

Leefstijlbegeleiding bij MS door de apotheek

Resultaten implementatievoucher

Samenwerkende apotheken Alrijne en Gelre ziekenhuizen

April 2026

Aanleiding voor dit project

Aanleiding: in Nederland leven 37.000 mensen met MS. Het lijkt tegenstrijdig, dat de apotheek, als medicijnexpert ook leefstijladvies geeft, maar wij zien kansen op basis van deze 4 trends

- Steeds meer zorg wordt verplaatst van ziekenhuis naar thuis.
- Steeds meer ziekenhuizen krijgen een leefstijlloket
- Uit het LIMS (leefstijlinterventies bij MS) onderzoek uit 2025 blijkt dat een aangepaste leefstijl leidt tot minder last van MS symptomen, verbeterde algemene gezondheid en minder impact van MS op dagelijks functioneren
- Medicatiewijzigingen blijken een van de teachable moments te zijn

Voor een duurzame, doelmatige zorg is leefstijl relevant om mensen met MS langer gezond te houden, zodat mensen langer dezelfde dosis houden of mogelijk kunnen afbouwen.

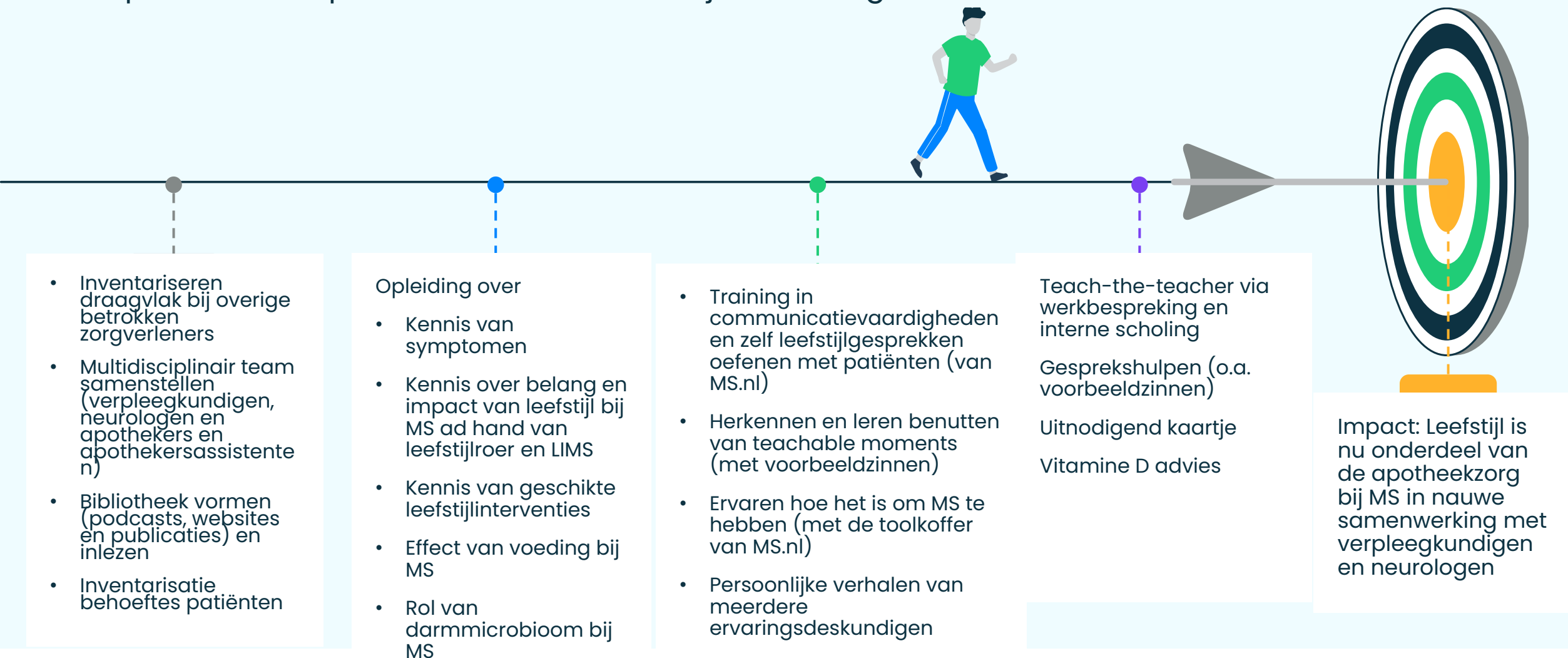
“

De apotheek; die is toch van de pillen? Ik had niet gedacht dat die leefstijladvies kon geven

”

Doel van het project

Het opleiden van apotheekteams om Leefstijladvies te geven aan mensen met MS



Onderdeel 2: Wat merken patiënten van dit project?

Betrokken

Ervaringsdeskundige en leefstijlcoach is een van de docenten

Haar persoonlijke verhaal raakt en daarnaast heeft ze ook tips over voeding en vitamines en supplementen gegeven

Inventarisatie behoeftes

Uit de inventarisatie onder patiënten bleek, dat veel patiënten niet aan de apotheek denken als bron voor leefstijladvies.

Hen informeren en uitnodigen middels een leefstijlkaart is een nuttige eerste stap.

Toch bleek tijdens de inventarisatie het advies om vitamine D te gebruiken al bij 1 patient nuttig, omdat deze nog geen vitamine D gebruikte.

