E17 ziekenhuis netwerk

E17 ziekenhuis netwerk

STRESS EN ZELFZORG

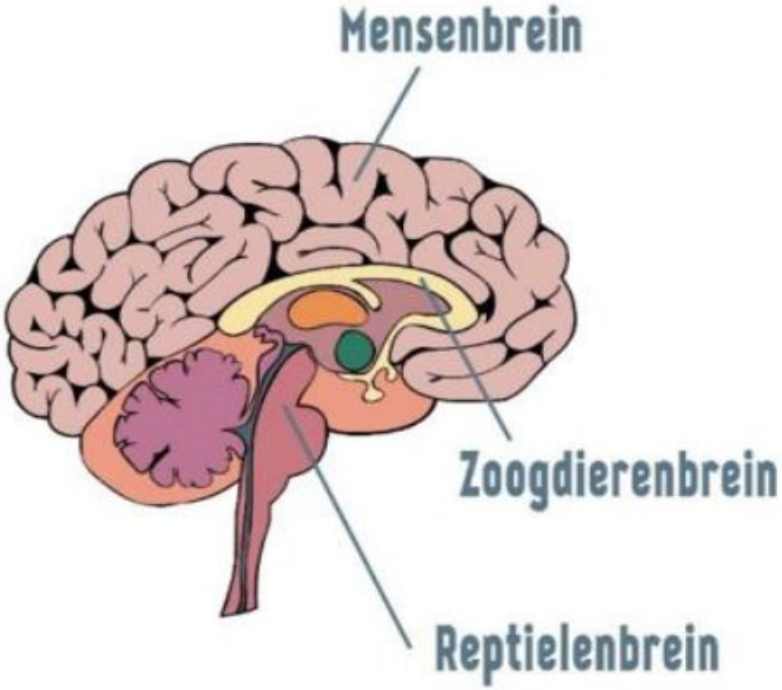
Elisabeth Roels (psycholoog Sint-Jozefskliniek Izegem)
Lien Van Ackere (Zorgmanager O.L.V. Lourdes Waregem)
Eline Libbrecht (preventieadviseur AZ Sint-Elisabeth Zottegem)

Inhoud

- Wat is stress?
- Soorten stress
- Stress herkennen
- Burn-out
- Omgaan met stress: het evenwicht vinden
- Zelfzorg

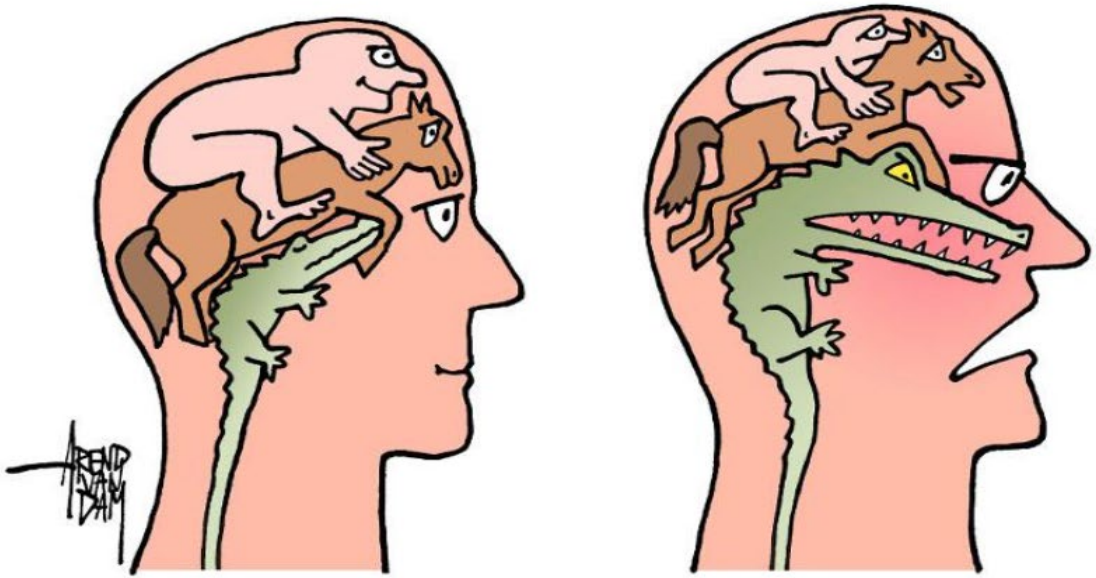
Wat is stress?

