

Leefstijl op Apotheek.nl

Rapportage



Augustus 2025

Inhoudsopgave

0. Samenvatting	4
1. Inleiding en doelstelling	9
2. Methode	12
3. Resultaten	15
4. Conclusies	27
5. Aanbevelingen	29
6. Implementatieadvies	35
7. Bijlagen	42
Bijlage 1. Lijst steekproef geanalyseerde medicijnpagina's	
Bijlage 2. Lijst steekproef geanalyseerde pagina's klachten en ziekten	
Bijlage 3. Lijst steekproef geanalyseerde themapagina's	
Bijlage 4. Uitkomsten gesloten vragen interne bijeenkomst	
Bijlage 5. Uitkomsten gesloten vragen externe bijeenkomst I	
Bijlage 6. Uitkomsten gesloten vragen externe bijeenkomst II	



Colofon

Leefstijl op Apotheek.nl

Publicatie: Augustus 2025

Projectteam iresearch: Magda de Roon
Kerstin van der Goot

Projectteam KNMP: Kaling Xian

Voor meer informatie, neem contact op met Magda de Roon (mdroon@iresearch.nl) of Kaling Xian (k.xian@knmp.nl).

Deze opdracht is uitgevoerd door iresearch in opdracht van de KNMP (Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie).



0. Samenvatting



0. Samenvatting (I/IV)

Inleiding en doelstelling

Apotheek.nl, een initiatief van de KNMP, biedt betrouwbare, onafhankelijke en begrijpelijke informatie over medicijnen en gezondheid. De Coalitie Leefstijl in de Zorg streeft ernaar om leefstijl in 2025 een volwaardig onderdeel te maken van de zorg. In dat kader heeft het Team Patiënten de KNMP gevraagd om te onderzoeken hoe leefstijlinformatie op Apotheek.nl versterkt en beter geïntegreerd kan worden. Het doel van deze opdracht was inzicht te krijgen in de huidige situatie van leefstijlinformatie op Apotheek.nl en te komen tot concrete aanbevelingen en een implementatieadvies voor versterking en verdere integratie. Hierbij is het Leefstijlroer gebruikt als basis, met zes pijlers: voeding, beweging, ontspanning, slaap, middelen (roken, alcohol) en verbinding.



Methode

Binnen deze opdracht is gebruik gemaakt van een fasegerichte aanpak. De opdracht bestond uit de volgende fasen:



0. Samenvatting (II/IV)

Resultaten

Uit de analyse en bijeenkomsten blijkt brede erkenning voor de meerwaarde van leefstijlinformatie op Apotheek.nl als aanvulling op medicatieadvies. De koppeling met medicijngebruik wordt relevant gevonden, maar de huidige informatie is beperkt, mist samenhang en praktische toepasbaarheid. Ook is er nog geen duidelijke positionering. Betrokkenen signaleren een gedeelde behoefte aan verbetering en benadrukken het belang van actieve betrokkenheid van patiënten. Er is al veel bruikbare informatie beschikbaar via o.a. Thuisarts.nl, die goed benut kan worden. De bevindingen laten zien dat er een duidelijke kans ligt om leefstijl en medicatie op een samenhangende, toepasbare en patiëntgerichte manier te integreren.



Inhoud

- Focus ligt nu sterk op voeding en beweging, andere thema's zoals ontspanning, slaap en verbinding zijn minder goed uitgewerkt of ontbreken regelmatig.
- Wisselwerking tussen medicatie en leefstijl wordt beperkt benoemd, terwijl die vaak relevant is voor de patiënt.
- Praktisch gedragsveranderingsadvies komt weinig voor, adviezen zijn vaak algemeen en informatief.



Structuur

- Leefstijlinformatie staat versnipperd en onherkenbaar verspreid op de pagina's; geen vast kopje of centrale plek.
- Thematische verdieping via themapagina's is inhoudelijk waardevol, maar slecht vindbaar door gebrek aan structurele koppelingen.
- Er is behoefte aan gelaagde informatie: beknopte adviezen op pagina's over medicatie en klachten, met verdiepende themapagina's.



Formulering

- De toon is vaak informerend en slechts af en toe activerend. Ook mist in de toon consistentie.
- Er is vraag naar een positieve, motiverende en ondersteunende toon, op B1-niveau.
- Visuele ondersteuning (zoals iconen of illustraties) wordt nu weinig toegepast maar zou de begrijpelijkheid en het gebruiksgemak kunnen vergroten.



Verwijzingen/koppelingen

- Doorverwijzingen naar zowel websites als professionals zijn niet consistent en vaak beperkt tot voeding (bijv. diëtist of Voedingscentrum).
- Om consistentie en kwaliteit van Apotheek.nl te waarborgen zijn heldere afspraken van belang over naar welke websites en professionals verwezen wordt en onder welke voorwaarden, specifiek voor het thema leefstijl.

0. Samenvatting (III/IV)

Aanbevelingen

Algemeen

-  Stel als Apotheek.nl op basis van dit rapport heldere kaders en afspraken op t.a.v. leefstijlinformatie
-  Geef leefstijladvies een plek naast medicatie
-  Maak optimaal gebruik van reeds beschikbare en betrouwbare informatie
-  Betrek patiënten actief bij het toetsen van leefstijlintegratie op Apotheek.nl

Inhoud

-  Integreer, waar relevant, alle pijlers van het Leefstijlroer
-  Benoem op de medicijnpagina's concrete maar beknopte gedragsveranderingscomponenten
-  Benadruk de wisselwerking tussen leefstijl en medicatie

Formulering

-  Stem toon af op het type content
-  Gebruik vaste formuleringen per leefstijlthema voor consistentie en herkenbaarheid
-  Gebruik visuele ondersteuning zoals iconen, illustraties en schema's

0. Samenvatting (IV/IV)

Structuur

-  Introduceer een vaste en herkenbare leefstijlrubriek op de medicijn- en klachten- en ziektenpagina's
-  Ontwikkel een centrale landingspagina over leefstijl binnen het onderdeel 'Zorg van de apotheker'
-  Maak structurele koppelingen naar themapagina's per leefstijlthema

Verwijzingen/koppelingen

-  Blijf up-to-date van integratie van leefstijladvies op Thuisarts.nl
-  Verwijs gericht naar passende zorgverleners per pijler
-  Evalueer en optimaliseer de Checklist doorlinken naar informatie voor patiënten specifiek voor verwijzingen binnen leefstijl

Implementatieadvies

Het advies is om de implementatie te laten verlopen in 3 fasen om te komen tot de ideale situatie. In de ideale situatie wordt leefstijlinformatie in drie lagen geïntegreerd op Apotheek.nl. Op medicijnpagina's komt een vast kopje *Leefstijl* met korte gedragsveranderingsadviezen, verwijzingen naar relevante zorgverleners en verwijzingen naar themapagina's. Bij klachten en ziekten wordt het bestaande kopje *Kan ik er zelf iets tegen doen?* aangepast naar *Wat kan ik zelf doen?*, met ingelezen informatie van thuisarts.nl en koppelingen naar de themapagina's. Onder *Zorg van de apotheker* verschijnt een centrale landingspagina met uitleg over leefstijl en themapagina's per pijler van het Leefstijlroer. Alle informatie is geschreven op B1-niveau en wordt versterkt met iconen en illustraties.

1. Inleiding en doelstelling



1. Inleiding en doelstelling

Apotheek.nl

Apotheek.nl is een initiatief van apothekersorganisatie KNMP (Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie). De website biedt betrouwbare, onafhankelijke en begrijpelijke informatie over medicijnen en gezondheid, en wordt maandelijks bezocht door circa 1,7 miljoen gebruikers.

Het doel van Apotheek.nl is om medicijngebruikers op een toegankelijke manier te informeren over veilig en juist medicijngebruik. De site wordt niet alleen veel geraadpleegd door patiënten en hun naasten, maar ook door zorgverleners zoals apothekers, apothekersassistenten en verpleegkundigen.

De informatie op Apotheek.nl is grotendeels te verdelen over drie hoofdonderdelen:

- **Medicijnen:** ruim 1.500 medijnteksten met begrijpelijke uitleg over werking, gebruik, bijwerkingen en aandachtspunten zoals zwangerschap, alcohol of rijvaardigheid.
- **Klachten en ziekten:** zo'n 350 teksten over veelvoorkomende klachten en aandoeningen, inclusief adviezen over zelfzorg en wanneer contact met de apotheek of huisarts nodig is. Binnen het onderdeel klachten en ziekten wordt onder andere het onderdeel *Kan ik er zelf iets tegen doen?* ingelezen vanuit Thuisarts.nl. Ook de volgende rubrieken op Apotheek.nl worden ingelezen vanuit Thuisarts.nl: *Wat is..?*, *Hoe herken ik ..?* en *In welke gevallen naar de huisarts?**

- **Zorg van de apotheker:** informatie over wat de apotheker voor patiënten kan betekenen, zoals het controleren van medicatie, uitleg geven bij wijzigingen in het medicijngebruik, of ondersteuning bieden bij het correct innemen.

Apotheek.nl is zo ingericht dat bezoekers de informatie eenvoudig kunnen vinden en begrijpen. De teksten worden geschreven op taalniveau B1 en worden geschreven en gecontroleerd door apothekers.

De medicijnpagina's bevatten een overzichtelijk onderdeel met de belangrijkste informatie, aangevuld met inklapbare menu's waarin onder andere wordt uitgelegd waarvoor het medicijn gebruikt wordt, hoe het moet worden ingenomen, en of je er bijvoorbeeld mee mag autorijden, alcohol drinken of bepaalde voedingsmiddelen mag gebruiken. Daarnaast zijn er op veel pagina's instructievideo's te vinden die laten zien hoe het medicijn correct gebruikt moet worden of extra uitleg geven over het medicijn zelf.



*Thuisarts.nl is een website gericht op het algemeen publiek en biedt betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte. De informatie is afkomstig van verenigingen van artsen en andere zorgverleners, zoals het Nederlands Huisartsen Genootschap en de Federatie Medisch Specialisten. Op Thuisarts.nl wordt momenteel (zomer 2025) de leefstijlgerelateerde informatie geactualiseerd. De analyse van Apotheek.nl die gebruikt is voor dit rapport, is gebaseerd op de situatie van mei 2025, maar deze kan dus inmiddels gewijzigd zijn.

1. Inleiding en doelstelling

Coalitie Leefstijl in de Zorg

De Coalitie Leefstijl in de Zorg is een samenwerkingsverband van verschillende partijen, waaronder de Patiëntenfederatie, ZonMw, TNO, de Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra en de Vereniging Arts en Leefstijl. Het doel van deze coalitie is om leefstijl in 2025 integraal onderdeel te maken van de curatieve zorg, naast medicatie, medische ingrepen en technologie. Binnen de coalitie wordt gezamenlijk gewerkt aan dit streven.

Het Team Patiënten van de Coalitie Leefstijl in de Zorg heeft de KNMP gevraagd om te verkennen welke mogelijkheden er zijn om de leefstijlinformatie op Apotheek.nl te versterken en verder te integreren. Het doel hiervan is om patiënten toegang te bieden tot betrouwbare en begrijpelijke digitale informatie over leefstijl, passend bij hun zorgbehoefte.

