



**LEEF & BEWEEGCENTRUM
INFOMODULE PSYCHOLOGIE
INTRODUCTIE**

INHOUD VAN DEZE MODULE

psychologie in het ziekenhuis

balans, verwerken, stress

oorzaken voor en gevolgen van een ongezonde leefstijl

persoonlijke doelen

en uiteraard:

vragen, adviezen, uitwisseling, discussie.

PSYCHOLOGIE IN HET ZIEKENHUIS

Voorbeelden van aandachtsgebieden:

longziekten

hart- en vaatziekten

suikerziekte

reuma

revalidatie

neurologie

bij volwassenen en kinderen



Onverwacht ziek (of geopereerd) worden
kan ingrijpend zijn.



Bij chronische ziekte is er sprake van
verlies



Beide roepen allerlei reacties op.

REFERENTIEKADERS

- onkwetsbaarheid
 - veiligheid
 - voorspelbaarheid
 - rechtvaardigheid

NORMALE REACTIES

schrik	woede	schuldgevoelens
veel praten	kwetsbaar	moe
geheugenproblemen		slaapproblemen
angstig zijn	onbegrip vanuit de omgeving	
pijn op de borst		lusteloosheid
concentratieproblemen	sneller uit de slof schieten	
lichamelijke klachten		alert zijn
geen vertrouwen meer hebben in je lichaam		
huilbuien	geen seks	irritaties
	vergeetachtigheid	

WANNEER IS HULP NODIG

Als de reacties niet minder worden, eerder verergeren

bij toenemende somberheid

Als angst een overheersende rol speelt

Als klachten leiden tot vermijding

Als grenzen steeds overschreden worden

ANGST OVER DE GEZONDHEID

Ongerust dat het lichaam niet goed functioneert
Steeds letten op lichamelijke reacties



