



Aanpak van stress & Burnout

Dr. Brenda De Petter
Michel Van Praet
Mieke Buysrogge

1



Van preventie naar behandeling

Dr. Brenda De Petter
Coördinerend arts REVIDA
Sint-Jozef Kliniek Bornem & Willebroek.

INLEIDING



Stress en burn-out zijn belangrijke gezondheidsproblemen:

- 1 op 10 huisartsbezoeken heeft te maken met stress.
- 30% van de psychische klachten waarvoor mensen hulp zoeken hebben te maken met stress.
- Nederlands onderzoek: 10% van de beroepsbevolking heeft burn-outverschijnselen.
- Securex (2014): stress raakt 64% van alle werknemers.
- Gemiddeld 5 maanden werkonbekwaamheid.

Wanneer men niet meer met stress kan omgaan, ontstaan fysieke en psychische klachten. Deze spanningsklachten veroorzaken ruim 1/3^e van de afwezigheidsdagen door ziekte.

•

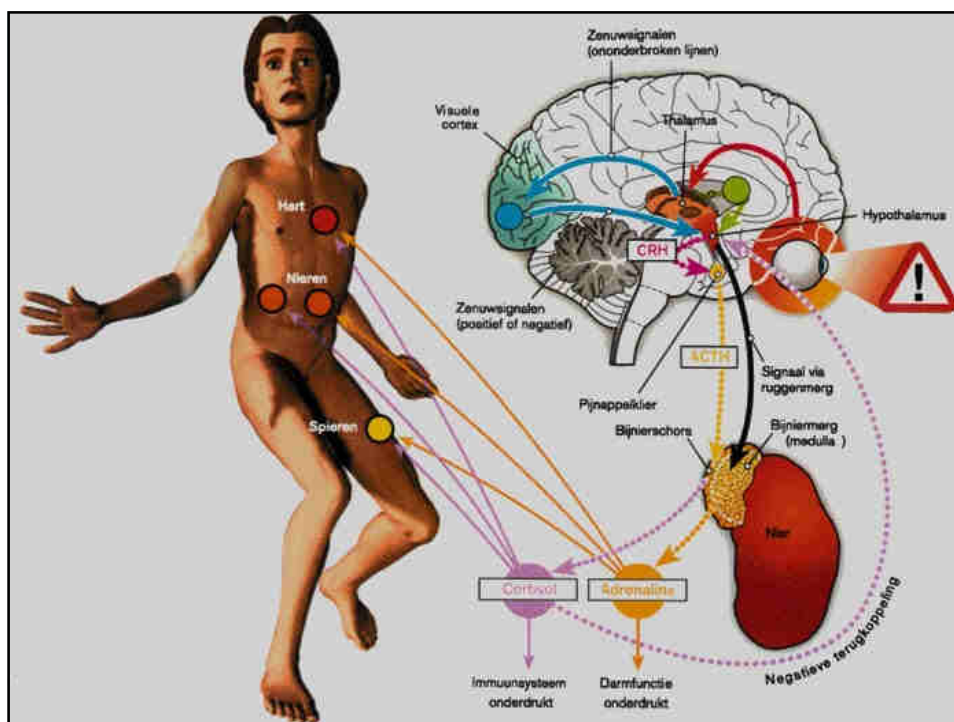
<http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/stress-overspannenheid-en-burn-out>



Stress is vaak ook een trigger voor andere psychiatrische en somatische aandoeningen

- AHT
- Hart-en vaatziekten
- Diabetes mellitus
- Obesitas
- Beschadiging van het brein (atrofie, hypertrofie, structurele veranderingen thv. neuronen en synapsen) waardoor geheugen-en concentratiestoornissen, angststoornissen, depressie en verslaving,







Burn-out: energie- deficiëntieprobleem veroorzaakt door langdurige (werk)belasting.

Hoofdkenmerken:

- Fysieke uitputting
- Cognitieve uitval
- Hyperemotionaliteit
- Depressieve klachten
- Depersonalisatie

Bijkomende symptomen:

- Maag- en darmklachten
- Paniekaanvallen
- Pijnklachten
- Slaapstoornissen
- Hyperventilatie

Het stress systeem reageert altijd op dezelfde intense manier!







