

Beste leefstijlapotheker en -assistent,

Het jaar loopt alweer ten einde en wat is er weer veel gebeurd binnen de wereld van leefstijl en de farmacie! We willen je graag bijpraten over nieuwe dossiers, initiatieven en inspirerende ontwikkelingen waarmee we samen gezondheid blijven stimuleren.

Bewijs dat leefstijl bijdraagt aan gezondheid is sterk gegroeid!

Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat leefstijl bijdraagt aan de behandeling van diverse chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, mentale klachten en hart- en vaatziekten. Ondanks deze kennis ontbreekt leefstijl nog vaak in het gesprek tussen patiënt en zorgverlener. Veel mensen met klachten lopen daardoor vast in een medische draaideur: van medicijn naar medicijn, van behandeling naar ingreep, zonder blijvende verbetering van hun gezondheid.

Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneeskunde Update 2025

<https://publications.tno.nl/publication/34645002/4qhUaOP7/nilg-2025-kennisbundel.pdf>

In de kennisbundel staan 3 punten die belangrijk zijn voor het inzetten van leefstijl:

1. In **66 % van de richtlijnen** staat leefstijl benoemd, maar zelden concreet uitgewerkt.
2. **91% van de zorgverleners** vinden het leefstijlgesprek (heel) belangrijk. Echter, 50% van de patiënten geeft aan dat leefstijl niet wordt besproken. Ook geven mensen aan dat de belangrijkste reden waarom zij als patiënt zelf geen leefstijlgesprek beginnen, is dat zij vertrouwen op de informatie van hun zorgverlener.
3. **81% van de patiënten** vinden het leefstijlgesprek (heel) belangrijk. Echter, 50% van de patiënten geeft aan dat leefstijl niet wordt besproken.

Dus we zullen SAMEN aan de slag moeten blijven.

Gezonde groet Rogier, Rinske, Nienke, Ellen en Anne-Margreeth.

1. Themajaarkalender – nieuwe kansen voor 2026

De *Themakalender 2026* staat online! Naast bekende dagen als *Wereld Obesitas Dag* en *Stoptober*, zijn er nieuwe thema's toegevoegd:

- **Nationale Suiker Challenge (juni)** – perfect om een week lang de suikerconsumptie onder patiënten en medewerkers te verminderen.
- **Wereld Benzo Dag (11 juli)** – gelegenheid om bewustwording te creëren over langdurig gebruik van benzodiazepinen en alternatieven te bespreken.
- **Week van de ondervoeding (nov)** - Het hoofddoel is om aandacht te vragen voor ondervoeding en het belang van vroege signalering en behandeling te benadrukken bij alle risicogroepen.
- **Week van de motoriek (nov)** - Het gaat deze week om het bevorderen van beweging en motorische ontwikkeling door middel van informatie, inspiratie en praktische tips

💡 **Tip:** Plan per kwartaal één leefstijlthema in je teamoverleg en koppel er een kleine actie aan, zoals een meetmoment of very brief advice.

👉 <https://deleefstijlapotheker.nl/themajaarkalender/>

 Themakalender 2026 	
Januari  Dry January Het doel van Dry January is om een hele maand geen alcohol te drinken. Zo kun je ontdekken wat voor voordelen het heeft om niet of minder te drinken.	
Ramadan  In de islam geldt de Ramadan als de heilige maand van inkeer, waarin door vele gelovigen gevast wordt. Apothekers kunnen patiënten, met bijv. diabetes die vasten, advies geven	Februari - Maart
4 maart  Wereld Obesitas dag Het doel van Wereld Obesitas Dag is bewustzijn creëren over de mentale en fysieke gevolgen van obesitas. De apotheker kan bijdragen aan de begeleiding naar een gezonde leefstijl.	
 Wereld Parkinson dag Op deze dag wordt aandacht gevraagd voor de ziekte van Parkinson. Apothekers kunnen hun patiënten meer informatie geven over de ziekte van Parkinson, medicatie en leefstijl.	11 april
18 april  Dag van de preventie Preventie is voorkomen dat er problemen ontstaan door van tevoren in te grijpen. Door te anticiperen op risicofactoren en/of te handelen wanneer eerste signalen zich ontwikkelen.	
 Week van ons water 'Medicijnen over? Laat het milieu niet in de steek en lever ze in bij je apotheek! Het doel van deze campagne is om patiënten bewust te maken van hoe zij medicijnresten kunnen inleveren.	Mei
Juni  Nationale suiker challenge 7 dagen eten en drinken zonder toegevoegde suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds. Meedoen is leuk, lekker en goed voor je gezondheid.	
 Wereld Benzo dag Apothekers spelen een cruciale rol in het begeleiden van patiënten met slaapproblemen en klachten over angst en stress of die afhankelijk zijn geworden van Benzo's.	11 juli
21 september  Wereld Alzheimer dag Op deze dag worden wereldwijd activiteiten georganiseerd, die bedoeld zijn om mensen met Alzheimer en hun verzorgers te ondersteunen en het bewustzijn te vergroten, ook voor leefstijl.	
 Week tegen eenzaamheid Deze week wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema.	September
Sept-Okt  Valpreventie In deze week laten zoveel mogelijk zorgprofessionals de valpreventietest invullen. Om zo te helpen ouderen te laten blijven genieten van de dingen die voor hen belangrijk zijn.	
 Stoptober Stoptober is het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober. De kracht zit hem in samen 28 dagen stoppen.	Oktober
November  Week van de ondervoeding Het hoofddoel is om aandacht te vragen voor ondervoeding en het belang van vroege signalering en behandeling te benadrukken bij alle risicogroepen.	
 Week van de motoriek Het gaat deze week om het bevorderen van beweging en motorische ontwikkeling door middel van informatie, inspiratie en praktische tips.	November

