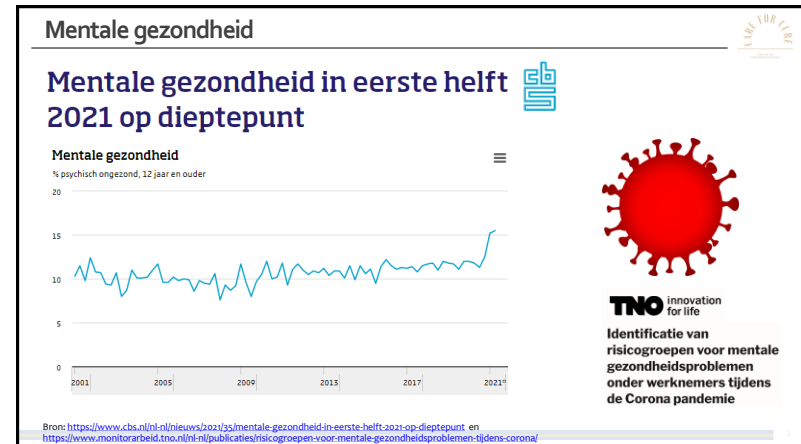
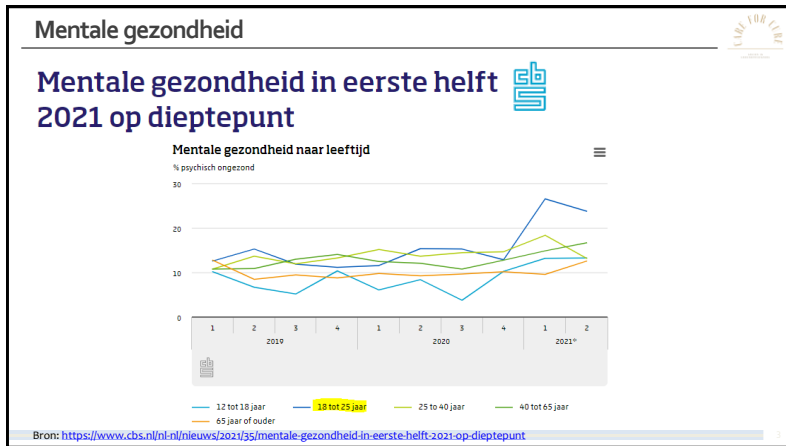




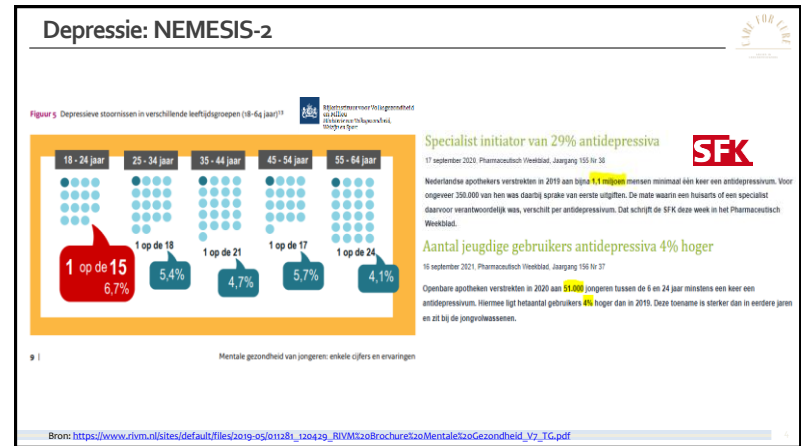
1



2



3



4

Depressie: NEMESIS-2

NIEUWS | MENTALE GEZONDHEID EN PREVENTIE

Sterke toename psychische aandoeningen bij volwassenen



1 december 2022

Ruim een kwart van de volwassen Nederlanders heeft in het afgelopen jaar een psychische aandoening gehad. Dat zijn 3,3 miljoen mensen. Het aantal volwassenen met een angststoornis, depressieve stoornis of stoornis in het gebruik van alcohol en drugs is de afgelopen twaalf jaar sterk gestegen.

Trimbos Instituut

Ruim helft jongvolwassenen ervaart psychische klachten
27 maart 2023

Meer dan de helft van de jongvolwassenen (16 tot en met 25 jaar) in Nederland ervaart psychische klachten. Daarnaast zien we veel eenzaamheid en suicidale gedachten bij deze groep. Dit blijkt uit de **Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022**, een grootschalig vragenlijstonderzoek uitgevoerd onder bijna 70.000 jongvolwassenen. Ton Coenen, directeur van GGD GHOR Nederland: "We maken ons zorgen over de mentale gezondheid van jongvolwassenen. Het is goed dat we nu weten wat de grootste problemen zijn en welke groep hieronder lijdt. Maar de resultaten van dit onderzoek laten zien dat meer actie echt noodzakelijk is."

Over het onderzoek

Van april tot en met augustus 2022 hebben alle GGD'en, in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), een onderzoek uitgevoerd onder Nederlandse jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar: de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen. Bijna 70.000 jongvolwassenen verspreid over

Bron: <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/sterke-toename-psychische-aandoeningen-bij-volwassenen/> en <https://gdghor.nl/actueel/bericht/ruim-helft-jongvolwassenen-ervaart-psychische-klachten/>

5

Angststoornissen > Cijfers & Context > Trends

Jaarprevalentie angststoornissen in huisartsenpraktijk 2011-2019

Jaar	Mannen (Indexcijfer)	Vrouwen (Indexcijfer)
2011	100	100
2012	110	110
2013	125	125
2014	135	135
2015	140	140
2016	145	145
2017	150	150
2018	155	155
2019	160	165

Prevalentie angststoornissen gestegen
In de periode 2011-2019 is het aantal mensen met angststoornissen dat bekend was bij de huisarts met ongeveer de helft gestegen, voor zowel mannen als vrouwen.

Man: **+ 60%**
Vrouw: **+ 65%**

Bron: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/trends#node.trend.voorkomen.overspannenheid.huisartsenpraktijk>

7

Wachten op hulp

27 duizend mensen wachten te lang op geestelijke gezondheidszorg

Nieuwsbericht | 12-07-2021 | 17:05

2 Actueel aantal wachtenden

Ruim 75.000 mensen in Nederland blijken te wachten op geestelijke gezondheidszorg.^[3] Maar nog belangrijker is het aantal wachtenden dat langer dan de treeknorm moet wachten. Dit aantal bedraagt ruim 27.000. Bij ruim 27.000 wachtenden in de ggz is de duur van hun wachttijd dus langer dan de normen die het veld hiervoor heeft bepaald. Dit geldt voor ongeveer de helft van de zorgvragers die op een aanmeldgesprek staan te wachten. Terwijl ruim driekwart van de zorgvragers die op een behandeling wachten binnen de treeknorm kan worden behandeld.

Tabel 1. Landelijk actueel aantal wachtenden mei 2021

	Binnen treek	Buiten treek	Totaal
Aanmeld	20268	19978	40246
Behandeling	29266	7868	37134
Totaal	49534	27846	77380

Bron: https://puc.overheid.nl/hza/doc/PUC_648825_2/

10

Overgewicht en immuniteit

The Impact of Obesity and Lifestyle on the Immune System and Susceptibility to Infections Such as COVID-19

Daan L. de Fret¹, Douwe E. Atsma^{1*}, Hanno Pijl¹, Jacob C. Seidell¹, Pieter J. M. Leenen¹, Willem A. Dik^{1,2} and Elisabeth F. C. van Rossum^{2,3}

Overgewicht (BMI ≥ 25)

Percentage

70
60
50
40
30
20

1990 1995 2000 2005 2010 2015 2020 2025 2030 2035 2040

Bron: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2020.592600/full#utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11561_author&utm_campaign=Email_publication&field=JournalName=Frontiers_in_Nutrition&id=592600

12

Dementie ontwikkeling

De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd:

- Ruim 8 procent van de mensen boven de 65 jaar heeft dementie.
- Ruim 25 procent van de mensen boven de 80 jaar heeft dementie.
- Ruim 40 procent van de mensen boven de 90 jaar heeft dementie.

Kosten van dementie:

- In 2019 bedroegen de geraamde zorguitgaven voor dementie **10,3 miljard euro**. Dit kwam overeen met **10,6%** van de totale zorguitgaven in de Nederlandse gezondheidszorg en 36,3% van de totale zorguitgaven voor psychische stoornissen. Dementie is voor mannen en vrouwen samen, na een verstandelijke beperking, de duurste ziekte.

Aantal mensen met dementie in Nederland

Nederland	2020	2025	2030	2040	2050
Nederland	280000	330000	390000	520000	620000

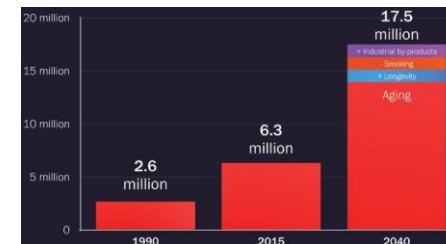
Bron: https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/factsheet_dementie_per_gemeente.pdf

13

PARKINSON: DE SNELST GROEIENDE NEUROLOGISCHE AANDOENING TERWERELD

The Emerging Evidence of the Parkinson Pandemic

E Ray Dorsey¹, Todd Sherer², Michael S Okun³, Bastiaan R Bloem⁴ PMID: 30584159 PMID: PMC6311367 DOI: 10.3233/JPD-181474



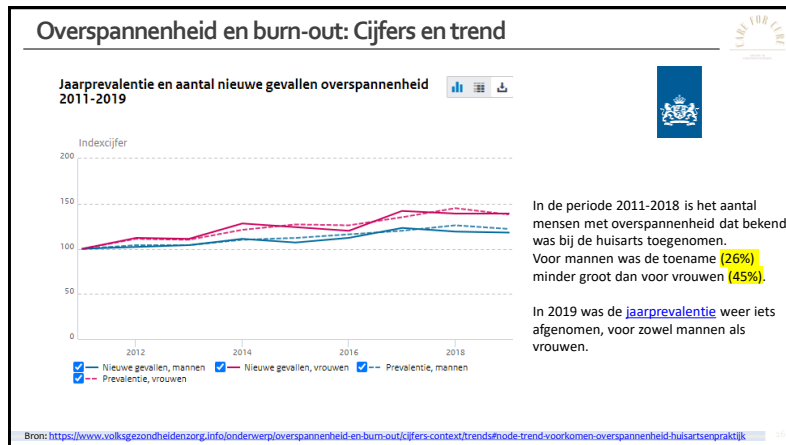
Van 1990 tot 2015 verdubbelde het aantal mensen met de ziekte van Parkinson tot ruim **6 miljoen**.

Verwachting opnieuw verdubbelen tot meer dan **12 miljoen** in 2040.

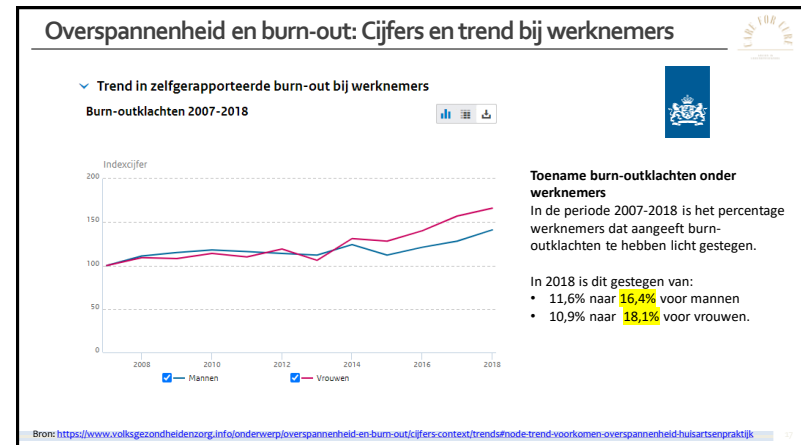
Bijkomende factoren kunnen de last verhogen tot meer dan **17 miljoen**.

Bron: <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30584159/>

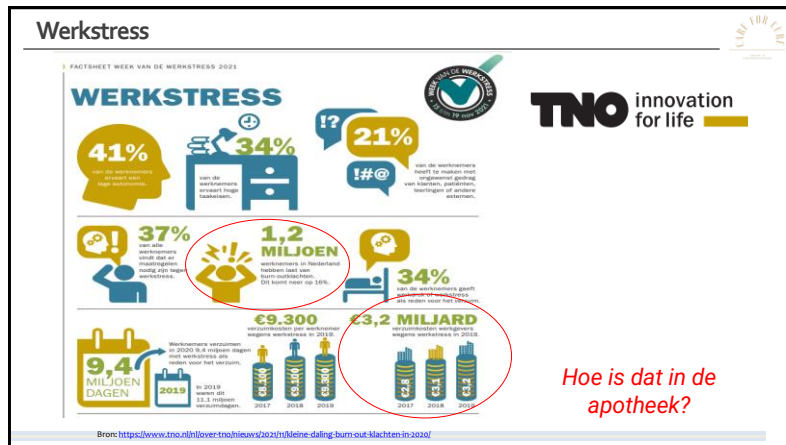
15



16



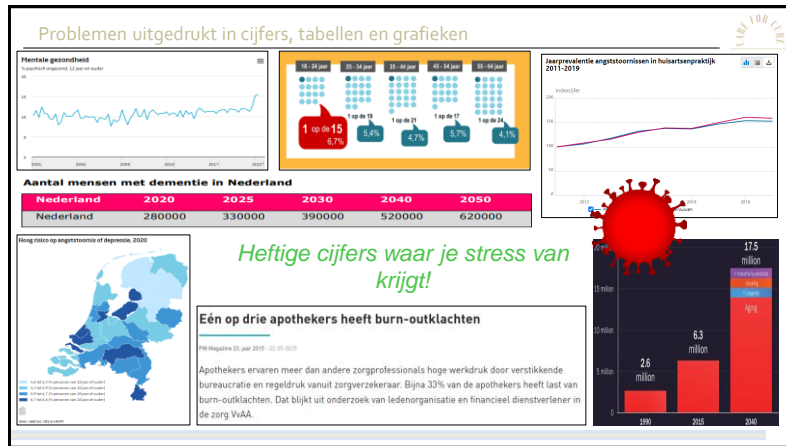
17



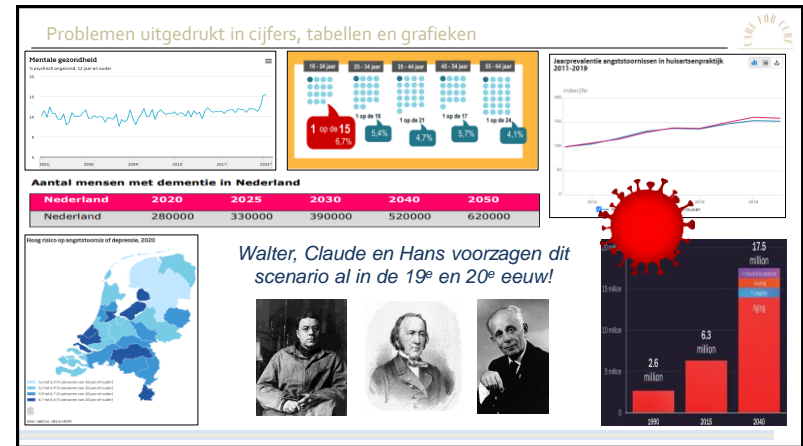
18



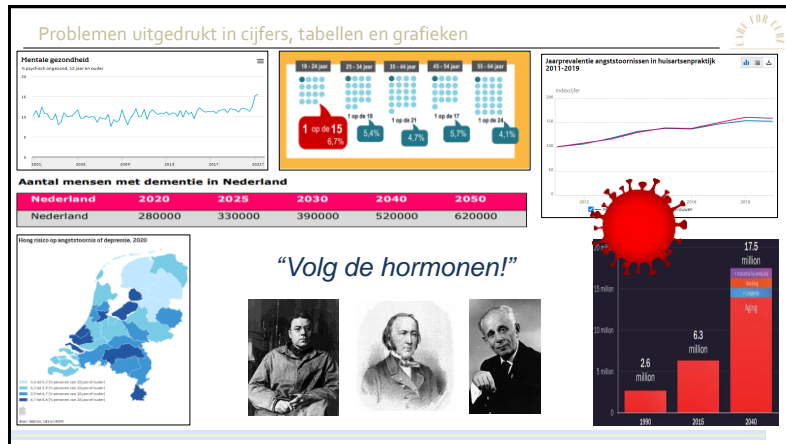
19



20



21



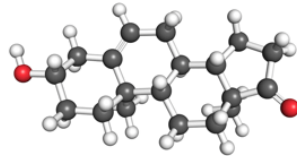
22



23

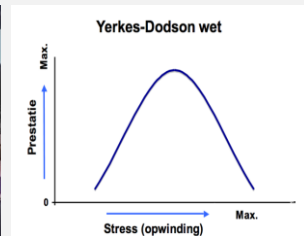
In de hoofdrol:

**ADRENALINE &
CORTISOL**



24



Wat is stress vs presteren?



Bron: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yerkes-Dodson_wet.png#/media/File:Yerkes-Dodson_wet.png

27

Wat is stress?



29

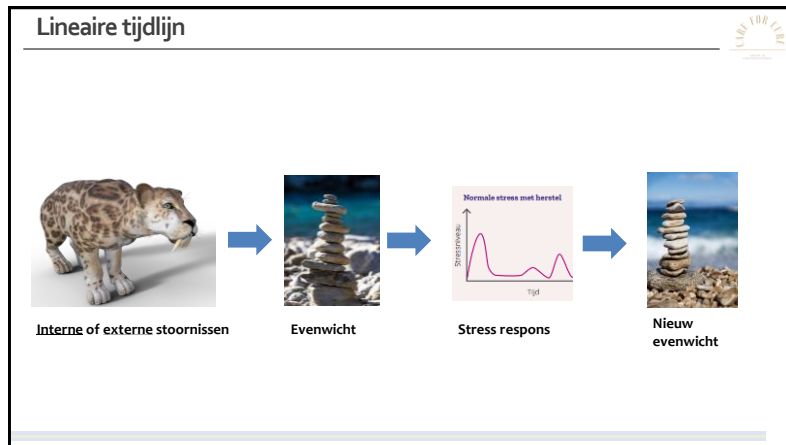
Wat is stress?



Normale stress met herstel



30



36

Claude Bernard

- De 'innerlijke wereld' (milieu interieur) functioneert zoals ze doen om een **evenwichtstoestand** in stand te houden als reactie op veranderingen van buitenaf

"Alle vitale mechanismen, hoe gevarieerd ze ook mogen zijn, hebben altijd één doel, namelijk het handhaven van de levensomstandigheden in de interne omgeving."

Bron: <https://www.brainimmune.com/walker-cannon-homeostasis-the-fight-or-flight-response-the-sympathoadrenal-system-and-the-wisdom-of-the-body/>

37

Walter Bradford Cannon

- Fysioloog Walter Cannon breidde Bernards theorie van het **milieu intérieur** verder uit: uitwerken van het 'hoe'.
- In een reeks experimenten demonstreerde Cannon voor het eerst de cruciale rol die **adrenaline** speelt bij het handhaven van de constantheid van de innerlijke wereld.



