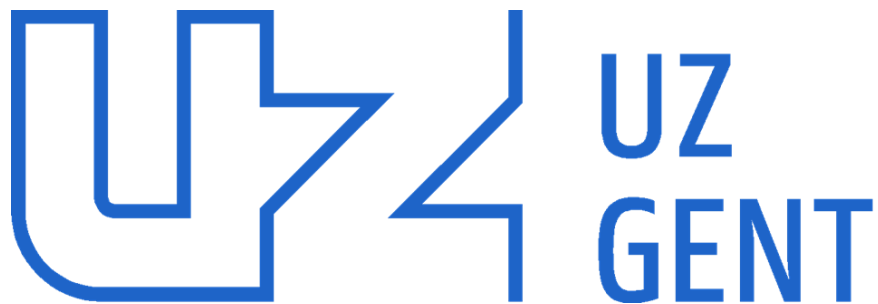


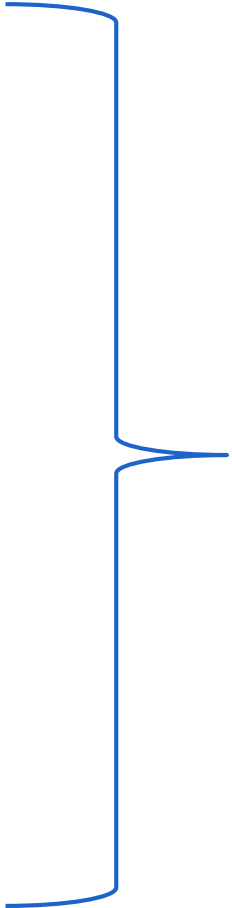


Stress & Hartziekte

Hartrevalidatie

Hartziekte

- ❖ Erfelijke belasting
- ❖ Overgewicht
- ❖ Ongezonde voeding
- ❖ Roken
- ❖ Onvoldoende beweging
- ❖ Alcohol
- ❖ Stress
- ❖ Diabetes



Risicofactoren

Hartziekte

Toch verstoringen ?
⇒ *verschillende interventies mogelijk*

❖ Medicamenteus

- ◆ Bloeddrukverlagende middelen
- ◆ Cholesterolverlagende middelen
- ◆ Diabetesmedicatie
- ◆ Bloedverdunners

❖ Chirurgisch

- ◆ ICD
- ◆ Pacemaker
- ◆ Stent
- ◆ CABG
- ◆ LVAD

❖ Harttransplantatie

De psycholoog

Klinische diagnostiek & psychotherapeutische begeleiding

- ❖ Bij start van hartrevalidatie
- ❖ Emotionele impact cardiaal event
- ❖ Testresultaten psychodiagnostisch onderzoek
- ❖ Opvolging doorheen traject
 - Verwerkings- en acceptatiemoeilijkheden
 - Aanpassingsmoeilijkheden ikv chronische ziekte
- ❖ Ondersteuning van familieleden

Hoe denkt men over stress ?

- *Van stress krijg je een maagzweer*
- *Enkele glazen wijn helpen bij stress*
- *Ik heb geen stress want ik heb nergens last van*
- *Stress werkt motiverend*
- *Stress hoort bij succesvol zijn*
- *Stress symptomen zijn voor iedereen dezelfde*
- *Stress komt door jezelf*

Bespreking stress

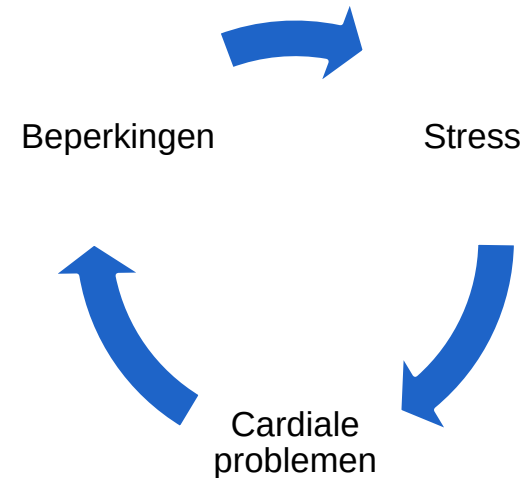
- ❖ Wat is stress voor u ?
- ❖ Wat doet uw stress toenemen ?
- ❖ Wat doet uw stress afnemen ?



