

We blijven groeien:

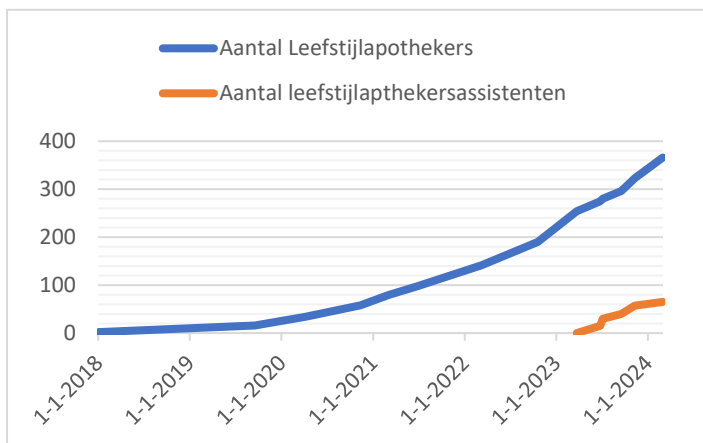
Vandaag is het 29 februari! Schrikkeljaren zijn jaren met een extra dag om ervoor te zorgen dat het kalenderjaar synchroon blijft met het astronomische jaar. Het concept van schrikkeljaren dateert al van duizenden jaren geleden en heeft een fascinerende geschiedenis.

De oude Egyptenaren waren een van de eersten die een vorm van een schrikkeljaar gebruikten. Ze merkten op dat het zonnejaar, dat ongeveer 365,25 dagen duurt, niet exact overeenkwam met het kalenderjaar van 365 dagen. Daarom voegden ze om de paar jaar een extra dag toe aan hun kalender om dit verschil te corrigeren en dat werd uiteindelijk 29 februari.

Waarom vertel ik dit?

Dit jaar bestaat uit 366 dagen en je kan het als toeval classificeren maar vandaag bestaat ons netwerk van leefstijlapothekers uit precies **366 leefstijlapothekers**.

Schrikkeljaren zijn een essentieel onderdeel geworden van de moderne kalender: ik hoop dat we in het volgende schrikkeljaar kunnen zeggen dat de leefstijlapotheker een essentieel onderdeel is geworden van de gezondheidszorg.



Onderwerp: Verken de verschillende en nieuwe projecten op de website:

www.deleefstijlapotheker.nl

Welkom bij de 1e editie van onze nieuwsbrief in 2024, waar we graag enkele boeiende projecten van **De Leefstijlapotheker** met jullie delen! Als pleitbezorgers van een gezonde leefstijl zijn we enthousiast om deze initiatieven met elkaar te delen en in the spotlights te plaatsen.

Vraag: Mocht je zelf een project of initiatief willen (laten) plaatsen op de www.deleefstijlapotheker.nl neem dan contact met ons op.

Laatste ontwikkelingen op de site:

1. Motiverende Gespreksvoering voor Gedragsverandering

Motiverende gespreksvoering (MG) is een krachtige methode die mensen helpt bij gedragsverandering door hen te motiveren en hen te begeleiden bij het verkennen en versterken van hun eigen motivatie om gezonde keuzes te maken. Als getrainde leefstijlapothekers kunnen we deze ondersteunende gesprekken aanbieden om individuen te helpen hun doelen te bereiken en duurzame veranderingen in hun leefstijl aan te brengen.

De volgende MG zijn ontwikkeld tijdens de opleiding tot leefstijlapotheker:

<https://deleefstijlapotheker.nl/motiverende-gespreksvoering/>

- Therapie(on)trouw
- Slaapmedicatie afbouwen
- Oxycodon afbouwen
- Overgebruik salbutamol Astma

2. **Very Brief Advice in de Apotheek**

In de leefstijlapotheek implementeren we het concept van 'Very Brief Advice', waarbij onze apothekers en de teams korte, doelgerichte interventies gebruiken om patiënten aan te moedigen gezondere keuzes te maken met betrekking tot hun levensstijl. Deze laagdrempelige aanpak stelt ons in staat om op een effectieve manier bij te dragen aan de gezondheid van onze klanten, zelfs tijdens korte interacties.