Zijn bekendste ideeën zijn:

- 1) **Homeostase**
- 2) **Vecht-of-vluchtreacties**
- 3) **Sympatho-adrenale systeem**

Bron: <https://www.brainimmune.com/walter-cannon-homeostasis-the-fight-or-flight-response-the-sympathoadrenal-system-and-the-wisdom-of-the-body/>

Homeostase



Stressor



Homeostase

Opwekken interne zenuw- en hormoonssystemen



Herstel homeostase



- Homeostase = de stabiliteit van de innerlijke wereld
- Volgens Cannon coördineert de **hersenen** lichaamssystemen, met als doel een reeks doelwaarden voor belangrijke interne variabelen te behouden.
- De kerntemperatuur wordt op 37 graden gehouden en het bloedglucosegehalte op 5 mmol/l

Vechten of vluchten en het sympatho-adrenale systeem

- Reactie van dieren op bedreigingen met een algemene ontlasting van het sympathische zenuwstelsel en secretie van catecholamines voor overleving.
- Samenwerking sympathisch zenuwstelsel en bijnier (**Adrenal** gland).
- **Adrenaline** handhaaft de homeostase in vecht-of-vluchtsituaties.



*“De reactie van het lichaam op noodsituaties, waarbij **adrenaline** die reactie domineert, verbetert in het algemeen de overleving op lange termijn.”*

41

Hans Selye: introductie term 'stress'

- Stress speelt een belangrijke beschermende rol in alle organismen en niet alle staten van stress schadelijk zijn.
 - Eustress: milde, korte en beheersbare toestanden
 - Distress: ernstige, langdurige en onbeheersbare situaties.
- 'Stress' werd gezien als een belangrijke oorzaak van veel ziekten.
- Selye's concept dat langdurige stress lichamelijke ziekten en psychische stoornissen kan veroorzaken, wordt nu algemeen aanvaard.



“Ons falen om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.”



Bron: <https://www.brainimmune.com/the-stressed-world-and-hans-selye/>

42

Effecten van kortdurend verhoogd adrenaline

Lichaam staat paraat!

- Vrijmaken van energie
- Verhoogde bloeddruk
- Onderdrukken van immuunsysteem
- Onderdrukken van voortplanting
- Onderdrukken groei en botgroei

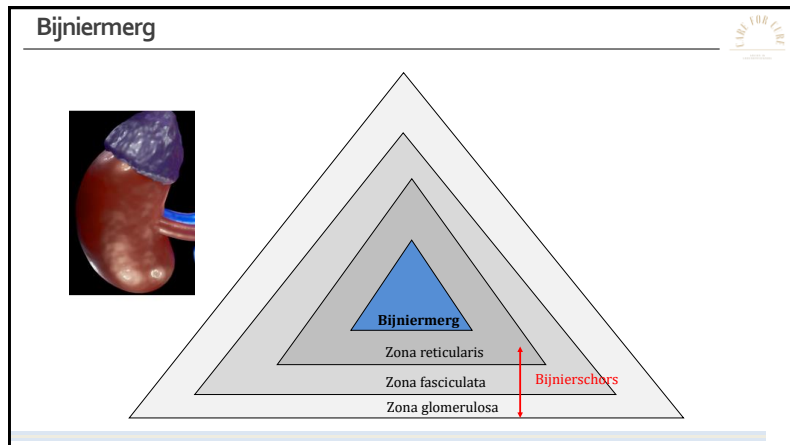
48

Bijnier

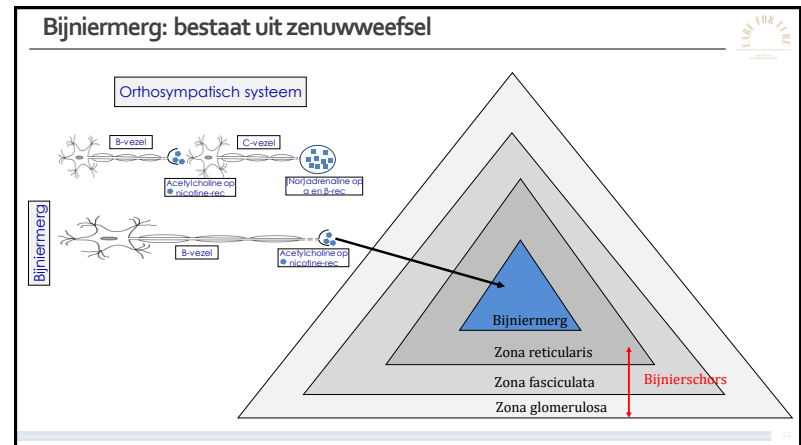
- De aanmaak van **adrenaline** als respons op stress vindt binnen seconden plaats.

Adrenaline

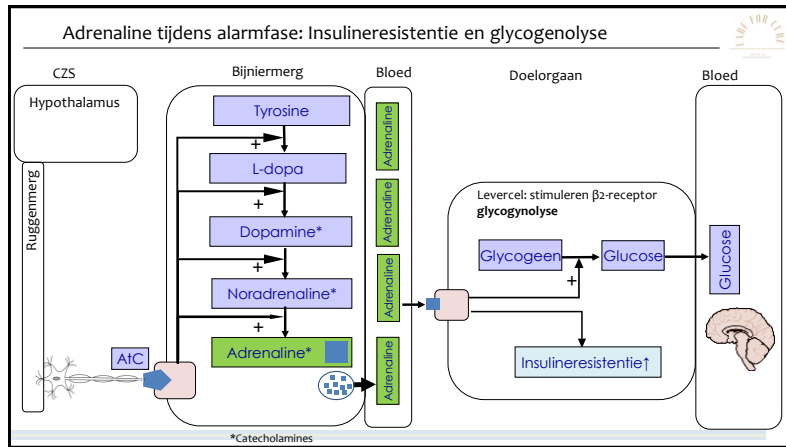
50



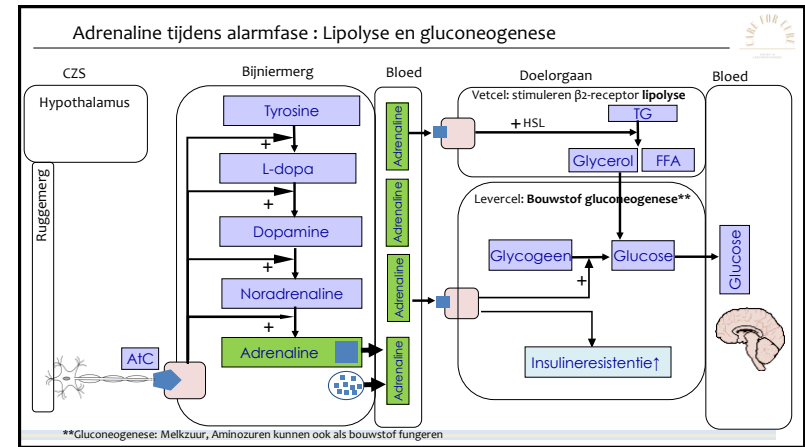
51



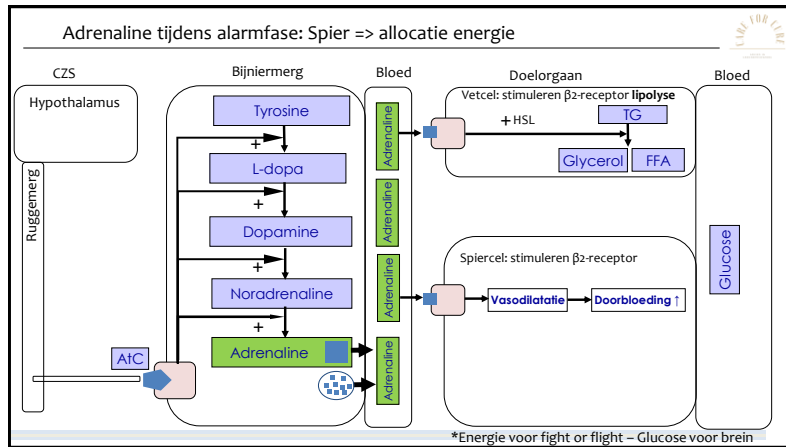
52



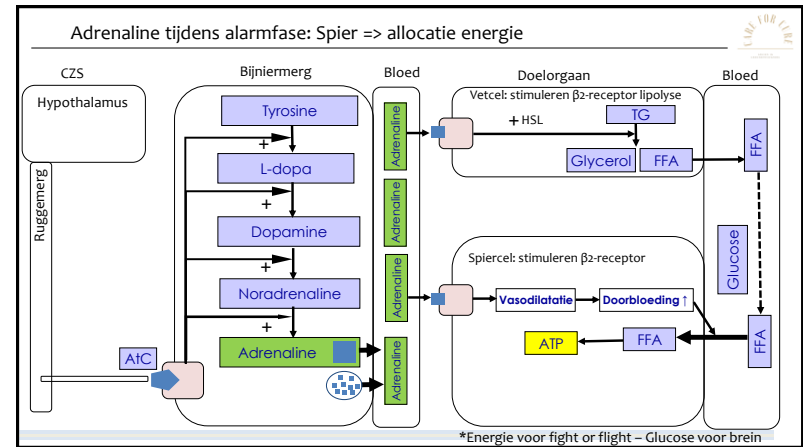
55



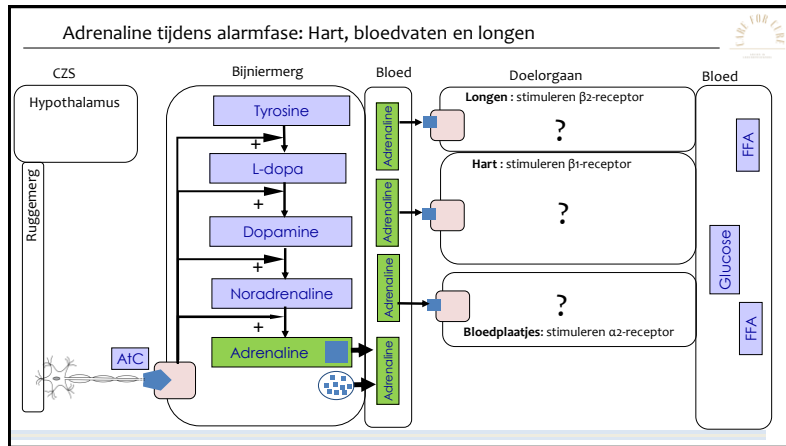
56



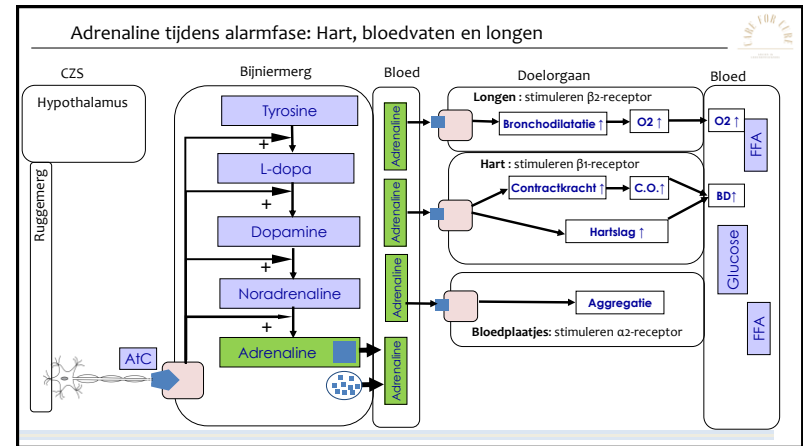
57



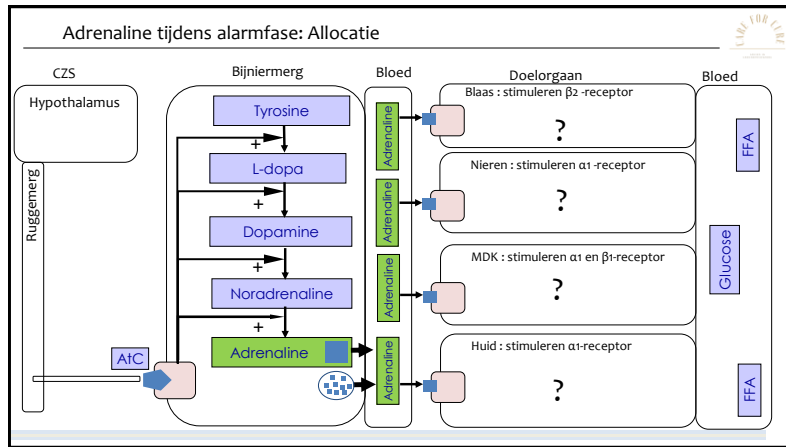
58



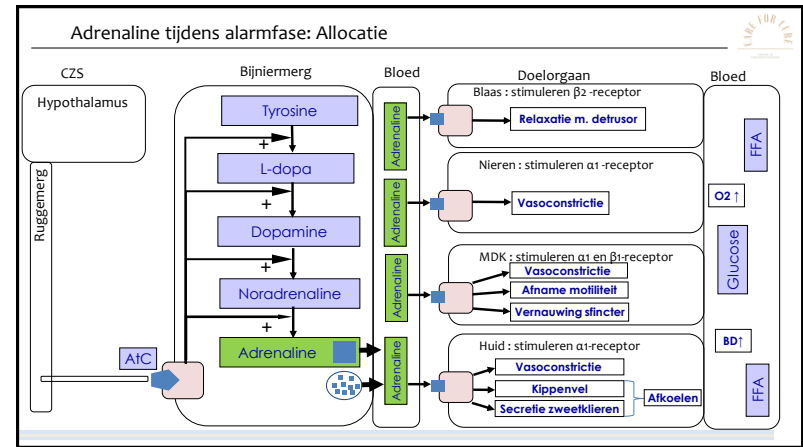
59



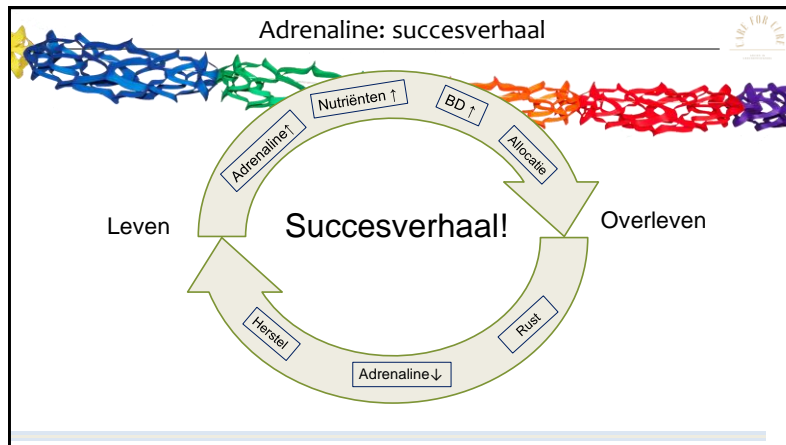
60



62



63



64

Hans Selye: Cortisol en de HPA-as

- De stressnetwerken regulerende aanmaak van cortisol en loopt via activering van de hypothalamus-hypofyse-bijnierschors (HPA) as.

Hans Selye, M.D.

THE STRESS OF LIFE

The famous classic—
Completely revised,
expanded, and
updated with new
research findings

From: <https://www.brainimmune.com/the-stressed-world-and-hans-selye/> en http://www.luphar.org/files/GastrointestinalStress2012-15_5-pp472-478.pdf

66

Bijnier

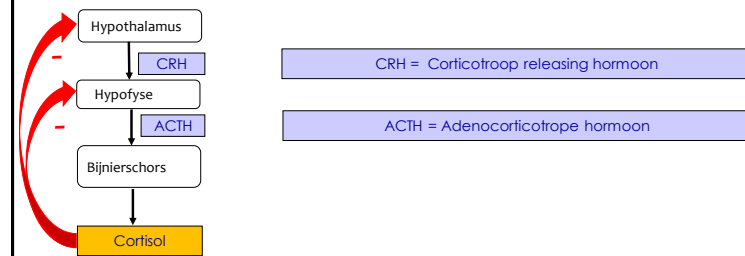
- De HPA-as reageert binnen minuten tot uren door afgifte van **cortisol** wat bijdraagt aan actie van (nor)adrenaline.



Cortisol

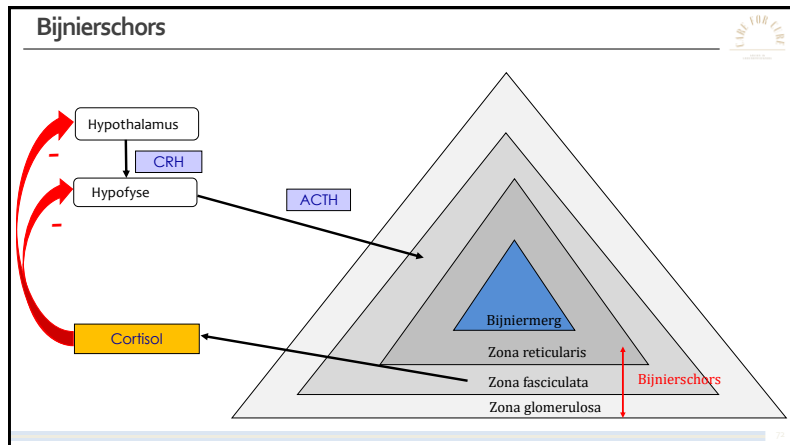
68

HPA-as

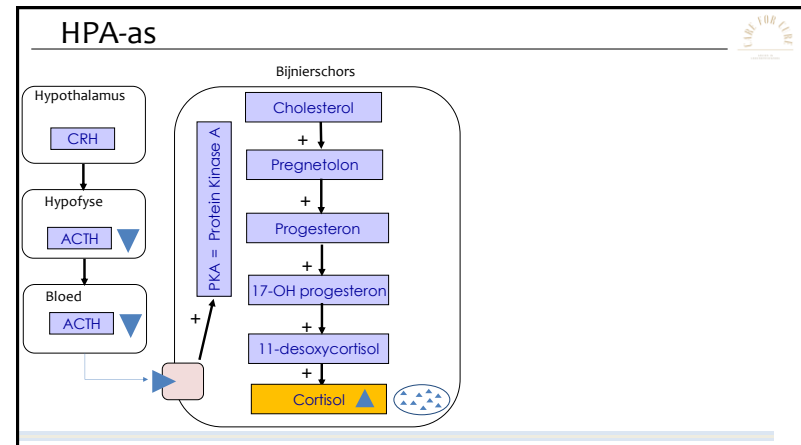


Bron: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC55856/pdf/r369_2018_Article_306.pdf