2. Nieuw: Dossier Bewegen – in beweging voor gezondheid

Bewegen is een krachtige leefstijlinterventie die bijna elke gezondheidsuitkomst positief beïnvloedt. In het nieuwe *Dossier Bewegen* vind je informatie over de relatie tussen fysieke activiteit, medicatie en chronische aandoeningen zoals diabetes en hart- en vaatziekten.

Daarnaast biedt het dossier handvatten voor het gesprek aan de balie. Denk aan:

- Een korte *bewegcheck* tijdens een medicatiebeoordeling (VBA)
- Krachten bundelen met sportscholen: zie 2 voorbeelden op onze site:
<https://deleefstijlapotheker.nl/dossier-bewegen/>
- Leefstijladvies bij start GLP-1 agonisten met de handige folder van farmafix:
https://farmafix.nl/wp-content/uploads/2025/05/FarmaFix_GLP-1-en-spiere_n_250521.pdf

👉 Lees meer: <https://deleefstijlapotheker.nl/dossier-bewegen/>

3. Nieuw dossier: Zwangerschap en leefstijl

Zwangerschap is een kansrijke periode om gezondheid te versterken — voor moeder én kind. Het nieuwe *Dossier Zwangerschap* bevat informatie over leefstijl en zwangerschap. Je vindt er een voorbeeld van de mogelijkheden door leefstijlapotheker Denise Dijkstra met oa communicatietips voor het gesprek met vrouwen die zwanger willen worden. Ook vind je er een link naar het landelijke VWS-programma: Kansrijke start.

👉 <https://deleefstijlapotheker.nl/dossier-zwangerschap/>

4. Gezondheid nudgen binnen het team en apotheek – vervolg

Na het succes van de eerdere artikelen over [gezondheid nudgen](#) in de apotheek en [nudgen in het team](#) hebben we nieuwe inspirerende praktijkvoorbeelden verzameld.

Nudging draait om kleine, slimme aanpassingen in de werkomgeving die gezond gedrag stimuleren zonder dat iemand het gevoel heeft dat het 'moet'.

🎯 Voorbeelden uit apotheken:

- Geen snoep meer in de apotheek, maar introduceer groente of fruit. Zet een watertap of fruitmand op een opvallende plek.
- Start met je team een VBA naar aanleiding van een themaweek (bijv. Suikerchallenge).
- Maak van je jaargesprek een wandel-versie.

💬 “Door samen te bewegen en gezonde keuzes vanzelfsprekend te maken, groeit niet alleen vitaliteit, maar ook productiviteit en teamspirit.”

5. Nieuw dossier: Promotie voor de Leefstijlapotheker

Hoe maak je zichtbaar wat je doet?

Het nieuwe dossier [Promotie voor de leefstijlapotheker](#) helpt je om jouw unieke rol onder de aandacht te brengen — bij collega-zorgverleners, patiënten en de lokale gemeenschap.

💡 Wat vind je er?

- Downloadbare basis presentatie over gezonde leefstijl met nadruk op gezondheid en voeding.
- Merkverhaal van de leefstijlapotheker.
- Logo van de leefstijlapothekers.

Gebruik het materiaal vrij in je eigen apotheek of regio! Mis je iets, laat het dan weten.

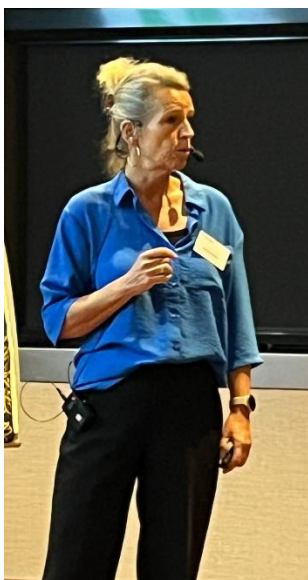
6. Terugblik op de PAO-dag – inspiratie in overvloed

Het [PAO-symposium Leefstijlapothekers](#) was opnieuw een groot succes. Het thema ‘*Luchtige Leefstijl*’ – Adem de Gezonde Leefstijl In!’ kwam tot leven in lezingen over leefstijlinterventies, gedragsverandering en samenwerking.

💡 Hoogtepunten:

- Een indrukwekkende sessie over de stand van zaken rond vaperen.
- De impact van preventie & leefstijl voor onze long-patiënten, inclusief de kracht van zingen.
- Kennis en het ervaren van de kracht van ademen door een ademfysioloog.

Volgend jaar hopen we nog meer leefstijlapothekers te zien – samen versterken we de beweging!



6. Kwartaalmeeting Q4 - 2025

Tijdens het laatste kwartaaloverleg van dit jaar staat het thema **Leefstijl en de huid** centraal geplaatst. Huidtherapeute Regina Bruinsma komt ons er veel over vertellen. Hoe kunnen we samen gaan werken op dit gebied? Ze gaat het ons vertellen.
Daarnaast zal ik jullie meenemen in de projecten die al op de site staan. Omdat er steeds meer staat, leek ons het een goed idee om er eens samen naar te kijken. We sluiten af met een focus op 2026.



17 dec '25 via teams	
9u30 – 9u40	Rogier Larik - leefstijlapotheker • Opening • Update
9u40 – 10u10	Regina Bruinsma • Samenwerking leefstijlapotheker en leefstijl huidtherapeut
10u10 – 10u40	Rogier Larik - leefstijlapotheker • Rondleiding door de website • Nieuwe projecten bespreken • Focus 2026
10u40 – 11u00	Allen • Rondvraag

Bij deze de 2 links voor het kwartaaloverleg via een Microsoft Teams-vergadering:

Rogier Larik heeft u uitgenodigd voor een Microsoft Teams-vergadering:

Kwartaaloverleg Leefstijlapothekers Q4 - deel 1

woensdag 17 december 2025

09:30 - 10:30 (WET)

Koppeling naar vergadering: [Kwartaaloverleg Leefstijlapothekers Q4 - deel 1 | Microsoft Teams | Meetup-Deelnemen](#)

Rogier Larik heeft u uitgenodigd voor een Microsoft Teams-vergadering:

Kwartaaloverleg Leefstijlapothekers Q4 - deel 2

woensdag 17 december 2025

10:30 - 11:30 (WET)

Koppeling naar vergadering: [Kwartaaloverleg Leefstijlapothekers Q4 - deel 2 | Microsoft Teams | Meetup-Deelnemen](#)

7. Lustrumcongres Care for Cure 2026: **NOG 40 TICKETS BESCHIKBAAR!**

In 2026 vieren we het lustrum van [Care for Cure](#)! De opleiding tot leefstijlapotheker bestaat 5 jaar en dat vieren met een congres met inspirerende sprekers:

- De man in Nederland die over eiwitten en bewegen gaat: Prof. Luc van Loon
- De vrouw in Nederland die over obesitas gaat: Prof. Liesbeth van Rossum
- De vrouw in Nederland die dagelijks het verschil maakt: Straat- en huisarts Michelle van Tongerloo
- De man in Nederland die zijn hele loopbaan strijdt voor meer gezondheid: Prof. Jaap Seidell

CARE FOR CURE
Do 29 januari 2026

70% van de tickets al weg!

LUSTRUMCONGRES
Leefstijl is een krachtig medicijn!

SPREKERS

Liesbeth van Rossum
Prof. Dr. Obesitas en Stress

Jaap Seidell
Prof. Dr. Ir. Emeritus Voeding en Gezondheid

Michelle van Tongerloo
Huisarts, straatarts en auteur

Luc van Loon
Prof. Dr. Fysiologie van Inspanning en Voeding

09:00 - 17:00
Van der Valk Hotel Houten
Hoofdveste 25, 3992 DH Houten

Incl. 2 workshops:
"Van leren naar doen: ervaringsuitwisseling leefstijlapothekers"
"De revolutie in de apotheek: ratio en intuïtie in actie"

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

Accreditatie voor 6 punten
Leefstijlvignet voor 4 punten
Investerend 259€ (ex BTW)
www.careforcure.nl/lustrumcongres

8. Nieuwe opleidingen voor 2026

Mocht je iemand weten die deze kennis ook zou moeten leren. Er staan weer nieuwe opleidingen gepland.

Meer informatie: <https://opleidingtotleefstijlapotheker.nl/data-en-locaties/>



OPLEIDING TOT LEEFSTIJLAPOTHEKER
Accreditatie voor
voor openbaar én ziekenhuisapothekers
'Kleinschalig interactieve scholing'

	Startdatum
Groep Zwolle:	6 jan '26
Groep Woudenberg:	17 mrt '26
Groep Ouderkerk:	7 april '26
Groep Eindhoven:	19 mei '26

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