



# 1. De stressvolle uitdagingen in de maatschappij

## Mentale gezondheid

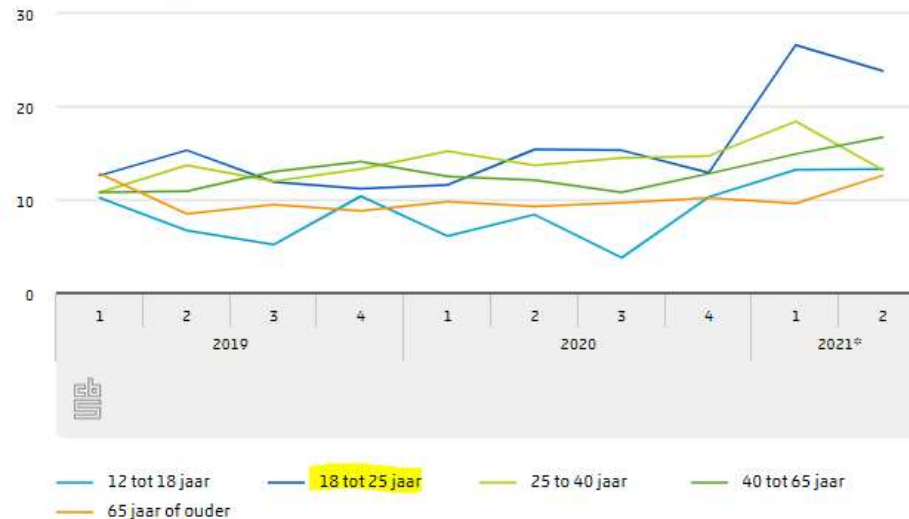


# Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt



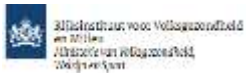
### Mentale gezondheid naar leeftijd

% psychisch ongezond

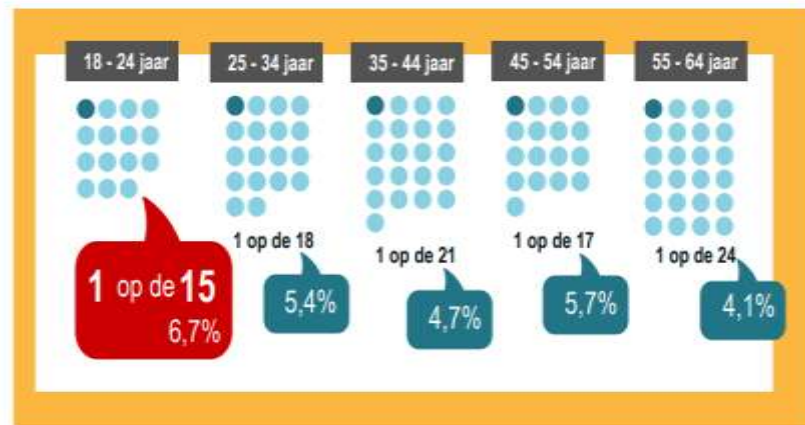


Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/35/mentale-gezondheid-in-eerste-helft-2021-op-dieptepunt>

# Depressie: NEMESIS-2



**Figuur 5** Depressieve stoornissen in verschillende leeftijdsgroepen (18-64 jaar)<sup>13</sup>



9 |

Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen

## Aantal jeugdige gebruikers antidepressiva 4% hoger



16 september 2021, Pharmaceutisch Weekblad, Jaargang 156 Nr 37

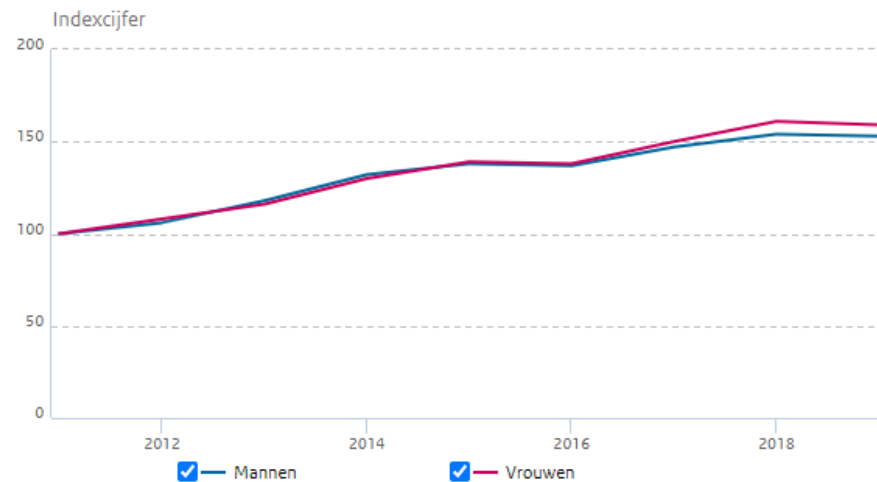
Openbare apotheken verstrekten in 2020 aan 51.000 jongeren tussen de 6 en 24 jaar minstens een keer een antidepressivum. Hiermee ligt het aantal gebruikers 4% hoger dan in 2019. Deze toename is sterker dan in oerdere jaren en zit bij de jongvolwassenen.

Bron: [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281\\_120429\\_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid\\_V7\\_TG.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf)

# Angststoornissen > Cijfers & Context > Trends



## Jaarprevalentie angststoornissen in huisartsenpraktijk 2011-2019



### Prevalentie angststoornissen gestegen

In de periode 2011-2019 is het aantal mensen met angststoornissen dat bekend was bij de huisarts met ongeveer de helft gestegen, voor zowel mannen als vrouwen.

Man: + 60%

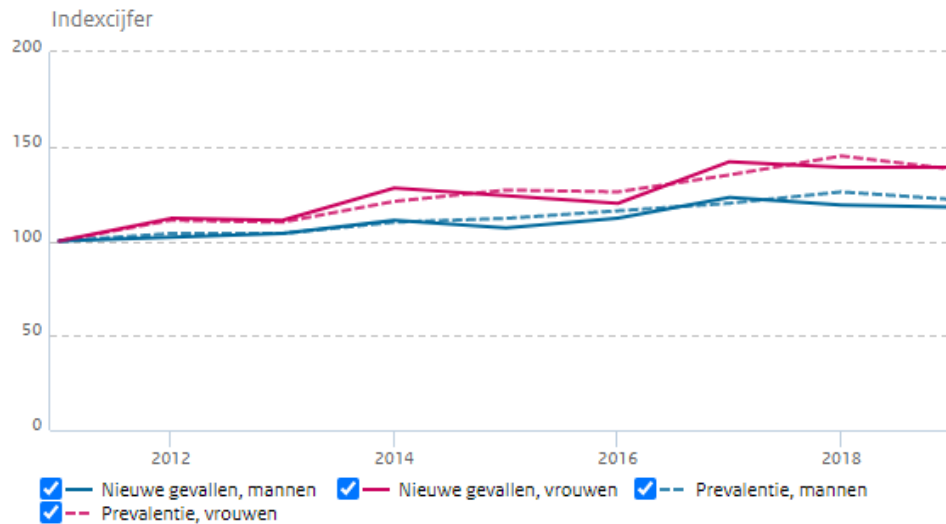
Vrouw: + 65%



## Overspannenheid en burn-out: Cijfers en trend



### Jaarprevalentie en aantal nieuwe gevallen overspannenheid 2011-2019



In de periode 2011-2018 is het aantal mensen met overspannenheid dat bekend was bij de huisarts toegenomen. Voor mannen was de toename (26%) minder groot dan voor vrouwen (45%).

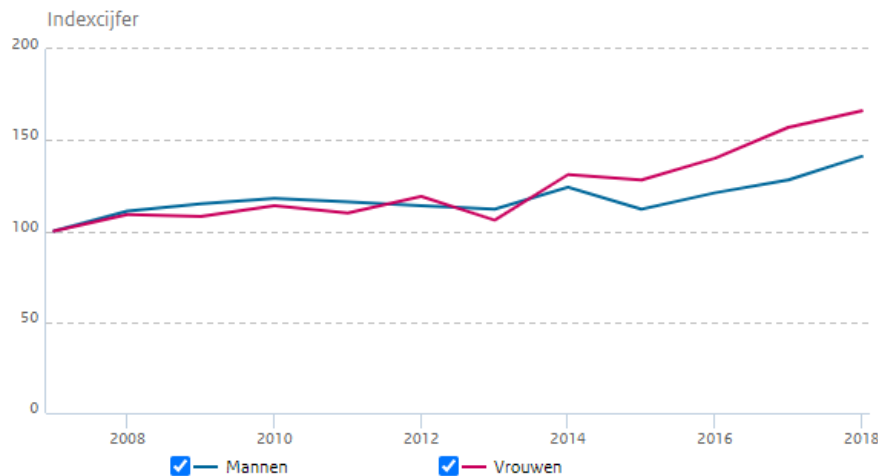
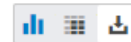
In 2019 was de [jaarprevalentie](#) weer iets afgenomen, voor zowel mannen als vrouwen.

# Overspannenheid en burn-out: Cijfers en trend **bij werknemers**



## ✓ Trend in zelfgerapporteerde burn-out bij werknemers

Burn-outklachten 2007-2018



### Toename burn-outklachten onder werknemers

In de periode 2007-2018 is het percentage werknemers dat aangeeft burn-outklachten te hebben licht gestegen.

In 2018 is dit gestegen van:

- 11,6% naar **16,4%** voor mannen
- 10,9% naar **18,1%** voor vrouwen.

# Werkstress



FACTSHEET WEEK VAN DE WERKSTRESS 2021

## WERKSTRESS



**TNO** innovation for life



Werknemers verzuimen in 2020 9,4 miljoen dagen met werkstress als reden voor het verzuim.



*Hoe is dat in de apotheek?*

## Werkstress

---



# Pharmaceutisch WEEKBLAD

## Eén op drie apothekers heeft burn-outklachten

PW Magazine 23, jaar 2015 - 22-05-2015

Apothekers ervaren meer dan andere zorgprofessionals hoge werkdruk door verstikkende bureaucratie en regeldruk vanuit zorgverzekeraar. Bijna 33% van de apothekers heeft last van burn-outklachten. Dat blijkt uit onderzoek van ledenorganisatie en financieel dienstverlener in de zorg VvAA.



## Werkstress



# Apothekersassistenten luiden de noodklok

5 augustus 2022 door [WSHNL](#)



## Apothekersassistentes in actie: 'We slikken het niet langer'

KARIN MULDER

De Arnhemse apothekersassistentes Hetty Roelofs en Désirée Wiggman luiden de noodklok. Ze vrezen voor de toekomst van de apotheek in de wijk.

Bron: [www. https://www.weslikkenhetnietlanger.nl/](https://www.weslikkenhetnietlanger.nl/)

# Werkstress



Figuur 3.10 Aantal in- en uitstromende werknemers in de branche Openbare apotheken, per jaar



## Apothekersassistenten

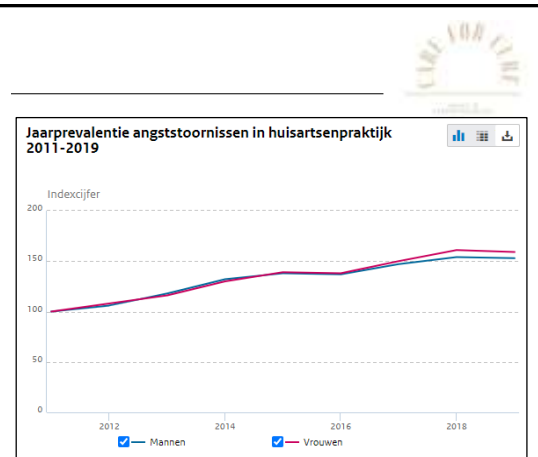
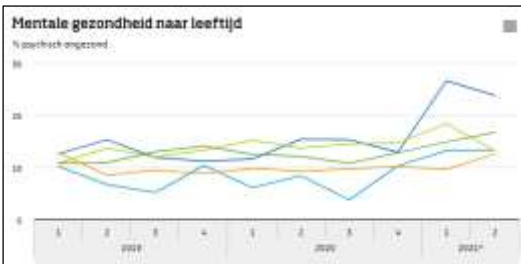
- Instroom = 794
- Uitstroom = 1143
- **Saldo = -349**

- In 2020 was 47% van de uitstromers jonger dan 35 jaar
- Saldo van in- en uitstroom in 2020 voor het eerst **negatief**

## Problemen uitgedrukt in cijfers, tabellen en grafieken

# Apothekersassistenten luiden de noodklok

5 augustus 2022 door [WSHNL](#)

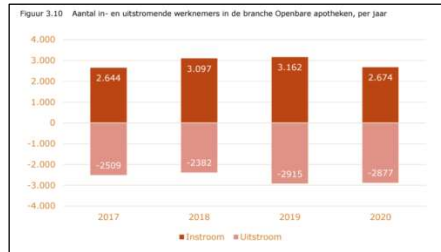


## Heftige cijfers waar je stress van krijgt!

### Eén op drie apothekers heeft burn-outklachten

14 augustus 2021, 13:00:00

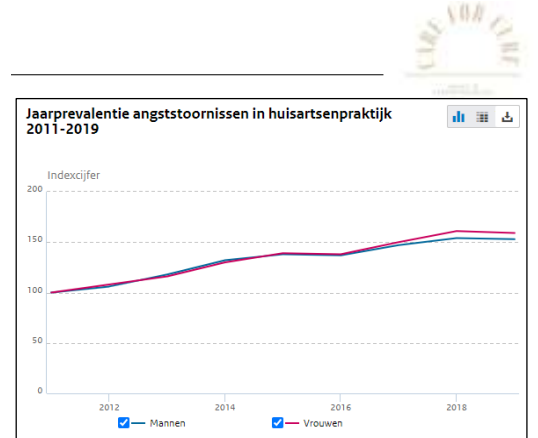
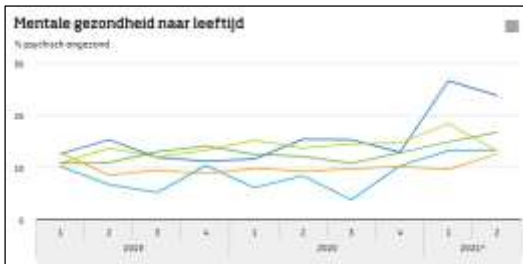
Apothekers ervaren meer dan andere zorgprofessionals hoge werkdruk door verstikkende bureaucratie en regeldruk vanuit zorgverzekeraar. Bijna 33% van de apothekers heeft last van burn-outklachten. Dat blijkt uit onderzoek van ledenorganisatie en financieel dienstverlener in de zorg VvAA.



## Problemen uitgedrukt in cijfers, tabellen en grafieken

# Apothekersassistenten luiden de noodklok

5 augustus 2022 door [WSHNL](#)



**“Hormonen winnen altijd!”**

### Eén op drie apothekers heeft burn-outklachten

14 augustus 2021, 11:00:00

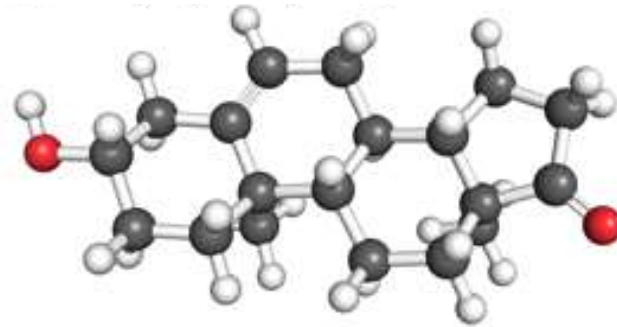
Apothekers ervaren meer dan andere zorgprofessionals hoge werkdruk door verstikkende bureaucratie en regeldruk vanuit zorgverzekeraar. Bijna 33% van de apothekers heeft last van burn-outklachten. Dat blijkt uit onderzoek van ledenorganisatie en financieel dienstverlener in de zorg VvAA.



In de hoofdrol:

**ADRENALINE &**

**CORTISOL**



Wat is stress?



Welk dier is dit?

Wat is stress?



Dit is een sabeltandtiger

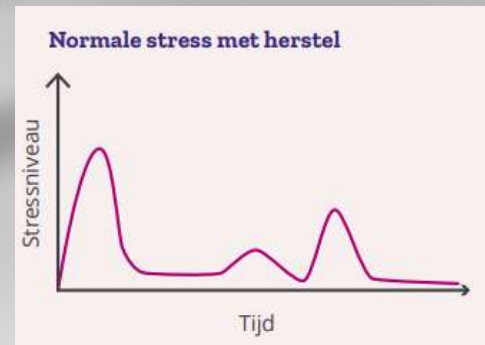
## Wat is stress?



Een stressreactie is een normale, zeer belangrijke en gezonde lichamelijke en psychische reactie van het lichaam op een bedreigende situatie of uitdaging, ook wel stressor genoemd.



