

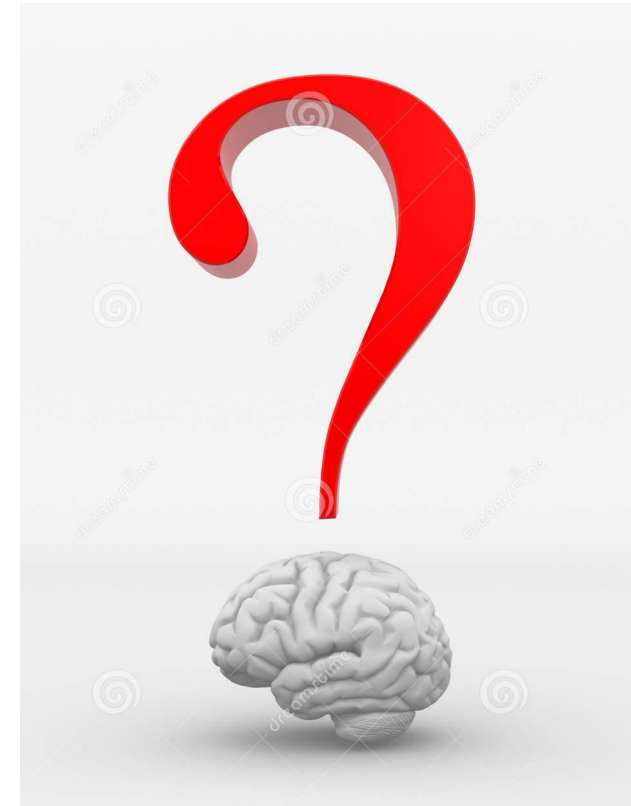
Week 5

Lichaam en geest: psychosociaal

Welkom!

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. Ook kunt u er lichamelijke klachten bij krijgen (zoals hoofdpijn, hartkloppingen, slecht slapen).



Voorbeelden van psychosociale klachten

- Ademhalingsklachten/hyperventilatie/kortademigheid
- Spier(spannings)klachten
- Orgaanklachten zoals hoofdpijn, maag- en darmklachten
- Hart- en vaatziekten
- Pijnklachten waarbij pijngedrag domineert
- Burnout/overspannen
- Stress
- Vermoeidheid
- Etc.



Bio-psychosociaal model



Psychologische factoren

*stress
depressie
verdriet
wie ben ik
schuldgevoel
angst*



Biologische factoren

*ziekte
symptomen
behandeling
erfelijkheid*



Sociale factoren

*familie
vrienden
werk
hobby
geld*

Psychosociale klachten bij chronische aandoening

- 8 - 30% van alle patiënten met een chronische aandoening ervaart psychosociale klachten.
- Het ziek-zijn heeft invloed op u als persoon, op uw omgeving en de mensen om u heen. Door de ziekte of beperking kunt u zich bang, somber of gespannen voelen.



Onderzoek bij COPD in Groningen:

- Psychologische klachten bij COPD patiënten na een exacerbatie/longaanval.
- Meer dan de helft van de ondervraagde (56%) gaf aan last te hebben van psychologische klachten.
- 10% van deze groep gaf aan behoefte te hebben aan psychologische hulp

