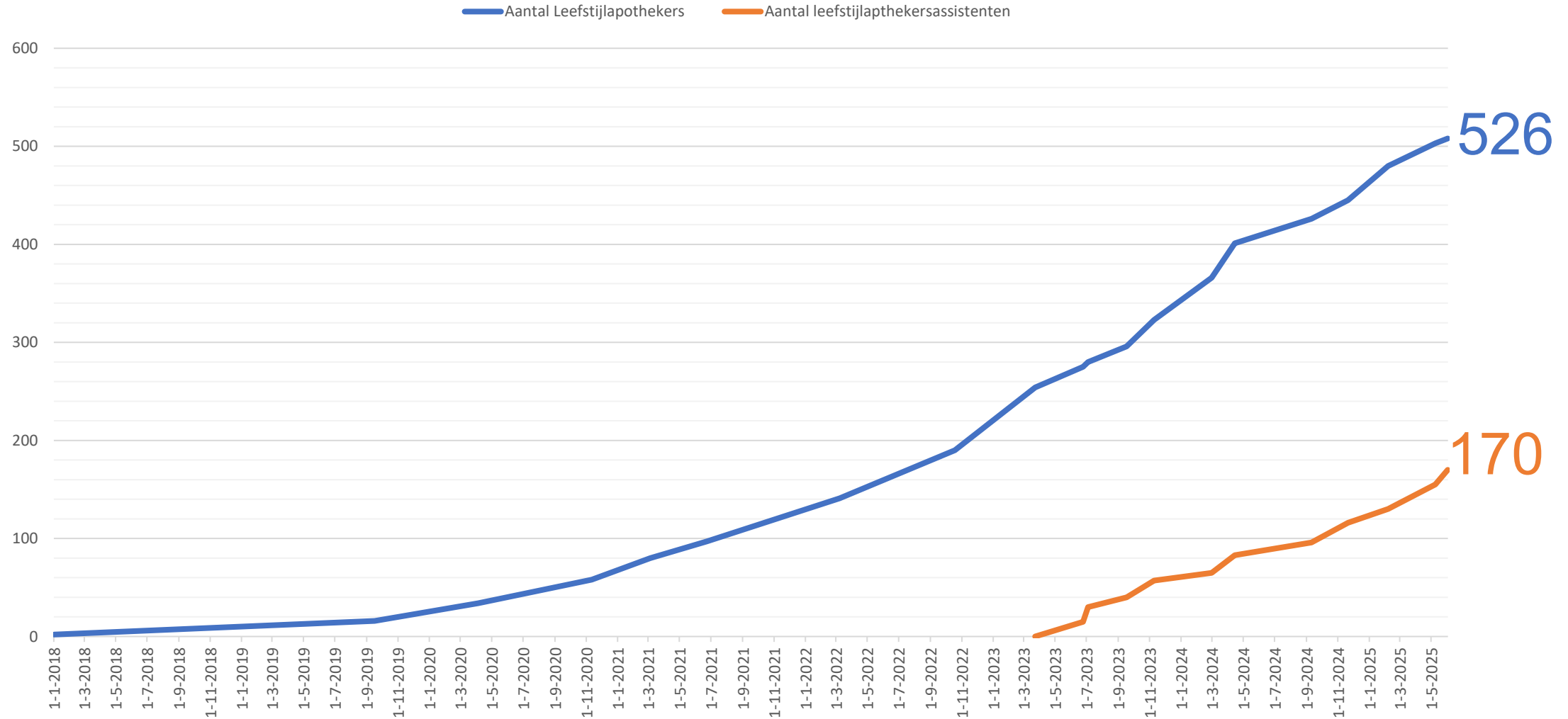
Le Apo

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

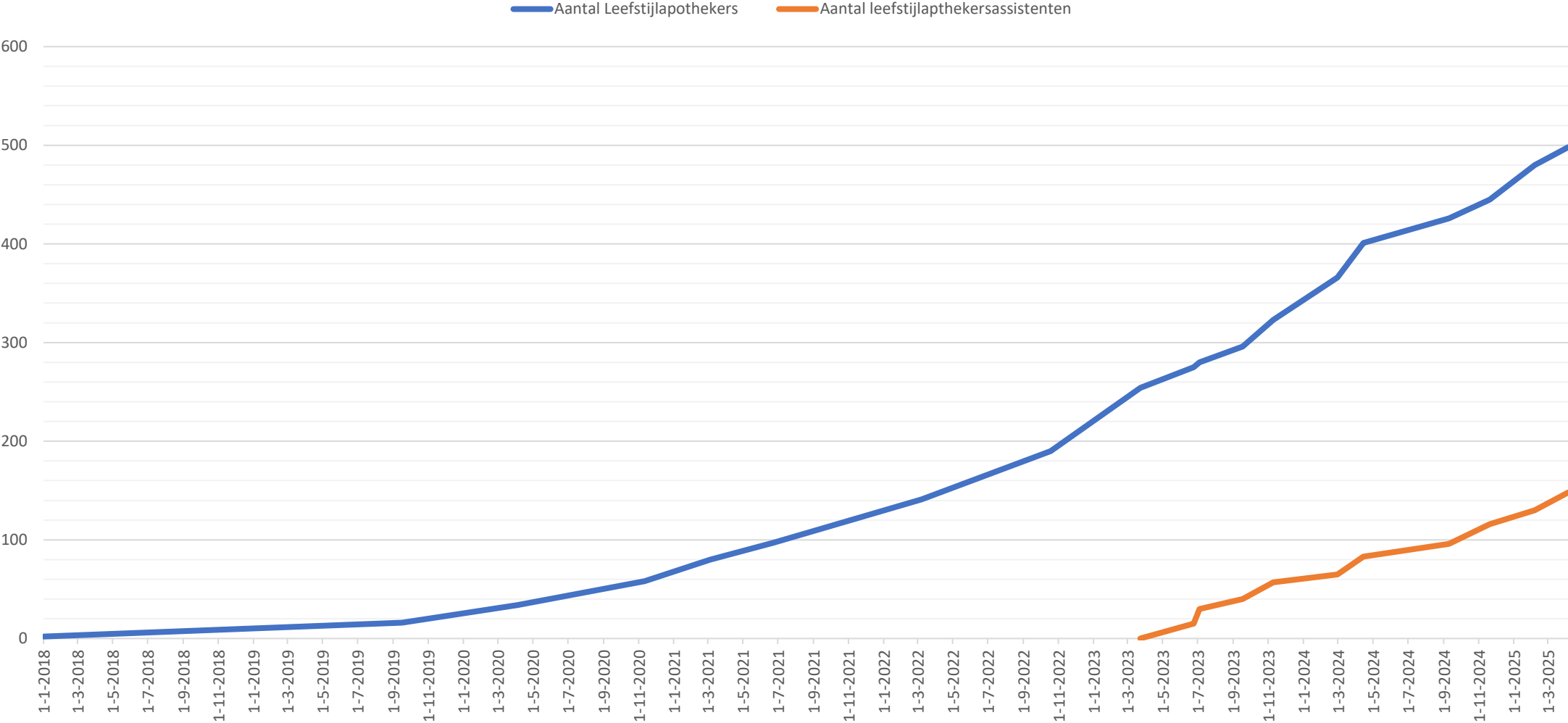
526 Leefstijlapothekers in beeld



AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERS: 526

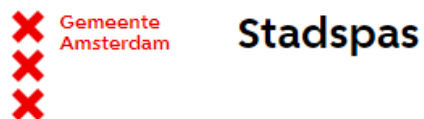


AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENTEN: 170



Netwerk

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



Roken en alcoholgebruik afgenomen sinds 2014 overgewicht gelijk gebleven

21-3-2025 06:30



Centraal Bureau
voor de Statistiek

Niet of matig drinken in opmars

Het aantal volwassenen dat niet of maximaal 1 glas alcohol per dag drinkt, is tussen 2022 en 2024 gestegen van 42 naar 45 procent. Dat meldt het CBS, dat daar samen met het RIVM en de GGD'en onderzoek naar deed.

450.000 Nederlanders kregen de vragenlijst binnen. 22 procent van de ondervraagden zegt het afgelopen jaar helemaal niet te hebben gedronken. Ook de Gezondheidsraad adviseert om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

18- tot 35-jarigen houden zich daar het minst aan. Mensen van 75 jaar of ouder het vaakst. Vrouwen drinken gemiddeld minder dan mannen.

Scholieren roken en drinken minder, maar vaperen meer

In de meeste Europese landen, waaronder Nederland, zijn jongeren minder gaan roken en is het alcoholgebruik afgenomen. Tegelijkertijd neemt vaperen in Nederland en de rest van Europa sterk toe. Dit blijkt uit Europees onderzoek.