- Patient dacht niet perse aan de apotheek, maar staat er wel voor open
- Patient heeft het destijds allemaal zelf uitgezocht en vindt het fijn dat de apotheek hier aandacht aan geeft

Leefstijlgesprekken

Met vertegenwoordigers van de patientenvereniging hebben we leefstijlgesprekken geoeftend en feedback gevraagd

Verder zijn we in gesprek met MS.nl om gezamenlijk een Leefstijlpraatkaart te ontwikkelen

“

Patientvertegenwoordiger:
Het gaat om goede MS zorg. Volgens mij begint dat met elkaar begrijpen en daardoor elkaar beter kunnen helpen

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Apotheek is er alleen voor medicatieadvies. Leefstijl was geen onderwerp van gesprek met patiënten
- Patiënten kregen geen uitnodiging om in gesprek te gaan

Ná het project

- Patiënten krijgen uitnodiging om in gesprek te gaan over Leefstijl
- Vitamine D advies vanuit apotheek
- Supplementenadvies vanuit apotheek
- Integrale samenwerking met neurologen en MS verpleegkundigen bevorderd

“

MS verpleegkundige:
Leuk om samen met de apotheek dit traject te volgen. Om met elkaar de verbinding te zoeken en kijken waar je elkaar kan aanvullen en kan verrijken.

”

Leefstijl visitekaartje Samen kijken naar leefstijl bij MS

Samen kijken naar leefstijl bij MS

Je apothekersassistent en MS-verpleegkundige staan voor je klaar.
We geven je graag persoonlijk advies.

Tip: Vitamine D is belangrijk voor je botten en weerstand.

Of kijk zelf voor meer informatie op

<https://www.ms.nl/leven-met-ms/leefstijl>

<https://www.apotheek.nl/zorg-van-de-apotheker/een-gezonde-leefstijl-werkt>



Het leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele eventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-



vereniging Arts en Leefstijl®
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaakoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van vereniging Arts en Leefstijl.

versie juni 2024
www.artsenleefstijl.nl

 Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- In samenwerking met de MS verpleegkundigen en neurologen kunnen patiënten een medicatiereview krijgen inclusief leefstijladvies
- De leefstijladviezen zoals bij Vitamine D zijn op elkaar afgestemd
- Bij vragen over supplementen wordt naar de apotheek doorverwezen

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Men heeft elkaar beter leren kennen tijdens de live bijeenkomsten.
- Hierdoor is de samenwerking met neurologen en MS verpleegkundigen bevorderd. "Leefstijladvies kan niet vaak genoeg herhaald worden", aldus een van de MS verpleegkundigen die heeft deelgenomen

“

MS verpleegkundige
"Leefstijl kan niet
genoeg door
verschillende
disciplines
worden
herhaald"

”

Onderdeel 4: Welke stappen hebben jullie gezet (methode)?

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

Methode: teach-the-teacher en ervaringsgericht onderwijs
(door zelf te ervaren wat het is om MS te hebben en wat hoe het is om je leefstijl aan te passen)

Stappen

- Inventariseren behoeftes patiënten en inlezen
- Scholen in kennis over leefstijlinterventies bij MS
- Trainen in leefstijlgesprekstechnieken en herkennen van teachable moments
- Ontwikkelen van gesprekshulpen (oa openingszinnen)
- Teach the teacher
- Klaar voor implementatie in de praktijk

Onderdeel 4: Quadruple aim



Patiententevredenheid

Fijn dat de apotheek me helpt om zelf iets te doen, dat bijdraagt aan mijn gezondheid naast mijn medicatie.



Patientenervaring

Toen de apotheek vroeg of ik nog vitamine D slikte, vond ik dat heel attent en zorgzaam



Doelmatigheid en Kosten

Als apotheker vind ik het belangrijk om bij te dragen aan gezondheid, zodat medicatiedosering en mogelijk kunnen worden verminderd of gelijk blijven.



Medewerkerstevredenheid

Leuker en afwisselend werken, aldus apothekersassistenten. Verpleegkundige is blij dat apotheek haar ontzorgt

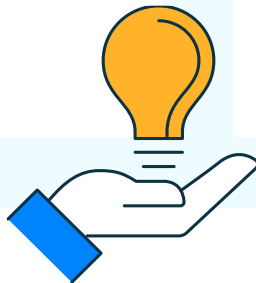
Opvallend resultaat

Met vitamine D advies kan de apotheek heel laagdrempelig het gesprek over leefstijl openen en direct met een interventie de gezondheid verbeteren

Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

- Drempel om gesprek te voeren; naast vaardigheden is ook zelfvertrouwen nodig
- Uitstel van werkbepreking waardoor verspreiding binnen team trager van start
- Structurele financiering ontbreekt
- Tijdgebrek (we hebben er tijd voor gemaakt)
- De patiënt moet ons weten te vinden (dit hebben we opgelost door leefstijlkaartje en verwijzing vanuit en door leefstijlloket



Succesfactoren

- Samenwerking met en draagvlak bij multidisciplinair team; verpleegkundigen aanwezig bij training
- MS verpleegkundigen die aan het apotheekteam les geven
- Samenwerking met MS.nl, zodat patiënten betrokken zijn en feedback geven op gesprekken
- Hou het dichtbij; een familielid met MS kan al veel inzichten geven
- Inbedding van leefstijladvies in de medicatiereview



Neveneffecten

- Samenwerking met MS.nl aan een leefstijlpraatkaart (in de maak)
- Samenwerking met zorgverleners binnen MS centrum: men weet elkaar ook op andere vlakken makkelijker te vinden
- Samenwerking met gezondheids/leefstijlloket

Onderdeel 6: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Community om met elkaar best practices te blijven delen
- Bibliotheek met trainingsmaterialen en gesprekshulpen
- Ons project wordt gedeeld op website Coalitie Leefstijl



Wordt het uitgebreid?

- Ja, verkenning samenwerking met leefstijlloket vindt nog plaats
- Leefstijladvies verwerken in digitale informatie



Wie blijft verantwoordelijk?

- Beide apotheken hebben een kartrekker aangewezen