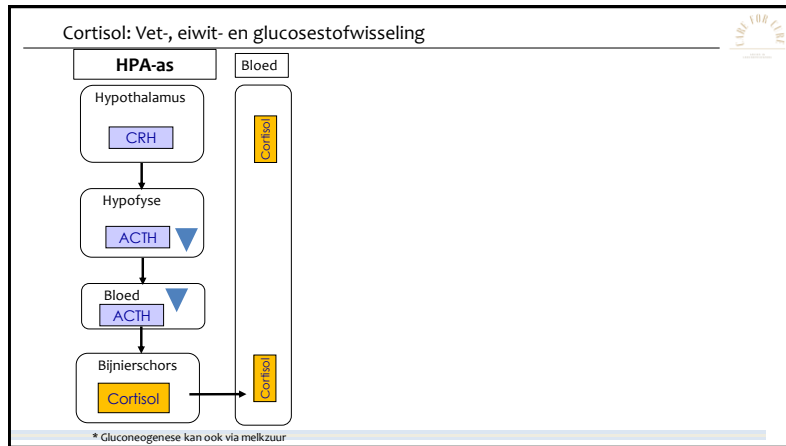
69



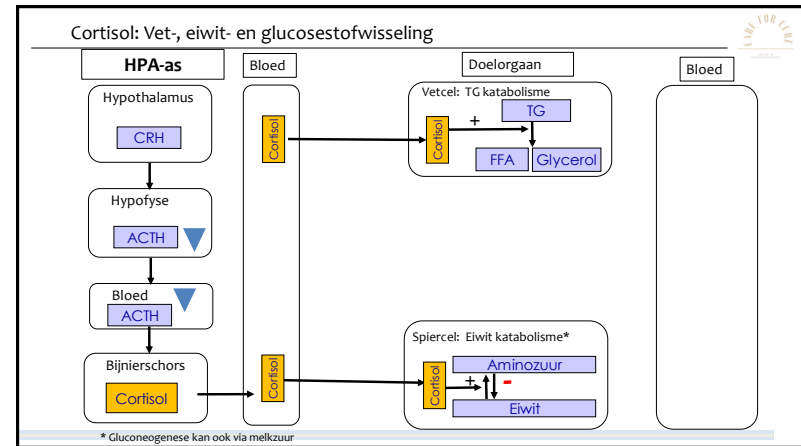
72



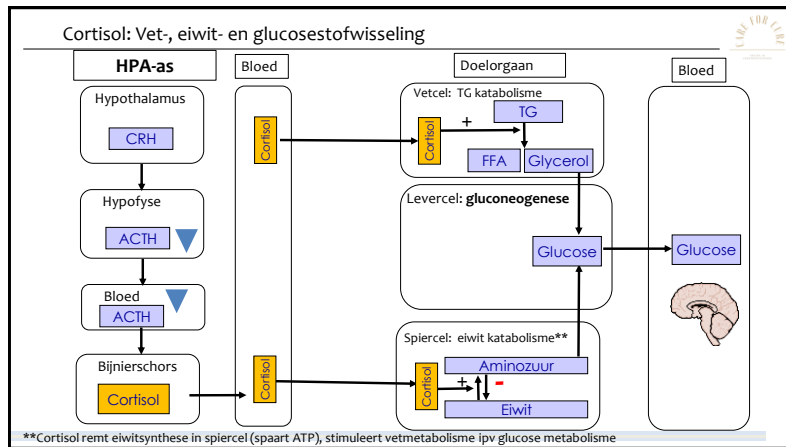
76



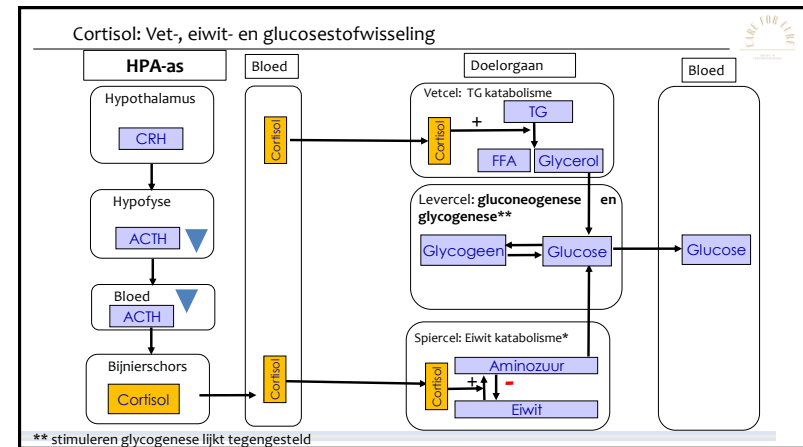
77



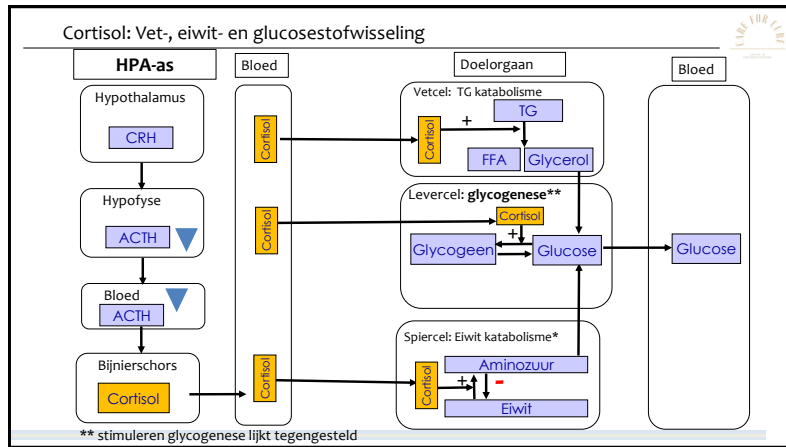
78



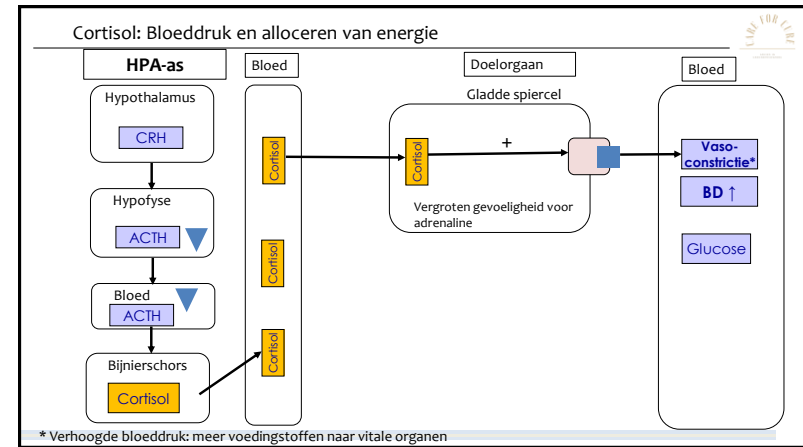
79



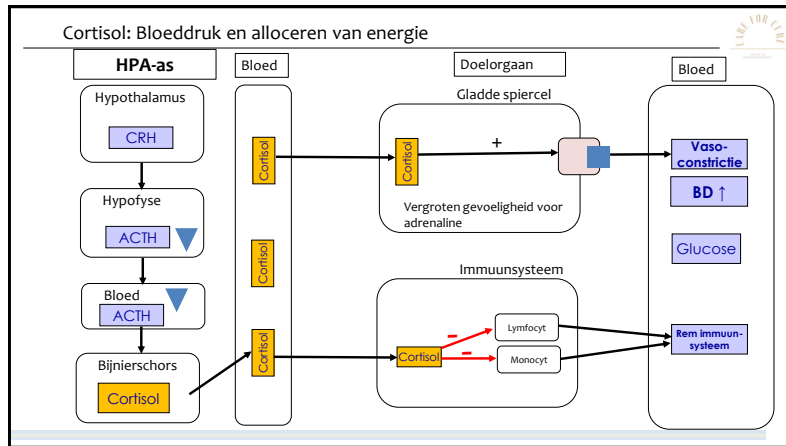
80



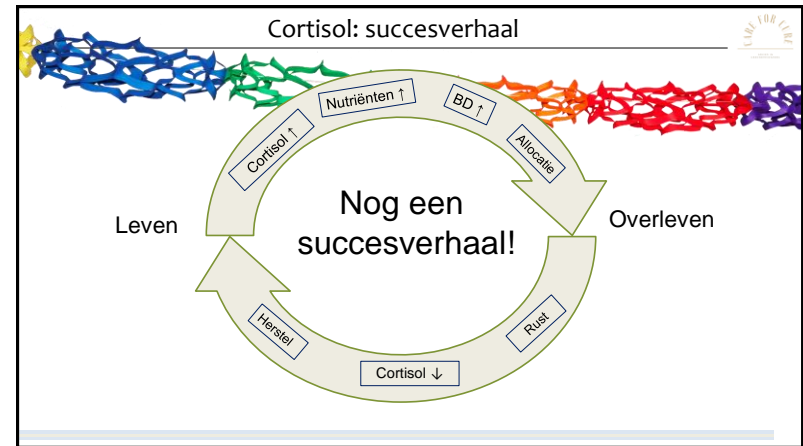
81



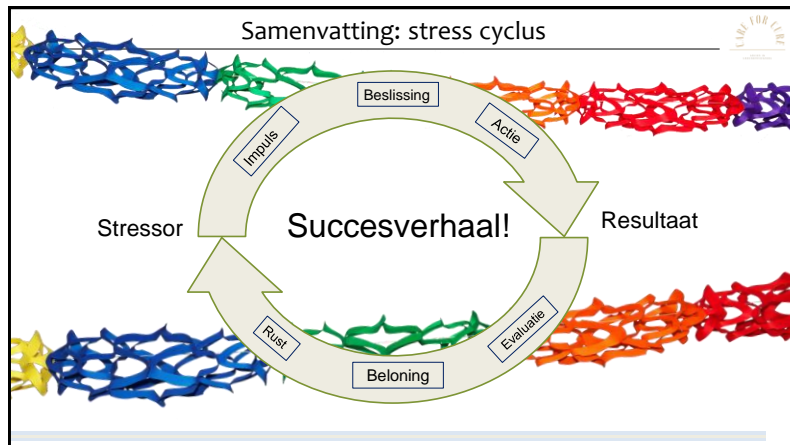
82



83



84



85



87

Bewegeprofessor Erik Scherder

ACHTERGROND GEZONDHEID MAATSCHAPPIJ



'Iedereen moet per dag dertig minuten aan een stuk bewegen'

Utrecht University

The image shows a video player interface. At the top, the name 'Bewegeprofessor Erik Scherder' is displayed. Below it, there are three colored tabs: 'ACHTERGROND' (green), 'GEZONDHEID' (orange), and 'MAATSCHAPPIJ' (red). The main content is a portrait of Erik Scherder, an older man with a white beard and glasses, smiling. A quote is overlaid on the bottom left of the portrait: 'Iedereen moet per dag dertig minuten aan een stuk bewegen'. In the top right corner of the video player, there is a logo for Utrecht University.

88



3. De evolutie van stress in de tijd

The image features a 3D rendering of a human brain, shown from a slightly elevated perspective. The brain is surrounded by a vibrant, glowing blue and purple aura that resembles neural activity or electrical impulses. The background is a dark blue gradient. At the bottom of the image, the text '3. De evolutie van stress in de tijd' is written in a white, sans-serif font.

89

Vissenbrein: Instinct en overleving



- Er was eens een *vis* die 500 miljoen jaar geleden leefde en gezien mag worden als onze voorouder.
- Het vissenbrein: de **hersenslam** en **thalamus**.
 - Het wordt ook het *reptielenbrein* genoemd.



90

Vissenbrein: Instinct en overleving

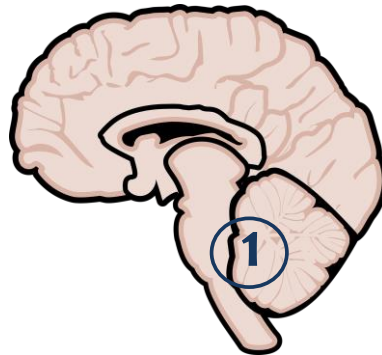


- Verzorgt meest **basale** functies als temperatuur, hartslag, bloeddruk,...
- Dit stressnetwerk (HPA-as en hormonen) wakkert de **vecht- of vluchtreactie** aan: het reageert op basis van instinct en overleving.



91

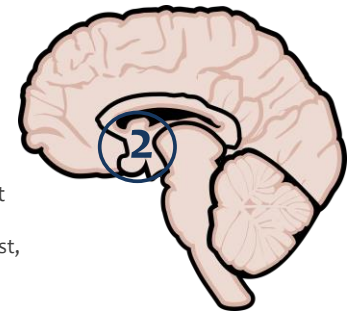
Vissenbrein: Instinct en overleving



92

Zoogdierenbrein: Emoties en geheugen

- Er was eens een **zoogdier** die 200 miljoen leefde en ook gezien mag worden als onze voorouder.
- Het zoogdierenbrein (limbische systeem): de **hippocampus** en de **amygdala** => toetst de stressor aan emoties van eerdere ervaringen in het geheugen.
 - Het gaat hier om emoties, woede, angst, motivatie en sociaal gedrag.
- Het denkt op de **KORTE TERMIJN**



94

Mensenbrein: Logisch denken en plannen



- Er was eens een '**mens**' die 6 miljoen leefde en zeker gezien mag worden als onze voorouder.
- Dit netwerk, namelijk de mediale **prefrontale cortex** (mPFC), heet zo omdat het alleen bij mensen voorkomt.



Mensenbrein: Logisch denken en plannen



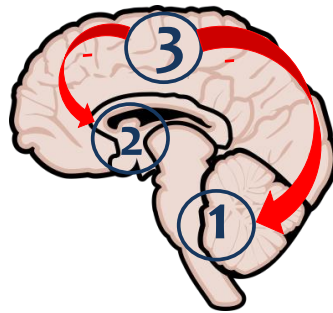
- Het coördineert **executieve vaardigheden** zoals *impulscontrole, werkgeheugen, planning en doelgericht handelen*.
- Daarnaast verantwoordelijk voor bijv. taal, logica, ratio, moraal en discipline.
- Dit heeft betrekking op **LANGE TERMIJN**.
- **1,2% van de evolutie!!**



Mensenbrein: Logisch denken en plannen

“Onze hersenen bestaan uit een vissenbrein en een zoogdierenbrein, verantwoordelijk voor onze oerdriften, en een mensenbrein, verantwoordelijk voor de controle van die oerdriften”

Dr. Remko Kuipers, Oergezond



1 en 2 samen is het oerbrein

98

Stressoren



101

Stressoren

← verprikkeling en multitasken

AhaSlides

Start AhaSlides

Add a footer

The slide features a grid of six images: a city skyline, a man in a suit juggling, a traffic jam, a stopwatch, a busy city street, and a person on a mountain peak. A blue button labeled 'Start AhaSlides' is overlaid on the traffic jam image.

102

Schermtijd

< Instellingen Schermtijd

IPHONE VAN ROGIER (2)

Gemiddelde per dag
2 u, 28 m 30% sinds vorige week

Bekijk alle app- en websiteactiviteit >

SCHERMTIJD

Week Dag

Gemiddelde per dag
2 u, 28 m 30% sinds vorige week

Totale schermtijd 17 u, 16 m

Sociaal 4 u, 16 m Reizen 3 u, 12 m Amusement 3 u, 1 m

< Schermtijd iPhone van Rogier (2)

Deze week

AANTAL KEER OEGEPAKT

Gemiddelde per dag
61 36% sinds vorige week

Vaakst ogepakt donderdag: 103 Totaal aantal keer ogepakt 426


The screenshot shows the 'Schermtijd' app interface. It displays a daily average of 2 hours and 28 minutes of screen time, which is 30% more than the previous week. A bar chart shows daily usage over the week. Below this, a stacked bar chart breaks down the total screen time by category: Social (4h 16m), Travel (3h 12m), and Entertainment (3h 1m). The total screen time for the week is 17 hours and 16 minutes. On the right, it shows the number of times the screen was locked (61 per day, 36% more than last week) and the total number of times it was unlocked (426), with the highest frequency on Thursday (103 times).

105

Stressoren

To join, go to: ahastides.com/OTLDAG3 AhaSlides

Uit onderzoek blijkt dat we dagelijks ong. 58 keer onze smartphone erbij pakken. Hoe vaak pak jij hem op?




Add a footer

106

Digitale verslaving en nomofobie

1. Volgens onderzoek checken de meeste mensen dagelijks doorlopend hun e-mail (1).
2. Daar komt nog bij dat we dagelijks tussen de 58 en 110 keer onze mobiel erbij pakken (2, 3, 4).
3. Volgens een studie brengen studenten bijna 9 uur per dag door op hun telefoon (5).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4291831/>
4. Het blijkt dat de meeste smartphonegebruikers hun toestel zelfs meenemen naar het toilet om e-mail en social media te checken (6, 7, 8).
5. De constante stroom aan berichten en prikkels verstoort ook de slaap, waardoor op de lange termijn mentale problemen kunnen optreden (19).
6. Het frequente checken van de e-mail heeft iets weg van een verslaving, veel medewerkers blijven hun mail zelfs in hun vrije tijd controleren (15).
7. Doorlopende stroom aan prikkels zorgt voor enorm veel afleiding, die onze gemoedsrust gemiddeld voor meer dan 20 minuten verstoort (11).

"De menselijke geest is niet gemaakt voor multitasken"

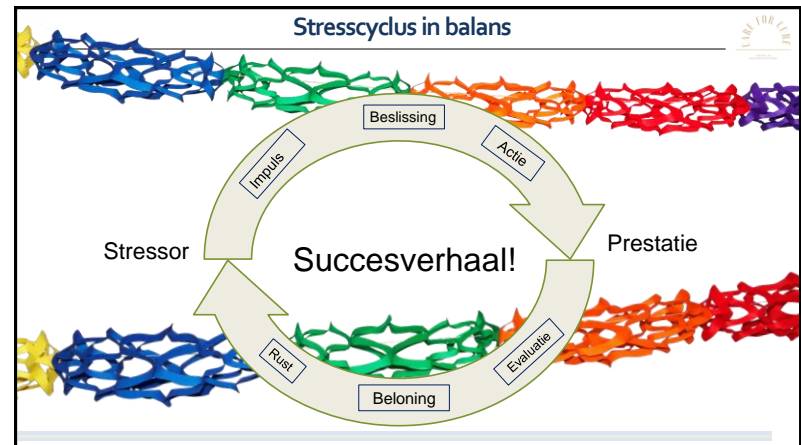


113

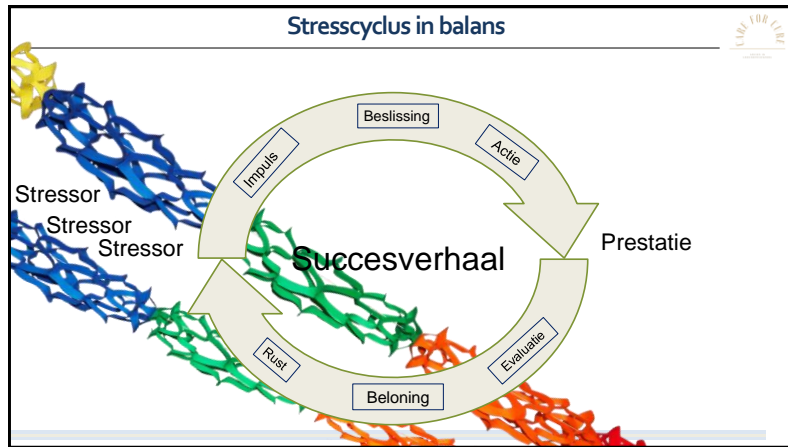
4. Gevolgen van chronische stress



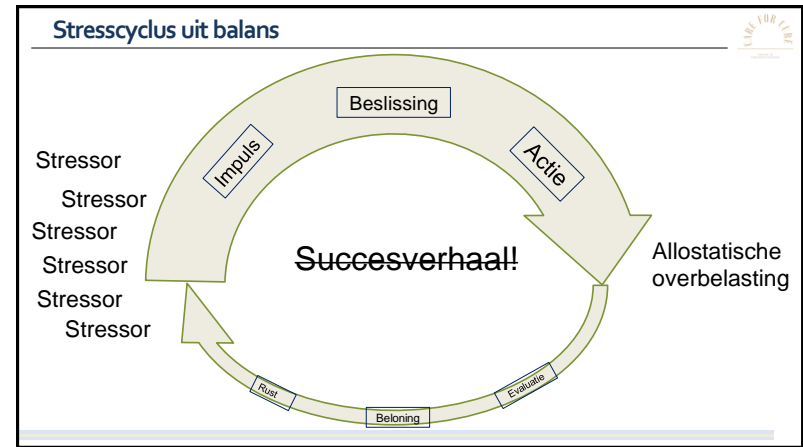
116



117



118



120

Jagers-verzamelaars: herstel

- Jagers en Verzamelaars meer vrije tijd dan landbouwers:

- **Bosjesmannen** (Zuidelijk Afrika) spenderen nog **geen 3u** per dag aan jagen en verzamelen van hun voedsel
- **Hadzabe** (Oost Afrika) **minder dan 2u per dag**, soms 1 week jagen en vervolgens 3 weken niets doen.