Wat is stress?



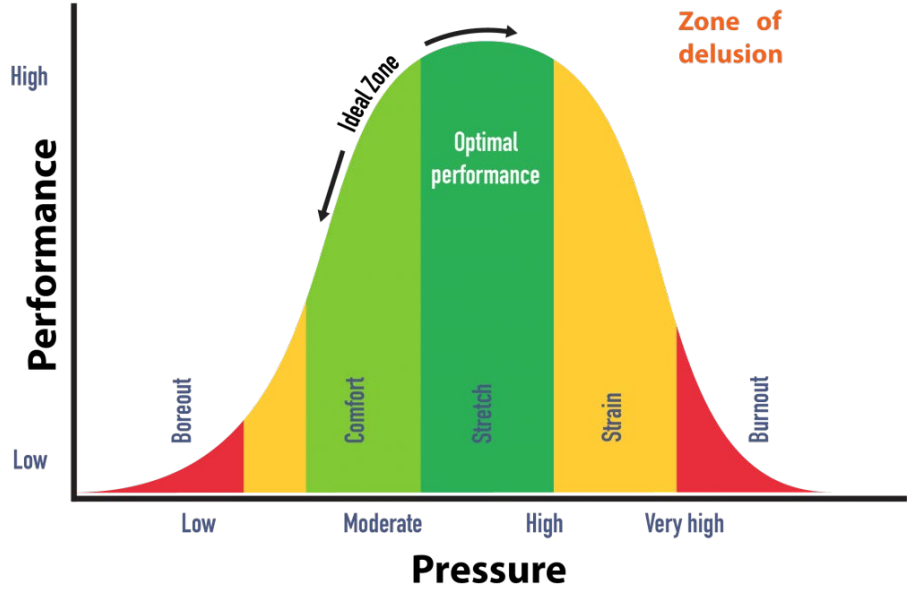
Wat is stress?

