

Disclosure belangen sprekers

Ik heb geen financiële of persoonlijke belangen die van invloed zijn op de inhoud van deze presentatie.

Naam: Geke Aikema

Functie: Verpleegkundige, projectondersteuner MOPHAR

Organisatie: Lentis



Naam: Maartje Hofman

Functie: onderzoeksmedewerker

Organisatie: GGZ Drenthe



Kennismaking

- Sta op als je verpleegkundige bent
- Sta op als je behandelaar bent
- Sta op als je een ervaringsdeskundige bent
- Sta op als onderzoeker bent
- Sta op als je een andere functie hebt

HALLO DAAR!
WIE BEN JIJ?

Doel workshop

Na deze workshop:

- Weet je meer over het belang van **somatische screening** en **leefstijl** binnen de GGZ
- Ken je **voorbeeldprojecten** die inspiratie en praktische informatie bieden voor toepassing in de praktijk





Stelling ..

**Binnen onze organisatie
is de somatische
screening al
opgenomen in de het
zorgproces**

Staan: eens

Zitten: oneens

gezondheid patiënten psychiatrie

- Pte met psychiatrische problemen sterven eerder:
 - mannen **10-20**
 - Vrouwen **7-34** jaar eerder.
- **De meest voorkomende doodsoorzaken**
 - luchtwegaandoeningen,
 - alcoholmisbruik,
 - cardiovasculaire aandoeningen,
 - diabetes mellitus type II,
 - maag-darm aandoeningen en kanker.
 - cognitieve achteruitgang en dementie (Relatief risico=1,96).



Aanleiding Mophar

Monitoring outcomes of psychiatric pharmacotherapy

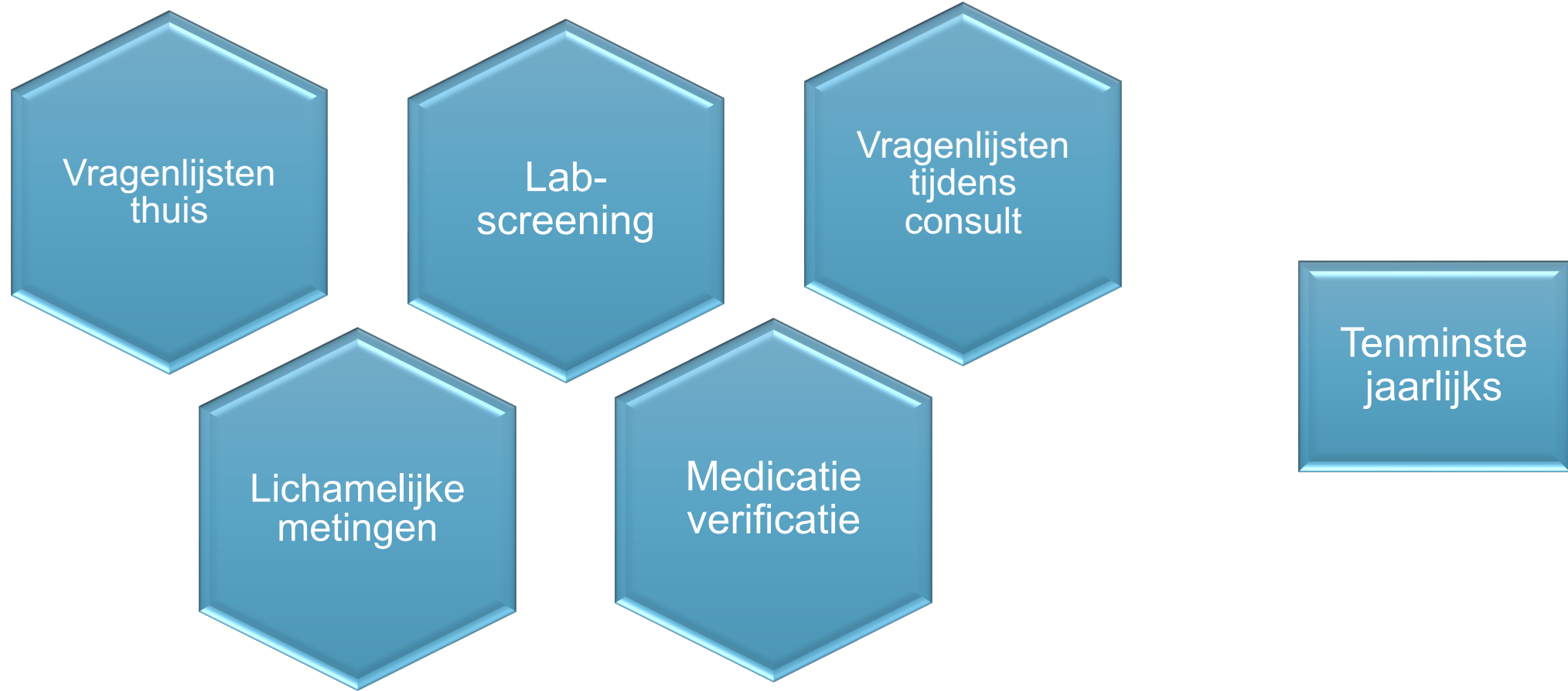
- Ziekenhuisapotheker: bijzonder weinig weegschalen in spreekkamers
- Onderzoek vanuit GGZ Drenthe



