

Leefstijl ter preventie en behandeling van stemmings- en angststoornissen

Dr Danielle Cath, psychiater, onderzoeker, opleider GGz Drenthe
Dr. Rogier Hoenders, psychiater, onderzoeker, manager CIP
en waarnemend opleider Lentis

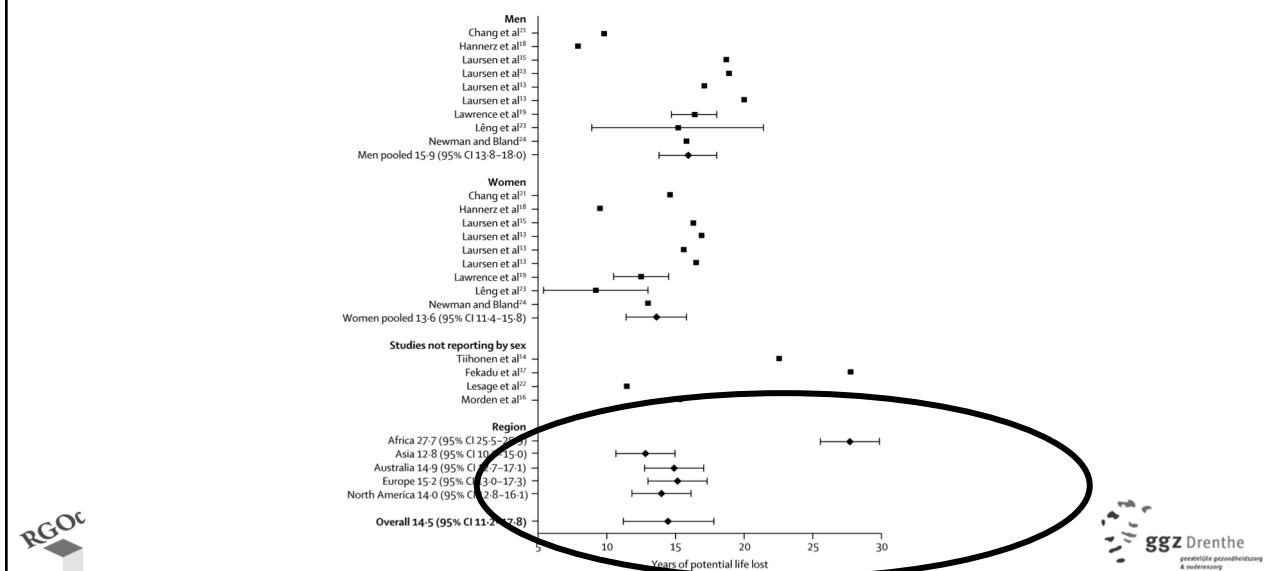
R. Hoenders, CIP, Lentis

Disclosure belangen Danielle Cath	
Geen (potentiële) belangenverstrengeling	
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties¹	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring of onderzoeksgeld² • Honorarium of andere (financiële) vergoeding³ • Aandeelhouder⁴ • Andere relatie, namelijk ...⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> • Subsidie Espria €650.000 • Subsidie Zorgondersteuningsfonds €100.000 • • •

Achtergrond

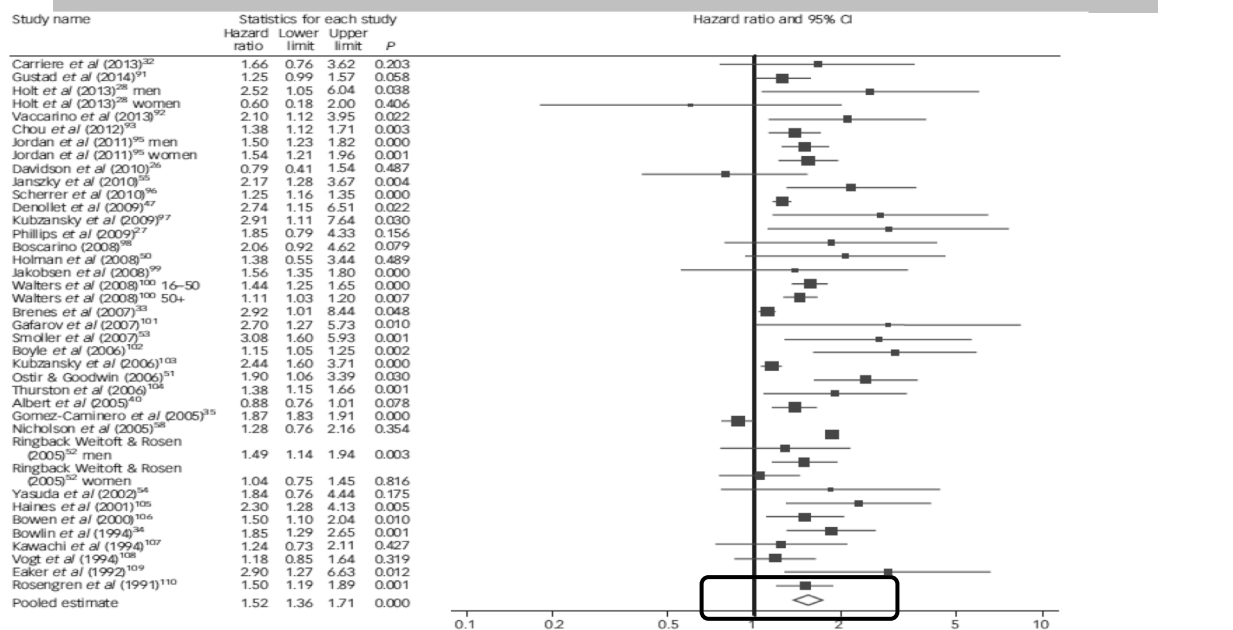
Erlangsen ea, 2017 Lancet Psychiatry; 4. 295-301

Levensverwachting van psychiatrische patienten 10-20 jaar korter dan gewone bevolking



Angststoornis als onafhankelijke risicofactor voor CVD

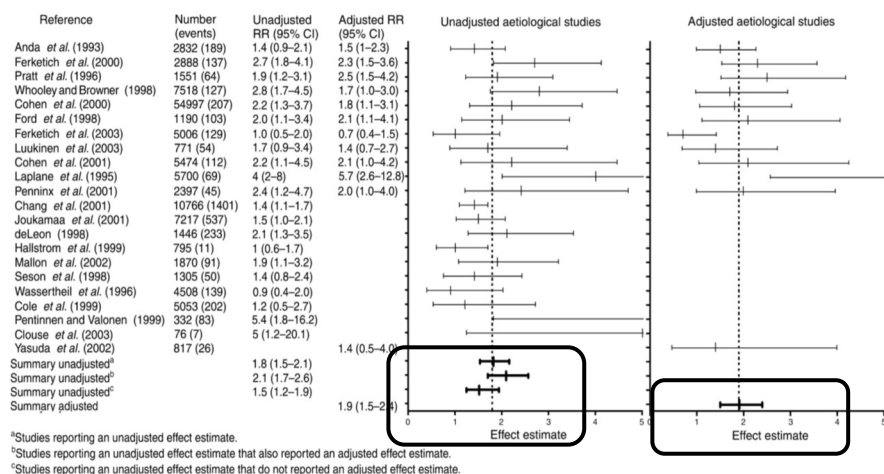
Batelaan et al., 2016; 52% kans toename; HR= 1.41; 37 studies, n=> 1.5 miljoen, 1-24 jr. FU