Inzicht - Zelfzorg - Vitaliteit




REVIDA



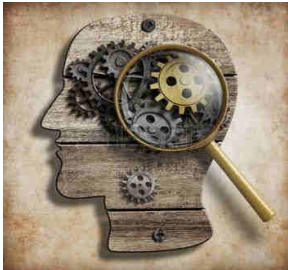


- Multidisciplinair medisch en paramedisch team.
- Ziekenhuis gebonden setting, zelfstandige dienst binnen de Sint-Jozefkliniek Bornem & Willebroek,
- **Aanbod:** wetenschappelijk onderbouwde diagnostiek, behandeling en begeleiding van chronische stressklachten en burn-out.
- Doorverwijzing via huisarts/specialist/bedrijfsarts, paramedicus, patiënt zelf.
- Eerst intake/medische screening door de artsen en de psychologe.
- **Exclusie:** psychiatrische pathologie.
- **5 pijlers:** kinesithérapie, psychotherapie, hartcoherentie, diëtiëk, loopbaanbegeleiding.
- Steeds in overleg met de huisarts.




REVIDA



- **Medisch**
- **Kinesithérapie**
- **Diëtiëk**
- **Psychologie**
- **Hartcoherentie**
- **Loopbaanbegeleiding**



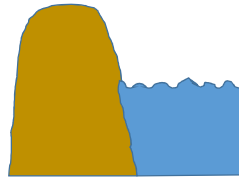
Van:
Stress
↓
Overspanning
↓
Burn out



10

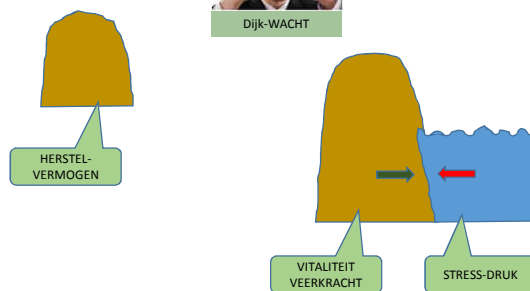
Het dijk-effect

Het stressrespons

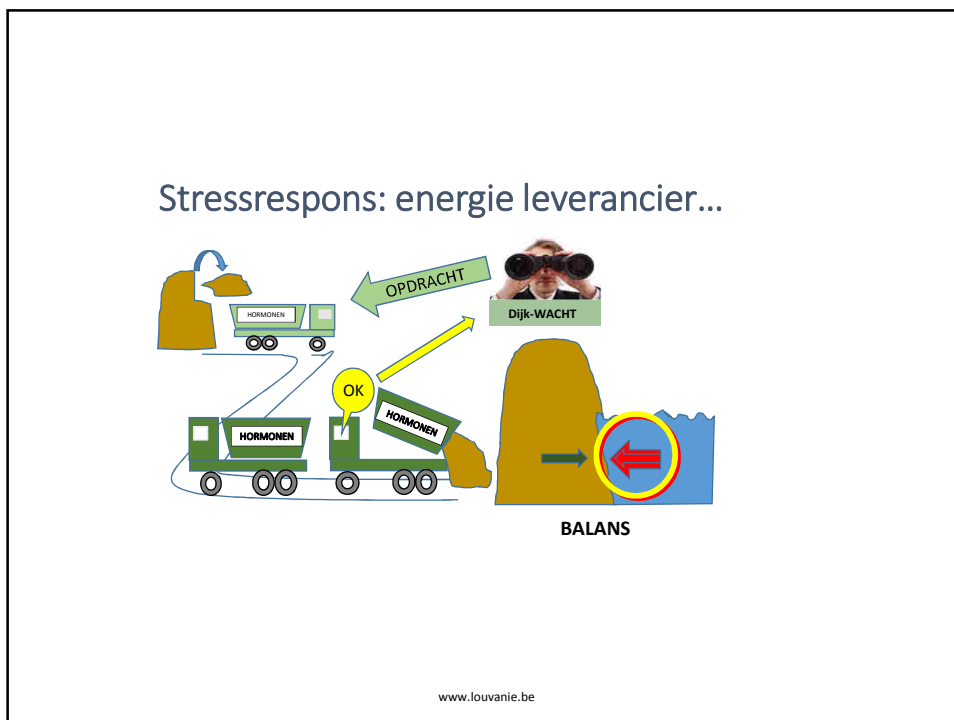
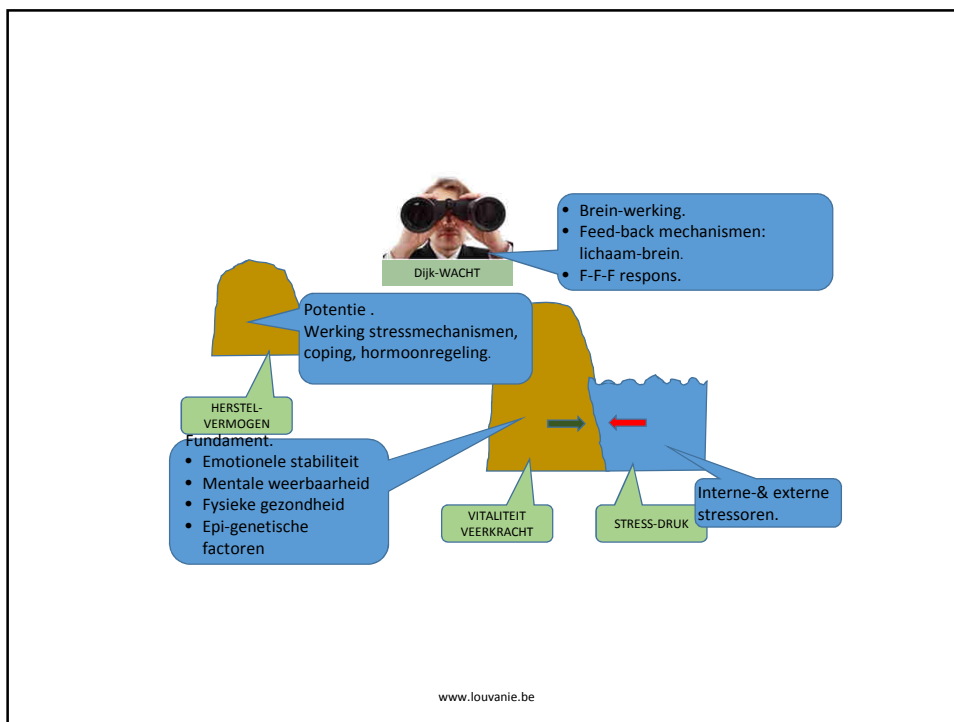


