

## Verslag onderzoeksbijeenkomst Herstel voor Iedereen!

### Thema leefstijl – 9 Oktober 2019

Op 9 oktober 2019 heeft bij het kenniscentrum Phrenos en het Trimbos Instituut de eerste onderzoeksbijeenkomst van de kwantitatieve monitor nieuwe stijl plaatsgevonden. Iedere bijeenkomst staat in het teken van uitwisseling van onderzoeksbevindingen bij twee thema's die relevant zijn binnen het platform. Deze bijeenkomst stond in het teken van ART en leefstijl. Het doel van deze bijeenkomst is uitwisseling, inspiratie en het vinden van verbanden tussen alle initiatieven op het gebied van onderzoek. Met een opkomst van 26 deelnemers, waarbij bijna iedere lidinstelling van Herstel voor Iedereen! was vertegenwoordigd, kunnen we concluderen dat we een goede en brede uitwisseling hebben weten te organiseren. Hieronder volgt een kort verslag van de uitwisseling die plaatsvond omtrent het thema leefstijl.



#### Presentaties

Over het thema leefstijl zijn twee presentaties gegeven. Jeroen Deenik van GGZ Centraal presenteerde zijn promotieonderzoek waarbij hij de effecten van een geïntegreerde leefstijlinterventie binnen de kliniek presenteerde. De tweede presentatie werd gehouden door Frederike Jörg, Yde de Boer en Emiel Priest, waarbij ze de bevindingen en knelpunten uit drie leefstijlprojecten die in GGZ Friesland zijn uitgevoerd presenteren.

Jeroen Deenik trapte af met zijn presentatie. Hij kaartte aan dat de prognose van de levensduur van mensen met ernstige psychische aandoeningen 10 tot 20 jaar korter is dan mensen zonder psychische problematiek. Daarnaast voldoet ongeveer 70% van deze populatie binnen de intramurale zorg aan criteria van het metabool syndroom. Deze cijfers zijn zorgelijk, er wordt daarom gepleit dat leefstijl een goede ingang kan zijn voor gezondheidsbevordering. Bij een startmeting bleek dat niet alleen de cliënt maar ook de hulpverlener te weinig actief bewoog. Daarom is een multidisciplinaire leefstijlbevorderende behandeling ontwikkeld waaraan zowel cliënt als therapeut aan mee kunnen doen en de leefstijl van zowel de cliënt als de hulpverlener bevorderd kan worden. Hierbij ligt de basis op een goede dagstructuur, waarbij op tijd wordt opgestaan, aandacht is voor voeding en een actief dagprogramma op maat wordt aangeboden. Dit wordt gecombineerd met psycho-educatie en vaardigheidstraining. De resultaten lieten zien dat cliënten significant meer gaan bewegen en een afgenomen buikomvang hebben. Dit effect komt door het brede pakket dat wordt aangeboden en is daarmee een effectieve methode voor gezondheidsbevordering.

Frederike Jörg, Yde de Boer en Emiel Priest presenteerden vervolgens hun drie leefstijlinterventies die zijn uitgevoerd. Er zijn twee leefstijlstudies afgerond. Allereerst de ELIPS studie, waarbij verpleegkundigen en woonbegeleiders worden getraind, waarna in een pragmatische RCT een leefstijlinterventie wordt vergeleken met de dagelijkse praktijk. Uit deze studie kwam naar voren dat de buikomvang is verminderd, de fitheid is verbeterd en de negatieve symptomen zijn verminderd. Motivatie was echter een probleem in deze studie.

Daarom is in de tweede studie (LION) een webtool 'leefstijl in beeld' ontwikkeld, waarbij meer de nadruk ligt op verbetering van de motivatie om de leefstijl te verbeteren. Bij deze interventie is geen verbetering in buikomvang gevonden maar wel in motivatie. Het blijkt dat leefstijlproblematiek moeilijk te implementeren is. De verpleegkundige is niet altijd automatisch ook een leefstijlcoach. Er is niet sprake van 'one size fits all'. De interventie moet aangepast worden aan de wensen van de cliënt. Dit maakt het lastig te implementeren. Een derde onderzoek wordt momenteel uitgevoerd, waarbij de effecten van een kortdurende leefstijlondersteuning van 8 weken worden gemeten, uitgevoerd door CIOS bij F-ACT jongerenteams. Ze zijn dit nog aan het opbouwen en hebben de vraag hoe ze leefstijl het beste kunnen meten en in kaart kunnen brengen.

### Discussiepunten en vervolgstappen

Uit de presentaties kwamen veel vragen en discussiepunten naar voren. Eén van de openstaande vragen is wie in de zorg verantwoordelijkheid neemt voor het aanpakken van somatische gezondheid en leefstijl in de zorg. Daarnaast kwam de vraag naar boven wat het aanpakken van leefstijl nou uiteindelijk oplevert. Er is door Jeroen Deenik een kosteneffectiviteitsanalyse uitgevoerd die binnenkort wordt gepubliceerd. Hieruit komt naar voren dat de kosten gelijk blijven maar het uitvoeren van leefstijlinterventies wel meer effect oplevert op het gebied van herstel van de cliënt. Ook is er veel interesse en vraag naar het gezamenlijk monitoren van verbeteringen in leefstijl. Dit is momenteel lastig uit te voeren door verpleegkundigen. We gaan de komende tijd inventariseren hoe we dit binnen Herstel voor Iedereen! gezamenlijk kunnen oppakken zodat we landelijk leefstijl en somatiek in kaart kunnen brengen en bijsturen waar nodig.

Al deze aanknopingspunten uit de onderzoeksbijeenkomst kunnen meegenomen worden in het themanetwerk somatische screening en leefstijl. Dit netwerk wordt het komende jaar grondig opgezet door Jeroen Deenik als inhoudelijk trekker en Lars de Winter van het kenniscentrum Phrenos als facilitator. Hier worden onder andere de discussiepunten die uit deze bijeenkomst naar voren komen meegenomen en uitgewerkt in een plan van aanpak om de somatiek en leefstijl van onze cliëntengroep te verbeteren.