Depressie als onafhankelijke risicofactor voor Coronaire vaatziekten

Nicholson et al., 2006; n=146.538; 55 prognostische studies; RR= 1.81-2.08

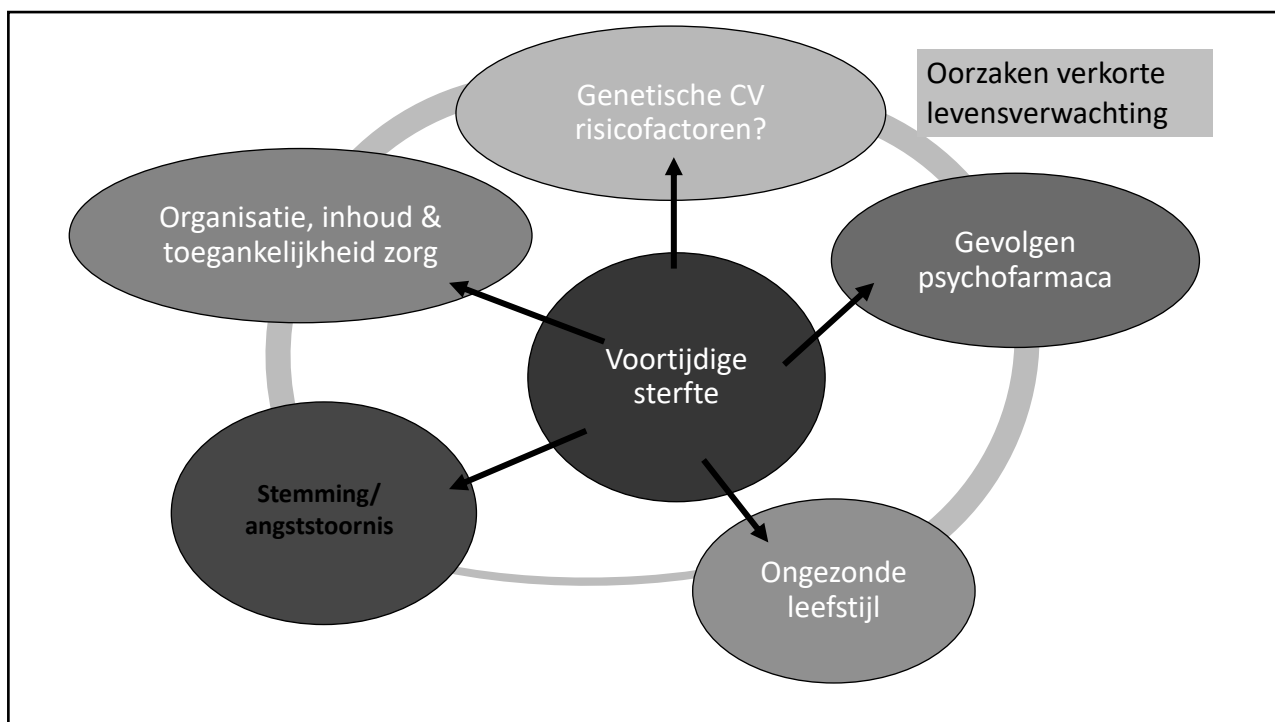
Aetiological studies: Forrest plot of the effect of depression on the incidence of CHD



Verlies levensjaren bij mensen +/_ psychiatrische aandoeningen

Erlangsen ea 2018 Denemarken, n=6 107 234; met psychiatrische aandoeningen n=589 327

	Life years lost		Life years lost		Excess life years lost	
	Met psych aandoeningen		Zonder psych aandoeningen			
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
infecties	0.38	0.26	0.17	0.13	0.21	0.12
neoplasma	5.04	4.75	5.25	4.38	-0.21	0.37
diabetes	0.72	0.44	0.41	0.26	0.31	0.18
hartziekten	5.68	4.61	5.17	3.73	0.51	0.87
respiratoir	2.27	2.46	1.42	1.22	0.85	1.24
Maag-darm	0.94	0.81	0.47	0.47	0.46	0.46
alcohol	3.35	1.28	0.51	0.16	1.71	1.12
suicide	1.87	0.93	0.22	0.05	1.65	0.87
ongelukken	2.22	1.07	0.51	0.30	1.71	0.78
Andere	3.89	3.03	2.02	1.61	1.87	1.42
Totaal	26.35	19.64	16.15	12.30	10.2	7.34



(potentiële) Belangenverstremgeling	
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen relaties met bedrijven
Onderzoek	Menzis, Zilverenkruis en Triodos
Honorarium voor lezingen	Niet van farmaceutische industrie, wel van diverse zorg organisaties (GGZ, huisartsen), opleidingsinstituten (PPO, AIM, Otro, ASIMH), Mind & Health en Orthica
Aandeelhouder	Geen
Andere relatie, namelijk	Geen

Gemiddelde consumptie van kinderen en percentage dat eet volgens de Richtlijnen goede voeding

