



GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE (GLI) BIJ KANKER

“Gecombineerde leefstijlinterventie is geen ‘one size fits all’. Elke interventie moet maatwerk zijn om te voorkomen dat mensen uitvallen, doordat het programma bijvoorbeeld te intensief is. Dit is zeker bij (ex-)oncologiepatiënten essentieel. Echt maatwerk binnen de GLI is nu nog door het beperkte aanbod vaak een knelpunt.”

JOHAN BRUIJNEN

“Artsen hebben een belangrijke rol om hun patiënten erop te wijzen dat zij aan hun leefstijl moeten werken. Onderzoek wijst uit dat de boodschap beter beklijft als die van een arts komt.”

SANNE ENGELEN

Steeds vaker wordt in de zorg gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) ingezet om met de patiënt aan leefstijlverandering te werken. GLI is goed voor preventie van gezondheidsproblemen én voor herstel. Er zijn op dit moment zes erkende GLI-programma's beschikbaar die vergoed worden vanuit de basisverzekering: de BeweegKuur, SLIMMER, Cool, Samen Sportief in Beweging, X-Fitter GLI en Keer Diabetes2 Om. Is GLI ook een oplossing in de oncologische zorg? En welk programma zet je op welk moment in?

Sanne Engelen is oncologisch chirurg in het Maastricht UMC+. “Het overgrote deel van de patiënten die wij zien heeft overgewicht, beweegt te weinig, weet niet wat goede voeding is en beseft onvoldoende hoeveel impact bijvoorbeeld roken en alcohol op hun gezondheid hebben.

Gecombineerde leefstijlinterventie is een mooie manier om aan meerdere leefstijlfactoren tegelijk te werken. Of ik een patiënt naar een GLI verwijs, hangt af van de vraag of die patiënt een oncologische diagnose heeft of niet. Als er geen diagnose is, maak ik graag meteen het bruggetje naar GLI. Is er wel een diagnose, dan is het belangrijk om het juiste moment te zoeken waarop de patiënt zou kunnen beginnen. Bij een kort behandeltraject zou mijn voorstel zijn om meteen na de behandeling aan de leefstijl te gaan werken. Ook om eventuele bijwerkingen van de behandeling te verminderen en ervoor te zorgen dat de patiënt een mogelijk recidief beter aankan. Bij een intensief behandeltraject met chemo en bestraling kan een GLI te zwaar maar ook te algemeen zijn; een-op-een begeleiding door een diëtist of oncologie-fysiotherapeut, die bijvoorbeeld in een traject voor oncologische revalidatie ook naar ziekte-factoren kunnen kijken, vind ik dan effectiever. Gelukkig heeft preventie een belangrijke rol in het Integraal Zorgakkoord. Dit geeft ook een boost aan prehabilitatietrajecten, waarin we patiënten helpen fitter te worden voordat ze een oncologisch behandeltraject of operatie ingaan. Om nog meer inzicht te krijgen in hoe patiënten na een ingreep beter en sneller herstellen, worden data over prehabilitatie bij de behandeling van coloncarcinomen (dikke darmkanker, red.) verzameld. Deze zorg wordt nu ook vergoed. Van hieruit gaan we de resultaten vertalen naar andere oncologische zorgtrajecten.”

Johan Bruijnen is diëtist en praktijkhouder van Nutripunt. “In een GLI-traject komen alle facetten van leefstijl – voeding, beweging, stoppen met roken, alcohol, slaap, ontspanning en stressvermindering – aan bod. Het mooie vind ik dat elke GLI een totaalpakket omvat waarin de deelne-

mer gedurende twee jaar intensief begeleid wordt om tot een duurzame gedragsverandering te komen. Het eerste jaar is het meest intensief en gericht op behandeling, het tweede jaar is gericht op gedragsbehoud. Maar ook na dat tweede jaar houdt het niet op. Elke deelnemer aan een interventietraject wordt ‘warm’ overgedragen naar het regionale sportaanbod, eventueel gecombineerd met eerstelijns ondersteuning in de eigen wijk. Zo zorgen we ervoor dat mensen de nieuwe leefstijl volhouden.

Er zijn GLI's die worden begeleid door alleen een leefstijlcoach en GLI's onder begeleiding van een combinatie van een leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut. Deze multidisciplinaire interventies kunnen in meer maatwerk voorzien dat nodig is tijdens of na een oncologische behandeling. Ik kan mij echter voorstellen dat het voor verwijzers lastig is om het juiste programma te kiezen. In Maastricht-Heuvelland zijn we daarom bezig met de inrichting van een leefstijlhuis, waar we verschillende GLI's centraal gaan aanbieden. Vanuit dat centrale loket kunnen we tegelijk meer maatwerk aanbieden als er bijvoorbeeld voor de behandeling van lymfoedeem of voor een operatie of prehabilitatietraject specifieke ondersteuning nodig is vanuit de (oncologie)diëtetiek, fysiotherapie of eventueel de psychologie. Er zijn veel goede initiatieven op dit moment als het gaat om leefstijlinterventie. We moeten deze initiatieven op een slimme manier aan elkaar koppelen, zodat patiënten de juiste zorg en de juiste ondersteuning op de juiste plek krijgen.”

Nieuwe ontwikkeling In de eerste lijn opent in 2023 het Leefstijlhuis Maastricht/Heuvelland zijn deuren.

Voor meer informatie over het Leefstijlhuis kunt u contact opnemen met j.bruijnen@nutripunt.nl.