E17 ziekenhuis netwerk



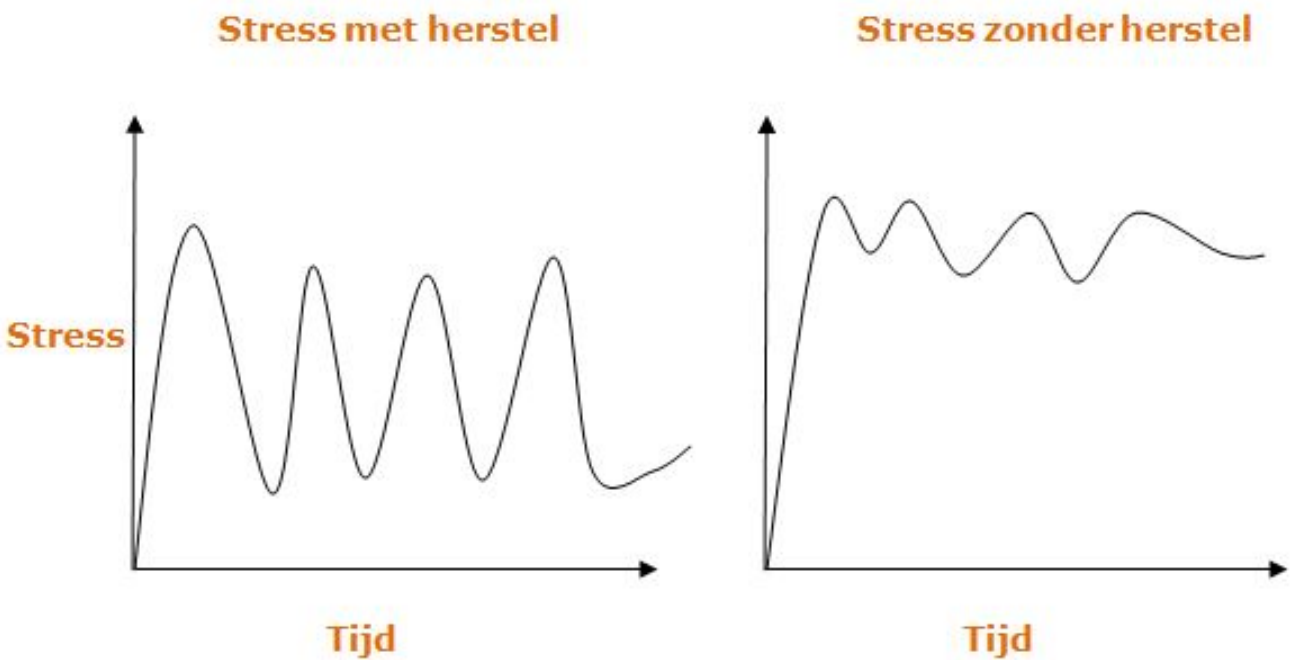
Soorten stress

- Aangepaste/gezonde stress
- Storende stress



Soorten stress

- Aangepaste/gezonde stress
- Storende stress
- Overspanning



Soorten stress

- Aangepaste/gezonde stress
- Storende stress
- Overspanning
- Burn-out

Soorten stress

- Stressmodel K. Rohnke

Stress herkennen

- Snelle reacties – acute stress
  - Adrenaline komt vrij ➔ hartslag, ademhaling, droge mond
  - Angst, huilen, weglopen
  - Impulsief, niet goed kunnen nadenken
  - Hyperactief, trillen, zweten, rusteloos, warm/benauwd, vijandig

- Trage reacties – cumulatief – overspanning
  - Piekeren, slaapproblemen, gejaagdheid, angst, maag- en darmklachten, hoofdpijn,…

Gedragsmatig	Lichamelijk	Psychisch
Opvliegend	Versnelde hartslag	Angst
Prikkelbaar	Snellere ademhaling	Depressief
Gejaagd	Futloos	Geïrriteerd zijn
Impulsief	Geeuwen	Eenzaam voelen
Zuchten	Vermoeidheid	Frustratie
Meer roken	Hoofdpijn	Vergeetachtig
Alcoholgebruik	Spierpijn, krampen	Gevoel van onmacht
Meer of minder eten	Rugpijn	Problemen met concentratie
Gespannen houding	Buikpijn/verstoppingen	Onzeker, besluiteloos
Isoleren	Zweten	Schaamte of schuldgevoelens
Nagelbijten	Slaapstoornis	Lusteloos, geen interesse
Zichzelf verwaarlozen	Seksuele klachten	Vijandig
Klagen	Droge mond	Piekeren
Onverschillig zijn	Trillen, beven	Wrok
Cynisch zijn	Duizelig	Minder zelfrespect
Huilbuien	Misselijkheid, maagpijn	Geestelijk vermoeid
Gebruik medicatie	Hoge bloeddruk	Ontevreden

Stress herkennen

Geen negatieve stress

Veel sporten
Tijd voor vrienden
Genieten van het niets-doen

Vroege en milde signalen van stress

Kort lontje
Minder sporten
Selectiever in sociaal contact

Hoofdpijn
Niet verplichte afspraken annuleren
Fouten maken

Langdurige stress

Sneller huilen
Sneller ruzie
Knarsetanden
Regelmatig wakker worden

Gevarenzone stress

Migraine
Hartkloppingen
Geen prikkels kunnen verdragen

Burn-out (1)

- Uitputting
- Cognitieve ontregeling
- Emotionele ontregeling
- Mentale afstand

- Bijkomende symptomen

- Diagnose

Burn-out (2)

- Fysieke symptomen
  - Uitputting, slaapstoornissen, ernstige vermoeidheid,…
- Cognitieve en affectieve symptomen
  - Minder motivatie op het werk, frustratie, prikkelbaarheid, depressieve stemming, piekeren, twijfelen: werk verlaten of blijven, angst, daling zelfwaardering, verminderde concentratie, daling competentiegevoel, minder controlegevoel, verminderd geheugen, verlaagd idealisme
- Gedragssymptomen
  - Attitudeverandering t.o.v. anderen, neiging om zich te isoleren, absenteïsme, verminderde performantie, agressiviteit, impulsiviteit

- Bijkomende symptomen
- Is geen depressie

Oorzaken van stress

- **Persoonlijke kenmerken**
  - Gevoeligheid voor stress
  - Beschermende factoren

