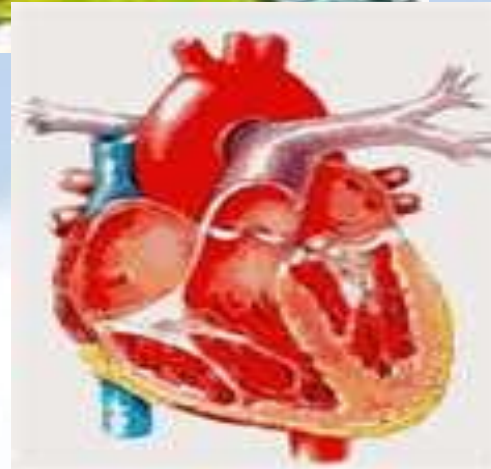
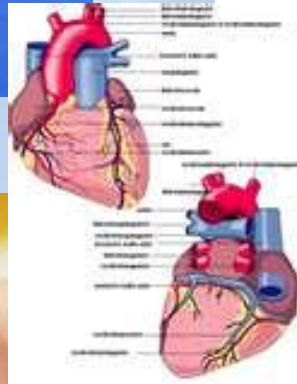


# Leefstijlinterventies in de GGZ...

Sonja van Hamersveld en Monique van Peurseem  
Verpleegkundig Specialisten GGZ

# somatische screening bij antipsychoticagebruik





Passie

~~Business~~

is

Business