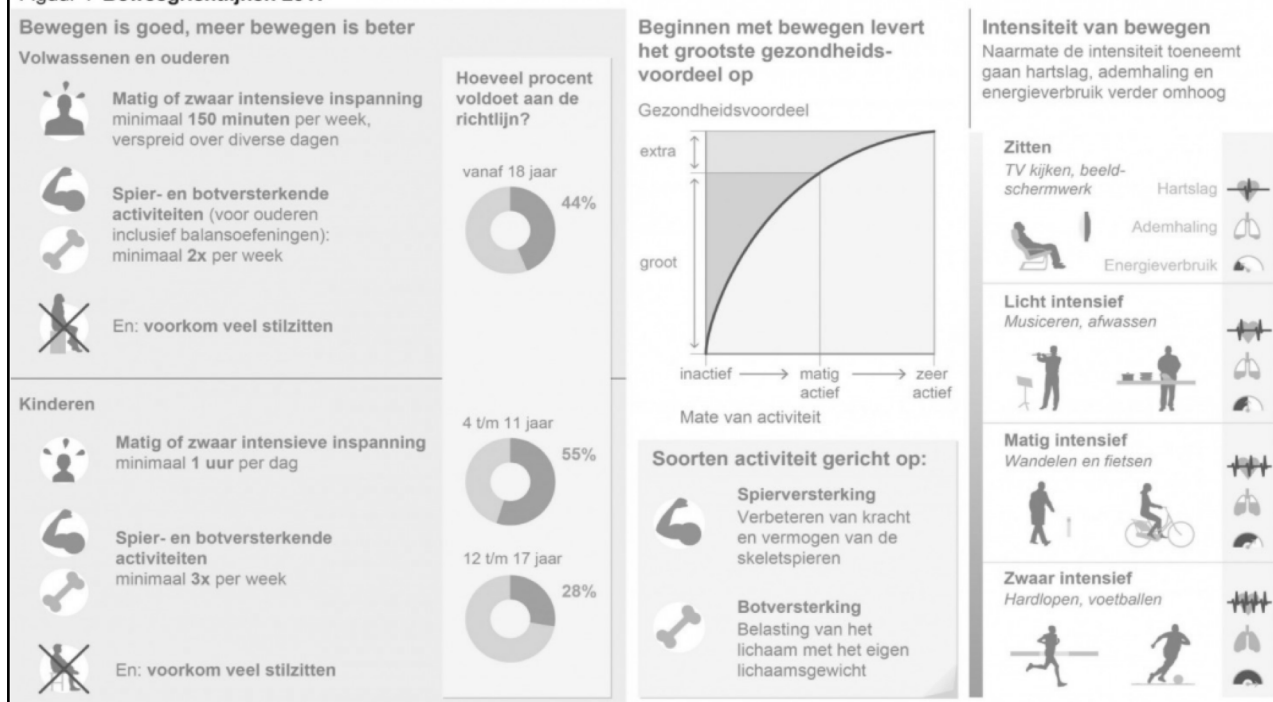
Leeftijdsgroep 7- tot 19-jarigen

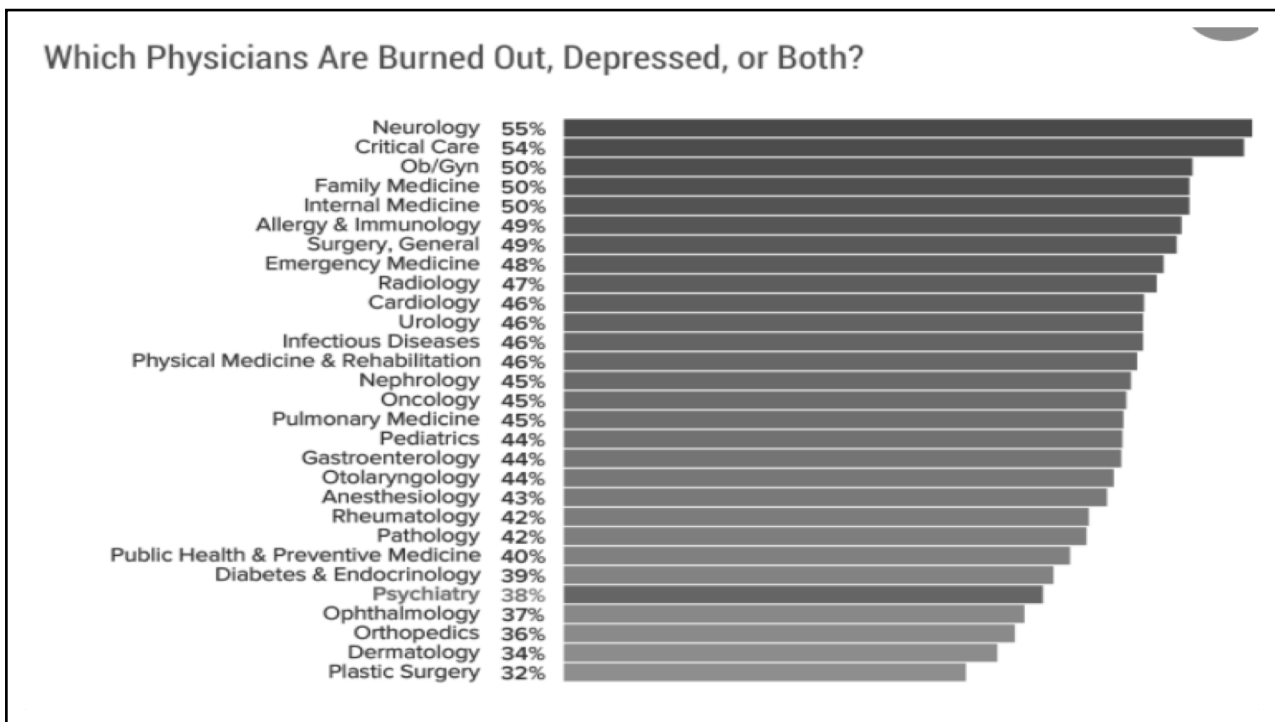
Omschrijving	Richtlijnen goede voeding	Jongens		Meisjes	
		Gem	%	Gem	%
Groente	≥150 g/dag	84	1	79	1
Fruit (incl. noten)	≥150 g/dag	75	5	86	5
Vezels	3,0 g/MJ/dag	2	laag/-	2,2	-
Vis (vette)	2x week	-	8	-	7
Visvetzuren	250 mg/dag	80	-	83	-
Totale vetzuren	<40 en %	35,2	90	33,9	93
Verzadigde vetzuren	<10 en %	12,8	5	12,7	9
Transvetzuren	<1 en %	0,5	100	0,5	100
Zout	<6 g/dag	8,3	13	6,7	26

Bronnen: VCP 2007-2010; van Rossum et al., 2011; EFSA [\[2\]](#), 2010 (richtlijn visvetzuren)

De richtlijnen voor groente, fruit, vezels en zout verschillen per leeftijdsgroep.

Figuur 1. Bewegrichtlijnen 2017



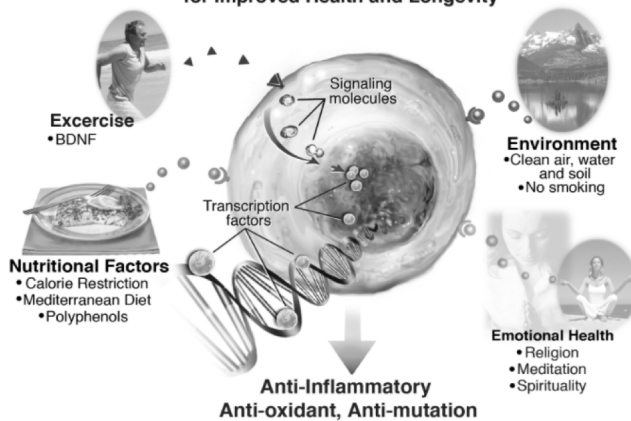




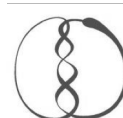
Epigenetica



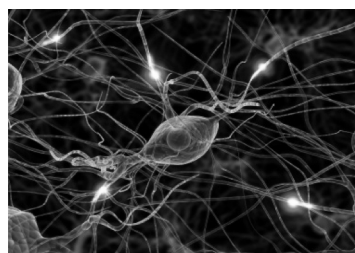
Epigenetics and Gene Activation for Improved Health and Longevity



Neuroplasticiteit



“
NEUROPLASTICITY PROVIDES US WITH A BRAIN THAT CAN ADAPT NOT ONLY TO CHANGES INFLICTED BY DAMAGE, BUT ALLOWS ADAPTATION TO ANY AND ALL EXPERIENCES AND CHANGES WE MAY ENCOUNTER...”





