

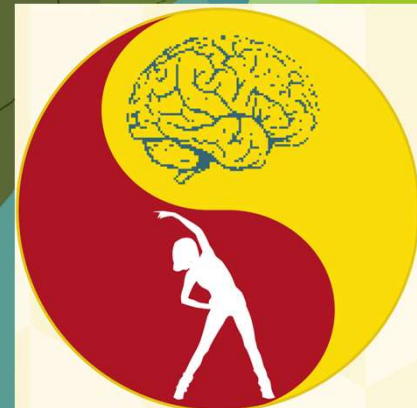


## Leefstijl in plaats van psychotherapie bij specialistische poliklinieken: voor wie en wanneer?

Danielle Cath

7 december 2023

Het RGOC symposium over leefstijl



# Disclosures

- Subsidie Zorginnovatiefonds 2020
- Subsidie Provincie Drenthe 2021
- Subsidie innovatiefonds Espria 2019

# Verlies levensjaren bij mensen +/- psychische aandoeningen

Tot 10 jaar verkorting levensverwachting; 60-80% verhoogd risico

n=6 107 234; met psychiatrische aandoeningen n=589 327

	Verlies aan levensjaren		Verlies aan levensjaren		Totaal oversterfte	
	Met psych aandoeningen		Zonder psych aandoeningen			
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
infecties	0.38	0.26	0.17	0.13	0.21	0.12
neoplasma	5.04	4.75	5.25	4.38	-0.21	0.37
diabetes	0.72	0.44	0.41	0.26	0.31	0.18
<b>hartziekten</b>	<b>5.68</b>	<b>4.61</b>	<b>5.17</b>	<b>3.73</b>	<b>0.51</b>	<b>0.87</b>
<b>respiratoir</b>	<b>2.27</b>	<b>2.46</b>	<b>1.42</b>	<b>1.22</b>	<b>0.85</b>	<b>1.24</b>
Maag-darm	0.94	0.81	0.47	0.47	0.46	0.46
<b>alcohol</b>	<b>3.35</b>	<b>1.28</b>	<b>0.51</b>	<b>0.16</b>	<b>1.71</b>	<b>1.12</b>
<b>suicide</b>	<b>1.87</b>	<b>0.93</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>1.65</b>	<b>0.87</b>
<b>ongelukken</b>	<b>2.22</b>	<b>1.07</b>	<b>0.51</b>	<b>0.30</b>	<b>1.71</b>	<b>0.78</b>
Andere	3.89	3.03	2.02	1.61	1.87	1.42
<b>Totaal</b>	<b>26.35</b>	<b>19.64</b>	<b>16.15</b>	<b>12.30</b>	<b>10.2</b>	<b>7.34</b>

# Het *onafhankelijk* ziekerisico van psychische aandoeningen:

10 meta analyses; >6 miljoen mensen tussen 40-50 jaar; 60-80% > mortaliteit

Quadackers, NTVG 2021; Panninx, 2017 , ...

	Depressie	Bipolaire stoornis	Angststoornis	Bevolking zonder psychische aandoening
Prevalentie MetS	30.5%	37.3%	Geen reviews	16.7%
Risico algemeen CV aandoeningen	OR 1.37-2.08	Geen reviews	HR 1.37-1.9	
Risico Ontstaan CVD	80% verhoogd	100% verhoogd	50% verhoogd	
Risico Coronair lijden	OR 1.29-1.69 RR 1.3-2.49	Geen reviews	HR 1.24-1.74 RR 1.25- 1.80	
Risico Myocard infarct	OR 1.34-1.92 RR 1.3-1.44	RR 1.09-1.24	HR1.36-1.97	
Risico CVA	OR 1.17-1.75 RR 1.17-1.54	RR 1.29-2.35	HR 1.25-2.43	
Risico Diabetes	RR 1.6	RR 1.87	OR 1.25	
Risico Dementie	RR 1.96	RR 2.96*	>risico	
Risico Kanker	RR 1.29	> In mannen	> In GAD	

# De link tussen psychische aandoeningen en CV risico: twee kanten op!

## Predisponerende factoren

Genetische factoren,  
pleiotropie

Man of vrouw zijn

Omgevingsfactoren:  
Lage SES  
Migratie  
Onvoldoende toegang tot zorg

Vroegkinderlijk trauma

## Mediërende/ modererende/ confounding factoren

Ongezonde leefstijl

Metabole  
ontregeling

Laaggradige ontsteking

Autonome ontregeling

HPA as ontregeling; > cortisol

## Uitkomsten

Psychiatrische  
aandoeningen

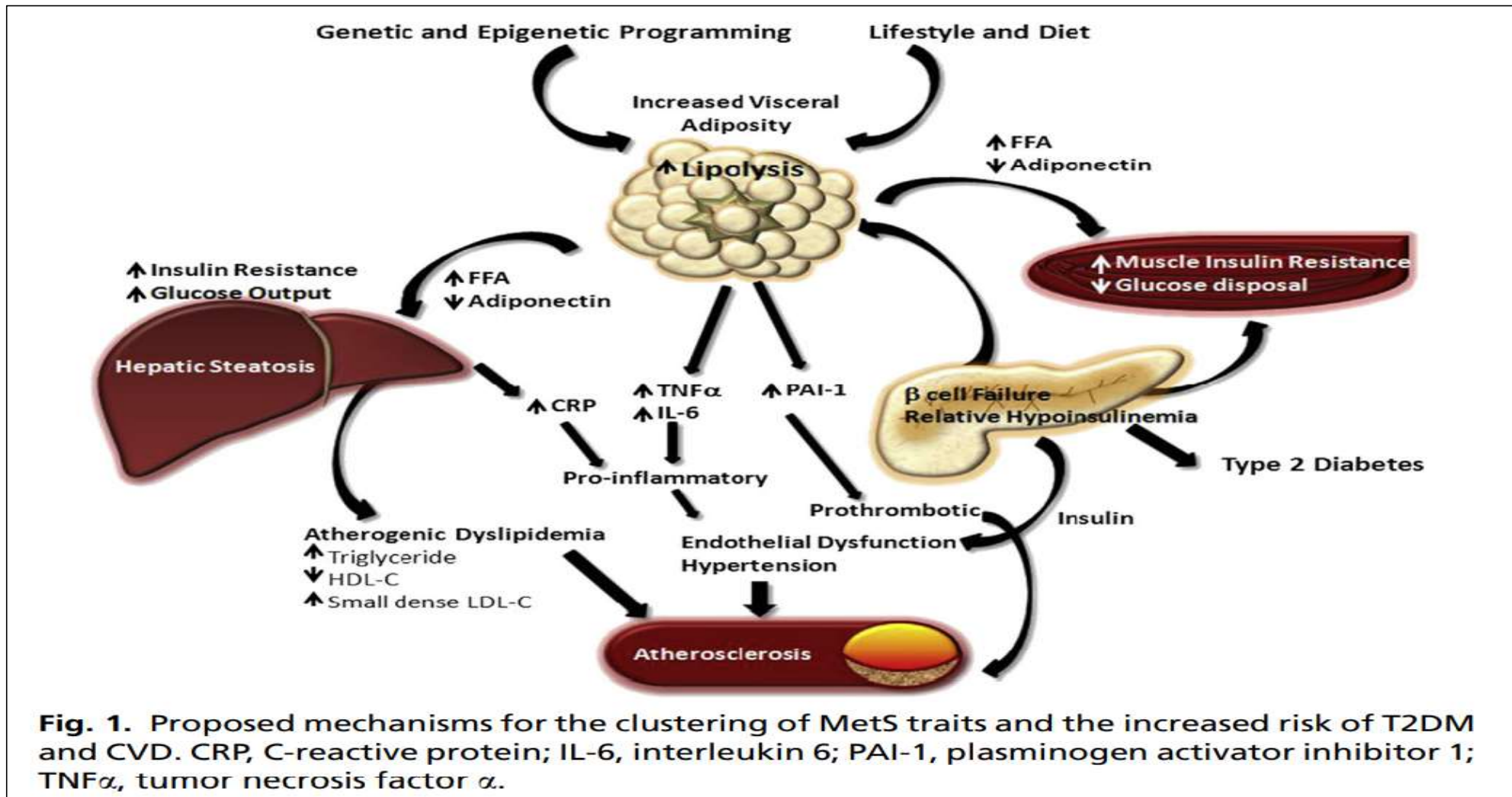
Overgewicht;  
Cardiovasculaire ziekte  
en mortaliteit

