



Als stress chronisch wordt

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat mensen die werken in de zorg een verhoogde kans hebben op het ontwikkelen van een burn-out. De personeelstekorten in de zorg zijn namelijk groot en de werkdruk is hoog. Deze bevindingen kunnen we doortrekken naar de Belgische werkvloer: steeds meer met steeds minder! **De cijfers liegen er niet om: 40% van de werknemers lijdt onder stress en 1 op 10 evolueert uiteindelijk naar een burn-out.** Aangezien een belangrijk aandeel van de werknemers een verhoogd risico heeft op burn-out, is preventie belangrijk.

In 2014 werd **Revida** opgericht als aparte dienst binnen het ziekenhuis met als missie de aanpak en preventie van chronische stressklachten en burn-out via een multidisciplinaire benadering en gestoeld op wetenschappelijk onderbouwde diagnostiek en behandeling. Ondertussen, 7 jaar later, zijn we actief op de campussen Bornem en Willebroek en is ons team flink uitgebreid met gemotiveerde en enthousiaste therapeuten met specialisaties in verschillende domeinen.

tekst: dr. Brenda De Petter

Hoe ontstaat chronische stress?

We kennen allemaal het gevoel van slapeloze nachten: we liggen te piekeren over een probleem of we ervaren hartkloppingen en spanningshoofdpijn als we opnieuw een deadline moeten halen. Acute stress is een onvermijdelijk deel van ons leven. Hoewel we allemaal wel de klachten kennen die bij stress horen, zijn niet altijd de onderliggende mechanismen bekend: we moeten een onderscheid maken tussen **acute stress**, die ons vaak tot grotere prestaties aanzet, en **chronische stress** die juist erg negatief inwerkt en waardoor fysieke, psychische en cognitieve klachten ontstaan.

Stress vindt plaats in ons brein. Stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol, spelen een rol in onze vitale functies (zoals de ademhalingsfrequentie, de hartslag, de spijsvertering, de glucoseverwerking, de spieren); afwijkingen in deze hormonen brengen dan ook heel verschillende effecten met zich mee. Een gekend voorbeeld is de **vecht-vlucht-bevriesreactie**: ieder mens vertoont bij acute stress een andere reactie.

Wanneer de stresshormonen té lang en té hoog aanwezig blijven in jouw lichaam zullen deze op termijn schadelijke effecten teweegbrengen. Dit start vaak met niet-verkwikkende slaap, moeite om je te concentreren, een loom gevoel, overprikkelbaarheid en vaak ook minder efficiënt werken. Als je in deze toestand onvoldoende rustmomenten inlast en de oorzaak van jouw stress blijft aanwezig, dan zullen de klachten verder uitbreiden: innerlijke onrust en gejaagdheid, slaapproblemen, hoofdpijn, spierpijnen ter hoogte van de schouders, weinig weerstand tegen ziekten, vergeetachtigheid en toenemende fysieke vermoeidheid. We spreken in deze fase over een **chronisch stressyndroom**. Van hieruit kan zich vervolgens een burn-out ontwikkelen, als er geen gevolg wordt weergegeven aan deze klachten.

Burn-out bestaat uit vier karakteristieke kenmerken:

- fysieke en psychische uitputting
- belangrijke concentratie- en geheugenstoornissen
- emotionele ontregeling
- mentaal afstand nemen

Het is duidelijk dat burn-out een zéér ernstig medisch probleem is en dat het dus een doorgedregen aanpak vergt.

Multidisciplinaire aanpak voor een optimaal resultaat

Een multidisciplinaire aanpak is de basis van de werking van Revida. We starten steeds met **een intakegesprek** bij onze artsen dr. Vera Eenkhoorn (endocrinologie), dr. Gomar Bos (fysische geneeskunde) en dr. Brenda De Petter (fysische geneeskunde). We nemen ruim de tijd om naar jouw verhaal te luisteren, jouw situatie te analyseren en samen een plan van aanpak op te stellen. Soms zijn aanvullende onderzoeken noodzakelijk om de differentieel diagnoses te kunnen uitwerken. We bespreken jouw vooruitgang steeds op onze teamvergaderingen.

lees verder



REVIDA

artsen/medisch

H

P

V

K

L

huisarts

H artcoherentie

Hartcoherentie is een stressreductie-training op basis van een ritmische ademhaling om jouw zenuwstelsel evenwichtig te krijgen. Via ademhalings-training lukt het je zelfstandig onrust en fysieke spanning op te vangen op een eenvoudige manier.

De training omvat een 4-stappenplan. We plannen om de 14 dagen een sessie die je zowel individueel als in groep kan volgen. Na de training kan je op een zelfstandige en efficiënte wijze stress reduceren. Bovendien werkt hartcoherentie via biofeedback: je kan een app op je telefoon downloaden om de aangeleerde techniek dagelijks op een juiste manier te beoefenen. Heel wat patiënten bij Revida ervaren deze ademhalingstechniek als erg nuttig in de aanpak van hun stressklachten.

P sychologie

De psychologische begeleiding binnen Revida bestaat uit 2 componenten. Enerzijds wordt de intake bij de artsen aangevuld met een intake bij de psycholoog, waarbij de diagnose van stress en burn-out verder wordt uitgewerkt. De bedoeling is om naast de evaluatie van de ernst van de stress of burn-out ook andere diagnoses, zoals depressie en angst- of persoonlijkheidsstoornissen op te merken mochten die aanwezig zijn. Zijn deze stoornissen aanwezig, dan word je verder doorverwezen naar gespecialiseerde hulp.