Type A-persoonlijkheden

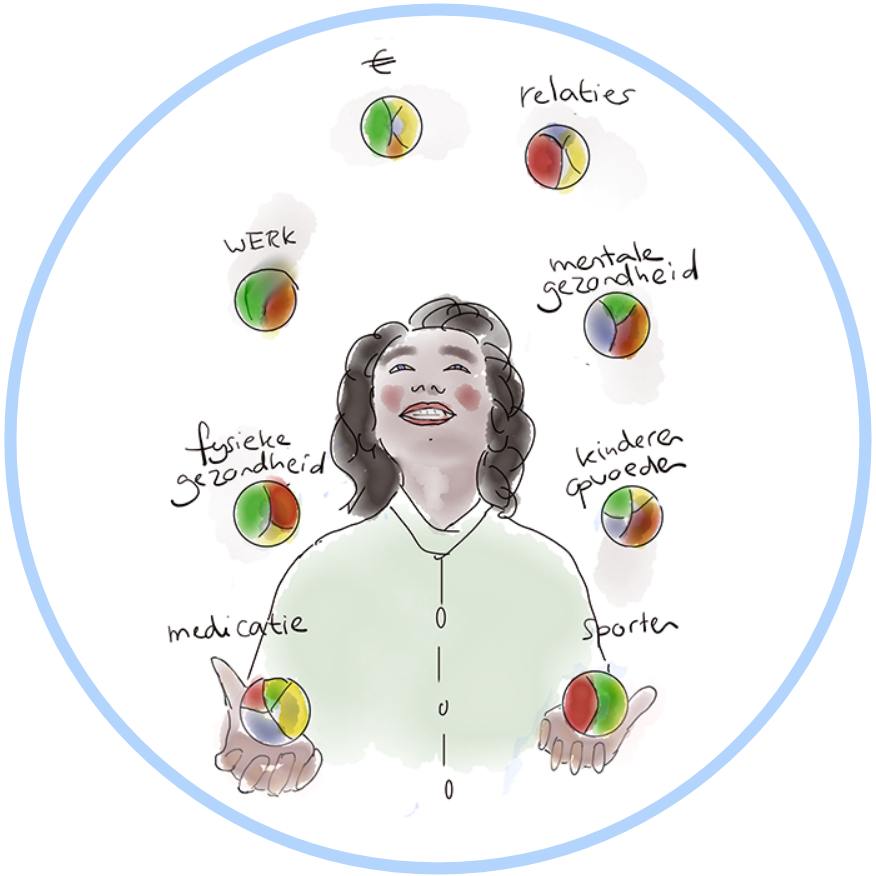
Ambitieus, statusbewust
en proactief etc.

Type B-persoonlijkheden

Flexibel, improviserend en
weinig stress etc.

Oorzaken van stress

- Persoonlijke kenmerken
- **Omgevingsfactoren in de privésfeer**
  - Positief
  - Negatief



Oorzaken van stress

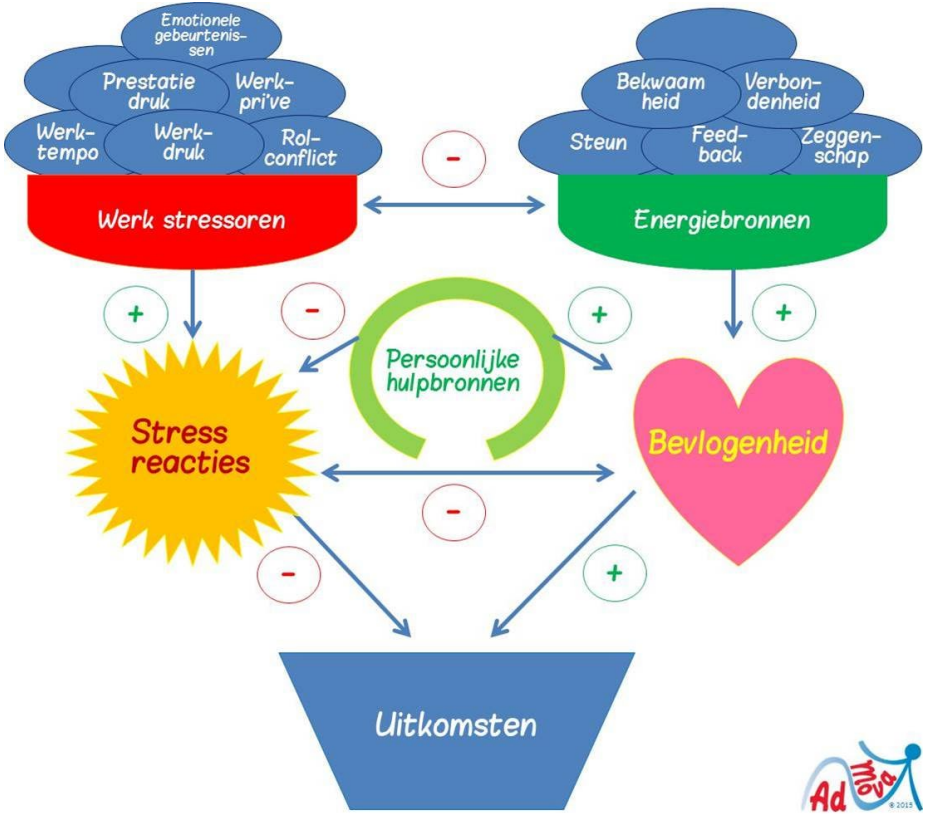
- Persoonlijke kenmerken
- Omgevingsfactoren in de privésfeer
- **Maatschappelijke factoren**
  - Meritocratie
  - Maakbaar (on)geluk
  - Te grote betrokkenheid en flexibiliteit
  - Klant is koning: groeiende assertiviteit
  - Technologische ontwikkelingen: informatiestroom