## Wat is stress?



Bron: <https://www.pharos.nl/kennisbank/leven-met-ongezonde-stress/>

# Wat is stress?



## Vechten of vluchten en het sympatho-adrenale systeem



- Reactie van dieren op bedreigingen met een algemene ontlading van het sympathische **zenuwstelsel** en afgifte van **hormonen** voor overleving.
- Adrenaline handhaaft de homeostase in vecht-of-vluchtsituaties.



## Vechten of vluchten en het sympatho-adrenale systeem



- Reactie van dieren op bedreigingen met een algemene ontlading van het sympathische **zenuwstelsel** en afgifte van **hormonen** voor overleving.
- Adrenaline handhaaft de homeostase in vecht-of-vluchtsituaties.

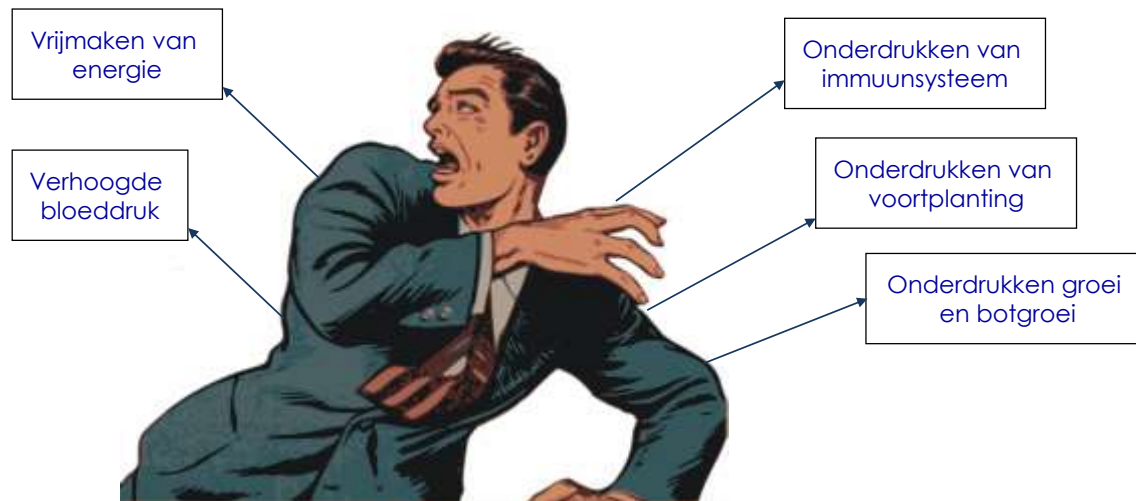


*“De reactie van het lichaam op noodsituaties, waarbij adrenaline die reactie domineert, verbetert in het algemeen de overleving op lange termijn.”*

## Effecten van kortdurend verhoogd adrenaline



Lichaam staat paraat om te reageren!



## Bijnier

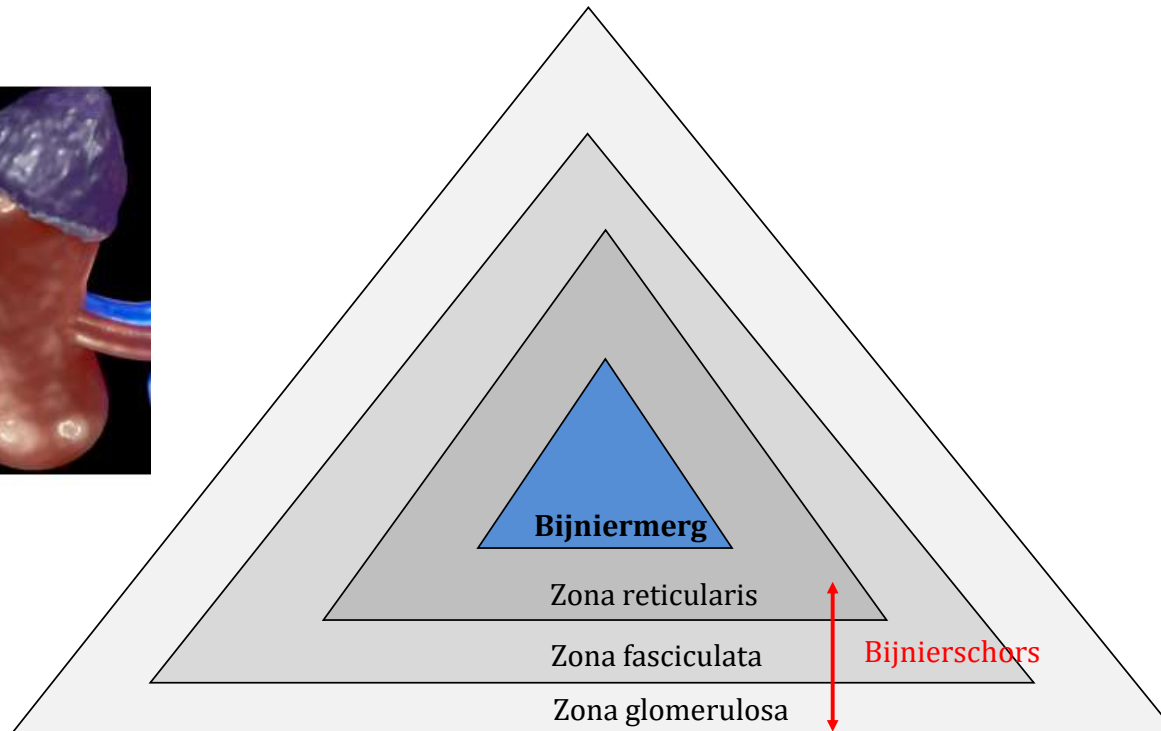


- Samenwerking sympathisch zenuwstelsel en bijnier (Adrenal gland).
- De aanmaak van **adrenaline** als respons op stress vindt binnen seconden plaats.

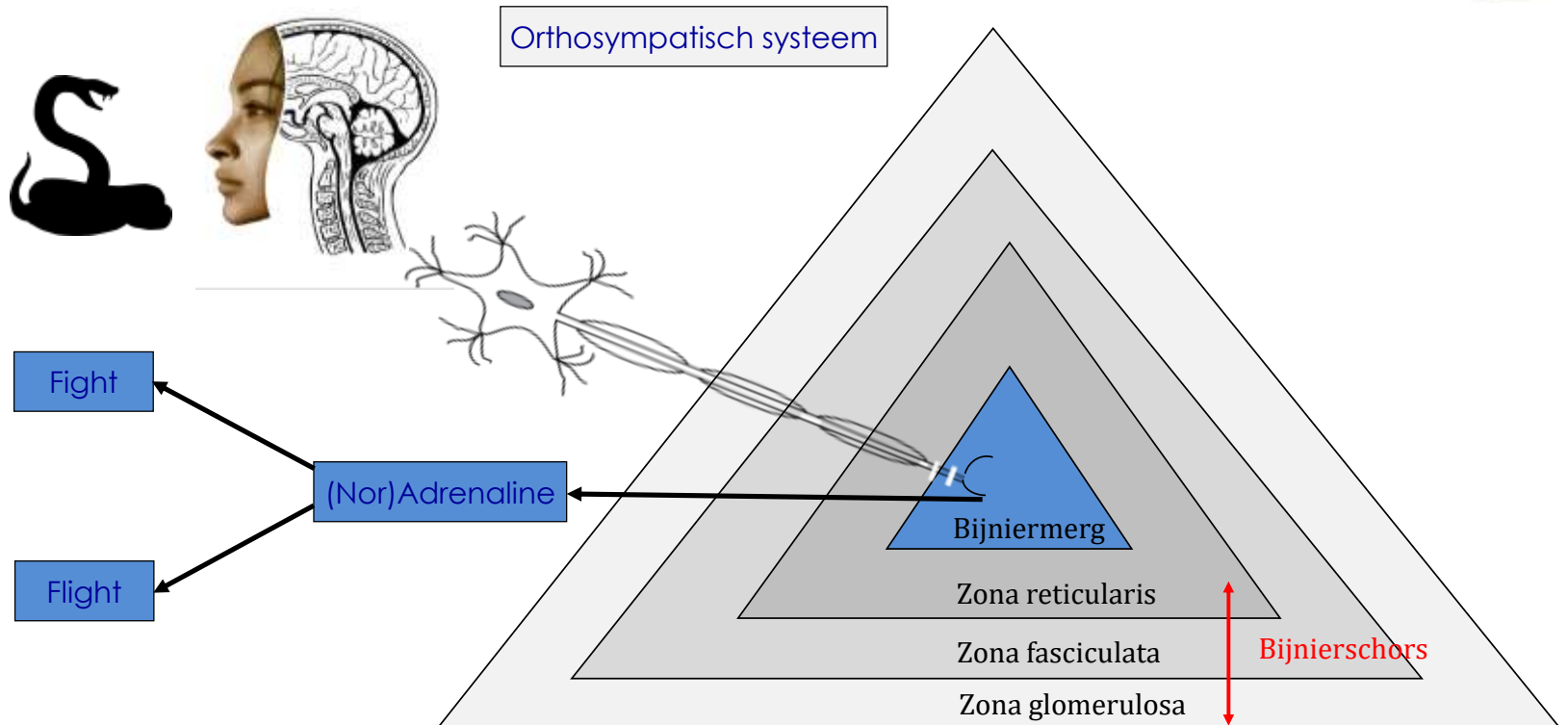
Adrenaline



# Bijniermerg



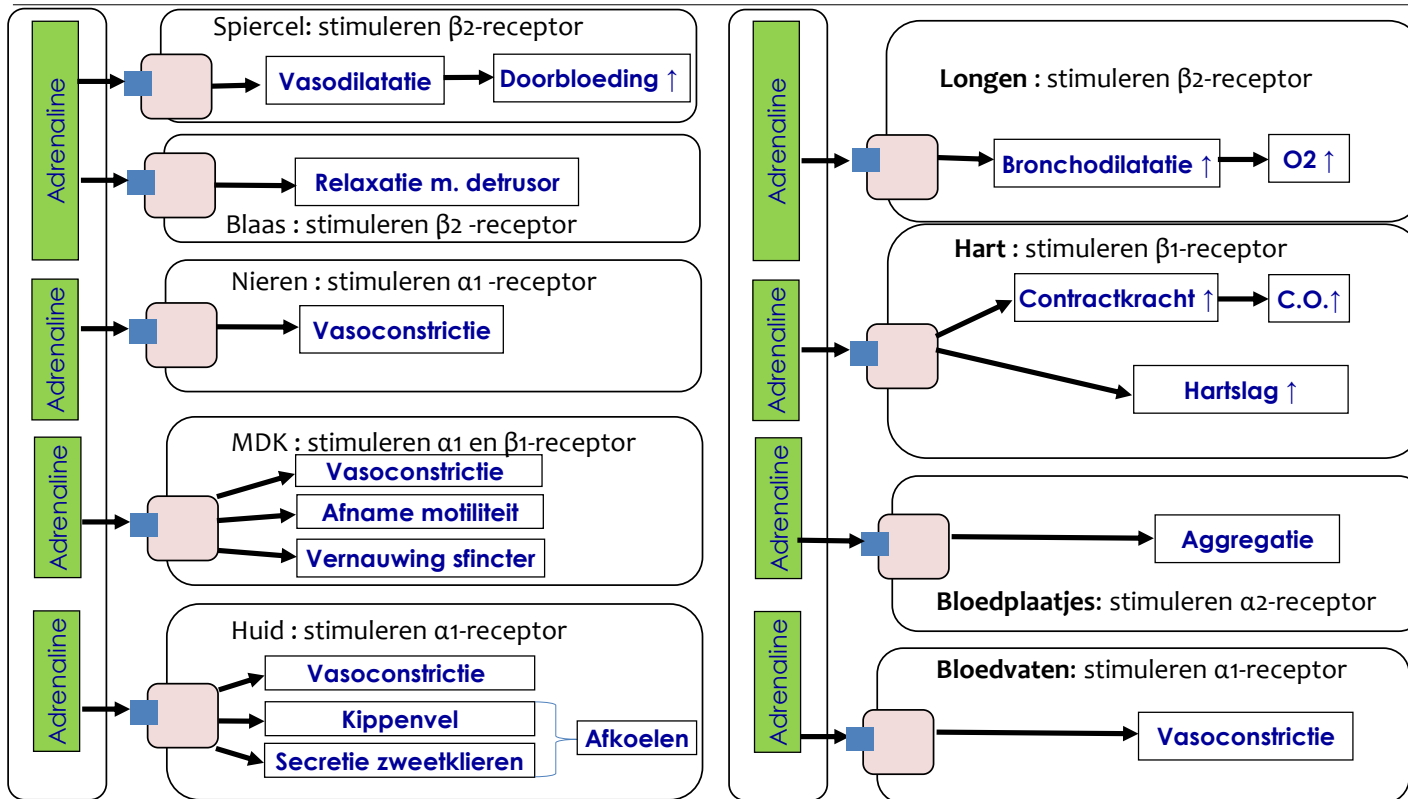
# Bijniermerg: bestaat uit zenuwweefsel

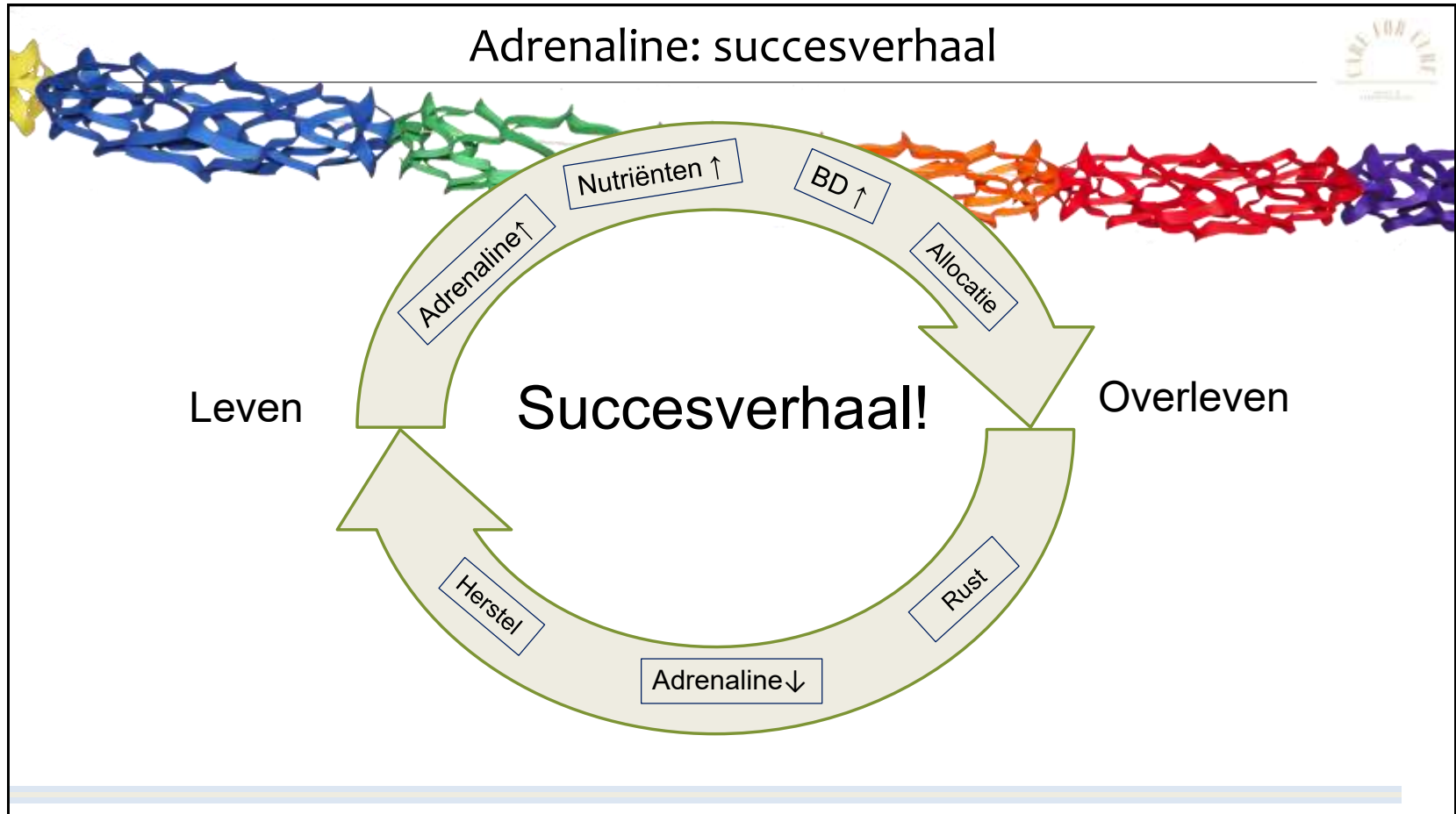






## Adrenaline tijdens alarmfase

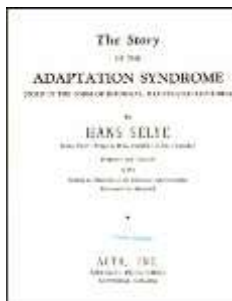




## Hans Selye: introductie term 'stress'



- Stress speelt een belangrijke beschermende rol in alle organismen en niet alle staten van stress schadelijk zijn.
  - Eustress: milde, korte en beheersbare toestanden
  - Distress: ernstige, langdurige en onbeheersbare situaties.
- Selye's concept dat langdurige stress lichamelijke ziekten en psychische stoornissen kan veroorzaken, wordt nu algemeen aanvaard.



