

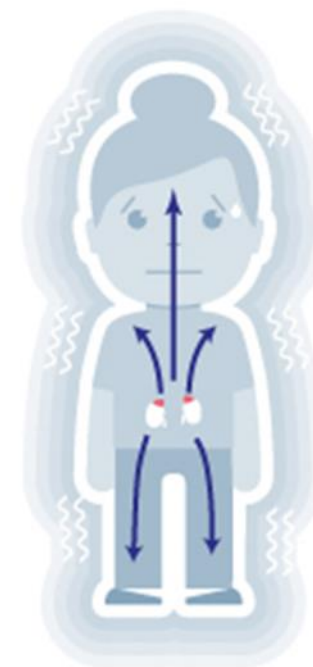
Studiedag Gezond in.. 3 december 2020

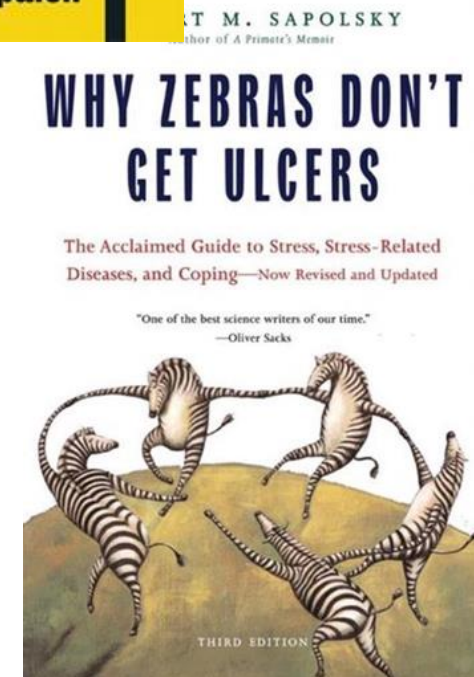
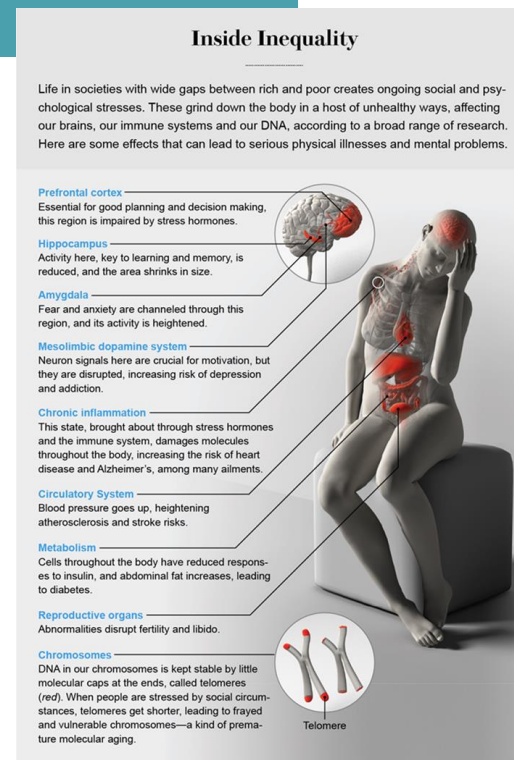
Chronische stress en gezondheidsachterstanden:

Hoe werkt dat?

En wat kun je doen?

Tessa van Loenen & Karen Hosper





Miriam

Miriam, 43 jaar, heeft drie kinderen samen met haar man die als schoonmaker werkt.

Er is een **hoge schuld** bij de zorgverzekering. Ze is niet verzekerd voor fysiotherapie en ook niet voor een beugel voor haar dochter. Dat maakt haar verdrietig. Haar man rookt, ze maakt zich zorgen om zijn gezondheid.

Haar **familie woont in het buitenland** en heeft ze al jaren niet gezien. Ze mist hen heel erg.

Thuis heeft ze overlast van de burens die veel ruzie maken. Ze heeft moeite met lezen en schrijven, waardoor ze brieven niet leest en niet zelfstandig naar afspraken met instanties durft te gaan.