HOPHAR



MOPHAR somatische screening



Stelling ..



**Een somatische
screening hoort
binnen de kerntaken
van de psychiatrie**

Staan: Eens

Zitten: Oneens



Wat zijn zorgstandaarden?

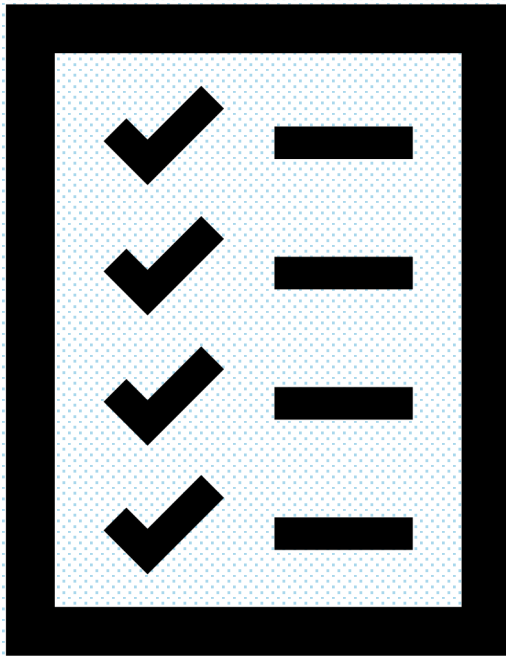
🔍 ggzstandaarden.nl

Zorgstandaard Somatische screening

Somatische basis screening

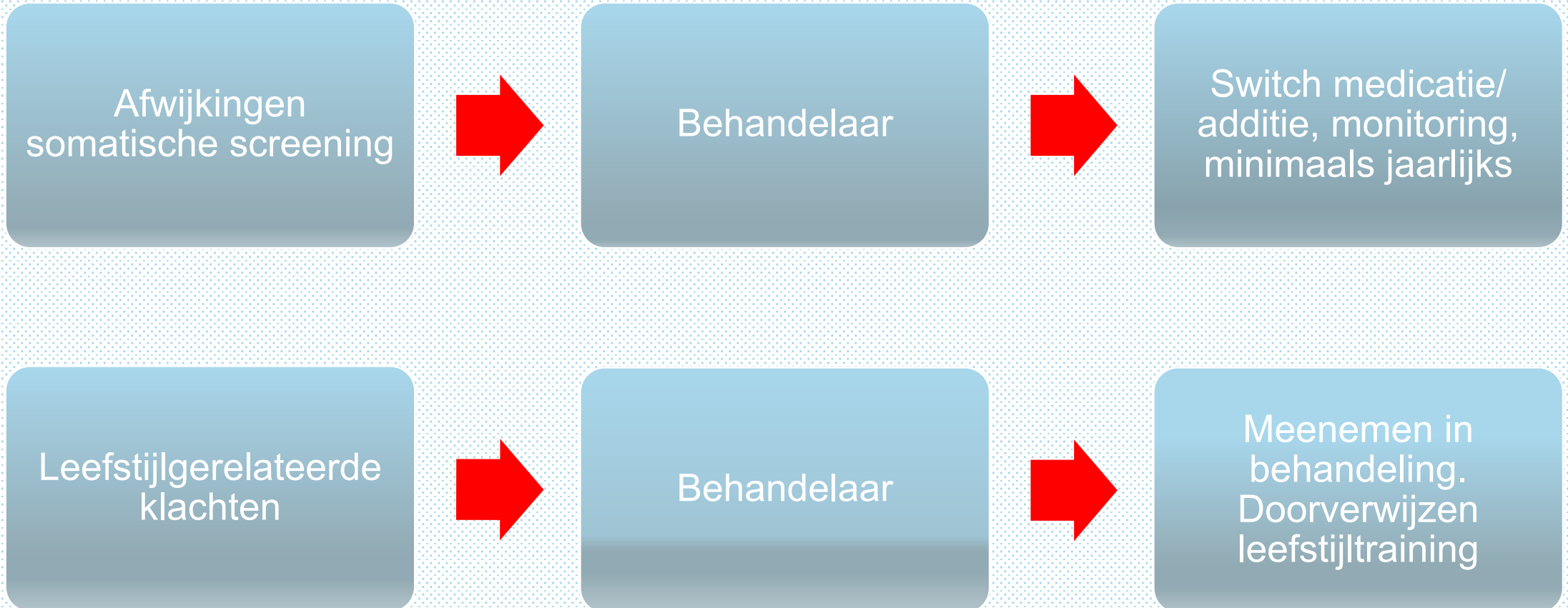


Zorgstandaard- hulpmiddelen



- Starterskit somatische screening
- Online evaluatieondersteuning
- Bibliotheek met vragenlijsten