***“Ons falen om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.”***

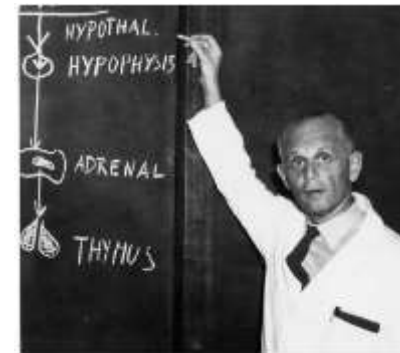


## Bijnierschors

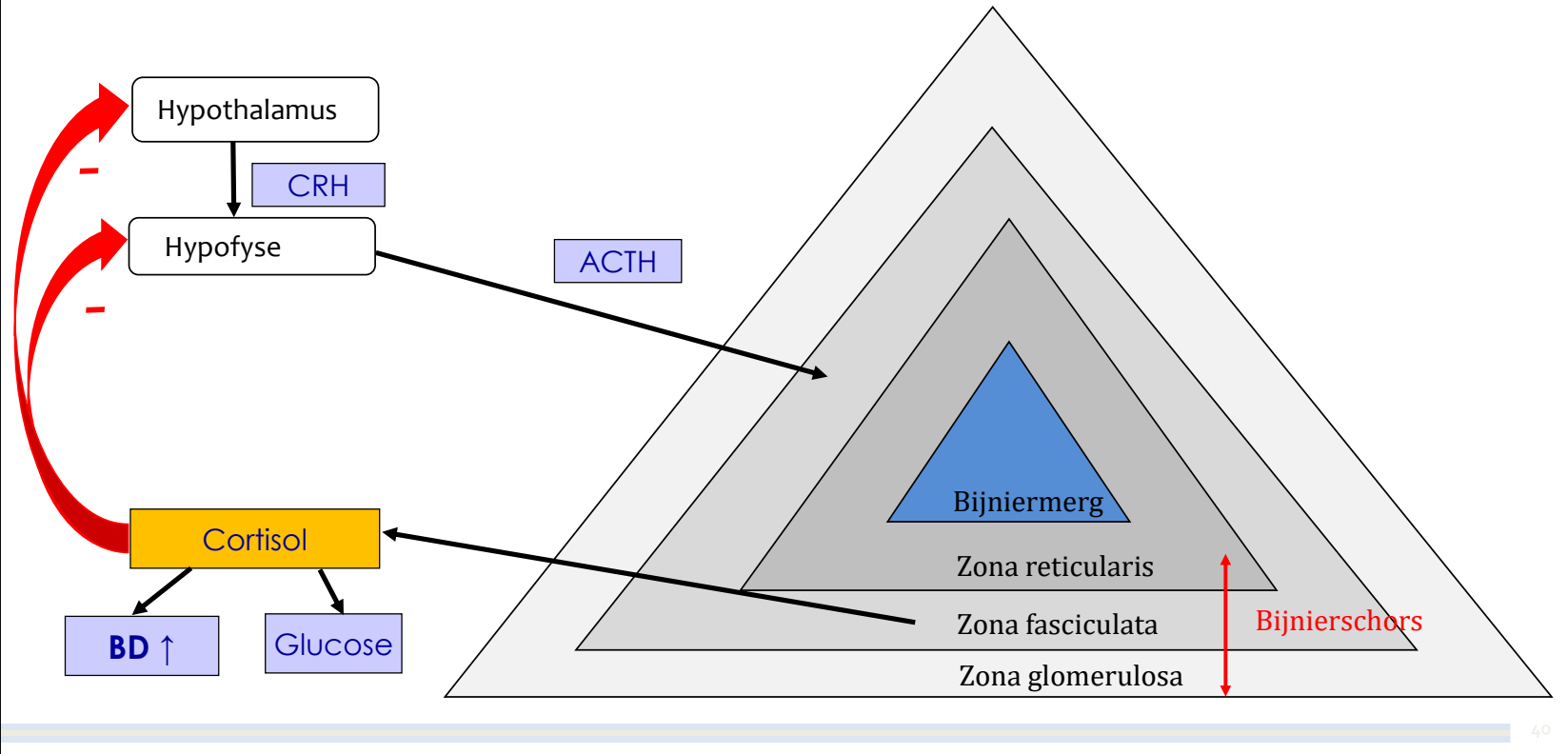


- Activering van de **hypothalamus-hypofyse-bijnierschors** (HPA) as.
- De HPA-as reageert binnen minuten tot uren door afgifte van **cortisol** wat bijdraagt aan actie van (nor)adrenaline.