Microbiom

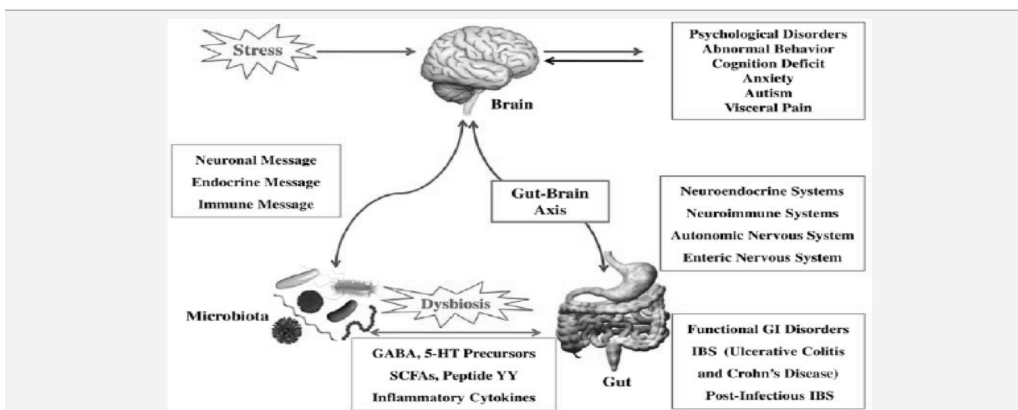
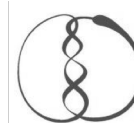
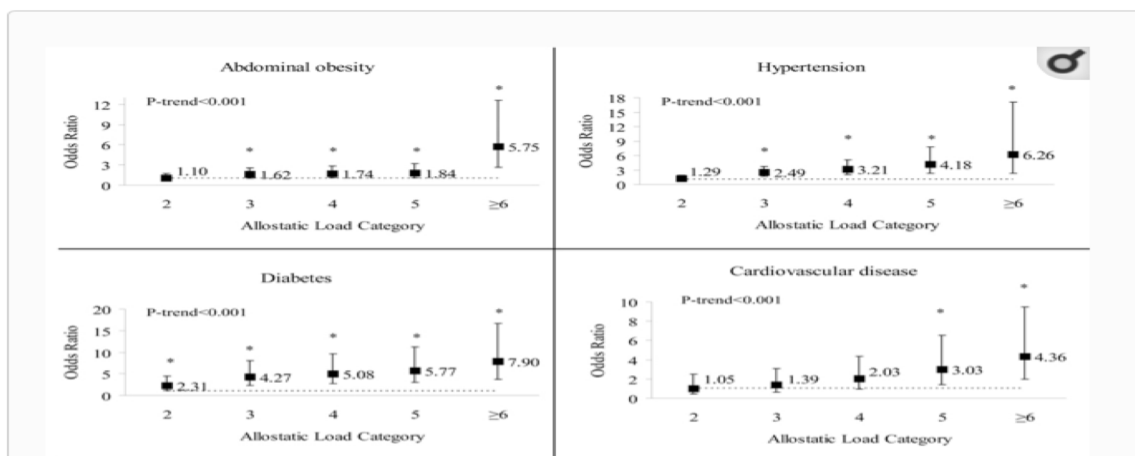


Figure 2 Bidirectional communications between Gut-Microbiota and Gut-Brain Axis (GBA) in the modulation of the stress response. Microbiota communicate with the gut-brain-axis through different mechanisms viz. direct interaction with mucosal cells (endocrine message), via immune cells (immune message), and via contact to neural endings (neuronal message) to influence brain development and behavior. Stress through GBA effect on Gut-Microbiota which is responsible for functional GI disorders and dysbiosis. Similarly dysbiosis effect synthesis of several microbial by-product and precursor that gain access to the brain via the bloodstream and the area postrema, via cytokine release from mucosal immune cells, via the release of gut hormones such as 5-hydroxytryptamine [5-HT] from entero-endocrine cells, or via afferent neural pathways, including the enteric nervous system.



Allostatic load and chronic disease



Soc Sci Med. 2010 Jun; 70(12): 1988–1996.

Aan de slag?

- **We weten nu dat:**

- Gezond eten
- Veel bewegen
- Regelmatig ontspannen
- Stress reductie
- Voldoende slapen
- Tijd voor zingeving



- **Leidt tot:**

- Betere gezondheid
- Meer welzijn
- Minder medicatie nodig
- Sneller herstel
- Ook nog kosten effectief



Maar ja,

FAIL

**WETEN IS NOG
GEEN DOEN**

EEN REALISTISCH PERSPECTIEF
OP REDZAAMHEID

WRR

1. Rationalistisch perspectief

Assumpties over mentale vermogens:

- iedereen beschikt over voldoende mentale vermogens voor redzaamheid
- uitzondering: kleine groep kwetsbaren
- aandacht voor denkvermogen

Assumpties over gedrag:

- weten leidt tot doen
- zelfcontrole is onbeperkt

Inrichting beleid

- meer keuze is altijd beter
- sturen via informatie en financiële prikkels
- burger moet de wet kennen

Uitvoering beleid

- afstandelijk, zakelijk
- geen contact voorafgaand aan sancties
- alleen hulp bij evidente overmacht

2. Realistisch perspectief

Assumpties over mentale vermogens:

- normaalverdeling: sommigen scoren hoog, sommigen laag, grote middengroep
- staart van (zeer) kwetsbaren
- ook aandacht voor doenvermogen

Assumpties over gedrag:

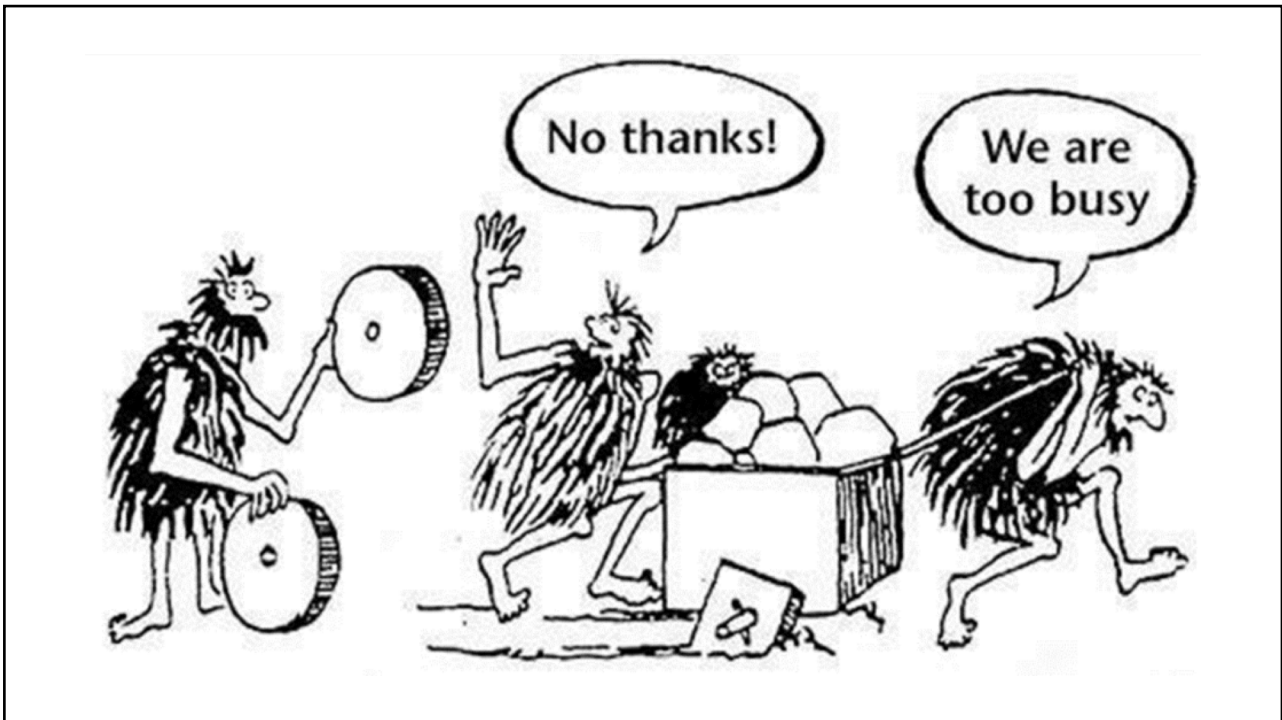
- weten is nog geen doen
- zelfcontrole is begrensd

Inrichting beleid

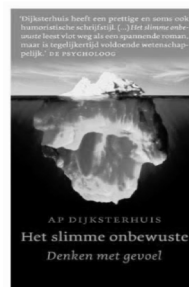
- verleiding en stress verminderen
- sturing via keuzearchitectuur
- burger moet de wet ook 'kunnen'

Uitvoering beleid

- persoonlijk, proportioneel
- wel contact voorafgaand aan sancties
- meer differentiëren: niet willen/niet kunnen



We zijn onbewust, onlogisch en geconditioneerd!



Psychologische redenen

- Tekort aan kennis
- Vooroordelen
- Negatieve kerncognities
- Externe locus of control
- Korte versus lange termijn
- (On)bewuste
- Beperkte impulsregulatie
- Regressieve behoeften
- Ontkenning
- Gewenning en automatismen

Sociaal maatschappelijke redenen

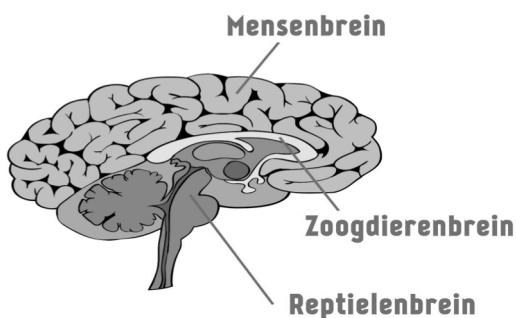
- Reclame en Media (Marlboro man)
- Opvoeding en onderwijs
- Economische factoren
- Politiek
- Belangen groeperingen
- Beschikbaarheid gezond voedsel
- Gezond eten kost tijd en geld
- Gedrag in peer groups

Biologische redenen: brein en evolutie

- Gelaagde brein
- Reptiel, emotioneel (limbisch), menselijk (neocortex)
- Hou ouder hoe dominanter
- Goede voornemens in de neocortex
- Echter, cortex wordt uitgeschakeld bij hevige emotie en instinct

(Appelo, 2010; Siegel, 2012)

Het gelaagde brein



Mensenbrein (neocortex):

- Jongste laag (100 miljoen)
- Taal en denken
- Ratio en moraal
- Mentaliseren
- Bewuste reflectie en actie

Zoogdierenbrein (limbisch systeem):

- Middelste laag (300 miljoen)
- Emoties en intuïtie
- Aangeleerd gedrag door middel van beloning en straf > automatismen

Reptielenbrein (ruggemerg en hersenstam)

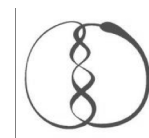
- Oudste laag (500 miljoen)
- Reacties op basis van instinct (vechten, vluchten, bevriezen)
- Automatismen
- Autonome functies



Hoe dan wel?



- Informatie: onderbouwd en begrijpelijk
- Registratie: anamnese en beleid
- 'Stages of change' model
- Kies juiste doel: bepaald door patient en makkelijk haalbaar
- 'Kaizen' methode en oplossingsgericht
- Leefstijl basis houding: coach ipv dokter
- Flexibiliteit en diversiteit
- Betrek systeem en integreer in dagelijks leven
- Gebruik feedback (smart phone of fitbit) en beloning
- Koppel aan lange termijn doelen: zingeving
- Hou elke stap 6-8 weken vol
- Wordt geen extremist: **20-80 regel en met plezier!**



Hoenders, Steffek, Eendebak, Castelein (2019) Leefstijl in de GGz. In: *Handboek leefstijlgeneskunde*. De Weijer T & De Vries M (red) Bohn Stafleu & Van Lochum.

Hoenders, Ploeg, Steffek, Hartogs (2014) Leefstijl. In: *Transdiagnostische factoren: theorie, onderbouwing en behandeling*. Heycop ten Ham, B van, Hulsbergen, M & Bohlmeijer E (red), Boom.



Lentis Leefstijl

1. Werkgroep leefstijl: initiëren, faciliteren, verbinden
2. Trainingen voor behandelaren en leidinggevenden
3. Verbeteren leefstijl patiënten én medewerkers
4. Uitgebreide evaluatie en onderzoek