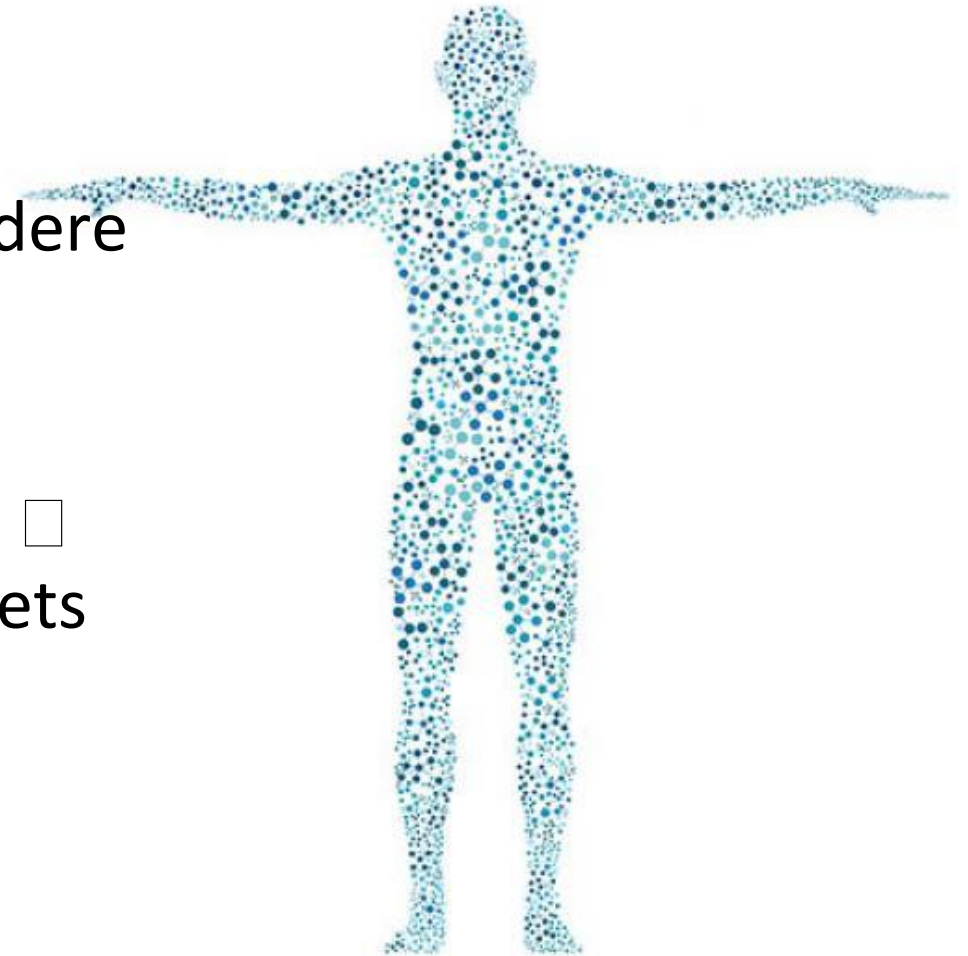


Wie herkent er dit soort klachten?



Invloed psychosociaal op het lichaam

- Slecht slapen moeheid weinig energie hebben weinig ondernemen
- Lager belastbaar zijn overbelasting andere lichamelijke klachten
- Stress, geestelijk en lichamenlijk
- Depressie minder zin om dingen te doen minder conditie nog minder energie om iets te doen



Sociale klachten kunnen voortkomen uit (on)begrip

- <https://www.youtube.com/watch?v=jrE9AJzFe1M&list=PLmD-Rh6mSvlzSLsVPrCJDNWHUUEOQgoqG&index=6&t=0s>



**Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen**

Wie herkent deze situaties?



Psychische klachten kunnen voortkomen uit acceptatie

- <https://www.youtube.com/watch?v=zK2dZ3CnD5w&list=PLmD-Rh6mSvlzSLsVPrCJDNWHUUEOQgoqG&index=6>



Wie heeft er zijn longziekte geaccepteerd?



Wat kunt u doen als u psychosociale klachten ervaart?

- Schrijf op hoe u zich voelt en door wie of wat u denkt dat dit komt
- Bedenk wat er moet veranderen om te maken dat u zich beter voelt
- Vaak werkt dit beter als u het met iemand bespreekt
- U kunt de dingen die u hebt opgeschreven ook bespreken met uw huisarts, POH-GGZ of psycholoog.

**Soms kan even stilstaan
een
hele vooruitgang
zijn.....**

Vragen en/of opmerkingen.



**BEDANKT
VOOR HET
LUISTEREN EN
ZIJN ER NOG
VRAGEN?**