Na de screening

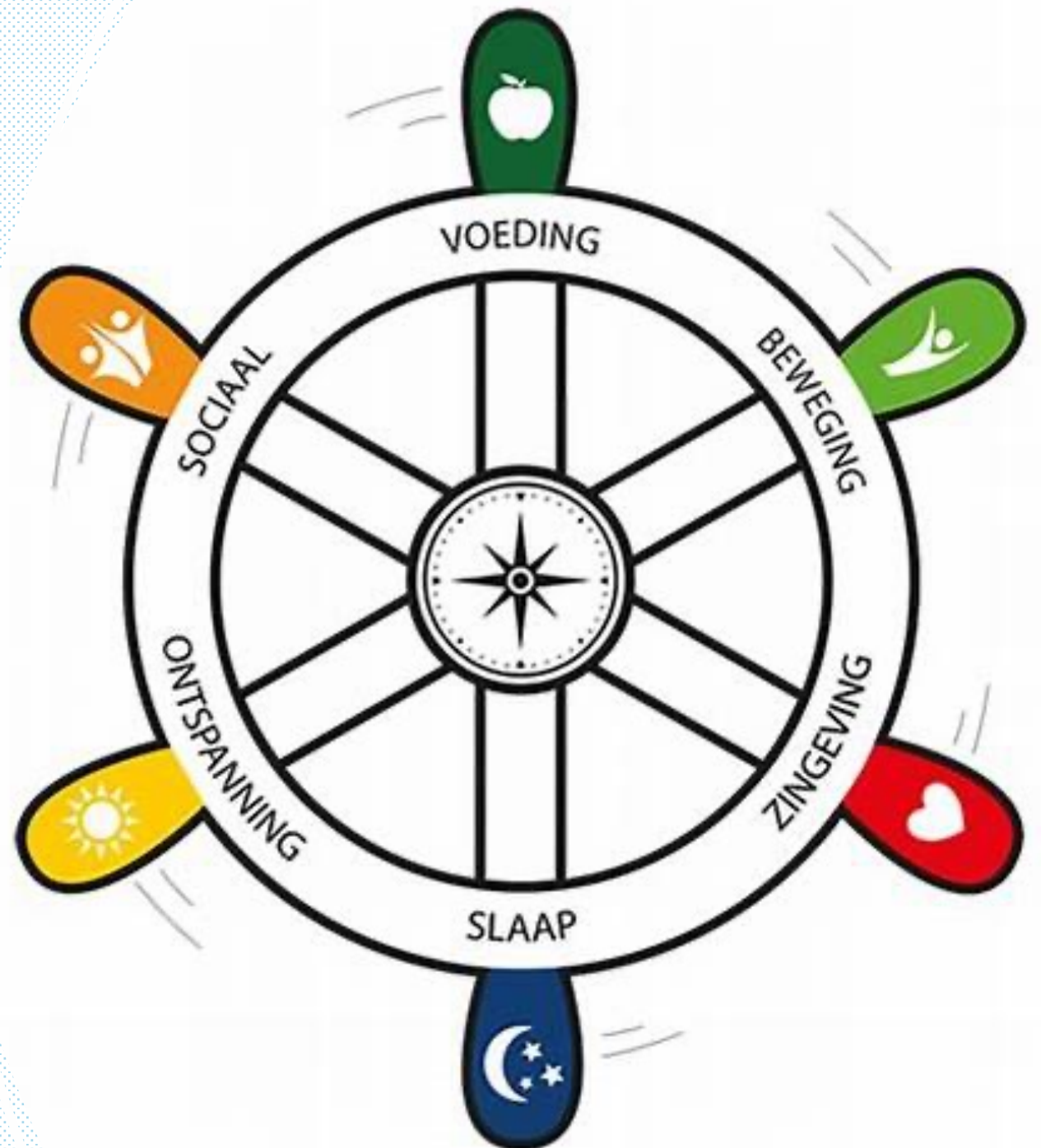


Stelling ..

**Leefstijlbegeleiding
hoort thuis in de
geestelijke
gezondheidszorg.**

Staan: eens

Zitten: oneens



Leefstijl in de geestelijke gezondheidszorg

- 92% van de patiënten vindt dat leefstijl onderdeel moet zijn van het behandelplan en wil graag dat de behandelaar hen motiveert om gezonder te leven. Van de patiënten geeft 33% aan dat hun behandelaar hen tijdens de behandeling heel erg of een beetje heeft geholpen bij het verbeteren van hun leefstijl.

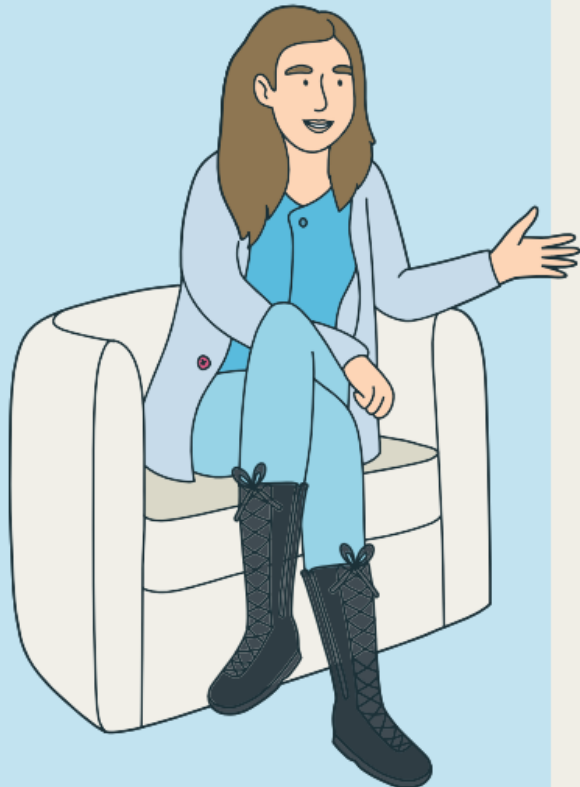
(uit: Uitkomsten praktijkonderzoek zorgstandaarden Leefstijl en Somatische screening, 276 patiënten)



