

De psychiatrisch patiënt moet niet alleen hulp krijgen bij zijn schizofrenie of depressie, maar ook bij het afvallen of stoppen met roken. Naast de psyche verdient ook het lichaam zorg, zo staat in een nieuwe richtlijn 'Leefstijl bij patiënten met een ernstige psychische aandoening'.

Tien jaar geleden was hier nog nauwelijks aandacht voor in de geestelijke gezondheidszorg (ggz), aldus Berno van Meijel, voorzitter van de commissie die de richtlijn ontwikkelde in opdracht van het ministerie van volksgezondheid. Nu zijn er allerlei lokale initiatieven om psychiatrisch patiënten aan de groente of in beweging te krijgen: van 'Big Move GGZ' tot 'cognitieve fitness'.

Toch is het algemene beeld nog altijd somber: mensen met een ernstige psychische aandoening gaan 20 tot 25 jaar eerder dood dan de gemiddelde Nederlander. Tachtig procent van hen rookt, velen zijn te dik. Dat laatste geldt bijvoorbeeld voor de helft van alle patiënten met schizofrenie. Als gevolg hiervan hebben ze vaak hartklachten en diabetes. Ook hebben psychiatrisch patiënten dikwijls een slecht gebit; ze gaan uit zichzelf niet naar de tandarts.

De verwarde man met overgewicht die op zijn kamer de hele dag zit te roken: het is "een beetje een karikatuur" volgens Van Meijel, die ook bijzonder hoogleraar GGZ-verpleegkunde is aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Maar toch: "Bij een groot deel van de ggz-instellingen worden mensen niet of onvolledig gescreend en niet of onvoldoende behandeld voor fysieke klachten." Ook doen ze weinig aan het voorkomen ervan, door beweegprogramma's of voorlichting over voedsel.

Zo is bekend dat mensen dikker worden van medicatie tegen psychoses; toch krijgen ze er meestal geen dieetvoorschriften bij. Bij verstokte rokers denken hulpverleners dat het geen zin om heeft om ze nog van de shag af te helpen. Een onterecht "behandelpessimisme", zegt Van Meijel: "Uit onderzoek blijkt dat psychiatrisch patiënten, ook al zijn ze langdurig ziek, wel degelijk zorgen hebben om hun fysieke gezondheid. Als je daar aandacht aan besteedt, ervaren ze dat toch als positief." Verpleegkundigen en verzorgenden moeten de nieuwe landelijke richtlijn – die ook door de inspectie zal worden gevolgd – uitvoeren terwijl er drastisch wordt bezuinigd in de ggz. Dat maakt het volgens Van Meijel wel een uitdaging. "Maar het moet écht, dat besef moet doordringen. Een gezonde leefstijl is geen luxe, maar onderdeel van minimale zorg."

[box]

Monique Arend (52) heeft een levensverhaal dat zich niet in een paar honderd woorden laat vangen. Daarom verscheen er twee jaar geleden een boek over haar heftige incestverleden en de strijd waarmee ze dat trauma te bovenkwam: 'Aafje'.

Tussen 1998 en 2011 zat deze moeder van vier kinderen 42 maanden in psychiatrische instellingen; steeds andere, steeds voor een kortere of langere tijd. Nu gaat het goed met haar; als ervaringsdeskundige zet ze zich in voor verbeteringen in de ggz.

"Ik zat heel veel in mijn eentje op mijn kamer", zegt Arend, die nu haar gewone gewicht weer heeft: 62 kilo. Tijdens haar zwerftocht langs instellingen sleepte ze maar liefst 108 kilo met zich mee, verzameld door stress en medicatie. Aan dat overgewicht besteedden hulpverleners geen aandacht, zegt ze. "En het eten komt uit zo'n centrale keuken, dat is niet je van het. Fruit wordt minimaal aangeboden." Ze maakte zelf graag wandelingen, maar van een georganiseerd beweegprogramma was in de meeste klinieken geen sprake.

Arends laatste ervaringen dateren van vier jaar geleden, maar het beeld dat zij schetst is nog altijd actueel volgens Mirjam Drost van het Landelijk Platform Ggz. Na signalen uit de achterban organiseerde het platform een meldactie onder patiënten. Vandaag verschijnt het rapport. Daarin staat dat 53 procent nooit een behandeling rond lichamelijke gezondheid of leefstijl aangeboden heeft gekregen, naar eigen zeggen.

Een representatief beeld is dit niet, weet Drost: vooral kritische patiënten meldden zich bij het platform. Maar ze vindt de uitkomsten wel degelijk verontrustend. "Veel 'lege' tijd", zo beschrijft een deelnemer zijn dagen in de instelling. "De dagen zijn zo lang", schrijft de ander. Als gevolg van de

bezuinigingen zal het aanbod van beweging en activiteiten, voor zover aanwezig, nu weer verschromen, vreest Drost.