De spanning in het lichaam neemt toe



Verkeerde betekenis geven aan
normale spanningsreacties



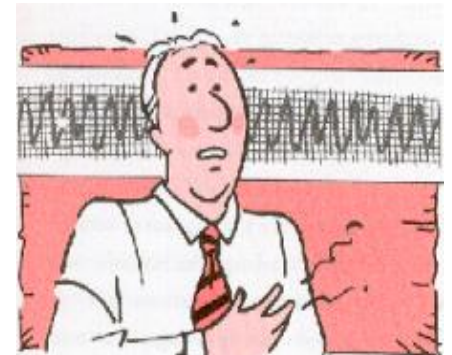
BANG ZIJN OF PANIEK



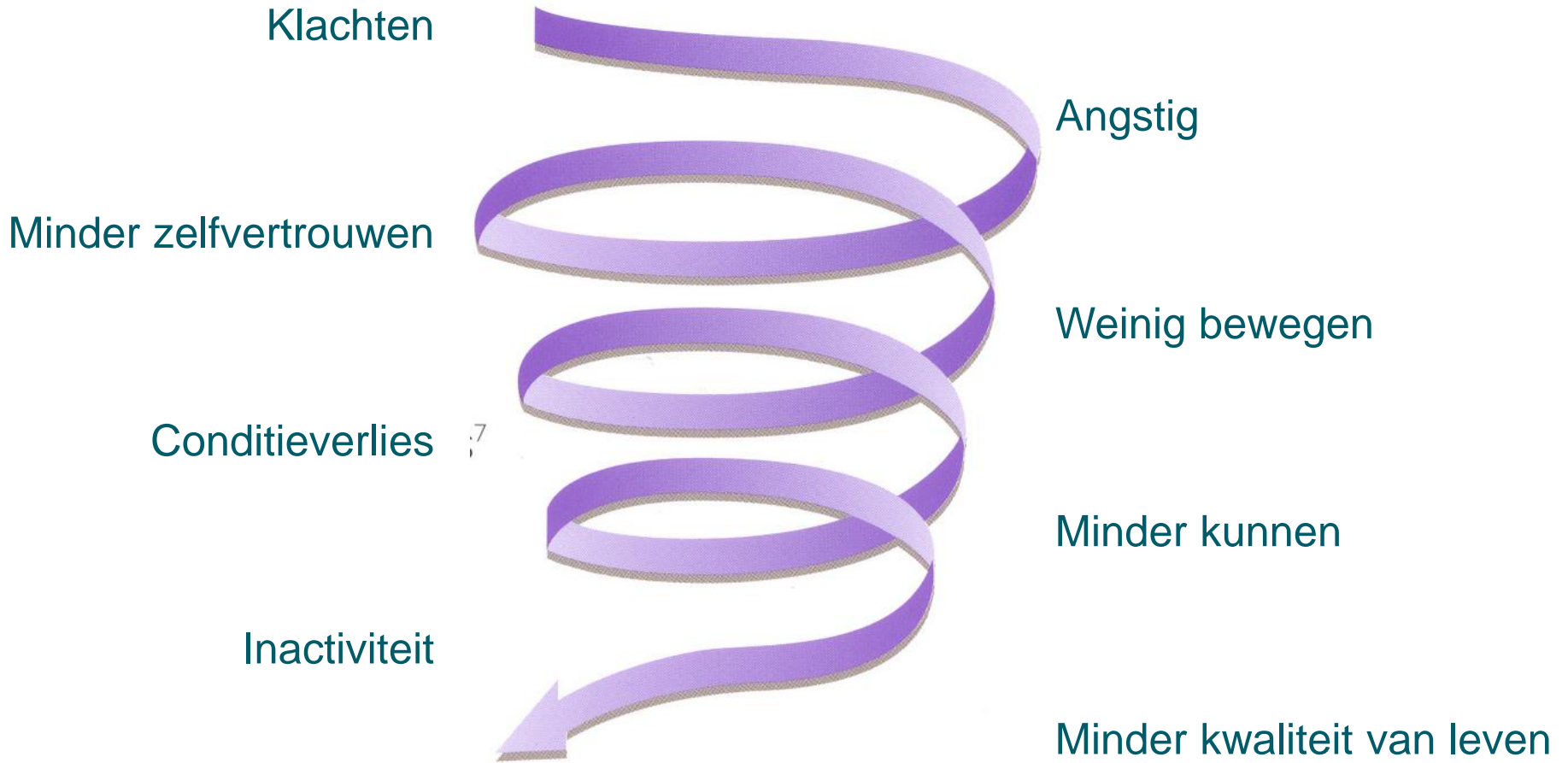
Vermijden van lichamelijke inspanning; controleren;
geruststelling bij arts vragen



