

Stress op het werk

De relatie tussen veerkracht, gezondheid, ziekte en stress
volgens de klinische psycho-neuro-immunologie (kPNI)

door

Erik Schut



partner van

nlsport
psycholoog[®]

Erik Schut

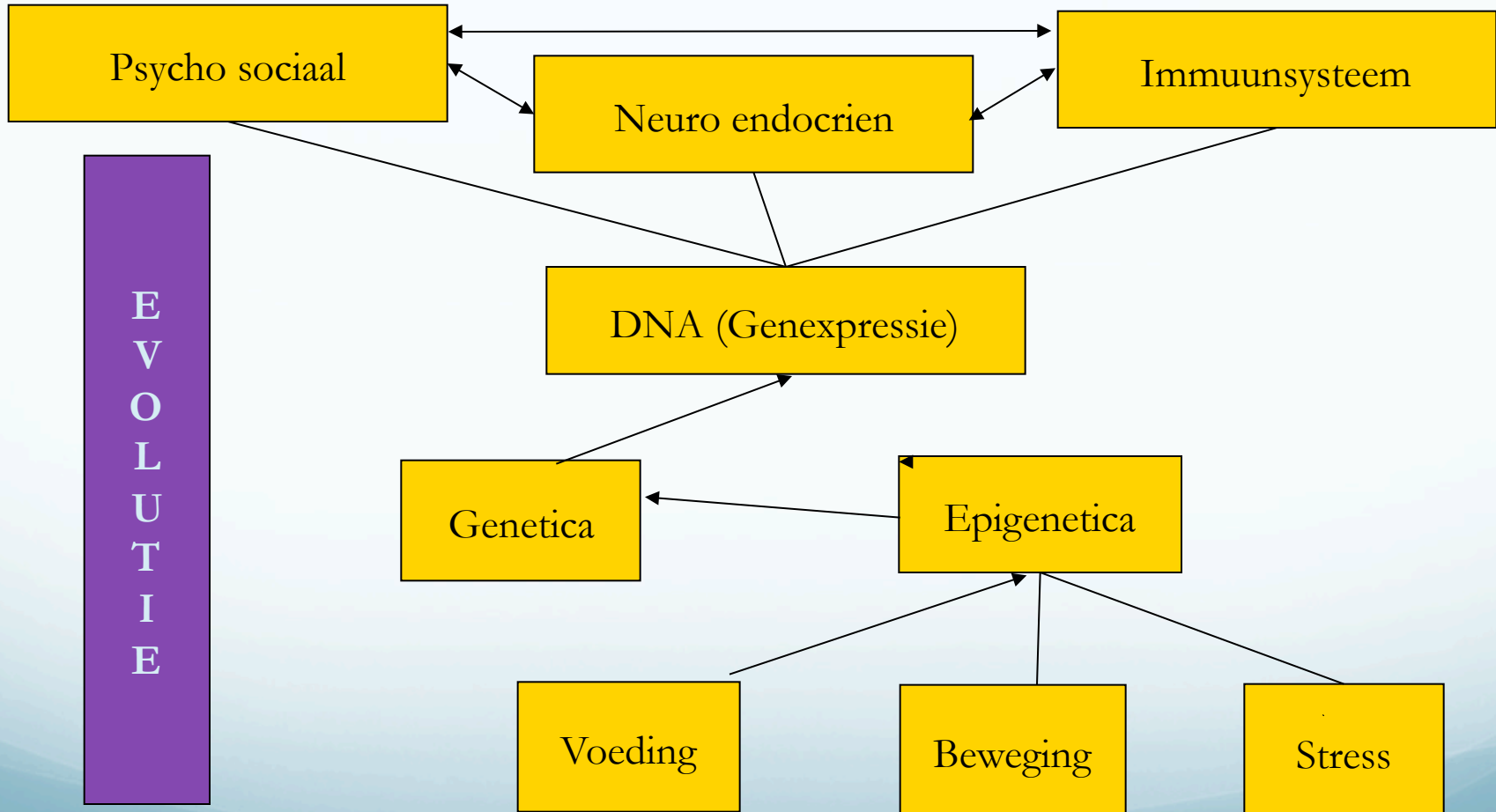
Opleiding

- Fysiotherapie (1985)
- Acupunctuur (1989)
- Traditionele Chinese Geneeswijzen (1992)
- Orthomoleculaire Geneeskunde (1997)
- Filosofie / Theologie (1997-2002)
- Osteopathie – 3 jaar (2002-2005)
- kPNI-therapeut (2007) – Masteropleiding (2008-2013)