121

Vraag

Wat zijn de symptomen van chronische stres

-
-
-
-
-
-



122

Symptomen chronische stress

Lichamelijke klachten

- Chronische vermoeidheid
- Slaapstoornissen
- Laag libido, minder zin in sex
- Hartkloppingen en/of een onregelmatige hartslag
- Hoge bloeddruk
- Duizeligheid en dizzy zijn
- Maag- en darmstoornissen
- Hoofdpijn, spierpijn (vooral nek, schouder en rug)
- Toename ademfrequentie en afname ademdiepte
- Toename spierspanning
- Toename adrenaline en cortisolproductie

Hernia?



123

123

Symptomen chronische stress

Gedragsmatige uitingen

- Uitbarstingen van agressie
- Rusteloos gedrag
- Paniekreacties
- Vluchten en vermijden
- Piekeren of malen
- Slecht slapen, 's morgens niet uitgerust zijn
- Isoleren van anderen/zich terugtrekken
- Veranderingen in productiviteit (bv. op het werk)
- Veel klagen, verwijten en zuchten
- Verbittering en cynisme
- Te veel eten, alcohol, roken of medicijngebruik
- Sterk perfectionisme
- Nergens meer van kunnen genieten

Psychische en emotionele signalen

- Rusteloosheid, gejaagdheid, gespannenheid
- Snel geëmotioneerd, geïrriteerd zijn
- Een gevoel van machteloosheid
- Somberheid, depressie, lusteloosheid
- Vergeetachtigheid
- Faalangst en onzekerheid
- Weinig zelfrespect
- Denk- en concentratiestoornissen
- Overzicht kwijt raken



124

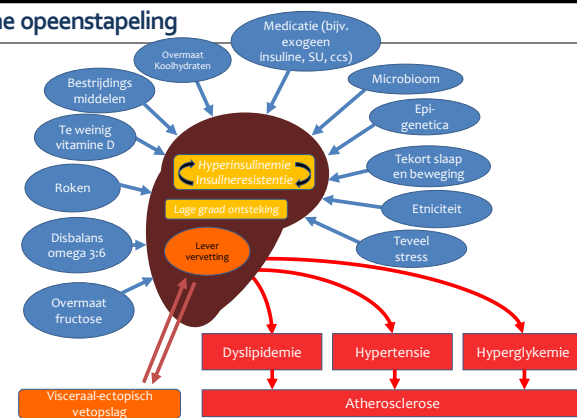
124

Vraag

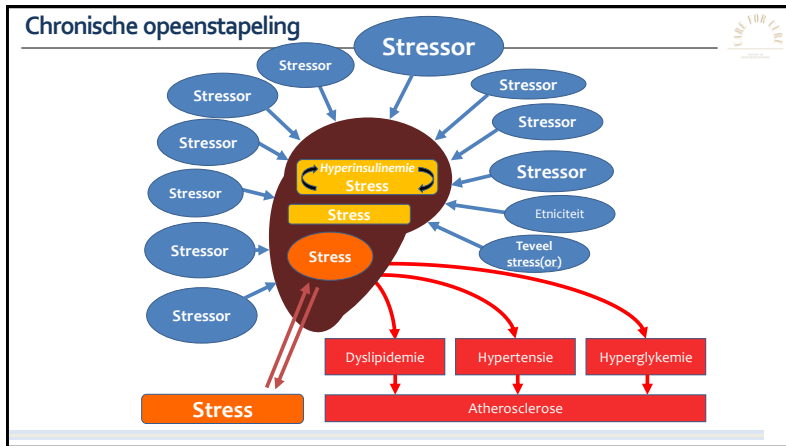
Wat zijn de lange termijn gevolgen van chronische stress?

126

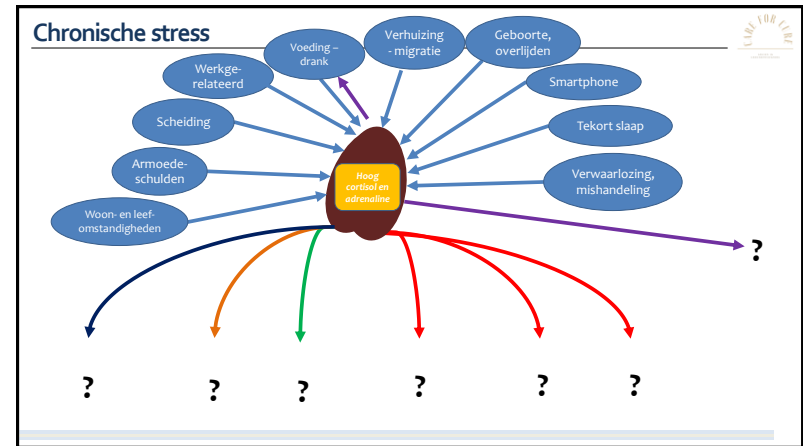
Chronische opeenstapeling



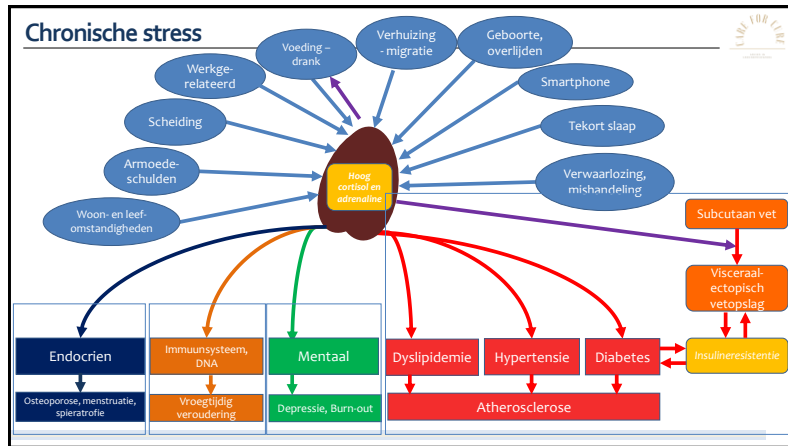
127



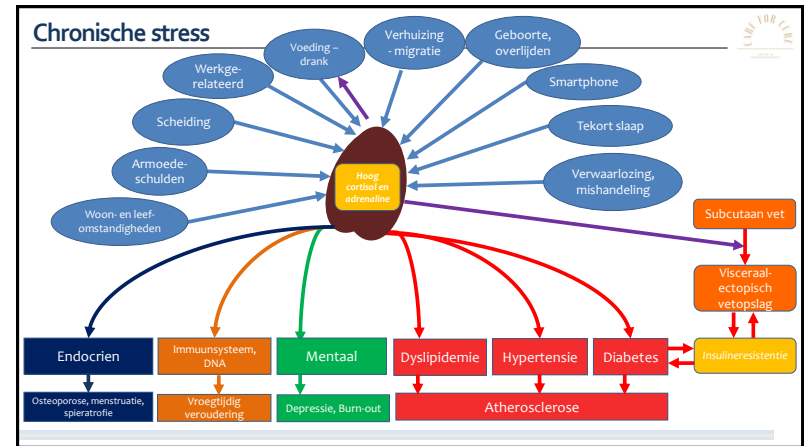
128



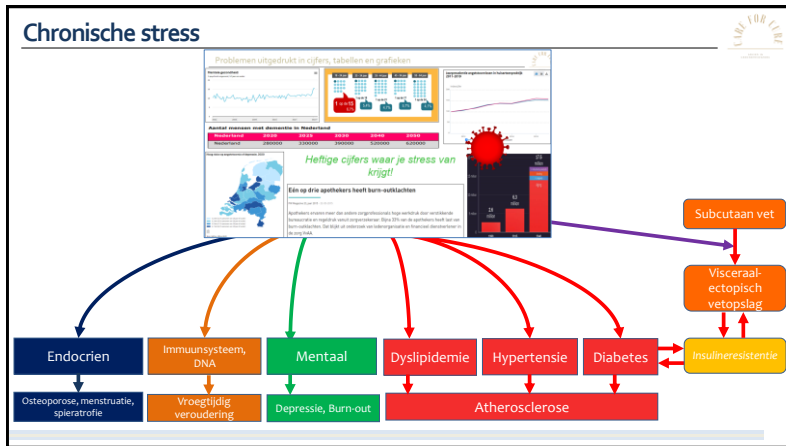
130



131



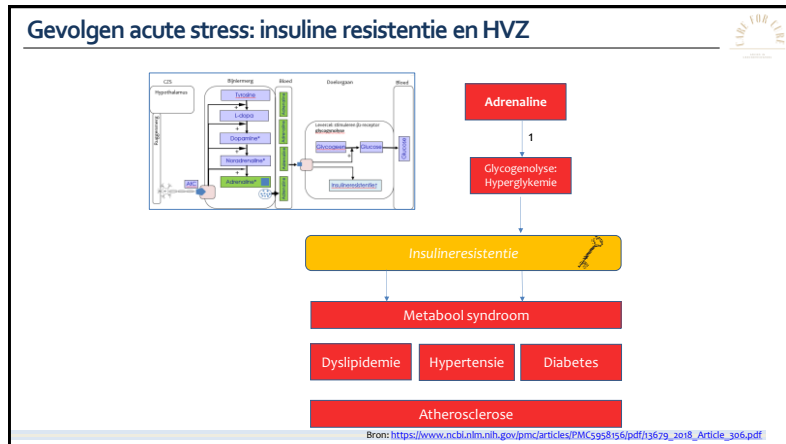
132



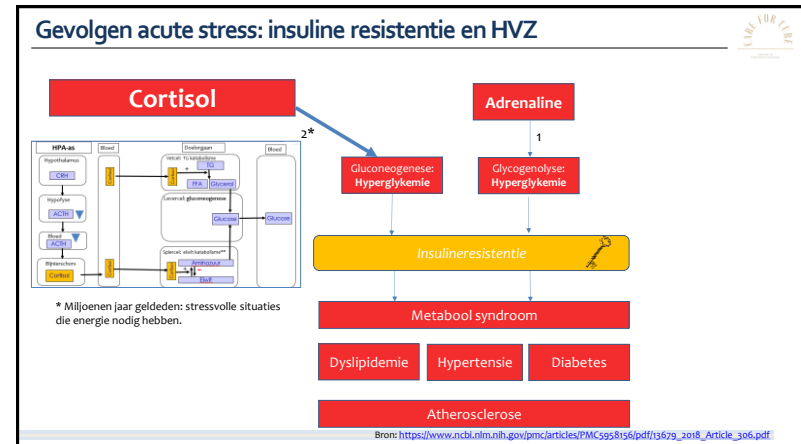
133



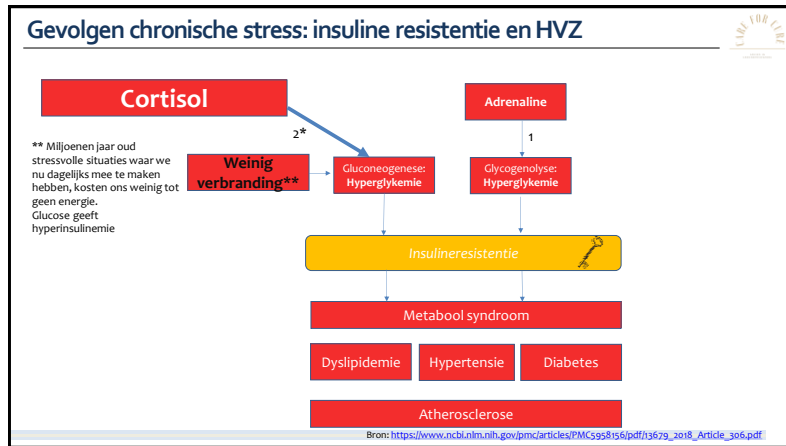
135



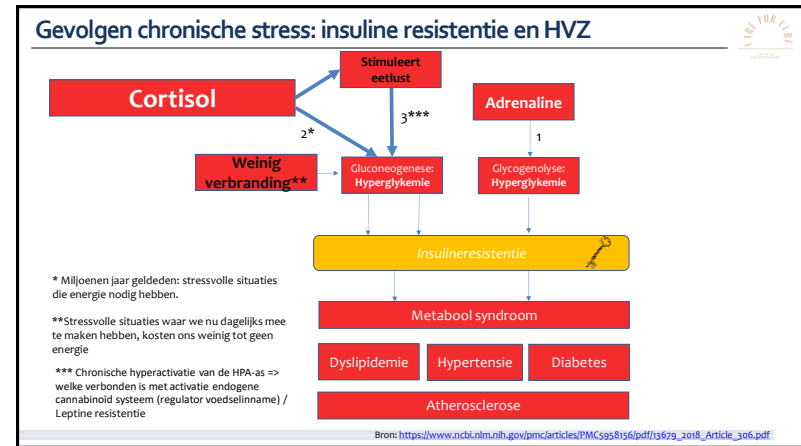
138



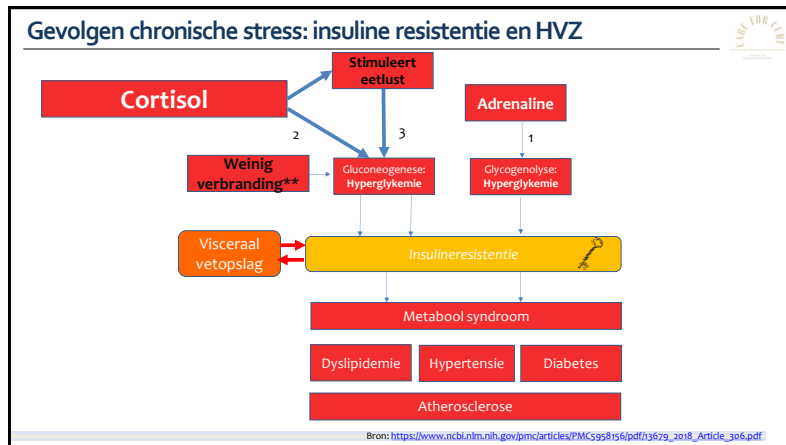
139



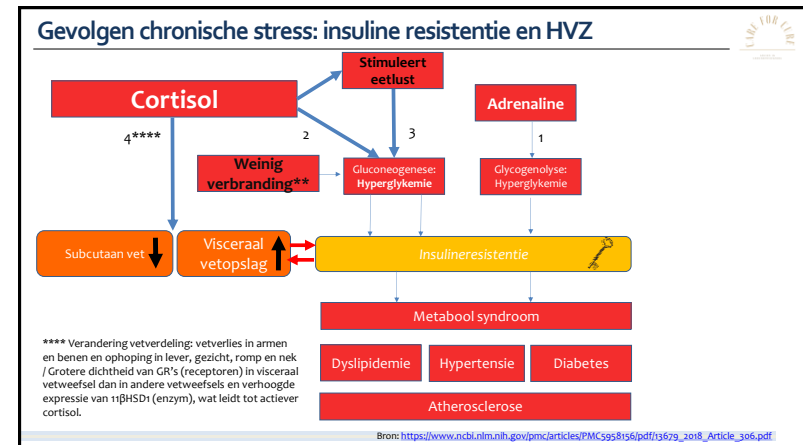
140



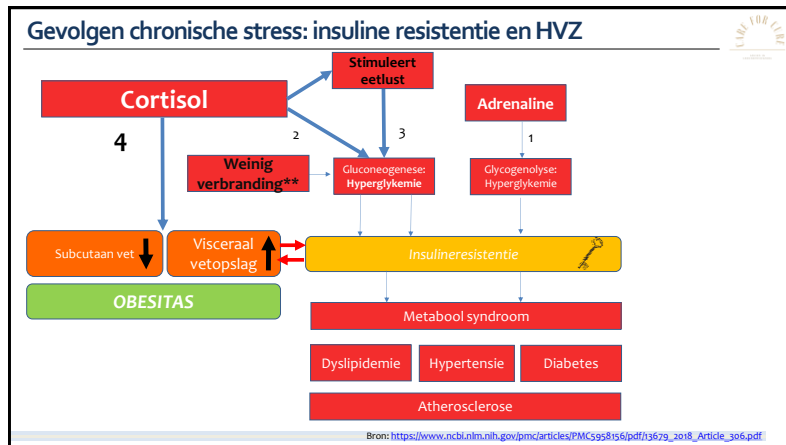
141



142



143



144

Obesitas is een chronische ziekte

- **Vet is actief endocrien orgaan**
- Ons lichaamsvet bestaat uit 50 miljard zeer goed rekbaar vetcellen
 - Vanaf 20^e levensjaar: aantal vetcellen constant
 - De rekkende vetcel-principe (genetisch)
- In één vetcel zitten duizenden TG opgeslagen
- 1 gram vet levert 9,4kCal op
 - itt glucose = 4,1kCal

Subcutaan vet

+

Visceraal vetopslag

OBESITAS

Bron: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC595856/pdf/13679_2018_Article_306.pdf

146

Obesitas is een chronische ziekte



Mariëtte Boon &
Liesbeth van Rossum

VET BELANGRIJK

Feiten en fabels over voeding,
vetverbranding en verborgen dikmakers

ambe|vanboon

- Vet produceert > 600 verschillende vethormonen, waaronder verzadigingshormoon 'leptine'.
- Dit hormoon informeert de hersenen hoeveel vet er opgeslagen zit (vetmeter) en stimuleert de vetverbranding.
- Vetcellen en ontsteking stoffen => link tussen obesitas en > 200 aandoeningen:
 - Diabetes
 - HVZ
 - Stemming – depressie
 - Kanker
 - Onvruchtbaarheid

Bron: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958165/pdf/13679_2018_Article_306.pdf

147

Stress verhoogt via ontsteking risico op metabool syndroom

- De onderzoekers berekenden een score voor ontsteking op basis van biomarkers zoals **interleukine-6, C-reactief proteïne, E-selectine en ICAM-1**.
- Vervolgens maten ze stressniveaus bij deelnemers. Degenen met de hoogste stressniveaus hadden verhoogde ontstekingsmarkers en een hoger risico op metabool syndroom.



