

Thinking ~~out of the~~ inside the box

Effectieve leefstijlverandering in de
langdurige zorg

ggz
CENTraal

Thinking Inside the Box

Effectieve leefstijlverandering in de langdurige zorg

Mensen met een ernstig psychiatrische aandoening leven 13 tot 30 jaar korter, hoofdzakelijk door hart- en vaatziekten. Naast de aandoening zelf en de invloed van medicatie, speelt een leefstijl met weinig beweging en ongezonde eetgewoonten een grote rol in het ontstaan van risicofactoren voor deze ziekten. Vooral in de langdurige zorg komt dit veel voor.

Maar waarom is het zo lastig om gezonder te leven? Bewegen we echt zo weinig? Hoe krijgen we een gezondere leefstijl samen voor elkaar? Wat is daar voor nodig en wat levert dat dan op? En is dat bewegen nou eigenlijk wel zo belangrijk?

Op deze vragen geven we antwoord in het symposium *Thinking Inside the Box: effectieve leefstijlverandering in de langdurige zorg*. Afgelopen jaren heeft GGz Centraal zich specifiek gericht op beweging en leefstijl in de langdurige zorg en zijn we een stuk wijzer (en gezonder) geworden. In dit symposium delen we resultaten van en ervaringen met een ontwikkelde leefstijlbehandeling en gaan we graag in gesprek over de toekomst.

- Voor wie:** behandelaren, (specialistisch) verpleegkundigen, cliënten, (sport)begeleiders, naasten en andere geïnteresseerden.
- Wanneer:** donderdag 8 juni van 13.00u tot 17.30u
- Waar:** de Kapel op [locatie Zon & Schild](#), Utrechtseweg 266, 3818EW Amersfoort
- Kosten:** €70,- (gratis voor medewerkers/cliënten/naasten van GGz Centraal)
- Inschrijven** **Vóór 5 mei** via [MijnInnova](#) (medewerkers) of [dit formulier](#) (extern)
- Accreditatie** Accreditatie is aangevraagd voor psychiaters en verpleegkundig specialisten.

Programma

- 13.30u Opening
Martin Bijker (voorzitter)
- 13.40u Stilstaan bij zitten – de noodzaak om te bewegen
Ingrid Hendriksen
- 14.10u Hoe we met 1-0 achter stonden: beweging in de langdurige zorg
Jeroen Deenik
- 14.30u De comeback: langdurige zorg in beweging
Diederik Tenback, Natasja Berkenpies en een cliënt
- 15.00u Pauze
- 15.20u MULTI: multidisciplinaire aanpak voor verbetering!
Jeroen Deenik
- 16.00u Een gezondere leefstijl begint bij jezelf
Katinka Hellweg
- 16.45u Afsluiting
Martin Bijker (voorzitter)
- 17.00u Napraten, hapje, drankje

Sprekers

Dr. Ingrid Hendriksen

Ingrid Hendriksen is bewegingswetenschapper en epidemioloog. Ze heeft ruim 10 jaar als zelfstandig ondernemer zowel bedrijven als individuen geadviseerd over gezondheid en voldoende bewegen. Van 2002 tot 2016 is ze als wetenschappelijk onderzoeker werkzaam geweest bij het Expertisecentrum Lifestyle van TNO in Leiden en bij het onderzoekscentrum Beweging, Arbeid en Gezondheid (Body@Work), een gezamenlijk initiatief van TNO en het VUmc. Momenteel begeleidt zij promovendi, publiceert zij wetenschappelijke artikelen en geeft ze presentaties. Haar expertisegebied is het stimuleren van een actieve leefstijl en de preventie van sedentair gedrag.

Jeroen Deenik, MSc

Jeroen Deenik studeerde af als psychomotorisch therapeut en voltooide daarna de master Gezondheidspsychologie. Voor zijn masterthesis deed hij bij GGz Centraal onderzoek naar de mate van beweging en kwaliteit van leven in de langdurige zorg. Dit leverde o.a. een eerste grootschalige objectieve bewegingmeting op van deze doelgroep. Na succesvol subsidie verkregen te hebben, is hij aangesteld als promovendus bij GGz Centraal voor vervolgonderzoek. Prof. Dr. Peter van Harten is hierbij promotor. Basis van dit onderzoek vormt een effect- en implementatie-evaluatie van een multidisciplinair ontwikkelde leefstijlbehandeling binnen de langdurige zorg. Met zijn onderzoek behaalde hij al verschillende prijzen, waaronder op het NVvP Voorjaarscongres (2015) en het Phrenos Psychocongres (2016). Begin 2018 hoopt Jeroen het promotietraject af te ronden. Daarnaast is hij epidemioloog i.o. en begeleidde hij verschillende studenten bij hun (afstudeer)onderzoek omtrent bewegingsdata binnen GGz Centraal.

Dr. Diederik Tenback

Diederik Tenback was tot 2017 psychiater bij GGz Centraal, waar hij bijna 10 jaar werkzaam was binnen de langdurige zorg. Als hoofdbehandelaar en hoofd van de onderzoekslijn *Psychotische Stoornissen* bij GGz Centraal Innova zette hij meerdere praktijkgerichte onderzoeksprojecten op. Hij zette zich met name actief in voor medicatie afbouw, kennis en behandeling van bewegingsstoornissen, monitoren van en omgang met bijwerkingen en een gezondere leefstijl. Inmiddels werkt hij als geneesheer-directeur en psychiater binnen de forensische psychiatrie en is hij nog nauw betrokken bij onderzoeksprojecten binnen GGz Centraal. Vanuit zijn rol als senior onderzoeker en epidemioloog is hij als copromotor betrokken bij meerdere promotietrajecten omtrent antipsychoticagebruik, bijwerkingen en leefstijl.

Natasja Berkenpies

Natasja Berkenpies is als sociaal pedagogisch hulpverleenster en leefstijlcoach werkzaam binnen GGZ Centraal. Samen met collega's zette zij zich enkele jaren geleden met enthousiasme in voor de vormgeving van een leefstijlgerichte behandeling. Nog steeds is zij actief op de leefstijlgerichte afdelingen in Amersfoort en vertelt graag over de aanpak. Daarnaast geeft o.a. training in agressieregulatie.

Katinka Hellweg, MSc

Katinka Hellweg werkt sinds 2010 als coördinator innovatie bij GGZ Centraal. Vanuit deze functie stimuleert en faciliteert zij vernieuwende projecten binnen de organisatie en volgt zij ontwikkelingen op het gebied van innovatie in de gezondheidszorg. Innovatieprojecten komen voort uit het initiatief van medewerkers, cliënten en naasten van GGZ Centraal. Katinka zorgt voor inspiratie, randvoorwaarden, een goed ontwerp en verbinding. Daarnaast is zij coördinerend fondsenwerver bij GGZ Centraal en zet zij zich in voor meer herstel en herstelondersteuning in de GGZ.

Het leefstijlonderzoek binnen GGZ Centraal wordt uitgevoerd in samenwerking met



Maastricht University

Met steun van



Stichting tot steun VCVGZ