Nederlandse scholieren roken minder dan gemiddeld in Europa

Nederlandse scholieren van 15 en 16 jaar hebben minder ervaring met roken dan het Europese gemiddelde. Een kwart van de Nederlandse scholieren heeft weleens een sigaret gerookt.

Nederland staat hiermee op plek 27 van de 37 deelnemende landen. Hongarije staat bovenaan: daar heeft de helft van de 15- en 16-jarigen weleens gerookt. Gemiddeld is het aandeel Europese scholieren dat ooit heeft gerookt gedaald: van 42 procent in 2019 naar 31 procent in 2024.

Vaperen neemt toe

Steeds meer scholieren in Nederland geven aan in de laatste maand gevapet te hebben: van 9 procent in 2019 tot 22 procent in 2024. Deze forse stijging is ook te zien in andere Europese landen. Opvallend is dat er veel scholieren zijn die roken én vaperen.

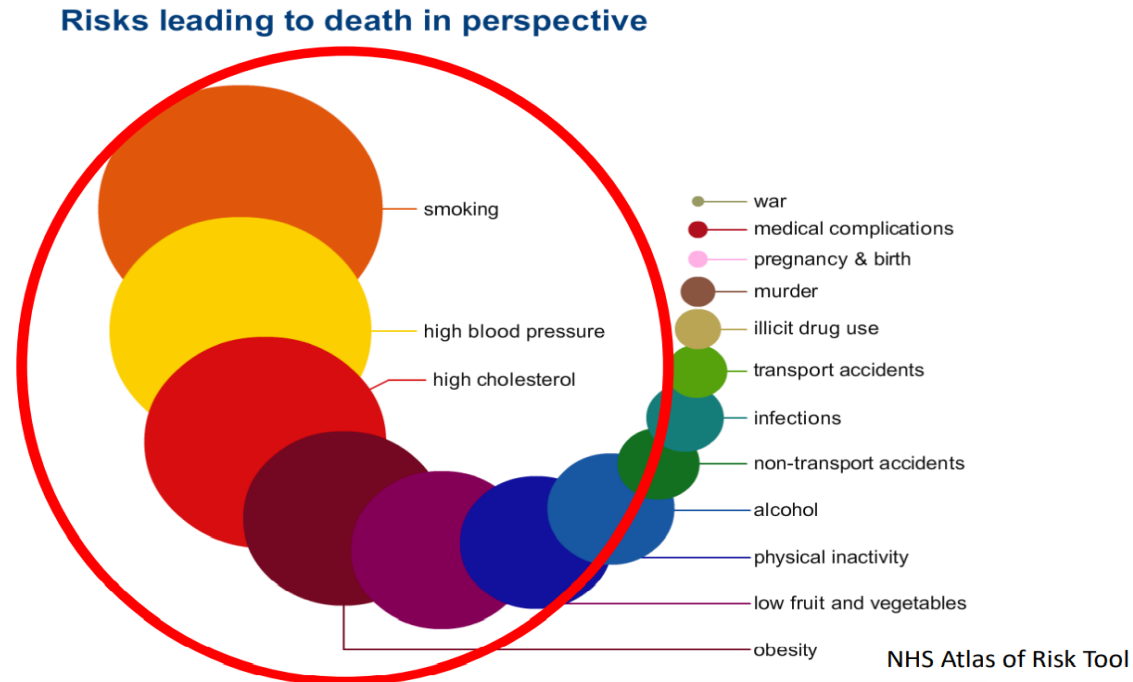




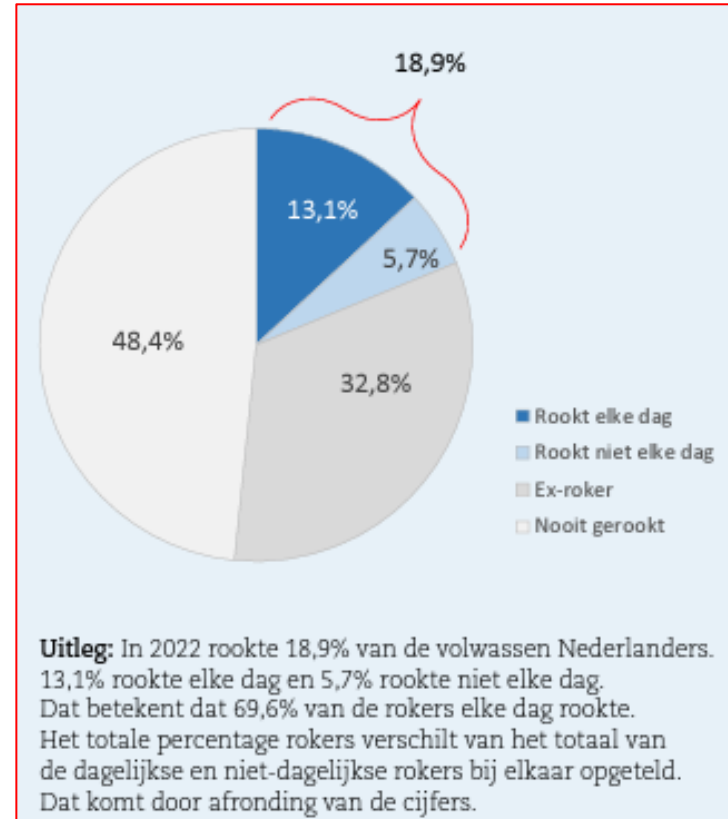
**STOP 28 DAGEN MET
ROKEN**

STOP MEE!