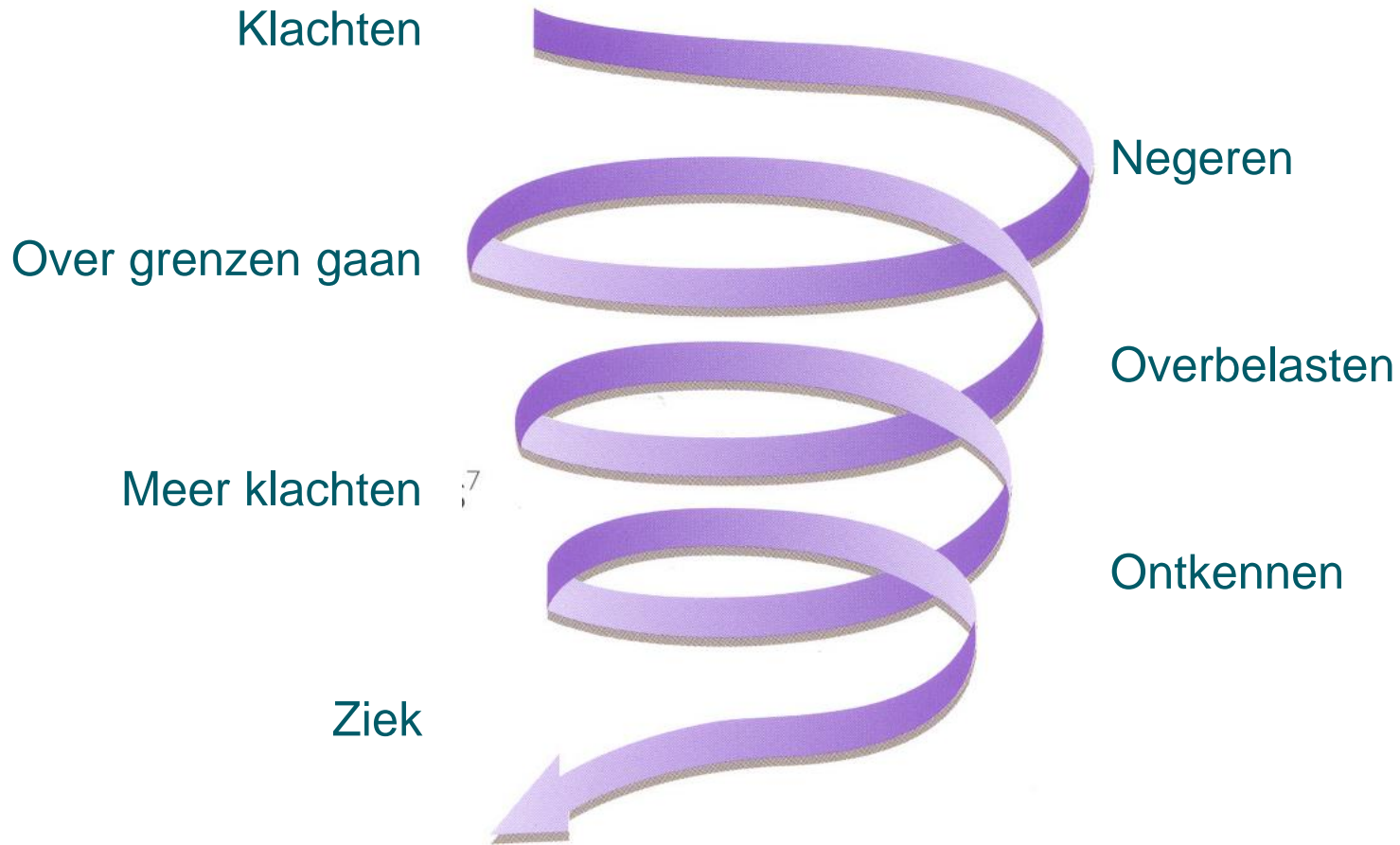
Angst neemt slechts tijdelijk af;
ongerustheid komt weer terug