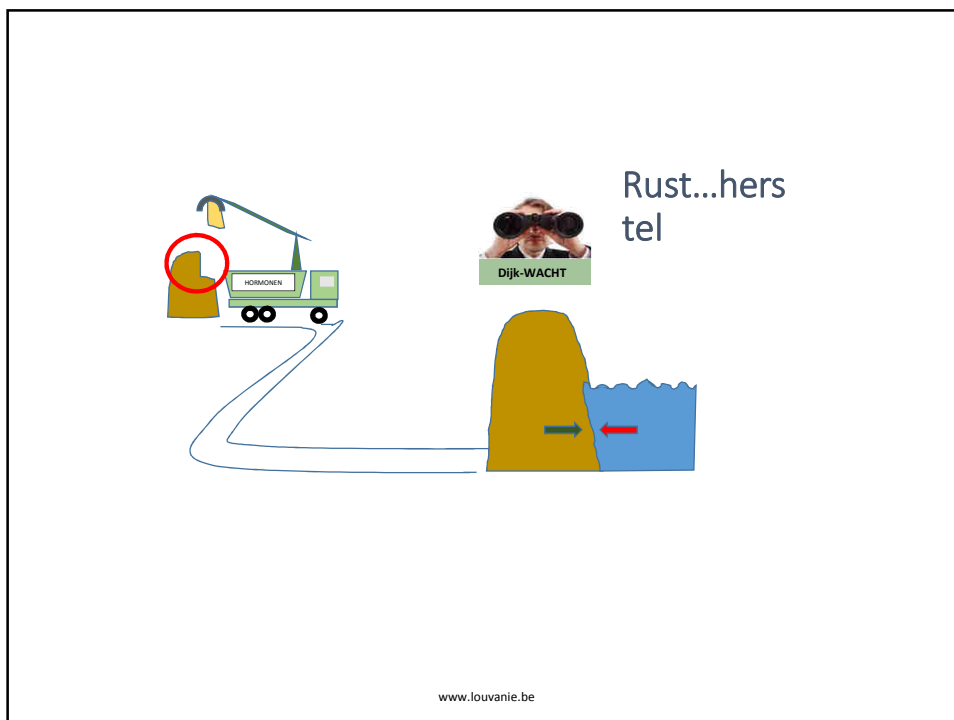
www.louvain.be

Balans

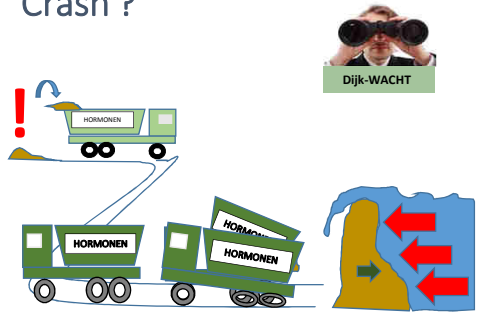


www.louvain.be





Crash ?



Dijk-WACHT

www.louvain.be

Hoe je hoopje zand aanvullen.... ?



Innerlijke veerkracht bevorderen?

Conclusie



Stress is een breingebeuren!
 Stressysteem werkt goed in acute stress
 Zorgt normaal voor homeostase van het individu
 Afwisseling van stress- en anti-stresshormonen
 Belang van rust en recuperatie
 Chronische stress = SCHADELIJK!



Wat werkt!



In geval van uitval: de eerste 4 weken thuis nemen de klachten toe, nadien stabilisatie

Vanaf het begin activeren: matige beweging (wandelen) is goed voor de hippocampus. Initieel geen conditietraining.

Eerst ontkoppelen: geen contact meer met het werk de eerste 2-4 weken, trauma verwerking

Werken op stressoren is vaak moeilijk.

Werken op stress tolerantie en coping gaat wel.

Huisarts inschakelen + arbeidsgeneesheer + adviserende geneesheer.

Multidisciplinaire aanpak!






Michel Van Praet


Hartcoherentiecoach
Kinesitherapeut
REVIDA teamlid
Relaxatie

Meer veerkracht door hartcoherentie



23


Hartcoherentie ?



- ✓ Een stress-reducerend middel
- ✓ Eenvoudig
- ✓ Effectief
- ✓ Wetenschappelijk gefundeerd
- ✓ Meetbaar resultaat met biofeedbacksysteem.
- ✓ Vraagt weinig tijd. (+/- 20 ` per dag)

- ✓ Buurlanden Frankrijk : jachtpiloten
Engeland : bedrijven
Duitsland : kuuroorden

- ✓ Nog weinig bekend in België



Aanpak ?



In 4 stappen gaan we:

- Inzicht geven in het stress systeem, psycho-sociale educatie
- Ademtechniek aanleren : buikademhaling
- Een specifieke ademritme: 6 AH per minuut
- Meten met biofeedbackapparatuur
- Uitleg geven over de achtergrond en hulpmiddelen
- Motiveren om dagelijks te oefenen
- Onderliggende patronen, overtuigingen en omstandigheden aanpakken

- Dit kan zowel individueel als in groepstraining (ook in-company)

Hartcoherentie is méér dan een stressreductie middel

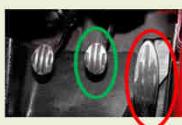


Autonom zenuwstelsel



Het autonome zenuwstelsel...

- Opgedeeld in :
 - **Het gaspedaal** (activiteit), ortho-sympatisch z.s.
 - **De rem** (recup), para-sympatisch z.s.



"GAS"

- ademhaling versnelt
- hartslag sneller
- meer suiker in het bloed,
- klaar voor actie
- spijsvertering vertraagt


"Rem"

- ademhaling vertraagt
- hartslag trager
- spijsvertering versnelt
- klaar voor ontspanning, rust



27

Evenwicht



Sint-Jozef kliniek

Gas	Rem
Aktiviteit/stress	Rust/recuperatie
Orthosympatische tak	Parasympatische tak

PEVIDA

28

Een keuze.... ?



