

An abstract graphic consisting of several thin, black, overlapping lines that form various geometric shapes and polygons, primarily located in the upper left and center of the page.

STRESS SENSITIEF WERKEN

ASFLimburg, 21 mei 2024

DISCLOSURE BELANGEN

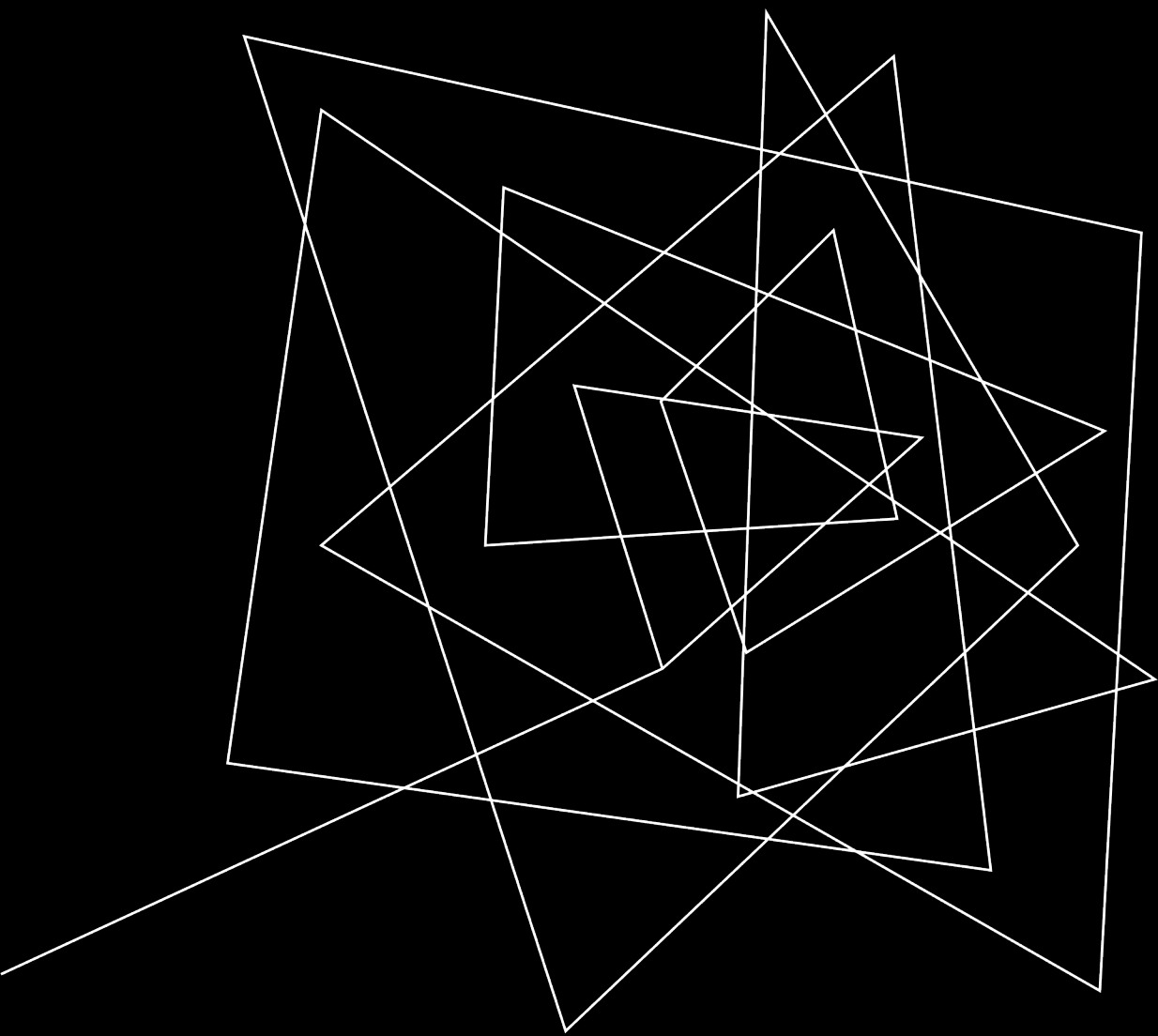
Geen belangen:



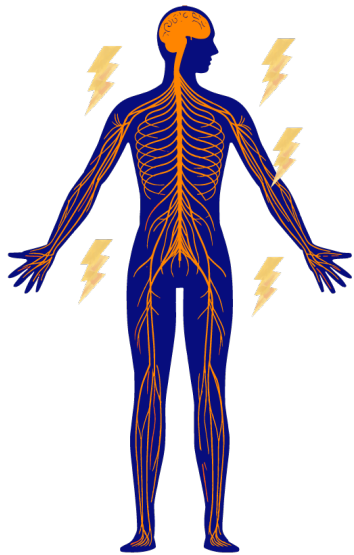
Bekostiging materialen en onderzoek:

- HUS/ Sterkz.org
- Stichting Achmea Fondsen (films)
- Stichting Achterstandsfondsen Midden Nederland
- ZonMW
- Gemeente Zeist en Gemeente Utrecht





Wat is stress?