De volgende VBA's zijn ontwikkeld tijdens de opleiding tot leefstijlapothekersassistent:

<https://deleefstijlapotheker.nl/very-brief-advice-in-de-apotheek/>

- Aanbieden Gezondheidscheck
- Leefstijladvies bij patiënten met diabetes
- Afbouwadvies bij patiënten met diabetes
- Navraag Alcohol gebruik
- Leefstijlroer op de balie
- Stoppen met roken
- Beter slapen
- Valpreventie risicotest aanbieden
- VBA vitamine D
- VBA Vitamine D test aanbieden
- VBA Basiscrème bij corticosteroïden

3. **Nudging voor Gezondheid in de Apotheek**

Ons project over nudging voor gezondheid in de apotheek richt zich op het ontwerpen van de apotheekomgeving op een manier die gezonde keuzes stimuleert. Door subtiele aanpassingen zoals de plaatsing van producten en informatieve displays, moedigen we klanten aan om gezondere beslissingen te nemen.

Dit is aangevuld met sheets voor de narrowcasting/wachterkamerscherf, aandacht over **zout**(inname) en daarnaast is er ook een **bestellijst** toegevoegd. Ontdek meer over dit project op onze website: [Nudging voor Gezondheid in de Apotheek](#).

4. **Diabetypering**

Elke persoon met diabetes type 2 is uniek en behandelingen kunnen niet one-size-fits-all zijn. Via diabetypering identificeer je de verschillende subtypen van diabetes type 2 om zo de behandelingen op basis van individuele kenmerken en behoeften aan te passen.

Sommigen patiënten profiteren meer van een dieetgerichte aanpak terwijl anderen meer baat hebben bij medicatie. Het belang van leefstijl als medicijn bij de behandeling van diabetes type 2 is groot met vooral aandacht op gezonde voeding, lichaamsbeweging, stressmanagement en slaap voor het verbeteren van de gezondheid van patiënten.

Meer info op: <https://deleefstijlapotheker.nl/diabetypering-overzicht/>

5. Toolkit voor alle Leefstijlapothekers

Om de leefstijlapothekers te kunnen promoten hebben we enkele producten ontwikkeld die gebruikt kunnen worden.

Samen met diëtiste Connie Hoek is er een *korte* presentatie gemaakt over gezonde leefstijl met nadruk op gezondheid en voeding die jullie kunnen gebruiken om je team te inspireren. Het gaat om een presentatie van 28 dia's: <https://deleefstijlapotheker.nl/toolkit/>

Kwartaaloverleg 25 maart '24 van 9u00 tot 10u30

Het thema van dit kwartaaloverleg is: Samenwerken met Stichting je leefstijl als medicijn waarvan Wim Tilburgs de voorzitter is. Daarnaast is hij een van de initiatiefnemers van GezondLand en ambassadeur van 2Diabeat, het landelijke programma om de opmars van diabetes type 2 te stoppen via een aanpak in de wijk. Hij zal spreken over de mogelijkheden van samenwerking. We hebben al een stapje gezet door elkaar te noemen op elkaar websites: <https://deleefstijlapotheker.nl/waarom/> en <https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/leefstijlpartners/>

25 mrt '24 via teams	
9u00 – 9u15	Rogier Larik - leefstijlapotheker Opening en update
9u15 – 9u45	Wim Tilburgs, Stichting leefstijl als medicijn Initiatief 'GezondLand'
9u45 – 10u15	Nog in te vullen, leefstijlapotheker Initiatief 'Leefstijlapotheek'
10u15 – 10u30	Allen Rondvraag



- Link deel 1: <https://teams.live.com/meet/9465309594618?p=nxTYSge5v8R3696Z>
- Link deel 2: <https://teams.live.com/meet/946197015782?p=yWzdmlQphfdM4gwa>

Opleiding tot leefstijlapotheker en leefstijlapothekersassistent in 2024

Hieronder het overzicht van de opleidingen voor apothekers en apothekersassistenten voor 2024:

Opleiding tot leefstijlapotheker 2024



30°C
ZONNIG 2024

- 6 daagse opleiding met 8 inspirerende sprekers
- 4 nieuwe groepen van start in 2024
- Accreditatie voor 'Kleinschalig interactieve scholing'

GROEP ZWOLLE Startdatum: 2 april 23°C	GROEP WOUDENBERG Startdatum: 28 mei 26°C
GROEP SCHIPLUIDEN Startdatum: 25 juni 29°C	GROEP EINDHOVEN Startdatum: 24 sept 25°C

www.opleidingtotleefstijlapotheker.nl

Opleiding tot leefstijl-apothekersassistent 2024



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

Nieuwe groepen starten op:

- 25 jan '24 in Eindhoven: nog 1 plek
- 1 feb '24 in Schipluiden
- 14 juni '24 in Woudenberg

Preventie
Leefstijl
Gezondheid

www.opleidingtotleefstijlapothekersassistent.nl