Patiënten

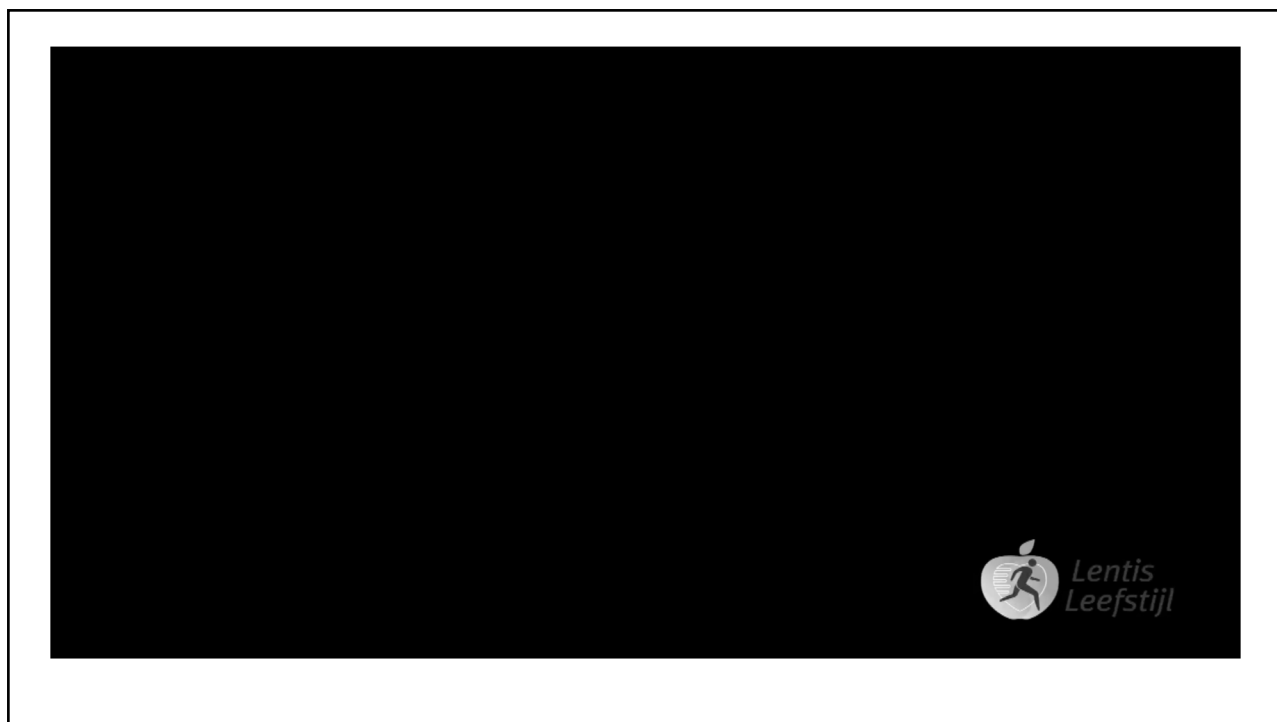
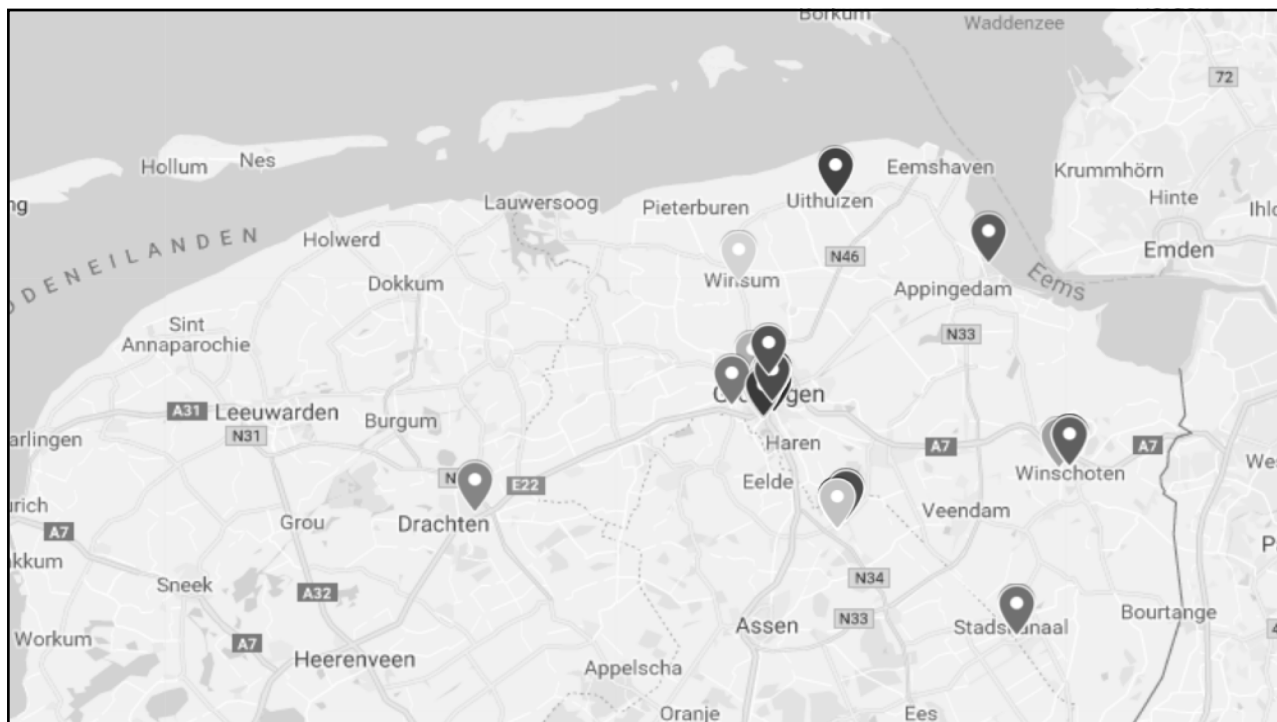


- 53 leefstijlcoaches getraind
- 4^e groep gestart / 5^e start september 2019
- Lentis, GGz NHN, Menzis, Cyria, GGz Drenthe
- 30 leefstijlinitiatieven opgestart voor cliënten

Medewerkers

- **Trainingen:** leefstijltraining, terugkombijeenkomsten, workshops, positieve gezondheid
- Healthchecks
- **Sport:** Socialrun, LentisRide, Skipr4C Rondje Drennoord - 4Mijl Parcours/Beweegparcours, MTB, Bedrijfsfitness, 4Mijl van Groningen, Pilates
- **Ontspanning:** Mindfulness, Stiltedagen, Yoga
- **Voeding:** gezonde bedrijfsrestaurants



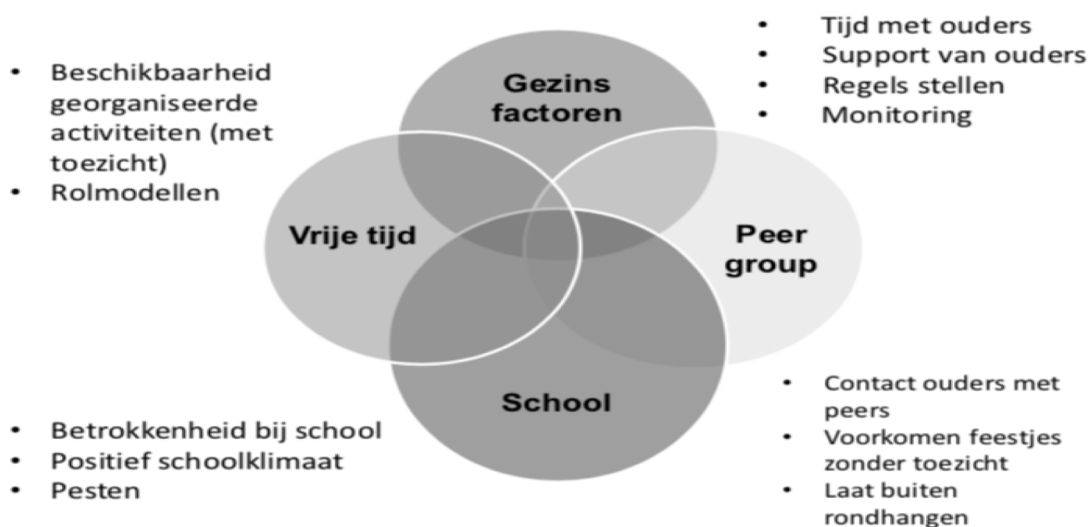


IJslandse Methode



- 1998 : Jongeren IJsland grootste gebruik alcohol, roken, drugs
- Dit kan zo niet langer
- Samenwerking wetenschappers, professionals, pedagogen, jeugdzorg sportverenigingen en beleidsmakers -> hele systeem betrekken!
- Wordt nu op grote schaal overgenomen, ook in Nederland (3)
- Wat hebben ze gedaan?