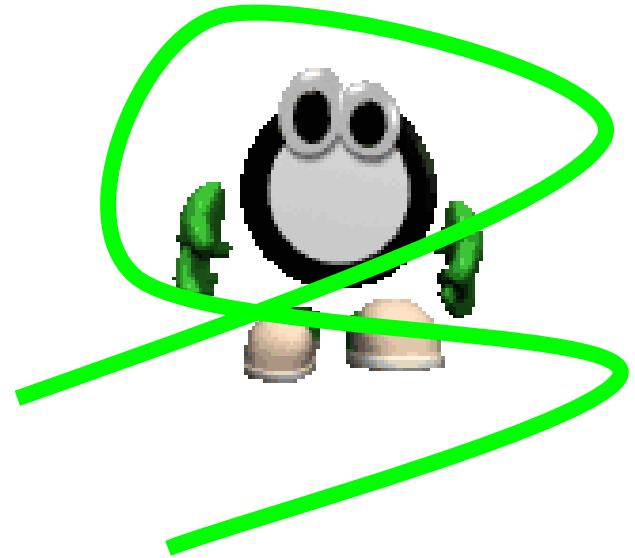


**De cirkel** isolement, kennistekort, leefstijl, ongezonde voeding, butget, weinig energie, medicatie, eenzaamheid,





# WAT HEBBEN WE GEDAAN

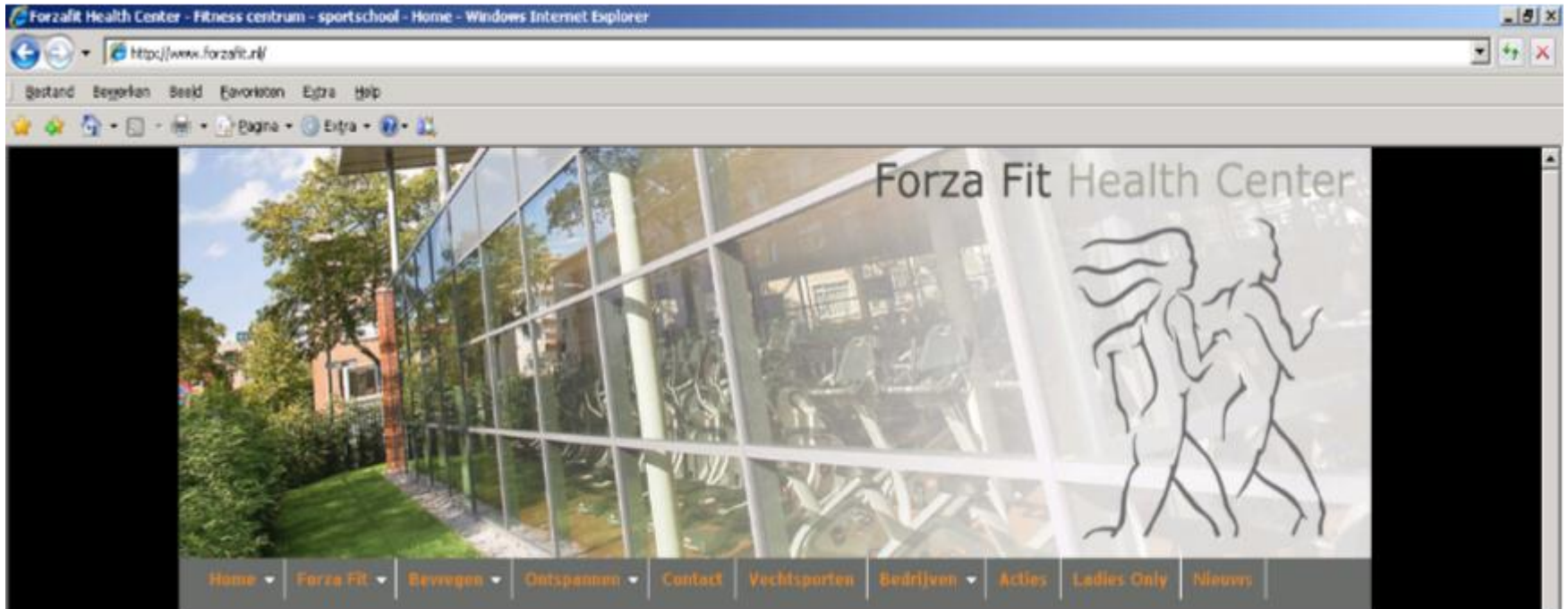


- **DIEET**
- **FARMACOTHERAPIE**
- **LEEFSTIJL VERANDERING**

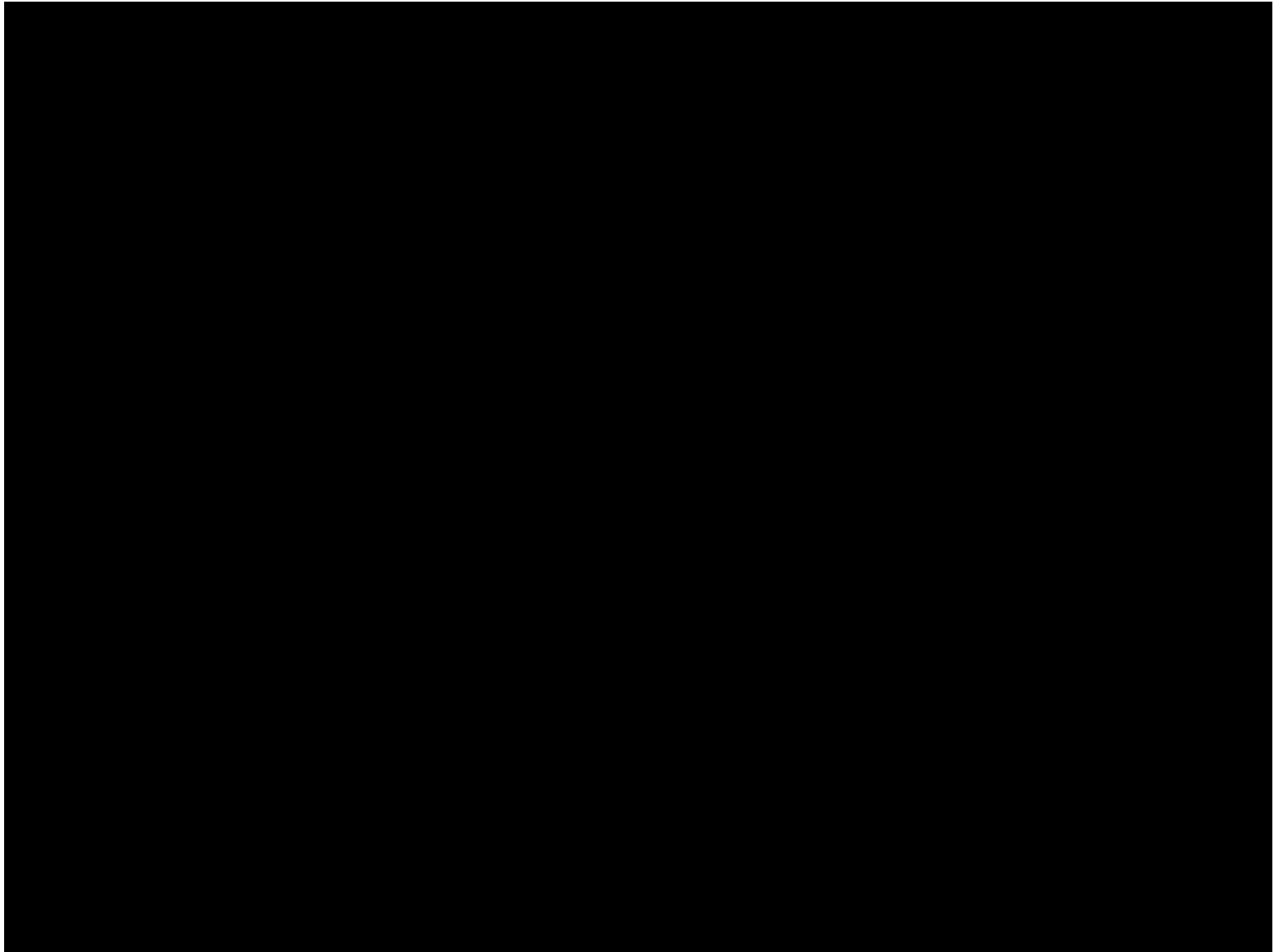