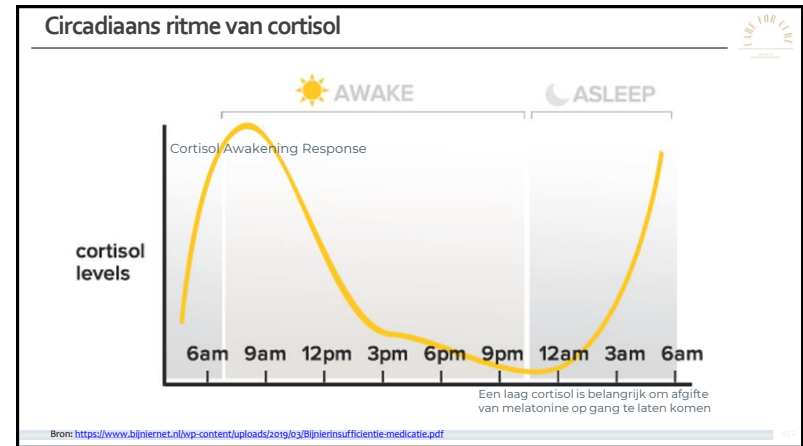
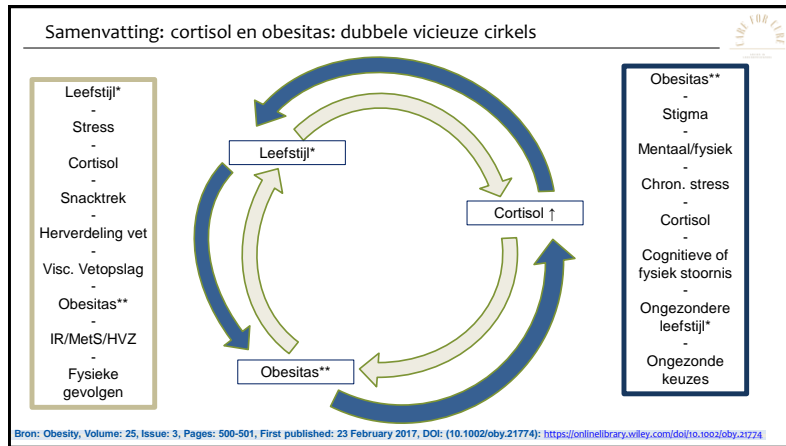
Brain, Behavior, & Immunity - Health
Volume 34, December 2023, 100696

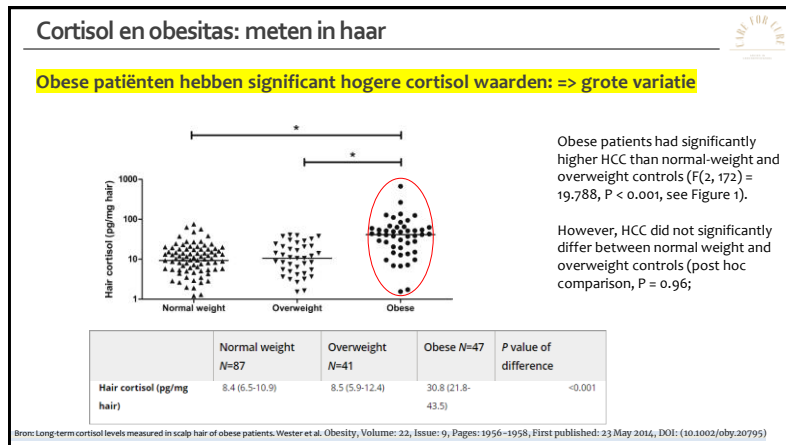
Inflammatory biomarkers link perceived stress with metabolic dysregulation

Savana M. Lurgens^a, Sarah Prieto^a, Jasmine P. Hayes^{a, b}

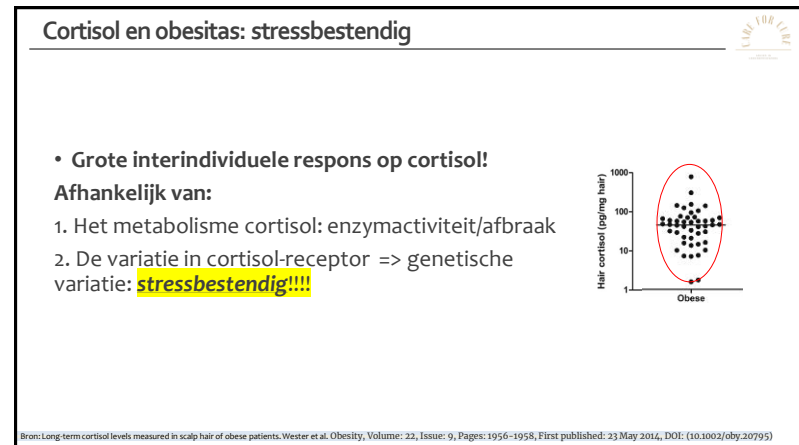
Bron: [Inflammatory biomarkers link perceived stress with metabolic dysregulation - ScienceDirect](#)

148





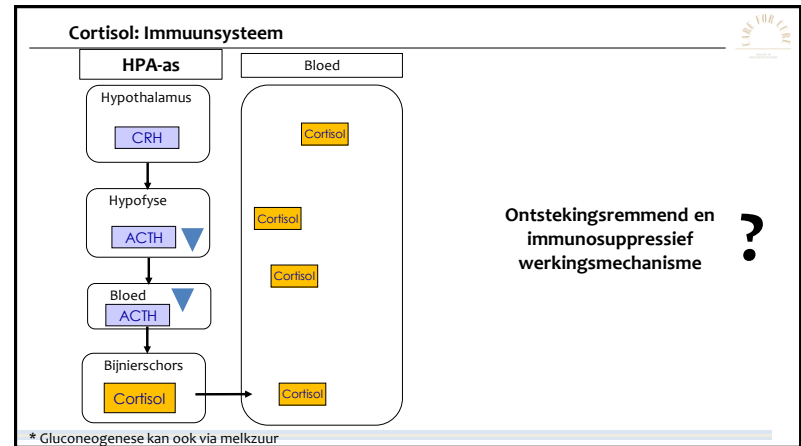
153



154



157



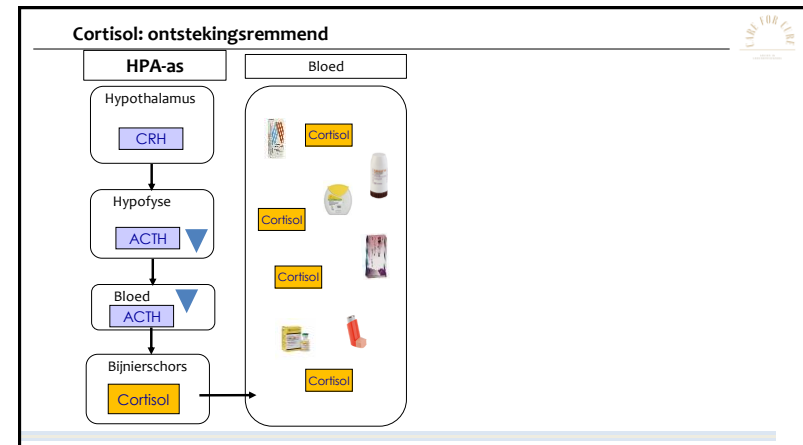
158

Stress als medicijn

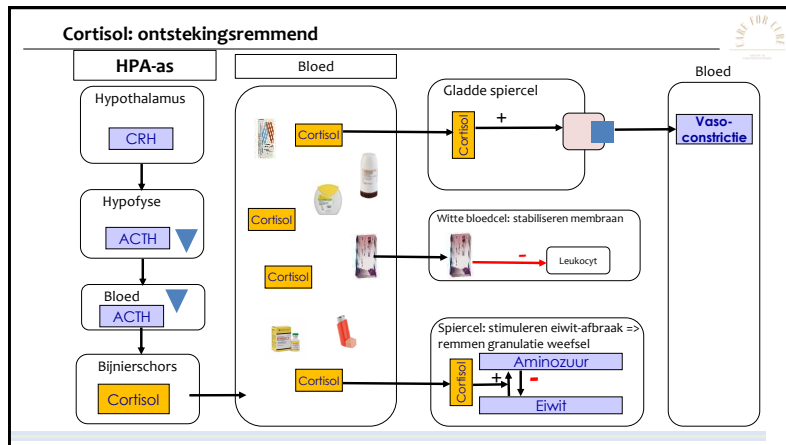


Glucocorticoïden werken analoog aan het endogene cortisol

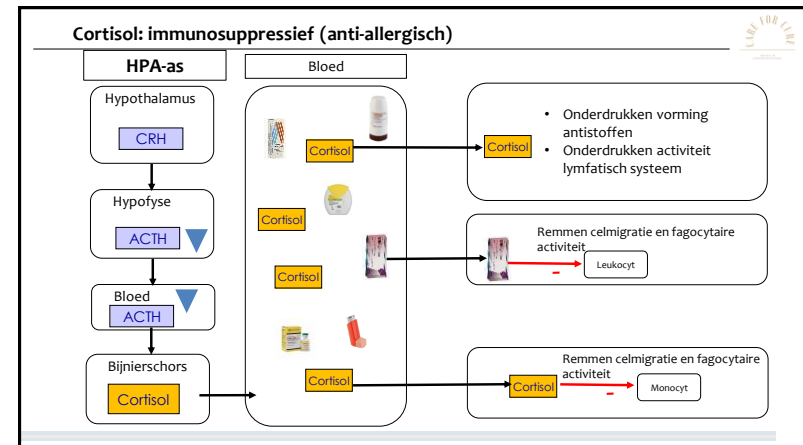
159



160



161

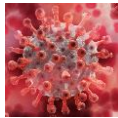


162

Gevolgen chronische stress: Infecties

Cortisol onderdrukt immuunsysteem => verzwakt afweersysteem:

- Vatbaar voor infecties (oa Covid*)
- **Relatie tussen hoge niveaus van cortisol en overlijden aan Covid**



Association between high serum total cortisol concentrations and mortality from COVID-19

Tricia Tan¹, Bernard Khoo¹, Edouard G Mills¹, Maria Phylactou¹, Bijal Patel¹, Pei C Eng¹, et al.
June 18, 2020 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30216-3](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30216-3)

THE LANCET
Diabetes & Endocrinology

Stress associated with an increased risk of getting Covid-19, study finds

Wednesday, 12 January 2020

A new study has found that people who experienced increased stress, anxiety and depression at the start of the pandemic, were at greater risk of getting Covid-19.

The research, published in *Diabetes and Endocrinology*, found that greater psychological distress during the early phase of the pandemic was significantly associated with participants later reporting SARS-CoV-2 infection, a greater number of symptoms and also more severe symptoms.

*Bron: [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(20\)30216-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(20)30216-3/fulltext) en <https://academic.oup.com/abm/advance-article/doi/10.1093/abm/kaab066/6494322?login=false>

163

Cortisol in vergelijking met CCs: vertrekpunt medicijn

J Clin Endocrinol Metab. 2017 Oct; 112(10):3155-3174. doi: 10.1210/clinem.2017-01133.

Associations Between Systemic and Local Corticosteroid Use With Metabolic Syndrome and Body Mass Index

Mehdi Savaei^{1,2}, Tahereh Maku¹, Vincent S. Wester^{1,2}, Erica L. van den Akker^{1,2}, Jerry A. Vasan^{1,2}, Geri-Jan Braatenst^{1,2}, Sandra N. Stegner¹, Bruce H. Wallerstein¹, Oscar H. Franco¹, Elizabeth F. Coughlin^{1,2}

Affiliations: * mpsand
PMID: 28973553. DOI: 10.1210/clinem.2017-01133

Participants: A total of 140,879 adult participants in the population-based Lifelines Cohort Study. => **11% CCS-gebruikers**

Main outcome measures: BMI, buikomvang, syst en dias BD, nuchtere metabolische serum parameters.

Resultaten: Bij mannen werd **geen verband** gevonden tussen systemisch en lokaal CCS-gebruik en aanwezigheid van Metabool syndroom.



Het gebruik van lokaal CCs bij mannen was **geassocieerd met** een hogere BMI.



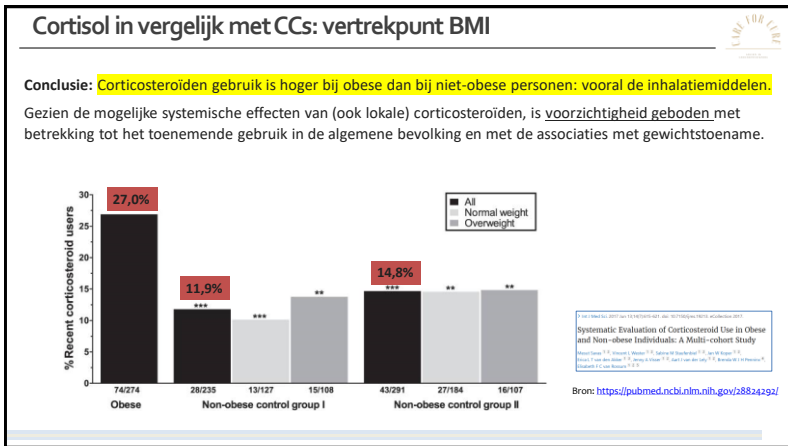
Resultaten: Bij vrouwen was algemeen, systemisch en lokaal CS-gebruik **geassocieerd met** een hogere kans op Metabool syndroom.

Het gebruik van lokaal CCs bij vrouwen was **geassocieerd met** een hogere BMI, met name geïnhaleerde CCs

Causaliteit moet echter nog worden bewezen!

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28973553/>

169



Medicijnen gelinkt met gewichtstoename


Diagnostiek van onderliggende oorzaken en gewichtstoename of in stand houdende factoren bij obesitas

Diagnose	1. Leefwijze	2. Sociaal-economisch	3. Psychiatrisch	4. Medicamenteus	5. Hormonaal	6. Hypothalamisch	7. Overtogewicht of syndroom
Obesitas	Obesitas	Obesitas	Obesitas	Obesitas	Obesitas	Obesitas	Obesitas
Verstoening	Verstoening	Verstoening	Verstoening	Verstoening	Verstoening	Verstoening	Verstoening

AGG: obesitas defect door: MCH, melancolie of depressie; PCMC, posttraumatische stressstoornis; PMS, postmenopauzale syndroom; PCMS, postmenopauzale cardiovasculaire ziekte; PCMS, postmenopauzale cardiovasculaire ziekte; PCMS, postmenopauzale cardiovasculaire ziekte.


Bron: <https://www.partnerschopovergewicht.nl/wp-content/uploads/2021/06/Tabel-Onderliggende-oorzaken-en-bijdragende-factoren-aug-2021.pdf>

Medicatie-screening voor start GLI



Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)

GEZONDHEIDSHUIS stadshagen



GLI Medicatie check

- Welke medicatie belemmert bewegen?
- Welke medicatie geeft gewichtstoename?

Bron: <https://deleefstijl.apotheek.nl/gli/>

Medicijnen gelinkt met gewichtstoename

Drug class	Drug name	Drug class	Drug name
Anticonvulsants	Carbamazepine	Corticosteroids	
	Gabapentin	Diabetes drugs	Insulin
	Pregabalin		Sulfonylurea
	Valproic acid		Chlorpropamide
Antidepressants	Amiripityline		Thiazolidinediones
	Citalopram		Troglitazone
	Clomipramine		Pioglitazone
	Clovoxamine		Rosiglitazone
	Desipramine		
	Doxepin		
	Duloxetine		
	Escitalopram		
	Fluoxetine		
	Fluvoxamine		
Antihistamines	Astemisole		
	Cetirizine		
	Cyproheptadine		
Antipsychotics	Aripiprazole		
	Chlorpromazine		
	Clozapine		
	Fluphenazine		
	Haloperidol		
	Lithium		
	Olanzapine		
	Paliperidone		

Table 1. Overview of drugs described to be associated with weight gain [7, 14–21]

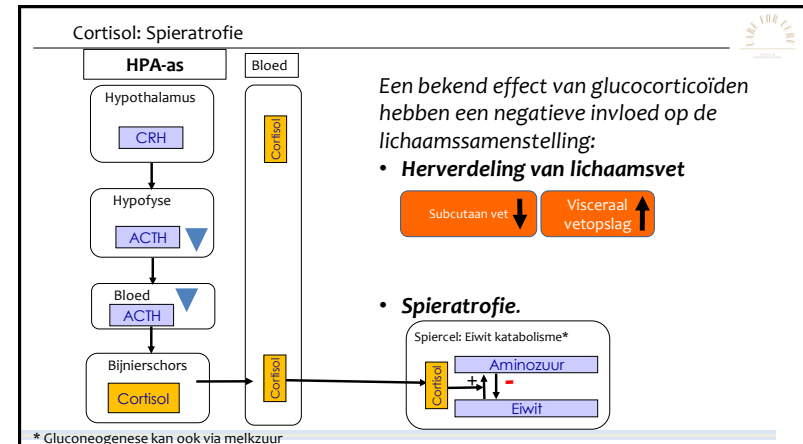
^a Reported to induce both weight gain [7] and weight loss [15]; current use of ziprasidone was not observed in our sample. ^b Also known as glyburide in the USA.

DM en Ccs, de rest op dag 5 GLI-m

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC678208/pdf/sofa-0012-0369.pdf>

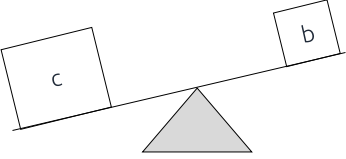


176




177

Osteoporose: verhoogde botresorptie



Toename van het aantal en de functie van **osteoclasten**

Afname van het aantal en de functie van **osteoblasten**



Glucocorticoïden:


- Negatieve balans van de bot-turnover
- Afname van calciumabsorptie in de darm en toename van calciumexcretie via de nieren te veroorzaken.
- Mede door de spierzwakte is er een groter risico op vallen.

178




Mentaal

In relatie tot stress



181

Cortisol in vergelijking met CCs: vertrekpunt medicijn



> Neuroendocrinology. 2020;11(3):4:282-291. doi: 10.1159/000501617. Epub 2019 Jun 21.

Systemic and Local Corticosteroid Use Is Associated with Reduced Executive Cognition, and Mood and Anxiety Disorders

Misael Salas^{1,2}, Christiaan H. Vinkers^{3,4}, Judith C.M. Buitman^{5,6}, Catharina A. Hartman⁶, Vincent L. Weste^{7,8}, Estra L. van den Akker^{9,10}, Arand M. van¹¹, Bruce S. Millman⁶, Elizabeth F. C. van Rossum^{3,10}

Methoden
Bij 83.592 volwassenen van de algemene bevolking (Lifelines Cohort Study): analyse van corticosteroidengebruik met uitvoerend cognitief functioneren en aanwezigheid van stemmings- en angststoornissen.