Zorgstandaard leefstijl

Aanbevelingen voor professionals

Leefstijl



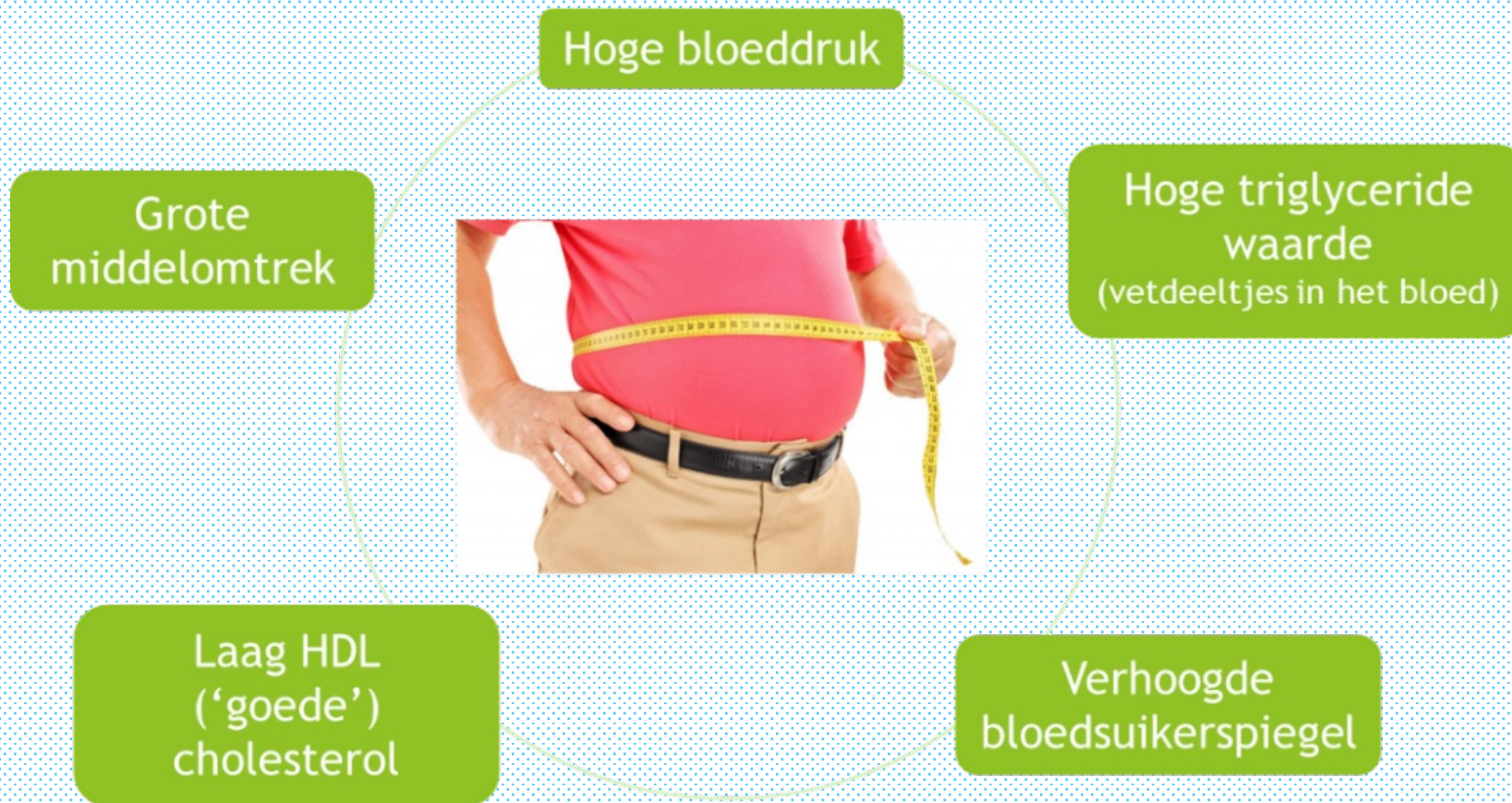
1. Maak leefstijl **bespreekbaar** vanaf het begin (intake/indicatiestelling). Ga met iedere patiënt in gesprek over een gezonde leefstijl en de effecten ervan op zowel de psychische als de fysieke gezondheid en de hulpvraag.
2. Maak het onderwerp leefstijl onderdeel van het **behandelplan**. Ook als de patiënt er op dat moment niet voor open staat. Laat in dat geval de invulling achterwege en kom er later op terug.
3. **Motiveer en ondersteun** de patiënt bij het bevorderen van gezond(er) gedrag. Als de patiënt aanvankelijk niet open staat voor het bespreken van zijn leefstijl, besteed er dan in andere fasen van de behandeling aandacht aan. Bijvoorbeeld tijdens evaluatiemomenten of het bijstellen van het behandelplan. Blijf gedurende het hele zorgproces aandacht houden voor leefstijl.
4. Laat de regie bij de patiënt, maar motiveer waar nodig. Streef ernaar dat de patiënt, naar zijn eigen wensen en grenzen, zelf verantwoordelijkheid neemt voor zijn leefstijl.
5. Betrek **naasten**. Ga samen met de patiënt en zijn naasten in gesprek over haalbare doelen en de ondersteuning die naasten kunnen bieden. Stimuleer de omgeving om te helpen en acceptatie te tonen.