Door al deze zorgen slaapt ze slecht, piekert veel en is snel boos. Ze kan zich moeilijk ontspannen en gaat geregeld naar de huisarts voor haar maag- en rugpijn.

Waarvan krijgen mensen (chronische) stress?



LEVENSGEBEURTENISSEN



verlies dierbare



echtscheiding



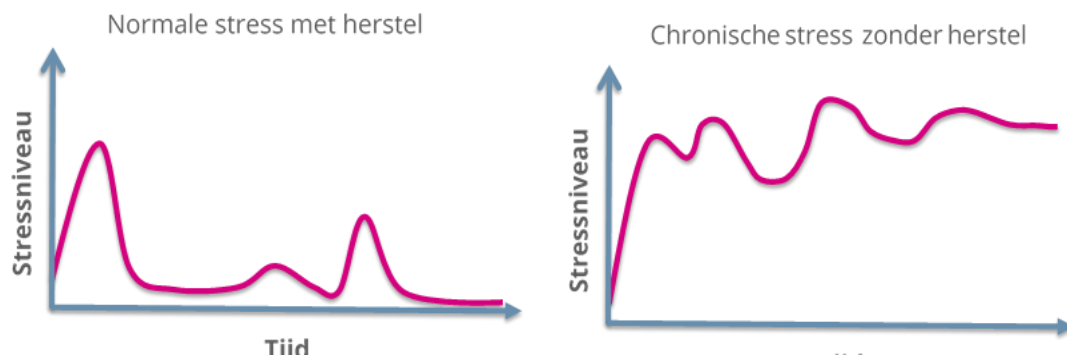
verhuizing



migratie

Wat is stress?