Oorzaken van stress

- Persoonlijke kenmerken
- Omgevingsfactoren in de privésfeer
- Maatschappelijke factoren
- **Werkgerelateerde factoren**
  - 5A's
    - » Arbeidsinhoud
    - » Arbeidsorganisatie
    - » Arbeidsvoorwaarden
    - » Arbeidsomstandigheden
    - » Arbeidsrelaties

Oorzaken van stress

- Persoonlijke kenmerken
- Omgevingsfactoren in de privésfeer
- Maatschappelijke factoren
- **Werkgerelateerde factoren**
  - Taakeisen
  - Hulpbronnen

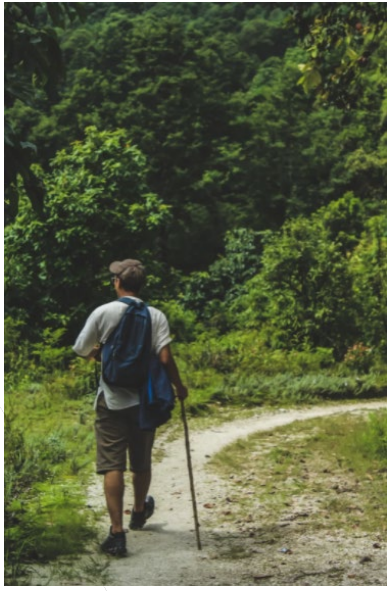


Preventie van stress

E17 ziekenhuis netwerk

YES
NO
MAYBE
DON'T KNOW

DRINK VOORAL
WATER
MINDER
ZO WEINIG MOGELIJK



MIJN COLLEGA HEEFT EXTRA ONDERSTEUNING NODIG

NAAR WIE KAN IK VERWIJZEN ?

BIJ WIE KAN JE COLLEGA TERECHT ?

EIGEN NETWERK

- Partner
- Familie
- Vrienden
- Huisarts

WERKOMGEVING

- Andere collegas
- Leidinggevende
- Personeelsdienst
- Vertrouwenspersoon
- Bedrijfsarts

PROFESSIONELE HULP

- Psycholoog
- GGZ

VOORDELEN VAN DOORVERWIJZEN

IEMAND MET EEN NEUTRALE POSITIE

IEMAND MET MEER EXPERTISE

IEMAND MET MEER MOGELIJKHEDEN

LAAT JE COLLEGA ZELF KIEZEN

LET OP JE EIGEN GRENZEN

Oplossen van stress

- Het evenwicht terugvinden
  - Probeer te ontspannen om je mensenbrein te activeren ➔ vb. door aandacht op ademhaling te leggen (4-7-8)
  - Neem een korte time-out ➔ vb. toiletbezoek
  - Maak onderscheid tussen wat er echt gebeurt, je gedachtes erover en wat je erbij voelt
  - Doe één ding tegelijk
  - Werk met een takenlijst
  - Durf nee te zeggen
  - Buig negatieve gedachtes om in positieve
  - Hou je niet bezig met problemen die je op dat moment niet kan oplossen

Onthoud…

- Gezonde stress = normaal
- Wees je bewust van jouw stress-signalen
- Weet wat je kan doen in stressvolle situaties
- Ga op zoek naar een manier om te herstellen in stressvolle periodes

Goalcast
WHAT IS THE MOST
PLEASING 5-LETTER WORD?

Bedankt!

Elisabeth.roels@sjki.be
Lien.vanackere@ziekenhuiswaregem.be
Eline.libbrecht@sezz.be

E17 ziekenhuis netwerk