

Beste leefstijlapotheker en -assistent,

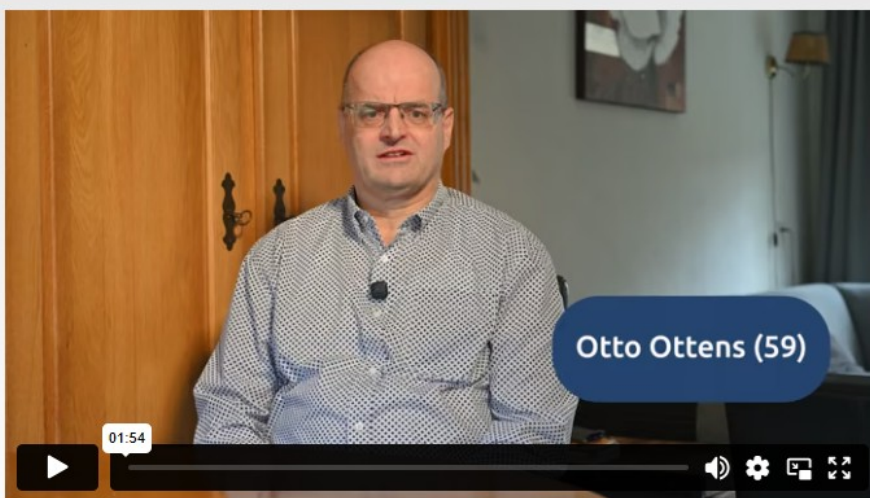
De rol van de apotheek verandert zichtbaar. Waar we traditioneel bekend staan om medicatie, verschuift de aandacht steeds meer naar gezondheid, preventie en leefstijl. En dat is geen trend — dat is een noodzakelijke ontwikkeling.

Wat begon als een beweging in Nederland, groeit nu verder. Ook in **België** krijgt leefstijlfarmacie steeds meer vorm en in het **Caribisch gebied** is de ontwikkeling volop gestart: inmiddels zijn daar al meer dan **25 apothekers begonnen aan de opleiding** om lokaal het verschil te maken.

De maatschappelijke uitdagingen rondom chronische aandoeningen, obesitas en medicatiegebruik vragen om een andere benadering. Juist in die beweging ontstaat ruimte voor onze rol als leefstijlapotheker.

En waar doen we het voor? Voor onze patiënten! En daarom zijn we blij dat we in het KNMP-filmpje welke getoond is op het laatste KNMP-congres hebben mogen plaatsen op onze site.

Patiënt aan het woord



Daar doen we het voor!

In deze nieuwsbrief zie je hoe die ontwikkeling vorm krijgt: in de wijk, in samenwerkingen, in scholing en in nieuwe thema's die zich razendsnel aandienen.

Gezonde groet,

Rogier, Rinske, Nienke, Ellen en Anne-Margreeth

1. GLP-1 folder update

De GLP-1 folder heeft een update gekregen en is aangevuld met een QR-code voor een eiwitoverzicht. Dit is het overzicht wat ook tijdens de opleiding tot leefstijlapotheker en -assistent wordt getoond.

Kijk op onze site: <https://deleefstijlapotheker.nl/dossier-bewegen/#leefstijladvies>

Belangrijke informatie voor mensen die deze medicijnen gebruiken:
Byesilor, Diaivic, Ozempic, Mounjaro, Rybelsus, Saxenda, Wegovy.

Voor mensen met diabetes of obesitas:

'Zorg dat u uw spieren behoudt'




Eet of drink bij elke maaltijd genoeg eiwitten.

Doet lichaamsbeweging om uw spieren te behouden

Waarom is spiermassa zo belangrijk?
Met medicijnen zoals Ozempic, Mounjaro, Rybelsus en Saxenda kunt u vet verliezen. Maar vaak verliest u ook spiermassa. Dat is niet goed voor uw gezondheid.

Spiermassa is belangrijk omdat:

- ✓ Het helpt om vallen te voorkomen.
- ✓ U sneller herstelt als u ziek bent.
- ✓ Spieren helpen om uw bloedsuiker goed te regelen.

Hoe gebruikt u deze medicijnen op een gezonde manier?

1. Eet genoeg eiwitten bij elke maaltijd (ontbijt, lunch en avondeten)

- ✓ Uw lichaam kan per maaltijd ongeveer 20 tot 30 gram eiwit gebruiken.
- ✓ Verdeel de eiwitten over de dag. Dus bij elke maaltijd 20 tot 30 gram.
- ✓ Voorbeelden van eiwitrijk eten: melk, karnemelk, kwark, yoghurt, kaas, eieren, vis, vlees, kip en noten: scan QR-code.
- ✓ Tip: kijk op de verpakking hoeveel eiwit erin zit.





DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Overzicht van de hoeveelheid eiwit in veel voorkomende voedingsmiddelen per 100 gram en per portie:

Voedingsmiddel	Eiwit per 100 g (g)	Standaard portie (g)	Eiwit per portie (g)
Vlees/vis			
Kipfilet	30,9	125	38,6
Gehaktbal	27	100	27
Hamburger	22,5	100	22,5
Rundergehakt	30,4	100	30,4
Ontbijtspek (vleeswaar)	15,7	15	2,4
Kipfilet (vleeswaar)	17,5	15	2,6
Ham (vleeswaar)	18	15	2,8
Zalmfilet	20	150	30
Tonijn in blik	24	100	24
Zuivel			
Eigelekket	14,4	60	8,6
Eigelekket	12,7	60	7,6
Kwark (halfvol)	7,5	150	11,3
Griekse yoghurt (vol)	3,8	150	5,7
Hüttenkäse	11,2	20	2,2
Kaas Jong-belegen 48+	22,6	25	5,6
Kaas Jong-belegen 30+	30,1 / 31,9	25	7,5 - 8
Mozzarella	18,7	20	3,7
Peulvruchten			
Linzen bruin - rood	7,6 - 7,7	200	15,2 - 15,4
Kikkererwten	7,6	200	15,2
Kidneybonen	8,3	200	16,6
Doperwten	4	175	7
Pinda	25,2	25	6,3
Groenten			
Boerenschoot (rauw-gekookt)	3 - 2,7	200	6 - 5,4
Rucola	3,6	20	0,72
Spinazie (rauw-gekookt)	3,2 - 2,9	200 - 175	6,4 - 5,1
Noten en zaden			
Amandelen	25,4	25	6,4
Cashewnoten	21,2	25	5,3
Chiazaad	16,5	15	2,5
Lijnzaad	19	15	2,9
Pistache	23,8	25	6
Walnoten	15,9	25	4
Zonnebloempitten	18	25	4,5
Graanproducten			
Havermout	12,8	40	5,1
Muesli	8,3	50	4,2
Pasta (volkoren)	5,6	200	11,2
Quinoa	4,4	200	8,8
Rijst (zilvervries)	3,1	200	6,2
Brood (volkoren)	11,1	35 (mee)	3,9
Vlees- en zuivelvervanger			
Tempé	12,2	125	15,3
Tofu	11,6	125	14,5



DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

2. Eet je beter folder update

Connie Hoek en Els van Beek hebben de brochure 'Eet je beter' een flinke update gegeven. Hij is speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2, overgewicht en het metabool syndroom en voor mensen die de Nederlandse taal niet beheersen, laaggeletterd of analfabeet zijn.

In de brochure zie je snel en eenvoudig, door middel van plaatjes, welke voedingsmiddelen wel of juist niet zo goed voor de patiënt zijn. Door de manier van eten aan te passen, maar ook de andere aspecten van leefstijl, wordt direct de oorzaak van de aandoening aangepakt.

Kijk op hun site: <https://www.betermetdiabetes.nl/product/brochure-betermetdiabetes/>



3. Valpreventie: apotheek krijgt vaste plek in de wijk

In regio Eindhoven zetten 31 apotheken zich actief in voor valpreventie bij ouderen.

Apothekers screenen 65-plussers op valrisico en werken samen met fysiotherapeuten en andere zorgverleners binnen de ketenaanpak.

Wat dit bijzonder maakt:

- Apothekers krijgen een structurele rol als zorgverlener in de wijk
- Er is een kostendekkende vergoeding gerealiseerd
- Het project is succesvol opgezet door o.a. leefstijlapotheker Marjo Toemen en Mirjam Tuinhout

👉 Andere regio's mogen dit format gebruiken. Zie hiervoor:

<https://deleefstijlapotheker.nl/valpreventie-overzicht/> en <https://www.doq.nl/valpreventieproject-versterkt-positie-apotheek-in-de-wijk/>

4. Nieuwe leefstijlinformatie toegevoegd op Apotheek.nl

Op Apotheek.nl is nieuwe leefstijlinformatie toegevoegd die laat zien hoe leefstijl invloed heeft op:

- Het gebruik van geneesmiddelen
- De werking en effectiviteit
- Het gesprek met de patiënt



Deze uitbreiding sluit direct aan bij de dagelijkse praktijk in de apotheek en ondersteunt het integreren van leefstijl in medicatiebegeleiding.

De informatie is ontwikkeld vanuit het leefstijltraject van de KNMP in opdracht van de Coalitie Leefstijl in de Zorg.

