



Lichamelijk gezond na een psychose?

Ellen ten Napel, teammanager bij ABC, deed onderzoek naar hoe adolescenten met een psychotische stoornis omgaan met hun lichamelijke gezondheid. Hoe ervaren zij die en hoe belangrijk vinden zij hun lichamelijke gezondheid.

Een aanleiding voor het onderzoek is de toegenomen aandacht voor somatiek in de ggz, onder andere gerelateerd aan meer kennis over het zogenaamde metabool-syndroom, een clustering van risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Die risicofactoren zijn onder meer verhoogde bloeddruk en bloedsuikerspiegel, roken en een inactieve leefstijl. Daarnaast ook het gebruik van bepaalde psychofarmaca, waaronder de typische antipsychotica, blijken een rol te spelen.

Voor haar onderzoek interviewde Ellen 15 cliënten van het ABC over hun lichamelijke gezondheid. Zij maakte gebruik van semi-structureerde interviews. Ter voorbereiding hield zij proefinterviews met cliënten en raadpleegde zij enkele deskundigen. Naast de interviews maakte zij gebruik van observaties van uiterlijke kenmerken van de cliënten en deed zij dossieronderzoek naar de registratie van medische controles.

Uit het onderzoek blijkt dat cliënten bij het ABC hun lichamelijke gezondheid belangrijk vinden en dan vooral lichamelijke beweging en gezond eten. Ze willen er goed uitzien en gezond in hun vel zitten.

Maar niet alle cliënten hebben een gezonde leefstijl; de helft eet niet bewust gezond en tweederde houdt er ongezonde gewoontes, zoals roken, op na. De helft is actief bezig met zijn of haar lichamelijke gezondheid. Deze cliënten zeggen bewust gezond te eten en actief te sporten. De cliënten die niet lichamelijk actief zijn willen wel graag verandering. Zij weten meestal wel wat ze zouden willen, maar ondernemen geen actie. Er is behoefte aan hulp bij het realiseren van verandering. Hoewel maar één cliënt een ziekte heeft (metaboolsyndroom), zijn er maar weinig cliënten die zich echt gezond voelen. Cliënten geven aan klachten te hebben over moeheid en gebrek aan energie. Regelmatig leggen ze zelf een link met medicatie en/of het hebben doorgemaakt van een psychose. Dit is opvallend omdat in dit onderzoek niet expliciet is gevraagd naar het effect van medicatie. Cliënten vinden sporten belangrijk en geven aan tevreden te zijn over het beleid en de activiteiten van ABC. Ook advies over gezond leven en bijvoorbeeld leren koken scoren hoog in de waardering.

Duidelijke uitkomst van het onderzoek is dat cliënten zich toch niet zo gezond voelen, ondanks hun jonge leeftijd. De resultaten kunnen onder andere gebruikt worden bij de evaluatie van afgeronde verbetertrajecten op dit gebied en voor het op gang brengen van een discussie over de vraag hoe lichamelijke gezondheid past in de rehabilitatiebenadering.