

STRESS & GEZONDHEIDSVAARDIGHEDEN

Judith Schreurs | Formulierenbrigade

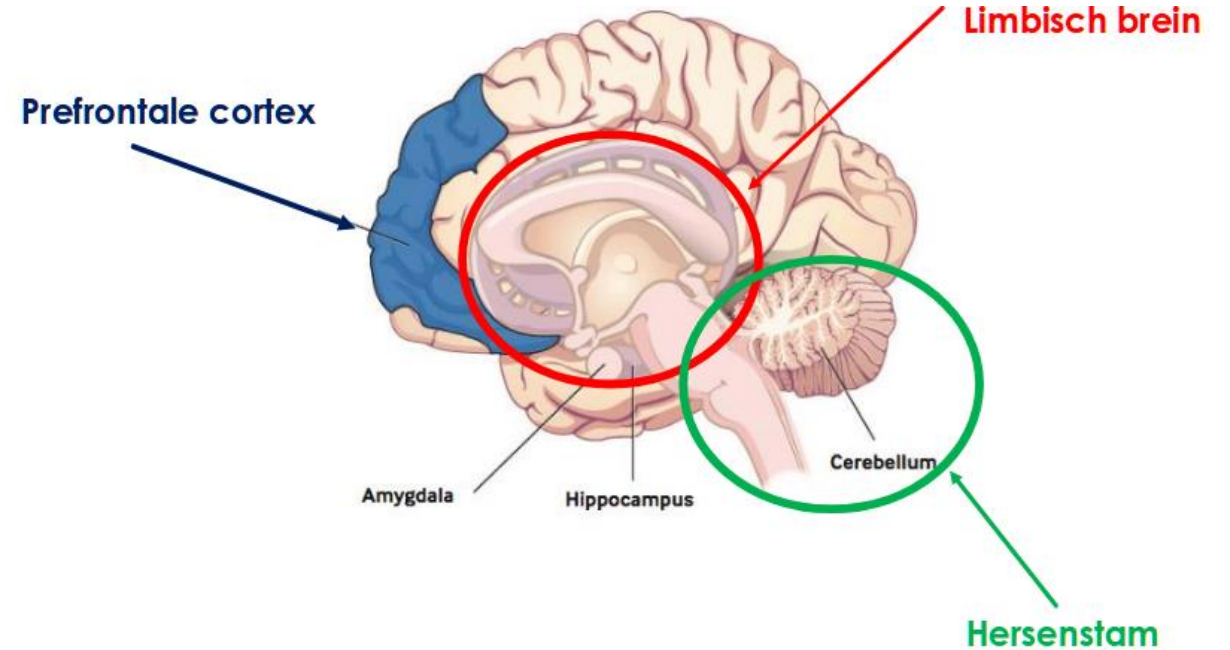
➔ Yuk Sie Cheung | Gezondheidsmakelaar Armoede & Budgetcoach
Bindkracht10





WAT IS STRESS?

- We spreken hier van chronische stress
- Werking op de hersenen
- Executieve functies



Bron: presentatie N. Jungmann

BREIN EN STRESS

Prefrontale Cortex
*Executieve functies
Doelgericht handelen*

**Limbisch
Systeem**
*Hoofdkwartier van onze
emoties en de meldkamer
voor signalen*

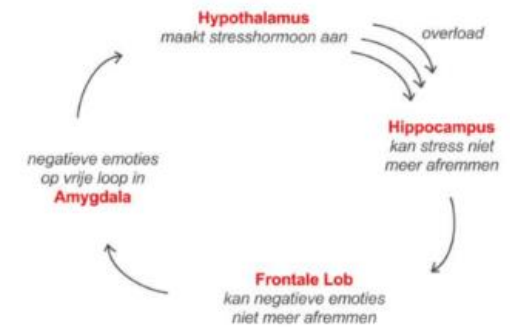
Hypothalamus
*Soort commandocentrum
In actie brengen stress
respons*

