

## Leefstijl

### Waarom is aandacht voor leefstijl belangrijk?

Onderzoek toont aan dat een gezonde leefstijl de psychische gezondheid kan verbeteren. Het kan symptomen van psychische aandoeningen verminderen, de veerkracht vergroten en het algehele welzijn bevorderen. Leefstijlgedragingen zoals beweging, voeding, slaap en middelengebruik spelen een rol in zowel het ontstaan als het beloop van psychische klachten. Het verbeteren van de leefstijl kan preventief en als onderdeel van de behandeling worden ingezet, naast farmacologische en psychologische interventies.

Deze zorgstandaard benadrukt het belang van het bespreken en bevorderen van een gezonde leefstijl met de patiënt (en diens naasten), vanuit de gedachte dat iedere professional:

- meer nadruk legt op gezondheid dan op ziekte;
- effectieve leefstijlinterventies indiceert voor de acute behandeling van psychische aandoeningen;
- leefstijl als breed thema benadert, waarbij aandacht is voor de aspecten beweging, voeding, slaap en middelengebruik;
- leefstijl proactief met zijn patiënten en diens naasten bespreekt, hen motiveert, hierover adviseert en waar nodig verwijst;
- leefstijl integreert in zijn dagelijkse werk.

### Wat vinden patiënten en naasten belangrijk?

#### **“Zeg niet hoe het moet”**

*(autonomie)*

Stem de zorg af op, en respecteer de wensen en grenzen van de patiënt en diens naasten. Maak leefstijl bespreekbaar, bied leefstijlinterventies aan en motiveer waar nodig.

#### **“Passend aanbod vereist inzicht en ervaring”**

*(attitude)*

Geef als professional het goede voorbeeld en wees je bewust van je voorbeeldrol. Je hebt de vrijheid, capaciteit en toestemming van de patiënt nodig om hierin samen op te trekken. Voel samen met de patiënt de verantwoordelijkheid voor diens leefstijl en neem de context waarbinnen dit speelt mee.

#### **“Liever verleiden en prikkelen, geen opgeheven vingertje”**

*(aansluiten)*

Informeert de patiënt over de effecten van de specifieke leefstijlinterventies. Gebruik eventueel motiverende gespreksvoering. Verleiden en prikkelen werkt beter dan een belerende toon aanslaan. Formuleer samen met de patiënt haalbare en passende doelen en maak de stappen niet te groot. Betrek ook de omgeving, zoals naasten, voor ondersteuning.

#### **“Kijk achter het gedrag”**

*(afstemmen)*

Stem de algemene leefstijlzorg samen met de patiënt en eventueel zijn naasten af op de mogelijkheden, beperkingen en wensen van de patiënt. Het is van belang dat leefstijlzorg tegelijkertijd praktisch, concreet, ondersteunend, motiverend en laagdrempelig is. Bespreek specifieke leefstijlinterventies voor de acute behandeling van psychische aandoeningen en verwijs indien nodig.

### Hoe kan ik patiënt motiveren tot gedragsverandering?

Een gezonde leefstijl is cruciaal voor de gezondheid. Het aanmoedigen van patiënten om positieve veranderingen aan te brengen in hun leefstijl is van groot belang. Leefstijlverandering zal door het individu zelf moeten worden toegepast en geïntegreerd in zijn of haar dagelijkse leven. Professionals spelen een belangrijke rol bij het uitleggen wat gezond is en het helpen van patiënten bij het maken van keuzes. Daarnaast bieden zij ondersteuning bij de implementatie en volharding van deze veranderingen. Het respecteren en aanmoedigen van de autonomie van de patiënt is hierbij essentieel.

### Welke rol speelt leefstijl in het zorgproces?

Hoewel leefstijl in veel gevallen wel wordt besproken, zoals normalisering van het dag-nacht ritme en het stimuleren van bewegen, gebeurt dit niet altijd gedurende alle fasen van het zorgproces. Vaak ontbreekt een concreet actieplan of missen professionals kennis over hoe ze leefstijl(advies) toe moeten passen in hun dagelijkse praktijk. Het bevorderen van een gezonde leefstijl in alle fasen van het zorgproces kan leiden tot betere gezondheidsresultaten en een betere kwaliteit van leven.