Eerder is op verzoek van de Coalitie Leefstijl in de Zorg een vergelijkbaar traject uitgevoerd om ook op de patiëntenwebsite Thuisarts.nl de leefstijlinformatie te versterken en verder te integreren [1].



Teachable moment

Levensgebeurtenissen zoals een medische diagnose kunnen ertoe leiden dat mensen openstaan voor leefstijlverandering. Dit gebeurt wanneer zij tegelijkertijd gezondheidsrisico's ervaren, sterke emoties voelen en hun zelfbeeld verandert. Als deze drie factoren samenkomen, spreekt men van een 'teachable moment': een moment waarin men meer ontvankelijk is voor leefstijladvies en gedragsverandering. Medicatieverandering kan zo'n moment zijn. De apotheek en Apotheek.nl zijn in dat kader niet alleen een bron van betrouwbare informatie over de medicatie, maar bieden ook kansen om relevante leefstijlinformatie aan te reiken op een moment dat mensen er extra voor openstaan [2].

Doelstelling

Het doel van deze opdracht is om inzicht te krijgen in de huidige situatie van leefstijlinformatie op Apotheek.nl en op basis van de inzichten te komen tot concrete aanbevelingen en een implementatieadvies voor de versterking en verdere integratie van leefstijlinformatie op Apotheek.nl.

11 [1] Coalitie Leefstijl in de Zorg (2024). Rapportage Project Leefstijl in de zorg op thuisarts.nl. Geraadpleegd via <https://leefstijlcoalitie.nl/wp-content/uploads/2024/01/Leefstijl-in-de-zorg-project-Thuisarts-2023-rapportage-FINAL.pdf>
[2] Coalitie Leefstijl in de Zorg (2025). Handreiking Teachable moment medicatieverandering. Team Patiënten & Team Praktijkimplementatie en kwaliteit. Geraadpleegd via www.leefstijlcoalitie.nl/publicatie/handreiking-teachable-moment-medicatieverandering

2. Methode



2. Methode

Fasegerichte aanpak

Binnen deze opdracht is gebruik gemaakt van een fasegerichte aanpak. De opdracht bestond uit de volgende fasen:



* Gedragsveranderingsadvies: concreet of praktisch advies over specifieke leefstijlonderwerpen die aangeeft hoe de lezer het advies ook daadwerkelijk in het leven kan inpassen.

** Zie bijlage 1, 2 en 3 voor de exacte pagina's die in de steekproef zijn meegenomen. De pagina's die zijn bekeken binnen de steekproef zijn bepaald door de KNMP.

2. Methode

Leefstijlroer

Het Leefstijlroer is een gespreksinstrument dat in de spreekkamer veel wordt gebruikt door zorgverleners zoals huisartsen, praktijkondersteuners en ook apothekers. Het helpt om samen met de patiënt op een laagdrempelige en visuele manier te praten over leefstijl. Het model bestaat uit zes pijlers: voeding, beweging, ontspanning, slaap, middelen en verbinding. De patiënt kiest zelf waar hij of zij op wil sturen, wat de eigen regie en motivatie versterkt. Zorgverleners gebruiken het Leefstijlroer om te achterhalen op welk gebied iemand verbetering wil of nodig heeft, en om hierover in gesprek te gaan. [3] Ook apothekers passen het toe, bijvoorbeeld bij het bespreken van medicatiegebruik of leefstijl. Daarom is het Leefstijlroer ook gekozen als basis voor de inventarisatie van de websitepagina's.

Thema's

- **Voeding:** Voeding verwijst naar het eet- en drinkpatroon dat bijdraagt aan lichamelijke en mentale gezondheid. Het gaat om wat, wanneer en hoe iemand eet, en in hoeverre dit ondersteunend is aan het dagelijks functioneren en welzijn.
- **Beweging:** Beweging omvat alle vormen van lichamelijke activiteit die bijdragen aan fitheid, energiebalans en veerkracht. Het richt zich op zowel dagelijkse beweging als bewust actief zijn, afgestemd op de mogelijkheden van de persoon.
- **Ontspanning:** Ontspanning gaat over het vermogen om tot rust te komen en herstelmomenten in te bouwen in het dagelijks leven. Deze pijler richt zich op het omgaan met stress en het vinden van balans tussen inspanning en rust.
- **Slaap:** Slaap betreft de kwaliteit, duur en regelmaat van de nachtrust en het effect daarvan op herstel en functioneren. Binnen deze pijler wordt gekeken naar slaappatronen en factoren die slaap positief of negatief beïnvloeden.
- **Verbinding:** Verbinding verwijst naar sociale relaties en het gevoel van verbondenheid met anderen en met zinvolle activiteiten. Het omvat zowel het sociale netwerk als zingeving en dat wat iemand betekenis geeft in het leven.

- **Middelen**

- **Roken:** Roken is een specifieke vorm van middelengebruik die vaak apart besproken wordt vanwege de schadelijke effecten. Deze pijler richt zich op rookgedrag, motivatie om te stoppen en eerdere ervaringen daarmee.
- **Alcohol:** Alcoholgebruik wordt als afzonderlijke component besproken, vanwege de brede impact op lichamelijke en mentale gezondheid. Het gaat om hoeveelheid, frequentie en de sociale context van gebruik.



3. Resultaten



3. Resultaten - analyse websiteteksten – medicijnteksten (I/III)

Inhoud

- **Voeding** is het meest consistent en concreet uitgewerkt binnen de medicijnteksten, en bevat regelmatig gedragsveranderingsadvies. Ook wordt enkele keren toegelicht wat het effect van voeding is op bv. insuline. De informatie over voeding loopt bij de medicijnteksten uiteen van algemene aanbevelingen "Gebruik vezelrijke voeding", tot uitgebreide toelichtingen over bv. cholesterolbeperking. Regelmatig worden ook concrete voedingsmiddelen benoemd, net als praktische aanwijzingen over eetmomenten. Toch zijn er ook medicijnteksten waar voedingsinformatie wel verwacht zou worden, maar ontbreekt, zoals bij slaapmiddel zolpidem.

Diabetesmedicatie - metformine

Het is belangrijk dat u de koolhydraten in uw eten zo veel mogelijk over de dag verspreidt. Koolhydraten zitten vooral in voedingsmiddelen als brood, rijst, aardappelen, fris, koek, snoep en chips.



- **Beweging** komt regelmatig voor, maar blijft in de meeste teksten summier en vaak in combinatie met voeding. Informatie blijft vaak informatief en niet concreet zoals "Beweeg voldoende". Een enkele keer wordt het effect van beweging op medicatie benoemd. Toelichting over de beweegfrequentie of type beweging ontbreekt veelal. Opvallend is dat beweging ook niet wordt genoemd bij medicatie voor bv. astma of hart- en vaatziekten.

Osteoporosemedicatie - risedroninezuur

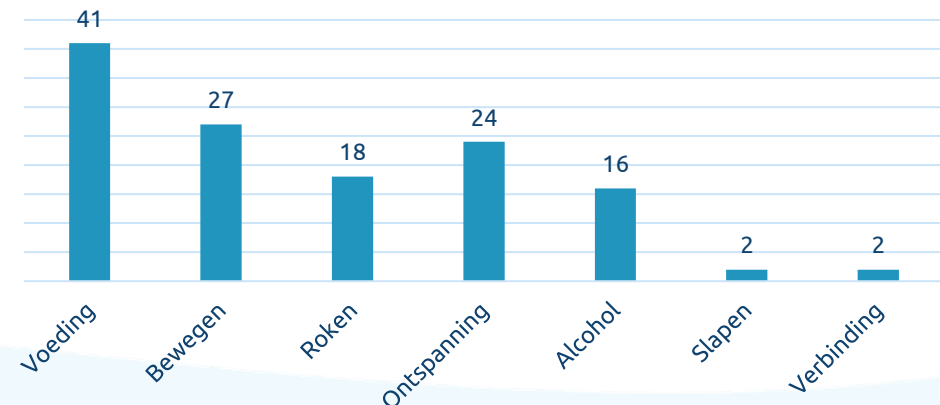
Te weinig beweging kan bijdragen aan botontkalking. Beweging stimuleert botopbouw.



- **Ontspanning** wordt incidenteel genoemd, vaak in relatie tot stress bij maagklachten of psychische aandoeningen. Teksten zijn erg wisselend van diepgang, soms wordt stress slechts benoemd, soms worden ademhalingsoefeningen of rustmomenten geadviseerd.

- **Slaapadvies** is beperkt tot enkele pagina's over slaapmiddelen en medicatie die de slaap beïnvloedt. Ook binnen de slaapmiddelen is de diepgang van informatie niet consistent.
- **Roken** en **alcohol** worden frequent genoemd, maar vrijwel uitsluitend in de context van medicijninteracties of waarschuwingen. Stoppen-met-roken informatie en gedragsveranderingsadvies op roken en alcohol ontbreken grotendeels. Wel wordt enkele keren genoemd wat het effect van roken en alcohol kan zijn op medicatie en bijwerkingen hiervan, zoals bij antidepressiva.
- **Verbinding** is nagenoeg afwezig in de medicijnteksten.

Aantal keer dat een leefstijlthema is genoemd binnen de medicijnteksten (n=54)



3. Resultaten - analyse websiteteksten – medicijnteksten (II/III)

Structuur

- Leefstijlinformatie staat verspreid over verschillende secties van de medicijnpagina's zonder uniform kopje of vaste plek. De meest voorkomende plekken voor leefstijlinformatie binnen de medicijnteksten zijn 'Kan ik met dit medicijn autorijden, alcohol drinken en alles eten en drinken?' gevolgd door "Belangrijk te weten over [x]" en "Wat doet [x] en waarbij gebruik ik het?"
- Er is geen centrale "Leefstijl" sectie op elke pagina, waardoor echt in de tekst moet worden gezocht naar de leefstijlinformatie.

Formulering

- Formulering van leefstijladviezen op Apotheek.nl kenmerkt zich door voornamelijk een informerende toon, met af en toe een praktische tip of waarschuwing, maar weinig eenduidige calls-to-actions of een activerende toon.
 - De informatie over **voeding** is wisselend informierend en praktisch, maar dit verschilt per medicijn.

Osteoporosemedicatie - risedroninezuur

Te weinig calcium (kalk) in het voedsel kan bijdragen aan botontkalking. Voldoende calcium krijgt u binnen met minimaal 4 zuivelconsumpties per dag, zoals een glas melk, een bakje yoghurt of een boterham met kaas.

- De informatie over **beweging** is vooral gebracht op een informerende toon, en blijft vaak erg algemeen.

Diabetesmiddelen - linagliptine

Om uw bloedsuiker te verlagen, kunt u meer bewegen en minder calorierijk eten. [...] Voldoende bewegen is belangrijk bij diabetes.

- De informatie over **ontspanning** die wordt besproken is voornamelijk informierend. Enkele keren worden praktische tips gegeven.

Maagmedicijnen - cimetidine

Stress kan een rol spelen bij maagklachten.

- Bij **alcohol** is de informatie wisselend informierend en praktisch, en een enkele keer waarschuwend.

Statines - ciprofibrat

Te veel alcohol is niet goed voor de lever. Drink geen alcohol of hooguit 1 glas per dag en drink in ieder geval 2 dagen per week niet.