We beginnen met het advies!



Roken is slecht voor de gezondheid!



De Rol van de leefstijlapotheker

- **Advies:** Informatie en hulpmiddelen verstrekken.
- **Motivatie:** Patiënten aanmoedigen en morele steun bieden.

“Wij moedigen mensen aan om samen met anderen de uitdaging aan te gaan om te stoppen met roken. Door de kracht van gemeenschap en gedeelde ervaringen te benutten, hopen wij dat tijdens de stoppoging de mensen elkaar kunnen ondersteunen, aanmoedigen en motiveren.”

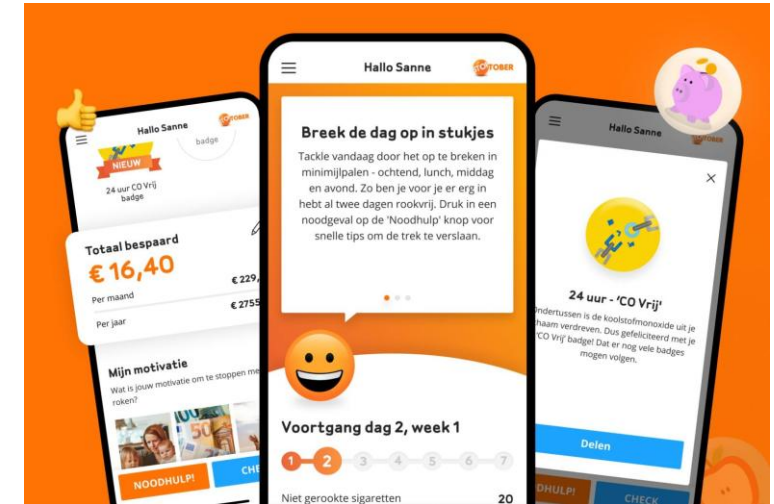
- <https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-vapen/>



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).



 **Trimbos**
instituut

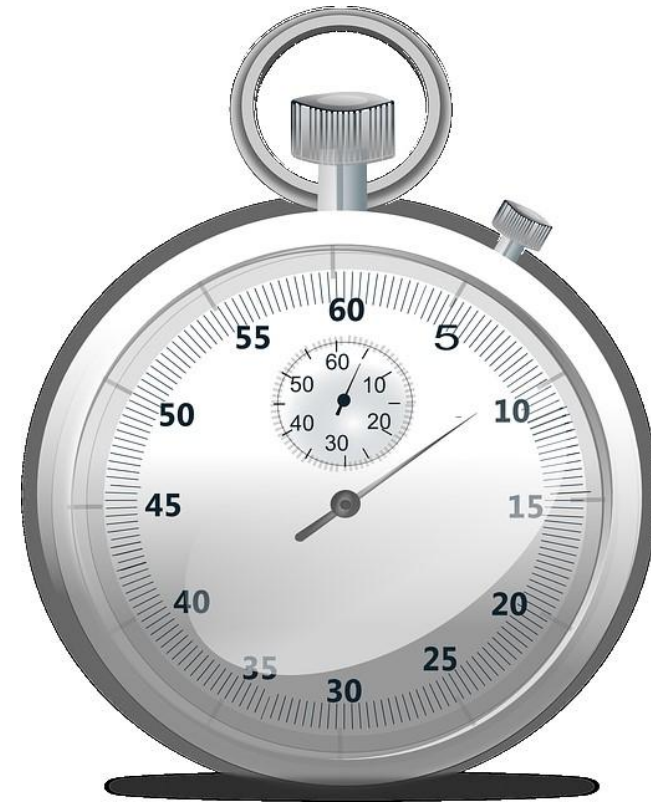


<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-vapen/>

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



Leefstijlapothekers: balie flyer

Wat doet niet roken met je?

