

Presentatie Alliantie Gezondheidsvaardigheden, 22 april 2021

Chronische stress en beperkte Gezondheidsvaardigheden: een gevaarlijke wisselwerking

Tessa van Loenen & Karen Hosper





Leven met **ongezonde stress**

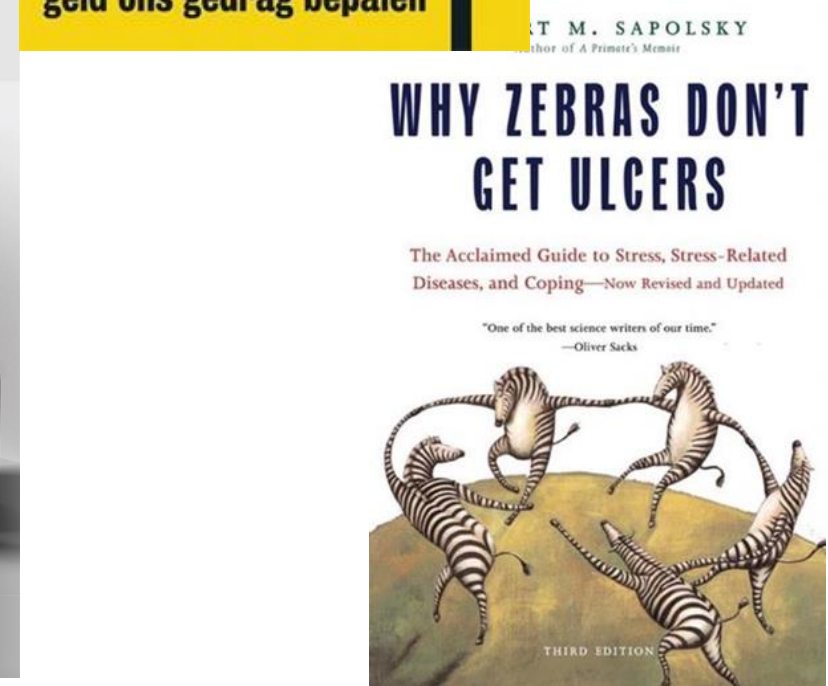
Aandacht voor chronische stress in de aanpak
van gezondheidsverschillen



Inside Inequality

Life in societies with wide gaps between rich and poor creates ongoing social and psychological stresses. These grind down the body in a host of unhealthy ways, affecting our brains, our immune systems and our DNA, according to a broad range of research. Here are some effects that can lead to serious physical illnesses and mental problems.

- Prefrontal cortex** — Essential for good planning and decision making, this region is impaired by stress hormones.
- Hippocampus** — Activity here, key to learning and memory, is reduced, and the area shrinks in size.
- Amygdala** — Fear and anxiety are channeled through this region, and its activity is heightened.
- Mesolimbic dopamine system** — Neuron signals here are crucial for motivation, but they are disrupted, increasing risk of depression and addiction.
- Chronic inflammation** — This state, brought about through stress hormones and the immune system, damages molecules throughout the body, increasing the risk of heart disease and Alzheimer's, among many ailments.
- Circulatory System** — Blood pressure goes up, heightening atherosclerosis and stroke risks.
- Metabolism** — Cells throughout the body have reduced responses to insulin, and abdominal fat increases, leading to diabetes.
- Reproductive organs** — Abnormalities disrupt fertility and libido.
- Chromosomes** — DNA in our chromosomes is kept stable by little molecular caps at the ends, called telomeres (red). When people are stressed by social circumstances, telomeres get shorter, leading to frayed and vulnerable chromosomes—a kind of premature molecular aging.



Waarvan krijgen mensen (chronische) stress?