- Bij **roken** is de informatie voornamelijk informierend en wordt er vaak direct doorverwezen naar de arts voor hulp bij stoppen met roken.

Lipidenverlagers - colesevelam

Uw arts zal u advies geven over stoppen met roken.

- **Slaap** en **verbinding** komen als thema's beperkt aan bod waardoor over de formulering geen conclusies kunnen worden getrokken.

3. Resultaten - analyse websiteteksten – medijnteksten (III/III)

Verwijzingen/koppelingen

- Er wordt enkele keren verwezen naar externe websites, maar niet consistent. Het gaat hierbij voornamelijk om verwijzingen naar de BMI meter van het Voedingscentrum.
- Verwijzingen naar professionals komen het vaakste voor in het kader van voeding “raadpleeg eventueel een diëtist”, bij de andere leefstijlthema’s wordt er weinig doorverwezen.
 - Er wordt vrijwel niet doorverwezen naar apothekers of leefstijlapothekers.
 - Enkele keren wordt er doorverwezen naar de (huis)arts, bijvoorbeeld bij stoppen-met-roken-advies.

3. Resultaten - analyse websiteteksten – klachten en ziekten (I/II)

Inhoud

- **Voeding** is het meest voorkomende thema bij de pagina's over klachten en ziekten. De informatie varieert van beknopte aanwijzingen ("Eet weinig zout") tot uitgebreide toelichtingen met concrete voedingsadviezen. In sommige gevallen ontbreekt voedingsinformatie juist waar die wel verwacht zou worden, zoals bij slapeloosheid of hartinfarct.

Te hoog cholesterol

Ongezond eten betekent: weinig groente, fruit, peulvruchten, noten en volkorenproducten. En juist veel suiker en veel verzadigd vet. Er zit veel verzadigd vet in kaas, roomboter, volle melk, vet vlees, vleeswaren en worst. Maar ook in chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes.

- Informatie over **beweging** is meestal kort en informatief, soms aangevuld met concrete adviezen of suggesties. Bij bepaalde klachten zoals astma of hartinfarct ontbreekt het volledig, ondanks dat het hier relevant kan zijn.

Migraine

Gezond bewegen kan misschien zorgen dat u minder aanvallen heeft.

- **Ontspanning** komt voornamelijk voor in de vorm dat stress een rol kan spelen bij klachten en ziekten, soms staat daar een advies bij om stress te verminderen.
- **Slaap**advies wordt voornamelijk gegeven door het belang van voldoende slaap aan te geven. Slecht slapen wordt ook enkele keren genoemd als gevolg van een aandoening of ziekte.
- **Roken** wordt relatief vaak beschreven, en meestal wordt ook toegelicht waarom het beter is om te stoppen met roken. Soms staat er ook welke schade roken kan aanrichten, maar niet altijd met duidelijk stoppen-met-roken-advies.

- **Alcohol** wordt bij klachten en ziekten verschillend genoemd. Soms enkel dat het een rol kan spelen, soms een advies om matig te zijn met alcohol en soms een verwijzing voor praktische toepassing van het advies.

Colitis ulcerosa

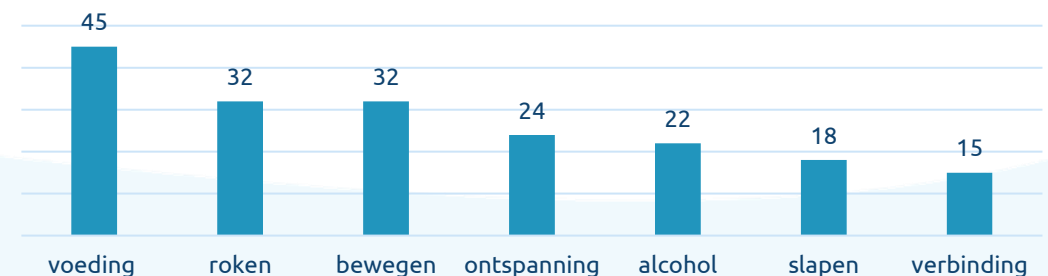
Diarree kan erger worden door alcohol. Probeer die dranken niet te nemen als je er last van hebt.

- **Verbinding** als thema komt enkele keren kort aan bod bij klachten en ziekten. De mate van uitwerking is wisselend. Bij sommige klachten en ziekten wordt het onderwerp relatief uitgebreid behandeld, bij anderen wordt het nauwelijks aangestipt.

Artrose

Bespreek je klachten op je werk. Kun je je werk minder goed doen? Bespreek dit dan met je werkgever. Praat ook met de bedrijfsarts. Die bespreekt met je hoe je zo goed mogelijk kunt blijven werken.

Aantal keer dat een leefstijlthema is genoemd binnen klachten en ziekten (n=60)



3. Resultaten - analyse websiteteksten – klachten en ziekten (II/II)

Structuur

Bij het grootste deel van de klachten- en ziektenpagina's staat de leefstijlinformatie onder het kopje *Wat is het?* of het kopje *Kan ik er zelf iets tegen doen?* of onder beide kopjes. Minder frequent komt de informatie voor onder het kopje *Wat kan de apotheker voor mij doen?*

Formulering

De toon van de klachten- en ziektenpagina's is voornamelijk informierend. Bij vrijwel alle leefstijlthema's wordt uitgelegd waarom een bepaald gedrag van invloed is op een klacht of ziekte. In enkele gevallen wordt het advies aangevuld met praktische tips of concrete handvatten, maar dit gebeurt niet consistent.

- Bij **voeding** en **slaap** zijn adviezen vooral informierend en af en toe praktisch.
- **Beweging** heeft vaak een informerende toon, soms ook motiverend en positief.

Depressie

Begin rustig aan en ga langzaam steeds iets meer doen. Vooral hardlopen helpt om je beter te voelen.

- De teksten over **ontspanning** hebben een variërende toon, soms directief, maar ook soms adviserend en ondersteunend.

Claudicatio intermittens

Probeer genoeg te ontspannen. Doe iets tegen stress.

- **Roken** wordt vaak informierend gebracht met uitleg waarom het goed is om te stoppen met roken, maar een enkele keer komt ook een directieve toon voor. Hetzelfde geldt voor **alcohol**.

Migraine

Stop met roken. Migraine geeft meer kans op ziekten van hart of bloedvaten. Een gezonde leefstijl is daarom extra belangrijk bij migraine.

- Opvallend is dat bij **verbinding** vaak een directieve toon wordt gebruikt, zonder al te veel uitleg.

Verslaving

Praat over uw verslaving met familie of vrienden.

Verwijzingen/koppelingen

- Van de klachten- en ziektenpagina's die bekeken zijn, komt bij 58 van de 60 pagina's iets van leefstijlinformatie aan bod. Daarvan is bij 28 klachten en ziekten de leefstijlinformatie (deels) afkomstig van Thuisarts.nl. De andere teksten lijken door Apotheek.nl zelf te zijn geschreven. Opvallend is dat de verwijzingen naar Thuisarts niet altijd consequent zijn: bij *alcoholontwenning* ontbreekt bijvoorbeeld een koppeling die bij verslaving wél aanwezig is. Ook bij *diabetes type 2* is de informatie summier, zonder verwijzing, terwijl Thuisarts uitgebreide adviezen biedt. Tegelijkertijd wordt er op sommige pagina's van klachten en ziekten, zoals moeheid en overgewicht, direct doorverwezen naar meerdere pagina's op Thuisarts.nl *.
- Wat betreft verwijzing, verschilt dit sterk per thema en is dit niet consequent. Bij roken wordt regelmatig verwezen naar de apotheek voor nicotinevervangende middelen. Bij alcoholgebruik of overgewicht wordt soms wel doorgestuurd naar thuisarts.nl voor meer advies, maar zelden wordt actief doorverwezen naar een zorgverlener.

20 * Thuisarts.nl is momenteel bezig met het vernieuwen en actualiseren van leefstijlgerelateerde informatie. Dit kan een reden zijn dat de informatie niet altijd consequent was op het moment van analyse. Apotheek.nl heeft hier echter weinig invloed op.

3. Resultaten - analyse websiteteksten – themapagina's

Inhoud

- Binnen de themapagina's die zijn bekeken komen de thema's voeding, beweging, roken, alcohol, stress en slaap terug. De thema's ontspanning en verbinding nog niet.
- Op de onderzochte themapagina's wordt overal onderbouwd waarom bepaalde leefstijlaspecten belangrijk zijn. Zo wordt bij *Alcohol en medicijnen* uitgelegd dat alcohol de werking van medicijnen kan verminderen en het slaappatroon kan verstoren.

Verminderde nierfunctie en medicijnen

Door onderstaande adviezen op te volgen, helpt u voorkomen dat uw nieren snel slechter worden: Leef gezond: stop met roken, eet gezond en gevarieerd, zorg voor genoeg rust en ontspanning, voorkom overgewicht en beweeg voldoende.

- Ook wordt in iedere themapagina duidelijk aangegeven wat de wisselwerking is tussen de leefstijlfactor en medicatie.

Gewichtstoename bij medicijngebruik

Sommige medicijnen kunnen zorgen voor meer eetlust of verandering in de stofwisseling, wat kan leiden tot gewichtstoename.

- Het advies dat wordt gegeven op de themapagina's is wisselend; de ene keer is er uitgebreid praktisch advies, zoals bij *Houd uw botten gezond*, de andere keer gaat het meer om algemene richtlijnen met beperkte toepasbaarheid, zoals bij het bovenstaande voorbeeld van *verminderde nierfunctie en medicijnen*.

Houd uw botten gezond

Zorg voor voldoende calcium en vitamine D. Beweging is ook belangrijk om uw botten sterk te houden.

Structuur

- De themapagina's bieden waardevolle adviezen over leefstijl, maar worden vanuit andere pagina's op Apotheek.nl vrijwel niet gelinkt. Daardoor blijven ze minder zichtbaar, terwijl ze inhoudelijk relevant zijn voor veel gebruikers.

Bezoekcijfers onderzochte themapagina's

Gewichtstoename bij medicijngebruik – ±49.000*

Stoppen met roken – ±30.000*

Verminderde nierfunctie en medicijnen – ±18.000*

Alcohol en medicijnen – ±10.000*

Vitamines en mineralen – ±1.000*

*Bezoekersaantallen in de periode 01-01-2024 t/m 01-06-2025

Medicijnen bij ernstig overgewicht en maagverkleining – ±1000*

Medicatiebeoordeling – ±2.500*

Houd uw botten gezond – ±60*

Formulering

- De toon van de leefstijladviezen op de themapagina's is voornamelijk informierend en praktisch. De teksten zijn adviserend van aard, waarbij uitleg wordt gegeven over gezondheidsthema's en de invloed van medicatie, zonder directief te zijn.

Verwijzingen/koppelingen

- Er is inconsistentie in het gebruik van koppelingen. Bij drie themapagina's (*Houd uw botten gezond*, *Medicatiebeoordeling*, *Verminderde nierfunctie en medicijnen*) worden geen externe of interne links genoemd, terwijl andere pagina's (zoals *Stoppen met roken* en *Gewichtstoename bij medicijngebruik*) verwijzen naar Thuisarts, Voedingscentrum of andere betrouwbare bronnen.
- Op een aantal themapagina's wordt de rol van de apotheker niet benoemd. Bij de pagina *Houd uw botten gezond* ontbreekt een duidelijke omschrijving wat de apotheker kan doen voor de patiënt binnen deze thema's.