BEWEGING VERMIJDEN

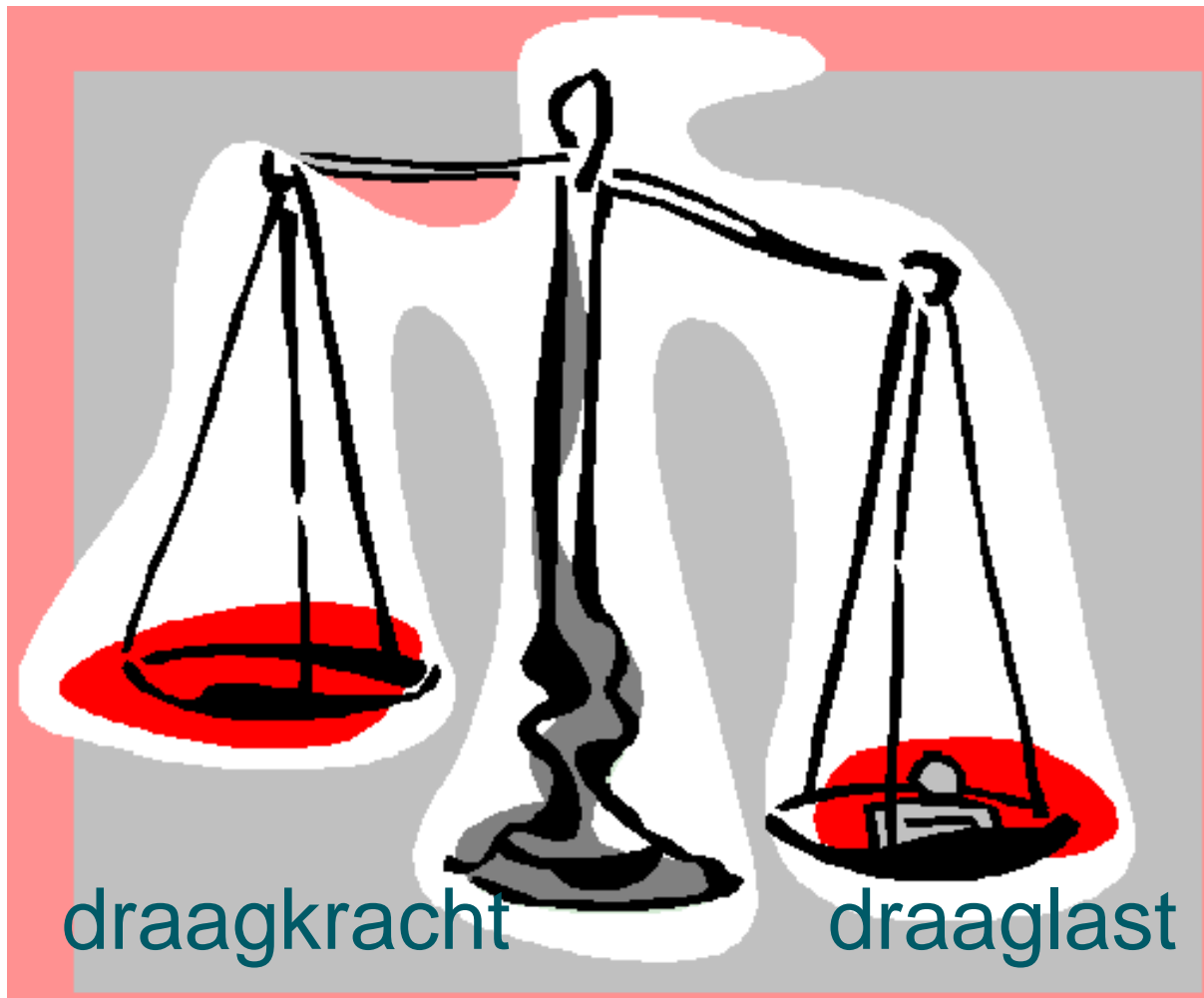


GRENZEN OVERSCHRIJDEN



VRAAG:

Wat houdt stress of spanning precies in?



HOEVEEL STRESS ZOU U HEBBEN BIJ:

Onverwacht in de file staan

Een drukke baan en/of een druk gezin

Een medische ingreep bij je partner

Lawaai bij de burens

Het hebben van lichamelijke beperkingen

Niet genoeg tijd hebben om het af te maken

Ineens allerlei gebeurtenissen tegelijk in je leven

Een hartinfarct krijgen en/of een behandeling ondergaan

Te laat komen

Een diagnose krijgen: “u bent chronisch ziek”

STRESS DOOR EEN (INGRIJPENDE) GEBEURTENIS

Hoort bij het leven

Het lichaam is erop toegerust

Er is herstel te verwachten, al vergeet je sommige gebeurtenissen nooit....

De ernst of de duur van de stress verschilt.

Soms is hulp nodig bij het verwerken van de ingrijpende gebeurtenis.

STIMULUSMODEL

Stress tengevolge van stresserende levensgebeurtenissen of stressoren

Rahe, 1967

Schaal van Holmes en

100 punten:	dood van een geliefd persoon
73 punten:	scheiding
53 punten:	ziekte of verwonding
47 punten:	werkloosheid
33 punten:	spanning met collega's
20 punten:	verhuizing
10 punten:	vakantie
8 punten:	bekeuring
.....	totaal

Hoe meer punten, des te meer kans op lichamelijke klachten

STRESS DOOR LEEFSTIJL

Zich druk maken over dingen die op zich niet zo ingrijpend (hoeven) zijn.

Leven onder hoogspanning, maanden of jaren.

Minder gelegenheid voor herstel

Verstoorde balans tussen spanning en ontspanning

“niet de dingen zelf beroeren de mensen,
maar hun gedachten over de dingen”

Epictetus

WAAR OF NIET WAAR?