6. Wees je ervan bewust dat jouw eigen leefstijlgedrag invloed heeft op het leefstijlgedrag van de patiënt. Het **voorbeeld** dat je geeft kan een rol spelen in de keuzes die de patiënt maakt en hoe hij zijn gezondheid benadert.
7. **Iedere stap is er een**. Realiseer je dat zelfs een **kleine vooruitgang** in het aanpassen van een gezonde leefstijl vanuit jouw perspectief, een grote stap kan zijn vanuit het perspectief van de patiënt.
8. Respecteer **maatschappelijke uitdagingen**. Realiseer je dat het maken van gezonde keuzes in de huidige maatschappij niet altijd even gemakkelijk is. Toon daarom respect voor de uitdagingen die dit met zich meebrengt en denk actief mee in mogelijkheden. Verwijs bijvoorbeeld naar WMO/welzijn als er financiële barrières zijn.
9. Integreer leefstijl in de hele **behandelcultuur van de organisatie**. Dit omvat om alle aspecten van de organisatie, zoals beleid, zorgpaden, protocollen, opleiding, gebouwen en terreinen. Zorgorganisaties vervullen hierin een cruciale rol.
10. Ken de **sociale kaart**. Door op de hoogte te zijn van beschikbare organisaties, instellingen, programma's en professionals op het gebied van leefstijlverandering, kun je patiënten effectief doorverwijzen en ondersteunen bij het vinden van passende hulp of begeleiding.