# BEWEGEN MET PLEZIER

A  
+ fitness

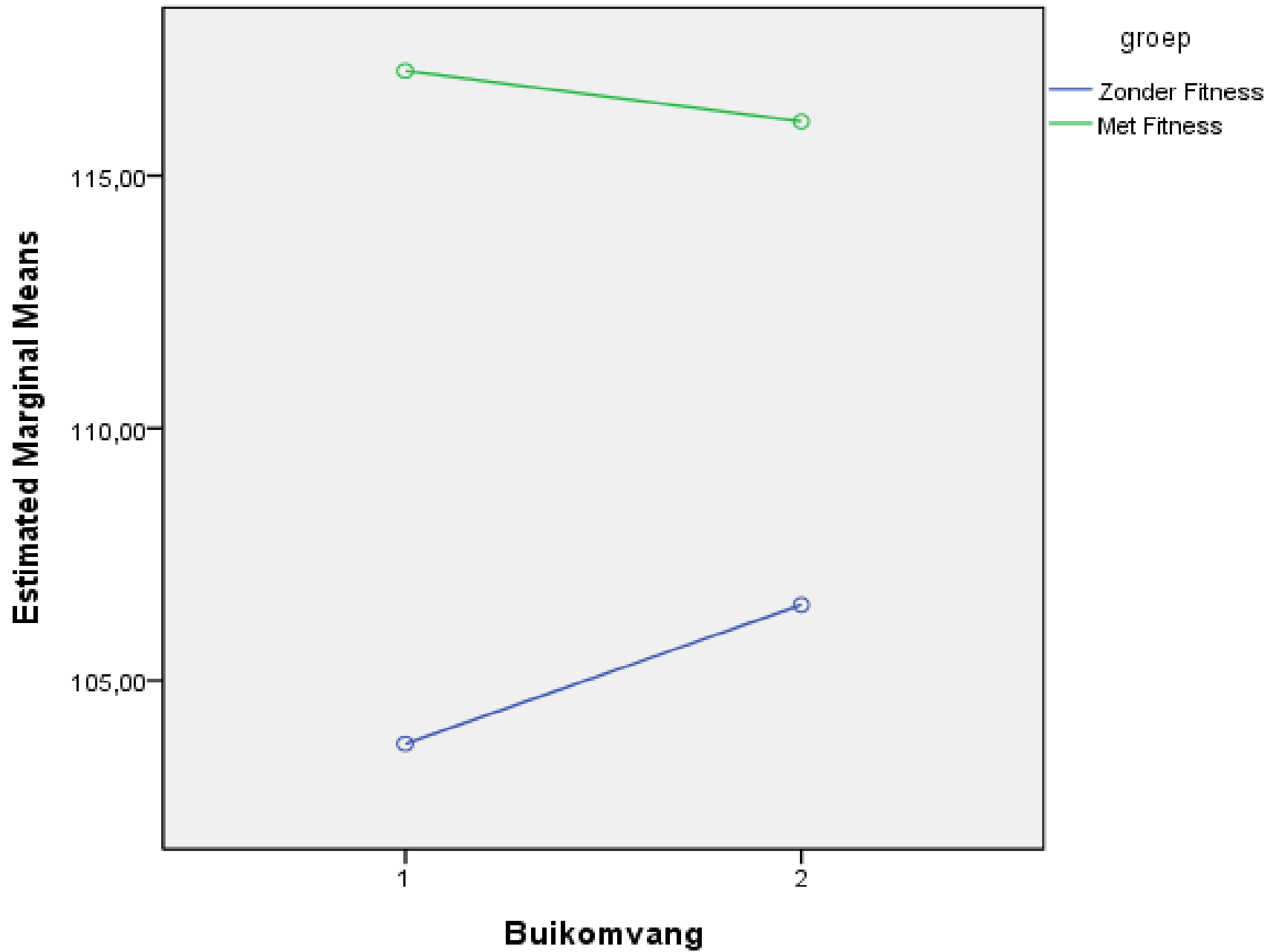
B  
- fitness



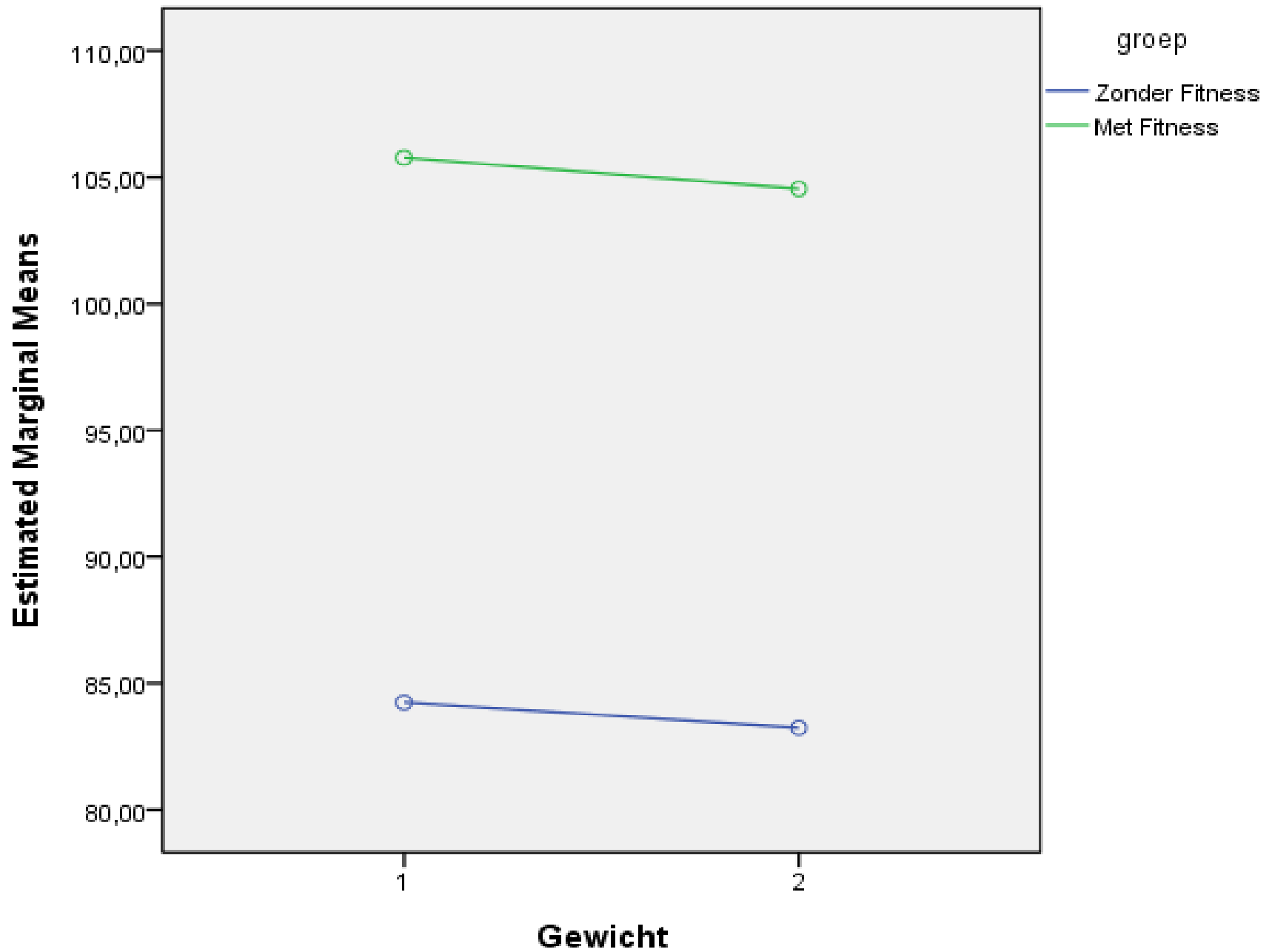
1. Bloed afname, soma.screening, PANSS, CANSAS-P, MANSA, Geluk.
2. Wekelijks leefstijl training (26x), met of zonder fitness
3. Meting iedere 2 maanden .