Stress is een overbodige
reactie

ALARMFASE

Verhoogde bloeddruk

Bloedvatverwijding in de spieren (tot 400%)

Bloedvatvernauwing in ingewanden, huid en nieren

Pupilverwijding

Verhoogde transpiratie

Versnelde ademhaling

Hormonale reacties

WEERSTANDSFASE - UITPUTTINGSFASE

In volgorde van tijd:

- Nervositeit en vermoeidheid
- Voorbijgaande lichamelijke klachten zoals:
 - hoofdpijn
 - maag- en darmstoringen
 - impotentie / frigiditeit
 - slaapproblemen
 - sneller kloppen van het hart
- Meer kans op infecties omdat het afweersysteem minder goed gaat werken, zoals keelontsteking, griep en verkoudheid
- Doorbraak van ziektes waarvoor een aanleg bestond: suikerziekte, reuma, en ook hoge bloeddruk, hartinfarct of herseninfarct
- Misbruik van middelen die de gezondheid schaden (alcohol, nicotine, medicijnen)

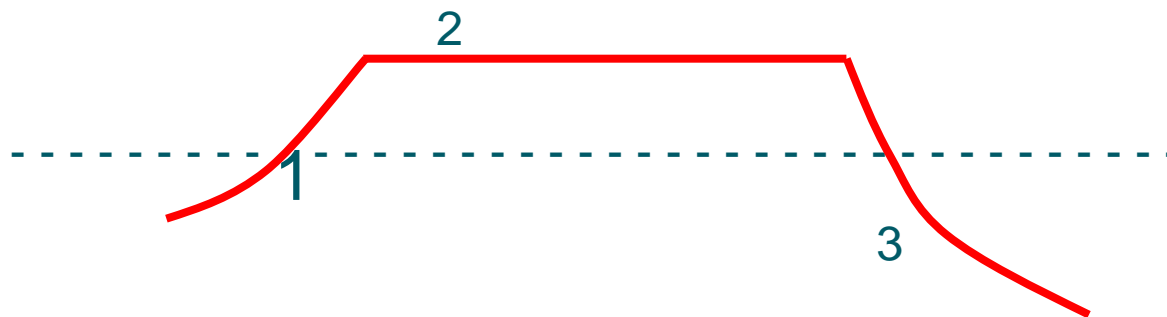
RESPONSEMODEL

Lichamelijke stressverschijnselen of stressreacties

Model van H. Selye:

DRIE FASEN:

1. Alarmfase
2. Weerstandsfase
3. Uitputtingsfase



ENKELE RISICOFACTOREN VOOR DE GEZONDHEID



roken



verkeerde
voeding



te weinig
beweging



diabetes
mellitus



hoge
bloeddruk



te hoog
cholesterol



on gezond
gewicht

Het idee dat stress een risicofactor voor je gezondheid is, dààr krijg je nou stress van

WAAR OF NIET WAAR?

Als je ergens gespannen van
wordt dan is het wel van al die
goede adviezen

EEN ANDERE LEEFSTIJL: HOE DAN?

Stoppen met roken

Wat wilt u in uw leefstijl veranderen?

Gezond eten/drinken

Hoe zou u dat willen doen?

Voldoende bewegen

Hebt u al eens uw leefstijl
aangepast?

Stress hanteren

... en is dat gelukt? Hoe heeft u het
volgehouden?

Vertrouwen herwinnen

UW ROL

ONAFHANKELIJK AANGEPAST HANDELEN

THERAPIETROUW

VOOR UZELF ZORGEN

DE DRAAD OPPAKKEN NA TERUGVAL

medicatie
griep prik
beweging
niet roken
voeding
prikkel voorkomen

DE ROL VAN PARTNER EN OMGEVING

Probeer afhankelijkheid te voorkomen;
waardeer de zorg, niet de overbezorgdheid

Verdeel opnieuw de taken

Geef uw partner (kinderen/vrienden) ook eens de gelegenheid over
hun zorgen te praten

Maak contact met lotgenoten (www.hartenvaatgroep.nl) of
(www.longfonds.nl); óók voor partners



VRAGEN OM OVER NA TE DENKEN

Waarom doet u mee aan deze revalidatie?

Hebt u steun van anderen, of staat u er alleen voor?

Wat gaat u hierna doen aan uw leefstijl?

Wat zijn uw doelen?

Hoe pakt u het aan?

Wat doet u bij verergering van klachten?

HET VERVOLG

Waarover hebt u meer informatie nodig:

- Hanteren van stress in het dagelijks leven
- Omgaan met angst en somberheid – verwerking
- Weer oppakken van werk en activiteiten
- Aanpassen van de leefstijl en volhouden van gezond gedrag

**ZEG
DAT DOOSJE
MET GOEIE PLANNEN
WAAR HEB
JE DAT GELATEN**

Loesje

POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM