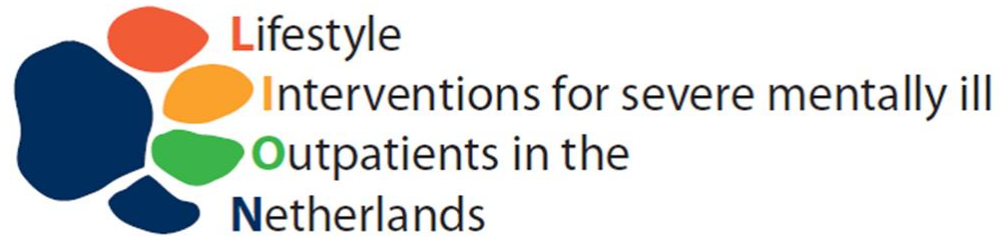




de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de PSychiatrie



Leefstijlinterventies voor personen met een ernstig psychiatrische aandoening

Resultaten van 2 studies in de praktijk – welke lessen hebben we geleerd?

Frederike Jörg
Eva Corpeleijn
Anne Looijmans

RGOc, ICPE, GGZ Friesland
Epidemiologie UMCG
Epidemiologie UMCG, RGOc



umcg



Risicofactoren voor lichamelijke ongezondheid

- ▶ Erfelijke factoren
- ▶ Medicijngebruik
- ▶ Symptomen van de ziekte
- ▶ Leefstijl



Leefstijl van personen met EPA

1. Voeding

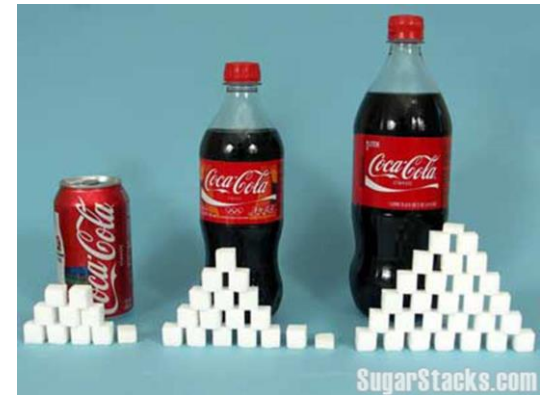
- Vet en zout eten, fast food
- Weinig groente en fruit
- Geen 3 maaltijden per dag
- Gezoete dranken

2. Fysieke activiteit

- Weinig/geen matige of intensieve FA
- Veel zitgedrag

3. Roken

- Veel personen roken
- Rokers roken veel





de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de PSychiatrie

Aanpakken van obesogene omgeving in klinische en beschermde woonvormen

De verblijfs GGZ: **Obesogene** omgeving



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



ELIPS - uitgangspunten

1. Creëren van gezonde leefomgeving
2. Interventie gericht op team
3. Small change approach



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Opbouw van de interventie



Vier doelen:

1. Twee beweegactiviteiten per week
2. Twee aanpassingen in voedingsaanbod
3. Eén voedingsactiviteit per week
4. Structurele verandering in obesogene omgeving

Resultaten

Deelnemers

- ▶ 2 organisaties
- ▶ Interventie 15 teams 365 deelnemers
- ▶ Controle 14 teams 371 deelnemers

Uitkomsten

Na 3 maanden:

- ▶ Buikomtrek -1,5 cm
- ▶ Metabool syndroom -0,22 SD
- ▶ BMI geen verbetering

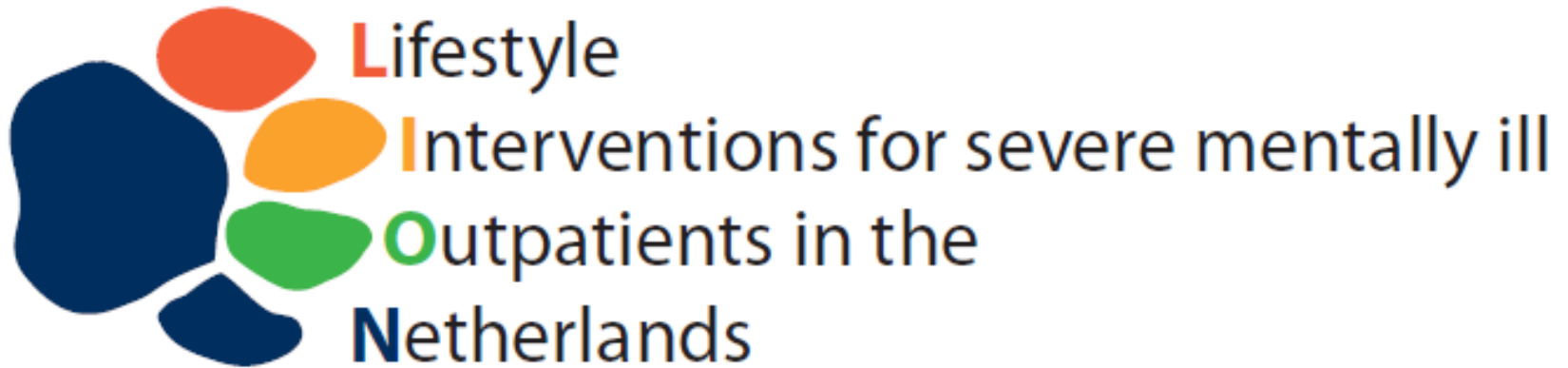
Na 12 maanden:

- ▶ Behaalde winst is verdwenen



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie





**Leefstijlcoaching tijdens reguliere, ambulante contacten
met behulp van een webtool**



De leefstijlinterventie

▪ Coaching

- motiverende gespreksvoering
- level van motivatie meenemen
- aandacht omgevingsfactoren



▪ Hulpmiddel

- meten en inzicht
- educatie
- bepalen aandachtsgebieden
- afstemming
- opvolging (structuur)
- dossier



Luisteren
Open vragen
Reflecteren
Samenvatten



OMA thuislaten
Oordelen
Meningen
Adviezen
Ook tips en trics

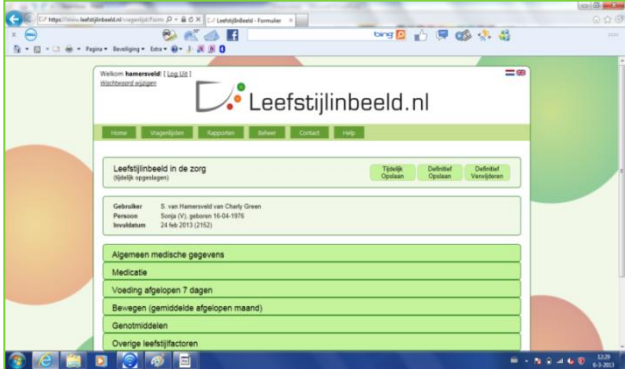
Nieuwsgierig zijn

Complimenten geven

Beetje van jezelf laten zien!

Voorbeeldrol?

