



De metabole screening en het metabool syndroom

**Informatie voor
cliënten en naasten**



Voor je ligt de folder over de metabole screening en het metabool syndroom. Met deze folder informeren wij je over de metabole screening, over wat het metabool syndroom is, hoe dit syndroom positief te beïnvloeden is en wat je daar zelf aan kunt bijdragen. Daarnaast wat GGz Breburg doet om de risico's op het ontwikkelen van het metabool syndroom te beperken.

De metabole screening

Afhankelijk van het soort medicatie dat je krijgt voorgeschreven kan het zijn dat je in aanmerking komt voor een metabole screening. Je ontvangt dan een uitnodiging hiervoor. De metabole screening wordt doorgaans eenmaal per jaar uitgevoerd. Het kan zijn dat er een vervolgscreening wordt afgestemd op basis van de uitkomsten van de eerste screening. De screening neemt ongeveer 45 minuten tijd in beslag.



Wat is het metabool syndroom?

Het metabool syndroom is een stofwisselingsyndroom waarbij er sprake is van tenminste drie van de volgende kenmerken:

1. Een verhoogde bloedsuikerspiegel, ook wel hyperglykemie genoemd;
2. Een verhoogde bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd;
3. Lage bloedspiegel van 'goede' cholesterol, ook wel lage plasma HDL cholesterolwaarde genoemd;
4. In het bloed verhoogde triglyceride (bepaalde vetwaarde);
5. Overgewicht met toegenomen buikomvang, ook wel centrale adipositas genoemd.

Het hebben van een metabool syndroom zorgt ervoor dat je een grotere kans hebt op het krijgen van een hart- of vaatziekte of suikerziekte (diabetes). Soms wordt dit ook wel Syndroom-X genoemd.

Om dit risico zo laag mogelijk te houden, controleren wij belangrijke risicofactoren zoals je bloeddruk, pols, buikomvang en BMI. Ook doen we bloedonderzoek (nuchtere bloedsuiker en cholesterolwaarden). Kijk voor uitgebreidere informatie op www.voorhethart.nl onder het kopje 'metabool syndroom'.



Mensen met psychiatrische problemen blijken gemiddeld een minder goede lichamelijke gezondheid te hebben dan mensen zonder psychiatrische problematiek. Hierdoor lopen zij een verhoogd risico om vervroegd te overlijden. Dit is voor een groot deel te wijten aan hart- en vaatziekten. Het risico hierop komt deels door de leefstijl van de patiënt. Het gebruik van anti-psychotica kan het risico ook verhogen. Deze medicijnen zijn echter erg belangrijk om in een goede psychische conditie te blijven (GGZ Richtlijnen, Trimbos Instituut 2012).

Het risico op hart- en vaatziekten en suikerziekte beperken

Op korte termijn zul je van het metabool syndroom niet veel merken, maar het is voor de lange termijn goed om te kijken hoe je het risico op hart- en vaatziekten en suikerziekte kunt beperken. In sommige gevallen zal dit betekenen dat het verstandig is om je medicatie aan te passen.

Je behandelend psychiater zal dit samen met je bespreken en een zorgvuldige overweging maken. Daarnaast is het heel belangrijk om een goede leefstijl te hebben. Bewezen is dat er een aantal factoren zijn die je zelf kunt beïnvloeden waardoor het risico op hart- en vaatziekten en diabetes zo klein mogelijk worden.

Een aantal van deze factoren zijn:

Gezonde voeding;
Voldoende bewegen;
Niet roken;
Vermijden/verlagen van stress.

Hoe pas ik mijn leefstijl aan?

De leefstijl aanpassen is voor de meeste mensen erg moeilijk. Het is goed om te kijken wat voor jou het meeste effect zal hebben en wat haalbaar is. Belangrijk is dat je succes kunt behalen m.b.t. je geplande leefstijlaanpassing en dat je gemotiveerd blijft, ook voor de lange termijn. Als je je leefstijl wil aanpassen, helpt het om samen met iemand haalbare doelen te stellen. Een diëtiste of een leefstijlcoach kan je daarbij helpen. Samen met hen kun je een programma op maat opstellen dat past bij de situatie waarin je nu zit.

Meer informatie

- Brochure van de Hartstichting: Verlaag uw kans op een hartof vaatziekte.
- De Hart en Vaatgroep: Zorgplan Vitale Vaten (individueel zorgplan hart- en vaatziekten).

Waar kunt u aan denken bij het aanpassen van uw leefstijl?

