

Verslag bijeenkomst lerend netwerk leefstijl en somatische gezondheid

7 juli 2022

Door: Lars de Winter, Kenniscentrum Phrenos

Op 7 juli 2022 vond weer een bijeenkomst plaats rondom het lerende netwerk leefstijl en somatische gezondheid. Het lerende netwerk leefstijl en somatische gezondheid is een inspirerend netwerk rondom de thema's leefstijl en somatische gezondheid bij mensen met ernstige psychische problemen voor en door professionals, beleidsmakers en onderzoekers uit de gespecialiseerde ggz en instellingen voor beschermd en begeleid wonen. Meer informatie over het lerende netwerk kunt u [hier](#) vinden.

Iedere bijeenkomst van het lerende netwerk wordt een uitwisseling van een praktijk of een project rondom het thema leefstijl en somatische gezondheid georganiseerd door één van de betrokken instellingen. Daarnaast worden ontwikkelingen en resultaten van de gezamenlijke en overkoepelende activiteiten die vanuit het lerende netwerk worden georganiseerd besproken. Deze bijeenkomst stond in het teken van de initiatieven rondom somatische screening en leefstijl bij UMC Utrecht, en een presentatie van de eindproducten rondom het project praktijkvoorbeelden rondom somatische screening die door Kenniscentrum Phrenos in opdracht van Zorginstituut Nederland is uitgevoerd. Er waren 12 deelnemers aanwezig bij deze bijeenkomst vanuit de volgende organisaties: GGZ Centraal, UMC Utrecht, GGZ Ingeest, Arkin, Dimence, GGNet, HVO Querido, GGZ Drenthe, Charly Green en Jellinek.

1. Initiatieven rondom leefstijl en somatische screening UMC Utrecht

De bijeenkomst werd afgetrapt door UMC Utrecht. Wiepke Cahn en Joyce van Baaren presenteerden de initiatieven die vanuit UMC Utrecht zijn gedaan rondom leefstijl en somatische gezondheid.

Ze trapt af met het thema eendagsdiagnostiek. UMC Utrecht organiseert in één dag (van 9:00 tot 15:00 uur) een zeer uitgebreide somatische, psychiatrische en leefstijl screening voor de cliënten die last hebben van ernstige psychische problemen en bijbehorende somatische klachten, waarbij de cliënt door verschillende disciplines wordt gezien. De cliënt begint de

dag in nuchtere staat bij het lab en daar wordt bloedonderzoek uitgevoerd, aansluitend lopen ze naar de diëtist voor een calorimetrie meting, dit is een meting die het energieverbruik in rust meet. Daarna krijgt de cliënt een ontbijt. Na het ontbijt is er een afspraak met de psychiater (in opleiding) en wordt een psychiatrische onderzoek verricht en een lichamenlijk onderzoek uitgevoerd. Ook wordt er o.a. gekeken naar hartslag, bloeddruk en gewicht (BMI). Daarnaast worden vragen gesteld over onder andere algemene klachten, medicatie, de familie en sociale omstandigheden. Ook wordt stilgestaan bij de eventuele bijwerkingen van medicijnen. Aansluitend volgt er een gesprek met de Ziekenhuis Apotheker, die het medicatiegebruik in kaart brengt en bespreekt. Vervolgens komen ze bij de diëtist die een aantal vragenlijsten afneemt rondom het voedingsgebruik van de cliënt. Vervolgens is het tijd voor de lunch en daarna gaat de cliënt naar de psychomoteur therapeut, waarbij de lichamenlijke conditie van de cliënt en diens tevredenheid over zijn of haar lichaam in kaart wordt gebracht. Tijdens de hele dag wordt de cliënt begeleid door een verpleegkundig specialist die alle vragen voor de cliënt beantwoordt, een aantal vragenlijsten afneemt en zorgt dat de cliënt op de juiste tijd op de juiste plek is en de dag verder coördineert.

Alle resultaten worden in hetzelfde ziekenhuissysteem (HIX) gezet. In de middag komen alle disciplines bij elkaar in een multidisciplinair overleg en worden de resultaten besproken, gekeken of aanvullend onderzoek nodig is en een advies geformuleerd. Enkele weken later volgt een adviesgesprek tussen de psychiater en de cliënt.

Alle EPA cliënten die zowel complexe psychische als lichamenlijke klachten hebben komen in aanmerking voor deze eendagsdiagnostiek. De werving verloopt via berichten op verschillende platforms, websites, en via overleg met collega's uit het land en mond op mond reclame. Ze hebben één plek in de week beschikbaar. Bij UMC Utrecht krijgen ze verwijzingen van Altrecht, andere ggz instellingen en mensen die ook intern gezien zijn. Ze zijn bij het UMC Utrecht uniek met hun aanpak. De eendagsdiagnostiek is een goed voorbeeld van een somatische screening die rondom de cliënt wordt georganiseerd.