3. Resultaten - interne bijeenkomst KNMP (I/II)

Inhoud

- **Er is behoefte vanuit het team van Apotheek.nl om leefstijlinformatie aan te bieden op Apotheek.nl.** Op de stelling of er nu in voldoende mate leefstijlinformatie wordt aangeboden op Apotheek.nl is de gemiddelde score een 3.8, met een range tussen de 1 en 6 uit 10.
- **Leefstijlinformatie wordt inconsistent benoemd** en is afhankelijk van aandoening of medicijn: bij depressie worden veel verschillende thema's genoemd, terwijl bij longmedicatie stoppen-met-rokenadvies volledig ontbreekt. Deelnemers geven aan dit niet wenselijk te vinden en consistentie belangrijk te vinden.
- **Er is inconsistentie in aandacht voor de thema's van het leefstijlroer.** Thema's als voeding zijn relatief concreet uitgewerkt, terwijl beweging, ontspanning, slaap en verbinding wisselend of schaars aan bod komen.
- **De rol van Apotheek.nl** binnen de integratie van leefstijl vraagt volgens de deelnemers om reflectie: wat is de rol van Apotheek.nl binnen dit leefstijlvraagstuk? Hierbinnen komt ook de vraag naar voren in hoeverre leefstijl een plek krijgt op Apotheek en wanneer Apotheek.nl informatie moet aanbieden of juist door moet sturen naar andere websites of professionals. Ook speelt de vraag wat hierin de behoefte is van apothekers en apothekersassistenten.

"Waar liggen de behoeften van de apothekers wat betreft informatiebronnen? Waarin kan Apotheek.nl hen daarin ondersteunen."

Medewerker team Apotheek.nl

Structuur

- **Gelaagdheid van informatie zou meer structuur kunnen bieden.** Deelnemers zien kansen in het aanbrengen van gelaagdheid in de leefstijlinformatie: korte adviezen op klachten- en ziekten- of medicijnpagina's met verdiepende verwijzingen naar themapagina's.
- **Een centrale, herkenbare plek voor leefstijlinformatie** op Apotheek.nl wordt benoemd als kans zodat zowel medicijngebruikers als zorgverleners de leefstijlinformatie eenvoudig kunnen herkennen en vinden.
 - Een suggestie is om hiervoor een vaste rubriek te introduceren, dit kan ofwel binnen een bestaande rubriek zijn of een nieuwe rubriek. Een aanvullende vraag is wat de naam van deze rubriek zou moeten zijn.
 - Aanvullend wordt de chatbot genoemd als mogelijkheid om in te zetten voor het verkrijgen van informatie.

"Vaststellen welke rubrieken bepaalde informatie moeten bevatten, en hier standaardformuleringen voor opstellen incl. verwijzing naar thema."

Medewerker team Apotheek.nl

Formulering

- **De formulering van de informatie voelt subjectief en inconsistent.** Deelnemers hebben behoefte aan eenduidige richtlijnen en consistente formuleringen. De toon van de tekst verdient daarin ook aandacht: wat is wenselijk of motiverend?
 - Patiëntgerichtheid en eigen regie staan centraal: formuleringen moeten zelfzorg stimuleren.
 - Deelnemers benoemen tevens het belang van het concreet en toepasbaar maken van de leefstijladviezen.



3. Resultaten - interne bijeenkomst KNMP (II/II)

Verwijzingen/koppelingen

- **Er is behoefte aan vaste, betrouwbare externe bronnen** zodat de informatie consistent en betrouwbaar is voor de patiënt. Denk hierbij aan verwijzingen naar het Voedingscentrum of het Trimbos instituut. Deelnemers vinden het ook belangrijk dat duidelijk is waar de informatie over leefstijl op Apotheek.nl vandaan komt en dat dit vermeld wordt.

"Lijst van betrouwbare samenwerkingspartners opstellen."

Medewerker team Apotheek.nl

- **Er zijn nu weinig verwijzingen naar (leefstijl)apothekers** op Apotheek.nl. Deelnemers geven aan dat dit interessant zou kunnen zijn. Maar dat het belangrijk is hierin ook het perspectief van de (leefstijl)apothekers mee te nemen.

"Verwijzen naar leefstijlapothekers/GLI/leefstijlcheck of leefstijlgesprek in de apotheek"

Medewerker team Apotheek.nl

Op welke wijze zou de KNMP idealiter leefstijlinformatie op Apotheek.nl moeten aanbieden? (uitkomst interne bijeenkomst, n=10)



Randvoorwaarden

- **Het meenemen van het gebruikersperspectief van zowel patiënten als zorgverleners.** In de sessie werd benadrukt om uit te zoeken wat zowel patiënten als apothekers(assistenten) verwachten of zoeken wat betreft leefstijlinformatie.
- **De betrouwbaarheid van informatie is van groot belang.** De deelnemers van de sessie geven aan dat het belangrijk is dat er voor de patiënt consistente en betrouwbare informatie rondom leefstijl is en dat Apotheek.nl daar een medium voor kan zijn. Ook geven deelnemers aan dat er al veel informatie beschikbaar is, en dat hier optimaal gebruik van moet worden gemaakt.
- **Integratie van leefstijlinformatie op Apotheek.nl moet onderhoudsvriendelijk zijn.** Het team van Apotheek.nl geeft aan dat het belangrijk is om te kijken naar de onderhoudsvriendelijkheid van de informatie op lange termijn, zowel in de structuur als in de inhoud.

"Onderhoud! Hoe zijn we op de hoogte van nieuwe of gewijzigde adviezen?"

Medewerker team Apotheek.nl

3. Resultaten - externe bijeenkomsten (I/III)

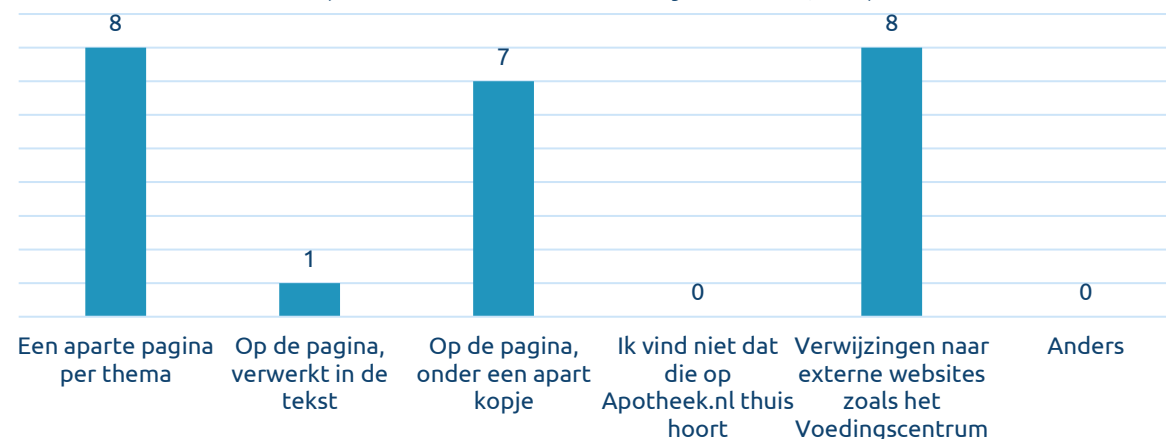
Inhoud

- **Er is een breed draagvlak voor leefstijlinformatie op Apotheek.nl** bij zowel patiëntvertegenwoordigers als bij (leefstijl)apothekers en assistenten. Bij de sessies is op de vraag hoe belangrijk men leefstijlinformatie vindt op Apotheek.nl een 8,4 en 8,2 gescoord (uit 10).
- **De koppeling tussen leefstijl en medicatie moet volgens deelnemers centraal staan.** Apothekers en assistenten gaven aan dat de basis van Apotheek.nl medicijninformatie moet zijn, en dat het belangrijk is dat de leefstijlinformatie hierbij aansluit.
 - Daarnaast geeft een deelnemer aan dat er niet enkel moet worden gekeken naar het effect van leefstijl op medicatie, maar ook het effect van medicatie op leefstijl.
- **De thema's slaap, ontspanning en verbinding lijken nu weinig belicht.** Het valt de deelnemers op dat voeding, beweging, roken en alcohol relatief meer aandacht krijgen. Tussen de sessies was verdeeldheid in het belang van voornamelijk de thema's ontspanning en verbinding. Het algemene beeld laat wel zien dat deze thema's een minder directe link hebben met medicatie, en daarmee ook een wat minder grote rol op Apotheek.nl hoeven te krijgen. Desalniettemin, benadrukken enkele deelnemers dat ze wel van belang zijn.

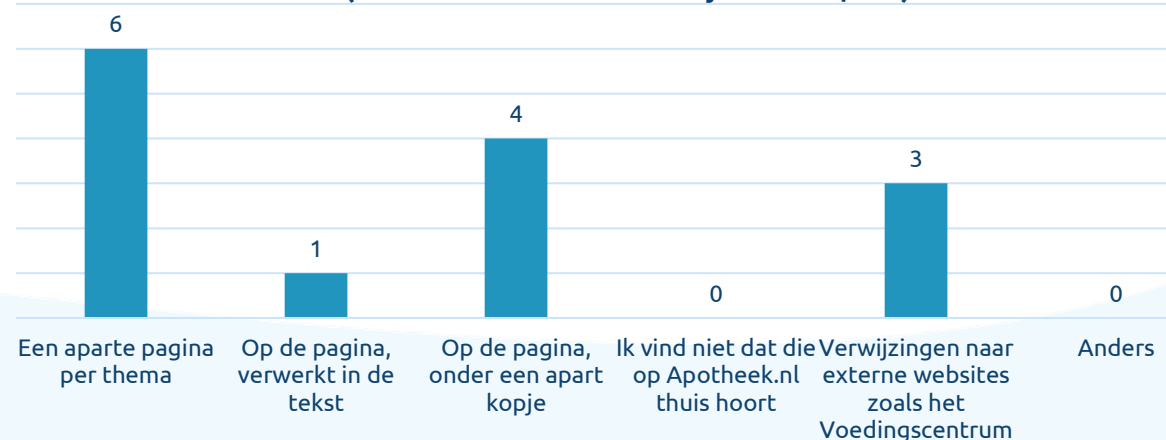
"ik denk dat verbinding en ontspanning heel belangrijk zijn. En ik denk ook dat wij de meest laagdrempelige professionele zorgverleners zijn die er zijn. Dus als iemand verbinding zoekt en zoekt naar die ingang, dan zijn wij daar zeker de plek voor."

Leefstijlapotheker
- **Let erop dat informatie consistent is,** zodat gebruikers consistente informatie krijgen bij dezelfde type geneesmiddelen. Ook raden deelnemers aan gebruik te maken van de beschikbare informatie van betrouwbare bronnen, omdat er al veel leefstijlinformatie beschikbaar is.