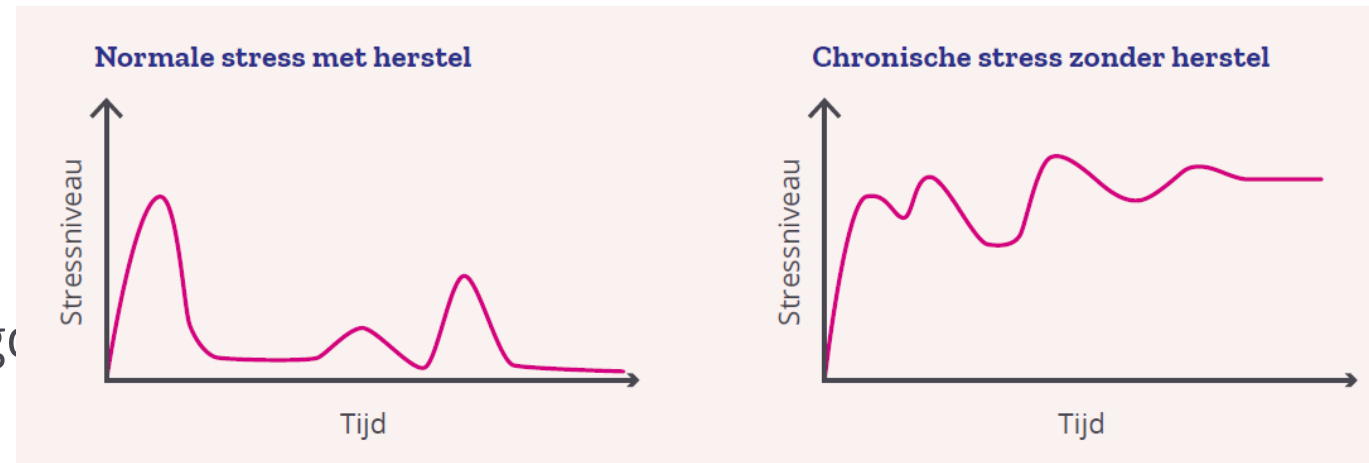
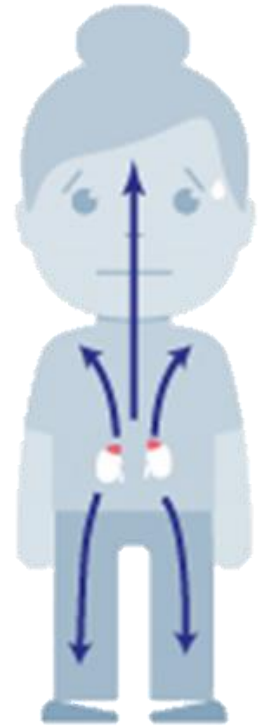


LEVENSGEBEURTENISSEN

- verlies dierbare
- echtscheiding
- verhuizing
- migratie

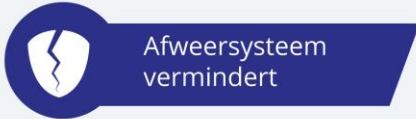
Hoe werkt stress door op gezondheid?

- Een normale en gezonde reactie op een stressor
- Hormonen komen vrij (cortisol, adrenaline,..)
- Bij *chronische stress*
 - ontregelen processen in organen en hersenen
 - kost het veel energie om lichaam te herstellen en in balans te krijgen
- Dat leidt tot schade aan organen, hart- en vaatstelsel, stofwisseling, immuunsysteem, hersenen
- Stresssysteem ontwikkelt zich in je jeugd

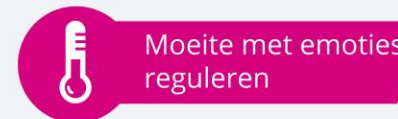
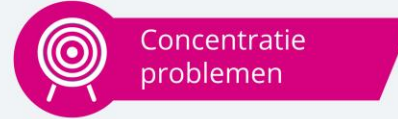