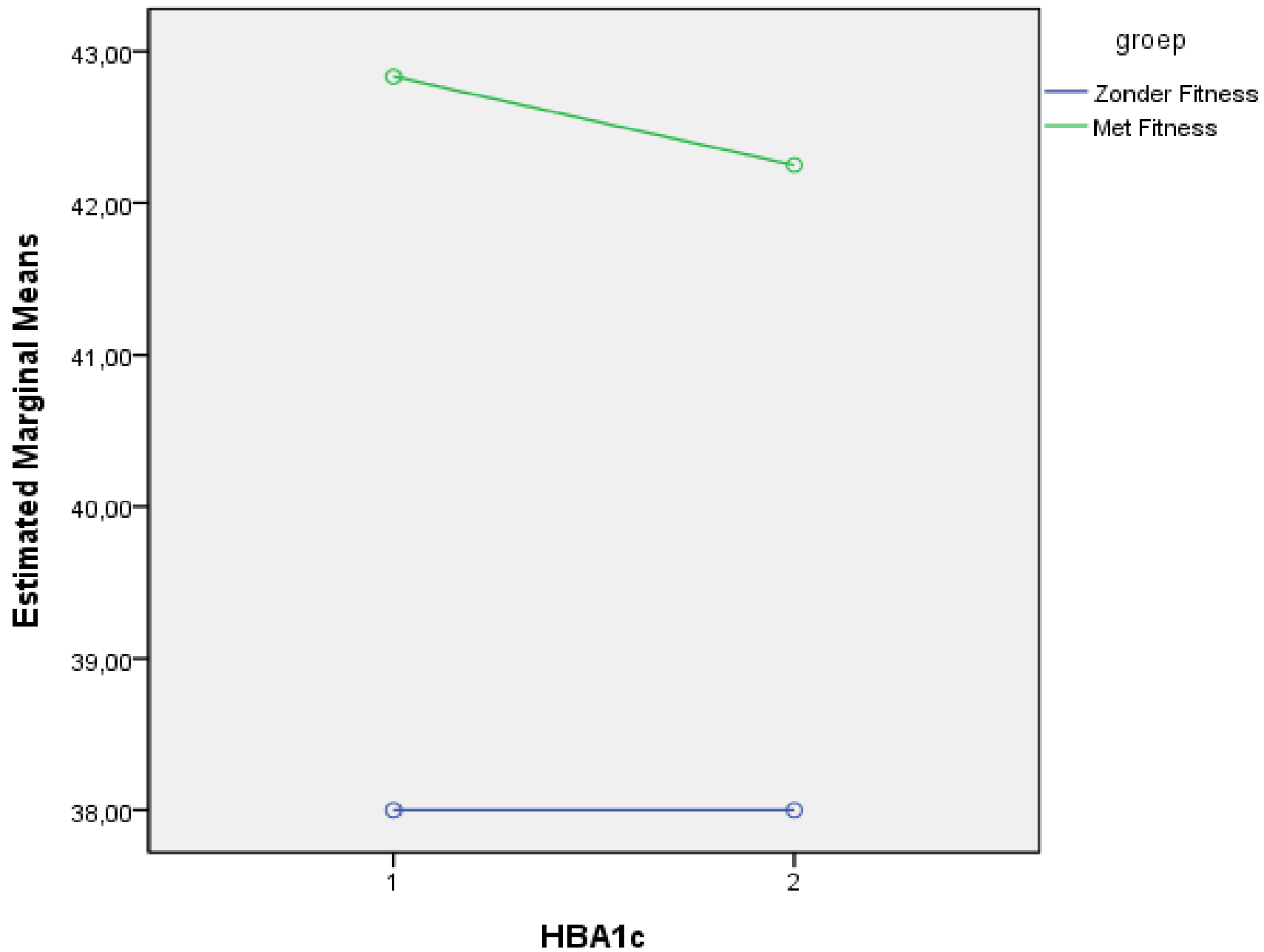
Estimated Marginal Means of MEASURE\_1



