



## Informatie voor patiënten

### Altrecht

# Aandacht voor lichamelijke gezondheid en een gezonde leefstijl

Als u een psychiatrische ziekte heeft en u wordt hiervoor behandeld, bijvoorbeeld met medicijnen, dan kan het zijn dat u extra risico loopt op lichamelijke klachten, ook wel somatische klachten genoemd. Dit geldt vooral als u langere tijd achter elkaar psychofarmaca moet gebruiken of als u door uw ziekte niet of minder goed in staat bent om er een gezonde leefstijl op na te houden.

### Kwetsbaar

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen met een psychiatrische ziekte, naast de psychische ziekteverschijnselen, ook extra kwetsbaar zijn voor lichamelijke aandoeningen. De psychiatrische ziekte en bepaalde medicijnen, zoals medicijnen tegen een psychose, kunnen een ongezond leefpatroon versterken of maken het moeilijker om ongezonde leefgewoonten aan te passen.

Met ongezonde leefgewoonten bedoelen we bijvoorbeeld veel roken, te veel en ongezond eten en te weinig bewegen. Dat alles bij elkaar zorgt voor meer risico op bijvoorbeeld overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten.

### Voorkómen is beter dan genezen

Bij Altrecht is de preventie van gezondheidsrisico's een vast onderdeel van de behandeling. Onder het motto 'voorkomen is beter dan genezen' biedt Altrecht hulp en ondersteuning aan patiënten om risico's zo klein mogelijk te houden. Het bevorderen van een gezonde levensstijl - bijvoorbeeld voldoende bewegen en gezonde voeding - staat hierbij voorop. Want, zo is ook uit onderzoek gebleken, door speciale aandacht is veel gezondheidswinst te boeken.

### Somatische zorg

Wat kunt u van Altrecht verwachten als het gaat om het voorkomen van lichamelijke klachten?

- de somatische zorg bestaat onder andere uit regelmatig onderzoek, met hulp om verantwoorde keuzes te maken bij een gezonde leefstijl. Als u voor langere tijd bij Altrecht bent opgenomen, wordt u regelmatig onderzocht op risico's. De controles die worden uitgevoerd, zijn in het begin van de opname wat vaker; later met wat langere tussenpozen. Als u ambulante behandeling krijgt, spreekt uw behandelaar met u en uw huisarts af wie de noodzakelijke controles uitvoert en gegevens bijhoudt.
- als u begint met medicijnen tegen een psychose (een zogenaamd antipsychoticum) wordt u regelmatig onderzocht op risicofactoren met betrekking tot het Metaboolsyndroom, een combinatie van hoge bloeddruk, suikerziekte, verhoogd cholesterol en overgewicht.
- mocht er bij u op basis van de controles sprake zijn van een verhoogd risico op lichamelijke klachten, dan wordt u hierin begeleid door een arts.

- inmiddels zijn op de meeste afdelingen aandachtfunctionarissen somatische zorg aanwezig. Deze medewerkers zorgen ervoor dat een goede somatische zorg op hun afdelingen steeds onder de aandacht blijft. Bij hen kunt u terecht met uw vragen op het gebied van somatische zorg.
- uw behandelaar zorgt ervoor dat u voldoende informatie krijgt om gezondheidsrisico's zoveel mogelijk te beperken.
- veel afdelingen van Altrecht hebben een specifiek aanbod dat bijdraagt aan het bevorderen van een gezonde leefstijl. Informeert u op uw afdeling naar de mogelijkheden.

**Bij controle altijd:**

- bloed prikken
- wegen
- buikomvang
- bloeddruk meten
- pols tellen
- lengte meten

**En soms:**

- hartfilmpje (ECG)
- extra bloedonderzoek

**Meer informatie over een gezonde leefstijl**

Door er een gezonde leefstijl op na te houden, kunt u veel gezondheidsproblemen voorkómen. Daarom is het belangrijk om bijvoorbeeld gezond te eten, voldoende te bewegen, niet te roken en alcoholgebruik te beperken.

Veel informatie over gezonde voeding vindt u op de website van het Voedingscentrum:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

Ook de patiëntenraad van Altrecht houdt zich bezig met het stimuleren van een gezonde leefstijl.

Daarom is de raad het project 'QuickFit' gestart om het belang van een gezonde leefstijl meer onder de aandacht te brengen. Op de Facebookpagina vindt u veel informatie: [www.facebook.com/QuickFit123](https://www.facebook.com/QuickFit123).