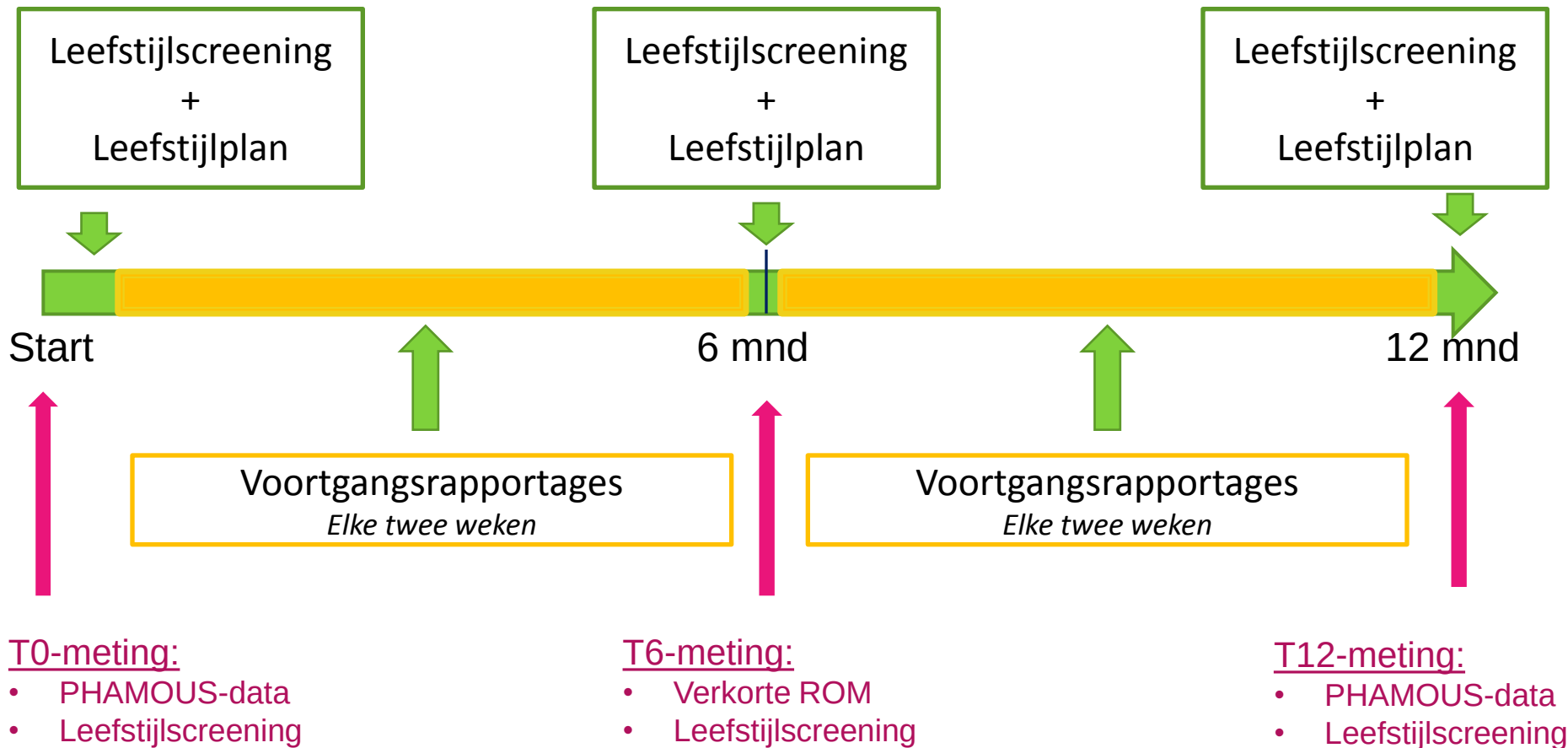
Platform leefstijl
**Makkelijker, aantrekkelijker
en leuker van gezond gedrag!**



The screenshot shows the Leefstijlinbeeld.nl website. The header includes the logo and navigation links: Home, Vragenlijst, Support, Acties, Contact, and Log. The main content area is titled 'Leefstijlinbeeld in de zorg' and includes a section for 'Gefabriceerd' (Fabricated) with fields for 'Persoon' (Person) and 'Invalideren' (Disability). Below this are sections for 'Algemeen medische gegevens' (General medical data), 'Medicatie' (Medication), 'Voeding afgelopen 7 dagen' (Diet last 7 days), 'Bewegen (gemiddelde afgelopen maand)' (Exercise (average last month)), 'Gezondheidsfactoren' (Health factors), and 'Overige leefstijlfactoren' (Other lifestyle factors).



Opbouw van de interventie



★ Hoeveel sneetjes brood eet u per dag (man)? 

★ Hoe groot is uw portie aardappelen, pasta, rijst per dag? 

★ Hoe vaak eet u vis per week?

★ Wat voor vlees, vleesvervangers of gevogelte heeft u de afgelopen week gegeten? 