GLI- LEEF!

Leefstijlprogramma van GGZ Drenthe



Indicatie deelname GLI LEEF!



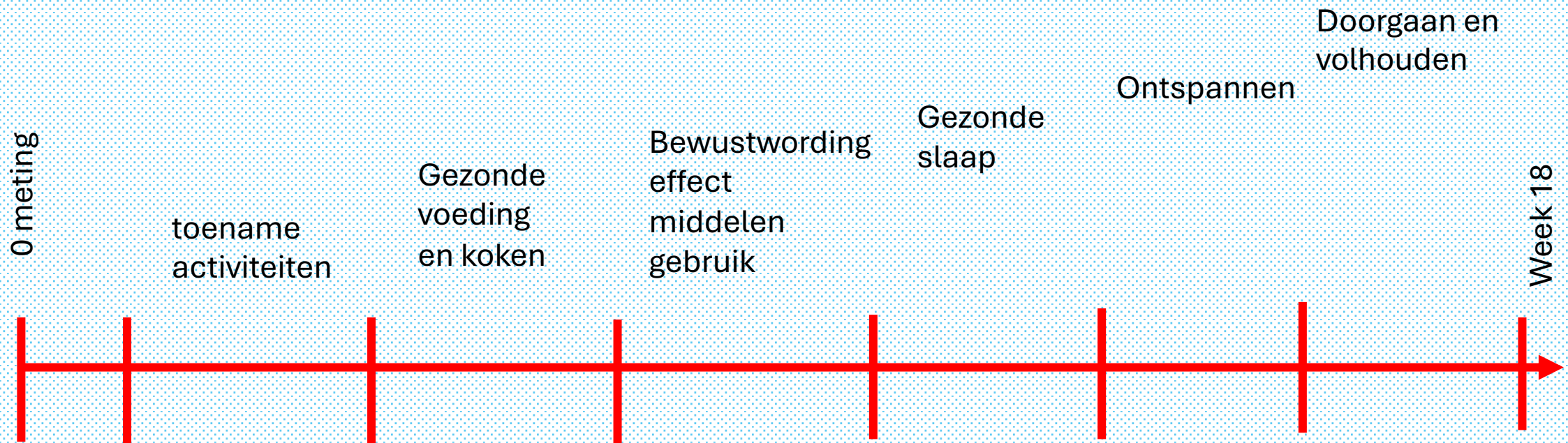
Vernieuwend aan GLI-LEEF!

- Inzet maatje (sociale steun)
- Gebruik van een actimeter (Fitbit)
- Vaardigheden gezond koken
- Toepassen positieve psychologie
- Gekoppeld aan onderzoek in ambulante setting



De leefstijltraining: 18 weken

14 groepssessies, 4 individuele sessies (met maatje) en 3 boostersessies na elk 2 maanden



Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-





Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen en opmerkingen?

Contactgegevens en meer informatie

Wil je meer informatie, neem dan contact op met:

Maartje Hofman MOPHAR en GLI Leef!:

mophar@ggzdrenthe.nl of leef@ggzdrenthe.nl

Geke Aikema MOPHAR:

g.aikema@lentis.nl

Bronnen onderzoek/artikelen:

[Uitkomsten praktijkonderzoek zorgstandaarden Leefstijl en Somatische screening - Artikelen | GGZ Standaarden](#)

Uitleg Mophar GGz Drenthe:

<https://www.ggzdrenthe.nl/onderzoek/monitoring-psychopharmacology-mophar>

Wetenschappelijk onderzoek:

[Mindlines](#)