Impact op lichaam en hersenen

Fysiek



Cognitief



Mentaal



Verminderde executieve vaardigheden

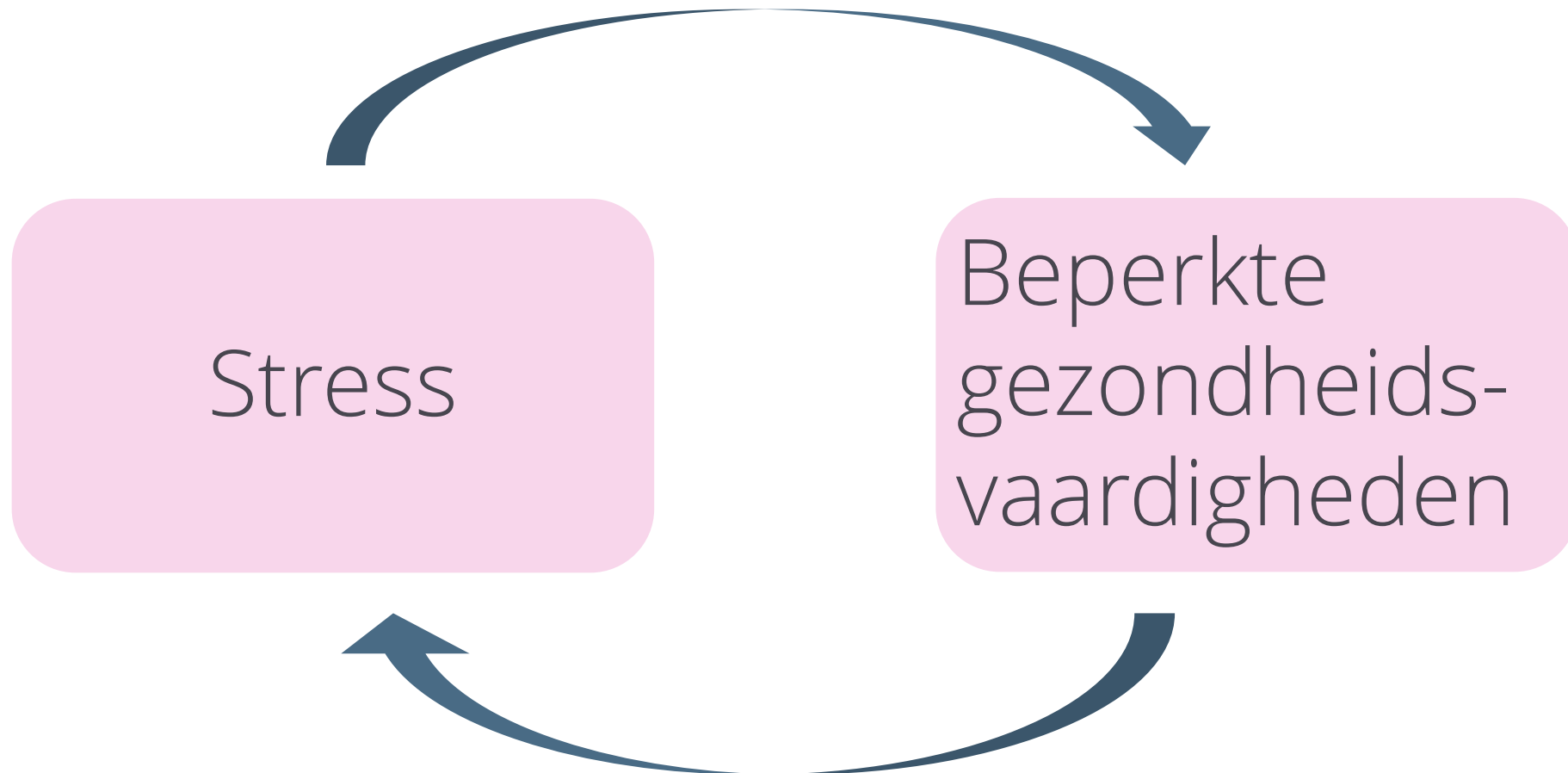
Executieve vaardigheden

1. Aandacht kunnen richten, vasthouden, verdelen en loslaten
2. Emoties reguleren
3. Flexibel zijn als zaken veranderen
4. Onderdrukken van ongewenst gedrag
5. Activiteiten opstarten
6. Zaken organiseren
7. Plannen
8. Zaken bijhouden
9. Werkgeheugen gebruiken
10. Een reëel zelfbeeld vormen
11. Situaties inschatten
12. Het belang van anderen meewegen



(Bron: Jungmann, Wesdorp en Madern, 2020)