Waar op Apotheek.nl zou je informatie rondom leefstijl graag willen zien? (uitkomst eerste externe bijeenkomst, n=8)



Waar op Apotheek.nl zou je informatie rondom leefstijl graag willen zien? (uitkomst tweede externe bijeenkomst, n=6)



3. Resultaten - externe bijeenkomsten (II/III)

Structuur

- **Gelaagde informatie gewenst.** Korte adviezen op de medicijn- en klachten- en ziektenpagina's, met verdieping en doorverwijzingen op de themapagina's.
 - Ook wordt er benoemd dat er behoefte is aan een centrale landingspagina voor het thema leefstijl.
- **Een apart onderdeel op de pagina's met informatie over leefstijl toevoegen** is een concreet idee dat in de externe sessies naar voren kwam, zowel bij de medicijnpagina's als de klachten en ziekten.

"Per geneesmiddel een 'kopje' met wat leefstijl kan betekenen naast de behandeling met het geneesmiddel en welk leefstijlelement pas je dan toe."

Farmaceutisch consulent en manager

Formulering

- **Adviezen moeten kort, praktisch en laagdrempelig zijn** volgens zowel patiëntvertegenwoordigers als apothekers(assistenten). Open deuren en te algemene statemens geven te weinig houvast volgens de deelnemers.
- **Een informerende, positieve, motiverende en ondersteunende toon** heeft de voorkeur voor de tekst. Deelnemers geven aan dat de toon ook kan verschillen per pagina, en zien op de themapagina's eerder een informerende toon, en bij de praktische tips bij de medicijnen een motiverende toon.
 - Enkele deelnemers geven hierbij de tip ook in de literatuur te kijken welke toon geadviseerd wordt om patiënten te activeren leefstijl aan te pakken.
- **Het gebruik van B1 niveau en visuele elementen** om de toegankelijkheid van leefstijlinformatie te vergroten wordt ook benadrukt door de deelnemers.

Verwijzingen/koppelingen (I/II)

- **Samenwerking en afstemming met thuisarts.nl is belangrijk** zodat de informatie zelf en de toon en manier waarop deze wordt gebracht consistent is op beide websites.
- **Wens voor een vaste set betrouwbare partners om naar te verwijzen** wordt benoemd door de deelnemers. Patiëntvertegenwoordigers benadrukken het belang van consistente en betrouwbare informatie van geverifieerde bronnen, zodat adviezen herkenbaar en duidelijk zijn voor patiënten.
- **Belangrijk om de patiënt te verwijzen naar waar deze terecht kan met zijn/haar leefstijlvraagstuk.** (Leefstijl)apothekers geven aan behoefte te hebben dat op Apotheek.nl wordt neergezet waar een patiënt naartoe kan met zijn/haar vraagstuk rondom leefstijl, en dat wordt benoemd wat de rol van een apotheker daarin kan zijn.
 - Apothekers(assistenten) geven aan dat er onderling veel verschillen zijn in hoeverre apotheken zich bezighouden met leefstijl.
 - Het uitgangspunt is dat de apotheker er op de eerste plaats is voor medicatie. Voor vraagstukken rondom voeding kan beter naar de diëtist worden verwezen. Apothekers zien voor zichzelf een rol als een verbinder, om patiënten door te verwijzen naar passende hulp in de wijk.

"Probeer B1-niveau aan te houden en bij voorkeur ook met afbeeldingen. Nu komen er helaas weinig afbeeldingen terug op Apotheek.nl. Afbeeldingen nodigen meer uit tot lezen."

Ervaringsdeskundige en patiëntvertegenwoordiger



3. Resultaten - externe bijeenkomsten (III/III)

Verwijzingen/koppelingen (II/II)



"Wij zijn echt wel een verbindende factor. De apotheker is heel laagdrempelig, dus patiënten kunnen bij ons terecht voor verwijzingen naar passende hulp in de wijk."

Leefstijlapothekersassistent

Randvoorwaarden

- **Gebruikersperspectief meenemen.** Tijdens de bijeenkomsten kwam het belang naar voren ook bij patiënten te onderzoeken wat hun behoefte is qua leefstijlinformatie, en op welke manier zij dit aangeboden willen krijgen.

"Ik vroeg me af of jullie ook uitvraag gaan doen onder patiënten over wat zij willen op Apotheek.nl en of zij daar (leefstijlinformatie) behoefte aan hebben. Ik denk zeker dat als je dit voor de patiënt doet, dat het heel interessant kan zijn om het vooral bij de patiënt zelf uit te vragen."

Belangenbehartiger

- **Betrouwbaarheid, begrijpelijkheid en vindbaarheid zijn randvoorwaarden** voor de integratie van leefstijl op Apotheek.nl. Deelnemers geven aan dat de informatie op Apotheek.nl over leefstijl ook een tegenwicht kan zijn tegen misleidende informatie elders. Echter moet de informatie wel actueel zijn en consistent met andere bronnen zoals thuisarts.nl.
- **Pas veranderingen geleidelijk toe.** Enkele deelnemers gaven aan dat er al leefstijlinformatie op Apotheek.nl is, en dat het integreren van de informatie op Apotheek.nl ook geleidelijk kan plaatsvinden. Daarmee kan beter gemonitord en bijgestuurd worden hoe de informatie wordt toegepast en ervaren.

4. Conclusies



Conclusies

Uit de analyse en bijeenkomsten blijkt dat er brede erkenning is voor de meerwaarde van leefstijlinformatie op Apotheek.nl als aanvulling op medicatieadvies. De koppeling tussen leefstijl en medicijngebruik wordt als relevant gezien, maar de huidige informatie op Apotheek.nl is nog beperkt en mist samenhang en praktische toepasbaarheid. Ook ontbreekt er een duidelijke positionering m.b.t. de toepassing van leefstijlinformatie op Apotheek.nl. Betrokkenen, waaronder medewerkers van Apotheek.nl, apothekers(assistenten) en patiëntvertegenwoordigers, signaleren een gedeelde behoefte aan verbetering en consistentie. Daarbij wordt het belang benadrukt van actieve betrokkenheid van patiënten, zodat de informatie aansluit bij hun wensen en behoeften. Er is bovendien al veel relevante informatie beschikbaar vanuit bronnen zoals Thuisarts.nl en kenniscentra, die benut kan worden bij verdere ontwikkeling. De bevindingen wijzen op een duidelijke kans voor Apotheek.nl om leefstijl en medicatie op een samenhangende, praktisch toepasbare en patiëntgerichte manier te integreren binnen haar informatieaanbod.



Inhoud

- Focus ligt nu sterk op voeding en beweging, andere thema's zoals ontspanning, slaap en verbinding zijn minder goed uitgewerkt of ontbreken regelmatig.
- Wisselwerking tussen medicatie en leefstijl wordt beperkt benoemd, terwijl die vaak relevant is voor de patiënt.
- Praktisch gedragsveranderingsadvies komt weinig voor, adviezen zijn vaak algemeen en informatief.



Formulering

- De toon is vaak informerend en slechts af en toe activerend. Ook mist in de toon consistentie.
- Er is vraag naar een positieve, motiverende en ondersteunende toon, op B1-niveau.
- Visuele ondersteuning (zoals iconen of illustraties) wordt nu weinig toegepast maar zou de begrijpelijkheid en het gebruiksgemak kunnen vergroten.



Structuur

- Leefstijlinformatie staat versnipperd en onherkenbaar verspreid op de pagina's; geen vast kopje of centrale plek.
- Thematische verdieping via themapagina's is inhoudelijk waardevol, maar slecht vindbaar door gebrek aan structurele koppelingen.
- Er is behoefte aan gelaagde informatie: beknopte adviezen op pagina's over medicatie en klachten, met verdiepende themapagina's.



Verwijzingen/koppelingen

- Doorverwijzingen naar zowel websites als professionals zijn niet consistent en vaak beperkt tot voeding (bijv. diëtist of Voedingscentrum).
- Om consistentie en kwaliteit van Apotheek.nl te waarborgen zijn heldere afspraken van belang over naar welke websites en professionals verwezen wordt en onder welke voorwaarden, specifiek voor het thema leefstijl.

5. Aanbevelingen



Algemeen



Stel heldere kaders en afspraken op over leefstijlinformatie op Apotheek.nl

Stel als Apotheek.nl op basis van dit rapport heldere kaders en afspraken op, over welke informatie over leefstijl wel en niet thuishoort op Apotheek.nl, en in welke mate. Neem daarin ook mee op welke bronnen de informatie gebaseerd moet zijn en welke rol de apotheker kan vervullen op het gebied van leefstijl. Zorg dat deze afspraken breed gedeeld en gedragen worden binnen de KNMP. Dit biedt houvast bij keuzes rondom de integratie van leefstijl op Apotheek.nl en ondersteunt apothekers en assistenten in hun rol, bijvoorbeeld wanneer doorverwijzen passend is binnen het thema leefstijl. Aanvullend is de aanbeveling om het kopje *Wat kan de apotheker voor mij doen?* expliciet de rol van de apotheker binnen leefstijl te benoemen en te verwijzen naar de centrale landingspagina van leefstijl voor meer informatie.



Geef leefstijladvies een plek naast medicatie

Apotheken blijven de belangrijkste bron van betrouwbare informatie over medicatie en ondersteunen veilig en effectief gebruik. Leefstijladvies kan deze informatie aanvullen en soms zelfs voorafgaan aan medicatie, bijvoorbeeld door adviezen over slaap of beweging te geven voordat medicijnen worden geadviseerd. Het is belangrijk om ook aandacht te geven aan de wisselwerking tussen leefstijl en medicatie, zodat patiënten begrijpen hoe beide elkaar kunnen beïnvloeden.



Maak optimaal gebruik van reeds beschikbare en betrouwbare informatie

Er is een breed aanbod aan kwalitatieve en toegankelijke leefstijlinformatie beschikbaar via betrouwbare partijen, zoals Thuisarts.nl, kenniscentra en patiëntenorganisaties. De aanbeveling is om deze informatie waar mogelijk te hergebruiken en te integreren op Apotheek.nl. Door aan te sluiten bij deze bronnen ontstaat een inhoudelijk consistent, actueel en efficiënt informatieaanbod dat zowel patiënten als apothekers(assistenten) ondersteunt.



Betrek patiënten actief bij het toetsen van leefstijlintegratie op Apotheek.nl

Wanneer er een concreet plan ligt voor de integratie van leefstijlinformatie op Apotheek.nl, is het raadzaam om dit ontwerp te toetsen bij de eindgebruikers. Door patiënten actief te betrekken, bijvoorbeeld via een gebruikerspanel, kan worden vastgesteld of het aanbod aansluit bij hun verwachtingen en informatiebehoefte. Deze aanpak draagt bij aan relevantie, begrijpelijkheid en gebruiksgemak voor de patiënten.

Inhoud



Integreer, waar relevant, alle pijlers van het Leefstijlroer

Zorg voor consistente en zichtbare aandacht voor álle leefstijlpijlers van het Leefstijlroer (voeding, beweging, roken, alcohol, slaap, ontspanning en verbinding) wanneer ze inhoudelijk relevant zijn bij medicatie en klachten. Pijlers zoals slaap, ontspanning en verbinding zijn mogelijk minder vaak van toepassing, maar verdienen een plek in de informatie wanneer ze wel relevant zijn voor de betreffende medicatie of klacht. Belicht daarbij, wanneer relevant, ook de wederzijdse wisselwerking tussen leefstijl en medicatie. Daarnaast is het waardevol om een aparte pagina te ontwikkelen waarin het Leefstijlroer wordt toegelicht en het belang van een gezonde leefstijl in relatie tot medicijngebruik helder wordt uitgelegd. Zo krijgt de patiënt niet alleen praktische adviezen, maar ook inzicht in de basis van gezonde leefstijl.