Conclusie:
Systemische en lokale corticosteroïden, in het bijzonder geïnhaleerde typen, zijn **geassocieerd met:**

- verminderd uitvoerend cognitief functioneren
- hogere kans op stemmings- en angststoornissen

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31220843/> => Lifelines Cohort Study

182

Mentale gevolgen van chronische stress

Beïnvloeding verschillende delen van je hersenen door hoge stressniveaus:

1) Verhoogde niveaus van cortisol is in verband gebracht met **cognitieve stoornissen** en **dementie**

Aantal mensen met dementie in Nederland

Nederland	2020	2025	2030	2040	2050
Nederland	280000	330000	390000	520000	620000

Alzheimer en leefstijl
In 2023 start TNO samen met Je Leefstijl Als Medicijn en andere partners een Alzheimerproject voor mensen met geheugenproblemen of beginnende Alzheimer.

Bron: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC598156/pdf/j3679_2018_Article_306.pdf en <https://leefstijlalsmedicijn.nl/dementie/>

183

Mentale gevolgen van chronische stress



Beïnvloeding verschillende delen van je hersenen door hoge stressniveaus:

- 1) Verhoogde niveaus van cortisol is in verband gebracht met **cognitieve stoornissen** en **dementie**
- 2) Eerder **angst** en onrust (invloed op de amygdala).
- 3) Een verhoogde kans op **depressie** en verslaving zoals drugs, alcohol en roken (invloed op het dopaminesysteem).
- 4) **Hypercortisolemie** werd gevonden in haren (HCC) van patiënten die **burn-out** symptomen hadden

Bron: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3998156/pdf/13679_2018_Article_306.pdf

184

Burn-out apothekers



Eén op drie apothekers heeft burn-outklachten

Pharmaceutisch
WEEKBLAD

PW Magazine 23, jaar 2015 - 22-05-2015

Apothekers ervaren meer dan andere zorgprofessionals hoge werkdruk door verstikkende bureaucratie en regeldruk vanuit zorgverzekeraar. Bijna 33% van de apothekers heeft last van burn-outklachten. Dat blijkt uit onderzoek van ledenorganisatie en financieel dienstverlener in de zorg VvAA.

NOS

Ziekenhuisapotheker Ter Brake:
'Door verhalen te delen over burn-out wil ik langzamerhand het taboe doorbreken'

DOQ
AELIAAN HET ROOSD

185

Quickscan Bezieling: VvAA onder ruim 2000 zorgverleners (2014)

Zorg om bezieling

Burn-outklachten hangen vooral samen met emotionele dissonantie, een verstoorde werk-privébalans en hoge werkdruk. **Apothekers** hebben het **meest last van burn-outklachten** (32,3 procent) en fysiotherapeuten (13,9 procent) en huisartsen (13,8 procent) het minst. Het landelijk gemiddelde ligt op 14,4 procent.

Met 20,5 procent ligt het percentage zorgprofessionals dat vol bezieling aan de slag is, 7 procent hoger dan bij de rest van de Nederlandse bevolking. Maar zorgprofessionals hebben wel last van burn-outklachten (15,6 procent versus 14,6 procent). Overigens bestaan binnen de diverse disciplines verschillen: tandartsen en fysiotherapeuten zijn het meest **tevreden**, huisartsen en **apothekers het minst**. Ook is er een opvallend verschil in burn-outklachten tussen zelfstandige zorgprofessionals en zij die in loondienst werken. **Hofstandigen** hebben minder last van burn-out dan collega's die in dienstverband werken (11,7 versus 17,1 procent).

Bron: <https://www.arsenauto.nl/zorg-om-bezieling/>

187

Quickscan Bezieling: apothekers (t/m 2017)

Mentale energie per beroepsgroep

Apothekers

Jaar	Baat bij (%)	Niet baat bij (%)	Baat niet bij (%)
2014	4.8%	41.2%	53.9%
2015	12.1%	42.9%	55.0%
2017	13.9%	44.3%	51.8%

Baat bij: Professionals zijn met plezier en traag aan het werk. Ze voelen zich gezond en presteren beter.

Niet baat bij: De uitdagingen overstijgt wat zij zien en is gemiddeld productief. Ze presteren voldoende, maar blikken niet uit.

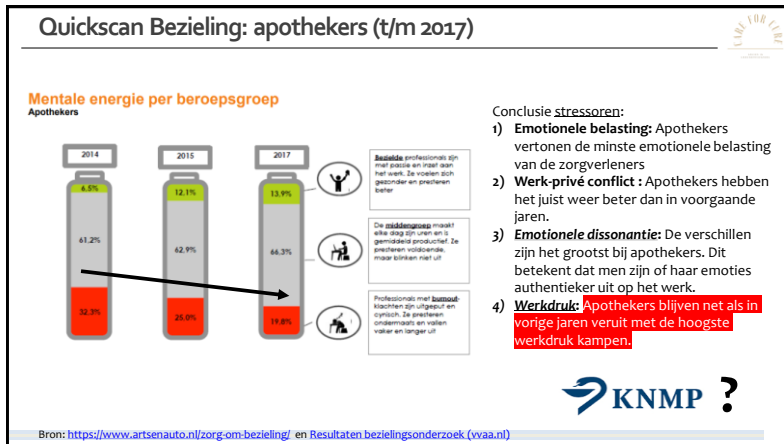
Baat niet bij: Professionals met burn-outklachten zijn uitgeput en cynisch. Ze presteren ondermaat en voelen vaker en langer uit.

Conclusie energiebronnen:

- Passend werk:** Apothekers maken een inhaalslag en komen dichtbij het gemiddelde van het totaal. Het werk past duidelijk beter bij hun wensen en capaciteiten dan in 2014 en 2015
- Leer- en ontwikkelmogelijkheden:** Apothekers lijken te stijgen in de loop van de jaren.
- Waardering patiënten:** Apothekers herstellen van de zeer lage scores in 2014, maar scoren het laagst van alle zorgverleners.
- Regelruimte:** Voor Apothekers is een duidelijke stijging zichtbaar.

Bron: <https://www.arsenauto.nl/zorg-om-bezieling/> en Resultaten bezielingsonderzoek (vva.nl)

188

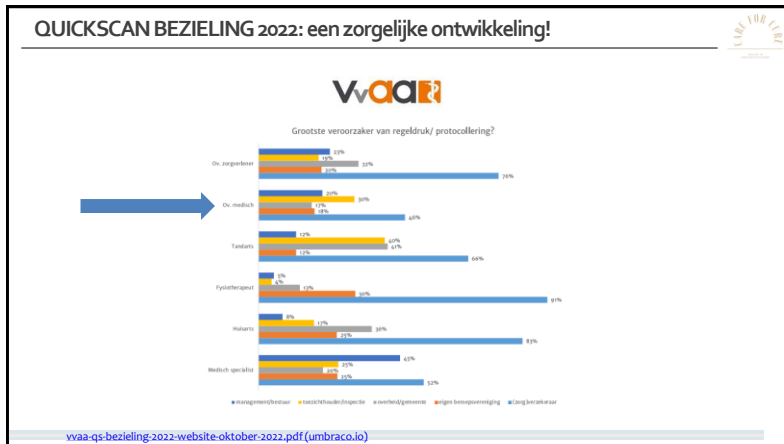




191



192



QUICKSCAN BEZIELING 2022

QUICKSCAN BEZIELING 2022

NOS Nieuws - Gisteren, 13:17
Enquête: kwart jonge artsen heeft burn-outklachten

Steeds meer jonge artsen kampen met burn-outklachten. Dat concludeert onderzoek van de Jonge Specialist (JOS) na een enquête onder bijna 1000 artsassistenten. Vier van de tien artsen geeft aan te hebben van burn-outklachten, is dat nu opgelopen tot bijna een kwart.

[vaa-qs-bezelling.2022-website-oktober-2022.pdf\(umbraco.io\)](http://vaa-qs-bezelling.2022-website-oktober-2022.pdf(umbraco.io))

QUICKSCAN BEZIELING 2022




QUICKSCAN BEZIELING 2022



Hoge administratielasten

Vooral hoge werkdruk en ontevredenheid over de **Werk-privébalans** spelen een rol bij het ontstaan van de klachten. Hoewel bijna alle respondenten trots zijn op hun werk, ervaart bijna de helft de werkdruk als te hoog.

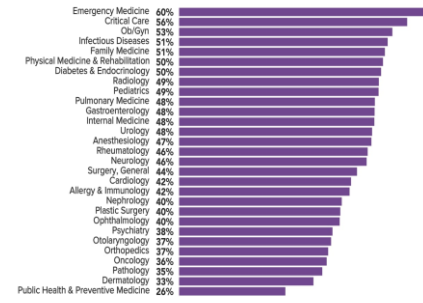
Volgens DJS-voorzitter Anne Koppelaar moet overwerk worden verminderd en moet de werkdruk omlaag door bij uitval op tijd vervanging te regelen. "Daarnaast lopen jonge artsen aan tegen de **hoge administratielasten**, en een **gebrek aan autonomie**", zegt ze. "Ook daar moet naar worden gekeken."

<https://nos.nl/artikel/444693-smoet-ekwart-jonge-artsen-heeft-burn-outklachten>

vaa-qs-bezieling.2022-website-oktober-2022.pdf(umbraco.io)

Physician Burnout & Depression Report 2022: Stress, Anxiety, and Anger

Which Physicians Are Most Burned Out?

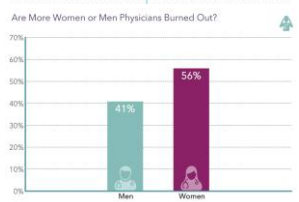


Specialty	Percentage
Emergency Medicine	60%
Critical Care	56%
Ob/Gyn	53%
Infectious Diseases	51%
Family Medicine	51%
Physical Medicine & Rehabilitation	50%
Diabetes & Endocrinology	50%
Radiology	49%
Pediatrics	49%
Pulmonary Medicine	48%
Gastroenterology	48%
Internal Medicine	48%
Urology	48%
Anesthesiology	47%
Rheumatology	46%
Neurology	46%
Surgery, General	44%
Cardiology	42%
Allergy & Immunology	42%
Nephrology	40%
Plastic Surgery	40%
Ophthalmology	40%
Psychiatry	38%
Otolaryngology	37%
Orthopedics	37%
Oncology	36%
Pathology	35%
Dermatology	33%
Public Health & Preventive Medicine	26%

Methodology

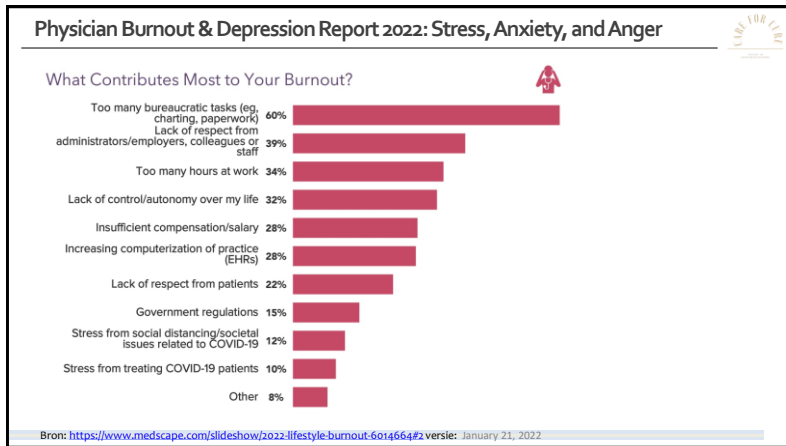
- Survey Method: Medscape member physicians were invited to participate in a 20-minute online survey.
- Screening Requirements: Respondents were required to practice in the United States.
- Sample Size: 12,889 physicians across 20 specialties met the screening criteria and completed the survey, weighted to the American Medical Association's physician distribution by specialty and state.
- Recruitment Period: June 29, 2021 through September 25, 2021.
- Sampling Error: The margin of error for the survey was a 0.55% at a 95% confidence level using a point estimate of 56%.

Are More Women or Men Physicians Burned Out?

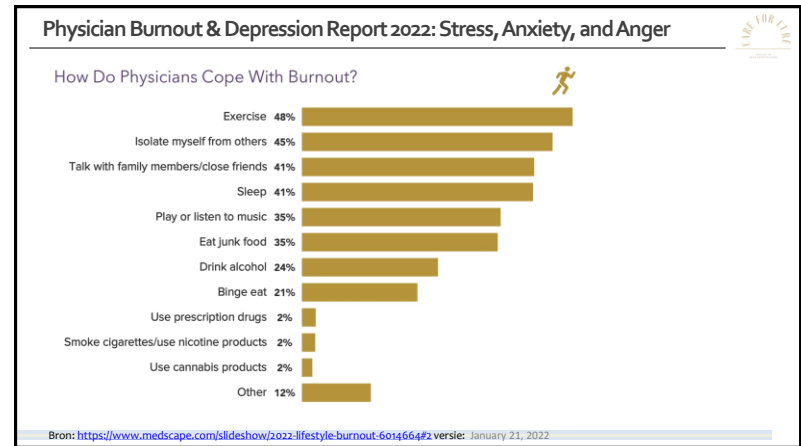


Men: 41%
Women: 56%

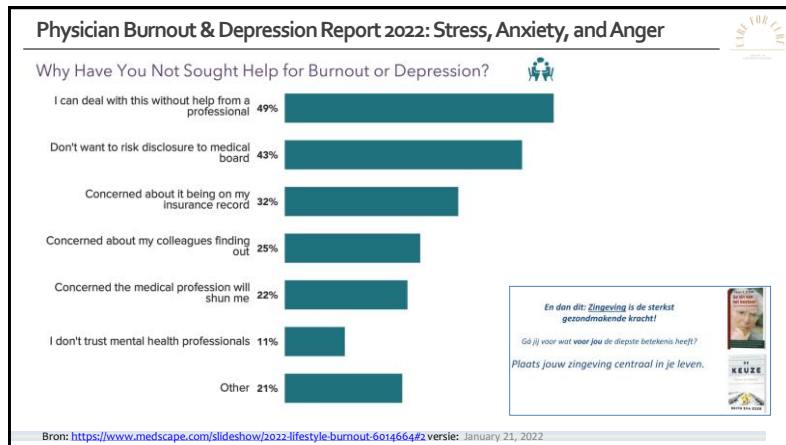
Bron: <https://www.medscape.com/slideshow/2022-lifestyle-burnout-6014664#2> versie: January 23, 2022



197



198



199

De apotheker anno 2024

- “Het loket van de zorgverzekeraar”
- “Afwalputje van de zorg”
- “Alleen gesprekken over de kleur van de tablet”
- “Alleen discussie over de vergoedingen”
- “Nauwelijks ruimte voor ZORG”
- “We worden betaald om ruzie te maken”

200

De apotheker anno 2024

De apotheker anno 2024



“We hebben een mooi vak, maar ons beroep is naar de!”



201



206



207

Stress voor de start: De eerste 1000 dagen: in de buik van de moeder



Prenatal maternal psychopathology and stress and offspring HPA axis function at 6 years

N.M. Molenaar¹, H. Tiemeke^{2,3}, E.F.C. van Rossum⁴, M.H.J. Hillengen⁵, C.J.H. Booding¹, W.J.G. Hoogendijk⁶, E.L. van den Akker⁷, M.R. Lambregts-van den Berg⁸, H. El Marroun^{9,10,11,12}

Mogelijke associatie van maternale psychopathologie en stress tijdens de zwangerschap met:

- Langdurige HPA-as activiteit baby

Prenatale (langdurige) stress werd geassocieerd met hoog cortisol voor kinderen.

Toekomstig onderzoek naar mogelijke associatie aan de morbiditeit van nakomelingen met maternale psychopathologie en stress tijdens de zwangerschap

Bron: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453018305900?via=ihIh>

208

Stress tijdens het opgroeien : Adverse Childhood Experience

Er is veel onderzoek gedaan naar de invloed van ernstige stressvolle ervaringen, ook wel **Adverse Childhood Experiences (ACEs)** genoemd, op gezondheid op latere leeftijd:



- Lichamelijke mishandeling
- Seksueel misbruik
- Emotionele mishandeling
- Emotionele of lichamelijke verwaarlozing
- Gezinsleden in de gevangenis
- Blootstelling aan huiselijk geweld, drugsgebruik of psychiatrische aandoeningen binnen het gezin
- (Vecht)scheiding van ouders => hebben een grote impact op de ontwikkeling van kinderen en vergroten het risico op chronische stress.

Add a footer

211

Stress tijdens het opgroeien : Adverse Childhood Experience

Adverse Childhood Experiences zijn gekoppeld aan:

- Chronische gezondheidsproblemen
- Psychische aandoeningen
- Problemen met middelengebruik op volwassen leeftijd.

