

Beste leefstijlapotheker en -assistent,

In deze nieuwsbrief belichten we inspirerende samenwerkingen met 2diabeat en doen we een oproep om de enquête in te vullen – jouw input is van grote waarde! Ook willen we je vragen de Stoptober turflijsten te mailen naar [info@deleefstijlapotheker.nl](mailto:info@deleefstijlapotheker.nl), zodat we samen de impact van deze actie kunnen evalueren. Zoals gebruikelijk houden we je bij deze op de hoogte van het kwartaaloverleg van 13 december en delen we de laatste informatie over komende congressen en opleidingen dit najaar.

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

## 1. Congressen en opleidingen 2024 - 2025

### Symposium leefstijlapothekers: Mentale gezondheid in eigen hand

Het is bekend dat een gezonde leefstijl zorgt voor een gezonder leven en een groter gevoel van geluk. En dat een ongezonde leefstijl lichamelijke klachten kan veroorzaken of verergeren. Chronische aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, hebben een sterke relatie met leefstijl en leefomgeving. Er is steeds meer bewijs dat leefstijlfactoren ook een grote invloed hebben op mentale gezondheid.

Leefstijlinterventies kunnen mentale klachten en zelfs psychiatrische aandoeningen aanzienlijk beïnvloeden. Zowel in de preventie als de behandeling van psychische klachten is stimuleren van een gezonde leefstijl dus cruciaal. Het vakgebied van de leefstijlpsychiatrie is dan ook in opkomst. Naast accreditatiepunten krijg je ook punten voor het leefstijlvignet.

<https://www.paofarmacie.nl/cursussen/symposium-leefstijlapothekers-mentale-gezondheid-eigen-hand>

**Data**

28 november 2024

**Tijden**

Ontvangst van 8.30-900 uur

Start: 9.00 uur

**Kosten**

€ 340,00 (Excl. 21% BTW)

**Locatie**

Van der Valk Hotel Breukelen

Stationsweg 91, 3621 LK Breukelen

### De Week van Arts en Leefstijl 2024 | 4 t/m 7 november | Duurzaam Samen!

Heb jij al je plek gereserveerd voor het Arts en Leefstijl-congres. Het is het grootste geaccrediteerde leefstijlcongres van Nederland, speciaal voor en door zorgprofessionals! Naast accreditatiepunten krijg je ook punten voor het leefstijlvignet.

**Wanneer?** 4, 5, 6 november 's avonds online en 7 november overdag zowel online als fysiek bij de Rabobank in Utrecht. De avonden worden georganiseerd in samenwerking met de Coalitie Leefstijl in de Zorg.

## Programma

Tijdens ons congres laten we zien hoe leefstijl, leefstijlgeneeskunde en Health in All Policies de sleutel zijn tot een gezonder Nederland. Inspirerende sprekers, waaronder Evelyn Brakema, Bas Bloem, James Kinross, Max Nieuwdorp, Tineke Abma en vele anderen delen hun visie.

Lees hier meer over ons congres en het volledige programma op:

<https://www.artsenleefstijl.nl/congres>

## 2. Kwartaaloverleg: 13 dec (9u-10u30)



We hebben deze ochtend enkele gasten en verschillende onderwerpen:

1. Gezondheidsmakelaar en voormalig praktijkondersteuner **Els van Beek** komt langs. Ze heeft “Het beste Diabetesidee 2019” van het Diabetes Fonds gewonnen: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/als-praktijkondersteuner-kan-ik-meer-dan-alleen-meten-wegen-en-verwijzen/> maar ze komt ook vertellen over haar functie als gezondheidsmakelaar. Ze zet steungroepen op in Rotterdam.
2. Rogier zal de meeting starten met het geven van een update over de leefstijlapotheker en ook het project Stoptober.

3. More to come

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

### Kwartaaloverleg Q4 2024: deel 1

vrijdag 13 december 2024

09:00 - 10:00 (WET)

Koppeling naar vergadering: [Kwartaaloverleg Q4 2024: deel 1 | Microsoft Teams | Meetup-Deelnemen](#)

### Kwartaaloverleg Q4 2024 deel 2

vrijdag 13 december 2024

09:30 - 10:30 (WET)

Koppeling naar vergadering: [Kwartaaloverleg Q4 2024 deel 2 | Microsoft Teams | Meetup-Deelnemen](#)

### 3. Oproep aan Leefstijlapothekers

- A. Onderzoek naar leefstijlinterventies in de openbare apotheek door Anne van Ouwerkerk, Masterstudent Universiteit Leiden en Suzanne de Klerk en Sander Borgsteede, Stichting Health Base - Voor vragen of opmerkingen neemt u contact op met:  
a.van.ouwerkerk@umail.leidenuniv.nl

### **Invullen enquête naar leefstijlinterventies in de openbare apotheek**

Naar aanleiding van de presentatie van Anne van Ouwerkerk tijdens het kwartaal overleg van 16 september nodigt zij u graag uit om deel te nemen aan de enquête over leefstijlinterventies in de openbare apotheek. Uw expertise en ervaringen zijn van groot belang om beter inzicht te krijgen in de rol die apotheken kunnen spelen bij het bevorderen van een gezonde leefstijl. U kunt de vragenlijst invullen **tot en met woensdag 13 november**.