Anderzijds dient de begeleiding bij de psycholoog uiteraard om te werken rond omgaan met stress, inzicht in eigen persoonlijkheidsdynamiek (zoals werken aan perfectionisme, zelfvertrouwen of lage assertiviteit) en inzicht in de oorzaken van jouw stress.

V oeding

Ook **dieetbegeleiding** kan aan bod komen tijdens het Revida-traject. Vaak zien we gewichtstoename, maar het omgekeerde kan ook soms voorvallen. Stress maakt je brein namelijk erg hongerig naar zoete en vette voeding omdat deze vaak sneller energie vrijzet. Er treden vaker energiedips op die je snel wil aanpakken met een zoet tussendoortje of de zoveelste tas koffie. Ontspanning zoeken we vaak op door een extra glas alcohol. Bij onze diëtiste ligt de nadruk dus niet zozeer op diëten, maar meer op aandacht voor gezonde voeding en jou leren om opnieuw tijd te nemen om te eten. Er wordt samen gezocht naar een juiste balans tussen gezonde voeding, eigen voorkeuren en haalbare doelstellingen.

lees verder

Kinesitherapie

Beweging is een sleutelwoord bij de aanpak van chronische stress en burn-out. Kennen we niet allemaal het verkwikkende effect van een boswandeling of een uurtje intens sporten? Toch zijn het vaak onze fysieke ontspanningsactiviteiten die we als eersten laten vallen als stress toeneemt! Wanneer iemand een burn-out doormaakt, ervaart deze persoon ernstige fysieke uitputting.

In het eerste deel van je herstelproces kan je vaak enkel wat ontspannende lichaams oefeningen aan en is er dus nog geen sprake van conditietraining of krachtopbouw. Wanneer geleidelijk de eerste herstelsymptomen optreden, kan een rustig opgebouwd oefenprogramma jou helpen om opnieuw naar een meer vitaal lichaam te evolueren.

Bij Revida bieden wij een revalidatieschema aan waarbij we starten met 3 lessen educatie rond het ontstaan van de klachten, gevolgd door 5 lessen relaxatietraining en vervolgens start het fitnessprogramma. Hierbij volg je onder begeleiding van gespecialiseerde kinesitherapeuten conditie- en krachttraining via toestellen. We testen op regelmatige basis jouw evolutie.

Loopbaanbegeleiding

Als patiënten na een burn-out opnieuw door de bomen het bos beginnen zien, wordt het tijd om de **professionele toekomst** te herevalueren. Sommigen willen niet meer terugkeren naar hun job, anderen blijven hun werk wél graag doen maar willen de specifieke werkgerelateerde stress anders aanpakken. Je kan dan bij Revida terecht voor jobcoaching via onze eigen VDAB-erkende jobcoach.

Dit traject kan via loopbaancheques, waardoor de kostprijs gedrukt wordt. Deze loopbaancheques, die je kan aanvragen via VDAB, geven je recht op 7 uren coaching op voorwaarde dat je minstens 7 jaar werkervaring hebt. Op die manier begeleiden wij jou naar een nieuwe professionele uitdaging.

Revida

Hoe meld ik mij aan?

Je kan een afspraak maken via het onthaal van het ziekenhuis.

Heb ik een verwijfsbrief van de huisarts of behandelend specialist nodig?

Liefst wel! Maar aanmelding bij Revida kan ook zonder doorverwijzing.

Wat is de kostprijs van het Revida-traject?

Dit is afhankelijk van welke pijlers je gebruik zal maken. Kinesitherapie, diëtik en de raadplegingen bij de artsen zijn grotendeels terugbetaald door het ziekenfonds. Sommige mutualiteiten betalen ook enkele sessies psychotherapie gedeeltelijk terug. Loopbaancoaching loopt via de VDAB-loopbaancheques.

Wie komt niet in aanmerking voor Revida?

Patiënten met psychiatrische problemen, zoals acute depressie, angststoornis en persoonlijkheidsstoornissen. Ook chronische vermoeidheid en chronische pijnsyndromen worden niet behandeld bij Revida. We verwijzen je hiervoor graag door naar gespecialiseerde hulpverlening.

Het Revida-team

artsen



dr. Brenda De Petter
fysische geneeskunde



dr. Gomar Bos
fysische geneeskunde



dr. Vera Eenkhoorn
endocrinoloog

diëtiste



Julie Van Breedam
03 890 18 59

kinesisten



Greet Vergauwen
03 890 16 40



Michel Van Praet
0479 12 24 94



Eliesa Lamote
03 890 16 40

jobcoach



Mieke Buysrogge
0475 48 91 07

psychologen



Veronique Robberecht
0496 10 12 18



Joke Decoene
0485 02 13 45

hartcoherentie-coaches



Louis Van Nieuland
0474 26 00 41



Mieke Buysrogge
0475 48 91 07



Michel Van Praet
0479 12 24 94

Zie ook:

www.azrivierenland.be -> Revida



Doe de screening



Doe even de screening voor chronische stress en burn-out. Scoor je matig tot zeer hoog dan kan je bij Revida terecht voor een helpende hand.

	1 nooit	2 bijna nooit	3 zelden	4 soms	5 dikwijls	6 heel dikwijls	7 altijd
Vermoeid							
Teleurgesteld in mensen							
Hopeloos							
Gevangen							
Hulpeloos							
Depressief							
Fysiek zwak/ziek							
Waardeloos/mislukking							
Moeilijkheden om te slapen							
"Ik heb er genoeg van"							

BMS-10 score	Graad van burn-out
≤ 2.4	Zeer laag
2.5 - 3.4	Laag
3.5 - 4.4	Matig
4.5 - 5.4	Hoog
4.5 - 5.4	Zeer hoog