👉 Meer informatie:

<https://www.knmp.nl/ua-magazine/nieuwe-leefstijlinformatie-toegevoegd-op-apotheeknl>

5. FTO-databank Leefstijl groeit verder

De FTO-databank op onze site wordt steeds verder uitgebreid:

👉 <https://deleefstijlapotheker.nl/fto-leefstijl/>

Alle apothekers en huisartsen kunnen zich aanmelden om toegang te krijgen. Aanmelden (eenmalig):

👉 <https://deleefstijlapotheker.nl/aanmelden-fto/>

Een belangrijk signaal => ook zorgverzekeraars zien de waarde van leefstijl en van de leefstijlapothekers, zie o.a. het inkoopbeleid van **ASR** (pagina 17):

👉 <https://www.asr.nl/zakelijk/zorgaanbieder/farmacie>

Nu nog een kleine verzekeraar... volgend jaar een grote?

- FTO leefstijl niveau 4:
- De apotheek draagt er zorg voor dat minimaal één Farmacotherapeutisch overleg (FTO) op niveau 4 gerelateerd is aan leefstijl. Ter inspiratie kunt u kijken op de website van de Leefstijlapotheker. Als u zich hier aanmeldt (gratis) kunt u verschillende FTO's (inclusief achtergrond informatie en documentatie) gerelateerd aan leefstijl downloaden. Denk dan bijvoorbeeld, maar niet uitsluitend aan:
 - FTO Leefstijl en preventie
 - FTO GLI-M
 - FTO Obesitas
 - FTO Slaapstoornissen
 - FTO samenwerken met diëtisten

Ook het Instituut Verantwoord Medicijngebruik is materialen voor een FTO Leefstijl aan het ontwikkelen. Zie [hier](#)

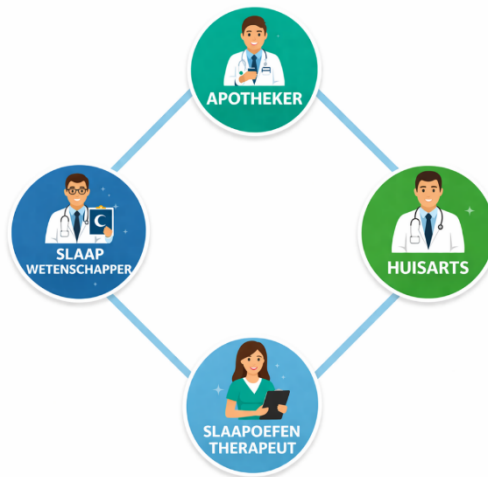
Nieuwe samenwerkingen voor onze FTO-databank:

- **Merijn van de Laar** – slaapwetenschapper
- **Francis Lanen** – slaapoefentherapie Nederland
- **Klaas Jan Bolt** – Benzomoe
- **Heleen Kuiper-Tissot** – leefstijlapotheker

Zij hebben presentaties ontwikkeld voor ons rondom:

👉 slaap, leefstijl en afbouw van benzodiazepines

Dank allen voor het gratis beschikbaar stellen van jullie presentaties!!!



Oproep:

Heb jij een FTO rondom leefstijl of preventie? Deel deze en geef het landelijke impact.

Je kan hem mailen naar: rogierlarik@deleefstijlapotheker.nl

6. Ontwikkelingen in de wereld het Very Brief Advice

De VBA-databank blijft zich uitbreiden en verdiepen: <https://deleefstijlapotheker.nl/very-brief-advice-in-de-apotheek/>

Enkele belangrijke updates:

1. Toevoeging VBA Ramadan – ondersteuning bij medicatie en leefstijl tijdens vasten
2. Toevoeging VBA Opiumwet-medicatie – gesprek over verantwoord gebruik
3. Update VBA Stoppen met roken

VBA in Haaglanden: van medicatie naar gezondheid

In regio Haaglanden hebben **33 apotheekeams** de afgelopen maanden gewerkt met *Very Brief Advice (VBA)* — een methode om het gesprek te verbreden van medicatie naar leefstijl en sociaal welbevinden.

Met ondersteuning van Reos en dankzij een implementatievoucher van de Coalitie Leefstijl in de Zorg, gingen apothekers en assistenten actief aan de slag met deze aanpak.

De afsluiting bracht zo'n **100 deelnemers** samen, die in gesprek gingen met partners uit de wijk zoals beweegcoaches, slaapoefentherapeuten en welzijnsorganisaties.

👉 Zo groeit de apotheek steeds meer uit tot een plek voor het gesprek over gezondheid in de brede zin.



Benieuwd hoe VBA in de praktijk werkt?

Luister de audiotour: https://lnkd.in/eTtY6_EZ



NIEUW: nu ook een E-learning 'Very Brief Advice in de apotheek'

Wil je jezelf als apothekersassistent verder verdiepen in Very Brief Advice? Dat kan!