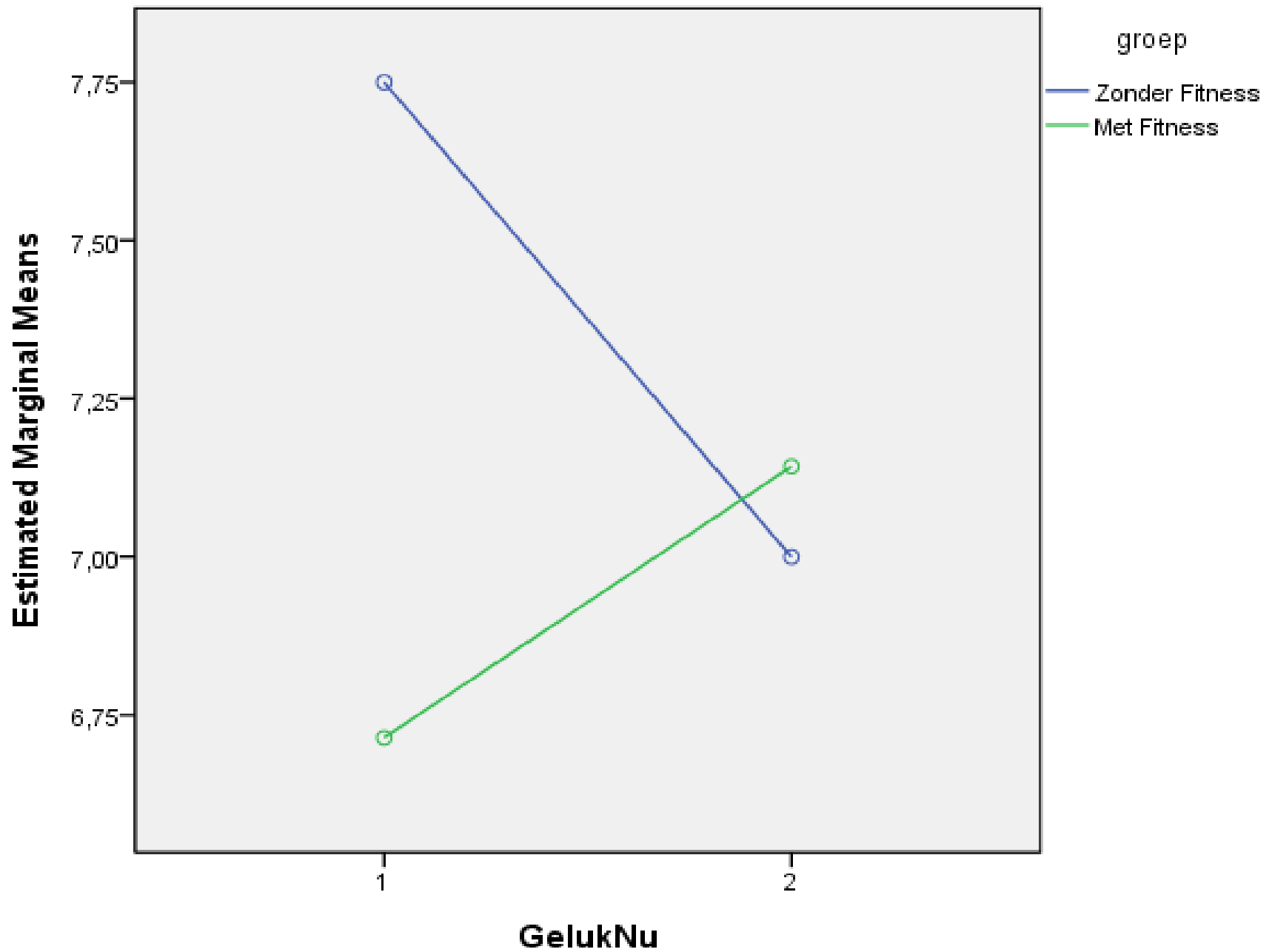
# Estimated Marginal Means of MEASURE\_1