 20 min Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag	 60 min Giftige koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak	 24 uur Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner
 48 uur Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren	 72 uur Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af	 2 weken Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit
 4 weken Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; je rokershoestje is weg	 1 jaar Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen	 10 jaar 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



Hoe kun je dit in de apotheek doen

Flyers

- In de bijlage vinden jullie een voorbeeld flyer. Deze kunnen jullie zo drukken of printen. Als je wil kun je je eigen logo toevoegen. Wil je weten hoe, mail m.slager@apotheeschothorst.nl
- Met logo bestellen (1000 flyers voor €35)
- De voorpagina kan ook als poster worden gedrukt

Stoptober: wie doet mee?

-  1a. Stappenplan Stoptober Apotheek.
-  1b. Turflijst stoptober 2025.
-  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.
-  8. Link naar Wachtkamerfilmpje Stoptober.
-  9. NHG-Keuzetabel: Welke ondersteuning bij stoppen met roken (SMR) past het meest bij mij?
-  10. NHG-Behandelrichtlijn Stoppen met roken
-  11. IVM-FTO-module, presentatie en casuïstiek 'Begeleiding bij stoppen met roken'.

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

Stoptober: wie doet mee?

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

STOP TOBER www.stoptober.nl

Wat doet niet roken met je?

 20 min Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag	 60 min Giftige koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak	 24 uur Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner
 48 uur Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren	 72 uur Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af	 2 weken Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit
 4 weken Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; je rokershoestje is weg	 1 jaar Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen	 10 jaar Het risico op longkanker is gehalveerd; risico op andere kankersoorten is minder

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

Kwartaalmeeting 2025



DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

25 juni '25
via *teams*

9u30 – 9u40

Rogier Larik - leefstijlapotheker

- **Opening**
- **STOPTOBER update**

9u40 – 10u10

Francis Lanen

- **Samenwerking leefstijlapotheker en slaapoefentherapeuten**

10u10 – 10u40

Emma van Roosmalen

- **Leefstijl en QuickScan Duurzamer Voorschrijven**

10u40 – 11u00

Allen

- **Rondvraag**

Slaapoefentherapie,
uw slaap is onze zorg

www.slaapoefentherapie.nl





Wil jij in de apotheek nog beter voor
je patiënten zorgen?



$$1 + 1 = 2$$

NHG 2024 – de rol van de Slaapoefentherapeut

- Laagdrempelige CGT-i om de hoek in eigen gemeente
- Geen wachtlijsten
- Landelijke dekking met +/- 900 praktijken in Nederland
- Vergoeding door de zorgverzekeraar uit de aanvullende verzekering bij 18+ en uit de basisverzekering onder de 18 jaar.
- Indien geen vergoeding: €40,00 á €50,00 per behandeling
- 6-9 behandelingen



Netwerk Slaapoefentherapie



- 11 jarig bestaan
- Uniforme scholing met homogene HBO oefentherapie C/M achtergrond
- Iedere 4 jaar verplichte bijscholing (50 SBU)
- 4-6 gratis verdiepende uren webinars per jaar
- Continue casuïstiek bespreking via ons besloten forum
- Kennisbibliotheek met wetenschap en diverse ondersteunende materialen

Gedragmatige behandeling
bij aanhoudende slapeloosheid,
in sociale domein en eerste lijn