Voeding

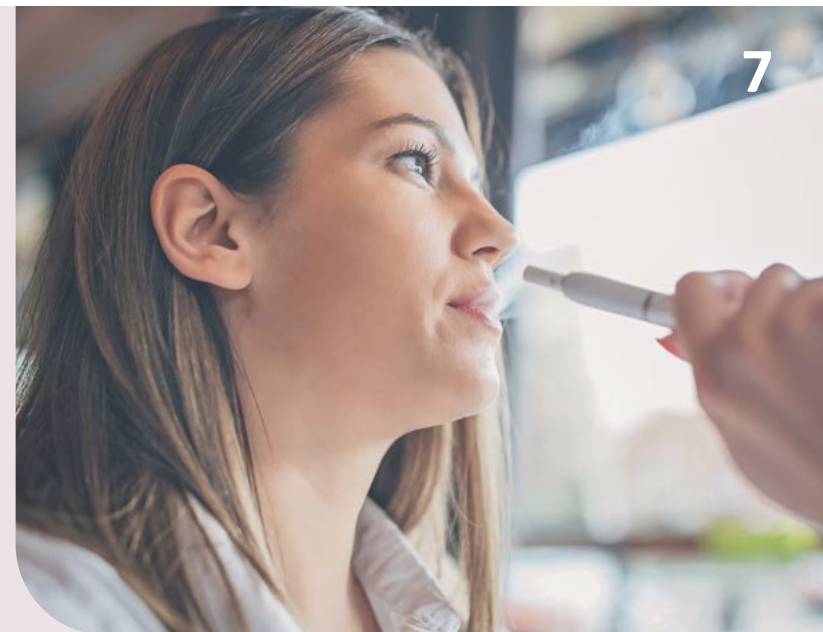
Richt je niet direct op gewicht verliezen maar op gezond eten. Eten en drinken leveren energie. Niet alleen hoeveel je eet, maar ook wat je eet heeft invloed op het aantal calorieën dat je binnenkrijgt. Gezonde voeding bestaat uit onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet, weinig zout, veel groente en fruit en voldoende vezels. Ongezonde tussendoortjes heb je niet nodig, omdat je met de producten uit de 5 vakken van de schijf het beste vervangen door basisproducten die minder calorieën bevatten. Denk daarbij aan snacktomaatjes, een sinaasappel of knäckebröd met kipfilet. Sommige mensen gaan eten uit verveling of omdat dat nu eenmaal voorhanden is. Als dat het geval is, kijk eens of je je op een andere manier kunt bezig houden.

Meer informatie

- In brochures van de Hartstichting: Eten naar hartenlust, Gezond eten, Overgewicht en Caloriewegwijzer.
- In brochures van het Voedingscentrum.

Bewegen

Bewegen helpt om fit en sterk te worden en om beter te slapen. Bovendien beïnvloedt het je stemming positief. Het is belangrijk om elke dag 30 minuten (matig intensief) te bewegen. Je kunt bijvoorbeeld wandelen, fietsen of naar de sportschool gaan. Probeer kleine haalbare veranderingen in de hoeveelheid beweging te krijgen. Bijvoorbeeld door een keer extra de trap te nemen of met de fiets in plaats van de auto te gaan. Om blessures te voorkomen, is het belangrijk om rustig op te bouwen. Meer informatie Brochure Hartstichting: Bewegen doet wonderen.



Roken

Als je stopt met roken heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Roken is de grootste risicofactor! Veel mensen met psychische klachten zijn er niet aan toe om te stoppen met roken. Toch kan stoppen met roken een gevoel van vrijheid en opluchting geven. Als je eenmaal gestopt bent met roken, heb je minder last van stress. Stoppen met roken kan ook heel moeilijk zijn en je kunt daar psychisch juist van ontregelen. Omdat roken de concentratie van sommige medicijnen kan veranderen, heb je soms een lagere dosering nodig als je stopt met roken. Het is daarom belangrijk dat je dit altijd goed overlegt met de arts of psychiater. Zij kunnen samen met je kijken wat een goed moment is om te stoppen met roken en je daarbij helpen.

Meer informatie

www.hartstichting.nl bij gezond leven, brochure 'Stoppen met roken'.

Spanning en stress

Veel mensen ervaren spanning en stress. Soms kan er tijdelijk medicatie worden voorgeschreven om deze spanning te verminderen. Deze medicatie kun je dan 'zo nodig' innemen. Op langere termijn werkt deze medicatie echter averechts. Daarom is het belangrijk om zelf te ontdekken wat je helpt als je gespannen bent. Je behandelaar ziet je regelmatig en kan je adviseren hierin. Ze zullen altijd vragen waar je de 'zo nodig' medicatie voor nodig hebt en met je onderzoeken wat je nog meer kan doen. Je kunt dan samen een plan maken met wat je het beste helpt zodat je op termijn geen 'zo nodig' medicatie meer nodig hebt.

Metabool syndroom: wat nu?

Als wij tijdens de screening het metabool syndroom bij je vaststellen dan verwijzen wij je door naar je huisarts. Wij vragen de huisarts om de begeleiding van het metabool syndroom en de aanwezige risicofactoren over te nemen. De huisarts/praktijk-ondersteuner zal op gezette tijden opnieuw je bloeddruk, pols, buikomvang en gewicht meten en je bloed onderzoeken. Ook je leefstijldoelen kun je samen met je huisarts/ praktijkondersteuner bespreken. Het kan helpen om je doelen op gebied van gezonde leefstijl te verbeteren.