# Estimated Marginal Means of MEASURE\_1



# Estimated Marginal Means of MEASURE\_1





	<b>patient M</b>	
Gewicht:	89	kg
Buikomvang	105	cm
BMI	28	
Bloeddruk:	140/90	mmHg
Glucose nuchter	6	mmol/l
HDL	0,9	mmol/l
Triglyceriden	2,4	mmol/l
Metabool syndroom (j/n)	ja	

Hoe tevreden bent u met uw lichamelijke gezondheid?(0-10)

5,4

Lichamelijke handicaps

Medicatie somatiek (X)

Medicatie psychiatrie (X)

antihypertensiva		statines		glucoseverlagers	
antipsychotica	x	anti -depressiva	x	stemmings- stabilisator	
laxeermiddelen	x	benzodiazepines	x	anders	x
anders:	maagzuurremmers,parkinsonmiddelen,pijnstillers				

Meerkeuze mogelijk: Zet een " 1" in een in de witte kolommen rechts van de vlakken

Voedingsmiddelen afgelopen 7dagen	gezond		minder gezond		risicovol	
Ontbijt	altijd		5 x per week		< 5 x per week	
Brood en broodproducten	brinta,mueslibrood, roggebrood, volkorenbrood,volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood		boerenmuesli, bruin brood,havermout		beschuit, wit stokbrood, witbrood, cream-cracker, cornflakes, rice crispies, croissant, krentenbrood, luxe broodjes, muesli, cruesli.	
Brood,portie per dag	4-7 sneetjes (2 el)		1-3 sneetjes (1el)		<2 of >7 snee. (>3etl)	
Smeersels op brood	halvarine, dieethalvarine		margarine, dieetmargarine,halvolle boter		roomboter,margarine zonder aanduiding v.vet	

	gezond		minder gezond		risicovol	
<b>Vis, portie</b>	2 x per week		1 x per week		<1x/w of >2x/w	
<b>Vet voor bereiding</b>	dieetmargarine,olie,vloeibare producten,olijfolie		margarine,frituurvet, croma,hard vet		roomboter	
<b>Slasaus,fritessaus</b>	rode saus,fritessaus light,slasaus tot 5%olie		fritessaus,satesaus,slasaus tot 25%,halvaise		yogonaise,mayonaise,slasaus tot 50%olie	
<b>Dranken</b>	water,thee zonder suiker		light drank		frisdranken,vruchendranken,energiedranken, thee met suiker	
<b>Hoeveelheid glazen per item</b>						
<b>Koffie intake</b>	2-4 kopjes per dag		4-6 kopjes per dag		>6kopjes per dag	
<b>Suiker in koffie</b>	geen		1klontje/schepje/zoetjes		>1 klontje/schepje	
<b>Zoete versnaperingen</b>	suikervrije kauwgum,drop,pepermunt,zuurtje,rijstewavel,ontbijtkoek,eierkoek,vruchtenvlaai,waterijs		toffee,volkoren biscuitje,speculaasje,vruchtentaart,appeltaart,rijstenvlaai		cake,gevulde koek,bonbon,candybar,chocoladekoek,kwarkgebak,roomgebak,alle andere ijssoorten,M&M	
<b>Hoeveelheid per inname</b>	0-2 stuks		3 stuks		> 3 stuks	
<b>Hartige versnaperingen</b>			minipizza,loempia,kroket,bitterbal,kipnugget		sate met saus,frikandel,saucijzenbroodje,worstebroodje,slaatje,bamibal,rookworst	
<b>Nootje en zoutjes</b>	japanse mix,zoute stokjes/ toast		zonnebloempitten,studentenhaver,popcorn,kroepoek		chips,pinda's,hazelnoten,walnoten,cashew noten,blokjes kaas	
<b>Tussendoortjes</b>	1-3per dag		3-5 per dag		>5 per dag	
<b>Eetbuien</b>	niet		< 2 keer per maand		< 1 per week	

Geef een "x" aan in het vakje wat voor u van toepassing is

Bewegen	gezond		minder gezond		risicovol	
Dagelijkse activiteiten	30-60min p/d Huishouden, traplopen, stofzuigen, andere klusjes in huis,boodschappen op de fiets		15-30min p/d Soms klusjes in huis, soms de fiets,soms de trap		0-15 min p/d Nauwelijks. Veel zittend, de bus, weinig klusjes in huis	
Sporten	2-3 x per week intensief bewegen: transpiratie en kortademigheid		1-2 keer per week intensief bewegen: transpiratie en kortademigheid		niet	

Middelengebruik	gezond		risicovol		ernstig risicovol		specificeer
Roken per dag	niet		< 5 per week		dagelijks		27
Alcohol laatste week	niet		<2 per dag		>2 per dag		
Blowen laatste maand	niet		<2		> 2 per maand		
Drugs, anders, laatste maand	niet				>1 per maand		
Gebruik benzodiazepines	nooit		3x per week		dagelijks		

Andere leefstijlfactoren	gezond		matig risicovol		risicovol		nvt(x)
Douchen	dagelijks		4 x per week		<4 x per week		
Tandenpoetsen	2x per dag		1x per dag		<1x per dag		
Seksualiteit (als ik vrij dan vrij ik)	altijd met condoom		begin met condoom		nooit met condoom		
Slapen	8 uur per nacht		6-10 uur per nacht		<6 of >10 uur per nacht		