>80% aanvullend verzekerd 2024



Bijlage bij NHG-Standaard Slaapproblemen (juli 2024)¹²

Aanpak, in oplopende zorgintensiteit	Sociale domein (basisbehandeling)		Eerste lijn (basisbehandeling)			Eerste lijn (cognitief gedrags- matige behandeling)
			Huisarts/POH-ggz (indien mogelijk)		Oefentherapeut	Psycholoog
Wat	Zelfhulp	Groeps cursus	Begeleid online behandelprogramma	Individuele begeleiding	Slaap oefentherapie	Individuele begeleiding Begeleid online behandelprogramma Hybride
Waar	Thuis	Regionale thuiszorginstelling, ggz-instelling	Thuis	In huisartsenpraktijk	In praktijk slaapoe- fentherapeut Cesar Mensendieck	In praktijk psycholoog of deels thuis
Voorbeeld	Boek: Rustig slapen. Je leven lang een goede nachtrust. BOOM hulpboek. Auteur: I. Verbeek Cursus: i-sleep als zelfhulp (online boekje via i-sleep.nl)	Aanbod wisselt per regio	Cursus I-sleep via leerslapen.nl of soortgelijk programma via e-healthplatform	Zie volledige tekst NHG-Standaard Slaapproblemen	Landelijke netwerk Slaap oefentherapie via slaap oefentherapie.nl	Psycholoog met ervaring in cognitief gedragmatige behandeling slapeloosheid

¹ Deze bijlage dateert van juli 2024 en wordt niet bijgewerkt. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend.
² Voor behandeling buiten de huisartsenpraktijk vaak geen vergoeding door zorgverzekeraar (afhankelijk van bestaan van psychische comorbiditeit en aanvullende verzekering).

Behandel mogelijkheid van eerste keuze: CGT-i

TABEL 2	Psychologische en gedragsmatige behandelingen voor insomnia (Morin 2006)
Therapie	Beschrijving
Stimuluscontrole-therapie	Vijf instructies ter bevordering van enerzijds de associatie bed/slaapkamer met slaap, en anderzijds een consistent slaap-waakschema: (1) ga pas slapen als je slaperig bent; (2) sta op als je niet kan inslapen; (3) bewaar bed/slaapkamer enkel voor slapen (niet lezen, tv-kijken enz.); (4) sta elke ochtend op hetzelfde moment op; (5) doe geen dutjes.
Slaaprestrictie-therapie	Een methode ontwikkeld om de tijd in bed te beperken tot de actuele slaaptijd. Als een patiënt bijv. een gemiddelde slaapduur rapporteert van 6 uur terwijl hij of zij 8 uur in bed ligt, zal het initiële slaapraam (lichten uit tot opstaan) 6 uur bedragen. Dit slaapraam wordt geleidelijk uitgebreid, afhankelijk van de bereikte slaapefficiëntie, tot een optimale slaapduur is bereikt.
Relaxatietraining	Klinische procedures gericht op de reductie van somatische spanning (bijv. progressieve spierrelaxatie, autogene training) of op de vermindering van piekergedrag rond bedtijd dat interfereert met slaap (bijv. verbeeldingsoefeningen, meditatie).
Cognitieve therapie	Psychologische methoden gericht op het uitdagen en veranderen van disfunctionele opvattingen over slapeloosheid en de consequenties overdag. Andere cognitieve procedures betreffen paradoxale intentie of strategieën gericht op het verminderen of voorkómen van verhoogde focus op slaap en het piekeren over slapeloosheid en de gevolgen ervan.
Slaaphygiëne-educatie	Algemene richtlijnen over gezondheidsgedrag (bijv. voeding, beweging en middelengebruik) en omgevingsfactoren (bijv. licht, geluid en temperatuur) die slaapbevorderend of slaapverstorend kunnen werken. Hiertoe behoort eveneens basiseducatie over normale slaap en de leeftijdsgebonden veranderingen in slaap.
Cognitieve gedragstherapie	Een combinatie van bovenbeschreven gedragsmatige (bijv. stimuluscontrole, slaaprestrictie en relaxatie) en cognitieve procedures.

Relaxatie training	Slaaphygiëne	Psycho-educatie	Slaaprestrictie	Stimuluscontrole *3	Cognitieve therapie
SOT doet dit uitgebreider					Slaappsiholoog doet dit uitgebreider

//////////

Slaappsihologen: minder lichaamswerk en meer cognitieve therapie	*1
--	----

//////////

*2	Slaapoefentherapie: meer lichaamswerk en minder cognitieve therapie
----	---

Samenwerking

- Beter Verwijs
- Slaapstraat
- Benzomoe
- Afbouwapotheke
- Testjeleefstijl
- GLOS educatief
- JOGG-jeugd op gezond gewicht
- Nederlands Slaapinstituut
- IMH- Infant Mental Health
- Apneuvereniging – regio's
- CJG- centrum jeugd en gezin
- Consultatiebureau's



**Huisarts – POH – fysio - ergo
Psycholoog
Bedrijfsarts
Specialist (2^e lijn)**

Komt hier ook de leefstijlapotheke bij?