Werkzaamheden

- **Fysiotherapeut (1985) / Acupuncturist (1989)**
Eigen praktijk en in loondienst
- **kPNI-therapeut(2007)**
Praktijk Erik Schut, SAMA 'vind gezondheid' Tilburg,
- **Docent en Trainer**

Klinische Psycho-Neuro-Immunologie



Master kPNI Universiteit van Gerona

Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: a randomized controlled pilot-study.

Boers I, Muskiet FA, Berkelaar E, Schut E, Penders R, Hoenderdos K, Wichers HJ, Jong MC.

Lipids Health Dis. 2014 Oct 11;13(1):160. doi: 10.1186/1476-511X-13-160.

PMID: 25304296 [PubMed - in process]

Free PMC Article

Eten als een oermens

Veel groente en fruit, weinig pasta en brood: dat is het populaire 'paleo-dieet'. Volgens diëtisten en medici kunnen patiënten er baat bij hebben.

Bron Trouw 11.9.2015

Vet of niet?

Het standaardadvies aan nieuwe diabetespatiënten was: veel bewegen, afvallen en weinig vet eten. Van dat laatste komt de wetenschap terug. Juist een dieet met vet kan voorkomen dat de ziekte verergert. En hem soms zelfs genezen.

Door **Ellen de Visser** Illustratie **Rein Jansen**

Vet gezond

Stress

Allostase

Resilience

Evenwicht

onderstress

Homeostase

Veerkracht

Eustress

overstress

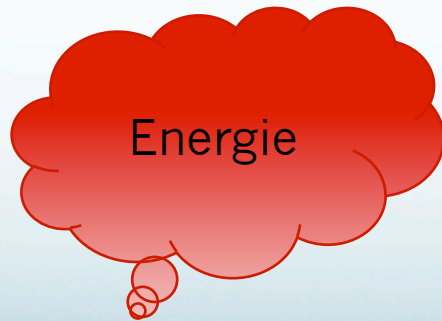
Disstress

Energie

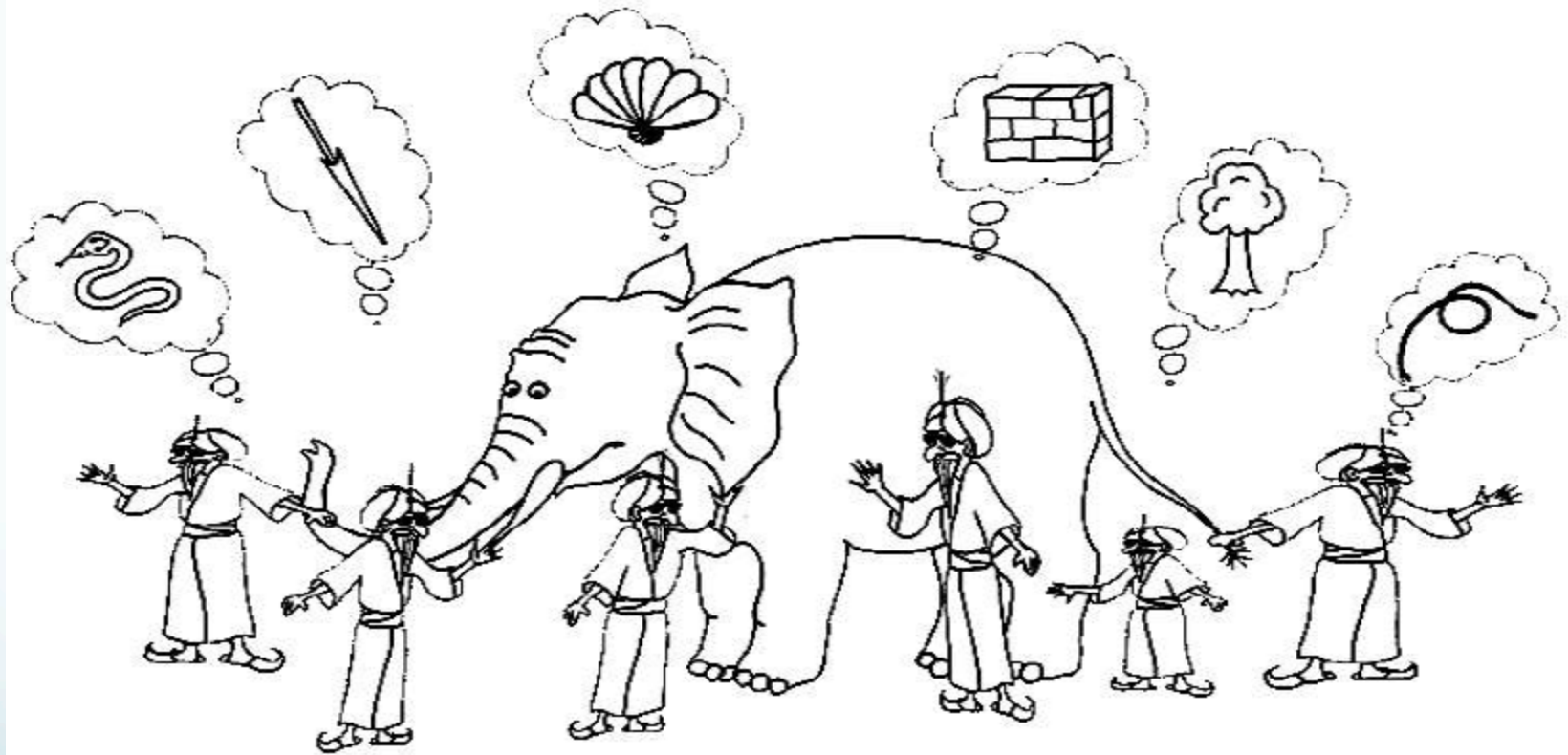
Succes

Presteren

Gezondheid



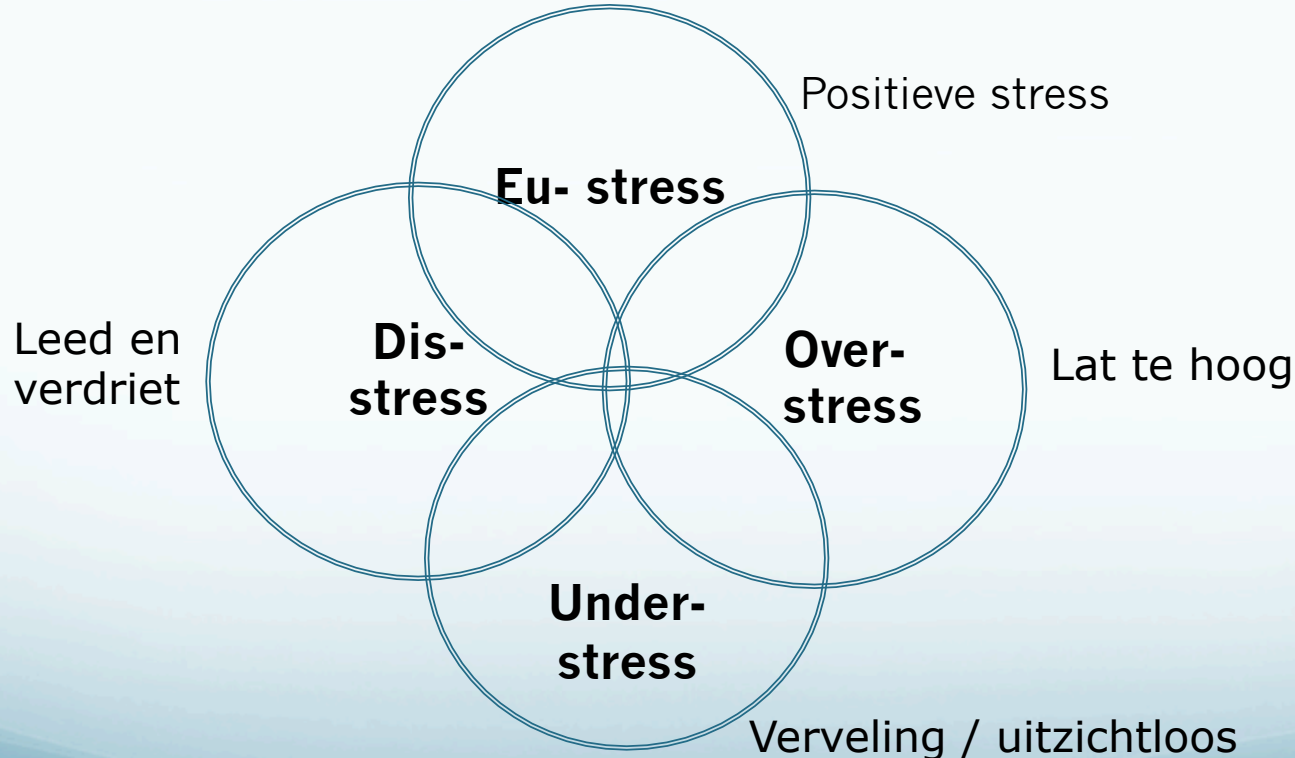
Return to balance can not be achieved by investigating each dietary component in isolation



