

## **Verbeteren psychiatrische symptomen en kwaliteit van leven bij personen met een eerste psychose**

Tussen de 37 en 63% van de mensen die een Eerste Psychotische Episode (EPE) doormaken krijgen een terugval en hebben langdurige zorg nodig. Mensen met chronische psychotische problemen hebben vaak een slechte fysieke gezondheid ontwikkeld, mede als gevolg van een cardiovasculaire ziekte (CVZ), waardoor de levensverwachting korter wordt. De CVZ wordt veroorzaakt door een combinatie van: a. leefstijlfactoren (sedentair leven; roken); b. stoornis-gerelateerde factoren (a-motivatie) en c. bijwerkingen van de medicatie. Door meer lichamelijke activiteiten (o.a. sport, fitness) te doen, kan het ontstaan van een CVZ voorkomen worden. Daar moet zo vroeg mogelijk mee begonnen worden. Door mensen met een EPE worden vaak praktische en psychologische barrières ervaren om lichamelijke trainingen te beginnen of vol te houden. In de literatuur is meer bekend over de effecten van lichamelijke oefeningen interventies op individueel niveau voor mensen met schizofrenie. In deze Australische systematische review (n= 5 studies; totaal aantal deelnemers met EPE: N=272) werd voor het eerst gezocht naar de effecten van interventies bestaande uit sportieve of fitnessactiviteiten in groepsverband onder professionele begeleiding aangeboden voor mensen met een EPE, waarbij uitkomsten zijn verzameld over de impact op de lichamelijke gezondheid, de psychiatrische symptomen, het algemene functioneren en de kwaliteit van leven. De 'risk of bias' werd beoordeeld. De designs van de studies: twee RCTs; twee pre-post interventie studies en een haalbaarheidsstudie. Aangeboden werden o.a. aerobics; yoga en voetballen. Voor deze doelgroep zijn lichamelijke-oefeningen-interventies haalbaar. Op het domein lichamelijke gezondheid werden geen significante effecten van de interventies gevonden. Positieve significante effecten werden wel gevonden voor de psychiatrische symptomen (positieve, negatieve én depressieve symptomen), de kwaliteit van leven en het algemene functioneren, inclusief cognitie. De risk of bias was groot. Er zijn meer robuuste studies nodig. Shannon A, McGuire D, Brown E, O'Donoghue B. (2020). A systematic review of the effectiveness of group-based exercise interventions for individuals with first episode psychosis. *Psychiatry Res. Nov;293:113402.*