Sint-Jozef kliniek

Vechten

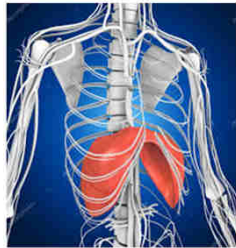
Vluchten

Verstarren

Veilig

PEVIDA

Buikademhaling



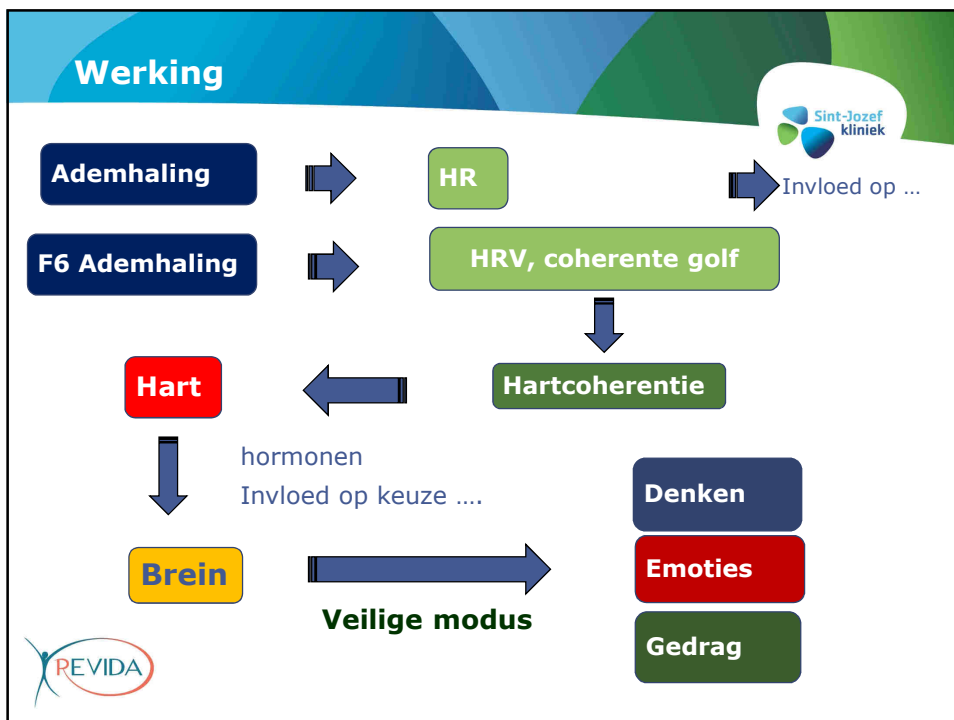
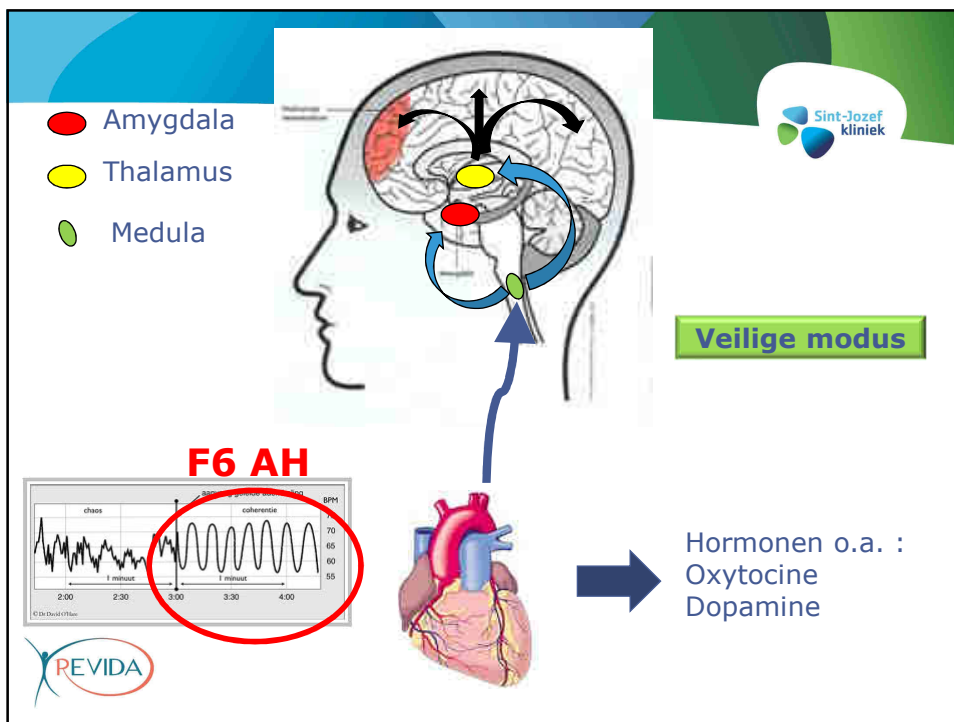
Ademhaling heeft invloed op het hartritme:

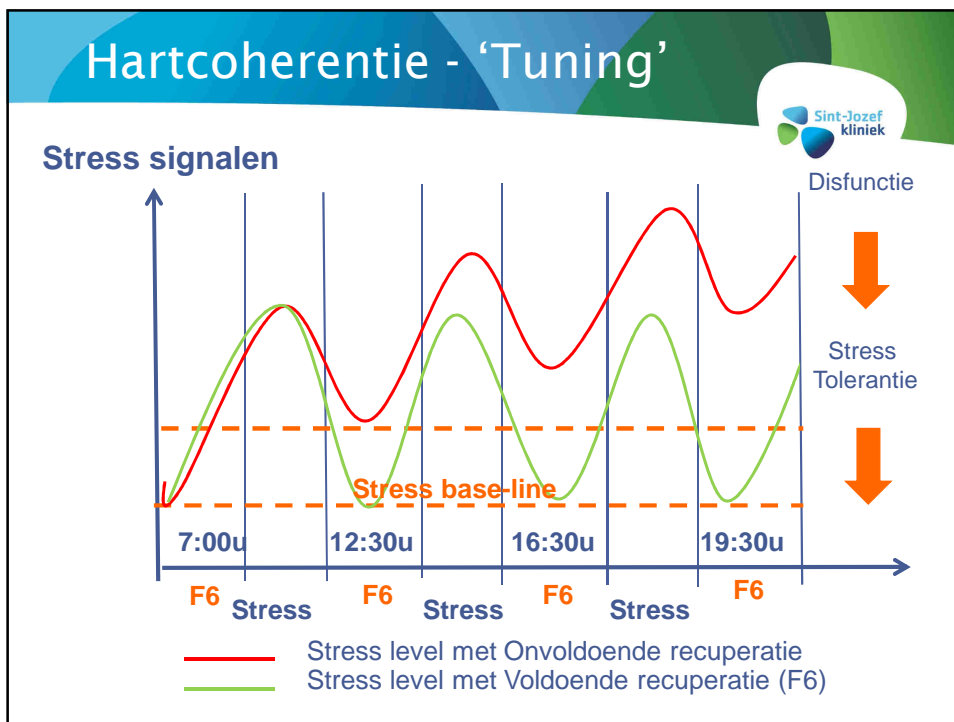
- In AH : Hartritme versnelt
- Uit AH : Hartritme vertraagt



Demo







Hulpmiddelen

Respiroguide Pro

Paced Breathing

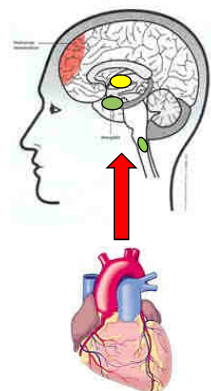
TURN YOUR MOBILE PHONE INTO A HRV MONITOR

Kyto HRM-2935

Gunstige Effecten



- Slaapkwaliteit verhoogt
- Minder fysieke klachten
- Betere concentratie
- Meer veerkracht, gevoel 'ik kan er weer tegen aan'
- Beter kunnen relativeren van stress situaties
- Controle over eigen stress systeem verhoogt door:
 - Hartcoherentie toe te passen ter voorbereiding van stress situaties
 - Sneller te recupereren van stress situaties



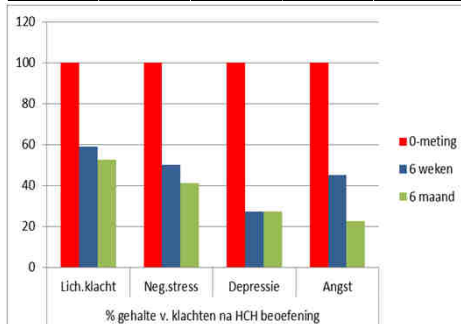
Na training van 4 individuele of groepsessies, gespreid over 6 à 8 weken.