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



Impact op lichaam en hersenen

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Cognitief



Concentratie
problemen



Minder goed
geheugen



Impulsief
gedrag



Moeite met plannen
en organiseren



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE



ANGST



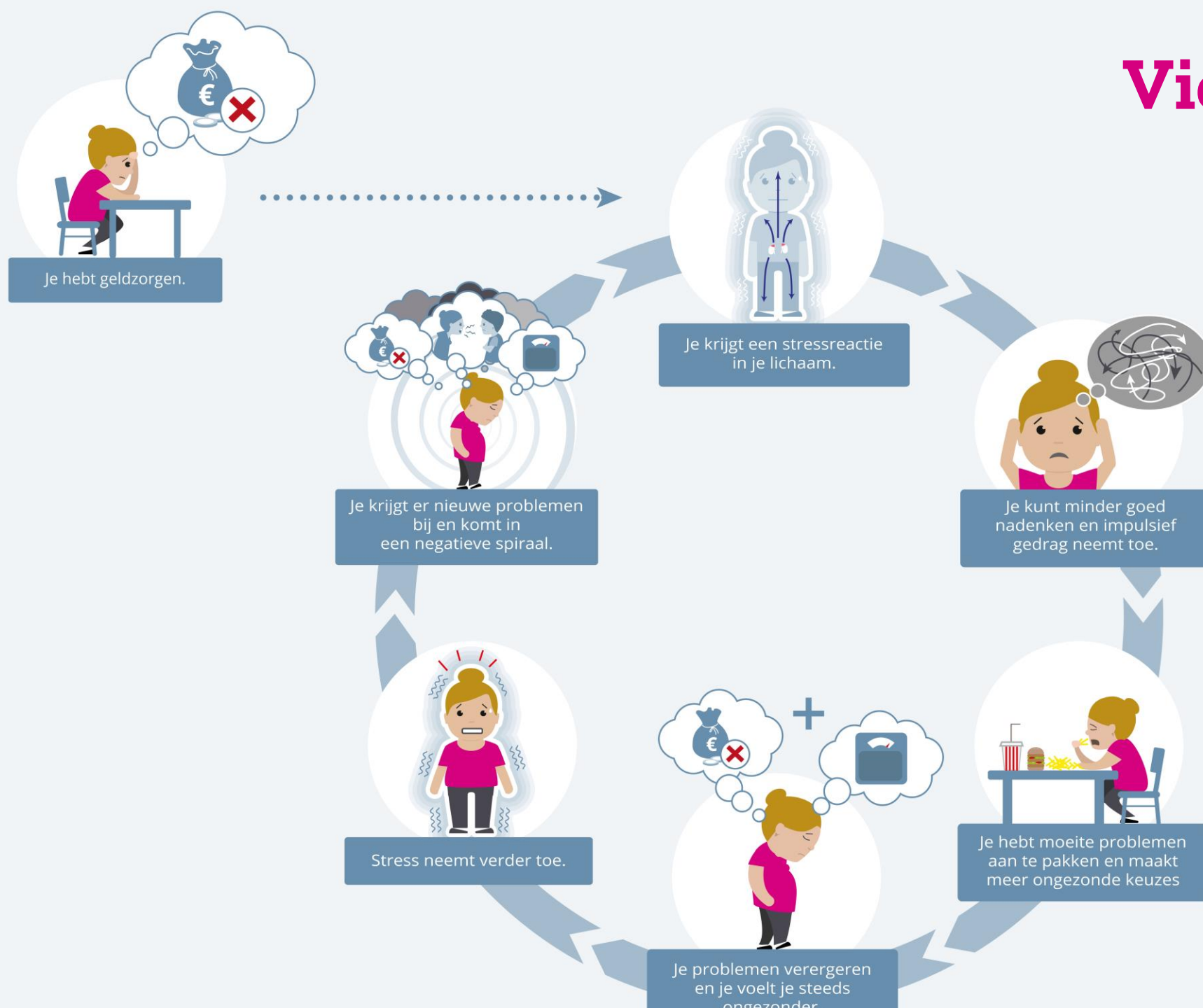
ALZHEIMER

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

Herken signalen & erken impact van stress (1,2)

- Prikkelbaar (kort lontje) / ongeduldig
- Zenuwachtig, nerveus
- Mijden van vrienden en leuke activiteiten
- Meer geld uitgeven
- Snel huilen
- Middelengebruik
- Schuldgevoelens, bezorgdheid uiten
- Te laat komen
- Meer risico's nemen
- Ongezond eten
- Stemningswisselingen

Erkenning van de stressvolle omstandigheden helpt mensen om niet gevoel dat ze niet persoonlijk falen..

Werk persoonsgericht en spreek begrijpelijk taal (3.4)

Neem de tijd om echt te luisteren.
Als mensen gehoord worden
verlicht dat stress

Taal doet beroep op cognitieve functies,
voorkom extra stress door onduidelijke
of ingewikkelde taal

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

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.

Versterk vaardigheden en geloof in eigen kunnen (5)

- Stress vermindert zelfredzaamheid en zelfvertrouwen, mensen voelen geen controle meer
- Succes ervaringen laten opdoen (kleine, haalbare doelen)
- Positieve bekrachtiging
- Ieder mens kan wel iets goed doen



Stimuleer activiteiten die stress verlichten (6)

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

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



Versterk veerkracht in de jeugd (7)

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

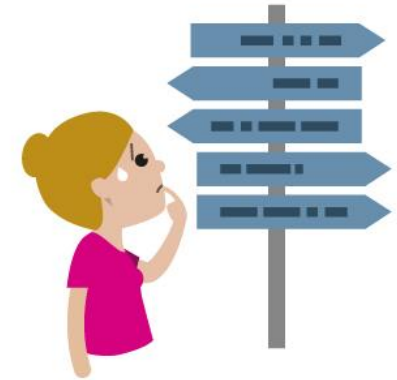
- Aandacht voor *leren omgaan met stress* (welbevinden op school)
- Vanuit jeugdzorg >> alert op stressvolle omstandigheden bij de ouders
- Vanuit andere domeinen (schuldhulp, huisvesting, werk en inkomen,..): >> wat is impact op het gezin/kinderen van bepaalde maatregelen



Draag bij aan stressvrije instanties en wijk (8)

Maak instanties laagdrempelig en voeg geen stress toe:

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



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



Wat kan ik in mijn werk oppakken?

- Publicatie in januari 2020 gereed!
- Animatie met uitleg stress voor professionals en de doelgroep
- Links naar tools, trainingen en materialen

Contact:

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