

Details programma 'Opleiding tot Leefstijlapotheker' in België

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Sprekers
1	• Introductie leefstijlgeneeskunde • Metabole gezondheidsleer en evolutionaire ontwikkeling • Voedingsleer en fysiologie	• Inleiding in het ontstaan van leefstijl gerelateerde metabole ziekten: prevalentie, zorgkosten, ziektelast gerelateerd aan leefstijl en toekomstperspectieven • Hyperinsulinemie: de neerwaartse spiraal van metabole disfunctie • Het mechanisme en de impact van laaggradige ontsteking • Voeding: macro- en micronutriënten	• Kent u de cijfers en ziektelast van leefstijl gerelateerde aandoeningen • Weet u wat hyperinsulinemie is en hoe deze ontstaat in relatie met leefstijl • Weet u wat insulineresistentie is en begrijpt u de pathofysiologie hiervan • Weet u wat laaggradige ontsteking is en begrijpt u de pathofysiologie hiervan in relatie tot chronische aandoeningen • Kent u de bouwstenen van voeding: macronutriënten • Weet u de functie van vitamine D in het lichaam	• Dr. Remko Kuipers (RK) – apotheker en gepromoveerd cardioloog • Drs. Rogier Larik (RL) - apotheker
	Programma (6 uur) (RL=Rogier Larik, RK=Remko Kuipers) 1. 8u30-9u00: Inloop 2. 9u00-9u30: Opening – programma opleiding - voorstelrondje (RL) 3. 9u30-10u00: Inleiding: cijfers en ziektelast anno 2026 (RL) 4. 10u00-10u30: Hyperinsulinemie en insuline-resistentie (RL) 5. 11u00-12u30: Evolutie denken (RK) 6. 13u30-15u00: Lage graad ontsteking en oer-leefstijl (RK) 7. 15u15-16u00: Gezonde en ongezonde koolhydraten (RK) 8. 16u00-16u30: Waarom zijn eiwitten zo belangrijk en gezond (RK) 9. 16u45-17u30: De verschillende soorten vetten en hun gezondheid (RK)			

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Sprekers
2	• Metabole dysfunctie en leefstijlgerelateerde aandoeningen • Diabetypering • Verdieping in gezonde voeding	• Relatie tussen leefstijl en chronische aandoeningen (DM2, HVZ,...) • Verdieping insulineresistentie en laaggradige ontsteking obv onderzoeken en studies • Diabetypering: wetenschap en praktijk • Verdere verdieping in de voedingsleer, waarin vele invalshoeken van voeding worden besproken. • Wat zegt de wetenschap en richtlijnen over verschillende diëten en voedingspatronen (bijv. koolhydraatarm, vetbeperkt, mediterraan, DASH, ketogeen, onbewerkt, Blue zones)	• Begrijpt u de relatie tussen chronische aandoeningen (zoals DMII en HVZ) en leefstijl en de pathofysiologie erachter • Kent u de verschillende subtypes bij diabetes type 2 en weet u hoe deze tot stand komen, zodat er passende zorg aan de patiënt geboden kan worden. • Heeft u inzicht in de toepasbaarheid van voeding en leefstijl als therapie • Heeft u kennisgenomen van de wetenschappelijke bewijsvoering van diverse diëten en voedingspatronen • Kent u de effecten en behandelmogelijkheden van voeding bij chronische aandoeningen • Toepassing van leefstijlinterventies, waarbij mensen een nieuwe gezonde relatie met eten ontwikkelen.	• Connie Hoek (CH) – diëtiste • Drs. Anne-Margreeth Krijger (AK) – apotheker
	Programma (6 uur): 1. 9u00-10u00: Verdieping insuline resistentie en voedingstherapie (CH) 2. 10u00-11u00: Selectieve insuline resistentie en de rol van medicatie (AK) 3. 11u30 - 12u30: Voeding en richtlijnen (CH) 4. 13u30 – 14u30: Verdieping insuline resistentie en voedingstherapie: deel 2 (CH) 5. 14u30 – 15u30: Diabetypering – rol van insuline (AK) 6. 16u00 – 17u00: Voeding en voedingsvragen (discussie) (AK-CH)			