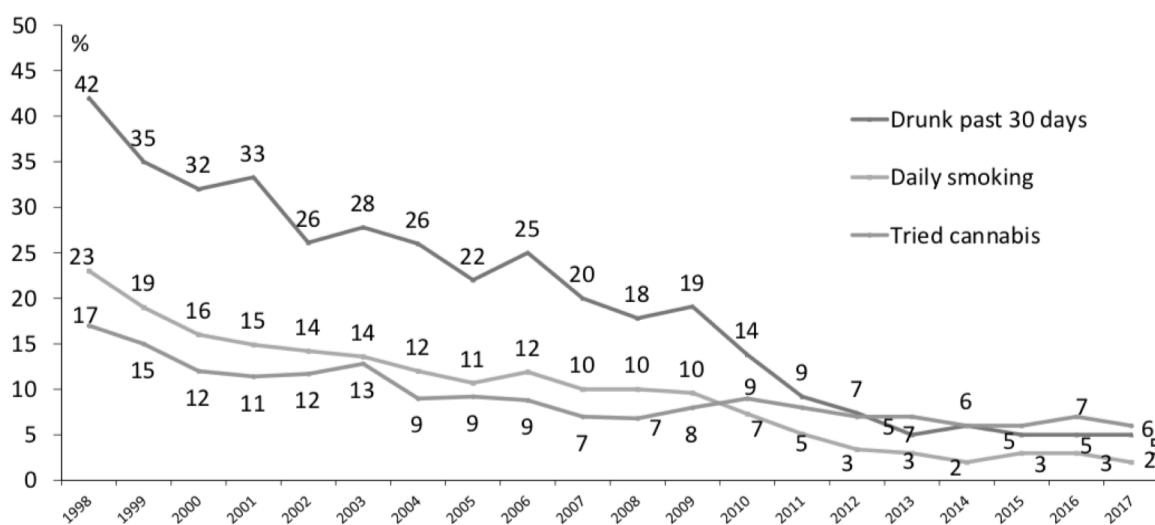
De belangrijkste risico- en beschermende factoren



Maatregelen

- Tegengaan verveling en op straat hangen -> in het dagelijks leven
- Surveilleren door ouders en avondklok voor minderjarigen
- Kopen tabak naar 18+ en alcohol naar 20+
- Toezicht bij feestjes
- Reclame alcohol en tabak verboden / landelijke campagnes
- Verkoop alleen in staatswinkels en uit zicht
- Quality time ouders kinderen stimuleren (ouderverdrag, 12 geboden)
- Sporten stimuleren (450 euro) -> 5 tot 8 x per week
- Veel aandacht voor vrijetijdsbesteding (we houden ze bezig)

middelengebruik 15/16 jarige middelbare scholieren



Conclusie

- Levensverwachting neemt toe, maar gezonde jaren nemen af
- Somatische gezondheid patiënten baart zorgen
- Leefstijl grote invloed op ziekte
- Goede voornemens: 80% valt terug
- Bio-psycho-socio/maatschappelijke redenen
- IJsland laat zien dat het toch kan
- Twaalf aanbevelingen van Lentis Leefstijl
- Essentie van pionier Prof dr Dean Ornish....

“For lifestyle changes to be sustainable, they have to be pleasurable and meaningful, fun and joyful, loving and feeling good, as well as effective - and freely chosen.”

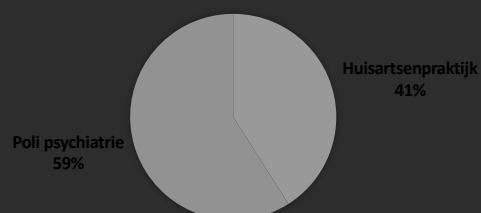
DEAN ORNISH & ANNE ORNISH
UNDO IT!

Enquête ggz kaderhuisartsen

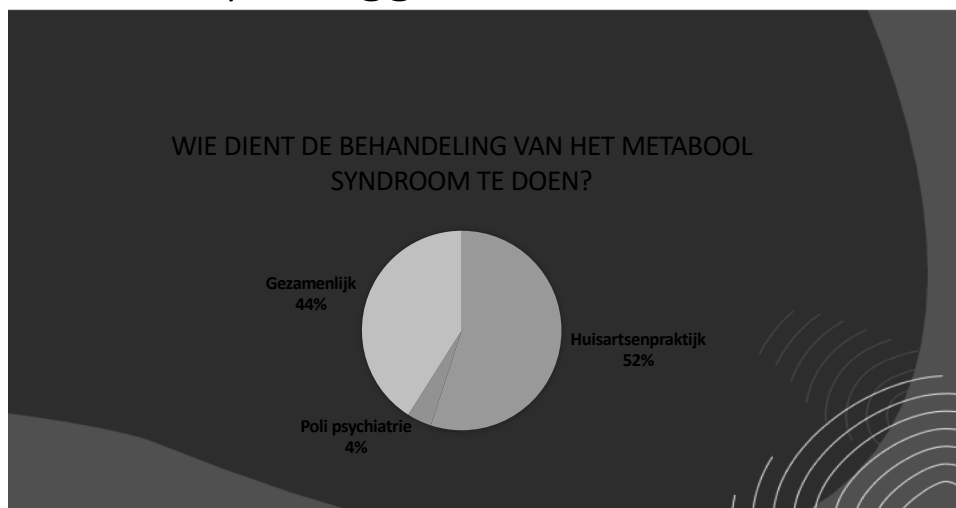
- 52 ggz kaderhuisartsen door heel Nederland.
- 10 vragen over screening en behandeling van MetS bij stemmingsstoornissen en angststoornissen.
- Respons: 30

Enquête ggz kaderhuisartsen

WIE DIENT DE SCREENING OP HET METABOOL SYNDROOM TE DOEN?



