

Verslag bijeenkomst lerend netwerk leefstijl en somatische gezondheid

17 maart 2021

Door: Lars de Winter, Kenniscentrum Phrenos

Bijeenkomst lerend netwerk

Op woensdag 17 maart 2021 heeft er weer een themanetwerk bijeenkomst voor het themanetwerk leefstijl en somatische zorg plaatsgevonden vanuit het actieplatform Herstel voor Iedereen!

In het themanetwerk leefstijl en somatische zorg slaan we de handen ineen om gezamenlijk de somatische gezondheid en de leefstijl van mensen met een ernstige psychische aandoening (EPA) te verbeteren. Dit doen we door gezamenlijke activiteiten te ondernemen om een beter beeld te krijgen van de somatische gezondheid van mensen met EPA en daaropvolgend aanbevelingen te geven hoe we de somatische gezondheid kunnen verbeteren voor mensen met EPA. Daarnaast organiseren wij verschillende themanetwerk bijeenkomsten die worden verzorgd door de deelnemende instellingen van de themanetwerken en waarbij uitgewisseld wordt over diverse thema's omtrent het thema leefstijl en somatische zorg. Tijdens deze themanetwerk bijeenkomst werd het programma verzorgd door Lister. Hieronder volgt een kort verslag.

Besproken onderwerpen themanetwerk bijeenkomst

Tijdens de themanetwerk bijeenkomst van 17 maart is een dubbele presentatie gehouden door Kim Borghuis en Marlies van Reenen van Lister en Lianne Koomen die werkzaam is bij Lister en UMC Utrecht.

Kim Borghuis en Marlies van Reenen trapt af met een presentatie over de implementatie van leefstijl binnen Lister. Lister geeft enkel begeleiding en geen behandeling, maar zetten zich wel breed in voor de implementatie van leefstijl. Sinds 2018 is Lister al gestart met de implementatie van leefstijl (Samen Gezond Vooruit) met als doel meer

bewustwording en kennisvergroting van leefstijl binnen de organisatie. Dit heeft geleid tot de implementatie van meerdere initiatieven, waaronder wandelgroepen, sportlessen, kookgroepen en het opzetten van een kennisnetwerk. Ook werd de VIEF checklist ontwikkeld. Dit is een checklist die door cliënten kon worden ingevuld om te checken hoe vitaal ze zijn op verschillende levensdomeinen. Deze initiatieven zijn het afgelopen jaar doorgezet en nu is de volgende stap binnen Lister om leefstijl verder te integreren binnen de organisatie als onderdeel van de begeleiding. Hiervoor hebben ze bij Lister een projectleider aangenomen, hebben ze zich ingezet op leefstijlonderzoek en wordt geïnvesteerd in het verder uitdraaien en implementeren van leefstijl interventies en aanbod in de vorm van opleidingsaanbod, inzet van leefstijlexperts op locatie, leefstijl challenges, het opzetten van een kennisnetwerk en leefstijlaanbod via ENIK herstelacademie. Leefstijl is dus goed ingebed bij Lister voor zowel cliënten als medewerkers. Blijvende uitdagingen zijn hoe goede ideeën kunnen worden omgezet in praktische tools en hoe leefstijl doorlopend en breed blijvend kan worden geïmplementeerd binnen de gehele breedte van de organisatie.

Vervolgens presenteerde Lisanne Koomen twee onderzoeken die vanuit UMC Utrecht en Lister werden uitgevoerd: de COFIT-20 en het Muva onderzoek. De COFIT-20 studie was een pilotonderzoek die heeft gekeken in hoeverre het haalbaar en uitvoerbaar is om mensen met EPA te laten sporten via een live videoverbinding. Ook werd gekeken naar wat de effecten waren op ernst van symptomen en kwaliteit van leven. In totaal deden 40 deelnemers mee aan de COFIT-20 studie. Deze werden ingedeeld in een experimentele (20) en een controlegroep (20). De experimentele groep kreeg 12 weken pilates en/of fitness via een videobel verbinding door een sportcoach. De controlegroep kreeg geen systematische beweeg instructies van een coach. Beide groepen waren gelijk, behalve dat in de experimentele groep meer mensen stemmingsstabilisatoren gebruikten. Uiteindelijk vielen er 3 mensen uit gedurende de sessies. Dertien deelnemers deden verder minimaal 66% van de sessies mee en 13 deelnemers gaven aan dat ze doorgingen met sporten. Bij een raadpleging bij de deelnemers gaf 78% van de deelnemers aan tevreden te zijn over het programma, zich fitter te voelen en het makkelijk te vinden in het gebruik. Ook gaf meer dan de helft aan dat ze zich minder eenzaam voelen. Nadelen die werden genoemd was dat de camera aan moest en dat hun eigen omgeving daardoor op de achtergrond zichtbaar was. Uit de kwantitatieve evaluatie kwam verder naar voren dat deelnemers aan de experimentele groep zich zowel fysiek als mentaal significant gezonder voelden als de controlegroep.

Het Muva onderzoek is een onderzoek waarbij zowel de cliënt als begeleider een selectie aan leefstijlinterventies aangeboden krijgt. Het doel is om volgens een zogenaamd

‘stepped wedge design’ te werken waarbij 3 gebieden van Lister één voor één (elke 3 maanden een nieuw team) de interventies aangeboden krijgen en tegelijkertijd stoppen. Hierdoor krijgt het eerst startende gebiedsteam het langst de leefstijlinterventies aangeboden. Ook zal er één gebiedsteam als controleconditie gelden door geen leefstijlinterventies aan te bieden. De totale duur van de studie is 21 maanden. Het Muva onderzoek is in 2020 begonnen en loopt dus nog een tijd door. De interventies die werden aangeboden zijn op het gebied van bewegen, slapen, roken, voeding en een medicatiecheck. Begeleiders kunnen aan alle interventies meedoen. Als uitkomstmaten zullen symptomen, sociaal functioneren, kwaliteit van leven en een aantal constructen uit de somatische screening worden meegenomen. Meer informatie over de resultaten van het Muva onderzoek zullen in een later stadium volgen, aangezien het onderzoek nog bezig is. Wel werd er tijdens de bijeenkomst waardevolle feedback gegeven om de interventie verder uit te rollen.

Update stand van zaken gezamenlijke activiteiten themanetwerk

Naast de bijeenkomsten werken we met het themanetwerk ook aan een aantal gezamenlijke doelen. Twee concrete doelen waar we ons momenteel op inzetten zijn het verzamelen van input over leefstijl en somatische gezondheid vanuit alle cliëntenraden. Daar is door een aantal instellingen al relevante informatie over verzameld. Het doel is om dit bij alle actieve instellingen uit het themanetwerk te verzamelen om zo overkoepelende informatie over de stand van zaken op dit thema vanuit cliënten perspectief te verzamelen. Daarnaast zijn we bezig met het gezamenlijk monitoren van de somatische gezondheid bij mensen met EPA. Jeroen Deenik en Lars de Winter hebben een onderzoeksprotocol geschreven en besproken met de betrokken instelling. Na wat laatste aanpassingen kunnen we aan de slag en streven we ernaar om in de zomer van 2021 alle gegevens te verzamelen en hier een gezamenlijk rapport over te schrijven. Wordt vervolgd dus!

Indien u meer wilt weten over het themanetwerk leefstijl en somatische zorg kunt u zich richten tot de inhoudelijk trekker Jeroen Deenik van GGZ Centraal via j.deenik@ggzcentraal.nl of via Lars de Winter via Lwinter@kcphrenos.nl.