Klik op de onderstaande link om de enquête te openen:

<https://data.castoredc.com/open-survey/73E9B546-4A92-47D9-B0C2-4300A6D9AE97/668256AB-3378-4D53-9BCB-C8F0F0D588B4/F6DB1A28-E056-421F-8E81-25E186D30B4E>

Indien u niet wenst deel te nemen aan dit onderzoek zouden wij het waarderen als u kort wilt aangeven wat daarvoor uw reden is. Dit kan via de link naar een korte vragenlijst, die slechts 1 minuut van uw tijd vraagt: <https://data.castoredc.com/open-survey/73E9B546-4A92-47D9-B0C2-4300A6D9AE97/668256AB-3378-4D53-9BCB-C8F0F0D588B4/018633F6-AEAD-4AEA-96E6-6A123C031302>

Bij voorbaat dank voor uw waardevolle bijdrage!

- B. We hebben met meer dan 55 apotheken meegedaan met Stoptober. Super! In de column van de PW werd hier al over geschreven.

**OPROEP:** Ik zou graag van de deelnemende apotheken turflijsten willen ontvangen.

Deze kan je mailen naar [info@deleefstijlapotheker.nl](mailto:info@deleefstijlapotheker.nl)

Zo kunnen we een goede evaluatie maken en hiermee promotie gaan zoeken!!

## 4. 2Diabeat: ontwikkelingen

Er zijn steeds meer apothekers die samen met 2Diabeat samenwerken om de opmars van diabetes type 2 te stoppen. 2diabeat heeft een integrale aanpak ontwikkeld waarin lokale professionals en bewoners samenwerken aan gezondheidsbevordering in hun wijk of dorp. Hieronder staat een overzicht van de verhalen van de leefstijlapothekers die meedoen en waarover je kan lezen: <https://2diabeat.nl/verhalen/>  
Je kan ook op de foto's klikken!



### Benzomoe-project – Flinke daling gebruik slaapmedicatie

KORTENHOEF || Onnodig veel mensen in Nederland slikken medicatie tegen slaapproblemen. Inmiddels betreft het meer dan 1,3 miljoen mensen. In Kortenhoef, één van de 2diabeat wijken, besloten ze hier iets aan te doen met het Benzomoe-project. Hier worden mensen middels een wijkgerichte aanpak ondersteund bij de afbouw van slaapmedicatie enactueel

[Lees het hele verhaal](#)



### Apotheker Stefani investeert in een gezonde wijk

VEENDAM || "Meer kennis en bewustzijn over de gevaren van overgewicht is een eerste stap naar het stoppen van de opmars van diabetes type 2." Stefani Khdeer-Erceg is tweede apotheker bij Service Apotheek Sorghvliet in Veendam. De wijk Sorghvliet heeft zich aangesloten bij 2diabeat; een initiatief waarin lokale professionalsactueel

[Lees het hele verhaal](#)



### Apotheker kan belangrijke rol vervullen in het voorkomen van ziekte

KAMPEN || Nelly Pol-Tromp is als leefstijlapotheker betrokken bij 2diabeat en actief in Flevowijk, Kampen. "Hoe mooi zou het zijn als we naast medicatiespecialist ook specialist worden in het voorkomen van medicatiegebruik."

[Lees het hele verhaal](#)





Zelf mocht ik om deze reden aantreden bij de podcast van 2diabeat en vertellen over onze beweging en over de ervaringen van de lokale aanjagers die we in ons midden hebben.

Podcast: <https://open.spotify.com/show/4rU7KKAaPPJynrKKiZBC4t>



**Podcast – 2diabeat dialoog met Rogier Larik, oprichter van De Leefstijlapotheker**

PODCAST || Als apotheker richt Rogier zich op het voeren van leefstijlgesprekken. Gezond worden en gezond blijven, kan immers niet alleen met medicijnen, maar leefstijlverandering speelt hierin ook een belangrijke rol. Hoe dat precies in z'n werk gaat? Je hoort het in deze aflevering.

**Uitnodiging:** Om deze reden worden we als leefstijlapothekers uitgenodigd voor het gratis gezondheidsfestival van @2diabeat op vrijdag 22 november in Ede. Hieronder staat het programma:

- ✓ Een inspiratiesessie van het @Leger des Heils over de rol van buurthuiskamers bij het stimuleren van een gezonde leefstijl bij buurtbewoners;
- ✓ Een inspiratiesessie van de @Hartstichting over gezondheidscheckpunten in de wijk en hoe deze kunnen bijdragen aan jouw wijkaanpak;
- ✓ Een workshop van [Teun Gautier](#) & [Floor Ziegler](#) over het bouwen van gezonde gemeenschappen;
- ✓ En een muzikale verrassing om de dag vol positieve energie af te sluiten.

Deze dag vol inspiratie, tips en praktische handvatten om een gezonde beweging in jouw buurt of gemeente verder te brengen wil je niet missen.



Bouw jij aan een gezonde gemeenschap in jouw wijk of gemeente?

**Kom naar het gratis gezondheidsfestival van 2diabeat!**

Vrijdag 22 november  
12.00 - 17.00 uur  
Landgoed Zonneoord in Ede

Bekijk het programma en meld je direct aan:

[https://2diabeat.adeconmanager.nl/nl/alle\\_evenementen/open\\_tickets\\_2diabeat\\_festival](https://2diabeat.adeconmanager.nl/nl/alle_evenementen/open_tickets_2diabeat_festival)