Benoem op de medicijnpagina's concrete maar beknopte gedragsveranderingscomponenten

Formuleer concrete en beknopte gedragsveranderingsadviezen op de medicijnpagina's zelf, afgestemd op inhoudelijke relevantie. Om leefstijladviezen op Apotheek.nl daadwerkelijk toepasbaar te maken, is het raadzaam om korte, praktische handvatten te bieden die gericht zijn op het starten of volhouden van gezonde gewoonten. Verwijs daarnaast op de medicijnpagina's en de klachten- en ziektenpagina's naar themapagina's voor de relevante leefstijlthema, waarin uitgebreider gedragsveranderingsadvies kan worden gegeven en verwezen kan worden naar externe bronnen..



Benadruk de wisselwerking tussen leefstijl en medicatie

Leefstijl kan het effect van medicatie versterken of verminderen, en medicatie kan leefstijl beïnvloeden, bijvoorbeeld door effecten op slaap, stemming of gewicht. Neem deze interactie dan ook expliciet mee in adviezen, zodat patiënten begrijpen hoe beide elkaar beïnvloeden.

Structuur



Introduceer een vaste en herkenbare leefstijlrubriek op de medicijn- en klachten- en ziektenpagina's

Om de vindbaarheid en toepasbaarheid van leefstijlinformatie op Apotheek.nl te vergroten, wordt aanbevolen om op medicijnpagina's en klachten- en ziektenpagina's, wanneer inhoudelijk relevant, een consistente en duidelijk herkenbare rubriek 'Leefstijl' toe te voegen. Binnen deze rubriek kunnen de toepasselijke pijlers van het Leefstijlroer kort en praktisch worden toegelicht, afgestemd op het specifieke medicijn of de betreffende klacht.

Bij klachten- en ziektenpagina's kan hierbij het bestaande kopje *Kan ik er zelf iets tegen doen?* worden herzien naar een positievere en leefstijlgerichte formulering, zoals: *Wat kan ik zelf doen?* Onder dit kopje kan, waar passend, informatie worden ingelezen van Thuisarts.nl. Voor verdere verdieping kunnen onderaan de rubriek structureel verwijzingen worden opgenomen naar gerelateerde themapagina's op Apotheek.nl.



Ontwikkel een centrale landingspagina over leefstijl binnen het onderdeel 'Zorg van de apotheker'

Geadviseerd wordt om onder het onderdeel *Zorg van de apotheker* een landingspagina te ontwikkelen die uitlegt wat leefstijl inhoudt, hoe leefstijl invloed heeft op medicatiegebruik en andersom welke invloed medicatie kan hebben op leefstijl. Geef daarbij aan wat de apotheker en assistent kunnen betekenen rondom leefstijl, zoals het signaleren, informeren en doorverwijzen. Om de vindbaarheid van deze informatie te vergroten, wordt aanbevolen om op relevante pagina's zoals het kopje *Wat kan de apotheker voor mij doen?*, standaard een verwijzing op te nemen naar deze centrale leefstijlpagina.

Daarnaast kan hier worden benadrukt dat niet iedere apotheek dezelfde ondersteuning biedt op het gebied van leefstijl. Een korte toevoeging, zoals *"vraag bij uw apotheek na wat zij doen op dit vlak"*, kan patiënten stimuleren actief te informeren naar de mogelijkheden bij hun eigen apotheek.



Maak structurele koppelingen naar themapagina's per leefstijlthema

Om gebruikers eenvoudig toegang te bieden tot verdiepende informatie, wordt aanbevolen om vanaf medicijn- en klachten- en ziektenpagina's structureel te verwijzen naar relevante themapagina's per leefstijlpijler. Deze themapagina's bieden aanvullende context, duidelijke uitleg en betrouwbare externe verwijzingen. Door per pijler van het Leefstijlroer een themapagina te ontwikkelen én deze consistent zichtbaar te koppelen binnen de hoofdcontent, wordt leefstijlinformatie beter vindbaar en direct toepasbaar voor zowel patiënten als zorgverleners.

Formulering



Stem toon af op het type content

Pas de toon aan op het type pagina: kies voor een informerende stijl op overzichtspagina's, en wees waar nodig iets directiever bij praktische tips en adviezen. Schrijf op B1-taalniveau en maak gebruik van visuele elementen zoals iconen, illustraties of stappenplannen om de begrijpelijkheid en het gebruiksgemak te vergroten. Dit principe geldt voor alle bestaande én nieuwe leefstijladviezen die worden opgesteld.



Gebruik vaste formuleringen per leefstijlthema voor consistentie en herkenbaarheid

Om de consistentie en het onderhoudsgemak van content over leefstijl te bevorderen, is het raadzaam om per thema vaste formuleringen vast te leggen. Denk hierbij aan een herkenbare toonzetting, voorbeeldzinnen en kernboodschappen die passen bij het specifieke thema. Dit voorkomt versnippering in de communicatie, verhoogt de herkenbaarheid voor gebruikers en zorgt ervoor dat bij toekomstige updates de kwaliteit en samenhang behouden blijven.



Gebruik visuele ondersteuning zoals iconen, illustraties en schema's

Het gebruik van iconen, illustraties en schema's draagt bij aan een betere leesbaarheid en begrijpelijkheid van leefstijlinformatie. Visuele elementen maken adviezen concreter en toegankelijker, en stimuleren gebruikers om door te lezen. Vooral bij uitleg over het Leefstijlroer kan visuele ondersteuning van toegevoegde waarde zijn.

Verwijzingen/koppelingen



Blijf up-to-date van integratie van leefstijladvies op Thuisarts.nl

Thuisarts.nl is op het moment ook bezig met verdere integratie van leefstijladvies, waarvan een deel wordt ingelezen op de klachten- en ziektenpagina's van Apotheek.nl. Het is aan te raden om regelmatig in contact te blijven met thuisarts.nl en op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen. Daarnaast is het raadzaam om aanvullend aan de ingelezen informatie van thuisarts.nl, verwijzingen op de klachten- en ziektenpagina's op te nemen naar relevante themapagina's van Apotheek.nl.



Verwijs gericht naar passende zorgverleners per pijler

Bij specifieke leefstijlthema's, zoals voeding, beweging of slaap, wordt geadviseerd om gericht te verwijzen naar de juiste zorgverleners, zoals een diëtist, leefstijlcoach of fysiotherapeut op de medicijnpagina's. De apotheek kan een laagdrempelige plek zijn in de wijk waar patiënten terecht kunnen voor het krijgen van informatie en advies, mogelijk ook voor ondersteuning bij het vinden van passende begeleiding in de wijk. Maak deze rol van de apotheek kort duidelijk onder het kopje *Wat kan de apotheker voor mij doen?* en verwijs voor meer informatie naar de centrale landingspagina.



Evalueer en optimaliseer de *Checklist doorlinken naar informatie voor patiënten specifiek voor verwijzingen binnen leefstijl*

Om verwijzingen naar externe partijen binnen het leefstijlaanbod op Apotheek.nl effectief en betrouwbaar te maken, wordt geadviseerd om de bestaande checklist voor verwijzingen te evalueren en over de te hanteren criteria afstemming te zoeken met Thuisarts.nl. Bepaal of deze structuur toepasbaar is op leefstijlcontent en welke aanpassingen nodig zijn om zorgvuldige en passende verwijzingen mogelijk te maken. Maak daarin duidelijke afspraken over o.a. naar welke zorgverleners, organisaties of websites verwezen wordt per leefstijlpijler en waar verwijzingen inhoudelijk en qua toon aan moeten voldoen (zoals actualiteit, betrouwbaarheid, rol). Zorg dat de (bijgestelde) checklist ook goed bekend is bij iedereen die ermee moet werken.

6. Implementatieadvies



Implementatieadvies

Huidige situatie

Er is op dit moment op Apotheek.nl al ruime aandacht voor leefstijl in medijnteksten en klachten- en ziektenpagina's, maar de informatie staat versnipperd en zonder vaste plek. Voeding en beweging worden relatief vaak benoemd, terwijl slaap, ontspanning en verbinding nauwelijks terugkomen. Adviezen zijn veelal informerend en algemeen, met weinig concrete handvatten of activerende calls-to-action. Verwijzingen naar themapagina's, betrouwbare externe bronnen en passende zorgverleners zijn onregelmatig, en de rol van de apotheker in leefstijlondersteuning wordt niet expliciet gemaakt.

Ideale situatie

De ideale situatie is gevisualiseerd op de volgende pagina. In de ideale situatie wordt leefstijlinformatie in drie lagen geïntegreerd op Apotheek.nl. Op medicijnpagina's komt een vast kopje *Leefstijl* met korte gedragsveranderingsadviezen, verwijzingen naar relevante zorgverleners en verwijzingen naar themapagina's. Bij klachten en ziekten wordt het bestaande kopje *Kan ik er zelf iets tegen doen?* aangepast naar *Wat kan ik zelf doen?*, met ingelezen informatie van thuisarts.nl en koppelingen naar de themapagina's. Onder *Zorg van de apotheker* verschijnt een centrale landingspagina met uitleg over leefstijl en themapagina's per pijler van het Leefstijlroer.

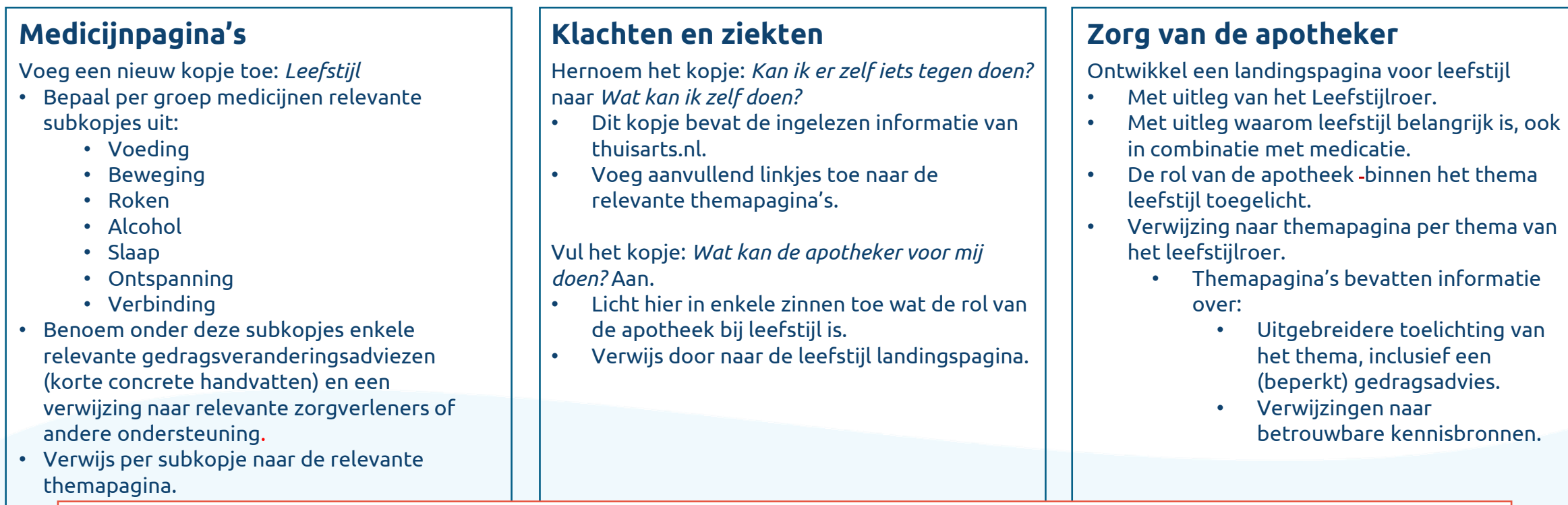
Alle informatie is geschreven op B1-niveau en wordt versterkt met iconen en illustraties.