Psychofarmaca gebruik



# Overgewicht/ toegenomen buikomvang als drijvende kracht

Samson & Garber, 2014

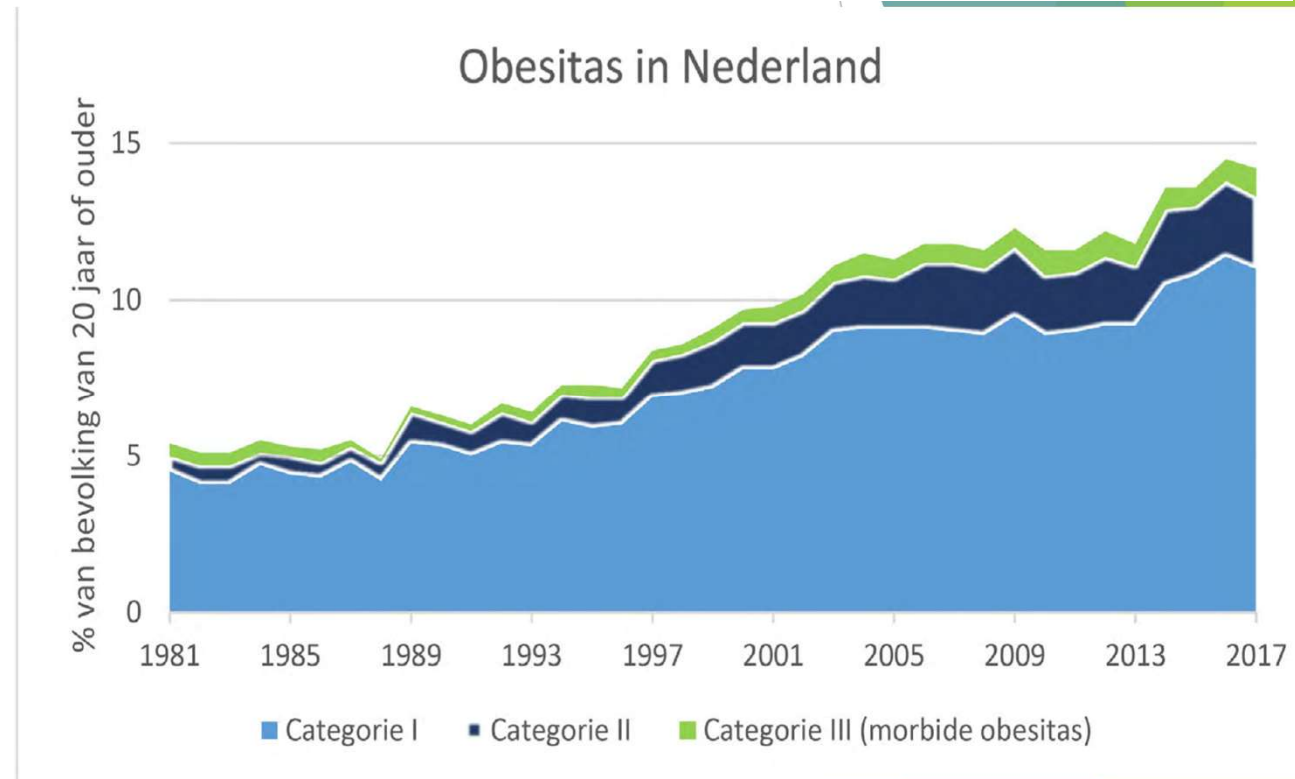
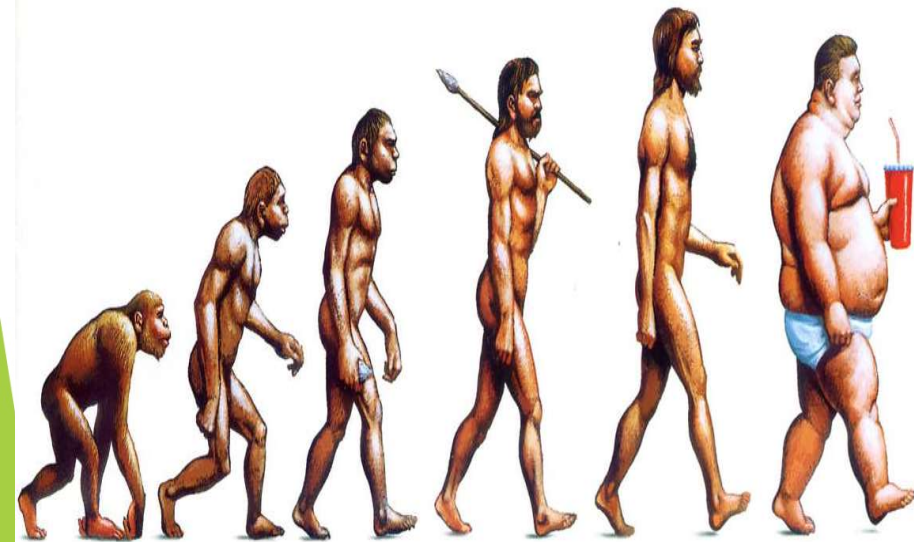


**Fig. 1.** Proposed mechanisms for the clustering of MetS traits and the increased risk of T2DM and CVD. CRP, C-reactive protein; IL-6, interleukin 6; PAI-1, plasminogen activator inhibitor 1; TNF $\alpha$ , tumor necrosis factor  $\alpha$ .



# Overgewicht, verhoogde buikomvang als drijvende kracht

Samson & Garber, 2014



CBS 2018; Categorie 1= BMI 30-35; Categorie 2= BMI 35-40; Categorie 3= morbide obesitas; BMI >40

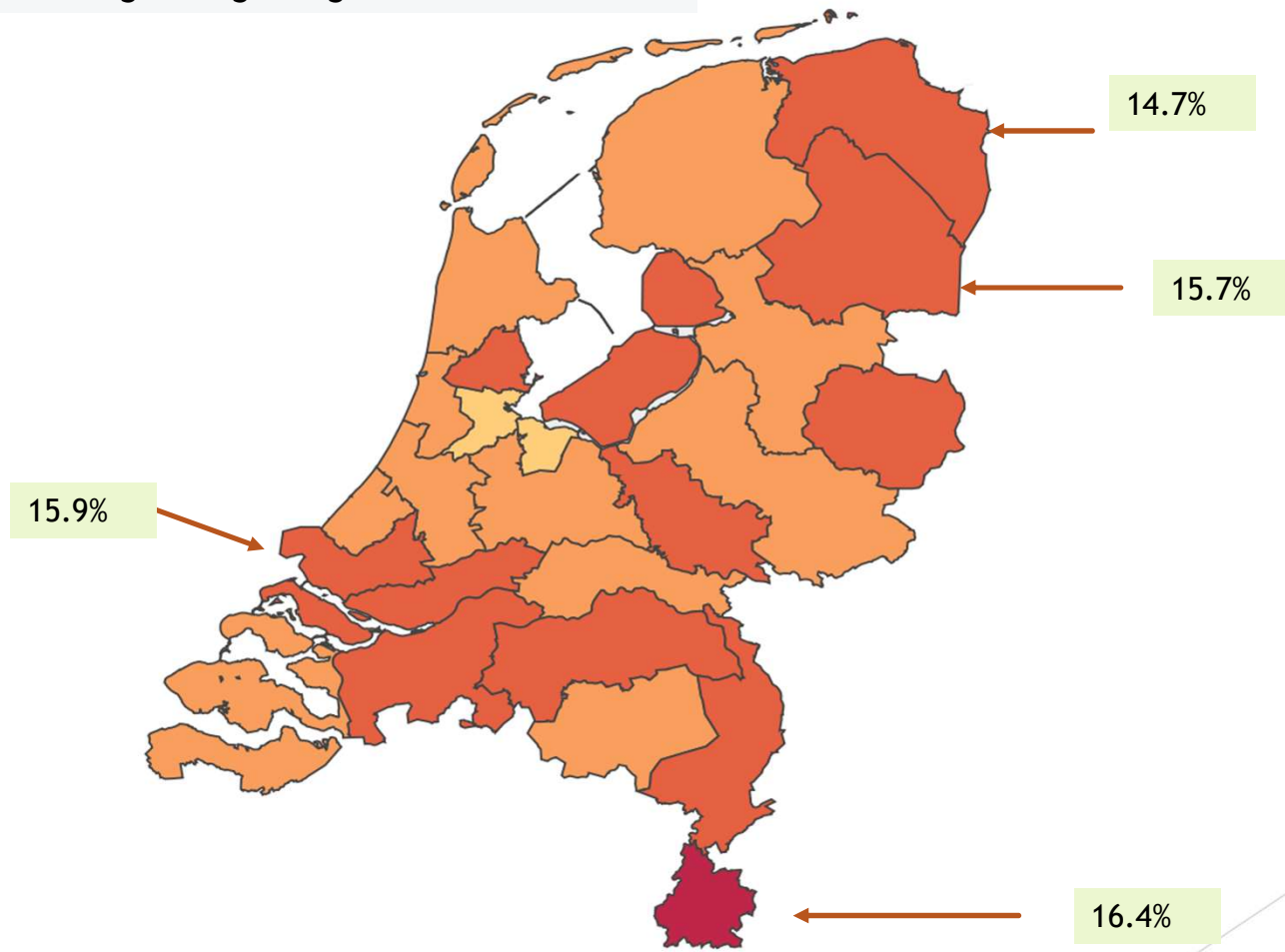
# Drenthe en Groningen als topscoorders in BMI:

% met Matig-ernstig Overgewicht: BMI>30

Aandeel van de inwoners  
10% 12% 14% 16% 18%



Door RTV Drenthe Gemaakt met Localfocus



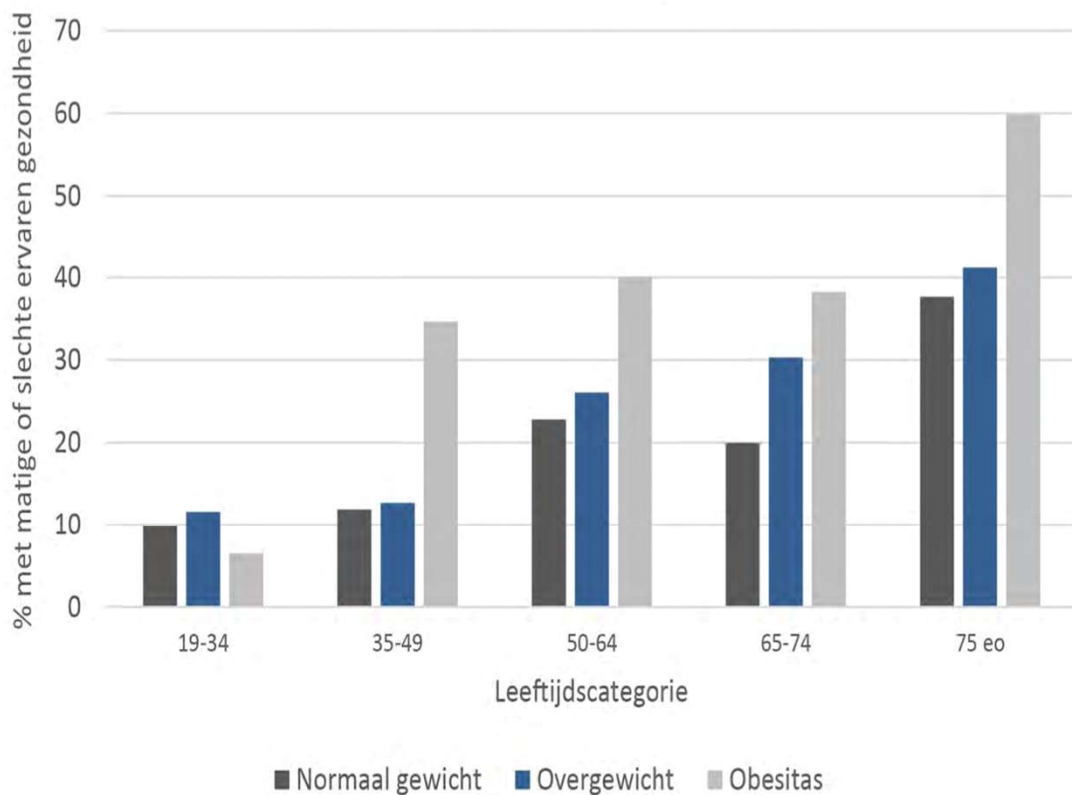
\*RIVM 2010



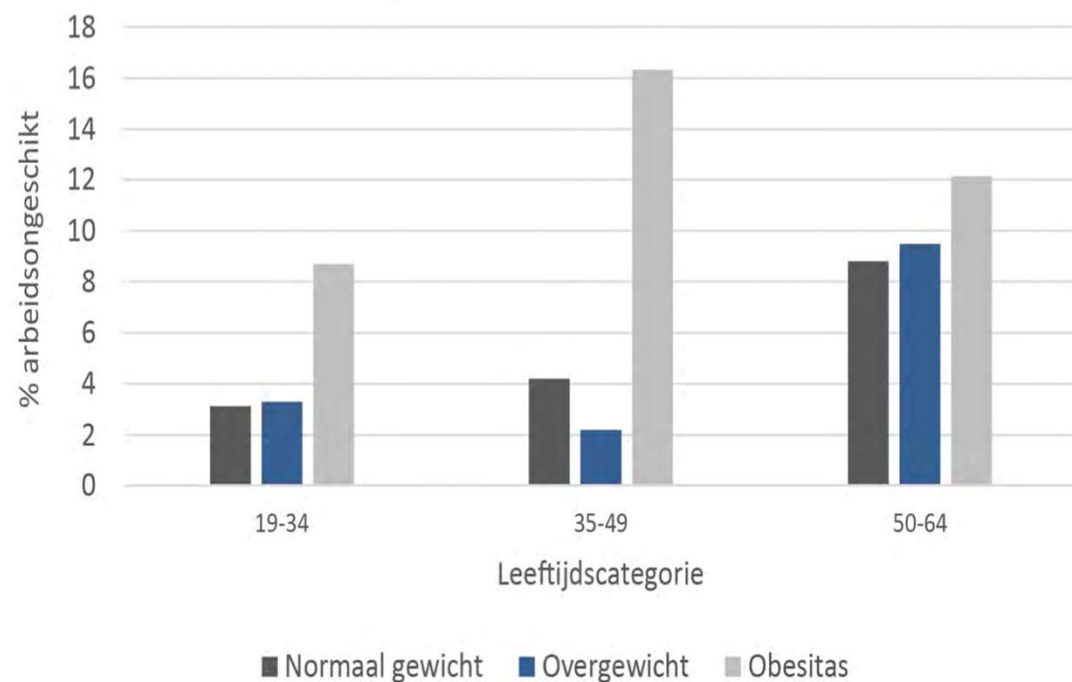
# Psychische gevolgen van overgewicht: Drentse cijfers

Beelden bij Themarapport gezond in Drenthe, december 2020

### Matige of slechte ervaren gezondheid

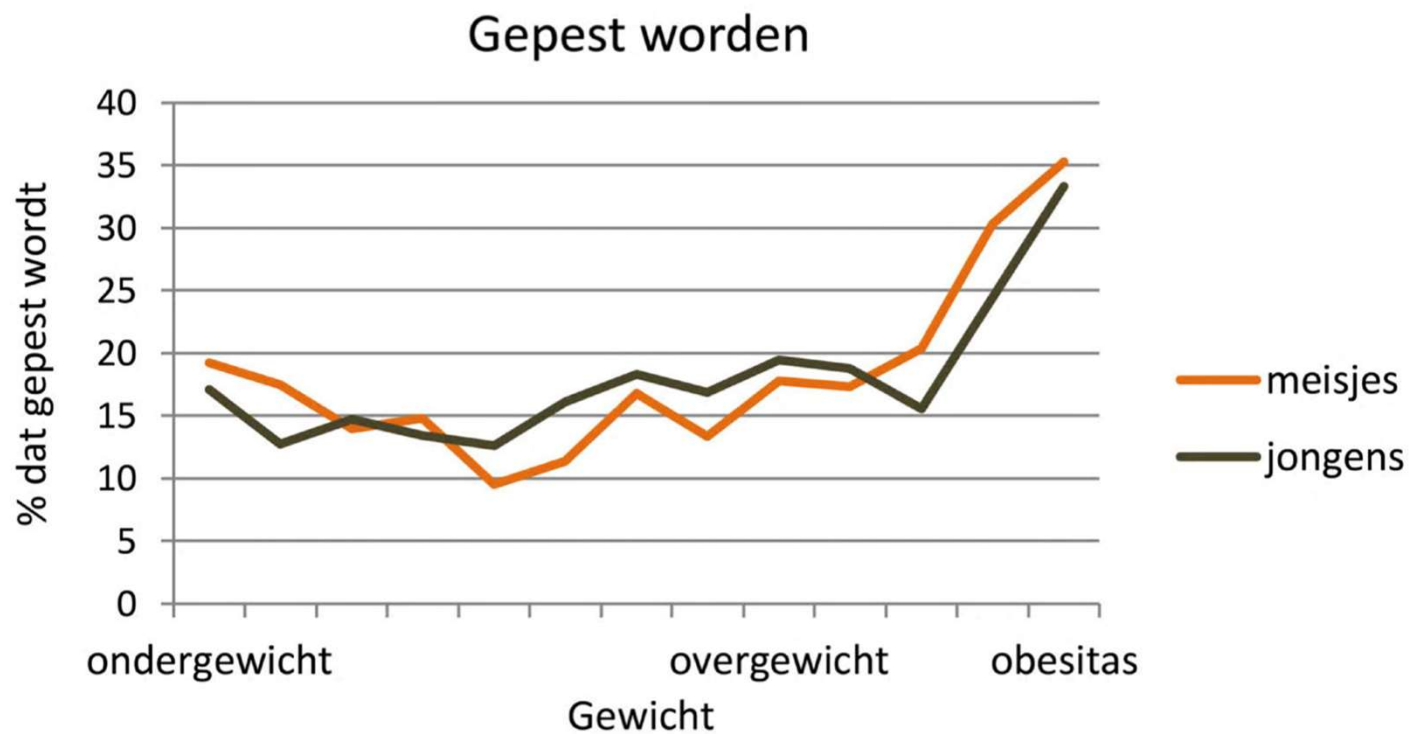


### Arbeidsongeschiktheid



# Psychische gevolgen van overgewicht: Drentse cijfers

Beelden bij Themarapport gezond in Drenthe, december 2020



# Aanleiding GLI-LEEF: Uitkomsten monitoring bij de poliklinieken

## MOPHAR

(N=2098; 40% man/; gemiddeld 46 jaar)

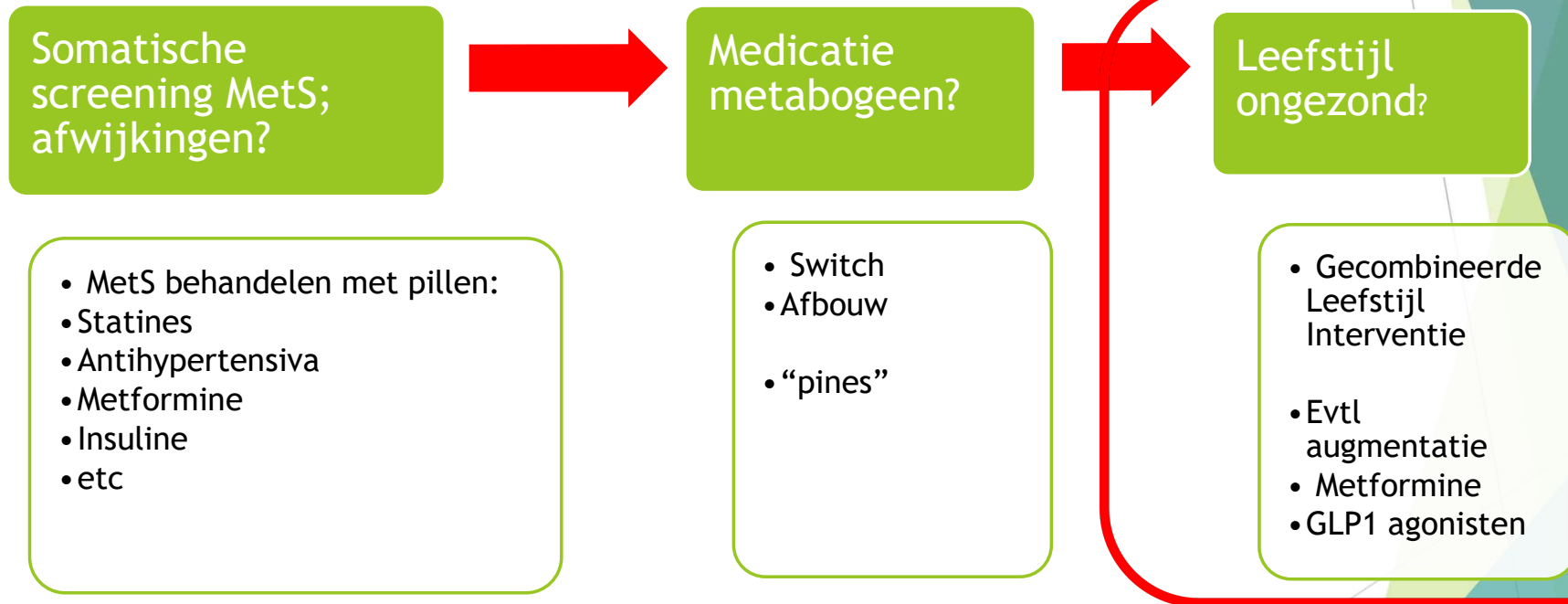
Schatting in 46jarige bevolking zonder psychische problemen		MOPHAR: % Vrouw	MOPHAR: % Man
% MetS	17.0/28.9*	<b>30.8</b>	<b>37.8</b>
% mensen met overgewicht	50%	<b>61.7</b>	<b>64.4</b>
% Obees (BMI>30)	17%	<b>30.7</b>	<b>23.8</b>
Buikomtrek		<b>&gt; 71.6%</b>	<b>&gt; 47.3%</b>
Totaal cholesterol		<b>&gt; 46.7%</b>	<b>&gt; 45.4%</b>
LDL- C		<b>&gt; 56.0%</b>	<b>&gt; 60.3%</b>
HDL- C		<b>&lt; 40.1%</b>	<b>&lt; 44.2%</b>
Triglycerides		<b>&gt; 23.7%</b>	<b>&gt; 37.4%</b>
TSH		<b>&gt; 11.9%</b>	<b>&gt; 6.8%</b>
Systolische Bloeddruk		<b>&gt; 54.5%</b>	<b>&gt; 72.6%</b>
Bloed suiker		<b>&gt; 13.5%</b>	<b>&gt; 20.8%</b>

Tabel 1 Criteriën voor de diagnose 'metabool syndroom' volgens de definitie van het NCEP (National Cholesterol Education Program, vs) ATP III.<sup>3</sup>

risicofactoren	grenswaarden	
	mannen	vrouwen
nuchtere glucosewaarde	≥ 6,1 mmol/l en/of medicatie	≥ 6,1 mmol/l en/of medicatie
bloeddruk	≥ 130/85 mmHg en/of medicatie	≥ 130/85 mmHg en/of medicatie
HDL-cholesterol	< 1,04 mmol/l en/of medicatie	< 1,29 mmol/l en/of medicatie
triglyceriden	≥ 1,7 mmol/l	≥ 1,7 mmol/l
buikomvang	> 102 cm	> 88 cm



## Aanpak van lichamelijke gevolgen: de drie pijlers



# Effect leefstijl programma's op somatische uitkomsten:

de Brouw, NTvG, 2021;165:D5885; 3 grote studies bij mensen met diabetes type 2

kenmerk	studie		
	DPP <sup>4</sup>	DPS <sup>7</sup>	Look AHEAD <sup>9</sup>
deelnemers; n	3819	522	5145
deelnemende centra; n	27 ziekenhuizen	5 ziekenhuizen	16 ziekenhuizen
gemiddeld gewicht; kg	94,1	86,5	101
gemiddelde BMI; kg/m <sup>2</sup>	34	31,4	36
inclusiecriteria	IGT of nuchtere glucosewaarde te hoog	IGT	diabetes type 2
behandelingen	GLI, metformine of placebo	GLI of controle	GLI of controle
aantal sessies	64 in 3 jaar	27 in 6 jaar, plus groepsessies	80-100 in 3 jaar
beweegdoel	2,5 uur/week	3 uur/week	3 uur/week
duur behandeling	3 jaar	4-6 jaar	8 jaar
duur nacontrole	15 jaar	9 jaar	10 jaar
risicofactoren die verbeterden	glucose HbA1 <sub>c</sub>	lipiden glucose	HbA1 <sub>c</sub> lipiden bloeddruk
<b>gewichtsverlies; kg (%)‡</b>			
na 1 jaar	6,6 (7)	4,5 (5,2)	8,7 (8,6)
na 2 jaar	4,7 (5)		6,4 (6,4)
na 3 jaar	3,7 (4)	3,5 (4)	5,1 (5,1)
na 4 jaar	3,3 (3,6)		4,7 (4,7)
kosten per GLI	\$ 4600		\$ 12.000

## De 7 vergoede GLI programma's: hoe goed werken ze op somatische klachten?

Interventie 2 jaar!	Voorwaarde	Context	Bewijs voor Effect
COOL	Motivatie om hele programma te doorlopen!		n=132; BMI=36** 2,1% (2,3 kg) afvallen in 8 mnd. 20% viel >5% af;
Samen Sportief in beweging	Nadruk op bewegen	Weinig gezondheidsvaardigheden/ lage SES Nauwelijksbeschikbaar in Noord NL	N=183 ex-deelnemers Retrospectieve enquête: mensen waren tevreden
De Beweegkuur	Leefstijlcoach, beweeg en voedingscoach, samen beslissen	Weinig gezondheidsvaardigheden/ lage SES	N=517, 96kg bij start 3% gewichtsverlies na 1 jaar
SLIMMER	Motivatie om hele programma te doorlopen!		***RCT, n= 316, BMI= 30. gewichtsverlies na 18 mnd. 3,3% (4,3 kg) voor interventiegroep, 1.8 kg meer dan controle.
X-Fittt GLI	Alles in sportschool; na 12 wk betalen niet geschikt bij mentale problemen (Mulderij, tijdschrift voor gezondheidswetenschappen 2022)	Weinig gezondheidsvaardigheden/ lage SES	Vooral kwalitatief onderzocht
Keer diabetes Om	Diabetes, en goed gemotiveerd zijn	Nadruk op voeding,	28% kan antidiabetica stoppen



# Gecombineerde leefstijl interventies:

Hoe goed werken ze op psychische klachten?

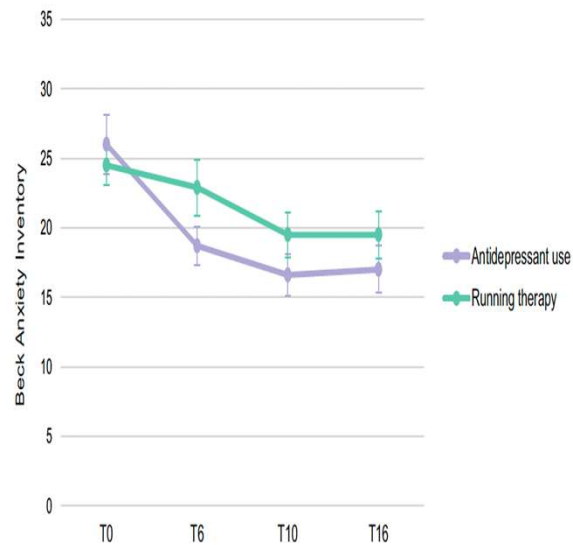
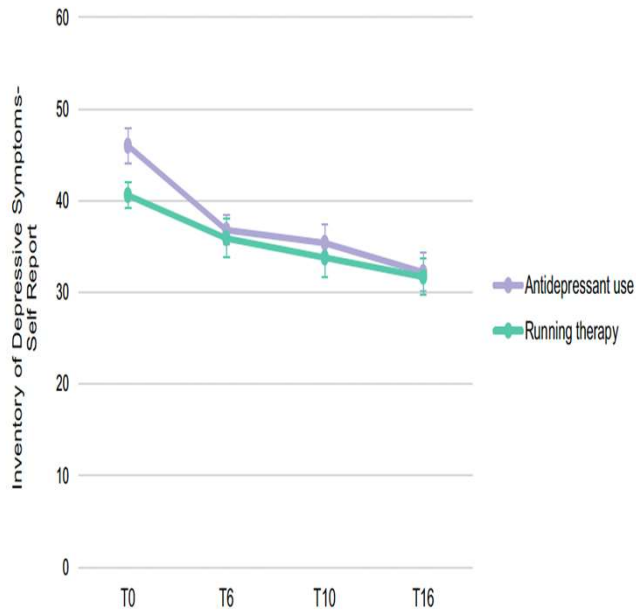
Klein effect op depressieve klachten & functioneren/ kwaliteit van leven

## 2 meta analyses waarbij specifiek naar effect op depressie gekeken werd

Studie	Aantal RCTs	N=	Effect grootte depressie klachten	SMD/ Cohen's D
Gomez-Gomez, e.a. 2020 Preventive Medicine	20*	N=7558	Klein, significant effect	SMD= 0.182 (klein) (verdwijnt bij inclusie van alleen low bias studies)
Wong e.a., 2021 J. Affective disorders	50**	N= 8547	Klein effect direct na Geen verschil met attentional control	D=0.2 (klein) = met controleconditie ➤ Effect bij ernstiger dep (d= 0.45) ➤ Effect bij 3 componenten interventie

# Nederlandse RCT naar running vs. AD bij depressie/ angst: de MOTAR trial: pragmatische 4 maanden trial; deels randomisatie n=143; 45 escitalopram/ sertraline, 96 running

Geen verschil in effect tussen running en AD op depressie/ angst



Betere uitkomsten in running groep mbt:

- Gewicht
- Buikomvang
- Bloeddruk
- Hartslag
- Hartslag variabiliteit

16  
Walburg e.a., 2023

Ross et al., 2020 Consensus statement over superiority van buikomvang metingen tov BMI  
Beste is waistcircumference/ height ratio  
(Yang e.a.2017)

BMI category (kg/m <sup>2</sup> )	Waist circumference (cm) <sup>a</sup>	
	Women	Men
Normal weight (18.5–24.9)	≥80	≥90
Overweight (25–29.9)	≥90	≥100
Obese I (30–34.9)	≥105	≥110
Obese II and III (≥35)	≥115	≥125

# Ontwikkeling GLI-LEEF

18 bijeenkomsten (13 groeps, 5 individueel+maatje), 4 boostersessies

- ▶ Cool systematiek (Coaching op Leefstijl)
- ▶ Aanpassingen
  - ▶ Maatje
  - ▶ Versterking sociale steun met groeps app
  - ▶ Praktische hands-on lessen (samen kopen & koken)
  - ▶ Aanpak negatief zelfbeeld
  - ▶ Feedback Beweegmeter (fitbit)
  - ▶ Persoonlijke leefstijldoelen

**Cool**  
COACHING OP LEEFSTIJL

## Het Leefstijlroer



18

**LIVES**

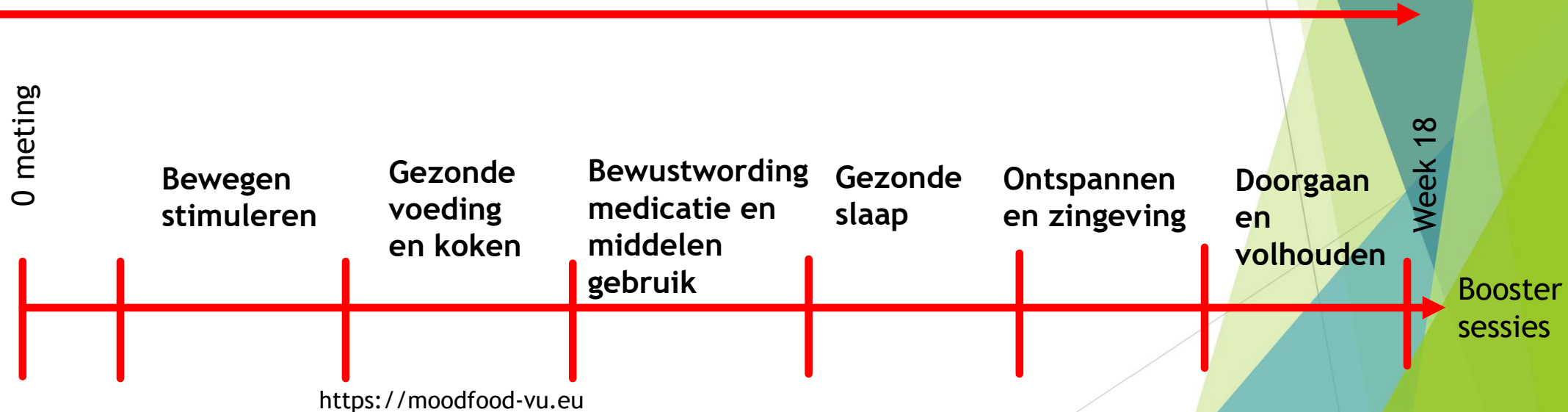


# LEEF!

## Open label feasibility studie, mixed method

De gecombineerde leefstijltraining bij GGZ Drenthe: 18 weken, 13 groepsessies, 5 individuele sessies (met maatje); twee boostersessies na 3 en 6 maanden

Actigrafie mbv fitbit, versterking zelfbeeld, groeps app



# Relevante uitkomstmaten

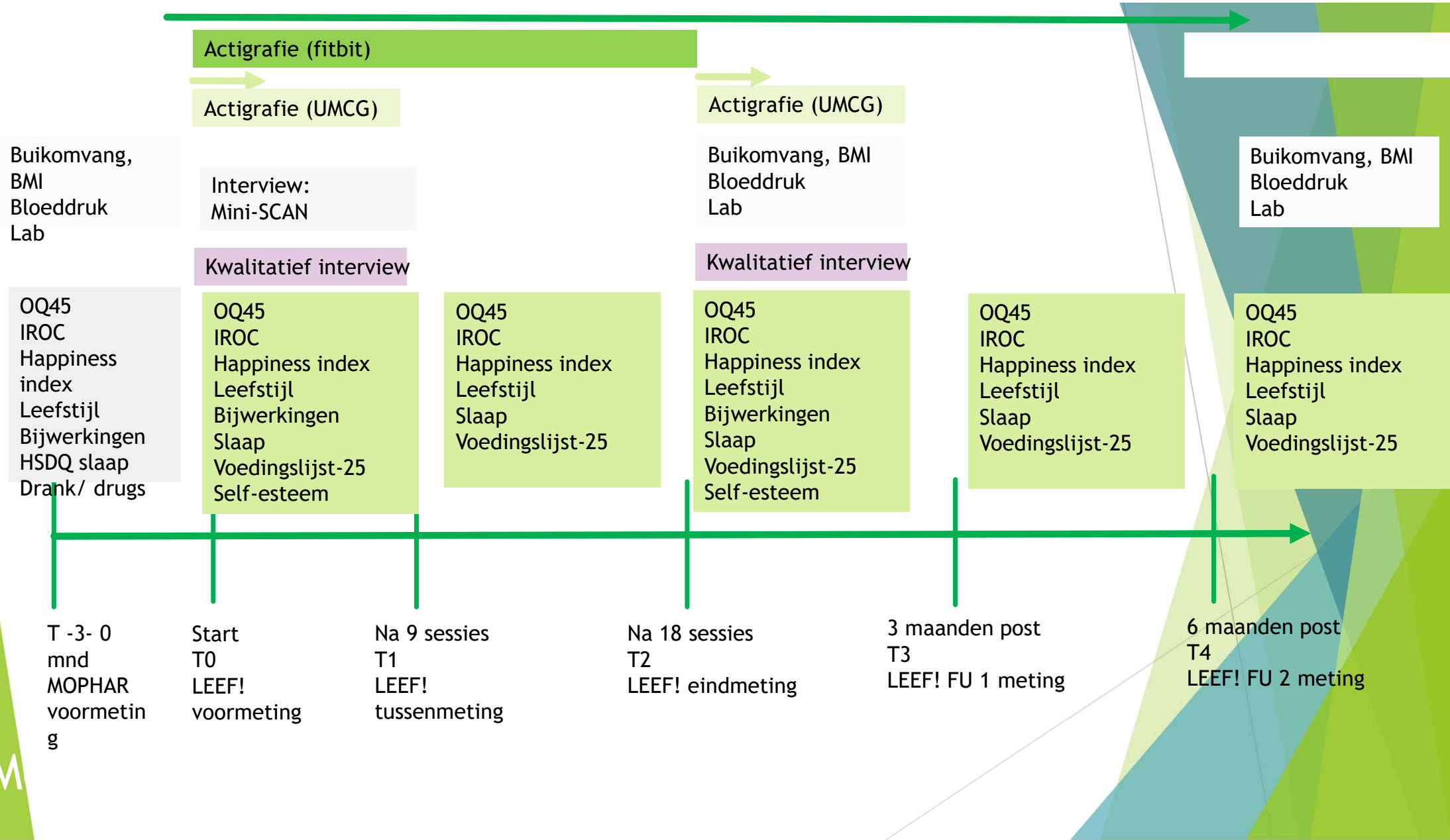
## Primair

- ▶ Verbetering functioneren, kwaliteit van leven en welbevinden (IROC, MHC-SF)
- ▶ Verbetering psychische klachten (OQ-45)
- ▶ Kwalitatieve interview uitkomsten

## Secundair

- ▶ Verbetering lichamelijke gezondheid  
(gezondere voeding, afname van lichaamsgewicht, en verbetering van bloedsuiker, bloeddruk en vet verhoudingen in het bloed)
- ▶ Verbetering activiteiten niveau (actigrafie)



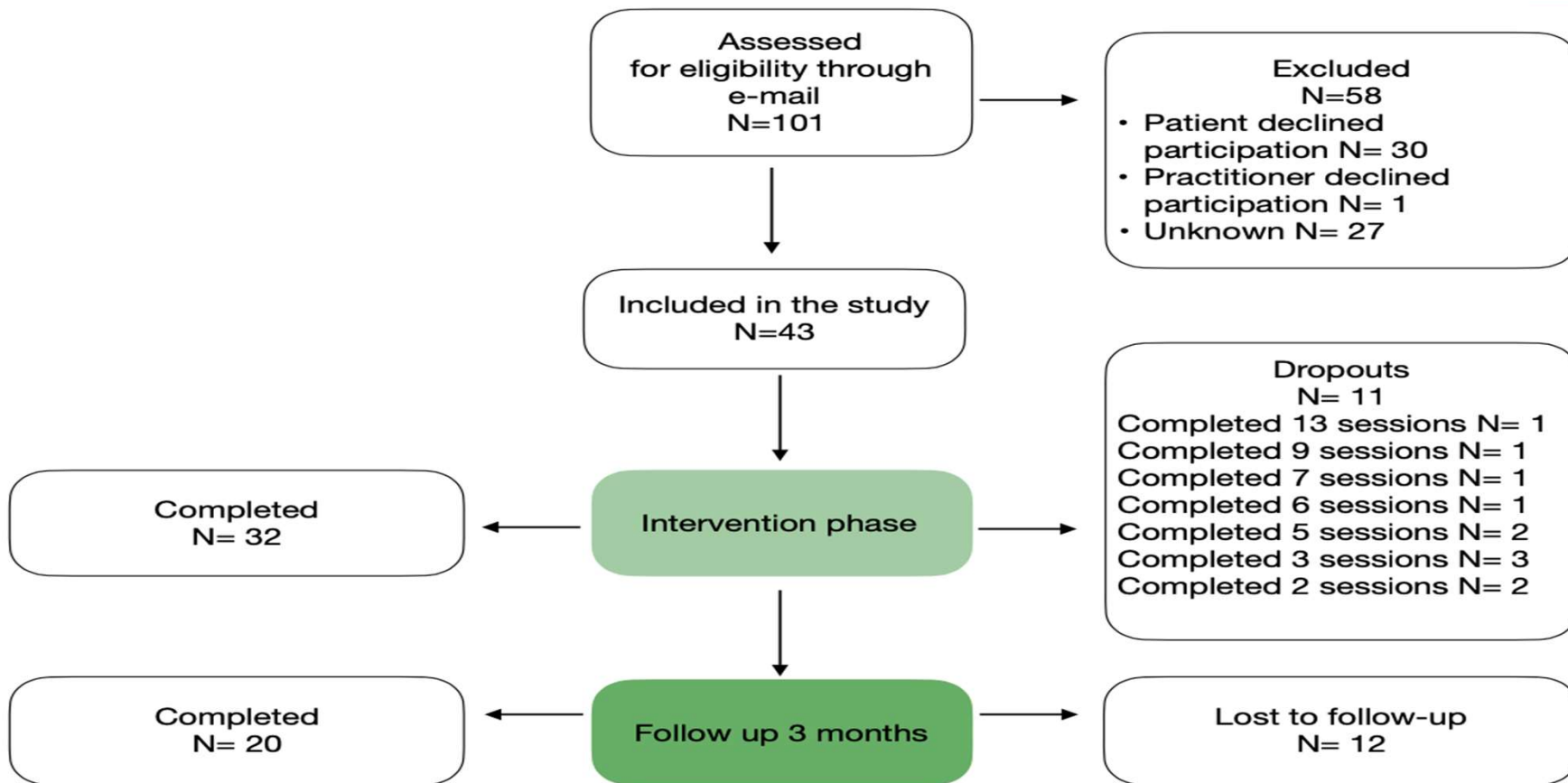


# Steun vanuit de omgeving

- ▶ Steun van het maatje
- ▶ Steun van de groep
- ▶ Inzicht in verleidingen in de omgeving