- ☐ rundergehakt, runderlappen, lamsbout, hamburger, magere varkenslappen, wild, knakworst
- ☐ kip, kalkoen, biefstuk, tartaar, mager rundergehakt, gekookt ei, tofu, vegetarische burger/gehakt
- ☐ spek, alle soorten worst, slavink, gepaneerd vlees, cordon bleu, kip met vel, karbonade, spare ribs, gebakken ei
- ☐ eet ik nooit
- ☐ anijshagel

★ Hoe groot is uw portie aardappelen, pasta, rijst per dag? 

1 tot 4 stuks wordt aangeraden. Variatie afhankelijk van uw bewegingspatroon.

★ Wat voor soort aardappelen, pasta, rijst heeft u de afgelopen week genuttigd? (Meerdere keuzes mogelijk) 



- ☐ risotto, gevulde witte pasta, gebakken aardappelen, witte paste, witte rijst, pizza bodem, witte deegwaren
- ☒ patat, kant en klaar pizza, kant en klaar noodles met poedersaus
- ☐ gekookte aardappelen, peulvruchten (bonen en linzen), zilvervlies (rijst), volkoren pasta

★ Hoe vaak eet u vis per week?

2 keer per week vis, waarvan 1 keer vette vis wordt aangeraden. De aanwezige omega 3 vetten zijn noodzakelijk voor de lichamelijke en geestelijke conditie.

Dranken, dagelijkse hoeveelheid glazen/bekers (250 ml)

★ Water 

★ Light drank 

★ Frisdrank, vruchtendrank, energiedrank 

★ Hoeveel koffie drinkt u per dag? 

★ Hoeveel thee drinkt u per dag?

★ Hoeveel suiker gebruikt u per dag totaal in koffie of thee? (schempjes, klontjes, zakjes) 

Resultaten

Deelnemers

- ▶ 5 organisaties in Noord-Nederland
- ▶ Interventie 17 teams 140 deelnemers
- ▶ Controle 10 teams 104 deelnemers



Uitkomsten

- ▶ Buikomtrek
- ▶ BMI
- ▶ Metabool syndroom
- ▶ Actiefste deelnemers

Na 6 en 12 maanden

- geen verbetering
- geen verbetering
- geen verbetering
- geen verbetering



Conclusies op basis van de ELIPS en LION studies

- ▶ Veranderen van ongezonde omgeving kan leiden tot gezondheidswinst
- ▶ ... maar winst verviel toen leefstijlcoaches weg gingen.
- ▶ Leefstijlcoaching tijdens reguliere contacten m.b.v. een webtool leidt niet tot gezondheidswinst...
 - Geen effectieve webtool?
 - Geen goede implementatie in dagelijkse praktijk?