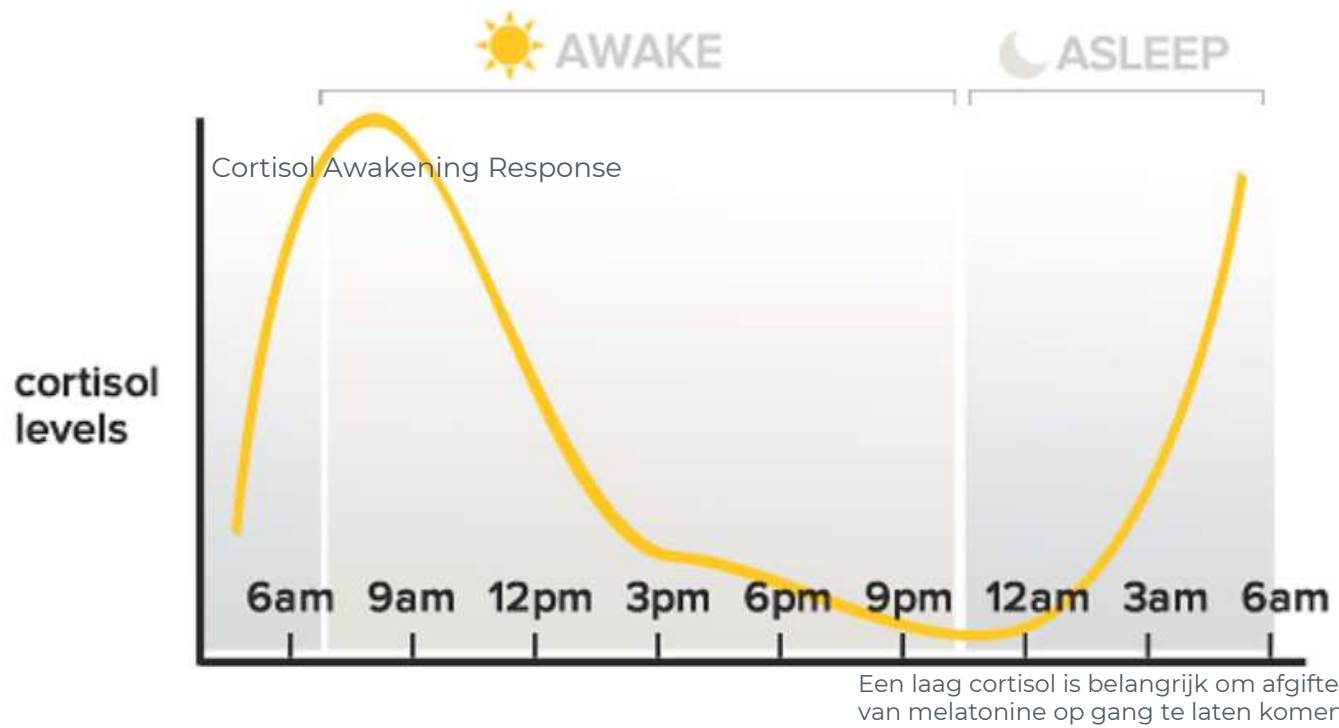
Cortisol

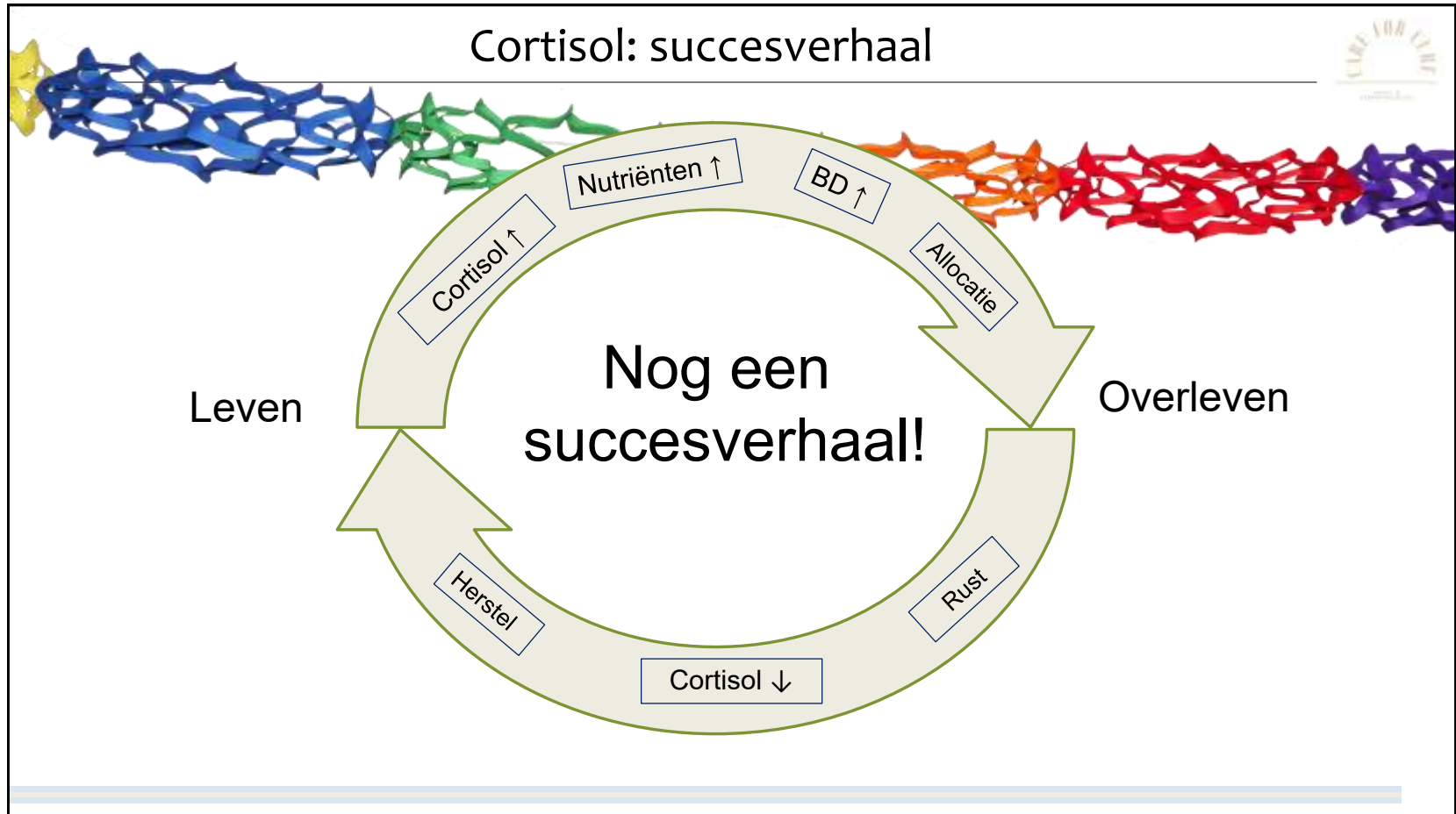


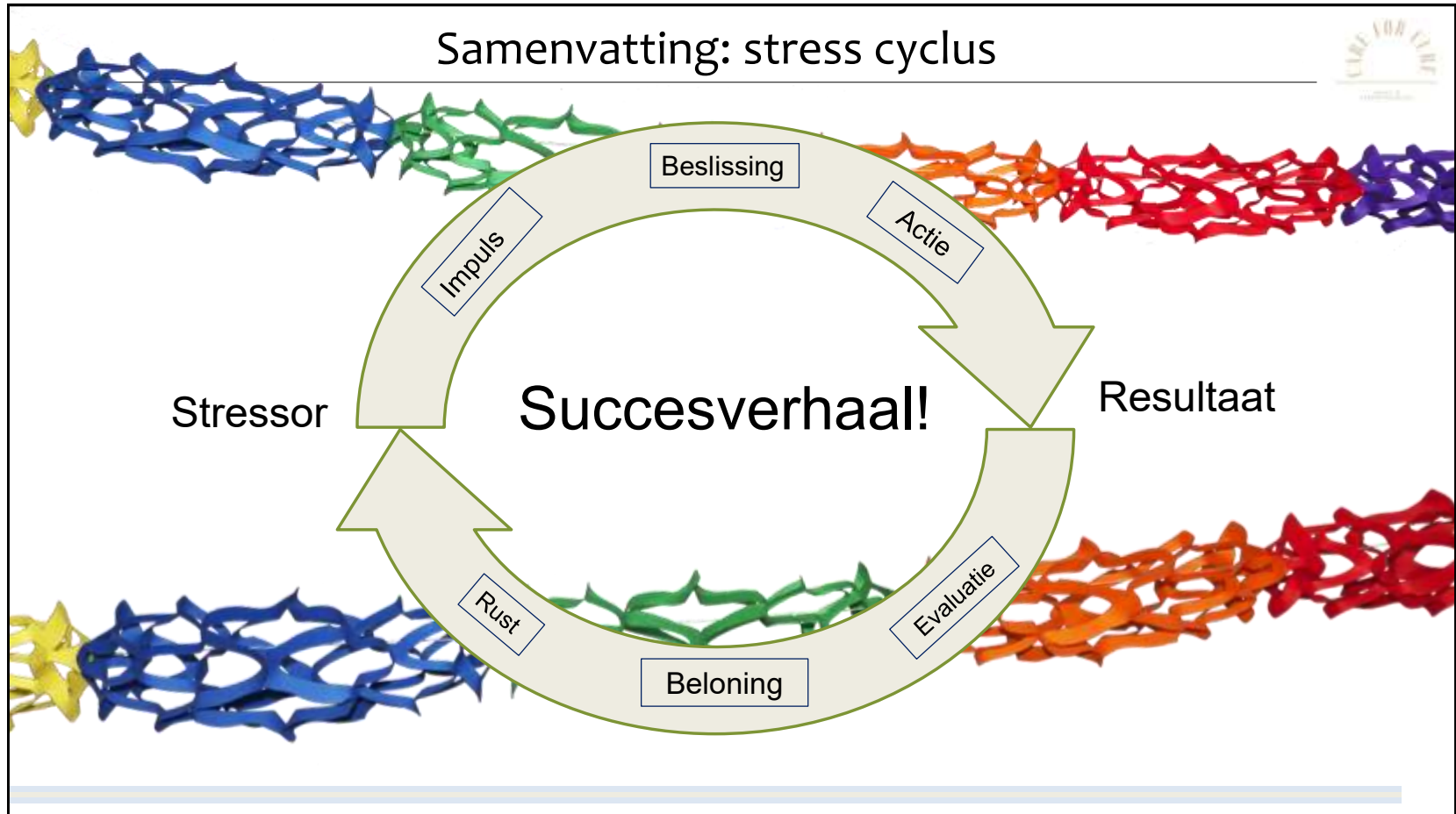
# Bijnierschors



## Circadiaans ritme van cortisol



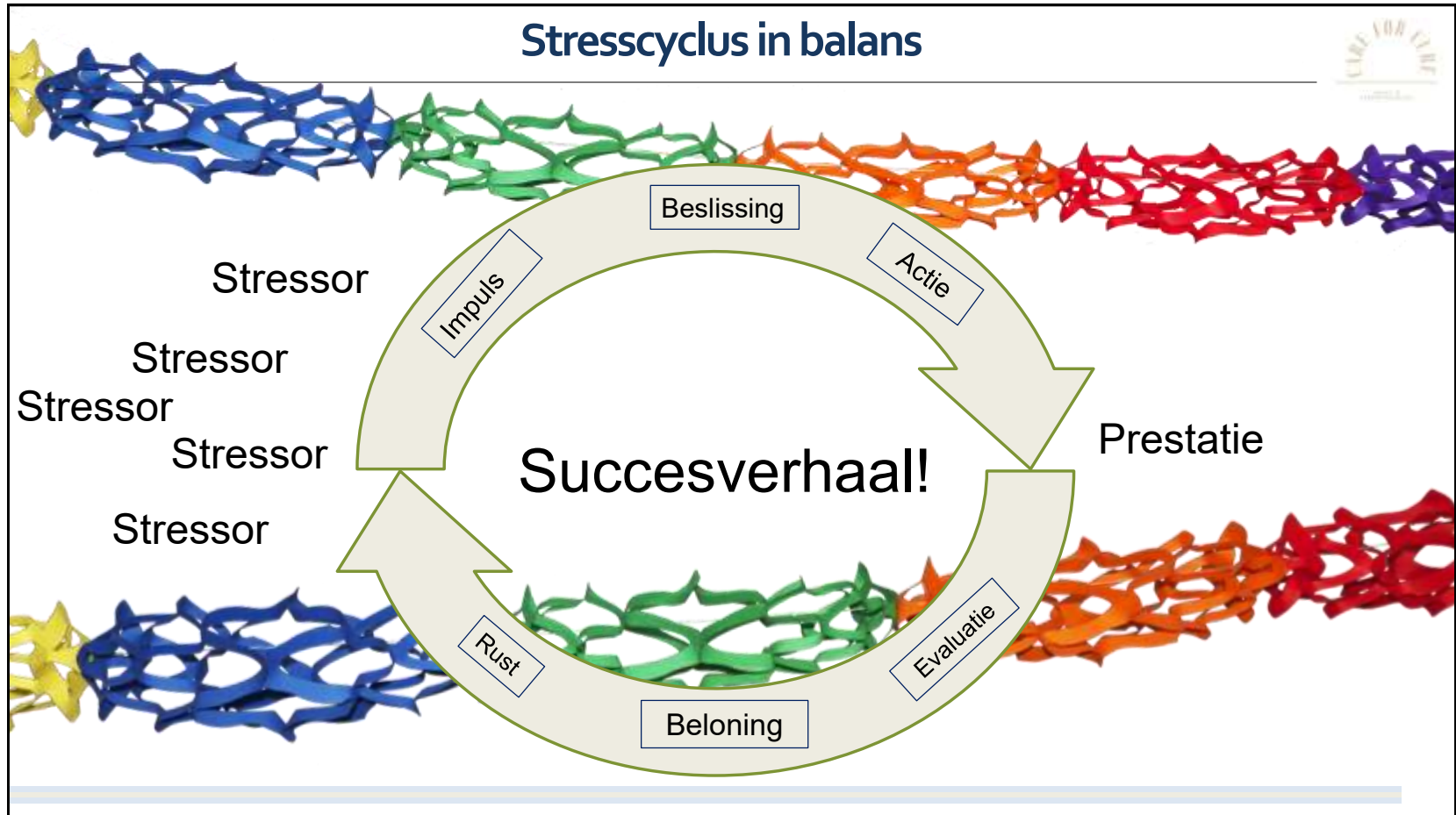




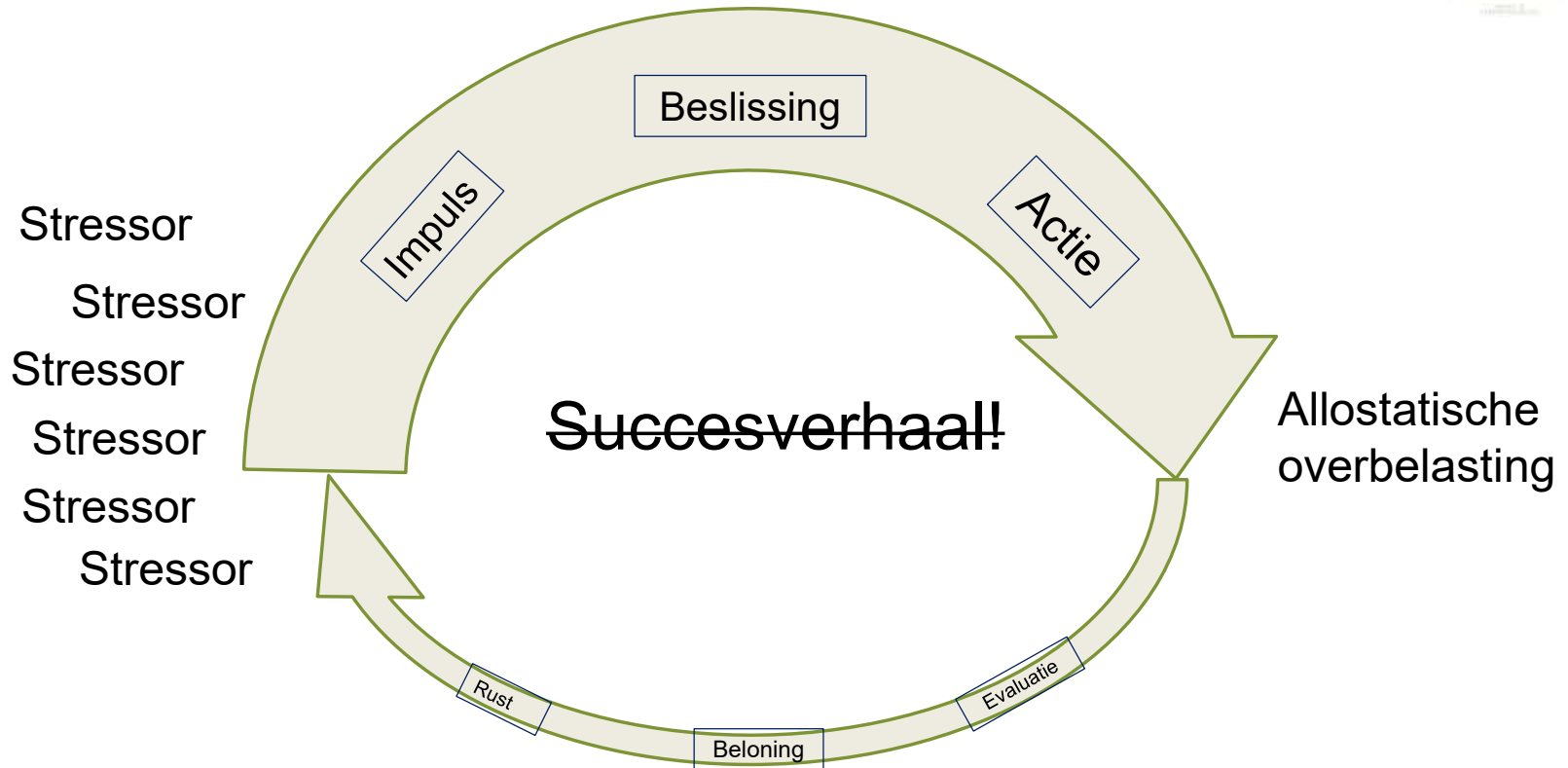


## 4. Gevolgen van chronische stress





## Stresscyclus uit balans



# Vraag



## Wat zijn de symptomen van chronische stres

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## Symptomen chronische stress

---



### Lichamelijke klachten

- Chronische vermoeidheid
- Slaapstoornissen
- Laag libido, minder zin in sex
- Hartkloppingen en/of een onregelmatige hartslag
- Hoge bloeddruk
- Duizeligheid en dizzy zijn
- Maag- en darmstoornissen
- Hoofdpijn, spierpijn (vooral nek, schouder en rug)
- Toename ademfrequentie en afname ademdiepte
- Toename spierspanning
- Toename adrenaline en cortisolproductie

**Hernia?**

## Symptomen chronische stress



### Gedragmatige uitingen

- Uitbarstingen van agressie
- Rusteloos gedrag
- Paniekreacties
- Vluchten en vermijden
- Piekeren of malen
- Slecht slapen, 's morgens niet uitgerust zijn
- Isoleren van anderen/zich terugtrekken
- Veranderingen in productiviteit (bv. op het werk)
- Veel klagen, verwijten en zuchten
- Verbittering en cynisme
- Te veel eten, alcohol, roken of medicijngebruik
- Sterk perfectionisme
- Nergens meer van kunnen genieten

### Psychische en emotionele signalen

- Rusteloosheid, gejaagdheid, gespannenheid
- Snel geëmotioneerd, geïrriteerd zijn
- Een gevoel van machteloosheid
- Somberheid, depressie, lusteloosheid
- Vergeetachtigheid
- Faalangst en onzekerheid
- Weinig zelfrespect
- Denk- en concentratiestoornissen
- Overzicht kwijt raken

Vraag

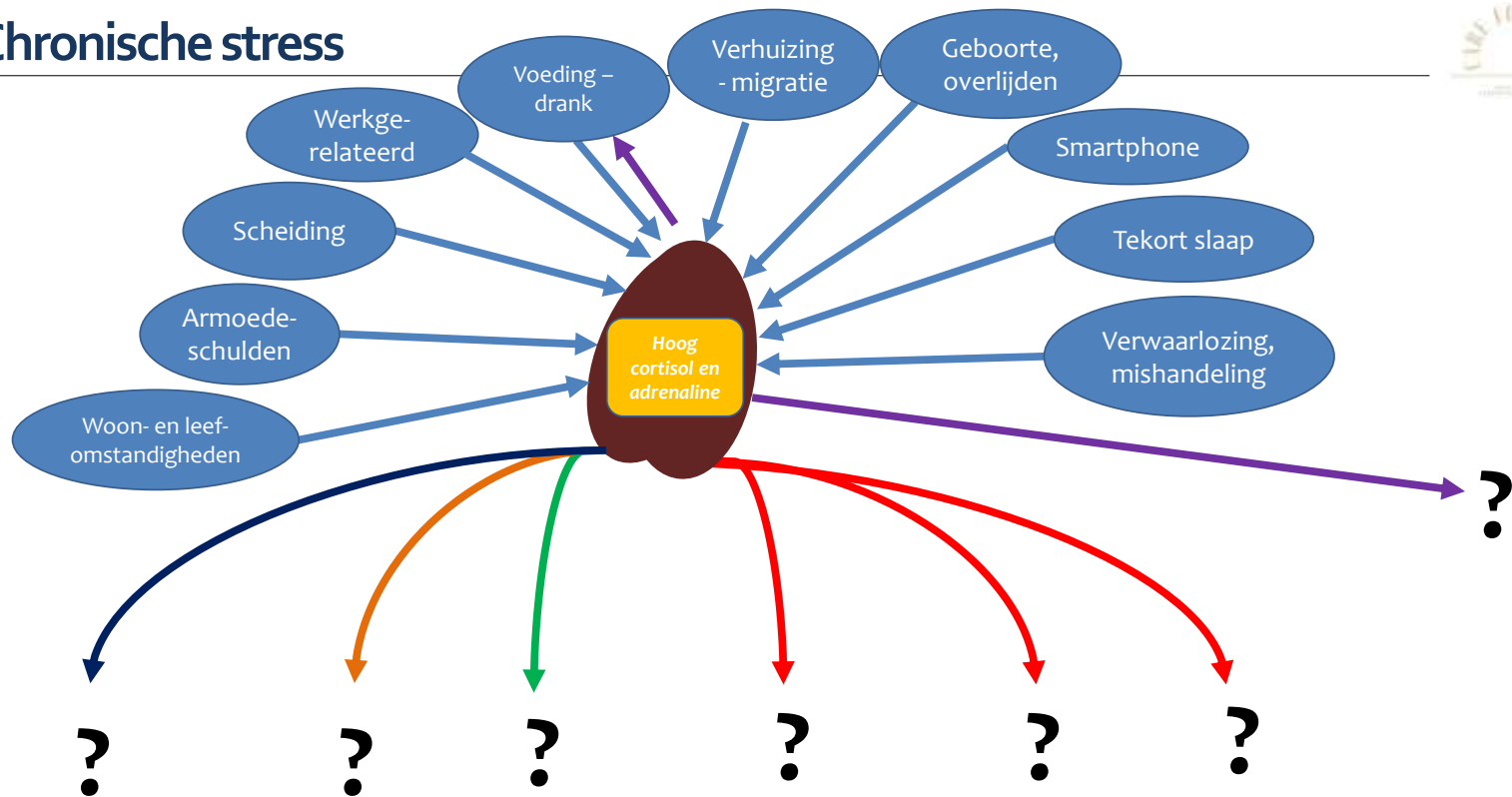
---



**Wat zijn de lange termijn gevolgen  
van chronische stress?**



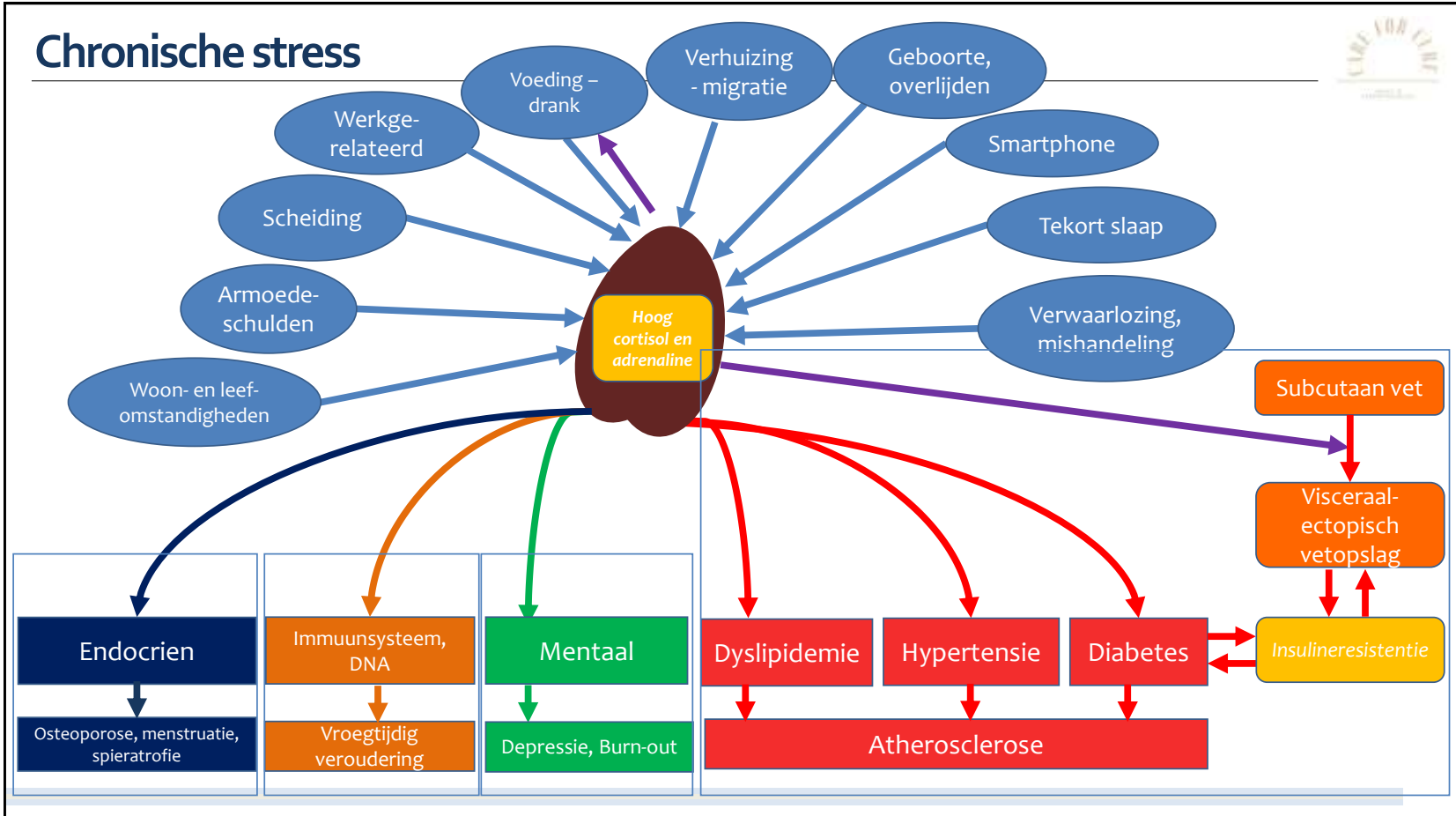
## Chronische stress





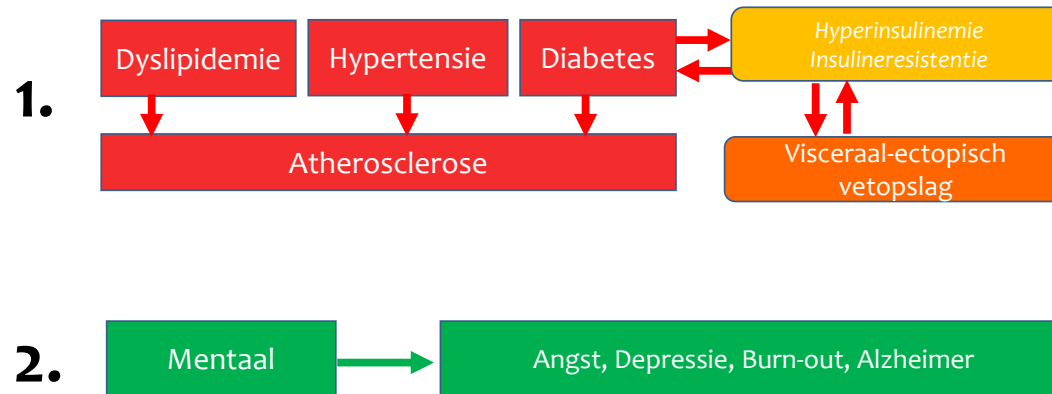


# Chronische stress





## Chronische stress : gevolgen



## Oproep beweegprofessor Scherder



“Elk half uur uit de banken halen en doe ik een aantal oefeningen met hen!”