Waarom stressmanagement ?

- ❖ Iedereen wordt geconfronteerd met stress
- ❖ Je hebt stress nodig om te functioneren

MAAR



⇒ **Cardiale revalidatie in combinatie met stressmanagement: daling van stress én betere medische outcome !**

- ❖ Langdurige stress verhoogt de kans op hartziekte
- ❖ Tijdens het ervaren van acute stress, is het risico op een hartinfarct verhoogd

Stress

Wat is stress ?

= Aanhoudende mentale druk; spanning

Heeft stress een functie ?

JA

= Natuurlijke reactie om snel en alert te reageren op gevaar (fight/flight)

= Overlevingsmechanisme

- Gezonde dosis stress beïnvloedt prestaties positief
- Stress kan ervoor zorgen dat je gefocust kan werken.
- **MAAR** dit geldt enkel voor kortdurende stress

Stress

Acute & chronische stress



- **Acute stressreactie**

⇒ Kortdurende reactie op een stressor; herstel naar functionele toestand

Wanneer wordt acute stress, langdurige stress ?

- Chronische stressreactie

⇒ Langdurige stressreactie op een fysiek of mentaal aanwezige stressor

➔ herstel naar functionele toestand blijft (tijdelijk) uit

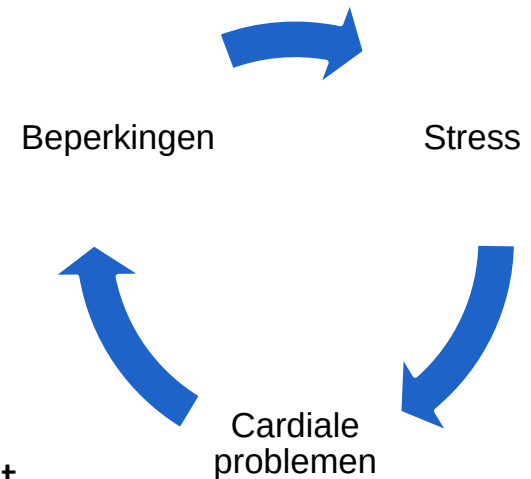
*Voorbeeld : piekeren over gevaarlijke situaties, zoals een **verwacht** risico, een **mogelijks** boze reactie, of het denken over een **eventueel** nefaste diagnose*

! *Hierbij bestaat het gevaar dat chronische stress aanleiding geeft tot meer stresserende situaties alsook fysieke én mentale uitputting*