# Flow diagram



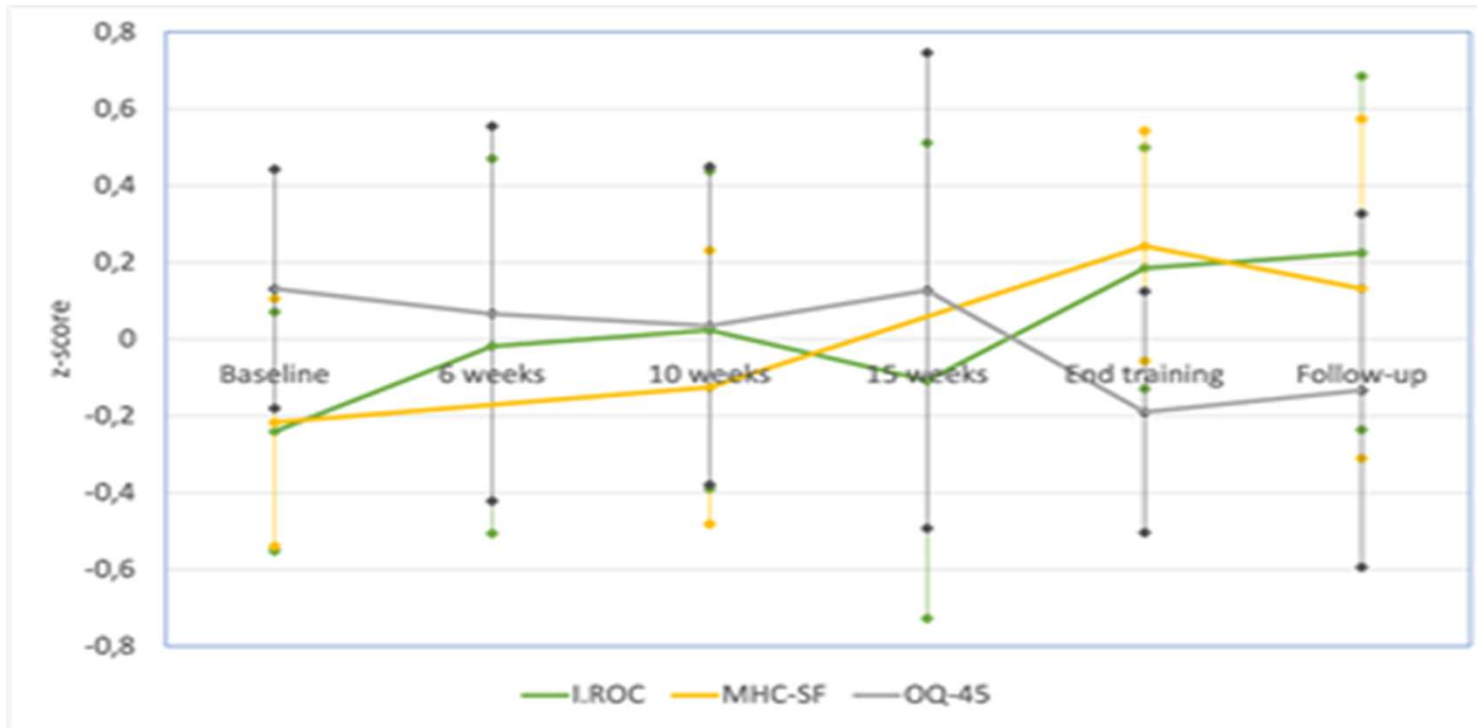
## Studie groep: Baseline kenmerken

33 completers, 74% depressie, 19% bipolaire stoornis, lft 47 jr, 53% vrouw

		Baseline
OQ-45 totaal score	Klachten	76.19 +/- 24.6
I-ROC	Functioneren/ QOL	40.40 +/- 10.5
MHC-SF	Welbevinden	33.32 +/- 15.7
BMI		34.83 +/- 5.5
Buikomvang		116.85 +/- 11.9
Bloeddruk systolisch		136.66 +/- 13.6
Bloeddruk diastolisch		89.70 +/- 9.5
HDL cholesterol ratio		4.65 +/- 1.5
Triglyceriden		2.14 +/- 1.2
Glucose		6.32 +/- 2.5

# Resultaten:

Verandering klachten, functioneren, welbevinden  
n=33, 74% depressie, 19% bipolaire stoornis, 47 jr, 53% vrouw



Effect sizes:  
I-ROC change :  $d= 0.51$   
MHC-SF change:  $d=0.47$   
OQ-45 change:  $d= 0.31$

Figure 5. Z-scores and 95% CI of the I-ROC, MHC-SF & OQ-45 between baseline and 1<sup>st</sup> Follow-up



# Resultaten: lichamelijke veranderingen

n=33, 74% depressie, 19% bipolaire stoornis, 47 jr, 53% vrouw

Appendix 3. Change over time anthropometric measurements and LAB

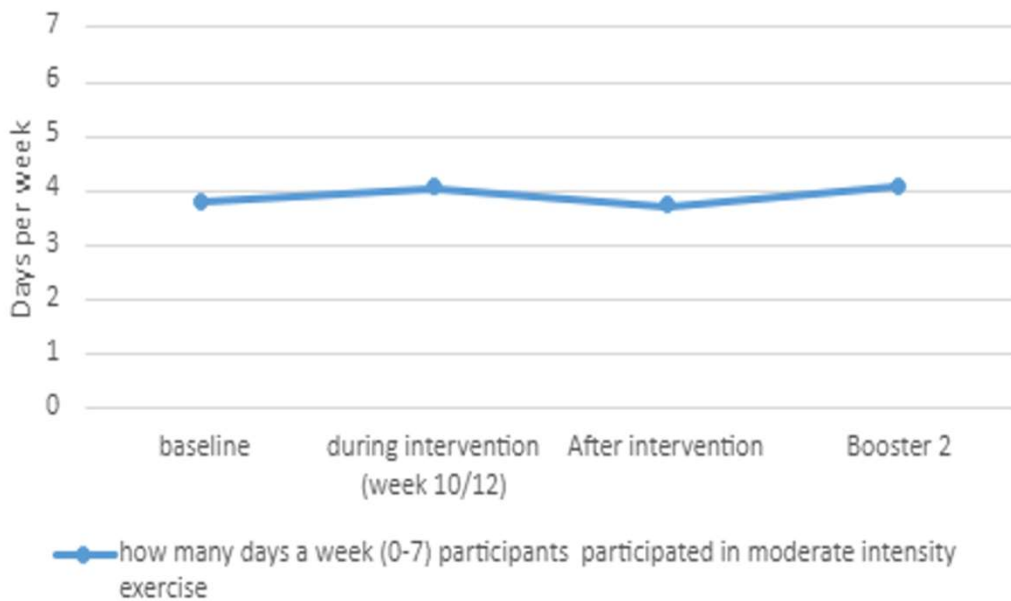
Completer	Baseline n=30	End training n=28	Mean	Std. Deviation	t	P
<b>Anthropometric measurement</b>						
BMI	34.80 ± 5.46	34.30 ± 6.03	0.595	2.308	1.339	0.192
Waist circumference (cm)	116.03 ± 11.02	115.22 ± 8.90	1.48	6.179	1.236	0.243
Systolic blood pressure (mmHg)	135.58 ± 14.30	126.69 ± 12.34	9.5	12.999	3.798	<b>0.001</b>
Diastolic blood pressure (mmHg)	89.66 ± 9.89	81.80 ± 10.39	8.228	8.965	4.769	<b>0.000</b>
<b>LAB</b>						
Cholesterol mmol/L	5.23 ± 1.07	4.86 ± 1.19	0.344	1.106	1.619	0.118
HDL mmol/L	1.200 ± 0.309	1.200 ± 0.30	-0.0185	0.1962	-0.49	0.628
Cholesterol/HDL ratio mmol/L	4.62 ± 1.55	4.22 ± 1.38	0.456	1.142	2.072	<b>0.048</b>
Triglycerides mmol/L	1.93 ± 1.21	1.58 ± 0.69	0.452	0.918	2.509	<b>0.019</b>
Glucose mmol/L (Fasting)	6.18 ± 2.74	5.75 ± 1.02	0.626	2.631	1.236	0.228



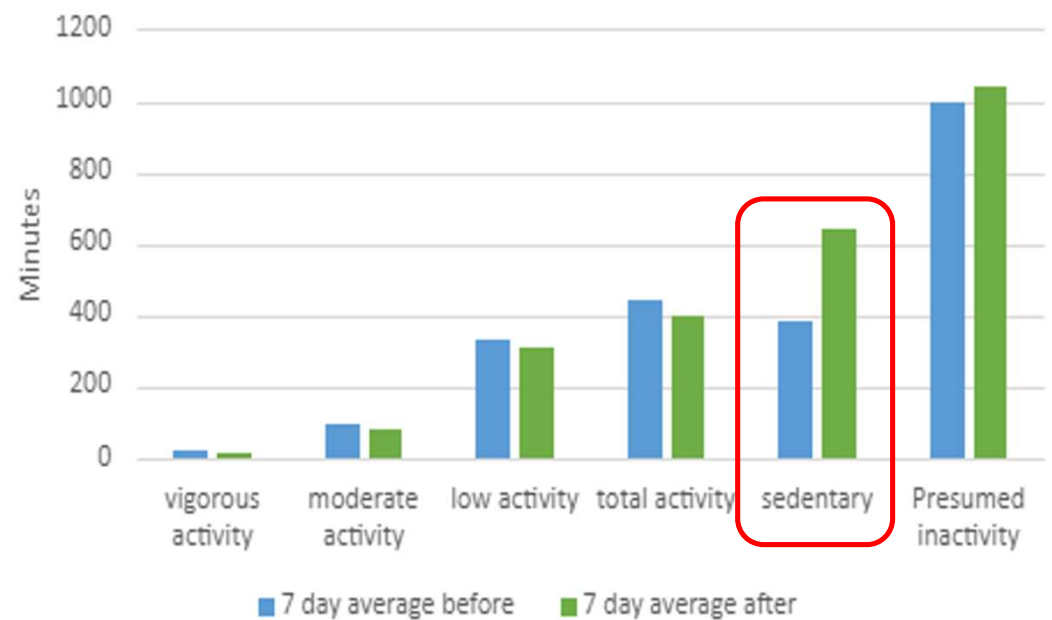
# Vergelijking objectieve-subjectieve beweeg data