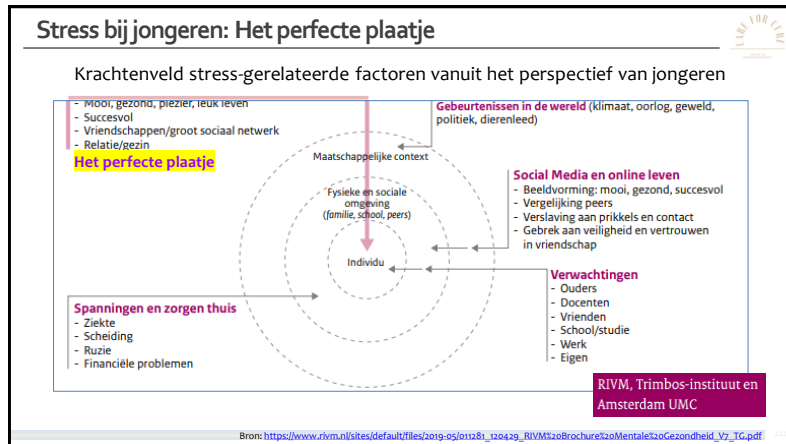
Adverse Childhood Experiences kunnen ook een negatieve invloed hebben op :

- Onderwijs
- Kansen op werk
- Verdienpotentieel

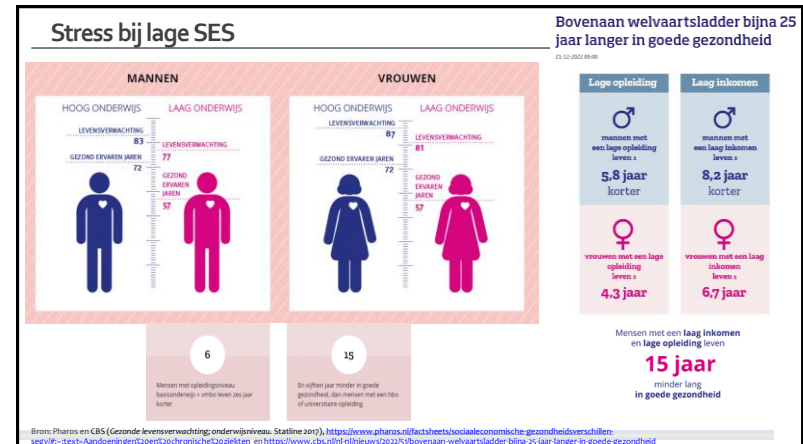


Bron: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html> en <https://wij.leren.nl/trauma-kindermishandeling-jeugdervaringen.php>

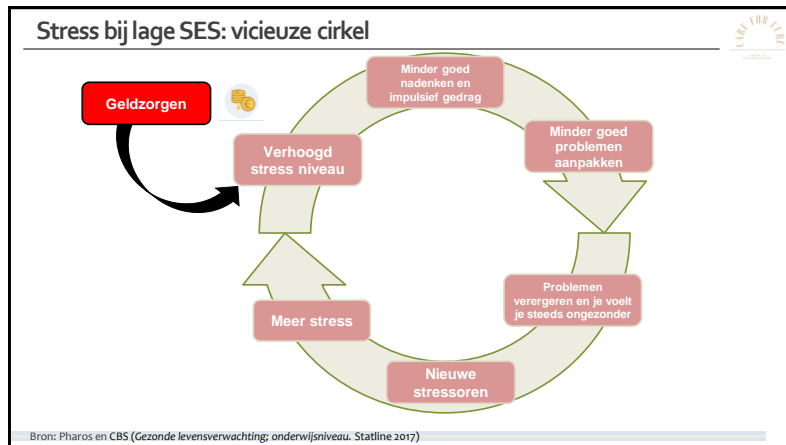
212



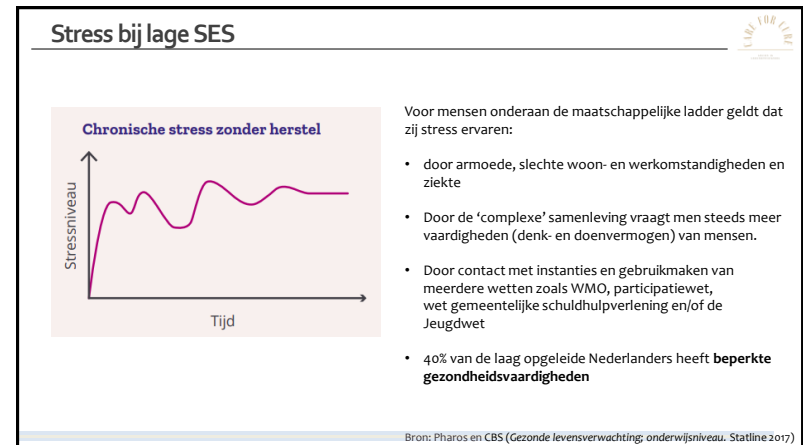
214



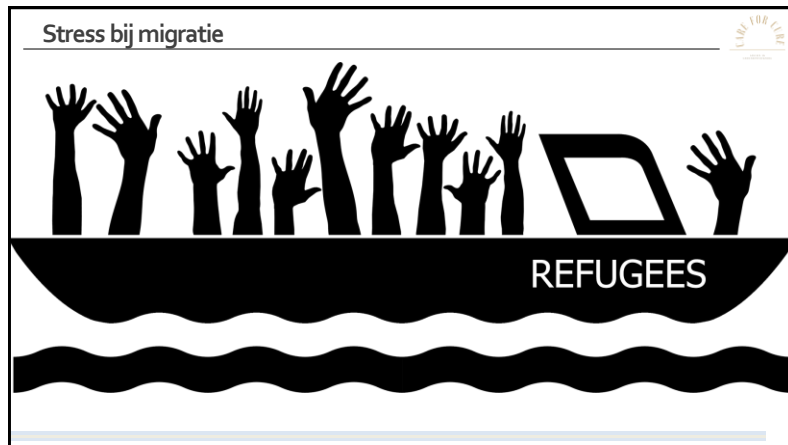
216



218



220



223

Stress bij migratie

- Bekende stressoren waar migranten mee te maken hebben zijn:
 - Ervaren **discriminatie**
 - Cultuurverschillen
 - Taalbarrière
 - Gescheiden zijn van familie in land van herkomst
 - Onzekerheid over verblijfsstatus/verblijfsvergunning
 - Angst om het land uitgezet te worden
 - Procedures rondom gezinshereniging
 - Financiële moeilijkheden
 - Werkloosheid
 - Gebrek aan privacy in de eigen woning
 - Sociaal isolement
 - Verlies van status
 - Gebrek aan sociale steun
 - Conflicten tussen kinderen en ouders.
- Bij migrantenjongeren is vaak hun rol als 'cultural broker' (vertaler voor ouders in contact met instanties zoals scholen en huisartsen) een extra bron van stress.

A photograph showing a group of people, including children and adults, sitting on a dirt road. A white van is parked nearby. The background features a blue sea and mountains under a clear sky.

Bron: https://diabetesfederatie.nl/images/NDF-Toolkit/informatiebladen/Infographic_-_gevolgen_van_chronische_stress.pdf

224

Stress bij migratie: discriminatie



- Ervaren **discriminatie** is een belangrijke stressor onder migrantengroepen die doorwerkt op de mentale en fysieke gezondheid.
- Meerdere studies tonen aan dat ervaren **discriminatie** via een stressrespons leidt tot grotere kans op hart-en vaatziekten.
- Onder migrantengroepen in Nederland werd aangetoond dat ervaren **discriminatie** op basis van etnische afkomst het risico op depressie vergroot. Dit werd aangetoond onder inwoners met een Hindoestaanse, Creools-Surinaamse, Ghanese en Turkse achtergrond.
- Chronische ervaren **discriminatie** leidt ertoe dat mensen zich terugtrekken uit de samenleving en minder vertrouwen hebben in instituties
- **Discriminatie** leidt tot gevoelens van sociale uitsluiting en afwijzing van de sociale groep waartoe je behoort en tot een gevoel van gebrek aan controle en machteloosheid. Dit leidt vervolgens tot een verhoogd stressniveau.

Bron: https://diabetesfederatie.nl/images/NDF.Toolkit/informatiebladen/infographic_gevolgen_van_chronische_stress.pdf

225

Parkinson!

Stress in een mensenleven

Add a footer

227

PARKINSON: DE SNELST GROEIENDE NEUROLOGISCHE AANDOENING TER WERELD

The Emerging Evidence of the Parkinson Pandemic

E Ray Dorsey ¹, Todd Sherer ², Michael S Okun ³, Bastiaan R Bloem ⁴ PMID: 30584159 PMCID: PMC6311367 DOI: 10.3233/JPD-181474

Year	Projected Cases (Millions)
1990	2.6
2015	6.3
2040	17.5

“Verwacht wordt dat de prevalentie de komende jaren fors zal toenemen door de vergrijzing, trends in overleving en industrialisatie” (Dorsey, 2018).

From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30584159/> en https://www.parkinsonnet.nl/app/uploads/2019/12/ParkinsonNet_in_cifers_parkmedische_zorg_2018.pdf

PARKINSON: DE SNELST GROEIENDE NEUROLOGISCHE AANDOENING TER WERELD

Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021

The Global Burden of Disease study just came out with a new report on the global burden of neurological disorders which estimates that 11.8 million people have #Parkinson in 2021 (up from previous estimates of ~6.1-6.3 million for ~2016). This growth far exceeds the predictions from our 2018 paper in JAMA Neurology.

VIEWPOINT

E. Ray Dorsey, MD
Center for Health and Technology,
Department of Neurology, University of Rochester Medical Center, Rochester, New York.

Bastiaan R. Bloem, MD, PhD
Radboud University Medical Center,
Donders Institute for Brain, Cognition and Behavior, Department of Neurology, Nijmegen, the Netherlands.

The Parkinson Pandemic—A Call to Action

Figure. Estimated and Projected Number of Individuals With Parkinson Disease, 1990–2040

	2021	Percentage change, 1990–2021
<i>(Continued from previous page)</i>		
Deaths	71.5 (65.0 to 76.4)	159.8% (157.8 to 214.6)
Parkinson's disease		
DALYs	7470 (6730 to 8140)	161.8% (145.8 to 177.0)
YLDs	1570 (1170 to 2210)	271.2% (256.9 to 284.4)
YLLs	5800 (5250 to 6260)	141.4% (124.0 to 158.5)
Prevalence	11 800 (10 400 to 13 400)	273.9% (240.2 to 287.3)
Deaths	388 (345 to 419)	162.2% (143.6 to 179.4)

From: [https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S1473-4422\(23\)0129000383](https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S1473-4422(23)0129000383)

Professor Bas Bloem (Radboud UMC):

Waarom krijgt straks 'iedereen' de ziekte van Parkinson?



Prof. Bas Bloem:
 “De instroom wordt naar mijn stellige overtuiging grotendeels, zo niet volledig, bepaald door de omgeving!”

<https://youtu.be/2gUzbNMwq7k?feature=shared>

232

Professor Bas Bloem (Radboud UMC):

Waarom krijgt straks 'iedereen' de ziekte van Parkinson?



Review > J Parkinsons Dis. 2024;14(3):451-465. doi: 10.3233/JPD-230357.

Parkinson's Disease Is Predominantly an Environmental Disease

E Ray Dorsey¹, Bastiaan R Bloem²

Affiliations + expand

PMID: 38217613 PMCID: PMC11091623 DOI: 10.3233/JPD-230357

Prof. Bas Bloem:
 “De instroom wordt naar mijn stellige overtuiging grotendeels, zo niet volledig, bepaald door de omgeving!”

<https://youtu.be/2gUzbNMwq7k?feature=shared> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38217613/>

233

Professor Bas Bloem (Radboud UMC):

Waarom krijgt straks 'iedereen' de ziekte van Parkinson?



De Parkinson Pandemie

Review > J Parkinsons Dis. 2024;14(3):451-465. doi: 10.3233/JPD-230357.

Parkinson's Disease Is Predominantly an Environmental Disease

E Ray Dorsey¹, Bastiaan R Bloem²

Affiliations + expand
PMID: 38217613 PMCID: PMC11091623 DOI: 10.3233/JPD-230357

We then detail 3 environmental toxicants that are likely among the main causes of Parkinson's disease:

- 1) certain pesticides
- 2) the solvent trichloroethylene
- 3) air pollution


<https://youtu.be/2gUzBNMwqpk?feature=shared> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38217613/>

234

Professor Bas Bloem (Radboud UMC):

Waarom krijgt straks iedereen de ziekte van Parkinson?

Door rotzooi in onze omgeving!



Meest blootgesteld aan pesticiden

<https://www.youtube.com/watch?v=3JKECIJDEXU>

235

Professor Bas Bloem (Radboud UMC):

Waarom krijgt straks
iedereen de ziekte van
Parkinson?

Door rotzooi in onze omgeving!



236

Toename schadelijke bestrijdingsmiddelen op fruit en groente

- Het aantal zeer schadelijke bestrijdingsmiddelen op groente en fruit is in de afgelopen jaren **toegenomen**.
- Wat Nederlandse producten betreft gaat het vooral om peren, appels, aardbeien en prei die vervuild zijn.



Bron: <https://www.nieuwsvoordietken.nl/toename-schadelijke-bestrijdingsmiddelen-op-fruit-en-groente/>

237

Mediterrane dieet en bestrijdingsmiddelen: RCT



Am J Clin Nutr. 2022 Feb 9;115(2):364-377. doi: 10.1093/ajcn/nqab308.

Diet and food type affect urinary pesticide residue excretion profiles in healthy individuals: results of a randomized controlled dietary intervention trial

Leonidas Rempelos¹, Juan Wang^{1,2,3}, Maci3n Baraniki¹, Anthony Watson²

- Een groep wetenschappers maakte zich toch zorgen. Omdat het mediterrane dieet nogal wat plantaardige voeding bevat, vroegen ze zich af hoe het met de blootstelling aan bestrijdingsmiddelen is gesteld.
- De onderzoekers controleerde in een **RCT** de urinemonsters:

Groep A: 1 week Westers dieet - 2 weken **biologisch** Mediterraan dieet - 2 weken westers dieet

Groep B: 1 week Westers dieet - 2 weken **niet biologisch** Mediterraan dieet - 2 weken westers dieet

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34718382/>

238

Mediterrane dieet en bestrijdingsmiddelen: RCT



Am J Clin Nutr. 2022 Feb 9;115(2):364-377. doi: 10.1093/ajcn/nqab308.

Diet and food type affect urinary pesticide residue excretion profiles in healthy individuals: results of a randomized controlled dietary intervention trial

Leonidas Rempelos¹, Juan Wang^{1,2,3}, Maci3n Baraniki¹, Anthony Watson²

- Onderzoekers zagen in de urinemonsters na overschakelen naar het **niet biologisch mediterraan** dieet een flinke toename in bestrijdingsmiddelen.
- **Maar er is ook goed nieuws:** de onderzoekers zagen geen stijging wanneer er werd gekozen voor **biologische** voeding. Voedsel waarbij zij wel een flinke stijging in uitgeplaste bestrijdingsmiddelen zagen waren **groente, wijn, thee, volkoren granen en koffie: kies dan biologisch!**

Prof. Bas Bloem:

“Als mensen het zich kunnen veroorloven, zeg ik, ga **biologisch** eten!”



Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34718382/>

239

RIVM werkt aan strengere eisen voor pesticiden

- **RIVM** heeft zorgen over het gebruik van bestrijdingsmiddelen en wil toelatingseisen:
 - Er zijn steeds meer vermoedens dat bestrijdingsmiddelen voor gezondheidsproblemen kunnen zorgen voor **neurodegeneratie**, wat kan leiden tot ziektes zoals **alzheimer** en **parkinson**.
- De **Wageningen University & Research** onderzoekt momenteel het effect van cocktails bestrijdingsmiddelen op onze darmflora.
- Sommige ziekten beginnen bij de aanmaak van schadelijke eiwitten in de darmen, wat later kan leiden tot ziekten in de hersenen.



Bron: <https://www.nieuwsvoordletisten.nl/rivm-wil-strengere-eisen-voor-pesticiden/>

240

PFAS in zeeschuim: niet bekend bij strandgangers

- Het **RIVM** waarschuwde eind vorig jaar voor hoge concentraties PFAS in zeeschuim.
- **Advies aangescherpt**: speel niet in zeeschuim, maar strandganger weet van niets



Bron: <https://www.nieuwsvoordletisten.nl/rivm-wil-strengere-eisen-voor-pesticiden/>

241

Prof. Bas Bloem



Prof. Bas Bloem:

“We reach the hopeful conclusion that most of Parkinson's disease is thus **preventable** and that we can help to create a world where Parkinson's disease is increasingly rare.”

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34718382/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38217613/>

242

Programma

1. De uitdagingen in de maatschappij
2. De hormonen aan het werk
3. De evolutie van stress in de tijd
4. Gevolgen van chronische stress
5. De evolutie van stress in een mensleven

**Nu je dit weet;
Wat kunnen we hiermee?**

243

Wat is Positieve Gezondheid?




Machteld Huber
Arts, onderzoeker en spreker iPH

https://youtu.be/kmteH_b3vVk

Welke kernwoorden vallen je op in deze film?

244

Wat is Positieve Gezondheid?



Towards a new, dynamic concept of health : Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food

Citation for published version (APA):
Huber, M. A. S. (2014). Towards a new, dynamic concept of health : Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food. Maastricht University.
<https://doi.org/10.26481/da.20141217m>



Op 17 december 2014 verdedigde Machteld Huber succesvol haar proefschrift **Positieve Gezondheid**, waarin zij een breder en meer dynamisch concept van gezondheid presenteerde.

Namelijk gezondheid als het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Dit kennen we nu als Positieve Gezondheid.

<https://cris.maastrichtuniversity.nl/ws/portafiles/portal/1486687/guid-ca35cef5-7513-4963-8666-dfed020b66ac-ASSET1.o.pdf>

245

Wat is Positieve Gezondheid?

Gezondheid is...

Sociale, fysieke en emotionele uitdagingen →

Homeostase → Reactie → Allostase* → Vermogen → Eigen regie → Homeostase

* Het proces naar herstel homeostase

246

Hans Selye en Machteld Huber

“*Ons **falen** om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.*”

“Gezondheid is het **vermogen** om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.”

247

Hans Selye en Machteld Huber

“Ons **onvermogen** om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.”



“Gezondheid is het **vermogen** om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. “

248

Wat is Positieve Gezondheid?



Towards a new, dynamic concept of health : Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food

Citation for published version (APA):

Huber, M. A. S. (2014). Towards a new, dynamic concept of health : Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/doi.2014121714>

Maastricht University

Tijdens haar promotie-onderzoek legde Huber definities van gezondheid voor aan zorgprofessionals en patiënten.


- Zorgprofessional: focus op fysieke en medische
- Patiënten: bredere opvatting zoals kwaliteit van leven en zingeving

Huber koos de brede opvatting van de patiënten als uitwerking. Ze noemde het Positieve Gezondheid en visualiseerde dit in het **Spinnenweb met zes dimensies**, met nadruk op **veerkracht** en **eigen regie**. Hierdoor voelen patiënten zich in hun kracht aangesproken en niet uitsluitend benaderd als zieke persoon.

Bron: <https://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>

250

IPH spinnenweb en handreiking



BMJ Open Positive Health dialogue tool and value-based healthcare: a qualitative exploratory study during residents' outpatient consultations

Lothe A Bock ^{1,2} Cindy Y G Nobels ³ Gill Yaron ⁴ Erwin L J George ^{5,6} Adrian A M Masclee ⁷ Brigitte A B Essers ⁸ Wouter N K A Van Mook ^{1,5,7}

Het onderzoek concludeert dat het gebruik van de gesprekstool gunstig kan zijn tijdens poliklinische consulten met nieuwe patiënten en opvolging van multidimensionale problemen, vooral bij chronische aandoeningen en bij generalistische zorg.

Het spinnenweb is slechts een gespreksinstrument. Laat de patiënt of client zelf vertellen waar hij/zij het over wil hebben door open vragen te stellen.

Tip: Ga wat achterover leunen, laat een stilte vallen zodat je de patiënt activeert


Bron: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/11/1/e052688.full.pdf>

251

IPH spinnenweb en handreiking

Van moeten veranderen naar willen veranderen

Wat kan ik veranderen



“Waar wil je naar toe, beste patiënt?”

“De patiënt heeft de regie”

<https://vimeo.com/617951099>

252

Opdracht voor de groep: IPH test

<https://volwassen.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>

Vragenlijst Positieve Gezondheid

STARTEN

255

Opdracht voor de groep: IPH test 10 min

Bespreek het volgende met je buurman/buurvrouw:

- 1^e vraag: Wat valt je op?
- 2^e vraag: Wat zou je zelf willen veranderen?

256



6. Quiz

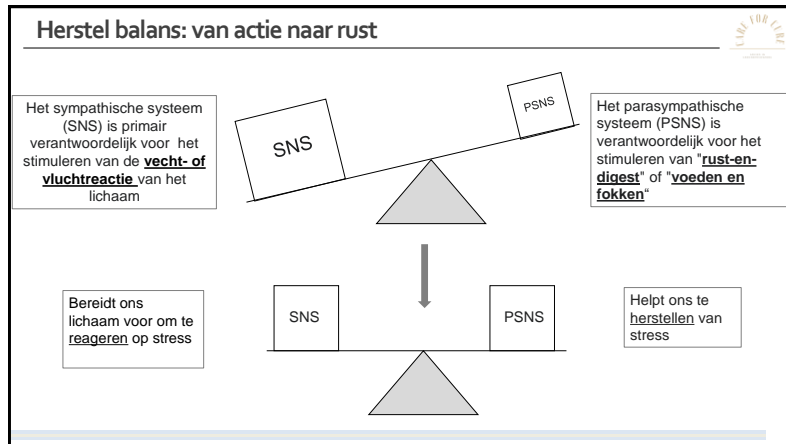
262



7. Stress interventies



264



266



268

Welzijn op recept: op naar de welzijnscoach

Apotheek als leefstijloket!!