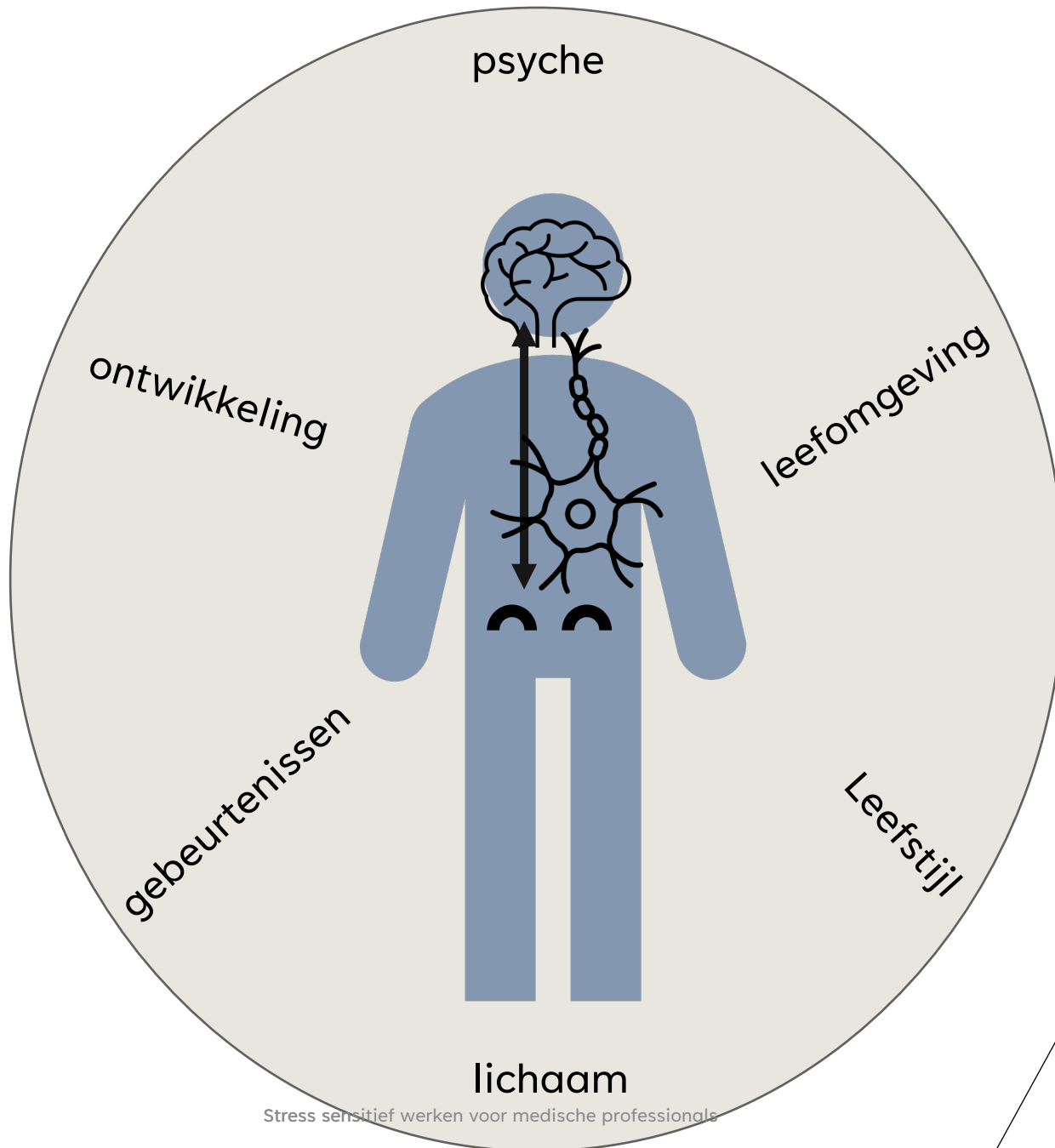
STRESS

Is een psychofysiologische reactie die ontstaat door ongewenste, uitdagende en moeilijke omstandigheden of door stressoren. Stressoren zijn individueel verschillen en kunnen fysiek, sociaal en psychologisch van aard zijn