Hoe vullen wij elkaar aan?



Slaapoefentherapeut

- Hulp bij afbouw medicatiegebruik
- Slaapvaardigheden
- Vertrouwen in slaap
- Steun om vol te houden
- Frequente persoonlijke ondersteuning

Leefstijlapotheker

- Voorkomen medicatiegebruik (samen met huisarts)
- Afraden verder medicatiegebruik
- Voorstellen gedragsmatige aanpak
- Uitleg hoe dit in zijn werk gaat
- Maken van afbouwmedicatie



Minder “Pills” compenseren wij met meer “Skills”



Slaapoefentherapie

Wanneer slapen niet meer
vanzelfsprekend is



slapoefentherapie

Leer- en werkboek

bij de cursus "slaaplessen"



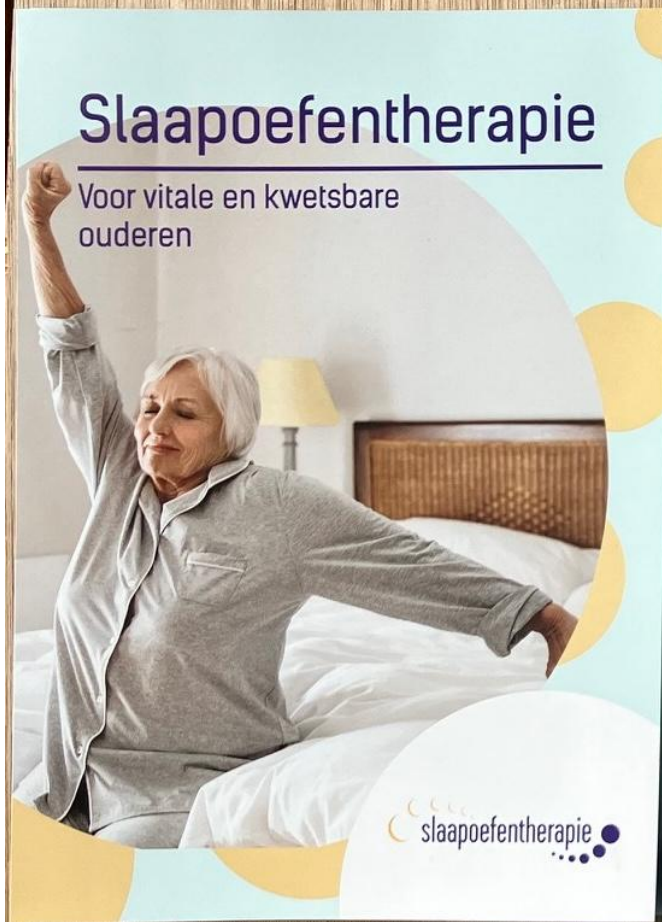
voor de oefentherapie en de
psychosomatiek

FRANCIS LANEN - DE HAAN

SLAAPLESSEN

VOLGENS DE OEFENTHERAPIE
EN PSYCHOSOMATIEK







Samenwerking in de wijk

- Betrek de huisarts
- [Contact.slaapoefentherapie.nl](https://contact.slaapoefentherapie.nl)
- Zoek op postcode de meest nabije Slaapoefentherapeut
- Combinatie mogelijk met Benzomoe
- Persoonlijke begeleiding met medicatie afbouw: Tessa de Vos afbouwapotheke



het verhaal

Francis Lanen publiceerde in 2014 een boek over slaapproblematiek en startte een scholing. Inmiddels zijn er jaarlijkse scholingen, symposia en een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van behandelingen door oefentherapeuten C/M bij slaapproblematiek.