Wisselwerking Stress en Gezondheidsvaardigheden

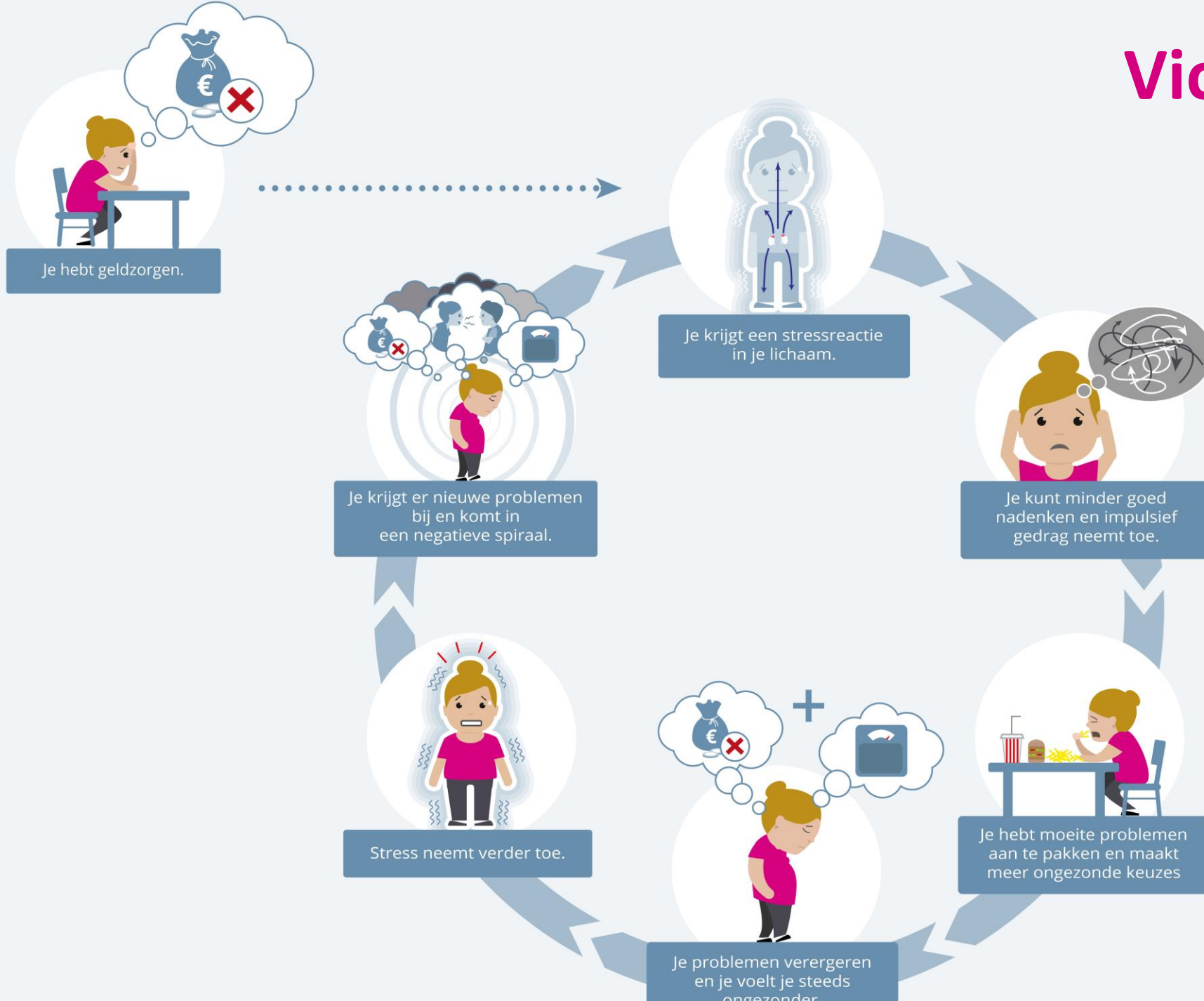


Gevolgen voor dagelijks leven

- Niet goed met geld omgaan, impuls aankopen
- Ongezonder leven, meer gaan roken, ongezonder eten
- Adviezen van huisarts niet opvolgen
- Medicatie vergeten te slikken
- Afspraken vergeten
- Geen overzicht meer op de post / regelingen met instanties
- Verwaarlozing van sociale contacten
-



Vicieuze cirkel



Wat kun je doen? Hoe voorkom je extra stress?

8 handvatten voor professionals in praktijk en beleid

1. Herken de signalen van chronische stress
2. Maak mensen bewust van wat stress met je doet
3. Werk persoonsgericht en empathisch
4. Spreek en schrijf in begrijpelijke taal
5. Versterk vaardigheden en geloof in eigen kunnen
6. Help mensen op weg om zelf iets te doen aan stressverlichting
7. Versterk de sociaal emotionele ontwikkeling en de veerkracht van kinderen en jongeren
8. Draag bij aan een stress verlichtende omgeving bij instanties en in de wijk

1. Herken en benoem signalen

Gedrag

- Prikkelbaar (kort lontje) / ongeduldig
- Zenuwachtig, nerveus
- Snel huilen
- Meer geld uitgeven
- Middelengebruik
- Te laat komen

Cognitief

- Vergeetachtig
- Concentratie problemen

Lichamelijk

- Maagpijn, hoofdpijn, zweten
- Moeheid, slaapproblemen

*“Door als huisarts naar stress te vragen en de bronnen van stress te bespreken, voelt iemand zich gezien en erkend. Realiseer je dat dit verlicht en helpt, ook als je weinig anders kunt doen.”
(Huisarts)*

2. Maak mensen bewust van wat stress met je doet

Erkenning van de stressvolle omstandigheden helpt mensen te beseffen dat ze niet persoonlijk falen..

- Normaliseren
- Psycho- educatie
- TIP: animatie chronische stress
- <https://youtu.be/mc385206QuI>
- Plaatje met vicieuze cirkel gebruiken

3. Werk persoonsgericht en empathisch

- Maak echt contact
- Verdiep je in de leefwereld
- Neem de tijd
- Benut empathische gespreksvoering: dit draagt bij aan vermindering van angst, stress en pijn bij patiënten

- Vertrouwensrelatie versterkt
- Wederzijds begrip neemt toe

Ik werd gezien als een probleem. Je bent dan alleen het probleem, en niet een mens.