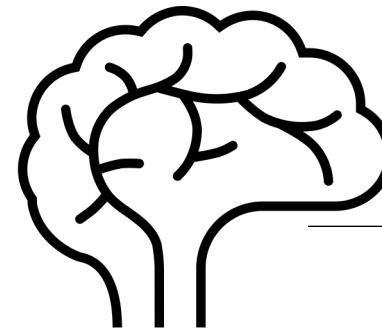
Normaal/
positief

Tolereerbaar

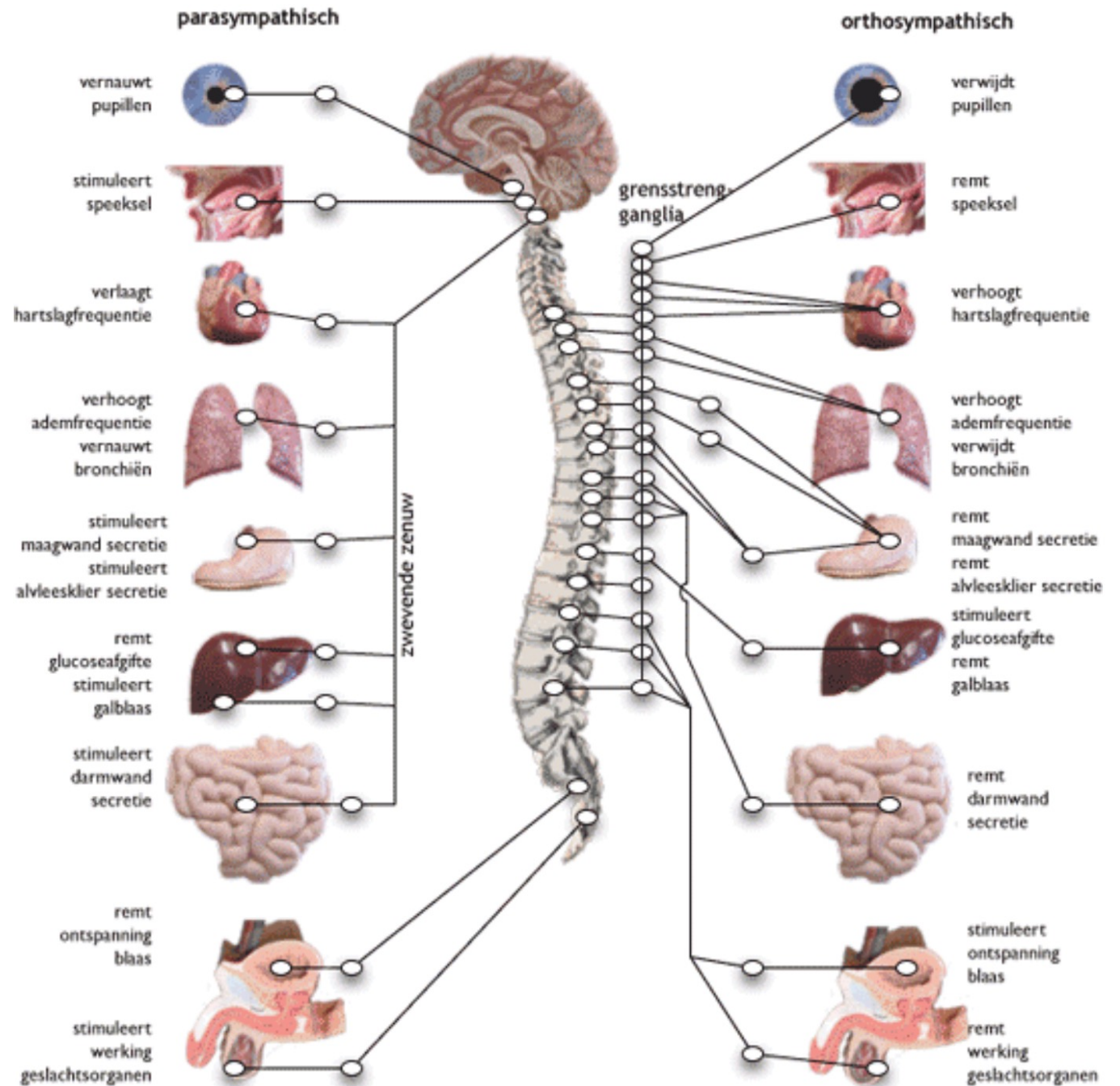
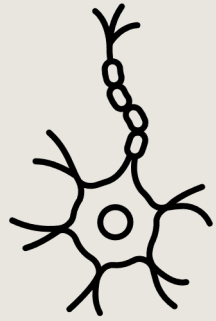
Chronisch/
toxisch



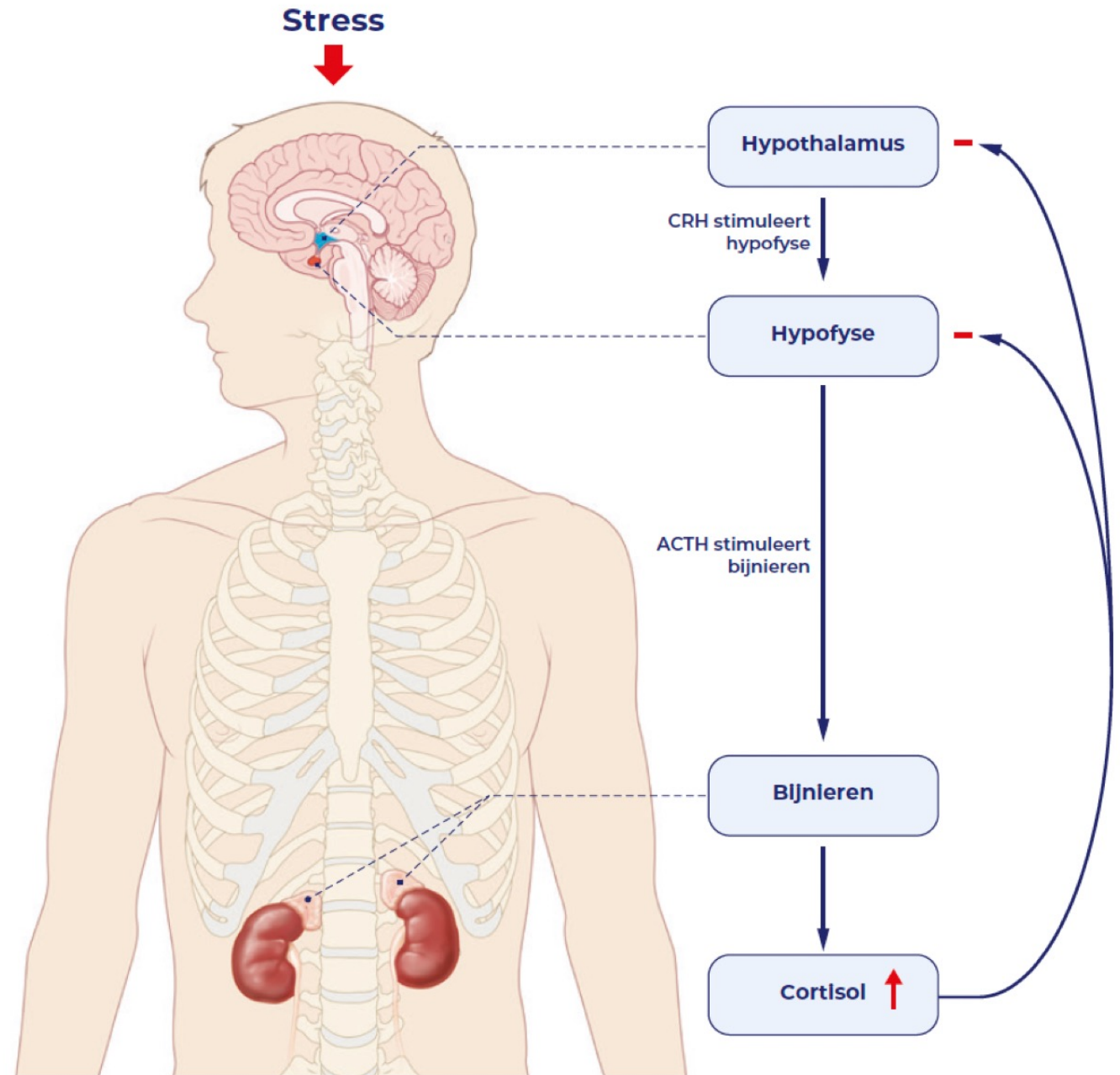
Stress sensitief werken voor medische professionals



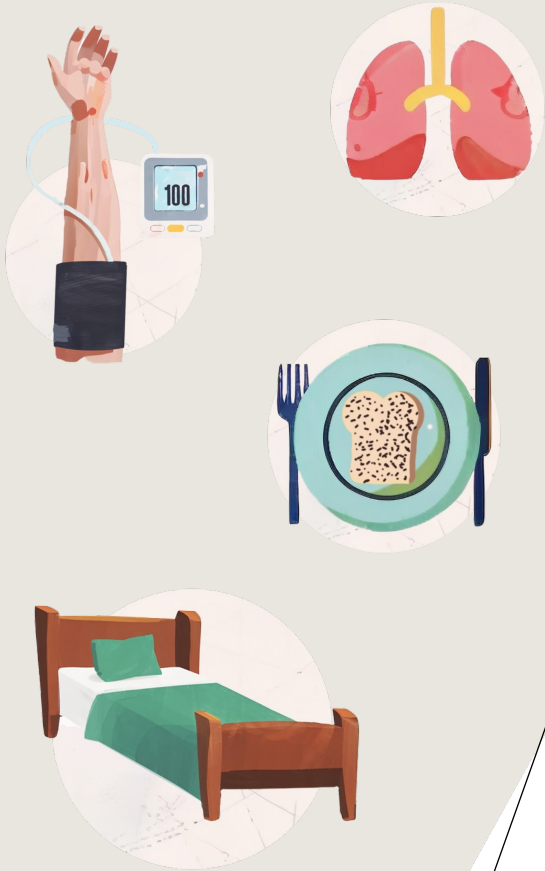
AUTONOME ZENUWSTELSEL



HYPOTHALAMUS - HYPOFYSE- BIJNIERSCHORS AS



LICHAMELIJKE GEVOLGEN



KLACHTEN

- Over/ onderreactie van het autonome zenuwstelsel
- Hartkloppingen
- Zweeten
- Spierpijn
- Maagdarmklachten
- Etc

ZIEKTES

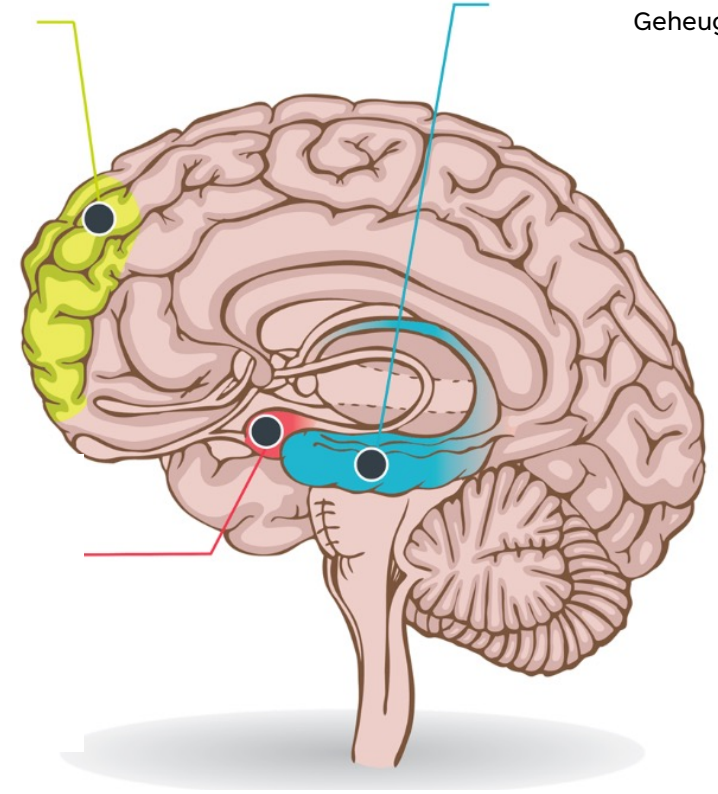
- Hart en vaatziektes
- Obesitas
- Suikerziekte
- Verminderde afweer
- Verminderde vruchtbaarheid
- ALK
- Kanker
- Auto immuun ziektes

STRESS EN HET BREIN



Pre frontale cortex
Aandacht
Concentratie
Focus

Hippocampus
Leren
Geheugen

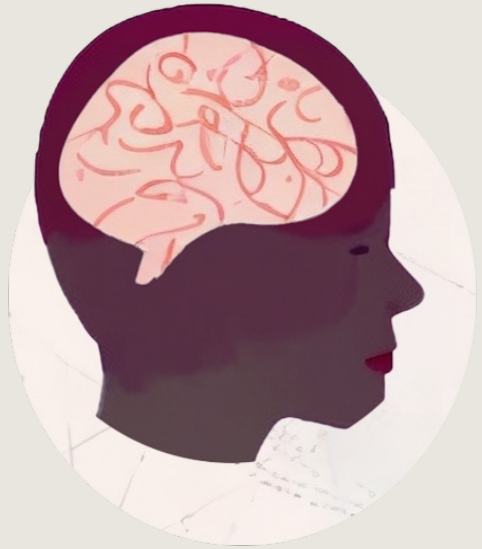


Limbische systeem

Amygdala
Emotieregulatie
Impulsbeheersing

- Neurotransmitters**
- Dopamine
 - Serotonine
 - Oxytocine

PSYCHISCHE GEVOLGEN



- Angst
- Depressie
- Verslaving
- PTSS
- Chronische pijn
- Burn-out

VERSTOORD DENKEN EN VERMINDERDE EMOTIEREGULATIE



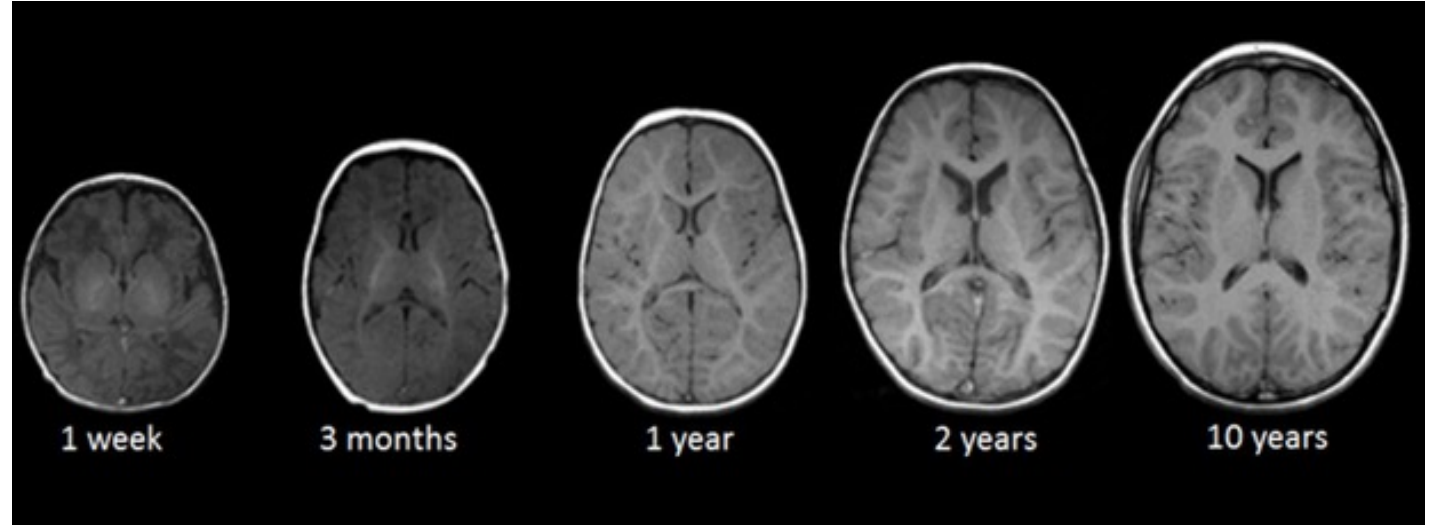
DENKFUNCTIES

- Plannen
- Organiseren
- Tijdmanagement
- Werkgeheugen
- Metacognitie

REGULATIEFUNCTIES

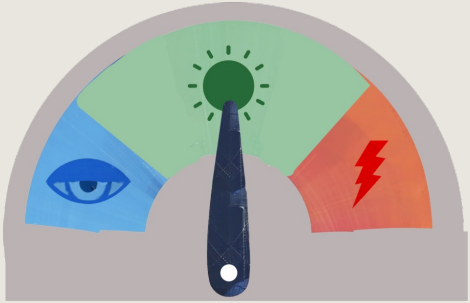
- Verleiding weerstaan
- Emoties beheersen
- In actie komen
- Aandacht vasthouden
- Flexibel zijn
- Doorzettingvermogen

Early life stress/ trauma/ Aanleg van het brein

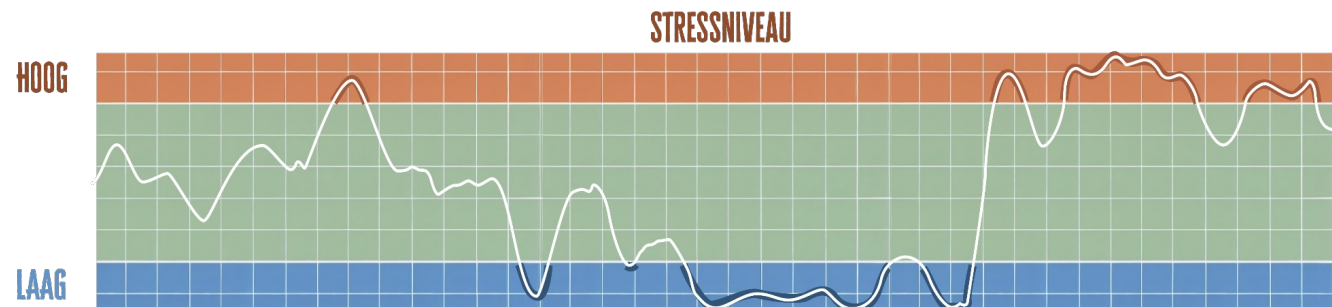


- Intra uteriene stress
- Ontwikkeling stress netwerk
- Dat wat is gebeurd wat niet had moeten gebeuren
- Dat wat niet is gebeurd wat er wel had moeten zijn