Doelen

Iets veranderen wat je altijd al gewend bent om te doen, is erg moeilijk. Het beste werkt het om een goed plan van aanpak te maken. Een plan van aanpak bestaat altijd uit een doel. Daarna beschrijf je hoe je dat doel gaat behalen, wat je daarvoor nodig hebt en wie je daarbij kan helpen (bijvoorbeeld een hulpverlener of iemand uit je eigen omgeving). Je kunt ook beschrijven met wie en wanneer je het doel gaat evalueren. Zo kun je je doel tijdig bijstellen. Beschrijf een klein haalbaar doel zodat je succes hebt. Als dat gelukt is, maak je een nieuw doel voor de volgende stap. Vederop in de folder staan voorbeelden van zo'n plan van aanpak. Op de laatste twee pagina's staat een aantal voorbeelddoelen.

Plan van aanpak gezonde leefstijl

1. Welke risicofactor(en) wil je aanpakken (bijvoorbeeld roken)?
2. Wat wil je bereiken/je doel (bijvoorbeeld binnen 3 maanden stoppen met roken)?
3. Hoe wil je dat gaan doen?
4. Van wie krijg je steun en advies (bijvoorbeeld van je zorgverlener of een cursus stoppen met roken)? Wat heb je nodig van jezelf, de mensen om je heen of hulpverleners, om je doelen te bereiken?
5. Wanneer begin je en wanneer en met wie bekijk je hoe het gaat (evaluatiemoment)? Hoe gaat het met je doel? Lukt het? Moet je het aanpassen of heb je ergens hulp bij nodig? Is het doel al behaald? Vergeet dan niet jezelf te complimenteren! Zijn er nog meer leefstijldoelen waar je aan wilt werken?
6. Hoe ga je met moeilijke situaties om (bijvoorbeeld een feestje of momenten van stress)? Wat kan je tegenwerken (valkuilen) bij het behalen van je doel? Wat kun je daar tegen doen?

Voorbeelden plan van aanpak gezonde leefstijl

Voorbeeld 1

1. Ik wil meer gaan bewegen.
2. Binnen 3 maanden wil ik per week 5 van de 7 dagen een half uur wandelen of fietsen.
3. Ik wil elke avond tijdens het bezoek samen wandelen.
4. Ik vraag mijn bezoek om mij te motiveren toch te wandelen als ik geen zin/puf heb. Als het regent zoek ik iets om binnen te doen, bijvoorbeeld een half uur op hometrainer.
5. Ik begin vandaag en evalueer wekelijks met mijn persoonlijk begeleider.

6. Hoe ga je om met moeilijke situaties (valkuilen)?

Mijn sportschoenen liggen thuis. Ik vraag mijn familie om mijn sportschoenen mee te nemen of wandel op mijn gewone schoenen. Het kan regenen en daar heb ik geen zin in dus ga ik niet naar buiten om te bewegen. Ik vraag of iemand (van mijn bezoek) met mij een potje tafeltennis wil spelen. Het is een druk therapieprogramma waar ik moe van word. Ik heb geen puf meer om te bewegen na zo'n dag! Vooral na een vermoeiende dag is het fijn om door beweging de drukte van de dag achter me te laten.

Voorbeeld 2

1. Ik wil gezonder gaan eten.
2. Binnen 1 maand gebruik ik gezond broodbeleg.
3. Ik zoek uit wat gezond broodbeleg is en zorg dat ik dit tot mijn beschikking heb. Ik zoek informatie op internet en in brochures van de Nederlandse Hartstichting. Ik schrijf op wat ik eet.
4. Ik overleg met mijn werkbegeleider wat er voor broodbeleg op de afdeling is en waar ik mogelijk eigen broodbeleg kan bewaren. Ik ga in overleg met mijn vrouw, vraag haar bepaald (gezond) broodbeleg in huis te halen voor het weekend.
5. Ik begin na het weekend en evalueer wekelijks met mijn persoonlijk begeleider.
6. Hoe ga ik om met moeilijke situaties? Tegenwoordig wordt zoveel gezegd, ik weet niet meer wat gezond is, dan eet ik maar wat lekkers. Ik vraag de verpleging wat een gezonde keuze is of ik kijk op www.voedingscentrum.nl en vind daar informatie over gezonde voeding.

Ik heb mijn boterhammen al op voor ik het weet, denk er niet bewust bij na wat ik erop doe. Om bewuster te eten kan ik tijdens eetmomenten mijn telefoon/televisie uitzetten of de krant wegleggen.



Vragen

Heb je na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan contact op met een van de verpleegkundige van het fact team Tilburg West-Noord e.o. of het team van Centrum Autisme in Breda.

Het adres in Tilburg

Fact team Tilburg West- Noord e.o.

Mendelssohnstraat 21

5011 PA Tilburg

Tel.: 06 - 510 98 419

www.ggzbreburg.nl

Het adres in Breda

Centrum Autisme Breda

Teteringsedijk 3, 4817 MA Breda

Tel.: 088-0161816

www.ggzbreburg.nl

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”.