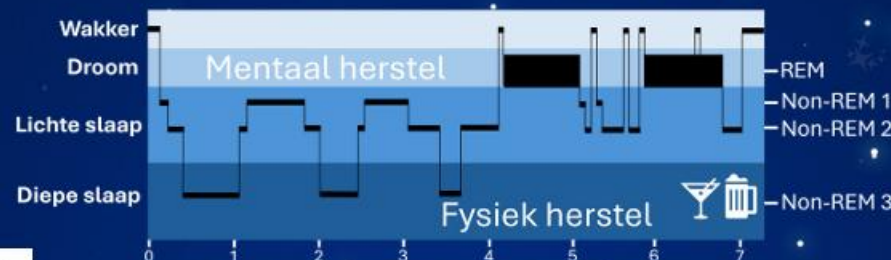
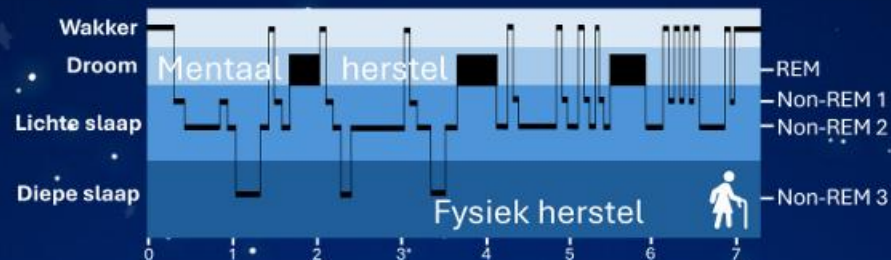
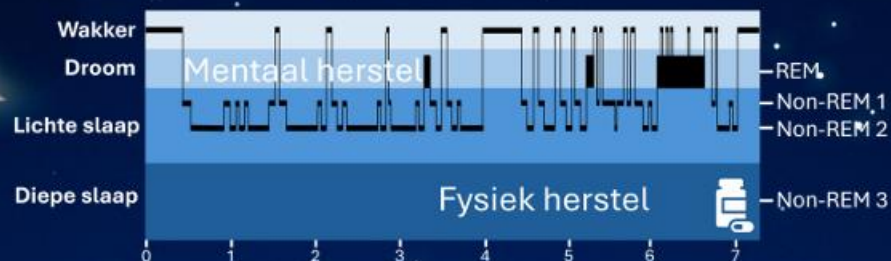
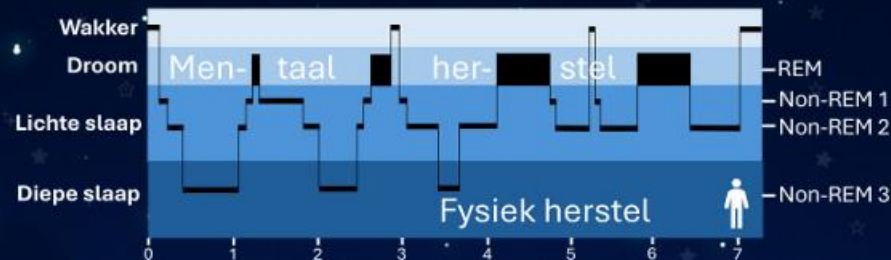


de doelstellingen

Het vinden van een eerstelijns, laagdrempelige, landelijke en uniforme aanpak voor patiënten met chronische (gedrags-) insomnie en/of bioritme problematiek, middels de EB cognitieve gedragstherapie voor insomnie.



Slaapdiagram



STAPPEN NAAR EEN BETERE SLAAP

1. Creëer goede slaapomstandigheden

- Dim het licht 2 uur voor het naar bed gaan en kom overdag voldoende in (buiten)licht.
- Vermijd de mogelijkheid om op de wekker te kijken!
- Vermijd schermen die je te actief maken 2 uur voor het naar bed gaan.
- Verlaag omgevingstemperatuur 2 uur voor het naar bed gaan.
- Beweeg niet te intensief 2 uur voor het naar bed gaan.
- Geen cafeïne vanaf 18.00uur als je er gevoelig voor bent.
- Liefst geen alcohol.

2. Verhoog je slaapdruk

Bij in- en doorslaapproblemen heeft korter op bed liggen in veruit de meeste gevallen een zeer positief effect door vergroten van slaapdruk. Dit zorgt voor vermindering van onrustige waak.

- Breng een week lang niet langer in bed door dan het aantal uren dat je denkt te slapen plus een half uur (niet minder dan 5 uur!)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds!
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- Bij ongeveer 80 tot 85% van de mensen met slapeloosheid leidt dit tot tevredenheid rondom de slaap!
- NB: als je ongeveer 85% van de tijd die je in bed ligt slaapt, kun je met een kwartier per week de bedtijd uitbreiden

3. Verlaag je spanning/stress



Ontspannen overdag



Voldoende beweging overdag



Extra ontspannen 2 uur voor het naar bed gaan (winding down)

SLAAPDRUK EN STRESS