4. Spreek en schrijf begrijpelijke taal

- Taal doet beroep op cognitieve functies, voorkom extra stress door onduidelijke of ingewikkelde taal
- TIP: gebruik de Sneltest Gezondheidsvaardige organisaties

<https://www.pharos.nl/kennisbank/sneltest-gezondheidsvaardige-organisatie/>

Ik heb vorige week een brief van het UWV gekregen. Ik weet eigenlijk niet waarvoor ik moet komen. Dat geeft mij veel stress. Ik ben nu al erg zenuwachtig tot het moment dat ik de afspraak heb. Het zou mij helpen als in de brief duidelijk staat wat de bedoeling is van de afspraak.

5. Versterk vaardigheden en geloof in eigen kunnen

- Stress vermindert zelfredzaamheid en zelfvertrouwen, mensen voelen geen controle meer
- Succes ervaringen laten opdoen (kleine, haalbare doelen)
- Positieve bekrachtiging: vooral benadrukken wat goed gaat
- Sociale steun/contacten stimuleren (iemand mee nemen naar afspraak bijv)

>>> elementen uit de Mobility Mentoring aanpak



6. Stimuleer activiteiten die stress verlichten

Bewezen effectief in verlichten van stress (cortisol gaat omlaag):

- Bewegen
- Buiten zijn in groene omgeving
- Ontspanningsoefeningen, mindfulness
- Muziek luisteren
- Sociale contacten/sociale steun



7. Versterk veerkracht in de jeugd

Stress systeem ontwikkelt zich in de jeugd, bepalend voor hoe je reageert op een stressvolle gebeurtenissen en hoe je deze stress verwerkt

- Aandacht voor *leren omgaan met stress* (welbevinden op school)
- Vanuit jeugdzorg/JGZ >> alert op stressvolle omstandigheden bij de ouders
- Vanuit andere domeinen (schuldhulp, huisvesting, werk en inkomen,..): >> wat is impact op het gezin/kinderen van bepaalde maatregelen



TIP:

Beeldverhaal over opvoeden als je stress hebt voor professionals in de jeugdzorg:

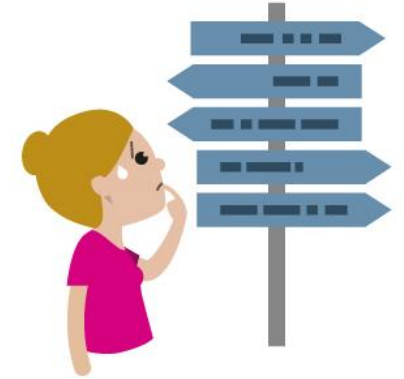
<https://www.pharos.nl/nieuws/nieuw-eenvoudige-voorlichting-over-opvoedenals-je-stress-hebt-in-7-talen/>

8. Draag bij aan stressvrije instanties en wijk

Maak instanties laagdrempelig en voeg geen stress toe

- Heldere bewegwijzering
- Begrijpelijke informatie
- Vriendelijke ontvangst
- Hulp bij digitale voorzieningen

>> TIP: Sneltest Gezondheidsvaardige organisaties



Draag bij aan veilige en aantrekkelijke leefomgeving in de wijk

- Breng in kaart: wat geeft inwoners stress in deze wijk?
- Welke problemen kan de gemeente oppakken?
- Denk aan: groen, veilig, schoon

>> TIP: De Leefplekmeter voor gemeenten en buurtbewoners. Beoordeel je wijk of buurt samen met buurtgenoten: <https://www.pharos.nl/kennisbank/de-leefplekmeterwat-vind-je-van-je-leefplek/>



Wat kan ik in mijn werk oppakken?

- Publicatie te vinden op de website:
- <https://www.pharos.nl/kennisbank/leven-met-ongezonde-stress/>
- Animatie met begrijpelijke uitleg over impact van
- Links naar tools, trainingen en materialen

Contact: k.hosper@pharos.nl en t.vanloenen@pharos.nl



Samengevat

Voor professionals met veel klant- of patiëntcontact is **de basis begrip, erkenning, geduld en echt contact maken**. Hiermee kan veel frustratie voorkomen worden aan beide zijden.

Op het niveau van beleid en organisaties gaat het om het **faciliteren van deskundigheidsbevordering**, de inrichting van **een stressvrije omgeving en het vereenvoudigen en toegankelijker maken van procedures en voorzieningen** waar mensen aanspraak op maken.

Dank voor jullie aandacht!