

Beste leefstijlapotheker en leefstijlapothekersassistent,

Bij deze weer een nieuwe nieuwsbrief! Wij zijn verheugd om je aan boord te hebben en willen je graag op de hoogte te houden van de laatste ontwikkelingen en updates.

In deze nieuwsbrief vind je een breed scala aan onderwerpen waaronder een nieuw FTO Leefstijl, maar ook andere aanvullingen op onze site over slaap, GLI-M in de praktijk en zelfs een meditatie-oefening van één van onze leefstijlapothekers. Daarnaast is ook het programma van ons kwartaaloverleg bekend. Het is 'Aan de slag in je leefstijlapotheek' geworden. Als laatste zijn er ook weer verschillende opleidingen gepland.

Heb je suggesties, feedback of vragen? Neem dan contact met ons op: info@deleefstijlapotheker.nl

Veel leesplezier!

Groet Rogier, Rinske, Nienke, Ellen en Anne-Margreeth Krijger

1. **FTO Leefstijl!!!!!!** <https://deleefstijlapotheker.nl/fto-leefstijl/>

Het heeft even op zich moeten laten wachten maar eindelijk is er een FTO waar leefstijl en preventie centraal staan. Het FTO is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

1. Heeft Nederland een probleem?
2. Hormonen en ziekte
3. De kansen in de Nederlandse zorg
4. Leefstijl-ontwikkelingen
5. En nu?
6. Take home message

Degenen die de opleiding tot leefstijlapotheker hebben gevolgd, herkennen de meeste dia's wel. Je kan het zien als een samenstelling van enkele opleidingsdagen. Het is een presentatie welke je kan gebruiken om vooral 'the why' van leefstijl te bespreken. "Waarom moeten wij als zorgverleners stappen zetten op het gebied van leefstijl en preventie?" Het zou mooi zijn als tijdens het FTO de mitsen en maren besproken worden. Ondanks dat de zorg 10% uitmaakt van het gezondheidsdomein, zou de conclusie van het FTO mogen zijn dat wij allen (0^e, 1^e en 2^e lijn) gezamenlijk stappen mogen zetten richting een gezonde leefstijl. Dan heb je het 1^e en belangrijkste zaadje geplant!

Naast de presentatie volgt er ook binnenkort een korte kennisclip en daarnaast hebben we ook toestemming van de PW om het PW-artikel 'Metabole fitheid' vooraf of na het FTO rond te sturen zodat ook artsen het artikel kunnen lezen. Graag steeds nadrukkelijk de bron vermelden!



2. FTO GLI-M: update

Het FTO GLI-M heeft enkele aanvullingen gekregen. Er zijn dia's toegevoegd over de achtergrond van de gewichtstoename => <https://deleefstijlapotheker.nl/fto-gli-m/>

Achtergrond gewichtstoename

	Verandering metabolisme	Toename eetlust	Herverdeling vetverdeling	Water-zout retentie
Antidiabetica	X		X	X
Corticosteroïden	X	X	X	X
Antidepressiva (TCA, SSRI)		X		
Antipsychotica	X	X		
Anti-epileptica	X	X		
Antihistaminica		X		
Antihypertensiva	X			

Bron: <https://www.ge-bu.nl/artikel/geneesmiddelengeinduceerde-gewichtstoename> en <https://farmamagazine.nl/artikelen/2023/oktober/2023-8/gewichtstoename-door-geneesmiddelgebruik-in-kaart-gebracht>

3. Dossier Slaap

Er is een nieuw dossier toegevoegd aan de website, namelijk Dossier Slaap:

<https://deleefstijlapotheker.nl/dossier-slaap/>

Deze leefstijlpijler krijgt steeds meer aandacht van de leefstijlapothekers.

Het dossier is opgebouwd uit 3 onderdelen:

- Benzomoe: afbouwen slaapmedicatie
- Begeleiden bij 2e uitgifte slaapmedicatie
- Gespreksvoering bij slaap

@Dank je wel leefstijlapotheker **Daphne Wiskerke** en **Roya Najafizadeh** voor het delen van jullie materialen.

4. Meditatie

Leefstijlapotheker Erik Welten heeft tijdens opleidingsdag 6 samen met de opleidingsgroep een meditatie oefening gedaan.

Deze heeft hij voor ons opgenomen:

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



Erik Welten

5. Project 'Leefstijl bij start Diabetes en GLI': evaluatie

In het project hebben de apothekers beginnende metformine gebruikers naar de leefstijlcoach verwezen, waarna een groot gedeelte aan de slag is gegaan met hun leefstijl. Daarnaast zijn ook GLIM-gesprekken a.h.v. het GLIM-protocol gevoerd met GLI-deelnemers. De apothekers hebben de GLI-deelnemers veel nuttige adviezen gegeven, mede ook belangrijk omdat het een groep is die doorgaans niet gezien wordt in een medicatiebeoordeling.

Bevindingen na het project:

VGZ heeft de evaluatie van het project positief beoordeeld. Lokaal wordt opvolging gegeven aan de samenwerking en we hopen dat ook in de regioplannen aandacht kan komen voor de rol die apothekers kunnen nemen op het gebied van leefstijl en preventie.

Alles over dit project is terug te vinden op de site: <https://deleefstijlapotheker.nl/leefstijl-bij-start-diabetes-en-gli-2/> Dank je wel leefstijlapotheker **Elly Zon** voor het delen van jullie materialen en evaluatie.

Hierover is ook geschreven in PW 18: <https://www.pw.nl/archief/pw-archief/2024/pw18>

HOOP OP IMPLEMENTATIE VAN MEDICATIEGESPREK BIJ LEEFSTIJLINTERVENTIE

Vier apotheken in de Kop van Noord-Holland hebben vijftig diabetespatiënten, deelnemers aan een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), advies gegeven over hun medicatiegebruik. Uit een evaluatie van dit project blijkt dat een medicatiebeoordeling ook bij een jongere doelgroep veel winst kan opleveren. "We hopen op een voortzetting van deze medicatiegesprekken."

Het doorverwijzen van diabetespatiënten die recent zijn begonnen met metformine naar de leefstijlcoach is een goede manier om patiënten te geleiden naar gezonde leefstijlinterventies. Dat is een van de conclusies uit de evaluatie van het project Apotheek & Leefstijl, uitgevoerd in vier apotheken in de Kop van Noord-Holland: Apotheek Zuiderhaaks in Den Helder, Apotheek Hollands Kroon in Anna Paulowna, De Texelse Apotheek en Apotheek Julianadorp. "We zien dat het logisch is om vanuit het geneesmiddel een gesprek over leefstijl te beginnen. Wanneer de patiënt nog geen leefstijltraject volgt, kan de apotheek daar ook naar verwijzen", zegt leefstijlapotheker Elly Zon van Apotheek Zuiderhaaks. In het door zorgverzekeraar VGZ gefinancierde project – inclusief een vergoeding voor de apotheker voor een gesprek over medicatie (GLIM) – hebben de vier apotheken vijftig nieuwe patiënten met diabetes type 2 vrijblijvend een gesprek aangeboden met een diëtist, de coach voor een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Van deze groep gaven 27 patiënten aan een gesprek te willen met een leefstijlcoach, en na een half jaar volgt nog 14% een vorm van gezondheidsbegeleiding. Dit is volgens Zon een redelijke score: "We kunnen niet verwachten dat alle patiënten meteen willen starten, sommigen wachten liever nog even. Het moet op dat moment wel in je leven passen."

RICHTLIJN POLYFARMACIE

De leefstijlcoaches hebben alle GLI-deelnemers een gratis GLIM-gesprek aangeboden, en uiteindelijk hebben vijftien patiënten met een apotheker gesproken. Bij alle patiënten is nuttig advies gegeven over het medicatiege-

bruik, stelt Zon. "Stoppen of afbouwen kan vanzelfsprekend alleen samen met de huisarts, die samenwerking hebben we echt nodig om stappen te kunnen maken." In GLI-programma's is een medicatiebeoordeling nu geen standaardonderdeel, maar dat zou volgens deze leefstijlapothekers moeten veranderen. Zeker ook voor een jongere doelgroep dan nu vermeld staat in de multidisciplinaire richtlijn *Polyfarmacie*, benadrukt Zon. "Een gemiste kans, want hoe jonger hoe meer gezondheids-winst we nog kunnen behalen."

WE ZIEN DAT HET LOGISCH IS VANUIT HET MEDICIJN OVER LEEFSTIJL TE BEGINNEN

De Noord-Hollandse apothekers hopen dat VGZ de mogelijkheid gaat bieden om GLIM-gesprekken voort te zetten na dit project, inclusief een vergoeding voor de apotheker. "We zien het regionaal contracteren toemen, mogelijk biedt dat kansen", aldus Zon. ■



IN GLI-PROGRAMMA'S IS MEDICATIEBEOORDELING NU GEEN STANDAARD-ONDERDEEL, MAAR DAT ZOU VOLGENS DE APOTHEKERS MOETEN VERANDEREN.

6. Kwartaaloverleg: 13 juni (9u-10u30)

Het thema van dit kwartaaloverleg is:

Aan de slag in je leefstijlapotheek

We gaan 2 projecten de revue laten passeren:

1. Benzomoe: Mark Slager gaat een update geven over en kijkt ook vooruit inzake samenwerking met artsen (FTO)
2. Stoptober: We geven uitleg over Very Brief Advice over Stoppen met Roken en willen bespreken en inventariseren welke leefstijlapothekers mee willen doen in de maand oktober 2024.

13 juni '24 (do) via teams	
9u00 – 9u10	Rogier Larik - leefstijlapotheker • Opening
9u10 – 9u35	Mark Slager - leefstijlapotheker Benzomoe: update
9u35 – 10u00	Mark Slager & Rogier Larik - leefstijlapothekers Very brief advice SMR tijdens stoptober: wie doet mee?
10u00 – 10u30	Allen • Rondvraag

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

Kwartaal overleg Leefstijlapothekers: deel 1

donderdag 13 juni 2024 - 09:00 - 10:00 (WET)

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

Kwartaal overleg Leefstijlapothekers: deel 2

donderdag 13 juni 2024 - 09:30 - 10:30 (WET)

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

7. Opleiding tot leefstijlapotheker en leefstijlapothekersassistent in 2024

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

OPLEIDING TOT LEEFSTIJLAPOTHEKER

Startdatum:

Groep Woudenberg:	28 mei '24
Groep Eindhoven:	24 sept '24
Groep Ouderkerk ad Amstel:	1 okt '24

www.opleidingtotleefstijlapotheker.nl

Opleidingsdag 8
Incl. vit D zelftest!

De zin en onzin van supplementen & interacties tussen geneesmiddel en voeding en supplement

Remko Kuipers & Rinske Pauw

Datum en locatie
5 november '24 in Woudenberg
19 november '24 in Eindhoven

Accreditatie 'Kleinschalig interactief onderwijs'
6 punten KNMP – 2 punten voor het leefstijlvignet

[WWW.OPLEIDINGTOTLEEFSTIJLAPOTHEKER.NL/VERVOLGOPLEIDING/](http://www.opleidingtotleefstijlapotheker.nl/vervolgopleiding/)

Opleiding tot leefstijl-apothekersassistent 2024

Geaccrediteerd door optimalifarma & NVFZ (KABIZ)

- 3 daagse opleiding voor apothekersassistenten en farmaceutisch consulenten
- 4 inspirerende sprekers
- Inclusief 'meten is weten'-pakket

Nieuwe groep start op:
• 14 juni '24 in Woudenberg

Preventie Leefstijl Gezondheid

[WWW.OPLEIDINGTOTLEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENT.NL](http://www.opleidingtotleefstijlapothekersassistent.nl)