

# Gezonde leefstijl → Mentaal gezond leven?

Leefstijlinterventie pilot; Leef!

Jolien Kik, GGZ Drenthe

7 oktober 2022

# Achtergrond

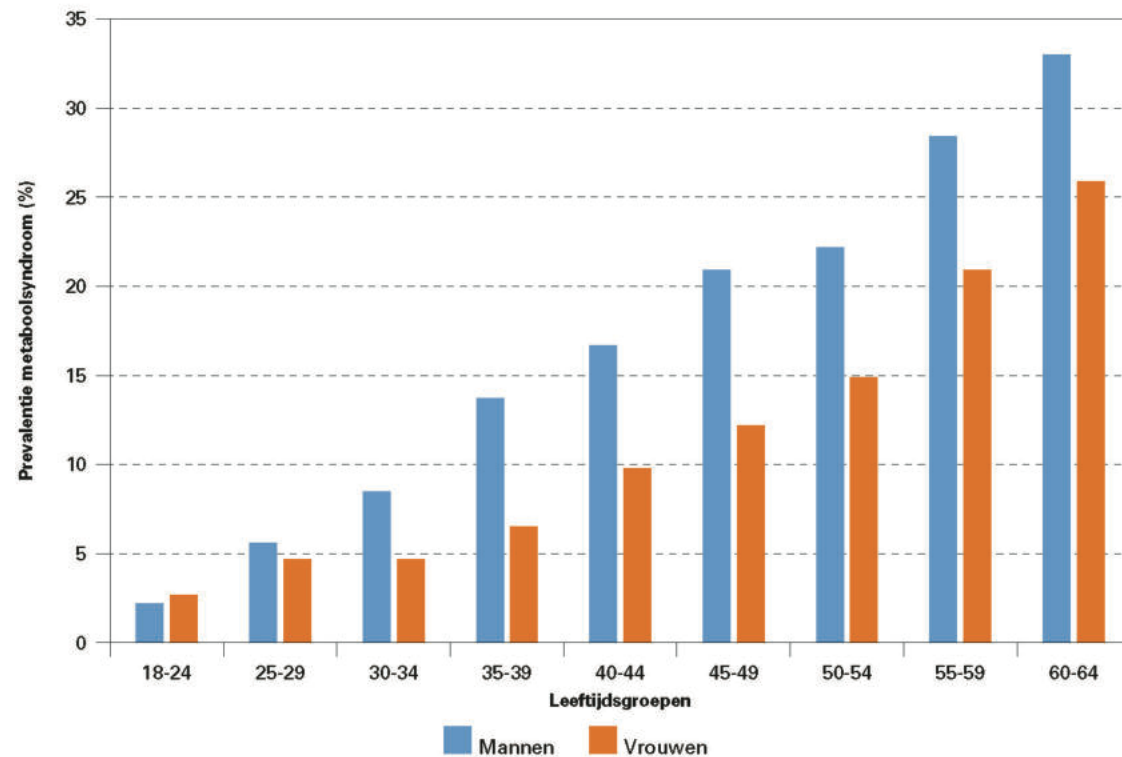
- ▶ Bijna 20% van de Nederlanders ooit in leven depressieve stoornis of angststoornis
- ▶ Behandeling met name gericht op:
  - ▶ Gedrags-, psychologische en farmacotherapie
  - ▶ Ook running-therapie (nu als eerste-stap interventie)
- ▶ Meer lichamelijke ongezondheid
  - ▶ Gemiddeld 13-30 jaar eerder overlijden dan gemiddeld
    - ▶ 60% door lichamelijke ziekten



# Hoe zit het bij ons?

- ▶ MOPHAR = Monitoring Outcomes of Psychiatric Pharmacotherapy
- ▶ Patiënten met een depressieve, angst- of persoonlijkheidsstoornis
  - ▶ 33% metabool syndroom (MetS)
  - ▶ ~44 jaar | 1,61 medicament
- ▶ Patiënten met een bipolaire stoornis
  - ▶ 48% MetS
  - ▶ ~51 jaar | 2,18 medicament

**Figuur 1.** Prevalentie van het metabool syndroom naar leeftijd (in %), mannen en vrouwen

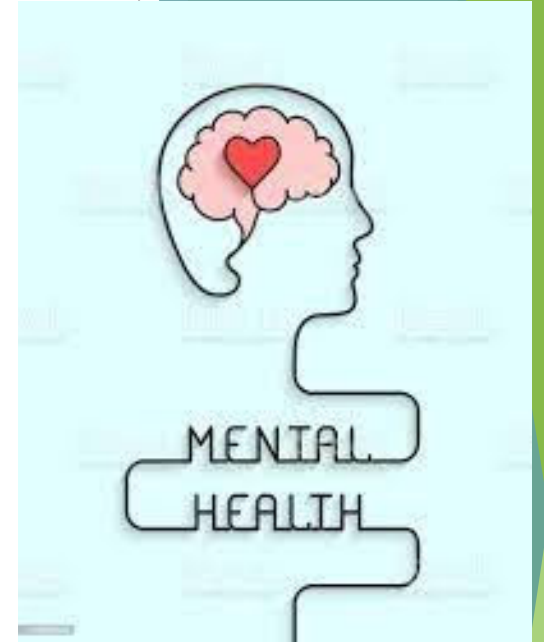


Bron: Lifelines (2006-2013); gebaseerd op 31.969 mannen en 42.888 vrouwen.



# Aanleiding Leef!

- ▶ Mentale klachtenreductie door:
  - ▶ Beweging, verbetering van slaap, gezonder dieet, stoppen met roken
    - ▶ Meer verschillende interventies tegelijkertijd → meer behandel-effect
- ▶ Twee vliegen in één klap!
  - ▶ Ontwikkeling van pilotstudie “Leef!”
- ▶ Probleem: motivatie voor volhouden van leefstijlverandering



# Leef! - TRAINING

## Wie komen in aanmerking?

### ▶ Inclusiecriteria:

- ▶ Affectieve of angststoornis
- ▶ Metabool syndroom (MetS)
  - ▶  $\geq 45$  jaar: min. 3/5 criteria
  - ▶  $< 45$  jaar: min. 2/5 criteria
- ▶ Maatje beschikbaar
- ▶ Bereidheid tot:
  - ▶ Invullen vragenlijsten
  - ▶ Dragen actimeter
  - ▶ Interview laten afnemen

### ▶ Exclusiecriteria:

- ▶ Boulimia of anorexia nervosa
- ▶ Onvoldoende beheersing van het Nederlands
- ▶ Niet kunnen lezen of schrijven
- ▶ Onderwijs  $<$  MBO 2



# Leef! - TRAINING Programma

- ▶ Bijeenkomsten onder leiding van een leefstijltrainer
  - ▶ 18 bijeenkomsten
    - ▶ 13 groepsbijeenkomsten (1,5 - 2 uur/bijeenkomst)
    - ▶ 5 individuele bijeenkomsten (0,5 uur/bijeenkomst)
- ▶ Persoonlijke doelen deelnemers
- ▶ Leefstijlmodules

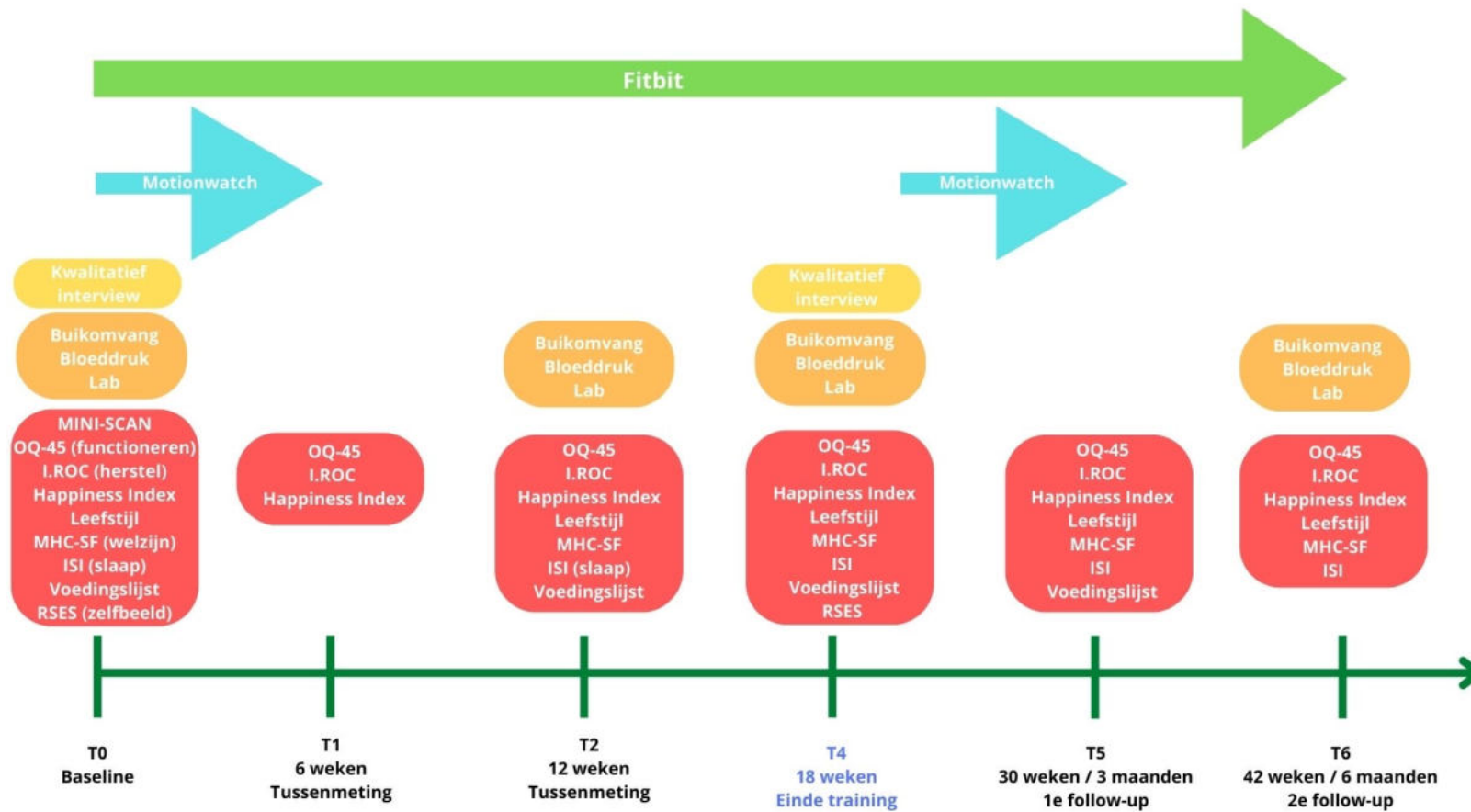
## Het Leefstijlroer





# Leef! - ONDERZOEK

## Metingen



# Leef! - ONDERZOEK

## Waar staan we?

- ▶ Training afgerond
  - ▶ 43 deelnemers
- ▶ Kwalitatief
  - ▶ Voormetingen; 27 interviews
    - ▶ 17 deelnemers & 10 maatjes
  - ▶ Nametingen
    - ▶ Nog bezig met interviewen
    - ▶ 8 deelnemers & 8 maatjes
- ▶ Kwantitatief
  - ▶ Per november analyse

Baselinemetingen		
Demografie	Vrouw	Man
Aantal	23	20
Leeftijd in jaren (gem)	21-65 (43)	35-67 (51)
BMI (gem)	20-48 (36)	24-65 (35)
Buikomvang cm (gem)	78-136 (111)	90-131 (120)





# Eerste resultaten voormeting Verwachtingen - mannen



“gewoon tips”  
“informatie”



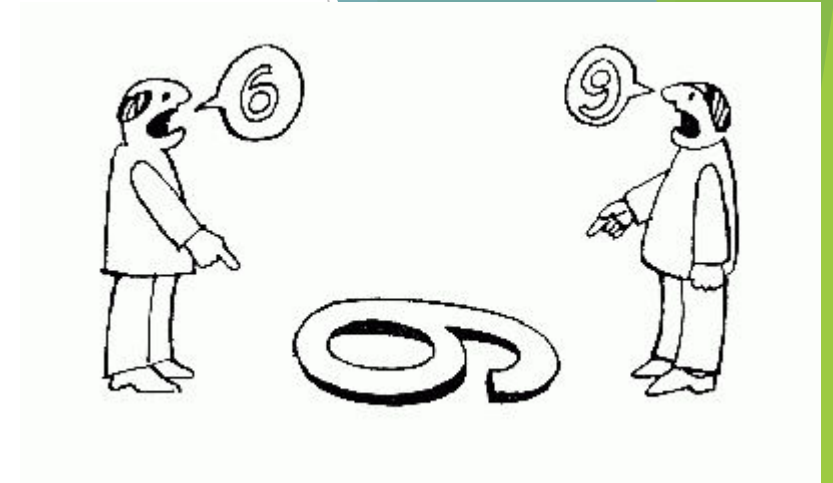
“de groep als spiegel”

“motivatie door de groep”



“dat ik begrepen word”

“een stukje  
bewustwording”



# Eerste resultaten voormeting

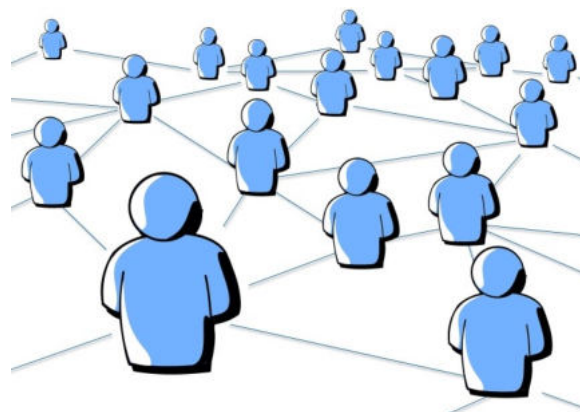
## Verwachtingen - vrouwen



“gewoon het samen doen met elkaar”



“zingeving”



“ervaringen delen”

“begrip en sympathie voor elkaar”



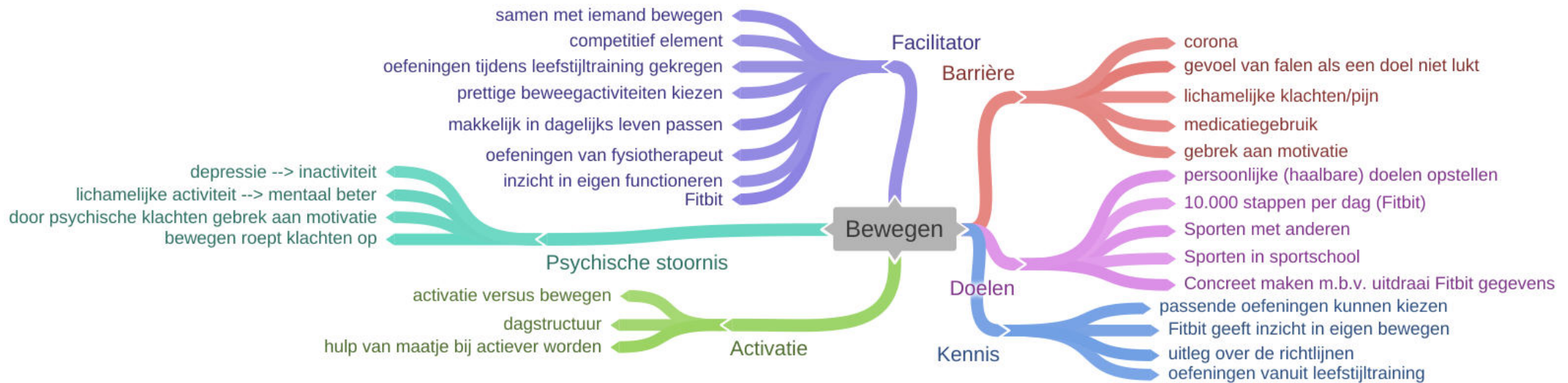
“suggesties gegeven wat je kan doen”



10 “externe stimulanten”

# Eerste resultaten voormeting

## “Waar denkt u aan bij gezond leven?”



# Eerste resultaten nameting



Fijne begeleiding bij doelen opstellen en evalueren



Frequentie en duur training positief ontvangen



(Whatsapp)groep prettig als motivatie

Theorie voor sommigen wat teveel



Iedereen enthousiast over praktische opdrachten



# Bijlage 4 - Leef! - ONDERZOEK Vooruitblik

- ▶ Resultaten in voor- en nameting
  - ▶ In artikel opschrijven
- ▶ Focusgroep bij trainers houden
  - ▶ Ontwikkelen van vraagroute
- ▶ Analyseren van kwantitatieve data
  - ▶ Vragenlijsten, lichamelijke en lab-metingen en actimeters
  
- ▶ Schrijven van aanvraag voor RCT-Leef!



# Vragen?





# Bijlage 1 - Eerste resultaten voormeting

## Verwachtingen - mannen

- ▶ Deelnemer (67 jaar): “ik weet niet echt wat er gaat gebeuren”
  - ▶ Maatje (echtgenote): “dat hij toch een beetje richtlijnen krijgt, hoe moet ik mijn kilo’s kwijt” “wat meer tips waar hij zelf niet aan gedacht heeft” “gauwer met dingen komt als hij niet lekker in zijn vel zit”
- ▶ Deelnemer (43 jaar): “een stukje bewustwording” “stok achter de deur” “rondom voeding veel meer informatie hoop te krijgen” “de groep (...) een spiegel”
  - ▶ Maatje: geen verwachtingen gerapporteerd
- ▶ Deelnemer (56 jaar): “gewoon tips”
  - ▶ Maatje (echtgenote): “toch inzichten maar ook eh weten hoe bepaalde dingen werken”

# Bijlage 1 - Eerste resultaten voormeting

## Verwachtingen - mannen

- ▶ Deelnemer (45 jaar): “gemakkelijker gemotiveerd kan zijn als je in een groep zit”
- ▶ Deelnemer (51 jaar): “ik denk dat ik vooral begrepen word, dat ik bepaalde beperkingen heb”
  - ▶ Maatje (begeleider van twee bovenstaande mannen): “vooral dat ze mindful met zichzelf aan de slag zijn en met de omgeving” “niet teveel focussen op wat er slecht en klote is in het leven maar juist op de mooie dingen gaan zitten”
- ▶ Deelnemer (43 jaar): “ik hoop er beter uit te komen”
  - ▶ Maatje: wilde niet geïnterviewd worden

# Bijlage 2 - Eerste resultaten voormeting

## Verwachtingen - vrouwen

- ▶ Deelnemer, 56 jaar: “Oh shit wat doe ik hier, wat zullen ze van me denken? (...) begrip en sympathie voor elkaar” en “voor mij ook heel belangrijk dat ik niet op de bank blijf zitten” “ervaringen delen”
  - ▶ Maatje (echtgenoot): “eh nee eigenlijk niet, ik heb pas één gesprek gehad”
- ▶ Deelnemer, 66 jaar: “suggesties gegeven wat je kan doen” “de thema’s die ze hebben spreken mij heel erg aan”
  - ▶ Maatje (echtgenoot): “Dat er in ieder geval een eh behoorlijk stuk verbetert ten opzichte van de huidige situatie”
- ▶ Deelnemer, 22 jaar: “met bewegen (...) via huiswerk ook mezelf motiveren”
  - ▶ Maatje (begeleider): “grenzen aangeven is altijd wel een ding geweest waar ze moeite mee heeft dus dat was wel de verwachting dat dat ook lastig zou zijn” “belangrijk dat ze haar doelen haalt en dat het een positieve ervaring is” “gezond eten en bewegen en in mindere mate ontspanning (...) en hoe je dat eigenlijk goed integreert in je leven”

# Bijlage 2 - Eerste resultaten voormeting

## Verwachtingen - vrouwen

- ▶ Deelnemer, 36 jaar: “van elkaar kan leren” “zingeving”
  - ▶ Maatje (vriend): wilde niet geïnterviewd worden
- ▶ Deelnemer, 33 jaar: “externe stimulanten”
  - ▶ Maatje (vriend): “aardig wat over gezondheid eh qua eten en sporten bij in zou zitten, ik heb haar niet gehoord over eh bijvoorbeeld slapen, eh ik weet niet of dat er wel in voorkomt maar daar heb ik haar niet over gehoord en dat had ik eigenlijk wel verwacht dat dat een groot deel zou zijn” “stukje psychologie en psychologische trucjes” “beetje positieve psychologie dat zou zij ook wel kunnen gebruiken” “voeding (..) “wij ook niet altijd weten wát gezond is” “slaap is bij haar ook altijd wel een puntje omdat zij best onrustig slaapt en zo en niet uitgerust is”
- ▶ Deelnemer (46 jaar): “als ik hoop dat ik afval gaat het sowieso niet snel”
  - ▶ Maatje niet geïnterviewd, toen had deelnemer zich al teruggetrokken
- ▶ Deelnemer (47 jaar): “gewoon het samen doen met elkaar” “ik heb mij hier voor opgegeven omdat ik gewoon die begeleiding nodig had. En eh eigenlijk heb ik dit over me heen laten komen”

# Bijlage 3 - Metingen

	Base-line	6 weken	12 weken	18 weken	30 weken	42 weken
Lab/LO	X		X	X		X
Leefstijl	X		X	X	X	X
MHC-SF	X		X	X	X	X
OQ-45	X	X	X	X	X	X
I.ROC	X	X	X	X	X	X
Voedings- lijst	X		X	X	X	
ISI	X		X	X	X	X
Rosen- Berg	X			X		
HI	X	X	X	X	X	X
MINI-SCAN	X					
KI	X			X		