<https://www.newscientist.nl/blogs/iedereen-moet-per-dag-dertig-minuten-aan-een-stuk-bewegen/>



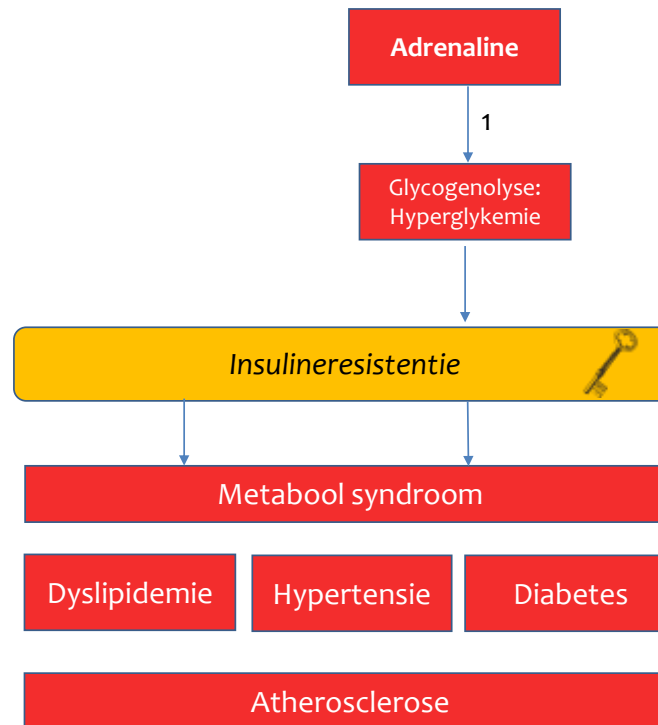
# Obesitas en HVZ

In relatie tot stress





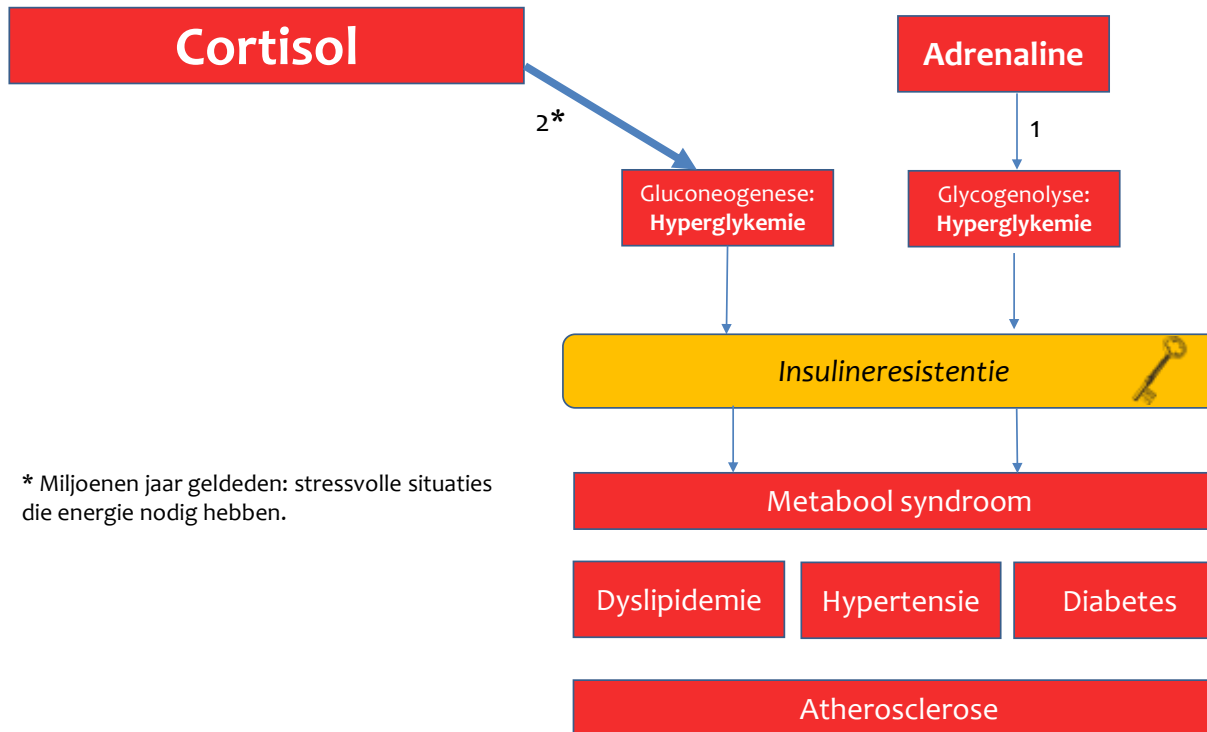
## Gevolgen acute stress: insuline resistentie en HVZ



Bron: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679\\_2018\\_Article\\_306.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679_2018_Article_306.pdf)



## Gevolgen acute stress: insuline resistentie en HVZ

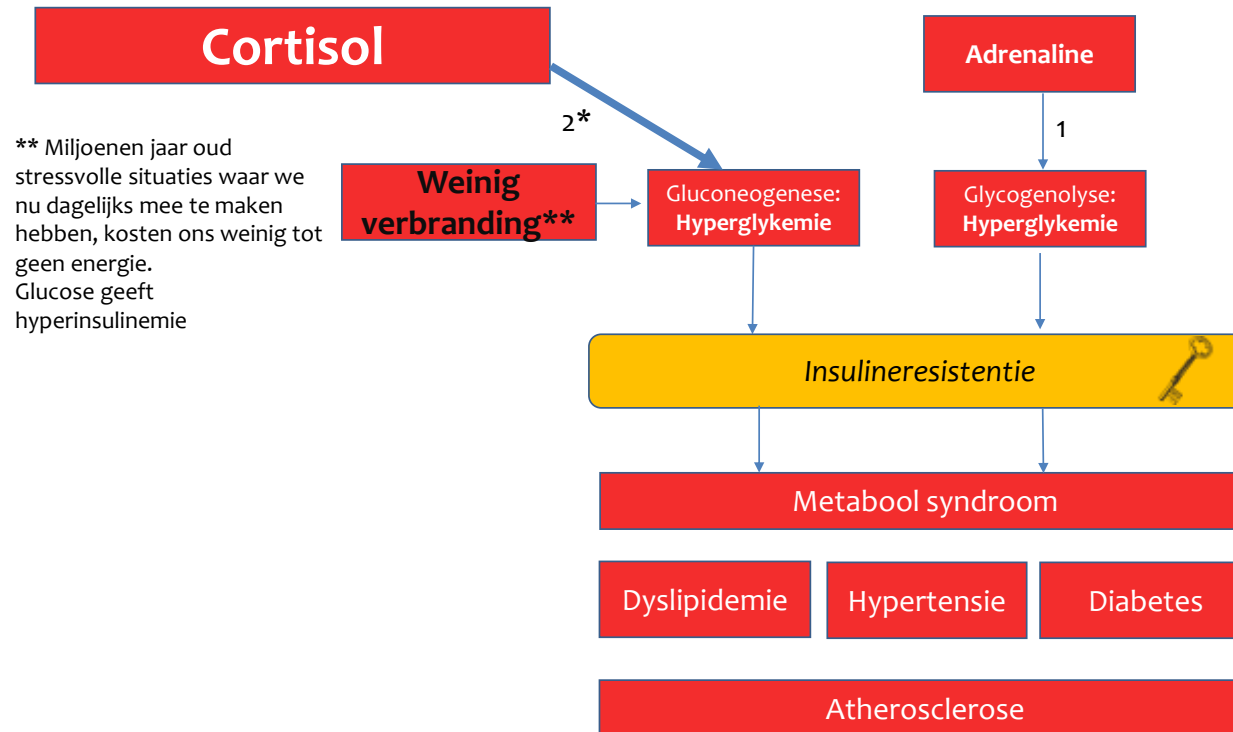


\* Miljoenen jaar geleden: stressvolle situaties die energie nodig hebben.

Bron: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679\\_2018\\_Article\\_306.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679_2018_Article_306.pdf)



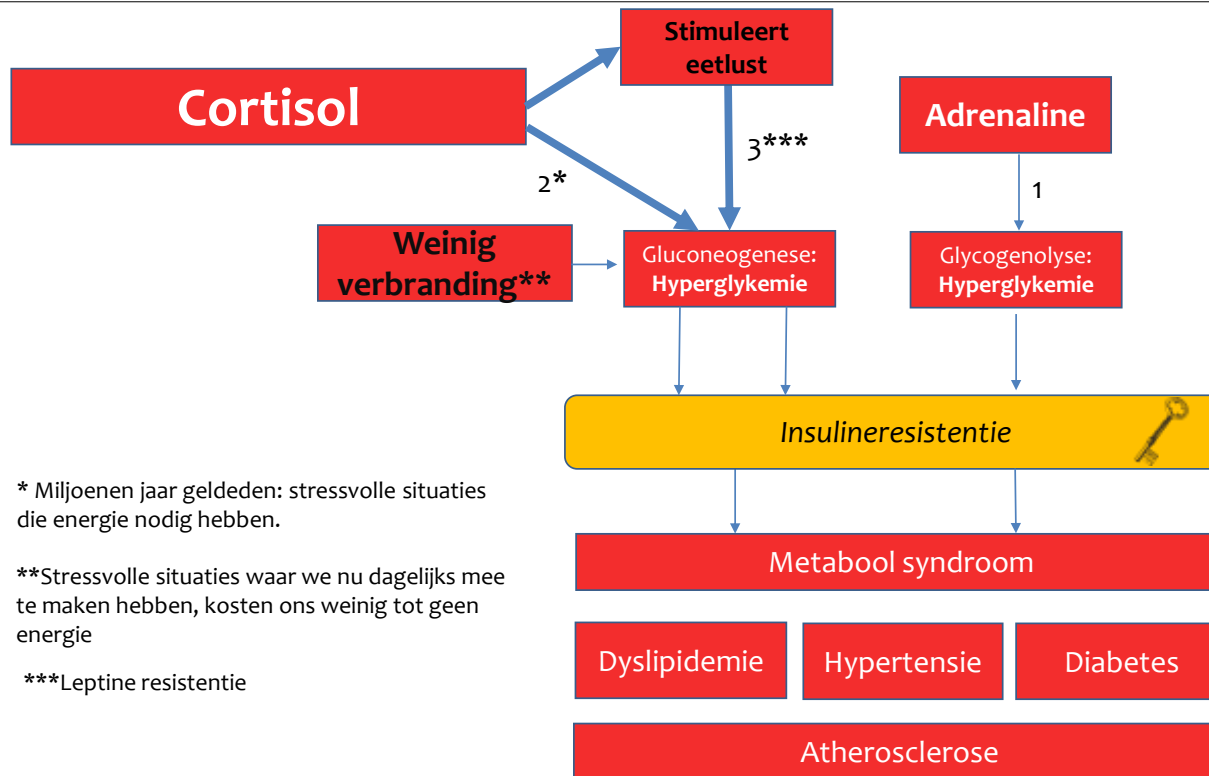
## Gevolgen chronische stress: insuline resistentie en HVZ



Bron: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679\\_2018\\_Article\\_306.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679_2018_Article_306.pdf)



## Gevolgen chronische stress: insuline resistentie en HVZ



\* Miljoenen jaar geleden: stressvolle situaties die energie nodig hebben.

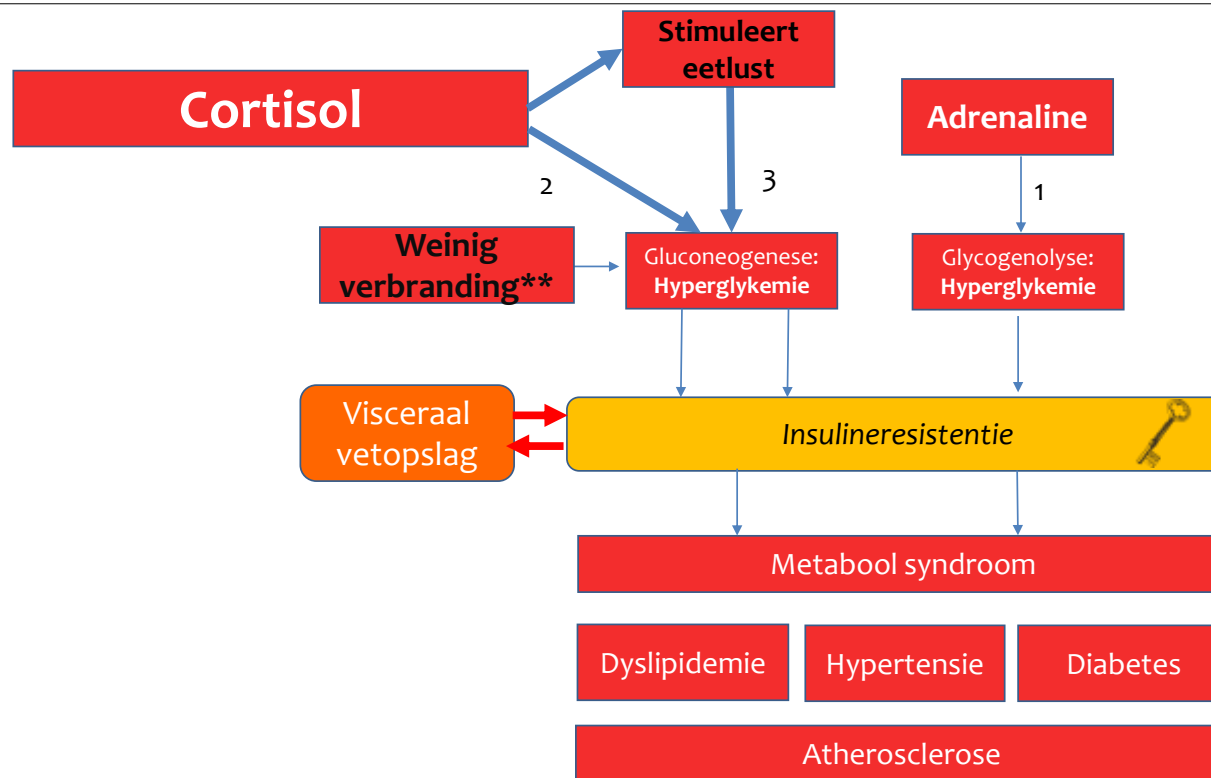
\*\*Stressvolle situaties waar we nu dagelijks mee te maken hebben, kosten ons weinig tot geen energie

