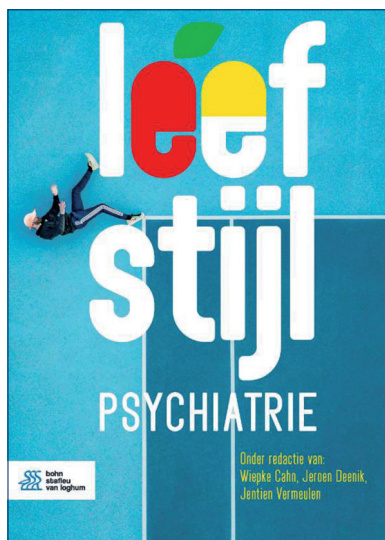


Leefstijlpsychiatrie

Wiepke Cahn, Jeroen Deenik, Jentien Vermeulen (red.)



Leefstijlpsychiatrie, als deelgebied binnen de psychiatrie, wint aan aandacht en belang. Bij leefstijlpsychiatrie gaat het typisch om de rol van leefstijl met inbegrip van voeding, sport, slaap, alcohol en roken etc. op het welbevinden en, bij uitbreiding, psychiatrische ziektebeelden. Leefstijl behoort op die manier voor iedereen, patiënt of hulpverlener, tot het alledaagse leven. Toch blijft het vaak onderbelicht in de patiëntenzorg. In de weg staan misverstanden over, maar ook weerstand om leefstijl actief aan te spreken, op de voorgrond te brengen en de noodzakelijke veranderingen in het dagelijkse leven te induceren.

Aan de hand van het concept 'leefstijl-diagnose' biedt dit boek een erg volledig en toegankelijk overzicht van relevante leefstijldomeinen en hoe men deze in kaart kan brengen om hiermee constructief aan de slag te gaan en via iemands leefstijl, het welbevinden te verbeteren. Vervolgens werken verschillende auteurs dit uit voor beweging, voeding en slaap, maar ook bespreken ze de impact van psychiatrische ziekten op de leefstijl en vice versa. Net als medicatie en de leefstijlgebonden bijwerkingen daarvan, bijv. gewichtstoename, wat ook weer de motivatie om te sporten negatief kan beïnvloeden, maar ook het risico op

slaapapneu verhoogt en zo via de slaapkwaliteit ook weer negatief op de stemming kan uitwerken. Bijzondere populaties komen eveneens aan bod: kinderen, ouderen, mensen met een migratieachtergrond en mensen met een verstandelijke beperking. Het boek geeft een overzicht van de beschikbare literatuur en daarbij horende theoretische concepten met focus op de rol van leefstijl voor preventie en behandeling van verschillende ziektebeelden. Verder biedt het concrete handvatten aan de hand van schalen en beschreven interventies. Ook casussen en praktijkvoorbeelden helpen de hulpverlener op weg. Inhoudelijk passend, leggen de auteurs ook de link met motivationele interventies en aandacht voor de rol van de zorgverlener, maar ook gaan ze in op structurele aspecten op de werkvloer en e-health die een betere leefstijl kunnen bevorderen. Het boek besluit met een ethische reflectie: het maatschappelijke belang van preventieve geneeskunde enerzijds en de individuele autonomie anderzijds. Het systematische literatuuroverzicht in het eerste deel van het boek is opgebouwd per leefstijldimensie en per ziektebeeld, zowel voor preventie als interventies. Hoewel tabellen helpen deze informatie compact te presenteren en tot de essentie te beperken, zijn deze hoofdstukken taaier en blijft de lezer, bij gebrek aan overtuigende data, soms wat onvoldaan achter. De beschikbare wetenschappelijke literatuur wordt correct en kritisch gepresenteerd, toch blijven heel wat vragen open, omdat (voorlopig) onvoldoende onderzoeksdata beschikbaar zijn voor een eenduidig antwoord op de interessante vragen, bijv. de rol van voedingssupplementen bij de preventie of behandeling van depressies. Het veld heeft nog groeipotentieel. Enkele hoofdstukken uit dit boekdeel zijn dan weer redundant, omdat vaak dezelfde aspecten terugkomen: zo bevordert lichaamsbeweging zowel bij depressie,

bij psychosen, bij angststoornissen en andere beschreven ziektebeelden het welbevinden.

Desondanks slagen de redacteurs van het boek erin verfrissend te blijven door consequent meerdere perspectieven te belichten: het normale, het pathologische, welke rol de leefstijldimensie in kwestie op het normale functioneren heeft en hoe een gezonde leefstijl tot verminderd lichamenlijk en mentaal welbevinden leidt. Hoe de psychiater door kleine ingrepen in het dagelijkse leven de levenskwaliteit van patiënten kan bevorderen, speelt in het boek een centrale rol en wordt erg toegankelijk gepresenteerd. Het boek is daarin een meerwaarde voor het vakgebied en verlaagt duidelijk de drempel om leefstijlpsychiatrie inzetklaar te maken.

Waar leefstijlgeneskunde voor velen een erg abstract thema blijft, stelt dit boek, ondanks de soms magere beschikbare evidentie, zinvolle concrete stappen voor om met leefstijl aan de slag te gaan. Het biedt inzichten en handvatten voor elke psychiater en hulpverlener die een volledige – of zoals het in het boek genoemd wordt: integrale – patiëntenzorg ambieert.

Evelien Van Assche, psychiater, Münster

Houten
BSL, 2022
501 pagina's
ISBN 978-90-368-2704-1
€ 54,95