Er is een praktische e-learning ontwikkeld die specifiek gericht is op toepassing in de apotheek. De kracht van VBA zit in de snelle en laagdrempelige toepasbaarheid in de dagelijkse praktijk. Zo draag je bij aan preventie en gezondheid, zonder extra tijdsdruk aan de balie.

De e-learning duurt 2 uur en hiervoor is accreditatie aangevraagd bij Kabiz.

De kosten van de e-learning zijn 30€ ex BTW.



Very Brief Advice in de apotheek

Opdracht VBA en verwijzing

Meer informatie: 🖱️ <https://careforcure.nl/very-brief-advice-in-de-apotheek/>

Een mooie stap om leefstijl structureel onderdeel te maken van de werkwijze in de apotheek.

7. **NIEUW**: Geaccrediteerde E-learning 'Diabetypering'

 **Speciale actie: Tot en met 30 september betaal je slechts €30 (normaal €39 ex BTW). Mis deze kans niet!** 

Wil je weten welk type diabetes er zijn en hoe je dit het beste kunt aanpakken?

Met de nieuwe e-learning Diabetypering van **Anne-Margreeth Krijger** leer je op een toegankelijke manier alles over diabetes en de beste behandelopties.



Diabetypering

Start nu

Doel: Inzicht geven in het nut van subtypering bij diabetes type 2 en handvatten geven voor persoonsgerichte...

- ✓ Inzicht in diabetypering
- ✓ Praktische tips voor in de apotheekpraktijk
- ✓ **Geaccrediteerd voor 2 punten (PE/online)**; 40% farmaceutisch handelen, 40% kennis en wetenschap, 20% samenwerking)

Meer informatie:  <https://careforcure.nl/diabetypering/>

8. Nieuwe opleidingen en congres in aantocht

De opleiding blijft groeien. 2 groepen voor apothekers én assistenten gaan nog in 2026 starten.

👉 Ken je collega's die deze kennis nodig hebben? Attendeer hen op de startdata.

OPLEIDING TOT LEEFSTIJLAPOTHEKER 2026

Startdatum:
Groep Eindhoven: 19 mei
Groep Schipluiden: 21 september
Groep Zwolle (NIEUW): 23 november

Accreditatie voor
'Kleinschalig interactieve scholing'

www.opleidingtotleefstijlapotheker.nl

Opleiding tot leefstijlapothekersassistent

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

17 juni '26 in Haarzuilens
7 okt '26 in Zwolle

WWW.OPLEIDINGTOTLEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENT.NL

Leefstijl Symposium Neurologie (PAO Farmacie)

In samenwerking met leefstijlapothekers Rinske Pauw en Ellen Willemsen organiseert PAO eind dit jaar weer een leefstijlsymposium:

📍 Regio Utrecht 📅 10 december 2026

👉 <https://www.paofarmacie.nl/cursussen/symposium-leefstijlapothekers/#startdata>

9. Voor de liefhebber van méér nieuwsbrieven

Wil je je verder verdiepen en op de hoogte blijven van ontwikkelingen rondom leefstijl, preventie en samenwerking in de zorg? Dan zijn dit waardevolle aanvullingen:

a) Nieuwsbrief ZonMw – preventie & onderzoek

Wil je op de hoogte blijven van:

- Preventieonderzoek in Nederland
- Nieuwe subsidiemogelijkheden
- Innovaties binnen de zorg

👉 Meld je aan via: <https://www.zonmw.nl/nl/systeem/inschrijfformulier-nieuwsbrief>

b) Nieuwsbrief leefstijlcoaches

👉 Aanmelden: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/leefstijlcoaches/inschrijven-leefstijlcoaches/>

c) Nieuwsbrief diëtisten

Dé nieuwssite voor diëtisten, studenten diëtetiek en professionals in de voedingszorg.

👉 Aanmelden: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/inschrijven/>

10. Snaxercise: kleine beweegmomenten, groot effect

Wist je dat je gezondheid al verbetert met korte beweegmomenten tussendoor? Dit wordt ook wel *snaxercise* genoemd: kleine, laagdrempelige bewegingen die je verspreid over de dag doet, in plaats van één lange sportsessie.

Juist door regelmatig even op te staan, te rekken, een paar kniebuigingen te doen of een korte wandeling te maken, geef je je lichaam én brein een boost. Het helpt om minder lang achter elkaar te zitten en draagt bij aan meer energie en focus gedurende de dag.

Een gezonde leefstijl zit vaak in kleine gewoontes. Probeer daarom bewust meerdere beweegmomenten in je dag te integreren: tijdens het werken, bellen of wachten. Elke beweging telt!

Benieuwd naar praktische voorbeelden en korte filmpjes om zelf aan de slag te gaan? Bekijk ze op onze website van de Leefstijlapotheker:

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

Zo maak je van bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van je dag!