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Spreekers
3	• (Patho)fysiologie van stress • Sociale aspecten van leefstijl • De wetenschap van beweging	• De fysiologie van acute versus chronische stress • De pathofysiologie en het metabolisme van (langdurige) stress • De impact van (langdurige) stress op onze gezondheid • De relatie tussen stress en obesitas • Mogelijkheden voor stressreductie • Sociale aspecten die een rol spelen bij een gezonde leefstijl • De gezondheidseffecten van bewegen • Het gevolg van onvoldoende beweging en een sedentair leven • Beweging inzetten als onderdeel van een behandelplan • Diverse beweegvormen bij diverse doelgroepen • Medicatie met impact op leefstijlpijlers zoals bijv. beweging en gewichtstoename	• Begrijpt u de impact van (langdurige) van stress op het ontstaan van leefstijl gerelateerde aandoeningen • Begrijpt u de relatie tussen stress en obesitas. • Kent u diverse mogelijkheden om stress te reduceren • Kent u de sociale aspecten die negatieve en positieve invloed hebben op een gezonde leefstijl • Kent u de gezondheidsvoordelen van bewegen • Begrijpt u de invloed van onvoldoende beweging of een sedentair leven, op het ontstaan en beloop van chronische aandoeningen • Weet u wat stress is en kent u de fysiologische verschillen tussen acute en chronische stress • Kunt u een passende vorm van beweging adviseren als onderdeel van een behandelplan, bij verschillende doelgroepen	• Drs. Hans van Kuijk (HK) - sportarts • Drs. Rogier Larik (RL) - apotheker
	Programma (6 uur): 1. 9u00-10u00: Verschillende soorten stress en zijn (patho)fysiologie (RL) 2. 10u00-11u00: De invloed van stress op obesitas (RL) 3. 11u30 - 12u30: Stress en behandelingsmogelijkheden (RL) 4. 13u30 – 14u30: De (patho)fysiologie van bewegen (HK) 5. 14u30 – 15u30: Bewegen als behandeling in richtlijnen (HK) 6. 16u00 – 17u00: De pathofysiologie van sedentair leven en behandelopties (HK)			

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Sprekers
4	- Wetenschap achter slaap - Cholesterol: de laatste wetenschap - Preventieve zorg en leefstijlinitiatieven	- Fysiologie van de slaap - Verschillende stadia van slaap - Factoren die de slaap kunnen beïnvloeden, waaronder medicatie (o.a. benzo's) - Slaapmetabolisme - De relatie tussen slaap en onze gezondheid - Leefstijlprogramma's, -initiatieven en ontwikkelingen binnen en buiten de farmacie - Multidisciplinaire samenwerking op het gebied van leefstijl	- Kent u de fysiologie van slaap, slaapgedrag en slaapproblematiek. - Kent u de verschillende slaapstadia - Heeft u inzicht gekregen in de relatie tussen slaapstoornissen en het ontstaan van leefstijl gerelateerde aandoeningen en oplossingsrichtingen - Kent u het effect van slaapmedicatie en andere factoren op slaap(patronen) en de kwaliteit van slaap - Kent u de effecten van deze geneesmiddelen in relatie tot leefstijlveranderingen - Heeft u kennisgenomen van diverse projecten in apotheken en daarbuiten, op het gebied van leefstijladvisering, demedicalisering, preventie en gezondheidsbevordering	- Dr. Merijn van de Laar (ML) – gepromoveerd slaaponderzoeker - Drs. Rogier Larik (RL) - apotheker
	Programma (6 uur): 9u00-10u00: De normale slaap: fysiologie van slaapstadia (ML) 10u00-11u00: Slapeloosheid: de achtergrond en de behandeling (ML) 11u30 - 12u30: Slaapstoornissen: effect van medicatie (ML) 13u30 – 14u30: Cholesterol: de laatste stand van zaken (RL) 14u30 – 15u00: Preventieve zorg: Leefstijlprogramma's, -initiatieven en ontwikkelingen binnen en buiten de farmacie (RL) 15u30 – 17u00: Risicobepaling en advisering bij gezondheidschecks in apotheken (RL)			

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Spreekers
5	- Gesprekstechnieken: Motiverende Gespreksvoering – Very Brief Advice - Roken / Vapen - Alcohol - Zingeving – Blue zones - Systeemverandering - Eindtoets	- Theorie motiverende gespreksvoering - Hoe voer je een leefstijlgesprek in de apotheek - Aan de slag met motiverende gespreksvoering - Zingeving in relatie tot een gezonde leefstijl - Effect van roken en alcohol op de gezondheid - Transities in de zorg	- Weet u wat motiverende gespreksvoering inhoudt - Heeft u geleerd hoe motiverende gespreksvoering in de praktijk kan worden toegepast - Heeft u zelf geoefend met motiverende gespreksvoering - Kent u het belang van zingeving op een gezonde leefstijl - Kent u de stappen in een transitie om te komen tot verandering.	- Drs. Rinske Pauw (RP) – ziekenhuisapotheker - Drs. Rogier Larik (RL) - apotheker
	Programma (6 uur): 09u00 – 10u15: Motiverende gespreksvoering: theorie (RP) 10u30 – 11u30: Motiverende gespreksvoering: praktijk – deel 1 (RP) 11u45 – 12u30: Motiverende gespreksvoering: praktijk op basis van casuïstiek – deel 2 (RP) 13u30 – 14u30: Roken, vpen en alcohol: de laatste stand van zaken (RL) 14u45 – 15u30: Zingeving – Blue zones (RL) 15u45 – 16u30: Transities in de zorg (RL) 16u30 – 16u30: Eindtoets – Certificaat uitdelen			