Stress

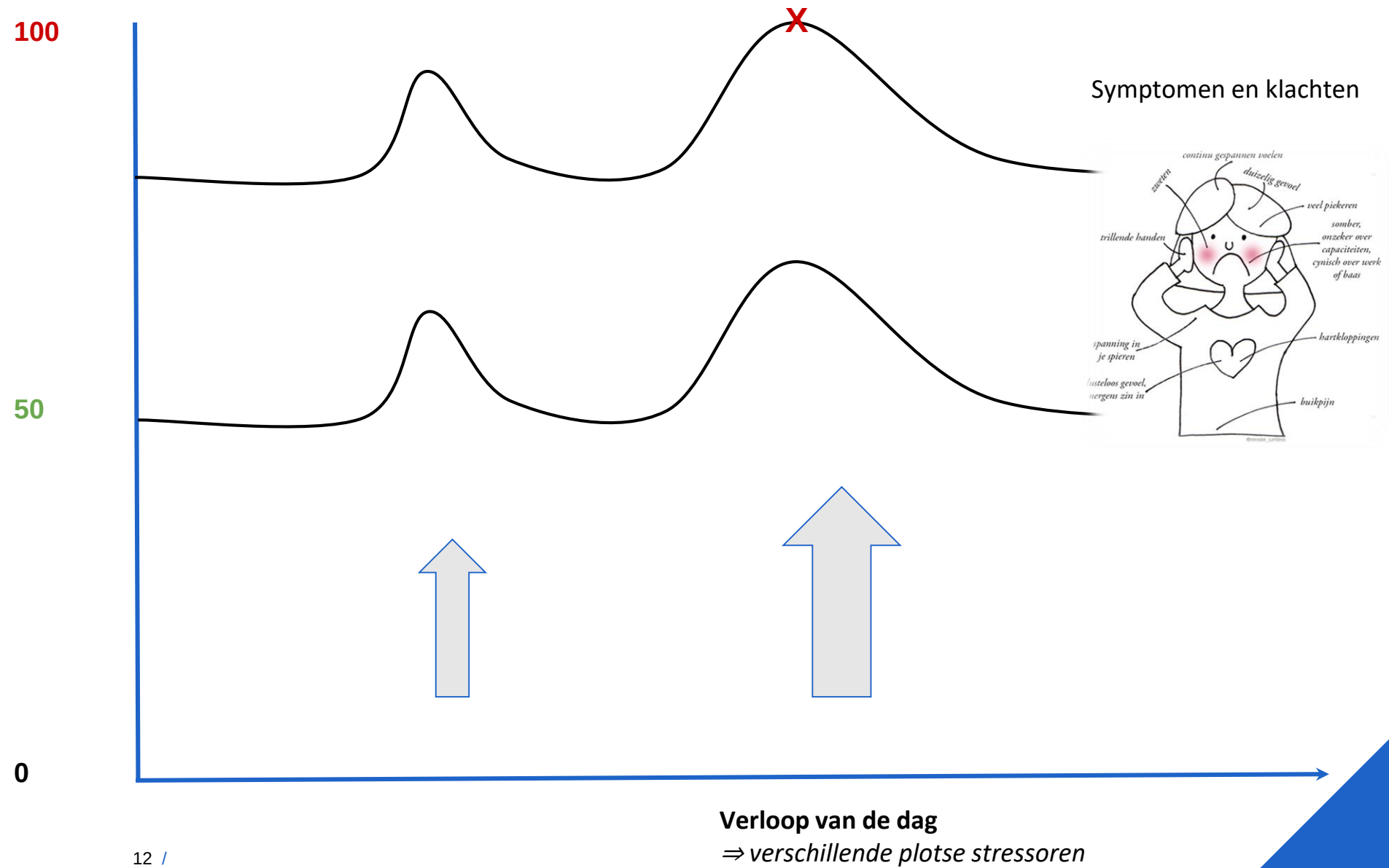
Binnen de huidige samenleving kunnen vele stressoren aanleiding geven tot chronische stressreacties

- ❖ Relaties met anderen
- ❖ Werk gerelateerde situaties
- ❖ Omgaan met ziekte
- ❖ Veranderingen in levensstijl ⇒ na cardiaal event
- ❖ Dagelijkse activiteiten en taken



Een lange periode van stress geeft aanleiding tot fysieke én mentale uitputting

Chronische stress



Stress & het lichaam



DRAAGLAST

- Wat je overkomt
- Wat van jou gevraagd wordt
- Eisen en verplichtingen
- Verschillende domeinen

DRAAGKRACHT

- Eigen kunnen
- Ervaring
- Persoonlijkheid
- Omgeving (steun)

Stress & het lichaam

Draaglast

Oorzaken vanuit jezelf

- Lat voor jezelf hoog leggen
- Veel eisen van zichzelf, zowel thuis als op de werkvloer
- Geen fouten mogen maken
- Perfectionistisch zijn
- Gevoelig zijn voor stress
- Snel angstig zijn

Oorzaken buiten jezelf

Factoren op het werk:

- Werkdruk
- Werktempo
- Belastende job-inhoud
- Weinig sociale steun
- Weinig waardering door bijv. collega's of leidinggevende

Factoren thuis:

- Zorg voor gezin
- Huishoudelijke activiteit
- Sporten
- Sociale contacten
- Cultuur

Stress

Symptomen & Klachten

Welke signalen kunnen wijzen op stress?