Metten is weten



	% gehalte v. klachten na HCH beoefening			
	Lich.klacht	Neg.stress	Depressie	Angst
0-meting	100	100	100	100
6 weken	59	50	27	45
6 maand	53	41	27	23



**Studie
Sint Jozefkliniek**



De kracht van hartcoherentie



- Eenvoudig in toepassing.
- Weinig oefentijd / dag (3 x 6 min. of 2 x 10 min/dag)
- Meetbaar in real time.
- Meetbare effecten, verifieerbare resultaten.
- Relatief korte trainingsperiode.
- Deelnemer neemt zelf het heft in handen!
- Toepassing op verschillende domeinen :
bedrijven , (top)sport , studenten ...
- Zowel preventief als curatief



Re-integratie na Burnout

Mieke Buysrogge

REVIDA teamlid
Loopbaanbegeleider
Hartcoherentie coach
www.sjk.be/Medischaanbod/specialisme/Revida

Coach & Consultant
Prime Performance
www.primeperformance.eu



Hoe terug aan de slag ?



- Veerkracht opbouwen => zelfzorg !
- Identificeren van stressoren
- Identificeren van energie-opladers
- Voorbereiding werknemer
- Overleg werkgever
- Belang van sociaal netwerk
- Re-integratie plan




43

Stressoren



Intern	Extern
Perfectionist	Hoge werkdruk, onvoldoende recuperatie mogelijkheden
Pleaser	Conflictsituatie met leidinggevende, collega
Laag zelfbeeld	Jobinhoud
Over- enthustast: Eigen grenzen niet kennen	Werkomgeving
...	Werksfeer
	Thuisituatie

44

Loopbaanbegeleiding



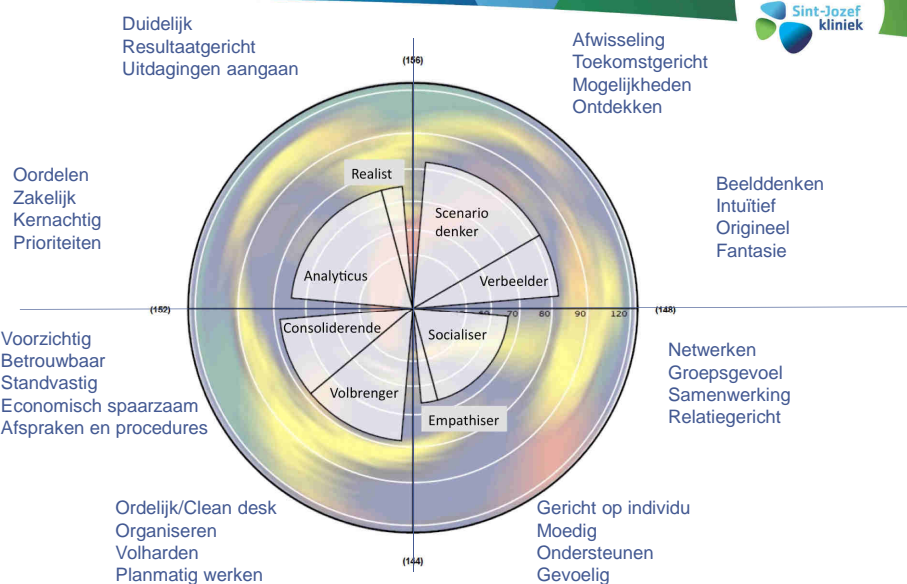
Geeft inzicht in:

- mogelijkheden van huidige job om eigen kwaliteiten in te zetten
- aanpassingen nodig in huidige job-inhoud of werkcontext om energie-
lekken te vermijden en re-integratie spoedig te laten verlopen
- alternatieven indien huidige job niet geschikt blijkt te zijn
- nood aan bijkomende opleiding



45

Breinprofiel



Vorbereiding werknemer



- Opnieuw perspectief zien
- Zelfvertrouwen opbouwen, gevoel van controle opbouwen
- Grenzen leren stellen
- Nagaan welke hulpbronnen aanwezig zijn
- Gesprek met werkgever aangaan



47

Rol werkgever



- Drempel verlagen voor terugkeer
- Progressieve werkhervatting mogelijk maken
- 'Neutraal aanspreekpunt' binnen bedrijf, in NL 'case manager'
- Steunende houding van leidinggevende, interesse tonen
- Open communicatie naar collega's, taboe doorbreken



48

Rol preventie-adviseur



- Preventie-adviseur arbeidsgeneesheer
- Overleg behandelende geneesheer (mits toestemming werknemer)
- Advies en doorverwijzing naar gespecialiseerde ondersteuning (netwerk uitbouwen)

49

Centrum voor aanpak en preventie van chronische stressklachten



Dank voor uw aandacht !