Bespreek uw uitslag met  
de leefstijlcoach

# Opvallend (N=52)

- Buikomvang
- 5,4 lichamelijke gezondheid
- Polifarmacie
- Weinig groente/ fruit
- Hoge intake: suikers, koffie, verz.ve
- Inactiviteit
- Roken
- Zelfzorg

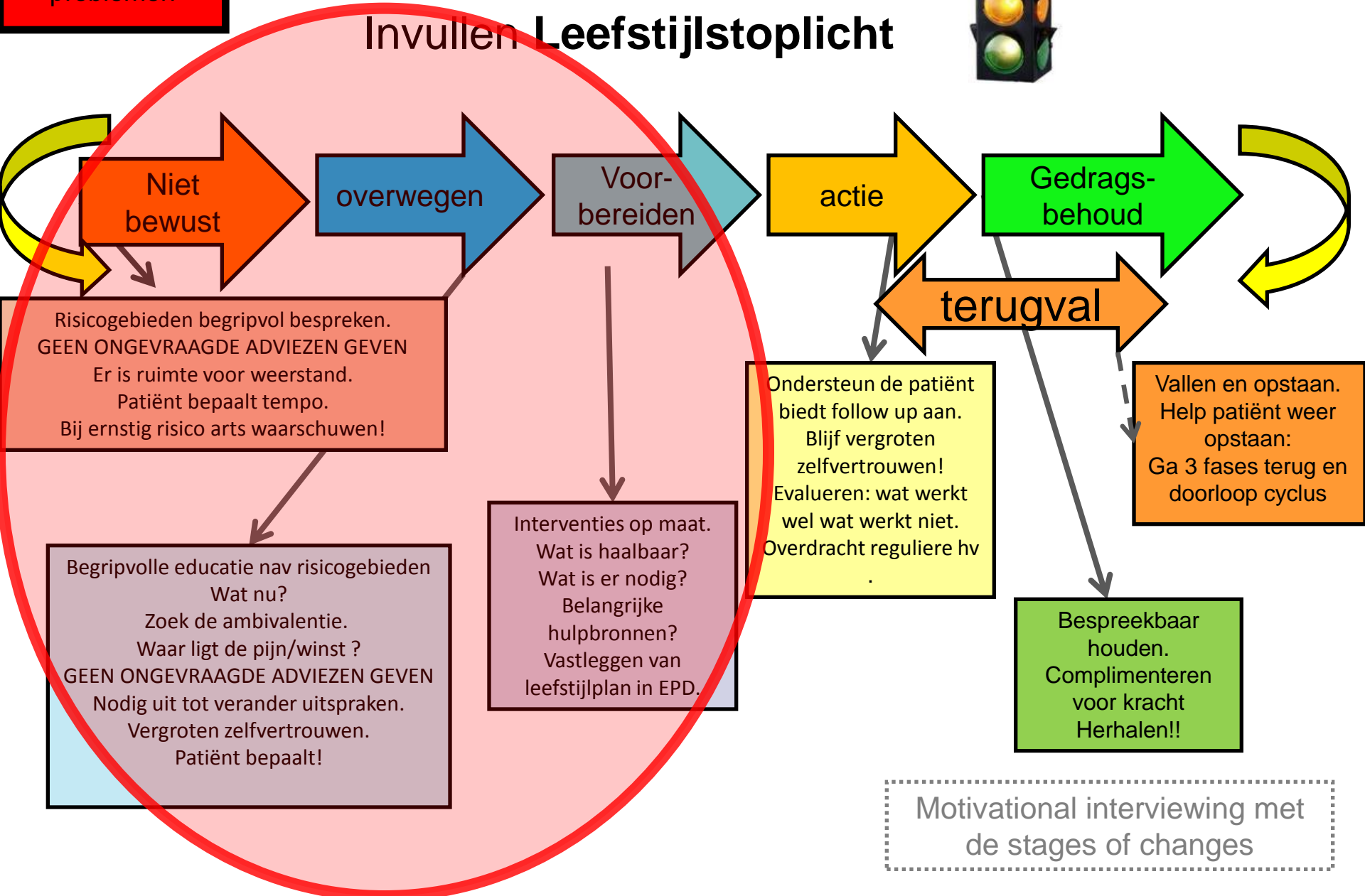


Patiënt met  
(dreigende)  
gezondheids  
problemen

# Lifestylecoaching



## Invullen Leefstijlstoplicht



# Omgevingsfactoren

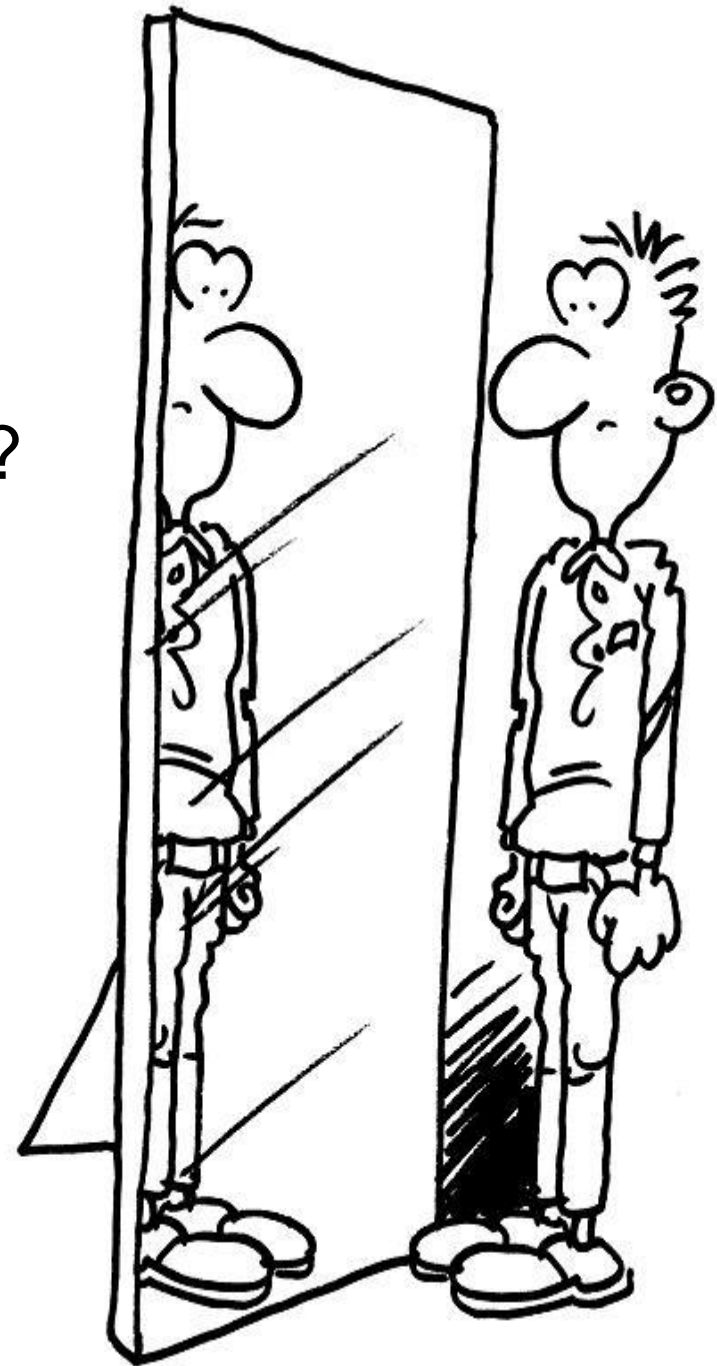
- Afdelingaanbod
- Samenwerking
- Kennis

**JIJ?!**



dreamstime.com

- Samen roken met uw patiënt?
- Afhaalmaaltijden op de groep?