Om tot de ideale situatie te komen is het advies om de implementatie van de verbeterpunten in drie fases door te voeren: Fase 1. Voorbereiding, Fase 2. Pilotfase en Fase 3. Opschaling en borging. Deze fases worden op de pagina's na de visualisatie toegelicht.



Ideale situatie

In het onderstaande figuur staat een schematisch overzicht van de ideale situatie, op basis van de eerder genoemde aanbevelingen.



Alle informatie wordt geschreven op B1-niveau, versterkt met iconen en illustraties.

Fase 1. Vorbereiding (I/II)

- **Handreiking en criteria**

- Stel heldere kaders en afspraken op met expliciet de positionering van leefstijl binnen Apotheek.nl, als aanvulling op de KNMP-visie. Neem hierin op welke informatie wel en niet thuishoort op Apotheek.nl, en in welke mate. Zorg dat deze afspraken breed gedeeld en gedragen worden binnen de KNMP.
- Formuleer een overzicht van criteria voor leefstijlinformatie m.b.t. inhoud, toon en formulering.
- Bepaal welke bronnen gebruikt kunnen worden voor het overnemen of inlezen van leefstijlinformatie om het onderhoud zo eenvoudig mogelijk te houden.

- **Afstemming partners en checklist**

- Maak goede afspraken met Thuisarts.nl over het inlezen van content en updates.
- Herijk de *Checklist doorlinken naar informatie voor patiënten (Apotheek.nl)* specifiek voor leefstijlinformatie. Kijk hierbij o.a. naar de afkomst, relevantie, praktische toepasbaarheid en de betrouwbaarheid van de informatie. Zorg dat de (bijgestelde) checklist ook goed bekend is bij iedereen die ermee moet werken.

- **Contentvorbereiding**

- Werk een aantal vaste formuleringen uit per leefstijlpijler.
- Bepaal voor welke (type) medicatie leefstijlinformatie relevant is, en welke leefstijlpijler(s).
- Ontwikkel een centrale landingspagina voor Leefstijl onder *Zorg van de apotheker en* themapagina's per leefstijlpijler (voeding, beweging, roken, alcohol, slaap, ontspanning, verbinding).
- Ontwikkel iconen en visualisaties die de informatie rondom het Leefstijlroer en haar pijlers ondersteunen. Sluit hierbij aan op de landelijk ontwikkelde pictogrammen-set.

Fase 1. Vorbereiding (II/II)

- **Technische voorbereiding**

- Zet de technische voorbereiding op m.b.t. het kopje *Leefstijl* op medicijnpagina's, de links op de klachten- en ziektenpagina's en nieuwe pagina's binnen *Zorg van de Apotheker*.
- Maak met het technische/onderhoudsteam van Apotheek.nl afspraken en een plan voor technische doorvoering en onderhoud van de leefstijlinformatie.

Deliverables fase 1

- Kaders en afspraken over positionering leefstijl op Apotheek.nl
- Checklist '*Doorlinken naar informatie voor patiënten*' (Apotheek.nl) aangescherpt specifiek voor leefstijl
- Voorbeeldteksten, iconen en visualisaties voor het leefstijlroer en haar pijlers
- Plan voor de technische aspecten en onderhoud voor het beheer van leefstijlinformatie

Fase 2. Pilot

- **Lanceer themapagina's en landingspagina**
 - Lanceer de centrale landingspagina voor Leefstijl onder *Zorg van de apotheker*.
 - Lanceer de themapagina's per leefstijlpijler (voeding, beweging, roken, alcohol, slaap, ontspanning, verbinding).
- **Selectie pilotpagina's**
 - Kies 25 medicijnpagina's verdeeld over 5 medicijngroepen (bijv. antidepressiva, hart- en vaat, astma, diabetes, slaapmiddelen) en bepaal per medicijngroep welke pijlers van het Leefstijlroer hierbij aansluiten.
- **Contentcreatie en integratie**
 - Voeg per medicijnpagina een kopje *Leefstijl* toe met concrete adviezen, verwijzingen naar relevante zorgverleners en koppelingen naar themapagina's.
- **Opzetten en betrekken patiëntenpanel**
 - Richt een klein panel op (10-15 patiënten) om de pilotpagina's te toetsen op begrijpelijkheid, relevantie en gebruiksgemak.
 - Verzamel feedback op de pilotpagina's via korte interviews of een vragenlijst.
 - Scherp de leefstijlinformatie aan op basis van de input van het patiëntenpanel.

Deliverables fase 2

- 25 pilotpagina's van medicijnpagina's met leefstijl
- Landingspagina, themapagina's live
- Verslag van het patiëntenpanel en aanbevelingen

Fase 3. Opschaling en borging

- **Uitrol naar alle relevante medicijnpagina's**
 - Breid stapsgewijs de leefstijlinformatie uit per medicijngroep, gebaseerd op pilotleerervaringen.
- **Integratie op klachten- en ziektenpagina's**
 - Herzie de titel *Kan ik er zelf iets tegen doen?* naar *Wat kan ik zelf doen?*
 - Continueer het inlezen van de informatie onder dit kopje vanuit Thuisarts.nl.
 - Voeg relevante koppelingen naar themapagina's toe.
 - Vul *Wat kan de apotheker doen?* aan met een uitleg van de rol van de apotheker en verwijzingen naar de centrale landingspagina.
- **Evaluatie en doorontwikkeling**
 - Analyse van sitestatistieken en extern afstemmoment met Thuisarts.nl.
 - Roadmap voor nieuwe mogelijkheden en doorontwikkeling (denk hierbij aan chatbot-integratie, extra visualisaties).

Deliverables fase 3

- Volledige integratieplan afgerond
- Jaarlijkse onderhouds- en evaluatieplanning

7. Bijlagen



Bijlage 1. Lijst steekproef geanalyseerde medicijnpagina's

- enalapril
- lisinopril
- candesartan
- irbesartan
- nifedipine
- amlodipine
- metoprolol
- bisoprolol
- hydrochloorthiazide
- chloortalidon
- atorvastatine
- rosuvastatine
- bezafibraat
- ciprofibraat
- colesevelam
- colestyramine
- alirocumab
- evolocumab
- metformine
- linagliptine
- saxagliptine
- dulaglutide
- tirzepatide
- insuline
- dapagliflozine
- empagliflozine
- glibenclamide
- gliclazide
- Naltrexon
- Bupropion
- Orlistat
- Setmelanotide
- acenocoumarol
- DOAC's (rivaroxaban)
- omeprazol
- cimetidine
- algeldraat met magnesiumhydroxide
- sertraline
- fenelzine
- amitriptyline
- olanzapine
- haloperidol
- salbutamol
- salmeterol
- alendroninezuur
- risedroninezuur
- Temazepam
- zolpidem
- diazepam
- Valeriaan
- Melatonine
- vitamine A
- vitamine B
- vitamine C
- calcium

Bijlage 2. Lijst steekproef geanalyseerde pagina's klachten en ziekten

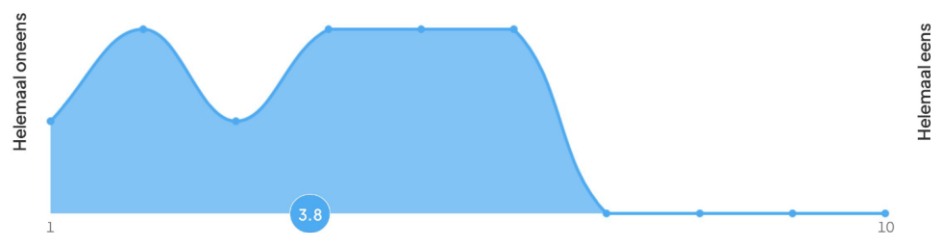
- Astma
- Astma bij kinderen
- Chronische obstructieve longziekte (COPD)
- Luchtweginfecties
- Longontsteking
- Longembolie (secundaire preventie)
- Hartinfarct (hartaanval)
- Hartritmestoornissen
- Hartfalen
- Hoge bloeddruk
- Lage bloeddruk
- Claudicatio intermittens
- TIA (voorbijgaande lichte beroerte)
- Beroerte
- Trombose
- Trombosebeen
- Te hoog cholesterol- en/of vetgehalte
- Depressie
- Depressie bij kinderen
- Slapeloosheid
- Onrust
- Paniekstoornis
- Posttraumatische stressstoornis
- Sociale angststoornis
- Psychose
- Verslaving
- Alcoholontwenning
- Rookverslaving
- Hoofdpijn
- Hoofdpijn bij kinderen
- Migraine
- Clusterhoofdpijn
- Bewegingsstoornissen door geneesmiddelen
- Moeheid
- Maagklachten
- Maagzweer
- Diarree
- Diarree bij kinderen
- Verstopping
- Verstopping bij kinderen
- Gasophoping in maagdarmkanaal
- Opgeblazen gevoel
- Prikkelbaredarmsyndroom
- Aambeien
- Anusscheurtjes
- Colitis ulcerosa
- Chronische darmontsteking
- Galstenen
- Haartong
- Artrose
- Botontkalking
- Jicht
- Diabetes mellitus
- Te snelle schildklierwerking
- Bloedarmoede
- Vitamine- en mineralengebrek
- Overgangsklachten
- Overgewicht
- Lupus erythematodes (LE)
- Hidradenitis
- Oedeem

Bijlage 3. Lijst steekproef geanalyseerde themapagina's

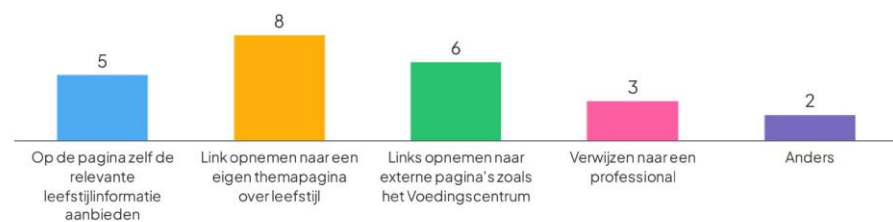
- Alcohol en medicijnen
- Stoppen met roken
- Gewichtstoename bij medicijngebruik
- Vitamines en mineralen
- Medicijnen bij ernstig overgewicht en maagverkleining
- Verminderde nierfunctie en medicijnen
- Houd uw botten gezond
- Medicatiebeoordeling

Bijlage 4. Uitkomsten gesloten vragen interne bijeenkomst (n=10)

Leefstijlinformatie wordt op dit moment in voldoende mate
aangeboden op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)



Op welke wijze zou de KNMP idealiter leefstijlinformatie op
[Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) moeten aanbieden?

