



Een handreiking voor eerstelijns zorgverleners

Hoe ga je om met chronische stress bij patiënten in de eerste lijn?



Inhoudsopgave

01

Inleiding - Waarom deze handreiking? ▶ 03

02

Wat is chronische stress? ▶ 05

03

Waar krijgen mensen chronische stress van? ▶ 07

04

Wat zijn de effecten van chronische stress? ▶ 09

05

Wat kun je als eerstelijns zorgverlener doen in de aanpak van chronische stress? ▶ 12

06

Meer informatie ▶ 21

07

Colofon ▶ 22

Waarom deze handreiking?

Mensen met een opeenstapeling van problemen op meerdere leefgebieden, zoals inkomen, wonen, werk, gezondheid, hebben vaak last van langdurige stress. De covid pandemie heeft deze groep nog kwetsbaarder gemaakt. Zorgverleners merken de gevolgen in hun dagelijkse praktijk waar de zorgvraag complexer wordt en het aantal mensen met psychische klachten toeneemt.

Langdurige of chronische stress is een belangrijk verklaringsmechanisme voor ongezondheid en psychische klachten bij mensen met een opeenstapeling van (sociale) problematiek. Chronische stress heeft effect op lichaam en psyche, en tast het denkvermogen aan. Mensen komen doordat ze het overzicht in het leven kwijt zijn en ongezonde keuzes maken in een vicieuze cirkel terecht. Een eerste stap naar gezonder leven is het doorbreken van deze cirkel.

Pharos heeft in 2021 een publicatie uitgebracht, [Leven met ongezonde stress](#), over de grote impact van chronische stress op gezondheid en hoe professionals daarmee om kunnen gaan. Raedelijk heeft datzelfde jaar een vragenlijst uitgezet onder (zorg)professionals in regio Midden-Nederland over hun praktijkervaringen met chronische stress en gesprekken gevoerd met (zorg)professionals, experts en ervaringsdeskundigen. In deze korte en praktische handreiking hebben Pharos en Raedelijk de opgehaalde kennis en adviezen gebundeld.

Deze handreiking heeft als doel om jou als eerstelijns zorgverlener te informeren over de effecten van chronische stress. Ook geven we handvatten en adviezen om op een praktische manier meer aandacht te geven aan de impact van stress in het leven van mensen.

Ervaringen uit de dagelijkse praktijk

“Het veroorzaakt een grotere (medische) consumptie en volle spreekkamers, o.a. van de huisarts.”

“Het uit zich langdurig als iemand geen overzicht meer heeft door bijvoorbeeld klein netwerk, missen sparringpartner, onbekend waar welke vraag te stellen, opleidingsniveau.”

“Maatschappelijke trend is: we ‘moeten’ veel tegelijk. Gevoel van falen leidt tot stress.”

“Kip en ei: wat is oorzaak en gevolg? Het versterkt elkaar, een slechtere fysieke en mentale gezondheid.”

“Het betreft geen enkelvoudig vraagstuk, maar vaak een opeenstapeling van problematiek.”



02

Wat is chronische stress?

Wat is chronische stress

Stress is een psychofysiologische reactie die ontstaat door ongewenste, uitdagende en moeilijke omstandigheden of door stressoren. Stressoren zijn individueel verschillend en kunnen fysiek, sociaal en psychologisch van aard zijn.

Vormen van stress

Normale of positieve stress, zoals een examen of een sollicitatiegesprek

Tolereerbare stress, zoals het verliezen van een dierbare

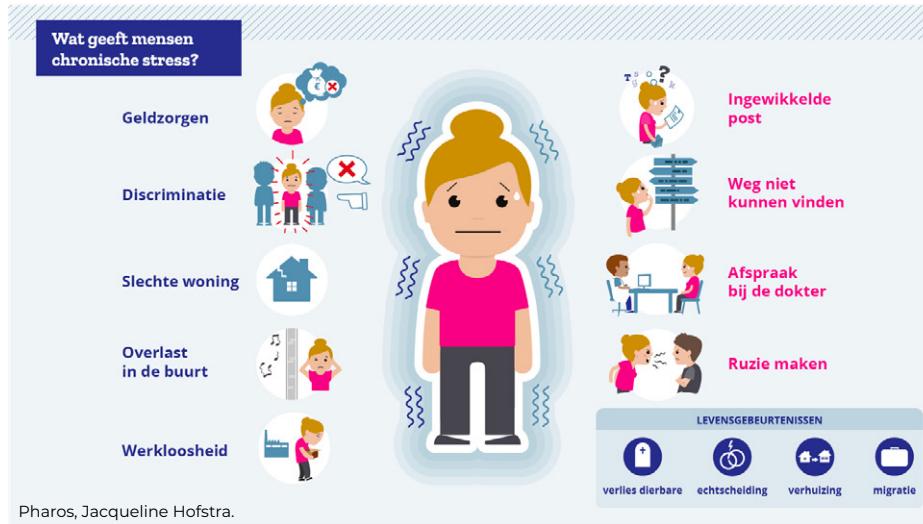
Toxische of chronische stress: aanhoudende stress, zoals in geval van armoede, schulden, mishandeling, huiselijk geweld of misbruik



03

Waar krijgen mensen chronische stress van?