De meeste cliënten die hebben deelgenomen aan de eendagsdiagnostiek hebben ook te maken met overgewicht. In het UMC Utrecht hebben ze daarom een deeltijdprogramma opgezet die gericht is op leefstijl. Cliënten kunnen hiervoor direct aangemeld worden bij het UMCU, maar het kan ook zijn dat cliënten vanuit de eendagsdiagnostiek doorstromen naar het deeltijdprogramma. In het deeltijdprogramma worden cliënten in een groep gedurende een periode van 12 weken multidisciplinair ondersteund in het verbeteren van hun leefstijl. In het deeltijdprogramma krijgen cliënten psycho-educatie, door een arts of verpleegkundig

specialist, over verschillende onderwerpen rondom leefstijl, zoals gezond slapen, bijwerkingen van medicatie, verslaving en algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL). Ze volgen bij een psychomotore therapeut een beweegmodule, die cliënten ondersteunt om meer te gaan bewegen, en waarbij ook veel aandacht is voor de lichaamsbeleving van de cliënt. Daarnaast geeft de diëtist een voedingsmodule die cliënten meer inzicht geeft in hoe ze gezonder kunnen eten. En tot slot is er een schemagroep, dit is een groepsmodule die gegeven wordt door een psycholoog, waarin gewerkt wordt met onderdelen uit de schematherapie. Er wordt samen gekeken naar de klachten die men ervaart en onderzoeken we manieren om zelfstandig goed met deze klachten om te leren gaan. Gezamenlijk geeft dit een compleet aanbod die cliënten helpt in het verbeteren van hun leefstijl. Meer informatie over de eendagsdiagnostiek en het deeltijdprogramma leefstijl van het UMCU is terug te vinden in de website van het zorgprogramma Lijf en Leven via [deze](#) link.

2. Project praktijkvoorbeelden somatische screening

Vervolgens was het de beurt aan Lars de Winter van Kenniscentrum Phrenos om wat te vertellen over het project naar de praktijkvoorbeelden rondom somatische screening die recent is afgerond.

Kenniscentrum Phrenos heeft in opdracht van Zorginstituut Nederland een project uitgevoerd waarin goed uitgewerkte en overdraagbare praktijkvoorbeelden werden verzameld op het gebied van somatische screening bij mensen met een psychose of andere ernstige psychische problemen in de gespecialiseerde ggz en eerstelijnszorg.

Er zijn verschillende goede initiatieven rondom de somatische screening van mensen met ernstige psychische aandoeningen (EPA). Deze praktijkvoorbeelden zijn echter niet altijd alom bekend, er wordt niet altijd voldoende vervolg gegeven aan de resultaten van de somatische screening en de resultaten worden niet altijd voldoende afgestemd met verschillende echelons van zorg. In het bijzonder is de afstemming tussen gespecialiseerde ggz en de huisarts hierin belangrijk.

Daarom zijn we in dit project op zoek gegaan naar goede en overdraagbare praktijkvoorbeelden van de implementatie van somatische screening en de afstemming tussen de gespecialiseerde ggz en de eerste lijn (en in het bijzonder de huisartsenpraktijk). Via een brede veldraadpleging zijn we uiteindelijk tot negen praktijkvoorbeelden gekomen die elk op

hun manier een uniek voorbeeld zijn voor de implementatie van de somatische screening: het bereikt een specifieke doelgroep die normaal niet wordt bereikt, het biedt een belangrijke oplossingsrichting voor de somatische screening, of het lost een specifiek knelpunt op. De praktijkvoorbeelden bieden daarnaast concrete hulpmiddelen die helpen de somatische screening te verbeteren of op te zetten, in de vorm van handreikingen, voorbeeldbrieven of e-learningtools.

Deze negen praktijkvoorbeelden zijn gepresenteerd en uitgebreid beschreven via een digitaal overzicht voor de praktijk en een eindrapportage. Het digitale overzicht toont op een gebruiksvriendelijke manier welk praktijkvoorbeeld geschikt is om te raadplegen voor specifieke knelpunten of oplossingsrichtingen. Via het digitale overzicht kunnen professionals eenvoudig snel de juiste informatie raadplegen. In het eindrapportage worden de praktijkvoorbeelden ook beschreven, maar wordt daarnaast ook de procedure rondom het verkrijgen van de eindproducten uitgebreid beschreven. Het digitale overzicht en de eindrapportage zijn via verschillende kanalen gratis te downloaden en is onder andere te vinden op de website van Kenniscentrum Phrenos via [deze](#) link.

3. Vervolgstappen lerend netwerk

We kijken weer terug op een succesvolle bijeenkomst van het lerende netwerk. In het najaar van 2022 zal weer een nieuwe bijeenkomst worden georganiseerd. De thema's die dan behandeld zullen gaan worden zijn een presentatie over de implementatie van GILL door HVO Querido en Charly Green. Daarnaast gaan we aandacht besteden aan de functie van Buitenpsychologen.

Als gezamenlijke speerpunten voor de volgende keer werd benoemd dat er behoefte was om best practices te verzamelen en uit te wisselen rondom het formuleren van leefstijl doelen bij de cliënt. Ook werd benoemd dat er een kennisvraag ligt hoe je een bredere groep mensen in de ggz (dus ook professionals) en in de eerste lijn mee kunnen nemen in leefstijl initiatieven. Hierdoor creëer je een pro-actief en preventief klimaat om leefstijl te bevorderen.

Bent u zelf of uw organisatie geïnteresseerd om aan te sluiten bij het lerende netwerk? Geef u dan snel op via het aanmeldformulier via [deze](#) link. Of door een mail te sturen naar Lars de Winter via Lwinter@kcphrenos.nl.