\*\*\*Leptine resistentie





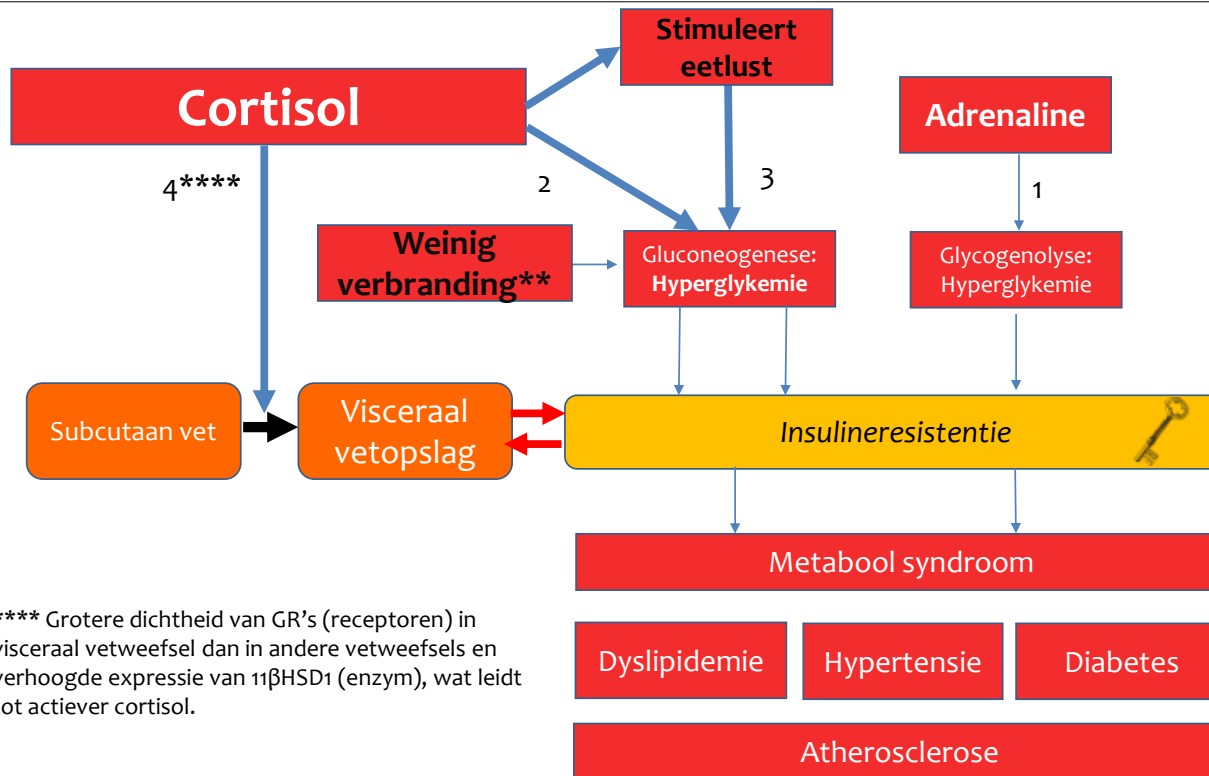
## Gevolgen chronische stress: insuline resistentie en HVZ



Bron: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679\\_2018\\_Article\\_306.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679_2018_Article_306.pdf)



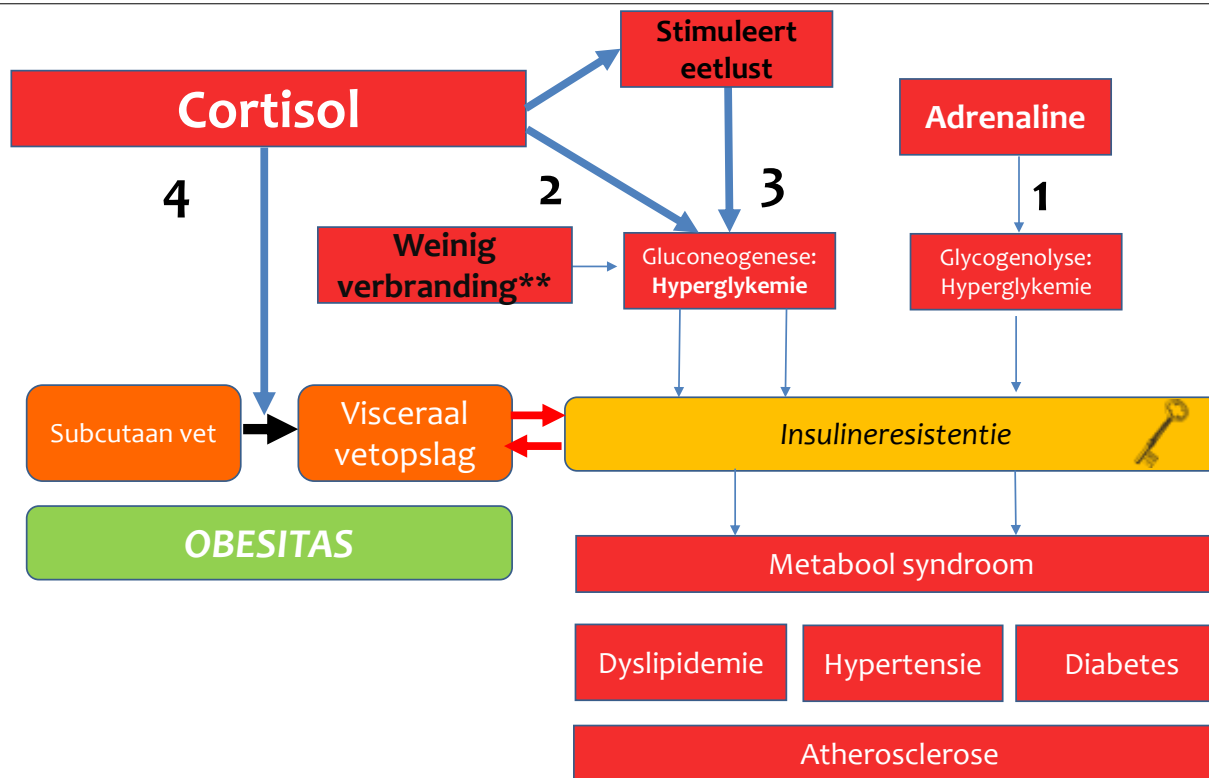
## Gevolgen chronische stress: insuline resistentie en HVZ



\*\*\*\* Grotere dichtheid van GR's (receptoren) in visceraal vetweefsel dan in andere vetweefsels en verhoogde expressie van  $11\beta$ HSD1 (enzym), wat leidt tot actiever cortisol.



## Gevolgen chronische stress: insuline resistentie en HVZ



Bron: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679\\_2018\\_Article\\_306.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958156/pdf/13679_2018_Article_306.pdf)

# Obesitas is een chronische ziekte



- **Vet** is actief endocrien orgaan
- Ons lichaamsvet bestaat uit 50 miljard zeer goed rekbare vetcellen
- In één vetcel zitten duizenden TG opgeslagen
- 1 gram vet levert 9,4kCal op
  - itt glucose = 4,1kCal



## Obesitas is een chronische ziekte



- Vet produceert > 600 verschillende vethormonen, waaronder verzadigingshormoon **'leptine'**.
- Dit hormoon informeert de hersenen hoeveel vet er opgeslagen zit (vetmeter) en stimuleert de vetverbranding.
- Vetcellen en ontstekingsstoffen => link tussen obesitas en:
  - Diabetes
  - HVZ
  - Stemming – depressie
  - Kanker
  - Onvruchtbaarheid



# Mentaal

In relatie tot stress



## Mentale gevolgen van chronische stress

---



Beïnvloeding verschillende delen van je hersenen door hoge stressniveaus:

- 1) Verhoogde niveaus van cortisol is in verband gebracht met **cognitieve stoornissen** en **dementie**
- 2) Eerder **angst** en onrust (invloed op de amygdala).
- 3) Een verhoogde kans op **depressie** en verslaving zoals drugs, alcohol en roken (invloed op het dopaminesysteem).
- 4) **Hypercortisolemie** werd gevonden in haren (HCC) van patiënten die **burn-out** symptomen hadden

## Burn-out apothekers

---



**NOS**

**Pharmaceutisch**  
W E E K B L A D

### **Eén op drie apothekers heeft burn-outklachten**

---

PW Magazine 23, jaar 2015 - 22-05-2015

Apothekers ervaren meer dan andere zorgprofessionals hoge werkdruk door verstikkende bureaucratie en regeldruk vanuit zorgverzekeraar. Bijna 33% van de apothekers heeft last van burn-outklachten. Dat blijkt uit onderzoek van ledenorganisatie en financieel dienstverlener in de zorg VvAA.



## Quickscan Bezieling: VvAA onder ruim 2000 zorgverleners (2014)



### Zorg om bezieling

Burn-outklachten hangen vooral samen met emotionele dissonantie, een verstoorde werk-privébalans en hoge werkdruk. **Apothekers** hebben het **meest last van burn-outklachten** (32,3 procent) en fysiotherapeuten (13,9 procent) en huisartsen (13,8 procent) het minst. Het landelijk gemiddelde ligt op 14,4 procent.

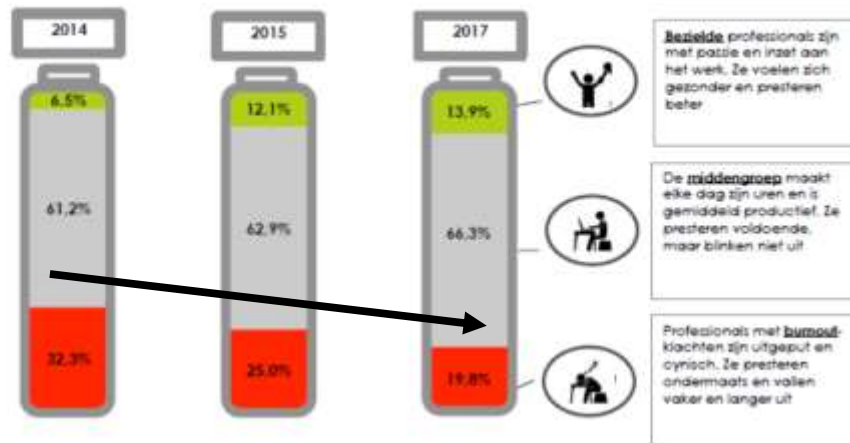
Met 20,5 procent ligt het percentage zorgprofessionals dat vol bezieling aan de slag is, 7 procent hoger dan bij de rest van de Nederlandse bevolking. Maar zorgprofessionals hebben wel last van burn-outklachten (15,6 procent versus 14,6 procent). Overigens bestaan binnen de diverse disciplines verschillen: tandartsen en fysiotherapeuten zijn het meest **bevlogen**, huisartsen en **apothekers het minst**. Ook is er een opvallend **verschil in burn-outklachten tussen zelfstandige zorgprofessionals en zij die in loondienst werken**: zelfstandigen hebben minder last van burn-out dan collega's die in dienstverband werken (11,7 versus 17,1 procent).

## Quickscan Bezieling: apothekers (t/m 2017)



### Mentale energie per beroepsgroep

Apothekers



Conclusie stressoren:

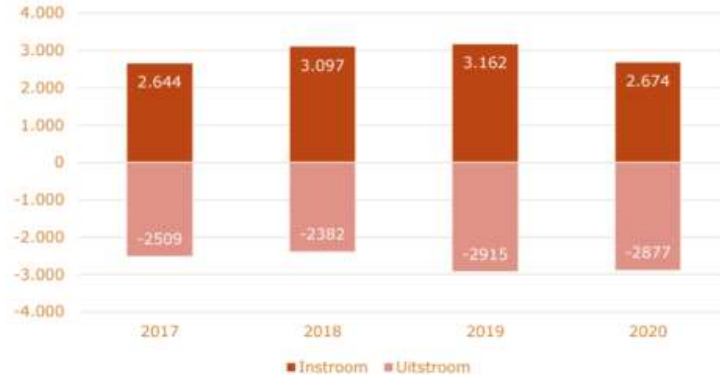
- 1) **Emotionele belasting:** Apothekers vertonen de minste emotionele belasting van de zorgverleners
- 2) **Werk-privé conflict:** Apothekers hebben het juist weer beter dan in voorgaande jaren.
- 3) **Emotionele dissonantie:** De verschillen zijn het grootst bij apothekers. Dit betekent dat men zijn of haar emoties authentiek uit op het werk.
- 4) **Werkdruk:** Apothekers blijven net als in vorige jaren veruit met de hoogste werkdruk kampen.

# Werkstress



## Arbeidsmarktonderzoek openbare apotheken

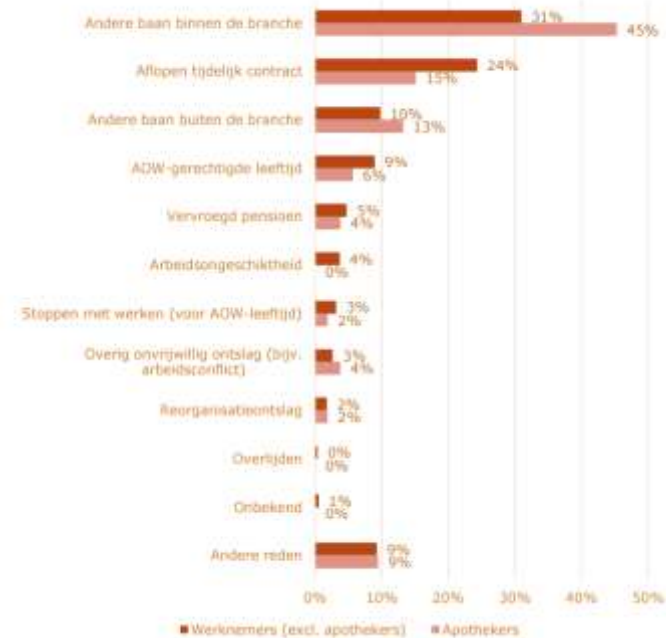
Figuur 3.10 Aantal in- en uitstromende werknemers in de branche Openbare apotheken, per jaar



**sba** Vandaag Vooruit

Bron: <https://www.sbaweb.nl/media/sectoranalyse-mdieu.pdf>

Figuur 3.9 Redenen voor **uitstroom** van werknemers, met apothekers in loondienst apart uitgesplitst



Dit rapport is in opdracht van de SBA door Panteia in september 2021 opgesteld.



## Oproep - SBA doet onderzoek

Samen met de branche gaat Stichting bedrijfsfonds apotheken (SBA) ervoor zorgen dat er ook in de toekomst voldoende medewerkers gezond en wel tot aan hun pensioen werkzaam blijven.

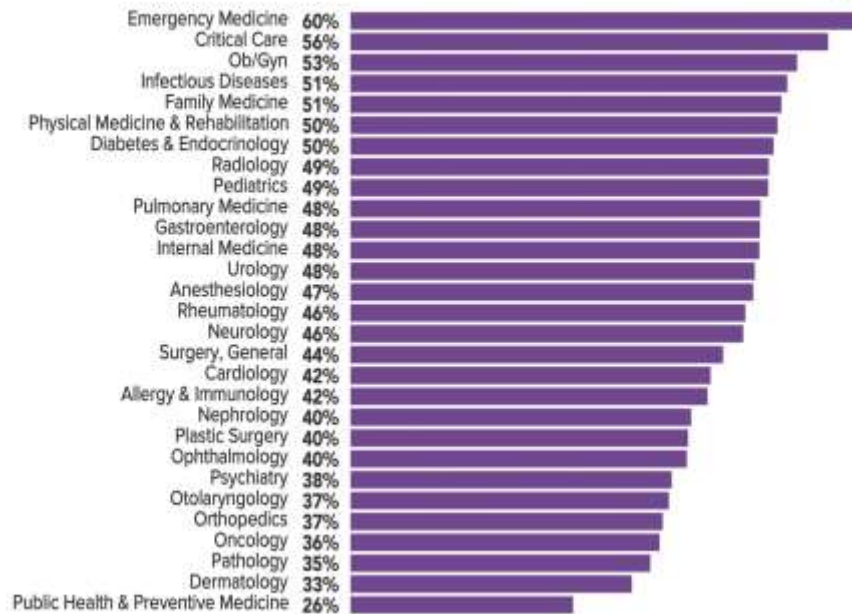
De cao-partijen hebben SBA gevraagd om onderzoek te doen naar hoe medewerkers binnen de apothekersbranche behouden kunnen blijven voor de toekomst. Aandachtspunten hierbij zijn arbeidsmobiliteit (uit dienst) en verzuim en de rol van de leidinggevende.

Stuur een e-mail naar [sba@sbaweb.nl](mailto:sba@sbaweb.nl) met de titel 'deelnemer SBA-onderzoek', uw naam en e-mailadres. Zodra het onderzoek beschikbaar is, ontvangt u via SBA een uitnodiging voor deelname.

# Physician Burnout & Depression Report 2022: Stress, Anxiety, and Anger



## Which Physicians Are Most Burned Out?



NOS Nieuws • Gisteren, 13:17

### Enquête: kwart jonge artsen heeft burn-outklachten

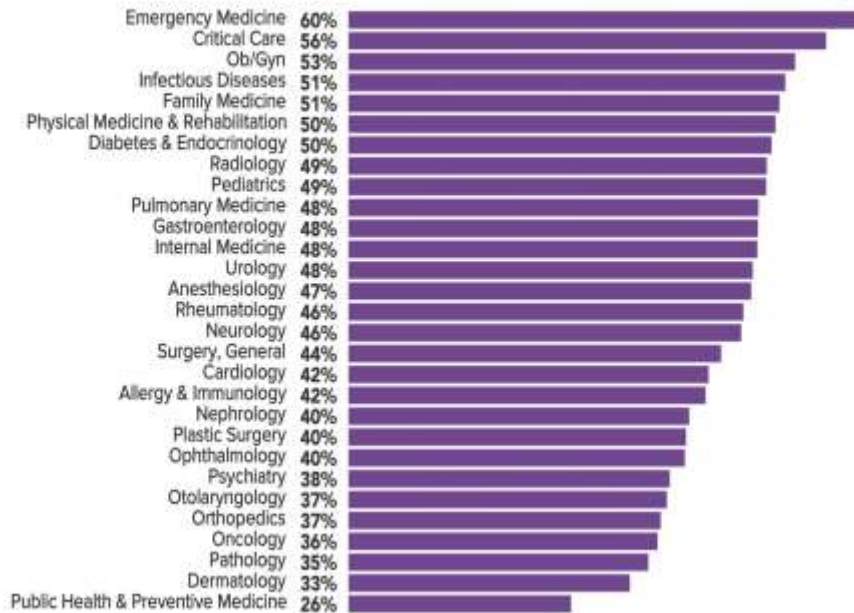
**NOS**

Steeds meer jonge artsen kampen met burn-outklachten. Dat concludeert betangenorganisatie De Jonge Specialist (DJS) na een enquête onder bijna 1600 aangesloten medici. Waar twee jaar geleden nog 14 procent aangaf last te hebben van burn-outklachten, is dat nu opgelopen tot bijna een kwart.