Waar krijgen mensen chronische stress van?



Chronische of ongezonde stress wordt veroorzaakt door stressoren of omstandigheden waar je langdurig aan wordt blootgesteld, waar je geen controle over hebt en die fysiek en/of emotioneel uitputtend zijn. Je kunt denken aan levensgebeurtenissen, zoals een echtscheiding of migratie. Maar ook sociale

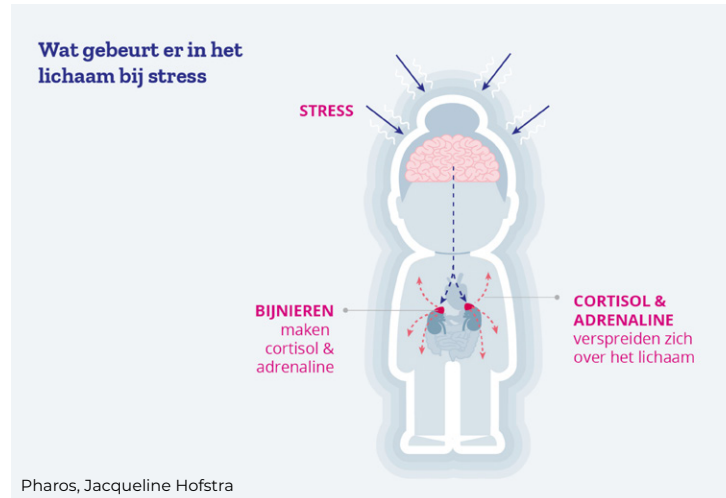
omstandigheden zijn van invloed, zoals geldzorgen en een slechte woning. Daarnaast zijn er gebeurtenissen die de stress tijdelijk vergroten en vaker voorkomen bij mensen met lage gezondheidsvaardigheden. Denk aan ingewikkelde post en de weg niet kunnen vinden (zie rechts in het plaatje).



04

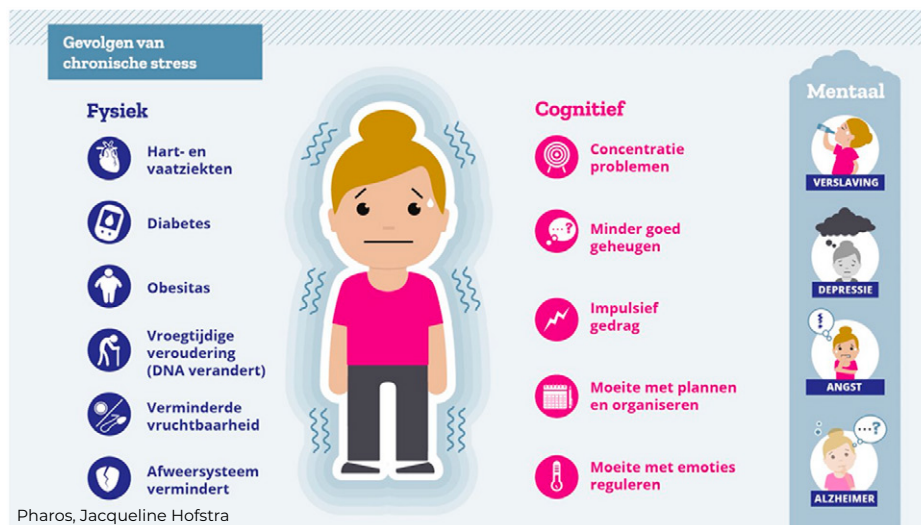
Wat zijn de effecten van chronische stress?

Wat zijn de effecten van chronische stress?



- Het sympathische zenuwstelsel zet het lichaam in een vecht-, vlucht- of bevries reactie.
- De hypothalamus-hypofyse-bijnier-as zorgt dat de bijnieren adrenaline en cortisol aanmaken.
- Sertraline, dopamine en oxytocine zijn minder beschikbaar in de hersenen.

Wat zijn de effecten van chronische stress?