Amygdala
*Verwerking signalen
Scan veilig of niet veilig*

Hippocampus
*Remt aanmaak
stresshormonen*

Cerebellum

Spiraal van aanhoudende stress

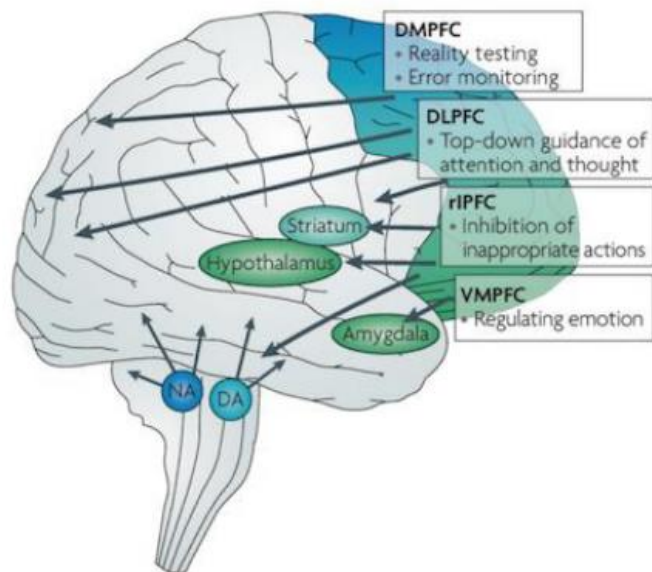


Bron: prof Scherder

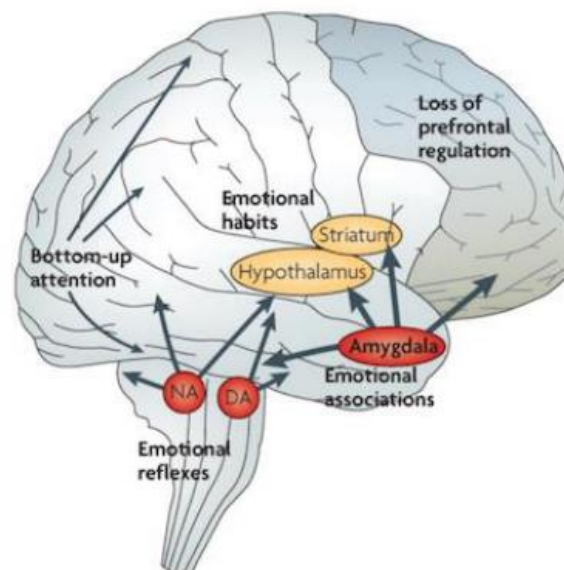


IMPACT VAN STRESS OP HET BREIN

Geen stress:
prefrontale cortex heeft de leiding



Stress:
Amygdala neemt de aansturing over



Bron: Arnsten, A.F.T. (2009)
Stress signalling pathways
that impair prefrontal cortex
structure and function.
National Review Neuroscience
10(6): 410-422



EXECUTIEVE FUNCTIES IN PREFRONTALE CORTEX

Denkfuncties

- Plannen
- Organiseren
- Tijdmanagement
- Werkgeheugen
- Metacognitie

Regulatiefuncties

- Verleidingen weerstaan
- Emoties beheersen
- In actie komen
- Aandacht vasthouden
- Flexibel zijn
- Doorzettingsvermogen



GEZONDHEIDSVAAARDIGHEDEN

Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden van mensen om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen.

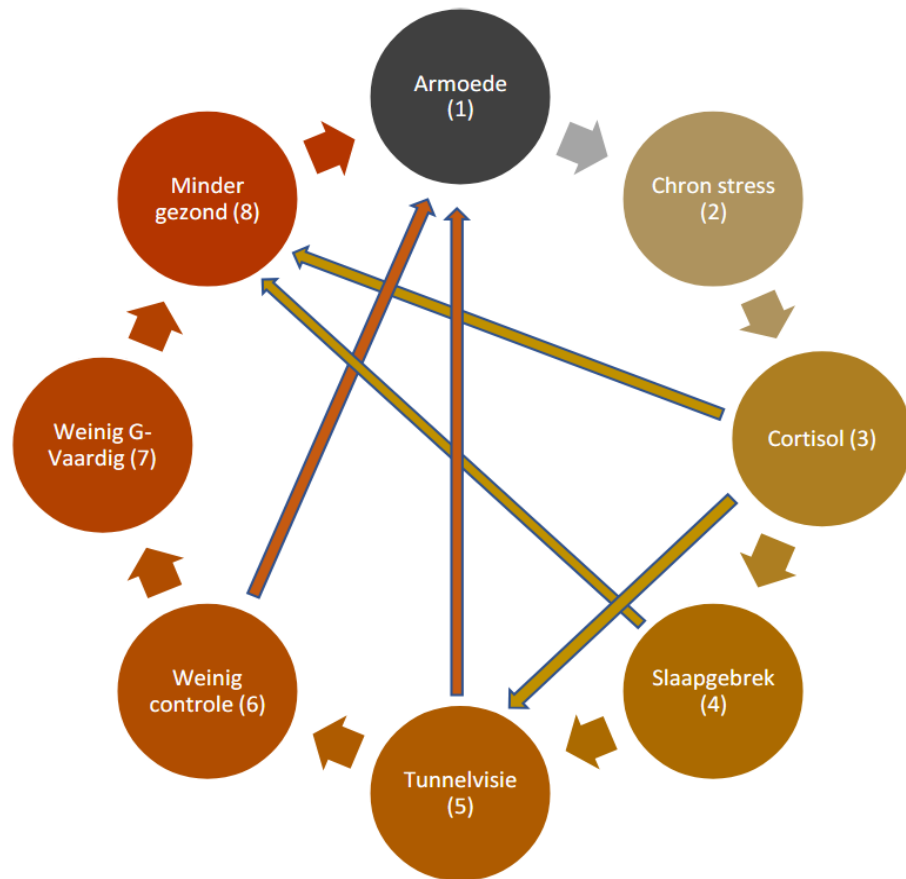
Ongeveer één op de vier Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden (24,5%).

Bron: Pharos, laaggeletterdheid-en-beperkte-gezondheidsvaardigheden



STRESS KAN LEIDEN TOT VERMINDERDE GV

Model





BRAINSTORM

Waar moeten we als zorgverlener rekening mee houden als er sprake van stress?

- Hoe is de communicatie?
- Hoe is de bejegening?
- Welke aanpak?



EN... WAT IS JOUW VOORNEMEN?

- Wat neem je je voor als het gaat om stress reductie bij de patiënt?
- Schrijf het op een kaart