



Psychosociaal

Psychosociaal

En de invloed op het lichaam

Wat is psychosociaal?

Psychische problemen hebben te maken met uw gevoelens en gedachten.

Sociale problemen hebben te maken met andere mensen of instanties.

Psychosociale problemen zijn een combinatie van deze twee.





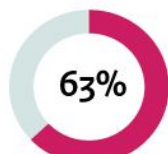
Herkennen jullie dit soort problemen?

Eenzaamheid

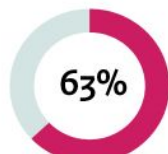


In 2016 gaf **43%** van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. **10%** voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam.

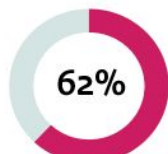
Eenzaamheid komt voor bij



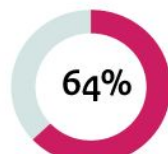
85-plussers



Laagopgeleiden



Weduwen,
weduwnaars



Niet-westerse
allochtonen

Ernstige of zeer ernstige eenzaamheid komt voor bij



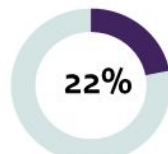
85-plussers



Laagopgeleiden



Gescheiden



Niet-westerse
allochtonen

Voorbeelden psychosociale problemen

- Eenzaamheid - Sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid
 - Voor 48% erfelijk bepaald
- Depressie
- Moeheid - geestelijk en lichamelijk
- Gezinsproblemen
- Relatieproblemen
- Stress
- Burn-out
- ...

Werking van psychosociaal op fysiek

- Moeheid, geen energie hebben
- Overbelasting
- Stress - geestelijk <-> lichamenlijk
- Depressie
 - > Minder initiatief op iets te doen
 - > Minder conditie
 - > nog minder energie om iets te doen
- Wat is het effect van gelukkig voelen?

Oplossingen

Verschilt per persoon

Verschilt per probleem

Erover praten?

Professionele hulp, schaam je niet! Het komt erg veel voor

Bijv eenzaamheid en depressie komt erg veel voor bij chronische aandoeningen zoals COPD

Kan je je ook goed voelen als je een aandoening hebt? De realiteit en werking van het accepteren van een aandoening en beperkingen daardoor