### Subjective activity data (Lifestyle questionnaire)



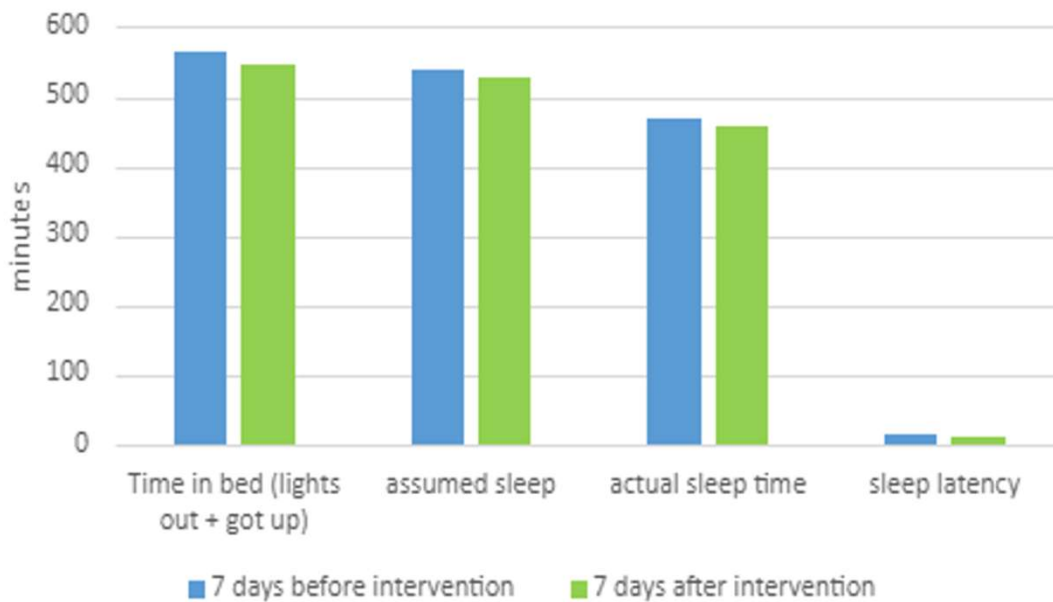
### Activity data MotionWatch



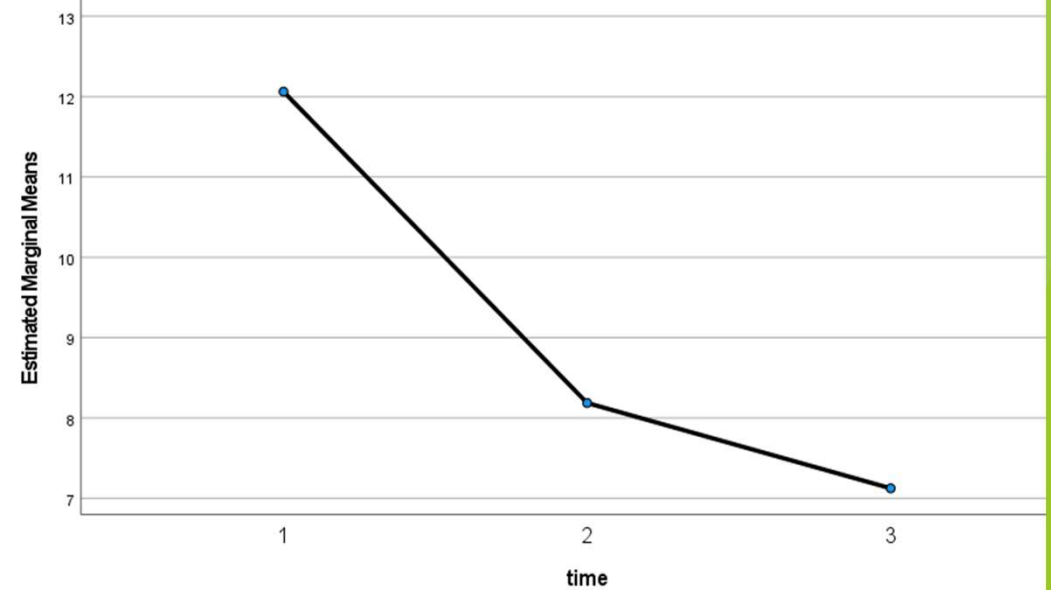
# Vergelijking objectieve met subjectieve slaapuitkomsten

Motion watch versus ISI bij 18 mensen

Sleep data MotionWatch

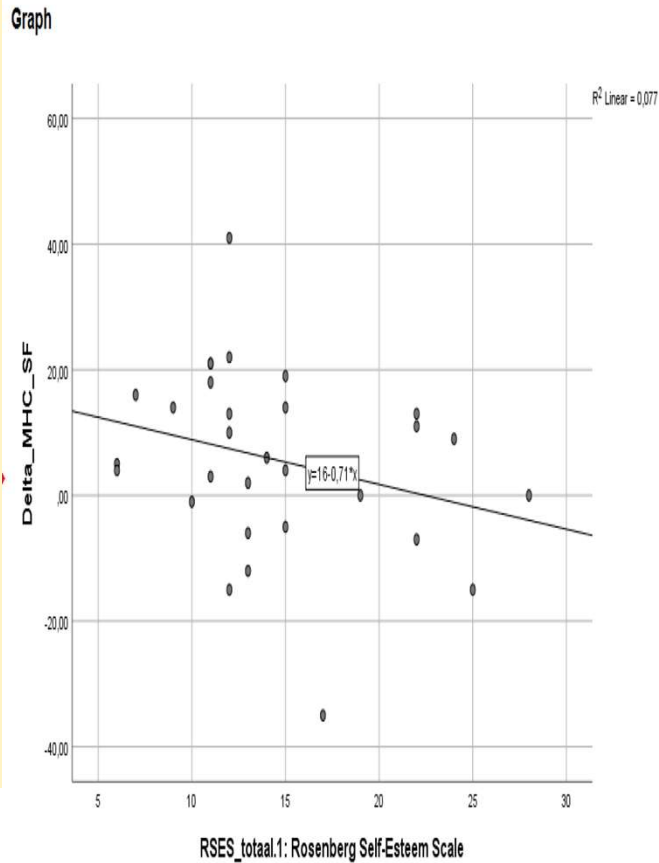


Estimated Marginal Means of ISIScore



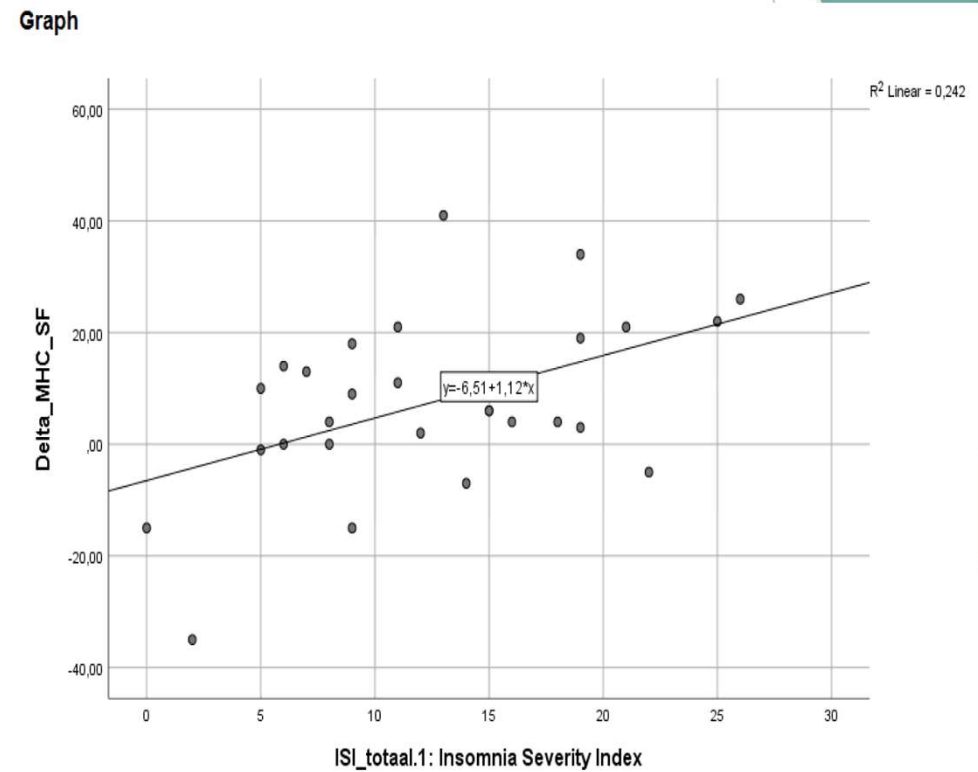
# Voorspellers van persoonlijk herstel

Verandering in Persoonlijk functioneren



Mate van zelfwaardering

Verandering in Persoonlijk functioneren



Ernst slapeloosheid

## Take home messages gecombineerde leefstijl interventies

- Evidentie voor cardiometabole effecten en verbetering BMI/ buikomvang: mager
- Kracht zit hem in psychologische effecten!
- Werkzaam bij mensen met atypische “metabole” depressie
- Volhouden: positief groepsgevoel lijkt cruciaal!

Tijd voor Herman!

# Team GGZ



# Team Huisarts geneeskunde