ALLOSTATISCHE OVERBELASTING

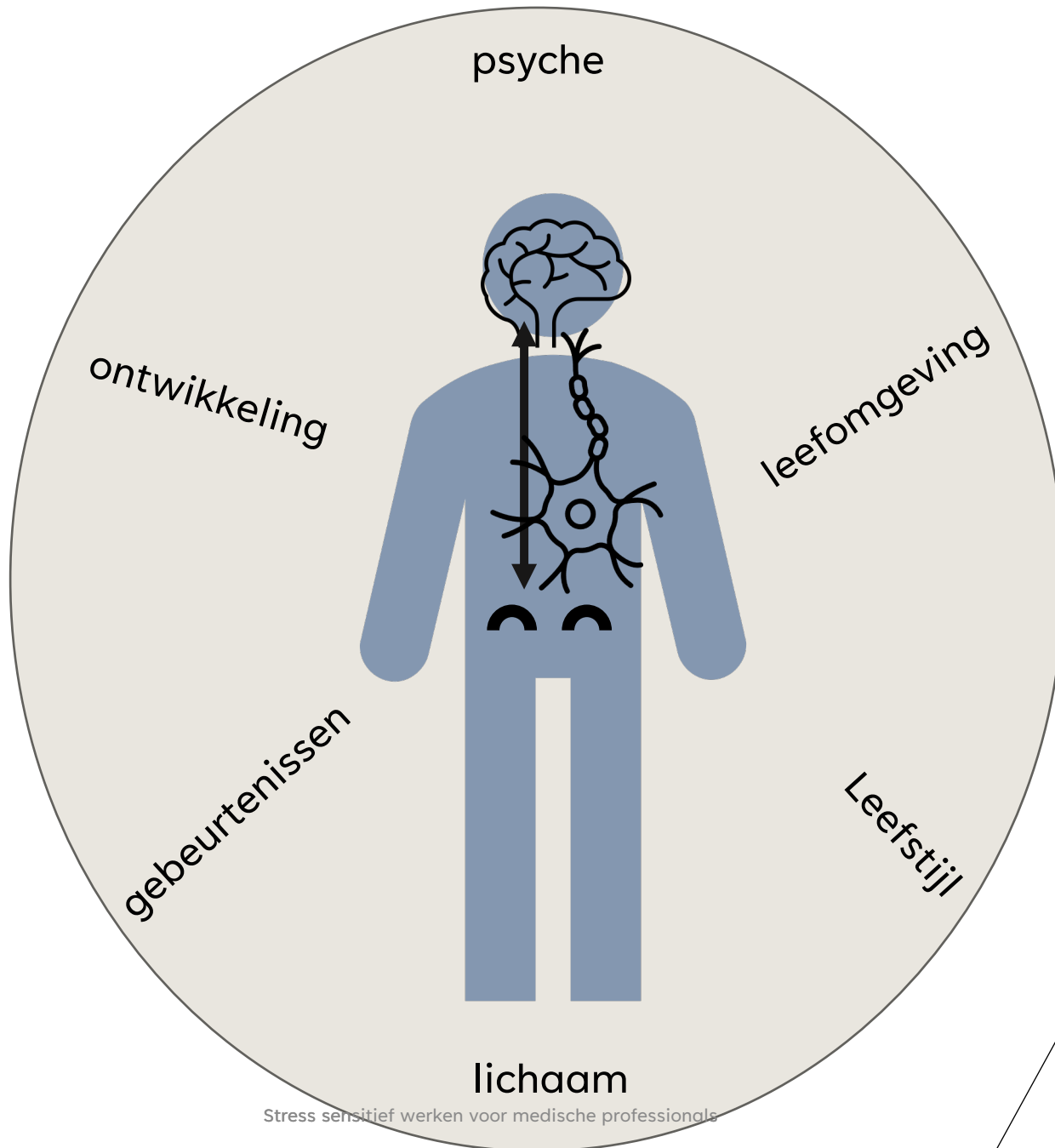


- Er is een aanwijsbare oorzaak van stress, zoals een life event en/ of chronische stressor
- De persoon heeft last van
 - Problemen met (in slapen, gebrek aan energie, duizeligheid, angstklachten, geïrriteerdheid, verdriet en demoralisatie
 - Aanzienlijke beperkingen in het sociaal of professioneel functioneren
 - Het gevoel het dagelijkse leven niet meer aan te kunnen

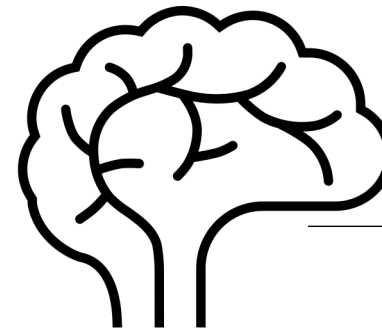




BEGRIJP JE STRESS!



Stress sensitief werken voor medische professionals



OORZAKEN VAN CHRONISCHE STRESS

- Armoede en schulden
- Stressvolle gebeurtenissen tijdens het opgroeien
- Migratie en het integratieproces
- Ongezond werk, werkeloosheid of re-integratie
- (chronische) ziekte
- Relationeel geweld
- Ervaren discriminatie
- Stressoren door de leefomgeving
- Maatschappelijke tegenslagen
- Verslaving
- Lage gezondheidsvaardigheden

GLASBERGEN

© Randy Glasbergen
glasbergen.com



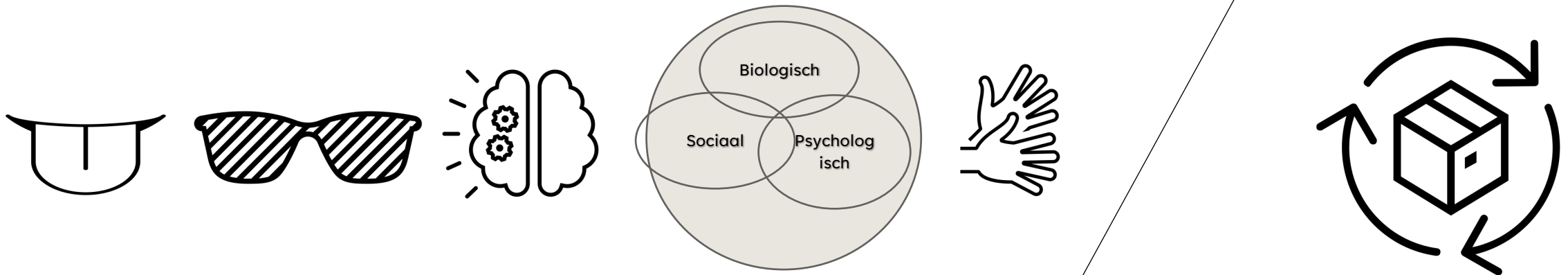
**“I need something to relieve my stress.
Can you prescribe some money?”**