In het brein heeft stress met name effect op de prefrontale cortex. Hier worden de executieve vaardigheden bestuurd. Deze vaardigheden, zoals impulscontrole, werkgeheugen, en doelgericht handelen nemen onder invloed dus af. Hierdoor maken mensen ongezondere, en meer op korte

termijn gerichte keuzes. En hebben zij hun gedrag minder onder controle ('kort lontje'). Bovendien kunnen ze zich minder concentreren, wat effect heeft op bijvoorbeeld het opvolgen van (dokters) adviezen. Door stress zijn mensen minder in staat tot zelfmanagement en gedragsverandering.



05

**Wat kun je als
zorgverlener
doen in de
aanpak van
chronische
stress?**

Wat kun je doen als zorgverlener?

Een aantal praktische adviezen:

1 Niet (nog) meer stress toevoegen voor de patiënt

[Lees meer](#) →

2 Signaleren van stress

[Lees meer](#) →

3 Psycho-educatie geven over stress

[Lees meer](#) →

4 Oorzaken van de stress achterhalen

[Lees meer](#) →

5 Samenwerken in praktijk in de wijk

[Lees meer](#) →

6 Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

[Lees meer](#) →

Wat kun je doen als zorgverlener?

1 Niet (nog) meer stress toevoegen voor de patiënt

- Naar een zorgverlener gaan is vaak stressvol voor mensen. Terwijl het juist dan belangrijk is om de prefrontale cortex te gebruiken; om je verhaal goed te kunnen doen, vragen te stellen, of om de diagnose of het beleid van de zorgverlener te begrijpen.
- Probeer dus geen extra stress toe te voegen
 - in jouw eigen praktijk(ruimte) en spreekkamer:
 - rustgevende ruimtes, duidelijke afspraken, duidelijke bewegwijzering, gebruik van informatiemateriaal met eenvoudige indeling en eenvoudig taalgebruik.
 - in het contact:
 - steunende interactie: gesprekken zijn empathisch, respectvol en gelijkwaardig.

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Wat kun je doen als zorgverlener?

2 Signaleren van stress

Zowel in het gedrag van de patiënt als de klachten waarmee ze zich presenteren, zien we dagelijks veel stress-signalen.

Fysieke signalen

- Slaapproblemen
- Hartkloppingen
- Hoge bloeddruk
- Maagklachten
- Verhoogde bloedsuiker
- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Spierpijn
- Huidafwijkingen

Gedragssignalen

- Agressief
- Kort lontje
- Emotioneel
- Concentratieverlies
- Overzichtsverlies
- Boosheid
- Angstig
- Slapeloosheid

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Wat kun je doen als zorgverlener?

Aandoeningen geassocieerd met stress

Het is van belang bij specifieke aandoeningen alert te zijn op (signalen van) stress.

Fysiek

Hart- en vaatziektes
Diabetes Mellitus
Obesitas
Chronische pijn
SOLK/ALK (Aanhoudende Lichamelijke Klachten)
Verminderde vruchtbaarheid
Minder goed functionerend afweersysteem

Psychisch

Burn-out
Angststoornis
Depressieve stoornis
Post traumatische stress stoornis
Verslavingsproblematiek

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Wat kun je doen als zorgverlener?

3 Psycho-educatie geven over stress

Hoe vaak stellen we niet de diagnose 'het komt door stress' en stoppen vervolgens met het consult? Door uit te leggen hoe stress werkt in het lichaam en het brein, kan je de klachten van de patiënt normaliseren en duiden. De huisarts, de POH of bijvoorbeeld de (psychosomatisch) fysiotherapeut kan dit gesprek voeren.

Sluit tijdens het gesprek aan bij degene die tegenover je zit: iemand die veel stress ervaart, met verminderde executieve vaardigheden en misschien wel laaggeletterd is. Het is altijd maatwerk. Het helpt om plaatjes te gebruiken, bijvoorbeeld door zelf te tekenen.

Voorbeelden en materialen die ondersteunen in de uitleg:

- Eenvoudige uitleg:
 - Maak een vuist en span aan. Dit doet pijn. Zo gaat het ook met je andere spieren die langdurig aangespannen zijn door stress. Dat geeft pijn.
 - Bij stress stromen stoffen/ hormonen door je lijf. Deze veroorzaken klachten (bijvoorbeeld hartkloppingen en pijn in de maag), ziektes (bijvoorbeeld suikerziekte) en hebben effect op je hersenen. Je kan daardoor minder goed concentreren, bent soms sneller boos en je kunt je bijvoorbeeld angstig voelen.
- Filmpje over de vicieuze cirkel door stress in eenvoudige taal
- De website van Pharos 'begrijp je lichaam'

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Wat kun je doen als zorgverlener?