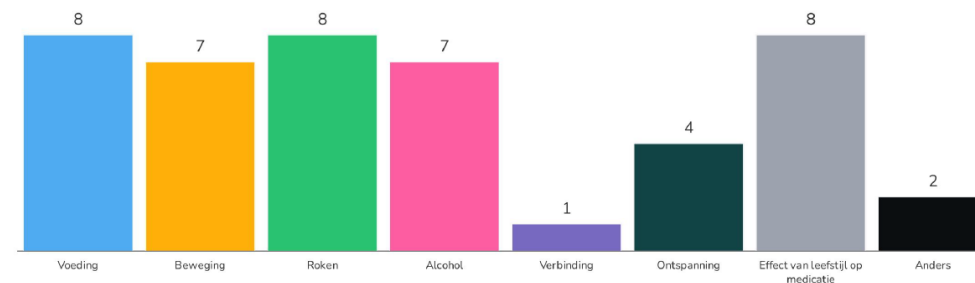


Bijlage 5. Uitkomsten gesloten vragen externe bijeenkomst I (n=8) (I/II)

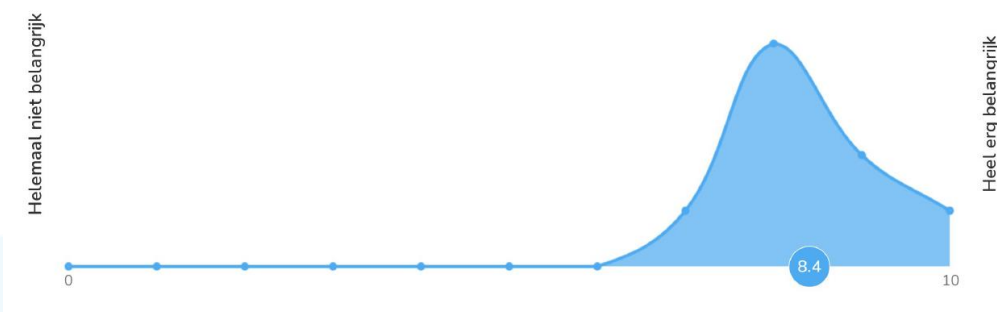
Hoe bekend ben je met [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)?



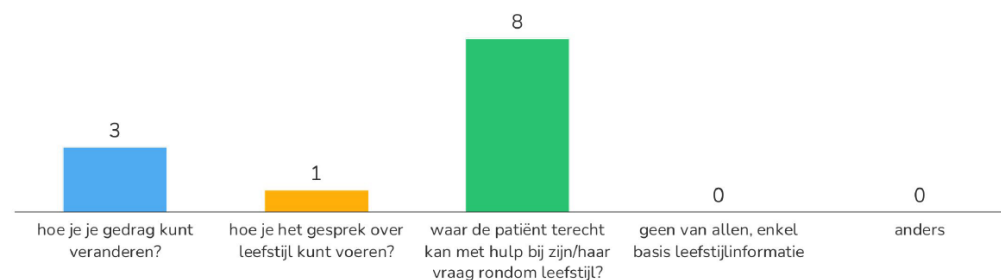
Als er informatie rondom leefstijl op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) staat, over welk thema zou je dan specifiek * informatie willen zien?



Hoe belangrijk vind je leefstijlinformatie op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)?



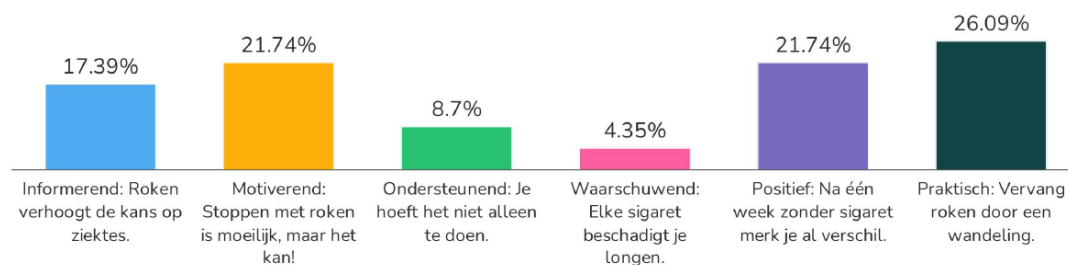
Zou [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) ook informatie moeten geven over...



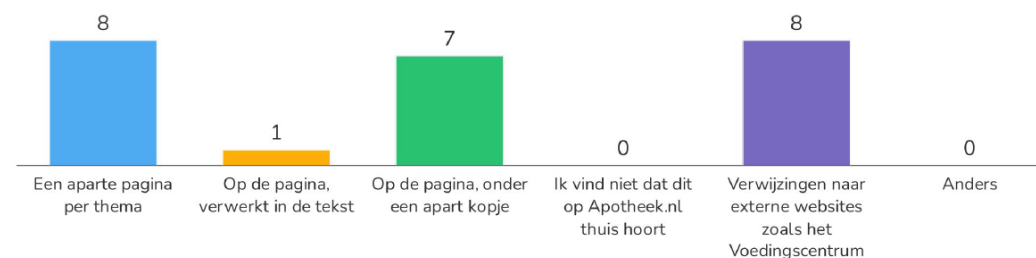
*Het thema 'slaap' ontbreekt in dit rijtje. Deze is mondeling besproken.

Bijlage 5. Uitkomsten gesloten vragen externe bijeenkomst I (n=8) (II/II)

Wat zou jouw voorkeur hebben voor wat betreft de toon waarop de informatie wordt gebracht?

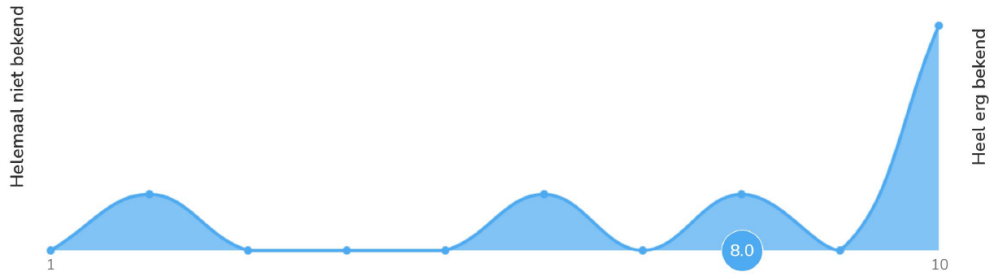


Waar op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) zou je informatie rondom leefstijl graag willen zien?

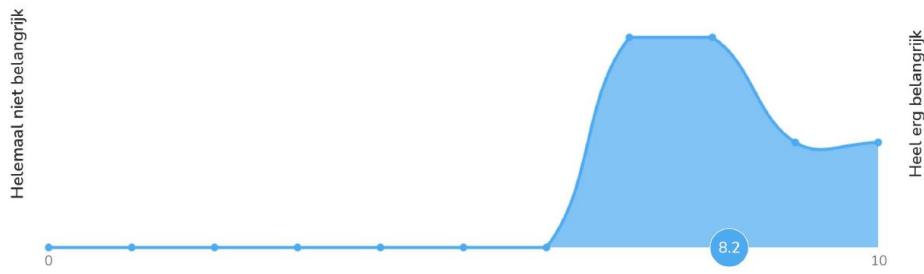


Bijlage 6. Uitkomsten gesloten vragen externe bijeenkomst II (n=6) (I/II)

Hoe bekend ben je met [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)?

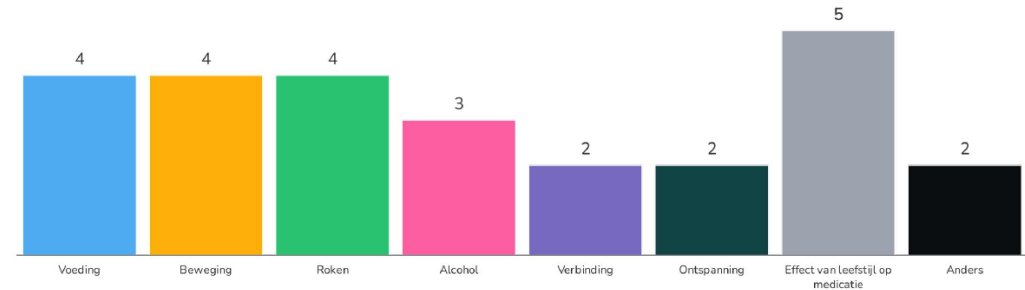


Hoe belangrijk vind je leefstijlinformatie op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)?

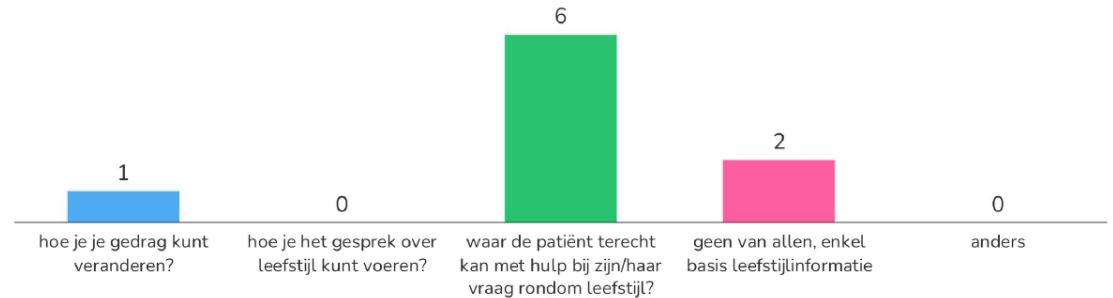


*Het thema 'slaap' ontbreekt in dit rijtje. Deze is mondeling besproken.

Als er informatie rondom leefstijl op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) staat, over welk thema zou je dan specifiek * informatie willen zien?

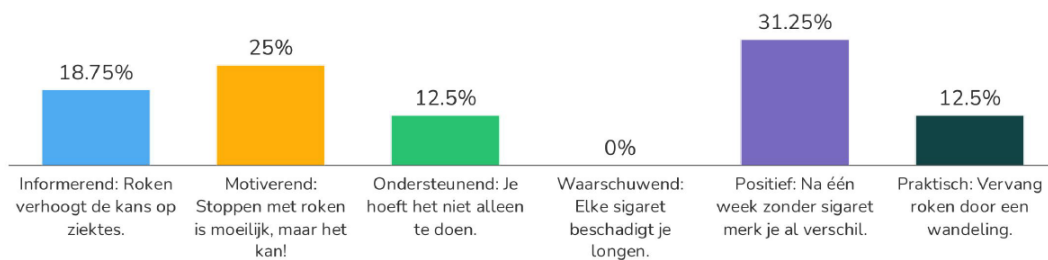


Zou [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) ook informatie moeten geven over...



Bijlage 6. Uitkomsten gesloten vragen externe bijeenkomst II (n=6) (II/II)

Wat zou jouw voorkeur hebben voor wat betreft de toon waarop de informatie wordt gebracht?



Waar op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) zou je informatie rondom leefstijl graag willen zien?