# Physician Burnout & Depression Report 2022: Stress, Anxiety, and Anger



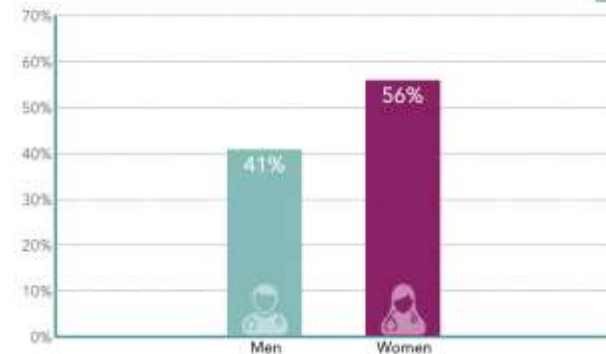
## Which Physicians Are Most Burned Out?



### Methodology

- Survey Method: Medscape member physicians were invited to participate in a 10-minute online survey.
- Recruitment Period: June 29, 2021 through September 26, 2021.
- Screening Requirements: Respondents were required to practice in the United States.
- Sampling Error: The margin of error for the survey was  $\pm 0.85\%$  at a 95% confidence level using a point estimate of 50%.
- Sample Size: 13,049 physicians across 29 specialties met the screening criteria and completed the survey, weighted to the American Medical Association's physician distribution by specialty and state.

## Are More Women or Men Physicians Burned Out?

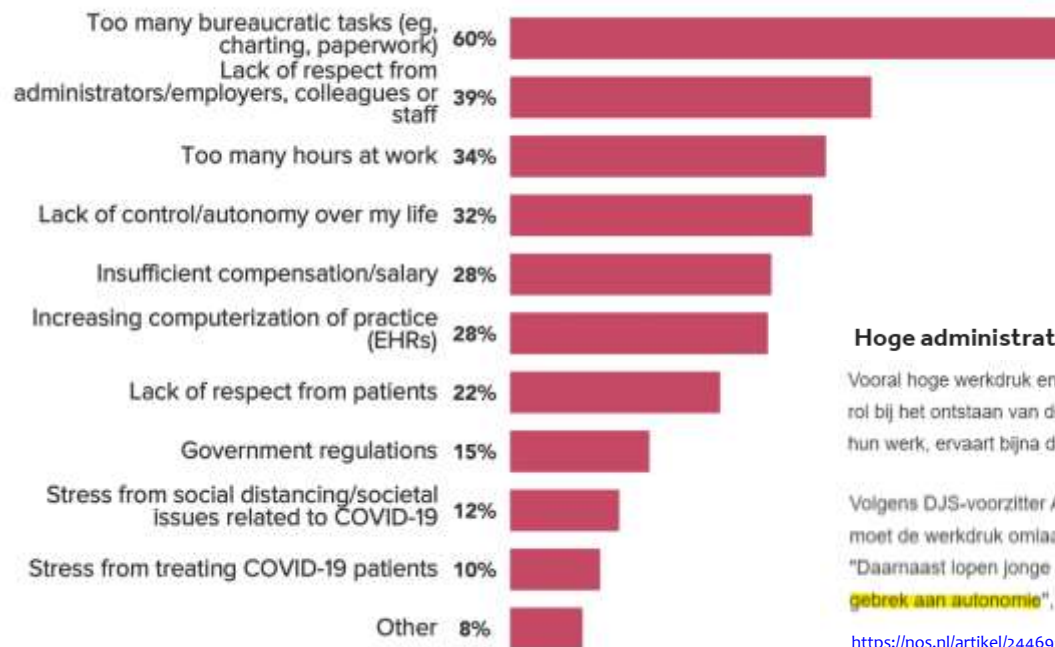


Bron: <https://www.medscape.com/slideshow/2022-lifestyle-burnout-6014664#2> versie: January 21, 2022

# Physician Burnout & Depression Report 2022: Stress, Anxiety, and Anger



## What Contributes Most to Your Burnout?



### Hoge administratielasten

Vooral hoge werkdruk en ontevredenheid over de **werk-privébalans** spelen een rol bij het ontstaan van de klachten. Hoewel bijna alle respondenten trots zijn op hun werk, ervaart bijna de helft de werkdruk als te hoog.

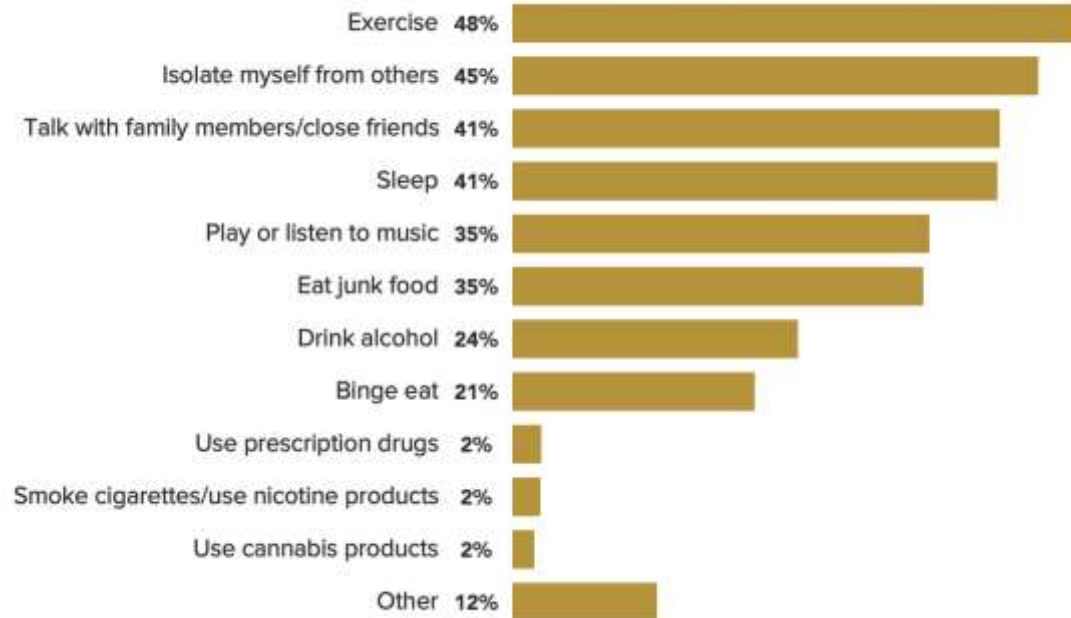
Volgens DJS-voorzitter Anne Koppelaar moet overwerk worden verminderd en moet de werkdruk omlaag door bij uitval op tijd vervanging te regelen. "Daarnaast lopen jonge artsen aan tegen de **hoge administratielasten** en een **gebrek aan autonomie**", zegt ze. "Ook daar moet naar worden gekeken."

<https://nos.nl/artikel/2446913-enquete-kwart-jonge-artsen-heeft-burn-outklachten>

## Physician Burnout & Depression Report 2022: Stress, Anxiety, and Anger



### How Do Physicians Cope With Burnout?



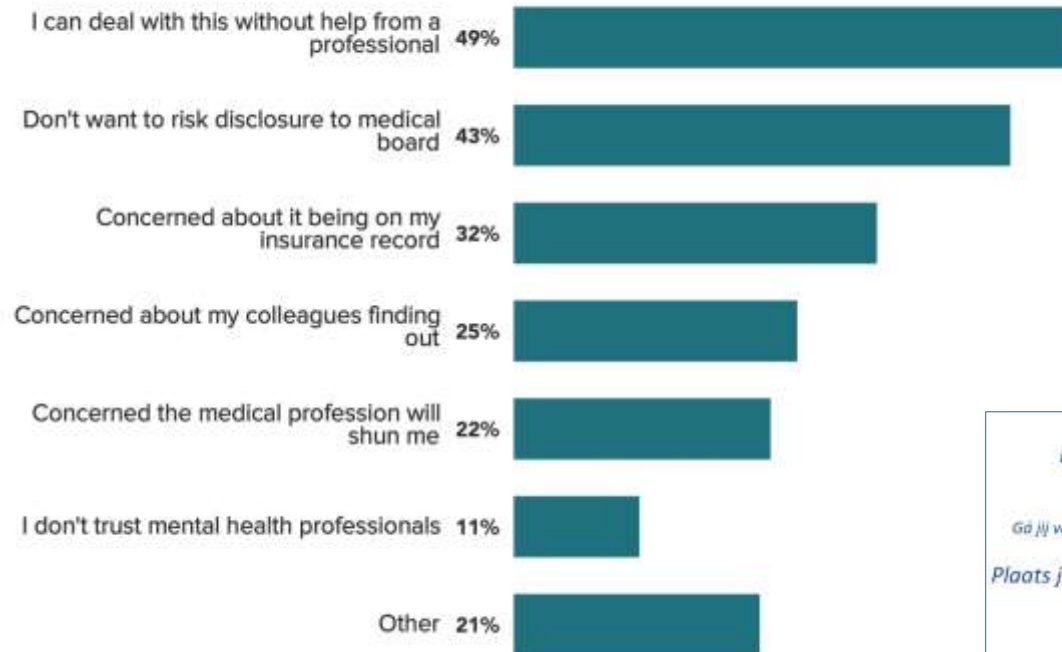
From: <https://www.medscape.com/slideshow/2022-lifestyle-burnout-6014664#2> versie: January 21, 2022



## Physician Burnout & Depression Report 2022: Stress, Anxiety, and Anger



### Why Have You Not Sought Help for Burnout or Depression?



En dan dit: *Zingeving is de sterkst gezondmakende kracht!*

*Ga jij voor wat voor jou de diepste betekenis heeft?*

*Plaats jouw zingeving centraal in je leven.*





De apotheek anno 2023

# De apotheek anno 2023



“Het loket van de zorgverzekeraar”

“Afvalputje van de zorg”

“Alleen gesprekken over de kleur van de tablet”

“Alleen discussie over de vergoedingen”

“Nauwelijks ruimte voor ZORG”

“We worden betaald om ruzie te maken”



De apotheek anno 2023

# De apotheek anno 2023



Wat vind jij?

## Programma

---



1. De uitdagingen in de maatschappij
2. De hormonen aan het werk
3. Gevolgen van chronische stress

**Nu je dit weet;  
Wat kunnen we hiermee?**

## Wat is Positieve Gezondheid?



*Welke woorden vallen je op in deze film?*



[https://youtu.be/kmteH\\_b3vVk](https://youtu.be/kmteH_b3vVk)

# Wat is Positieve Gezondheid?



## Towards a new, dynamic concept of health : Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food

Citation for published version (APA):

Huber, M. A. S. (2014). *Towards a new, dynamic concept of health : Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food*. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20141217mh>



Op 17 december 2014 verdedigde Machteld Huber succesvol haar proefschrift **Positieve Gezondheid**, waarin zij een breder en meer dynamisch concept van gezondheid presenteerde.

Namelijk gezondheid als het **vermogen je aan te passen** en je **eigen regie te voeren** in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Dit kennen we nu als Positieve Gezondheid.

# Wat is Positieve Gezondheid?



## Gezondheid is...

Sociale,  
fysieke en  
emotionele  
uitdagingen



Homeostase

Reactie



Allostase\*

Vermogen



Eigen regie



Homeostase

\* Het proces naar herstel homeostase

## Hans Selye en Machteld Huber



*“Ons **falen** om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.”*



*“Gezondheid is het **vermogen** om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. “*



## Hans Selye en Machteld Huber



“Ons **onvermogen** om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.”



“Gezondheid is het **vermogen** om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. “

## Wat is Positieve Gezondheid?



Het spinnenweb is slechts een gespreksinstrument. Laat de patiënt of client zelf vertellen waar hij/zij het over wil hebben door open vragen te stellen.

Tip: Ga wat achterover leunen, laat een stilte vallen zodat je de patiënt activeert!!

# IPH spinnenweb en handreiking



Van moeten veranderen naar willen veranderen

Wat kan ik veranderen



“Waar wil je naar toe, beste patiënt?”

“De patiënt heeft de regie”

## Opdracht voor de groep: IPH test



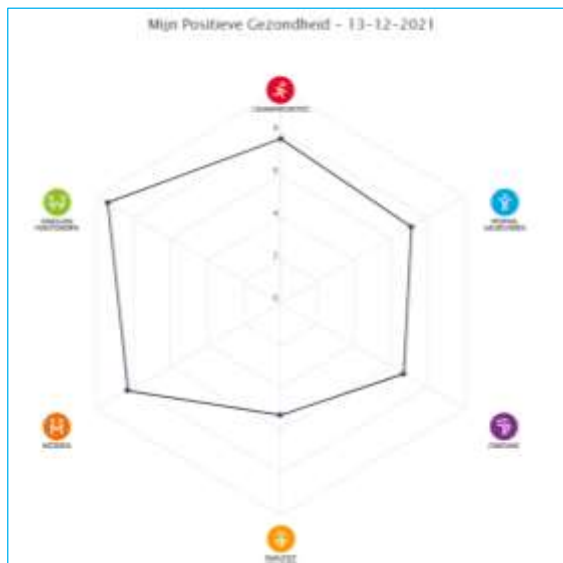
<https://volwassen.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>



Vragenlijst Positieve Gezondheid

STARTEN

## Opdracht voor de groep: IPH test 10 min



Bespreek het volgende met je buurman/buurvrouw:

- 1<sup>e</sup> vraag: Wat valt je op?
- 2<sup>e</sup> vraag: Wat zou je zelf willen veranderen?