Lichamelijke klachten

- Hartkloppingen
- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Maag – en darmstoornissen
- Slaapmoeilijkheden

Emotionele klachten

- Snel huilen
- Sombere gedachten
- Snel geïrriteerd zijn
- Rusteloosheid
- Angst(aanvallen)

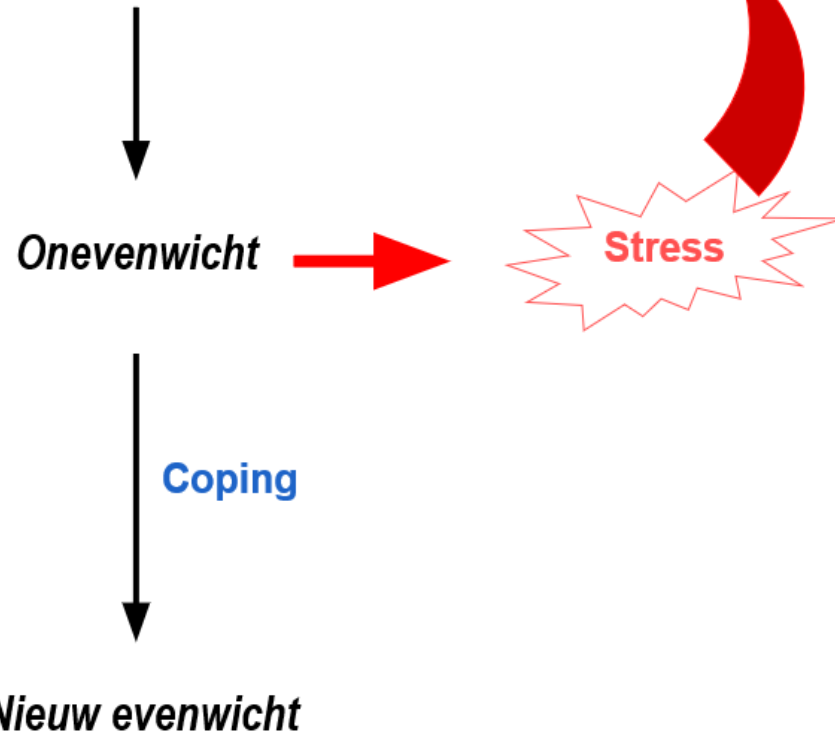
Cognitieve klachten

- Verstrooid zijn
- Piekeren
- Overdreven waakzaamheid
- Vergeetachtig zijn
- Concentratiemoeilijkheden

Veranderingen in gedrag

- Geen zin meer in seks
- Verminderde prestatie
- Toename in roken, alcohol/druggebruik
- Sociaal contact vermijden

Diagnose en beperkingen



Coping

= de verschillende manieren waarop mensen omgaan met stressoren

⇒ Grote verscheidenheid aan reacties op de ziekte (en de gevolgen ervan)

- ❖ **Actief aanpakken**

⇒ het probleem analyseren en oplossen

- ❖ **Sociale steun zoeken**

⇒ troost en begrip zoeken bij anderen, samen het probleem oplossen

- ❖ **Vermijden**

⇒ het probleem wordt ontkend en vermeden; afwachten wat er gaat gebeuren

Coping

- ❖ Palliatief reactiepatroon

⇒ afleiding zoeken en zich met andere dingen bezig houden om niet aan het probleem te hoeven denken; proberen zich wat prettiger te voelen

- ❖ Passief reactief patroon

⇒ je volledig door de situatie en problemen in beslag laten nemen, niet in staat om iets aan de situatie te doen; piekeren

- ❖ Expressie van emotie

⇒ het laten blijken van ergernis of kwaadheid; afreageren van spanning

- ❖ Geruststellende gedachten

⇒ jezelf geruststellen met de gedachten; jezelf moed inspreken



! NIET OK : Misbruik van middelen (*alcohol, medicatie e.d.*)

➔ Meer aandacht voor het lichaam, leren luisteren naar de signalen !

Relaxatie oefeningen

= Progressieve relaxatie training

⇒ *Relaxatie als duurzaam copingmechanisme*

- ❖ Herkennen van stresssignalen – Exploratie van stressoren
- ❖ Inschatting van eigen stressniveau – Monitoring stress
- ❖ Ervaren verschillen in spierspanning
- ❖ Concentratieoefening

Veel succes !



Esther Van De Velde

Psycholoog

T +32 (0)9 332 02 91

E Esther.Vandevelde@uzgent.be

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11

E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