- Zelfonthulling?
- Hoe verschijnt u op uw werk?
- Aanspreken patiënten?



# Conclusie

- Enthousiasme
- Meer bewegen
- Meer bewegingsaanbod
- Minder roken
- Meer “gezonde” keuzes
- Samenwerking
- Discussie voor (team) visie!



# Vragen?

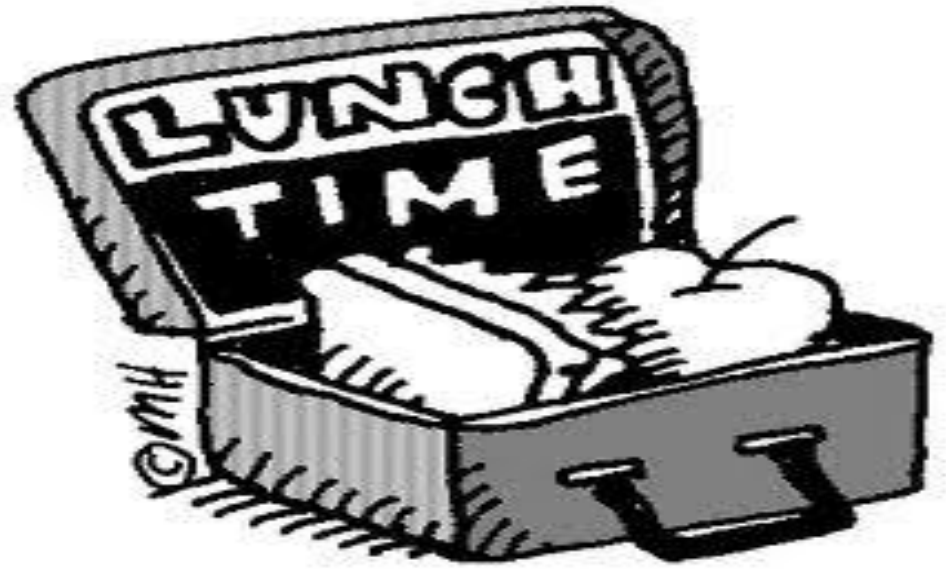
[m.vanpeursesem@parnassiabavogroep.nl](mailto:m.vanpeursesem@parnassiabavogroep.nl)

[s.vanhamersveld@ggzcentraal.nl](mailto:s.vanhamersveld@ggzcentraal.nl)



Aanmelding: *Landelijk Netwerk Verpleegkundig Specialisten GGZ-somatiek*

En dan nu.....



**Eet smakelijk en  
Bedankt voor uw aandacht!**