Enquête ggz kaderhuisartsen

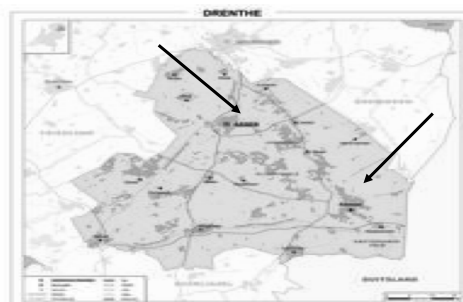


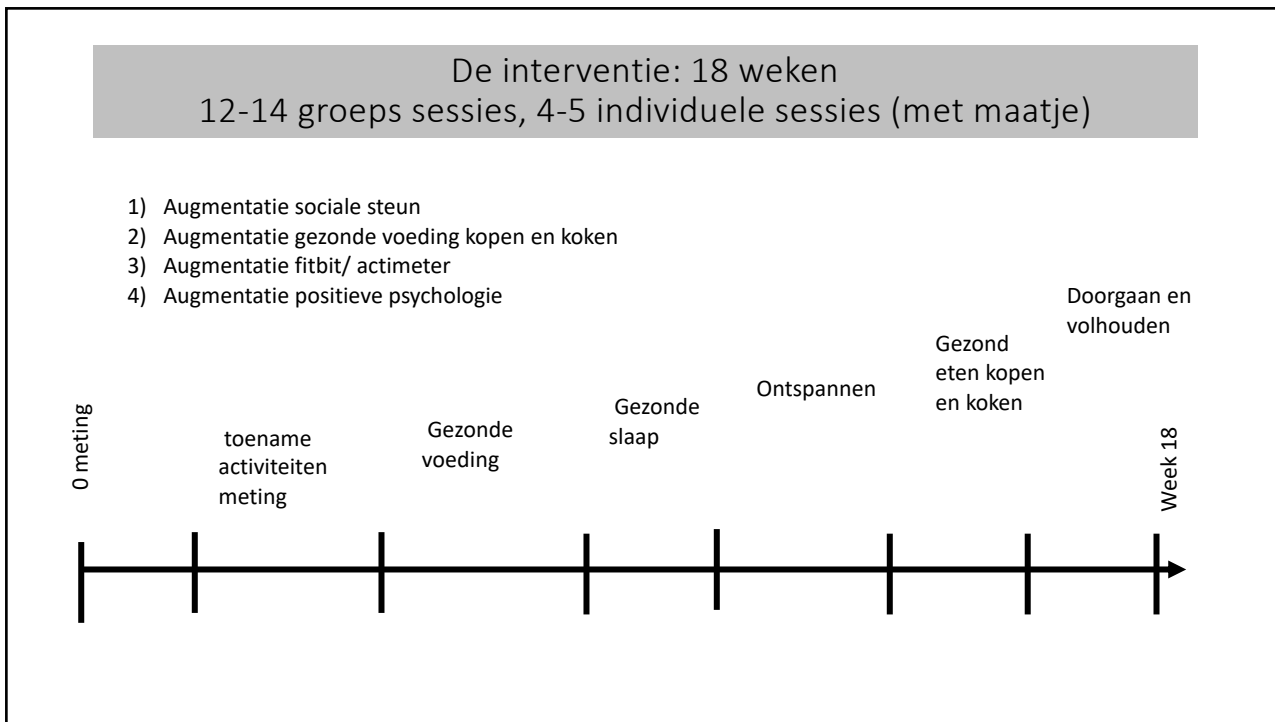
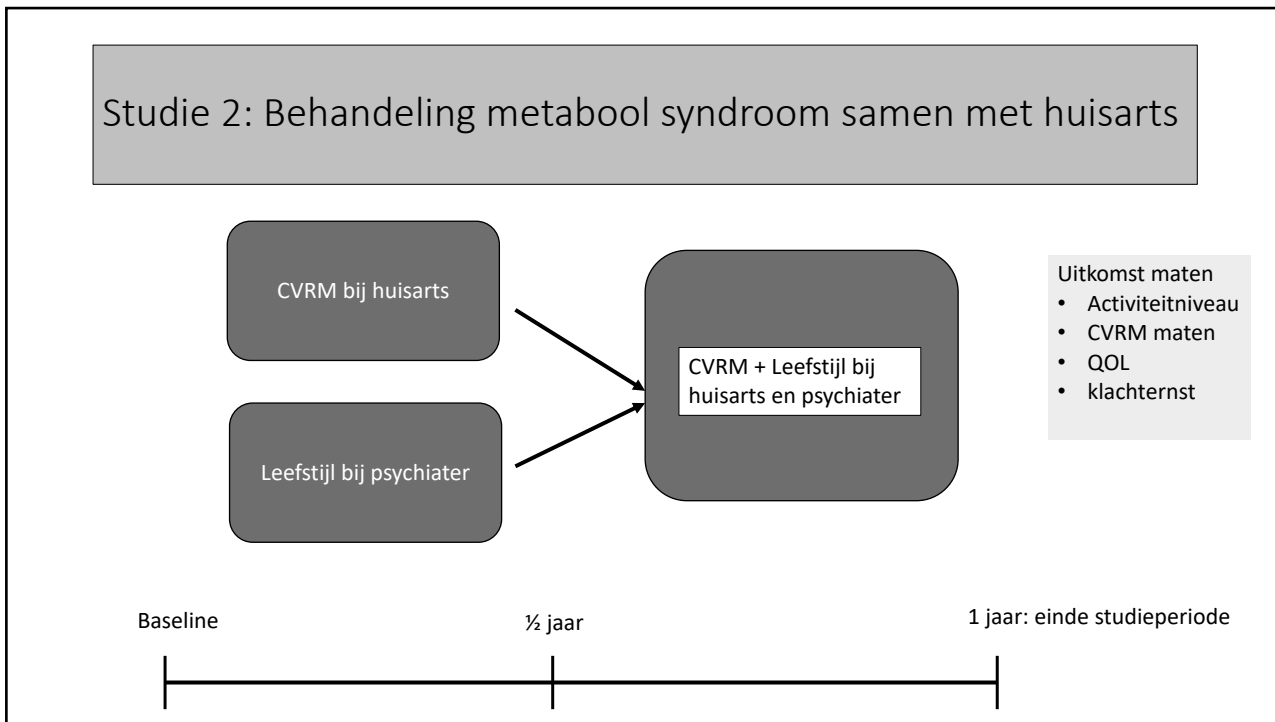
Studie 1

Huisarts: CVRM: scoremeter.nl (NHG 2012)	Psychiater: Metabool syndroom: ≥ 3 parameters
Hart/vaatziekten in VG of familie ja/nee	nvt
Leeftijd >40 jaar	nvt
Man?	nvt
Roken?	nvt
Cholesterol	Cholesterol
Lipidenspectra	Lipidenspectra
Bloeddruk systolisch	Hypertensie
Diabetes ja/nee	Diabetes ja/nee
	Buikomvang

Studie 1:

- Wat is bekend bij de Drentse huisarts over afwijkende waarden van onze patiënten met MetS?
- In hoeverre worden deze ook behandeld?





Laat het ook leuk worden!

https://www.youtube.com/watch?v=TDM_nRg4bl4

<https://youtu.be/whPuRLi4c0>