#### *Vroege onderkenning en preventie*

Een gezonde leefstijl kan helpen bij het voorkomen van psychische aandoeningen en het verslechteren hiervan. Daarnaast draagt een ongezonde leefstijl bij aan het ontstaan, in stand houden en verergeren van klachten. Het is daarom nodig om dit te bespreken en patiënten bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. Onder andere door hen te voorzien van informatie en middelen om gezonde keuzes te maken. Het herkennen van een ongezonde leefstijl stelt professionals in staat om hierover het gesprek aan te gaan, tijdig preventieve maatregelen te nemen en patiënten te begeleiden naar een gezondere leefstijl. Professional heeft ook de taak om de patiënt te ondersteunen om een gezonde leefstijl te behouden.

#### *Diagnosticeren*

Bij de beoordeling van psychische en lichamelijke aandoeningen is het tijdens de diagnosefase cruciaal om rekening te houden met de invloed van leefstijl op psychische symptomen. Positieve Gezondheid biedt een breder perspectief op welzijn en eigen regie. Tools zoals het Leefstijlroer en de Leefstijlcheck ondersteunen het gesprek met de patiënt. Observaties van fysieke kenmerken, kennis over lichamelijke problematiek en bijwerkingen van medicatie zijn hierbij essentieel.

### *Indiceren*

In deze fase bespreken patiënt, naasten en professional samen de oorzaken van de psychische klachten. Aan bod komen de wensen, doelen en behandelopties, als ook leefstijlinterventies en de effecten van een gezondere leefstijl. De afspraken worden vastgelegd in een zorgplan, waarin alle overeengekomen behandelingen, inclusief die voor een gezondere leefstijl, zijn vermeld.

### *Behandelen en begeleiden*

Leefstijlinterventies spelen een toenemende rol in de behandeling binnen de ggz. Deze interventies richten zich op de (acute) behandeling van psychische aandoeningen en het aanpassen van leefstijlgewoonten. Het doel is de patiënt te ondersteunen bij het creëren van een gezondere leefstijl die zijn welzijn bevordert en die, indien mogelijk, bijdraagt aan herstel. Als professional bespreek je wensen en grenzen, betrek je de patiënt actief, motiveer je hem en pak je samen eventuele obstakels aan.

### *Monitoring*

Monitor bij ieder contact de voortgang van de patiënt op het gebied van het aannemen van een gezondere leefstijl. Het met regelmaat bespreken van de huidige situatie en het geven van feedback kan de patiënt motiveren om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag. Blijf hierbij aansluiten bij de situatie van de patiënt. De patiënt blijft autonomie behouden.

### *Herstel, participatie en re-integratie*

Een gezonde leefstijl kan bijdragen aan een sneller herstel en een vermindering van symptomen. Dit terwijl een ongezonde leefstijl het herstelproces juist kan vertragen of complicaties kan veroorzaken. Leefstijl is echter maar een van de factoren die effect hebben op het herstelproces van de patiënt. Wees je daarvan bewust.

### *Aandacht voor specifieke groepen*

Bij kinderen en jongeren, ouderen, migranten en patiënten met een laag IQ zijn extra aandachtspunten van belang als het gaat over leefstijl.

## **Organisatie van zorg**

Integreer leefstijl in de hele behandelcultuur van een organisatie als je het een integraal onderdeel wil laten zijn van de behandeling. Zorg ervoor dat leefstijlinterventies, waaronder CGTi en runningtherapie, beschikbaar zijn voor de (acute) behandeling van psychische aandoeningen. Dit vraagt inspanningen van alle betrokkenen: professionals, managers, kwaliteitsfunctionarissen, cliënten- en familieraden en bestuurders. Maak het tot een speerpunt binnen het beleid van de organisatie én zorg ervoor dat de randvoorwaarden, zoals de kennis en scholing van professionals en de beschikbaarheid van middelen, zijn geregeld.