*Pauze*



## 7. Stress interventies

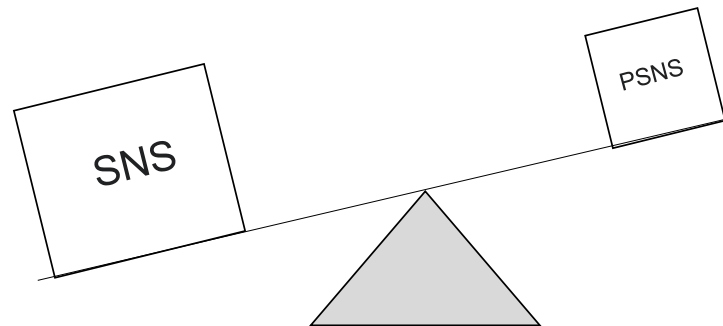
CARE FOR CURF

ADVISE IN  
KORANGHILISONG

## Herstel balans: van actie naar rust

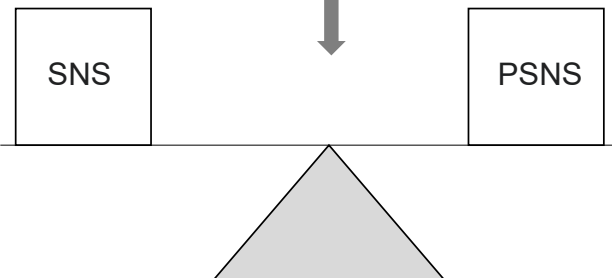


Het sympathische systeem (SNS) is primair verantwoordelijk voor het stimuleren van de **vecht- of vluchtreactie** van het lichaam



Het parasympathische systeem (PSNS) is verantwoordelijk voor het stimuleren van "**rust-en-digest**" of "**voeden en fokken**"

Bereidt ons lichaam voor om te **reageren** op stress



Helpt ons te **herstellen** van stress



## Herstel balans: van actie naar rust



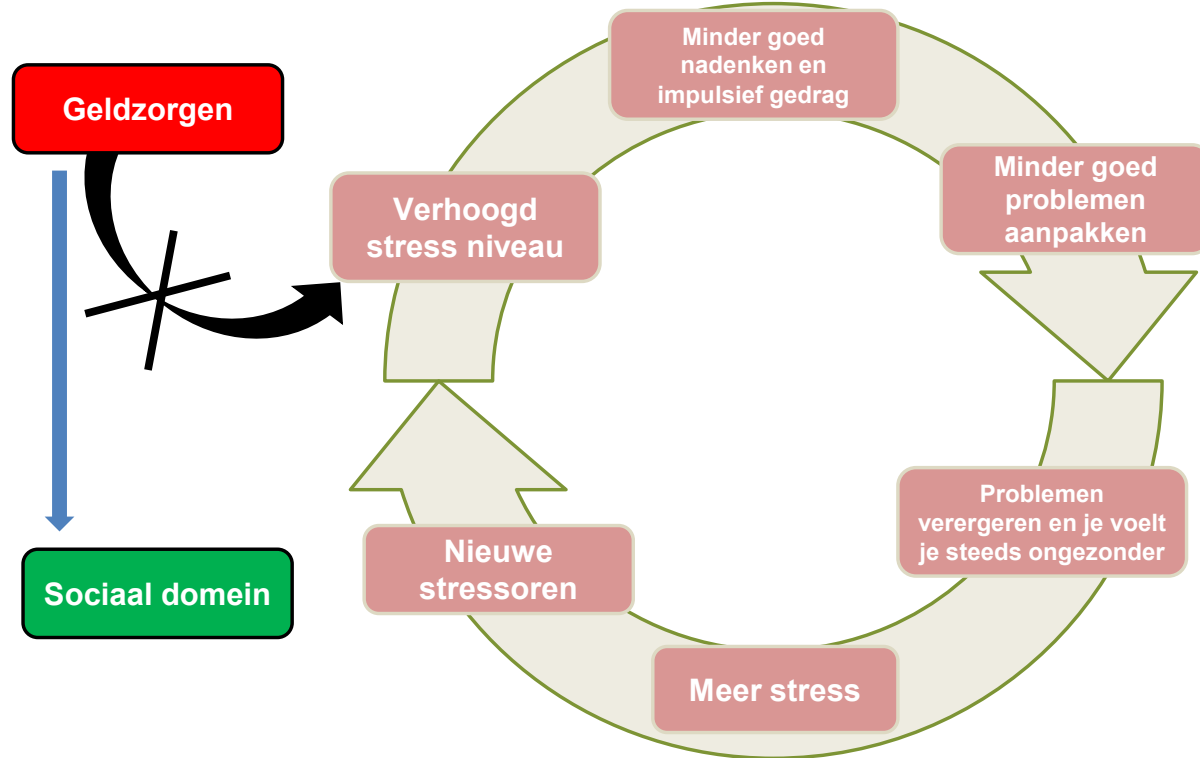
**ALS IK EVEN  
NIETS DOE**

**HOUD ME DAN  
VOORAL NIET  
TEGEN**

*Loesje*

*“Dolce far niente”*

## Hoe kun je je stressniveau laten dalen? Oorzaak aanpakken



## Hoe kun je je stressniveau laten dalen?



**Slapen is de beste vorm van meditatie (Dalai Lama)**



Slaap: Opleidingsdag 3



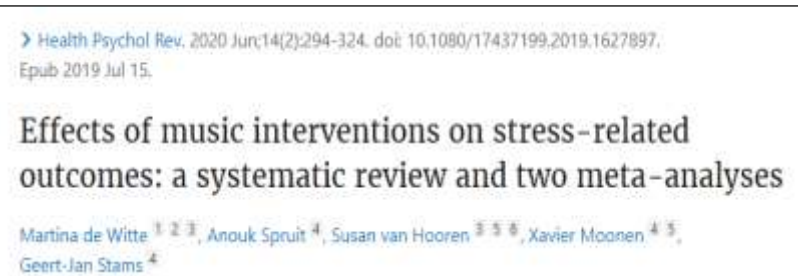
**Luisteren naar muziek**

## Luisteren naar muziek: die je mooi vindt



- Muziek heeft een potentieel stress-verlagend effect:
  - op hartslag, bloeddruk en cortisolniveaus.
- Het luisteren naar muziek heeft ook invloed op de emotionele gesteldheid van mensen. Mensen ervaren minder angst, bezorgdheid, rusteloosheid en zenuwen.
- Omdat muziekvoorkeur sterk persoonsgebonden is, is vooral het luisteren naar muziek die we mooi vinden stress-verlagend.

=> **Dus bekijk welke muziek bij jou stress-verlagend werkt!**





*Opladen in de natuur*

*Bewegen*



## Groen kan bijdragen aan herstel van stress

Volgens diverse systematische reviews en meta-analyses van experimentele studies, heeft het kijken naar of bewegen in een groene omgeving een positieve invloed op:

- 1) Zelf-gerapporteerde, ervaren stressmaten
- 2) Fysiologische stressmaten:
  - het cortisolniveau in het speeksel,
  - hartslag,
  - hartslag variabiliteit,
  - HDL cholesterol,
  - diastolische als systolische bloeddruk. [A, B, C]

Voor de fysiologische maten nuchtere bloedglucose, totale cholesterolgehalte, LDL cholesterol en triglyceriden werden geen significante effecten gevonden. [A]

Bron: [https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996854\\_2024979\\_ARTS\\_Handleiding\\_NatuurGezond.pdf](https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996854_2024979_ARTS_Handleiding_NatuurGezond.pdf)

A. Twohig-Bennett, C.; Jones, A., The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research* 2018, 166, 628-637.

B. Ideno, Y.; Hayashi, K.; Abe, Y.; Ueda, K.; Iso, H.; Noda, M.; Lee, J.-S.; Suzuki, S., Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine* 2017, 17 (1), 409.

C. Kondo, M. C.; Fluehr, J. M.; McKeon, T.; Branas, C. C., Urban green space and its impact on human health. *International journal of environmental research and public health* 2018, 15 (3), 445.

# Natuur en Gezondheid



## GROEN RECEPT

### Specifieke adviezen

- **Patiënten folder:** Natuur en je gezondheid
- **Natuur is gezond:** meer beweging, ontspanning, sociaal contact, betere slaap, zingeving.
- **Dosis:** half uur per dag. Koppelen aan leefstijl of leefomgeving: positief effect van groene omgeving, verblijf en activiteit in natuur geen getoetste dosis bekend, relateren aan beweegadvies: Dosis geleidelijk opvoeren tot 1 uur/dag. Grote gezondheidswinst door van helemaal niet naar beetje bewegen te gaan.
- **Conditieverbetering:** Loop stevig tempo: versnelde ademhaling merkbaar, nog net kunnen praten. Bouw op, loop steeds stukje verder. TIP: Neem gsm mee als stappenteller, streef naar ca 10.000 stappen/dag
- **Mentale balans:** Zet gsm uit of laat thuis, wandel in rustig tempo, focus afwisselend op zintuigen: wat ziet, hoort, ruikt, voelt u? Kijk en luister dichtbij en veraf: welke kleuren, planten, dieren, bomen, lucht. Observeer effect op welbevinden.



Bron: [https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996837\\_2024979\\_ARTS\\_Samenvattingskaart.pdf](https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996837_2024979_ARTS_Samenvattingskaart.pdf)

Bron: [https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996854\\_2024979\\_ARTS\\_Handleiding\\_NatuurGezond.pdf](https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996854_2024979_ARTS_Handleiding_NatuurGezond.pdf)



## Natuur en Gezondheid: Hoelang?



- **Australië:** 7% en 9% (respectievelijk depressie en hoge bloeddruk) gereduceerd kan worden als mensen het **GROEN** gedurende **tenminste eenmaal per week voor 30 minuten of meer** bezoeken.
- **Engeland:** mensen die **120 minuten of meer per week** in het **GROEN** doorbrengen een significant grotere kans hadden om een goede zelf-gerapporteerde gezondheid en subjectief welzijn te rapporteren.

Open Access | Published: 23 June 2016

### Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose

Danielle F. Shanahan  Robert Bush, Kevin J. Gaston, Brenda H. Lin, Julie Dean, Elizabeth Barber & Richard A. Fuller

Scientific Reports 6, Article number: 28551 (2016) | [Cite this article](#)

56k Accesses | 273 Citations | 1301 Altmetric | [Metrics](#)

## SCIENTIFIC REPORTS

OPEN

### Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing

Matthew P. White<sup>1</sup>, Ian Alcock<sup>1</sup>, James Greller<sup>2</sup>, Benedict W. Whalley<sup>1</sup>, Terry Hartig<sup>1</sup>, Sara L. Warber<sup>3,4</sup>, Angie Bone<sup>5</sup>, Michael H. Depledge<sup>6</sup> & Lara E. Fleming<sup>1</sup>

Received: 9 May 2018  
Accepted: 9 May 2018  
Published online: 13 June 2018

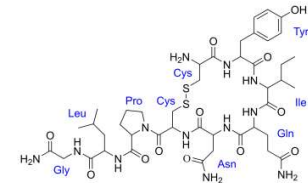
Bron: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3.pdf> en <https://www.nature.com/articles/srep28551>



## Sociaal contact



- Sociale contacten zijn belangrijk voor onze **fysieke** en **mentale** gesteldheid.
- Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat sociale steun het effect van stress kan bufferen.



[AJOB Neurosci.](#) Author manuscript; available in PMC 2016 Jul 1.  
Published in final edited form as:  
AJOB Neurosci. 2015 Jul 1; 6(3): 34–42.  
Published online 2015 Jul 30. doi: [10.1000/21507740.2015.1047054](https://doi.org/10.1000/21507740.2015.1047054)

Social Support Can Buffer against Stress and Shape Brain Activity

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4607089/>

PMCID: PMC4607089  
NIHMSID: NIHMS675235  
PMID: 26478822

[Neurobiol Stress.](#) 2016 Jun; 3: 52–60.  
Published online 2016 Jan 30. doi: [10.1016/j.ynstr.2016.01.001](https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2016.01.001)

Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5146198/>

PMCID: PMC5146198  
PMID: 27981177

## Sociaal contact



- Bij iemand die sociale steun ervaart, resulteren stressoren in minder stress dan bij iemand die weinig sociale steun ervaart.
- Het denken aan familie en vrienden (mits je een goede relatie met ze hebt) kan cortisolniveaus verlagen.

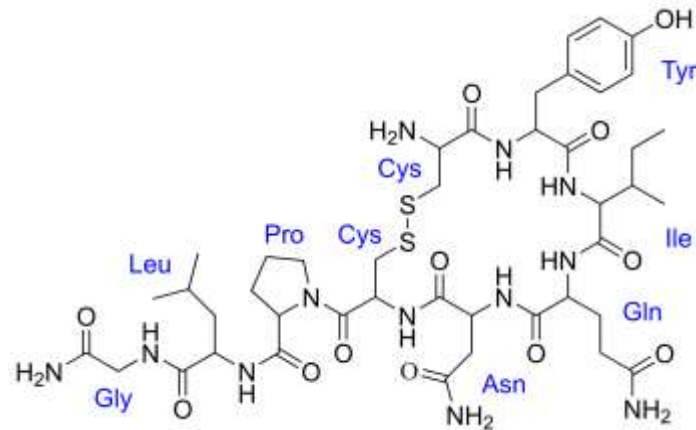


***Het is belangrijk dat mensen op zoek gaan naar  
waardevolle sociale relaties waaruit ze steun krijgen.***

## Sociaal contact: Oxytocine



- **Oxytocine** wordt door iedereen aangemaakt bij positief onderling contact, zoals bij aanraken, knuffelen, kussen en vrijen.



- **Oxytocine** geeft je niet alleen een ontspannen, veilig en vertrouwd gevoel, maar zorgt er ook voor dat stress en angst afnemen.

Ontspannen



## Ontspanningsoefeningen



- Er zijn verschillende effectieve ontspanningsoefeningen die stress kunnen verlagen:
  - Ademhalingsoefeningen
  - *Mindfulness*
  - *Mediteren*
  - Yoga
- Deze technieken kunnen *hartslag*, *bloeddruk* en *cortisolniveaus* verlagen en angst en ervaren stress verminderen.



# Mindfulness



## A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth\* and Daniel T. Gilbert

Onze mind kan tijdreizen

- In tegenstelling tot andere dieren, besteden mensen veel tijd aan het nadenken over:
  - wat er niet om hen heen gebeurt
  - nadenken over gebeurtenissen die in het verleden zijn gebeurd, in de toekomst kunnen gebeuren of helemaal nooit zullen gebeuren.
- Dit vermogen maakt het mogelijk voor mensen om te leren, redeneren en plannen.
- Maar de keerzijde van de medaille is dat niet altijd kan zorgen voor ervaren van **geluk**



# Mindfulness

## A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth\* and Daniel T. Gilbert

2250 deelnemers –  
3 vragen

- De gedachten van mensen dwaalden vaak af, ongeacht wat ze deden, namelijk in **46,9%** van de activiteiten.
- Afdwalen in ten minste 30% van de gevallen tijdens elke activiteit, behalve tijdens het vrijen.
- Mensen waren minder gelukkig als hun gedachten afdwaalden dan wanneer ze dat niet waren (bij alle activiteiten)

Flow

### Gemiddeld gerapporteerd geluk tijdens elke activiteit



# Mindfulness



Vader van de mindfulness,  
boeddhist Thich Nhat Hanh (95),  
overleden



- Je traint om meer in het hier-en-nu aanwezig te zijn, dus volledig bewust van het huidige moment en ervaring.
- En daarnaast om objectiever waar te nemen, zonder oordeel.
- Bewuste stopmomenten creëren kan helpen om uit je automatische patronen te stappen. Dat geeft zoals gezegd ruimte voor een bewuste keuze/reactie, maar ook voor creativiteit.
- Mindfulness is een hulpmiddel tbv stress reductie.

## Ontspanningsoefeningen: Meditatie

> Front Psychol. 2015 Jan 21;5:1551. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01551. eCollection 2014.

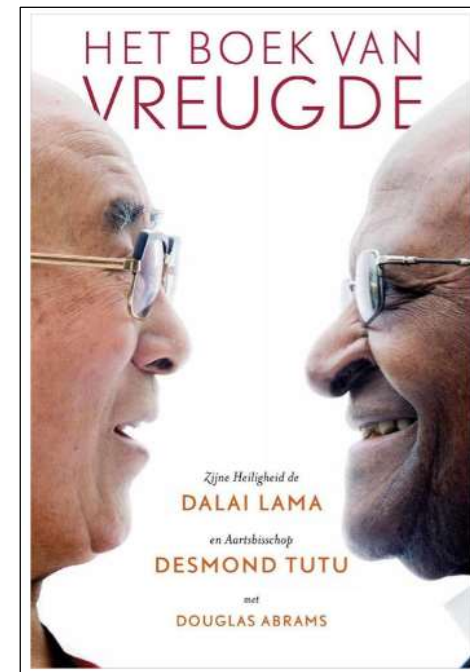
### Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy

Eileen Luders <sup>1</sup>, Nicolas Cherbuin <sup>2</sup>, Florian Kurth <sup>3</sup>

Door veroudering neemt het volume aan grijze stof in de hersenen af, waardoor bepaalde hersenfuncties kunnen gaan aftakelen.

**Resultaten:** Suggestie van minder leeftijdsgebonden atrofie van de grijze stof atrofie bij langdurige meditatiebeoefenaars.

*Wie mediteert wel eens?*



Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25653628/>

Bron: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2009/issue61/>

## Meditatie-app:



Insight Timer



VGZ Mindfulness coach



Headspace



Meditation moments



Buddhify



Relax lite



Calm

Kies vooral een stem die je prettig vindt!

## Oefening: 3 minuten adem oefening



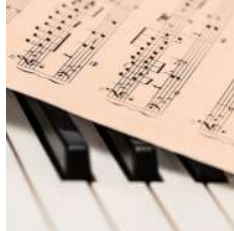
**3 minuten ademruimte**

03:53 minuten 



- Ga zitten of eventueel verzitten
- Sluit je ogen rustig
- En ga met je aandacht aan je ademhaling: voel de lucht door je neus naar binnen gaan en via je mond naar buiten
- Voel of je ademhaling snel of langzaam is
- Voel of je oppervlakkig of diep is
- Adem nu rustig in via je neus en hou de adem een paar seconden vast – laat het dan weer los en adem uit via de mond.
- Voel of je in je borst ademhaalt of in je buik
- Zak nog wat verder in je lichaam: voel je druk op je billen van de stoel? Voel je je rug? Voel je je nek? Voel je ergens spanning? Voel je je hart kloppen?
- Registreer je gedachten? Zonder oordeel? Alleen van een afstand proberen te zien alsof ze niet van jou zijn? Slechts waarnemen.
- Adem nog 3 keer in en uit en open dan rustig je ogen

## Samenvatting



*“Samen met regelmaat bewegen en verblijven in de **groene** natuur waar je contact hebt met je geliefden en luistert naar jouw favoriete muziek. Om vervolgens de dag af te sluiten met een ontspanningsoefening naar keuze en dan wegzakt in een fijne en diepe slaap”*