Apothekers gaan patiënten actief doorverwijzen naar welzijnswerk

Apothekers in Amsterdam willen patiënten met psychosociale problemen kunnen doorverwijzen naar welzijnswerk. Samen met de buurtteams werkt het Farmaceutisch Bureau Amsterdam (FBA) aan het formaliseren van deze bevoegdheid voor apothekers.

Een patiënt staat aan de apotheekbalie en kan zijn geneesmiddel, dat uit de vergoeding is gehaald, niet meer betalen. Of een eenzame oudere komt regelmatig naar de apotheek voor een praatje. Met zijn voorbeelden die psychosociale problemen kunnen veroorzaken en waarmee apothekers zelf niets kunnen, vertelt Ellen Welling, projectmanager bij het FBA. "Apothekers kunnen het meiden bij de buurtteams, maar het is nog niet mogelijk zelf actief door te verwijzen naar een welzijnscoach, omdat ze die bevoegdheid niet hebben."

Via de landelijke voorzorging "Welzijn op recept" kunnen huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners – zoals praktijkonderzoekers, fysio- en ergotherapeuten – Amsterdammers met psychosociale problemen doorverwijzen naar een welzijnscoach. "Op de website Welzijn op recept vertellen apothekers nog niet genoemd, daarvoor zijn we nu in gesprek met de gemeente", aldus Welling.

Het FBA roept Amsterdammers apothekers op zich aan te sluiten bij de zogenaamde 'wijkafels' in Amsterdam, waar gezondheidszorg en welzijn elkaar ontmoeten. Tijdens deze bijeenkomsten komen thema's aan bod als 'Gemeente' en 'Jeugd en ouderlief'.

FBA verwacht dit jaar uiteindelijk te krijgen over de doorverwijzingsbevoegdheid voor apothekers, om die vervolgens ook in te voeren in de regio Amstelland. "We hebben inmiddels een volledige dekking in Amsterdam en Amstelland, met rond de 145 aanpakpunten apotheken."

Pharmaceutisch Projecten en samenwerkingen in de regio vergroten zichtbaarheid
WEEKBLAD 2017 - 29.10.2021 door Ellen Bui

Bron: <https://www.pw.nl/achtergrond/zozzjetketten-in-het-arabisch-met-website-zorgvertaler.nl>

273

Hoe kun je je stressniveau laten dalen?



Slapen is de beste vorm van meditatie (Dalai Lama)



Slaap: Opleidingsdag 4

274



278

Bewegen

- Bewegen heeft een positieve invloed op:
 - **lichamelijke gezondheid**
 - **mentale gezondheid**
- Studies tonen aan dat **regelmatig** bewegen stress vermindert en het **cortisolniveau** verlaagt.
- Beweging heeft een positief effect op **insulineresistentie** en kan al bereikt worden met kortdurende intensieve trainingen meerdere keren per week

► BMC Psychiatry. 2015 Nov 4;15:277. doi: 10.1186/s12888-015-0642-3.

Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion

Agnete Lindberg¹*, Ingrid H. Sørensen²†, Mette Bøjskov³†, Margriet Lindvad⁴†, Søren Garbøl⁵

*Affiliations: 1. Hospital

PMID: 26503229 PMID: 26503229 DOI: 10.1186/s12888-015-0642-3

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26530329/>



Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study

M.H.M. De Moor, A.W. A.L. Baars, J.H. Strubbe, G.J. Bormann, E.J.C. De Geus

Show more »

► Add to MyLibrary ◀ Share ▶ Cite

<https://doi.org/10.1016/j.psyneuro.2005.12.002>

Bron: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S09743505060331>

279

Natuur en Gezondheid

Groen kan bijdragen aan herstel van stress

Volgens diverse systematische reviews en meta-analyses van experimentele studies, heeft het kijken naar of bewegen in een groene omgeving een positieve invloed op:

- 1) Zelf-gerapporteerde, ervaren stressmaten
- 2) Fysiologische stressmaten:
 - het cortisolniveau in het speeksel,
 - hartslag,
 - hartslag variabiliteit,
 - HDL cholesterol,
 - diastolische als systolische bloeddruk. [A, B, C]

Voor de fysiologische maten nuchtere bloedglucose, totale cholesterolgehalte, LDL cholesterol en triglyceriden werden **geen significante effecten** gevonden. [A]



Bron: https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996834_2024979_ARTS_Handleiding_NatuurGezond.pdf
 A. Twohig, Bennett, C.; Jones, A., The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental research 2018, 166, 628-637.
 B. Ideno, Y.; Hayashi, K.; Abe, Y.; Ueda, K.; Ito, H.; Noda, M.; Lee, J.-S.; Suzuki, S., Blood pressure-lowering effect of Shinryōyoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. BMC complementary and alternative medicine 2017, 17 (1), 409.
 C. Kondo, M. C.; Flueter, J. M.; McKeon, T.; Branas, C. C., Urban green space and its impact on human health. International journal of environmental research and public health 2018, 15 (3), 445.

281

Natuur en Gezondheid

Mechanismen

- Hormonaal: verblijf in natuur heeft positieve invloed op cortisol in speeksel.
- Leefstijl: natuur stimuleert bewegen, bevordert sociale contacten, stimuleert -bij bezit van moestuin- groente- en fruitconsumptie, verlaagt het risico op minder dan 6 uur slaap per nacht en bevordert persoonlijke ontwikkeling (zingeving.) Het helpt ontspannen, verbetert stemming, het werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit
- Biologisch: micro-organismen verrijken humane microbiotica. Geurstoffen uit bomen en planten lijken natural killercells te verhogen.
- Omgevingshinder: groen zorgt voor luchtzuivering, verkoeling en een aangenaam geluid.

Risico's natuur: UV-straling, allergenen (astma, hooikoorts), zoonosen (teek, eikenprocessierups). Weersomstandigheden zoals storm en onweer.



Bron: https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996837_2024979_ARTS_Samenvattingkaart.pdf

283

Natuur en Gezondheid




GROEN RECEPT

Specifieke adviezen

- **Patiënten folder:** Natuur en je gezondheid
- **Natuur is gezond:** meer beweging, ontspanning, sociaal contact, betere slaap, zingeving
- **Dosis:** half uur per dag. Koppelen aan leefstijl of leefomgeving: positief effect van groene omgeving, verblijf en activiteit in natuur geen getoetste dosis bekend, relatoren aan beweegadvies: Dosis geleidelijk opvoeren tot 1 uur/dag. Grote gezondheidswinst door van helemaal niet naar beetje bewegen te gaan.
- **Conditieverbetering:** Loop stevig tempo: versnelde ademhaling merkbaar, nog niet kunnen praten. Bouw op, loop steeds stukje verder. TIP: Neem gsm mee als stappenteller, streef naar ca. 10.000 stappen/dag
- **Mentale balans:** Zet gsm uit of laat thuis, wandel in rustig tempo, focus afwisselend op zintuigen: wat ziet, hoort, ruikt, voelt u? Kijk en luister dichtbij en veraf: welke kleuren, planten, dieren, bomen, lucht. Observeer effect op welbevinden.



Bron: https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996837_2024979_ARTS_Samenvattingskaart.pdf
 Bron: https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996854_2024979_ARTS_Handleiding_NatuurGezond.pdf

284

Natuur en Gezondheid: Hoelang?

- **Australië:** 7% en 9% (respectievelijk depressie en hoge bloeddruk) gereduceerd kan worden als mensen het **GROEN** gedurende **tenminste eenmaal per week voor 30 minuten of meer** bezoeken.
- **Engeland:** mensen die **120 minuten of meer per week** in het **GROEN** doorbrengen een significant grotere kans hadden om een goede zelf-gerapporteerde gezondheid en subjectief welzijn te rapporteren.

Open Access | Published: 23 June 2016

Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose

Danielle E. Shanahan^{1,2}, Robert Bush, Kevin J. Gaston, Brenda B. Lin, Julie Dean, Elizabeth Barber & Richard A. Fuller

Scientific Reports | 6, Article number: 28551 (2016) | [View this article](#)

56k Accesses | 273 Citations | 1301 Altmetric | [Metrics](#)

SCIENTIFIC REPORTS

OPEN Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing

Received: 1 May 2016
Accepted: 1 May 2016
Published online: 23 June 2016

Danielle E. Shanahan^{1,2}, Robert Bush, Kevin J. Gaston, Brenda B. Lin, Julie Dean, Elizabeth Barber & Richard A. Fuller

Bron: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3.pdf> en <https://www.nature.com/articles/srep28551>

287



291

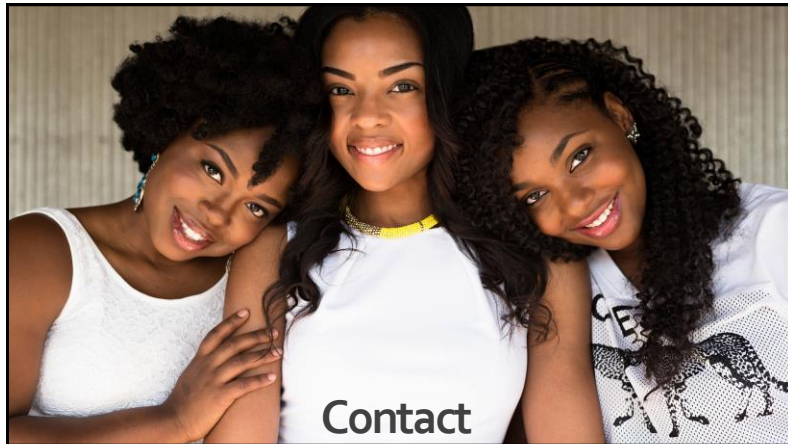
Luisteren naar muziek: die je mooi vindt

- Muziek heeft een potentieel stress-verlagend effect:
 - op hartslag, bloeddruk en cortisolniveaus.
- Het luisteren naar muziek heeft ook invloed op de emotionele gesteldheid van mensen. Mensen ervaren minder angst, bezorgdheid, rusteloosheid en zenuwen.
- Omdat muziekvoorkeur sterk persoonsgebonden is, is vooral het luisteren naar muziek die we mooi vinden stress-verlagend.

=> Dus bekijk welke muziek bij jou stress-verlagend werkt!

 <p>The Arts in Psychotherapy Volume 46, Issue 2, April 2013, Pages 201-206</p> <p>The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference</p> <p>Jian Zhang¹, Linshu Zhou¹, Dajunna Robinson¹, Cummei Jiang¹, R. W.</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0192455613000725?via=ihub</p>	 <p>Health Psychol Rev. 2020 Jun;14(2):294-324. doi: 10.1080/17437199.2019.1627897. Epub 2019 Jul 15.</p> <p>Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses</p> <p>Martina de Witte¹, Anouk Spruit⁴, Susan van Hooren³, Xavier Moonen⁴, Geert-Jan Stams⁴</p> <p>Bron: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3116261/</p>
---	---

292



293

Sociaal contact

49% van de volwassen Nederlanders heeft last van eenzaamheid en percentage neemt toe

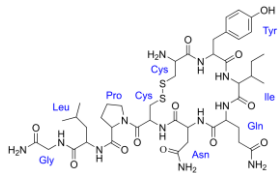
- Eenzaamheid is een onderbelichte, maar belangrijke risicofactor voor een verminderde kwaliteit van leven en voortijdige sterfte
- Meer meisjes dan jongens voelen zich eenzaam
- Meer eenzaamheid bij laagopgeleiden
- Meeste mensen eenzaam in stedelijke regio's

Bron: <https://www.pewresearch.org/2018/03/01/eenzaamheid-voortijdige-sterfte/> en <https://www.vvd.nl/eenzaamheid>

294

Sociaal contact: Oxytocine

- Oxytocine wordt door iedereen aangemaakt bij positief onderling contact, zoals bij aanraken, knuffelen, kussen en vrijen.



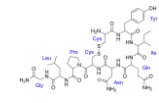
- Oxytocine geeft je niet alleen een ontspannen, veilig en vertrouwd gevoel, maar zorgt er ook voor dat stress en angst afnemen.

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1071899/>

Bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Oxytocine>

Sociaal contact

- Sociale contacten zijn belangrijk voor onze **fysieke** en **mentale** gesteldheid.
- Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat sociale steun het effect van stress kan bufferen.



ADOB Neurosci. Author manuscript; available in PMC 2016 Jul 1.
Published in final edited form as:
ADOB Neurosci. 2015 Jul 1; 6(3): 34-42.
Published online 2015 Jul 30. doi: 10.1523/JNEUROSCI.1947-15.2015

PMCID: PMC4607089
NIDDKID: NIDDK0573236
PMID: 26473622

Neurobiol Stress. 2016 Jun; 3: 52-60.
Published online 2016 Jan 30. doi: 10.1016/j.vsm.2016.01.001

PMCID: PMC5146198
PMID: 27261127

Social Support Can Buffer against Stress and Shape Brain Activity

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4607089/>

Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5146198/>

Sociaal contact

- Bij iemand die sociale steun ervaart, resulteren stressoren in minder stress dan bij iemand die weinig sociale steun ervaart.
- Het denken aan familie en vrienden (mits je een goede relatie met ze hebt) kan cortisolniveaus verlagen.



**Het is belangrijk dat mensen op zoek gaan naar
waardevolle sociale relaties waaruit ze steun krijgen.**

Bron: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jpsyp.13461>

297

Ontspannen



304

Ontspanningsoefeningen



**ALS IK EVEN
NIETS DOE**

**HOUD ME DAN
VOORAL NIET
TEGEN**

Loesje

“Dolce far niente”

305

305

Ontspanningsoefeningen

- Er zijn verschillende effectieve ontspanningsoefeningen die stress kunnen verlagen:
 - Ademhalingsoefeningen
 - Mindfulness
 - Mediteren
 - Yoga
- Deze technieken kunnen hartslag, bloeddruk en cortisolniveaus verlagen en angst en ervaren stress verminderen.



Bron: Goldberg, S. B. et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. Clin. Psychol. Rev. 59, 52–60 (2018)

306

306

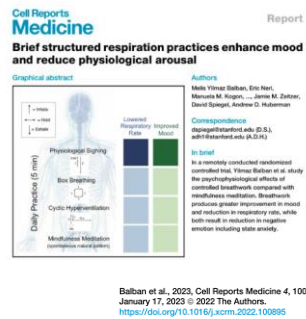
Ontspanningsoefeningen

- Er zijn verschillende effectieve ontspanningsoefeningen die stress kunnen verlagen:

- Ademhalingsoefeningen
- Mindfulness
- Mediteren
- Yoga

Highlights

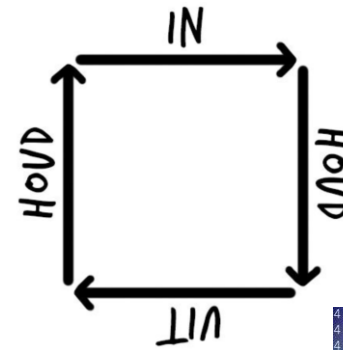
- Daily 5-minute breathwork and mindfulness meditation improve mood and reduce anxiety
- Breathwork improves mood and physiological arousal more than mindfulness meditation
- Cyclic sighing is most effective at improving mood and reducing respiratory rate



From: [https://www.cell.com/cell-reports-medicine/pdf/extended/S2666-3793\(22\)00474-8](https://www.cell.com/cell-reports-medicine/pdf/extended/S2666-3793(22)00474-8)

307

Box Breathing



4 Seconds breathe in through your nose.
4 Seconds hold your breath.
4 Seconds breathe out through your nose.
4 Seconds hold your breath.

From: <https://www.thebreathworkmovement.nl/blog/box-breathing-adem-als-een-navy-seal/format-amp>

309

Mindfulness

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

Onze mind kan tijdreizen



- In tegenstelling tot andere dieren, besteden mensen veel tijd aan het nadenken over:
 - wat er niet om hen heen gebeurt
 - nadenken over gebeurtenissen die in het verleden zijn gebeurd, in de toekomst kunnen gebeuren of helemaal nooit zullen gebeuren.
- Dit vermogen maakt het mogelijk voor mensen om te leren, redeneren en plannen.
- Maar de keerzijde van de medaille is dat niet altijd kan zorgen voor ervaren van **geluk**

From: [https://www.harvard.edu/~dkg/KILLINGSWORTH&GILBERT%20\(2010\).pdf](https://www.harvard.edu/~dkg/KILLINGSWORTH&GILBERT%20(2010).pdf)

311

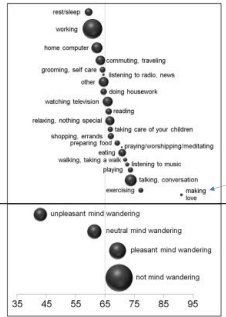
Mindfulness

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

2250 deelnemers – 3 vragen

Gemiddeld gerapporteerd geluk tijdens elke activiteit



- De gedachten van mensen dwaalden vaak af, ongeacht wat ze deden, namelijk in **46,9%** van de activiteiten.
- Afdwalen in ten minste 30% van de gevallen tijdens elke activiteit, behalve tijdens het vrijen.
- Mensen waren minder gelukkig als hun gedachten afdwaalden dan wanneer ze dat niet waren (bij alle activiteiten)

Flow

From: [https://www.harvard.edu/~dkg/KILLINGSWORTH&GILBERT%20\(2010\).pdf](https://www.harvard.edu/~dkg/KILLINGSWORTH&GILBERT%20(2010).pdf)

312

Mindfulness



Vader van de mindfulness, boeddhist Thich Nhat Hanh (95), overleden



- Je traint om meer in het hier-en-nu aanwezig te zijn, dus volledig bewust van het huidige moment en ervaring.
- En daarnaast om objectiever waar te nemen, zonder oordeel.
- Bewuste stopmomenten creëren kan helpen om uit je automatische patronen te stappen. Dat geeft zoals gezegd ruimte voor een bewuste keuze/reactie, maar ook voor creativiteit.
- **Mindfulness is een hulpmiddel tbv stress reductie.**

Bron: <https://nos.nl/artikel/2414006-vader-van-de-mindfulness-boeddhist-thich-nhat-hanh-95-overleden>

313

Ontspanningsoefeningen: Meditatie



> Front Psychol. 2015 Jan 21;5:1551. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01551.eCollection 2014.
Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy
 Eileen Luders¹, Nicolas Cherbuin², Florian Kurth³

Door veroudering neemt het volume aan grijze stof in de hersenen af, waardoor bepaalde hersenfuncties kunnen gaan aftakelen.

Resultaten: Suggestie van minder leeftijdsgebonden atrofie van de grijze stof bij langdurige meditatiebeoefenaars.

Wie mediteert wel eens?



Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25653628/> Bron: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2009/issue61/>

314

Meditatie-app:

Insight Timer VGZ Mindfulness coach Headspace Meditation moments

Buddhify Relax lite Calm

Kies vooral een stem die je prettig vindt!

317

Neuroplasticiteit: Making new connections

Bron: <https://www.youtube.com/watch?v=Rvmt7gscIM>

318

Samenvatting en afsluiting dag 3



*“Samen met regelmatig bewegen en verblijven in de **groene** natuur waar je contact heb met je geliefden. Om vervolgens thuis te genieten van je favoriete muziek en de dag af te sluiten met een ontspanningsoefening naar keuze en dan wegzakt in een fijne en diepe slaap”*