De opgave is complex waardoor lineaire oplossingen niet werken



STRESS SENSITIEF WERKEN

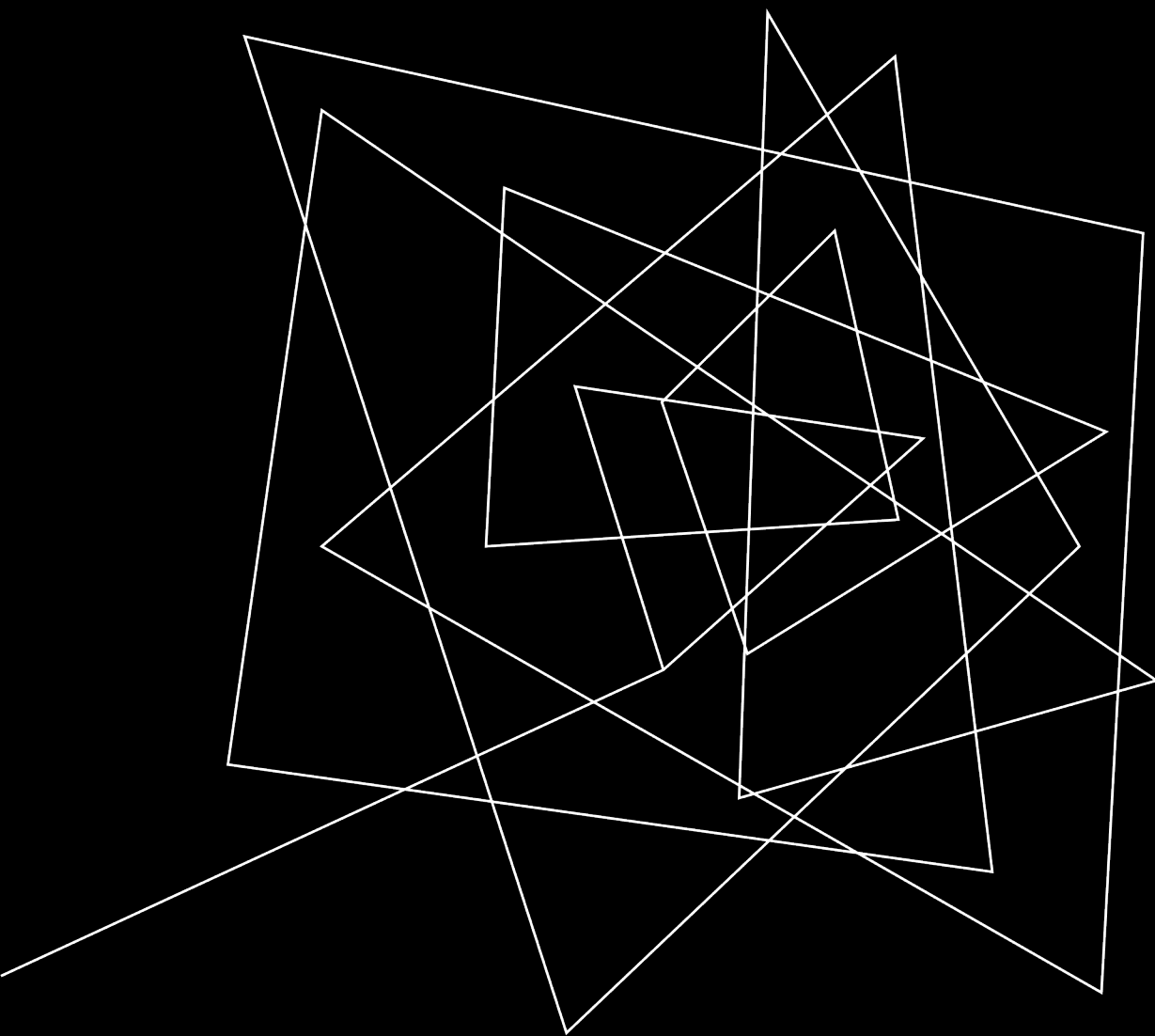
KENNIS OVER STRESS INZETTEN IN DE PRAKTIJK



BOUWSTENEN VAN STRESS SENSITIEF WERKEN

Praktijkvoering				
Signaleren	Bespreekbaar maken	Oorzaken achterhalen	Stress management	Samenwerken medisch/ sociaal
Signaleren van stress	Bespreekbaar maken Bewustwording	Brede gesprek	Effectieve manieren van stress management	Vormen van samenwerken Stress sensitieve toeleiding
Psycho educatie				





STEL JE EEN PATIENT VOOR
WAARMEE JE HET OVER
CHRONISCHE STRESS WIL
HEBBEN.
HOE GA JE DAT AANPAKKEN?

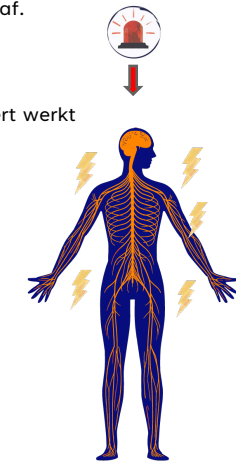
Effecten van stress op je lichaam

Bij stress reageert je lichaam direct.
De volgende reacties komen vaak voor.
Welke effecten herken jij?