4 Oorzaken van de stress achterhalen

- Om de oorzaken van stress te achterhalen kun je kijken wat er op verschillende domeinen in iemands leven speelt.
- Het gesprek hierover kan op verschillende manieren worden gevoerd. Als het maar werkt voor patiënt en hulpverlener.
- Tijd en vertrouwen zijn belangrijke randvoorwaarden. Dit kan bijvoorbeeld worden vergoed door het uur gesprek via het Fonds Achterstandswijken Midden-Nederland (FAM).
- Leg uit wat het doel is van het gesprek, wat hij of zij kan verwachten en wat jullie met de resultaten gaan doen.
- Gangbare gespreksmodellen hiervoor zijn:
 - 4D model
 - Positieve gezondheid
 - Gesprekskaart Pharos
 - KOP-model

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Wat kun je doen als zorgverlener?

5 Samenwerken in praktijk in de wijk

- De oorzaken en daarmee de oplossingen van veel langdurige stressoren liggen niet in het medische, maar in het sociale domein. Samenwerking met sociale partners is daarom heel belangrijk. Hoe dit is geregeld hangt af van de regio en/of de lokale situatie.
- Mensen in stress vinden het moeilijk regie te houden over hun eigen zorgproces. Zo zijn een warme overdracht en spreekuren door het sociaal team of maatschappelijk werk in een gezondheidscentrum of huisartspraktijk van belang om drempels naar het sociale domein te beslechten. Denk hierin wel aan AVG, de toestemming van de patiënt om informatie te delen. Geef het belang daarvan bij hem/haar aan.
- Als er veel speelt en mensen veel hulpverleners hebben is het goed een regiehouder of trajectbegeleider aan te wijzen. Dat kan een naaste zijn, een (speciaal geschoolde) vrijwilliger of een aangestelde zorgverlener. Een voorbeeld hiervan is de VICTOR.
- Belangrijk is dat niet alleen de patiënt, maar juist ook het netwerk om hem/haar heen op de hoogte is wie deze persoon is.

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Wat kun je doen als zorgverlener?

6 Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen

Bewustwording en het leren omgaan met stress zijn manieren om de stress enigszins de baas te blijven en de regie in het leven te behouden. Op veel plaatsen zijn hiervoor cursussen op wijkniveau. Wat het aanbod is en vooral wat bij iemand past is natuurlijk weer geheel afhankelijk van de context. Om voor patiënten een passend aanbod te vinden kun je je in jouw gemeente wenden tot bijvoorbeeld:

- Verwijzing via Welzijn op recept of vergelijkbaar
- Sociaal makelaar
- Sportcoach of beweegmakelaar/beweegcoach

Daarnaast zijn er steeds meer bewezen stress verminderende behandelingen beschikbaar. Deze worden doorgaans aangeboden in zowel het sociale domein, de GGZ en worden soms vergoed door de zorgverzekeraar.

Bewezen effectieve stress verminderende behandelingen en activiteiten zijn:

- Mindfulness
- ACT therapie
- Yoga
- Hardlopen en andere sporten
- Methode van Dixhoorn

Niet (nog) meer stress toevoegen

Signaleren van stress

Psycho-educatie geven over stress

Oorzaken van de stress achterhalen

Samenwerken in praktijk in de wijk

Verwijzen naar stress verminderende activiteiten en behandelingen



06

Meer informatie

Over (ongezonde) stress

- Handreiking '[Leven met ongezonde stress](#)'
- Animatiefilm '[over wat stress met je lichaam doet](#)'
- Minicollage van hoogleraar Erik Scherder: '[wat is stress en wat kunnen we eraan doen?](#)'
- Boek '[Het emotionele DNA](#)' van Pierre Capel
- Boek '[Waarom krijgen zebra's geen maagzweer?](#)' van Robert Sapolsky
- Boek '[Behave](#)' van Robert Sapolsky

Over gezondheidsverschillen

- Essay '[Gezondheidsverschillen voorbij](#)' van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving met een uitdaging om mee te denken over manieren om gezondheidsverschillen in onze samenleving structureel aan te pakken.
- Documentaireserie '[Schuldig](#)', over hoop, wanhoop en veerkracht in een buurt verbonden door schulden.



Colofon

07

Over (ongezonde) stress

Heb je vragen naar aanleiding van deze handreiking? Of ga je graag met ons in gesprek over (advies en begeleiding bij) samenwerking rondom chronische stress? Neem dan contact op met de adviseurs van respectievelijk Pharos of Raedelijk:



Karen Hosper
k.hosper@pharos.nl



Edith de la Fuente
edlfuente@raedelijk.nl