de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de PSychiatrie



Lifestyle

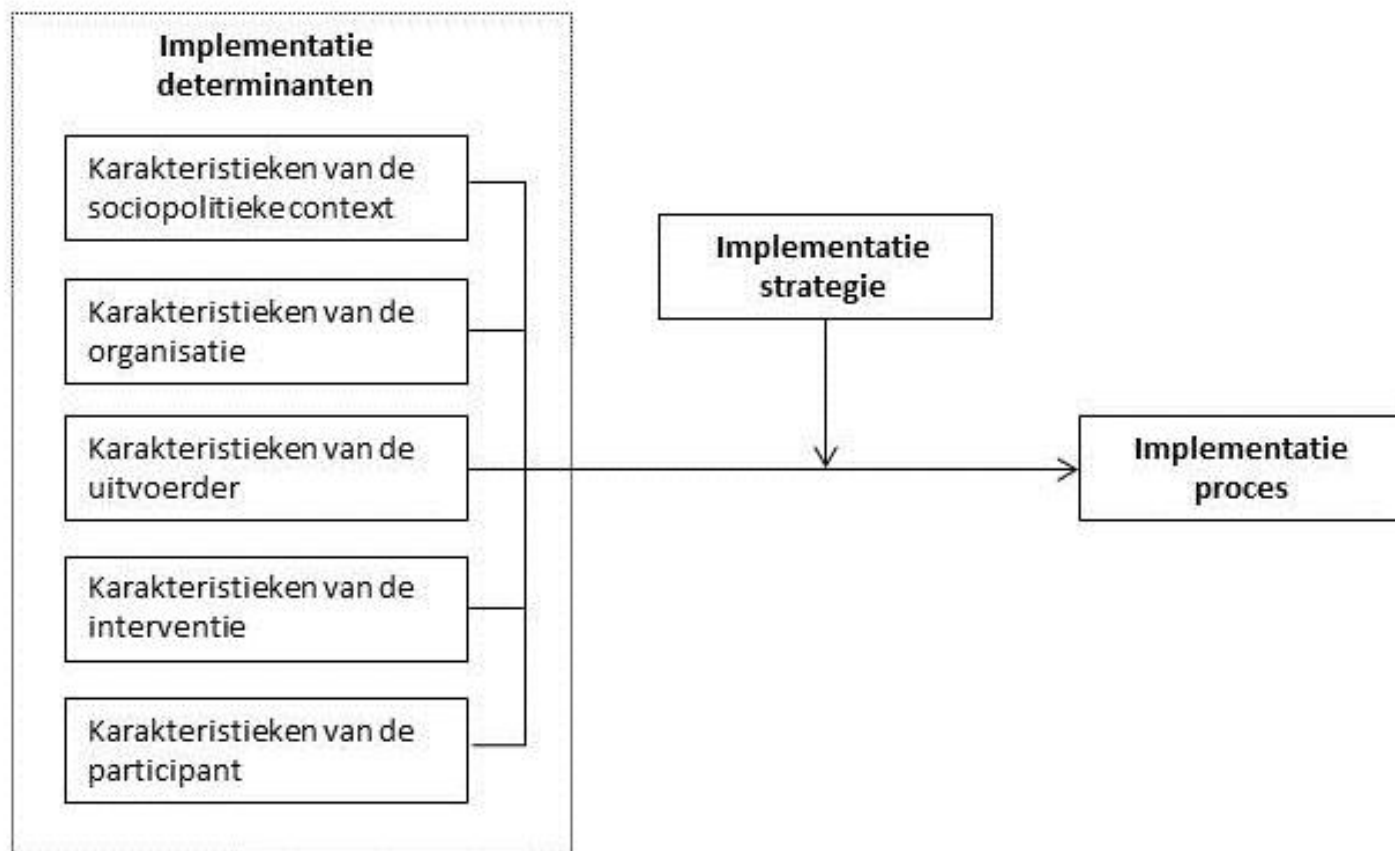
Interventions for severe mentally ill

Outpatients in the

Netherlands

Welke lessen hebben we hieruit geleerd?

Factoren die een rol spelen



Fleuren et. al.

Karakteristieken van de participant

1. Verwar gebrek aan initiatief niet met gebrek aan motivatie

Voorbeeld: behoefte inventarisatie ELIPS

Mogelijke oplossing: hulpmiddel zijn

2. Zie de kleine stapjes die mensen zetten

Voorbeeld: 1 jaar duofiets



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Karakteristieken van de interventie

1. Gat intrinsieke motivatie en gedrag?

Voorbeeld: 1,5 zo vaak sporten bij afspraak

Idee: verlaag de vrijblijvendheid



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Karakteristieken van de implementer

1. Hanteer richtlijnen

Bijvoorbeeld: eigen ideeën over voeding
- werk vs privé

2. Rolmodel

Zelf mogelijk ook aanpassen



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Karakteristieken van de organisatie

1. Probleem te groot om staf met andere taken hier verantwoordelijk voor te stellen

- kennis en vaardigheden
- tijd
- prioriteit

2. Flexibele organisatie

Voorbeeld: geen dubbele taken

Oplossing: roosters aanpassen op BW



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Karakteristieken van de sociopolitieke context

1. Verandering kost tijd
 - fysieke omgeving
 - cultuur
2. Nu investeren, mogelijk later winst
3. Wie betaalt en wie krijgt winst?



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Discussie

1. Leefstijl onderdeel dagelijkse routine in de GGZ
2. Wie is verantwoordelijk?
3. Met welke methode/middel?



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie



Bedankt!



de Effectiviteit
van Leefstijl
Interventies
in de Psychiatrie