Rood hoofd of zweeten
 Snel boos, verdrietig of somber
 Niet goed denken, duizelig, oorsuizen
 Hartslag snel of onregelmatig
 Overall gevaar zien
 Snelle ademhaling of hyperventileren
 Vaak ziek
 Veel of geen zin in eten
 Pijn aan hoofd, nek of rug
 Hoge bloedsuikers
 Maagklachten of buikpijn
 Hoge bloeddruk
 Huiduitslag
 Diarree of verstopping
 Slaapproblemen
 Geen of veel zin in seks
 Vaker plassen

Het effect van stress op je hersenen

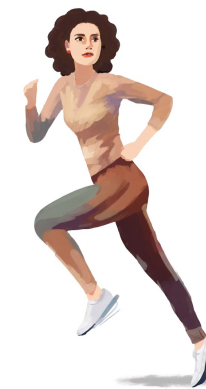
Als je je niet veilig voelt, gaat er in je hersenen een soort alarm af. Je lichaam reageert automatisch op het alarm. Dat noemen we een overlevings-reactie. Die is bedoeld om je te beschermen. Het deel in je hersenen waarmee je denkt en je gevoel controleert werkt dan even minder goed.



Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?



Vechten



Vluchten



Bevriezen



Pleasen

Bekijk ook filmpje 1 op www.pharos.nl/Begrijpjestress

Bekijk ook filmpje 2 op www.pharos.nl/Begrijpjestress

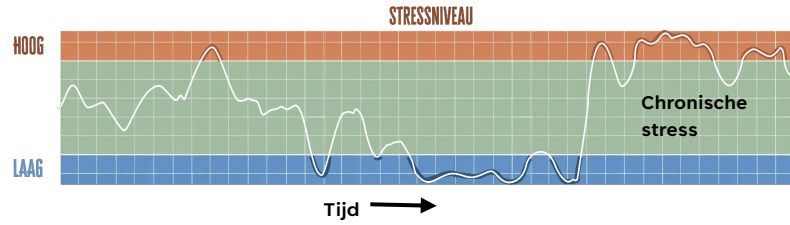
Chronische stress

Bekijk ook filmpje 3 op www.pharos.nl/Begrijpjestress

De hoeveelheid stress in je lichaam noemen we het stressniveau.

Dat gaat de hele tijd op en neer.

Als je te lang en te vaak stress hebt krijg je chronische stress.



Er zijn veel verschillende oorzaken van chronische stress

Welke dingen geven jou stress?

- Geldzorgen
- Problemen op je werk of geen werk
- Negatieve Gedachten over jezelf
- Online stress
- Geen fijne plek om te wonen
- Verslaving
- Problemen op school
- Pijn die niet overgaat
- Zorgen over de wereld
- Ziekte
- Problemen met mensen om je heen
- Verwaarlozing in jeugd
- Nare Herinneringen
- Mishandeling

Wat kan je helpen om minder stress te hebben?

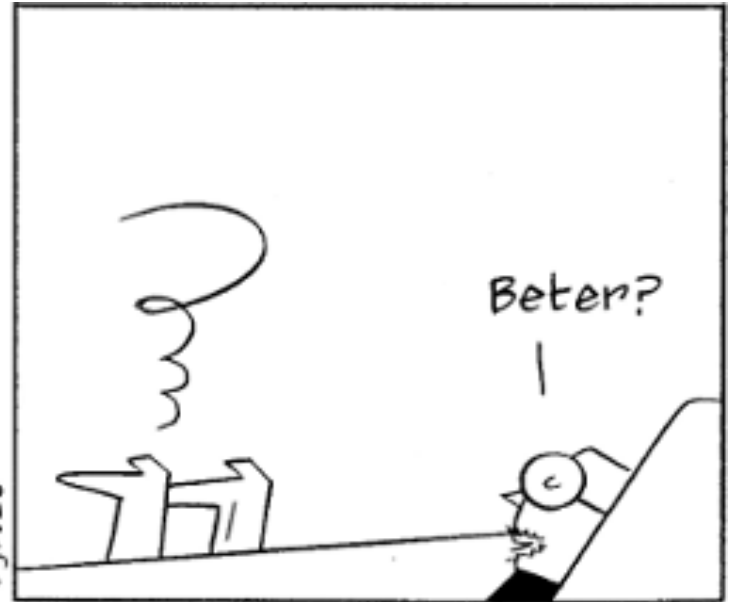
Bekijk ook de filmpje 4 op www.pharos.nl/Begrijpjestress

Wat kan je zelf doen?

- Ademhalings-oefeningen
- Praten met mensen die je vertrouwt
- Beweugen
- Iets doen voor een ander
- Niksdoen
- Gezond en regelmatig eten
- Denken aan positieve dingen
- Muziek luisteren of maken
- Creatieve dingen doen
- Goed slapen
- Massage, aanraking en knuffels

Bij wie kan je hulp zoeken?

- Vrienden of familie
- DOKTERS
Je huisarts
- WIJKTEAM
Wijk- of buurtteam
- Psycholoog of praktijkondersteuner
- De jeugdgezondheidszorg



INSPIRATIE

F.HEMKE@PHAROS.NL



<https://vimeo.com/showcase/11039708> → [ww wonderwonder](#)

[Erik Scherder over Chronische Stress](#)

[TedX Nadine Burke Harris on ACE's Fight, fight, freeze respons](#)

[Stress en het effect op lichaam en geest](#)



[Leven met ongezonde stress, Pharos](#)
[Stress bij kinderen, NCJ](#)

Bessel van der Kolk, traumasporen

Gabor Mathe, de Mythe van Normaal

[Bruce D. Perry \(ook podcast\)](#)

Inflamed, deep medicine and the anatomy of injustice

Mijn emotionele DNA



Overprikkeld Brein, Labee

[Je brein de Baas](#)

Links naar stress filmpjes