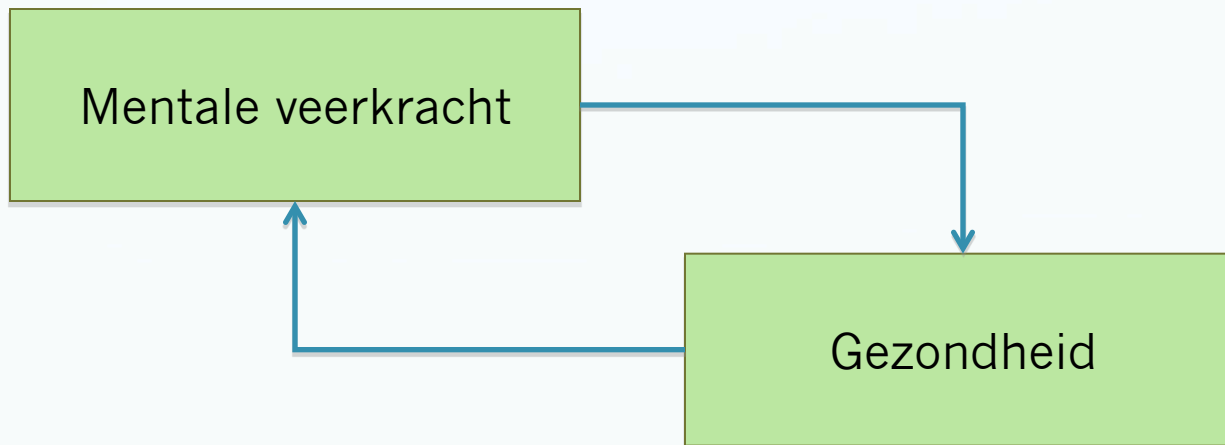
**"...each was partly in the right...and all were in the wrong"
(The Blind Men and the Elephant, John Godfrey Saxe, 1816-1887)**

Stress: vriend en vijand

Stress: elke (dreigende) verstoring van de homeostase



Mentale veerkracht



Mentale veerkracht en daarmee het nemen van de juiste beslissing is een voorwaarde voor gezondheid maar wordt ook onmiddellijk beïnvloed door problemen met de gezondheid.

Veerkracht en presteren

“Terugveren naar een beginsituatie, ofwel het creëren van een nieuw evenwicht binnen de veranderde context”.

Hoijtink, Brake & Dückers, 2011

Fysiologie :

homeostase = vermogen om fysiologische veerkrachtig te zijn, snel weer een gezond evenwicht te krijgen na een verstoring van het evenwicht of anders gezegd het bewaken van het evenwicht in een steeds veranderende omgeving.

Stress: elke verstoring van het fysiologische of psychologische evenwicht

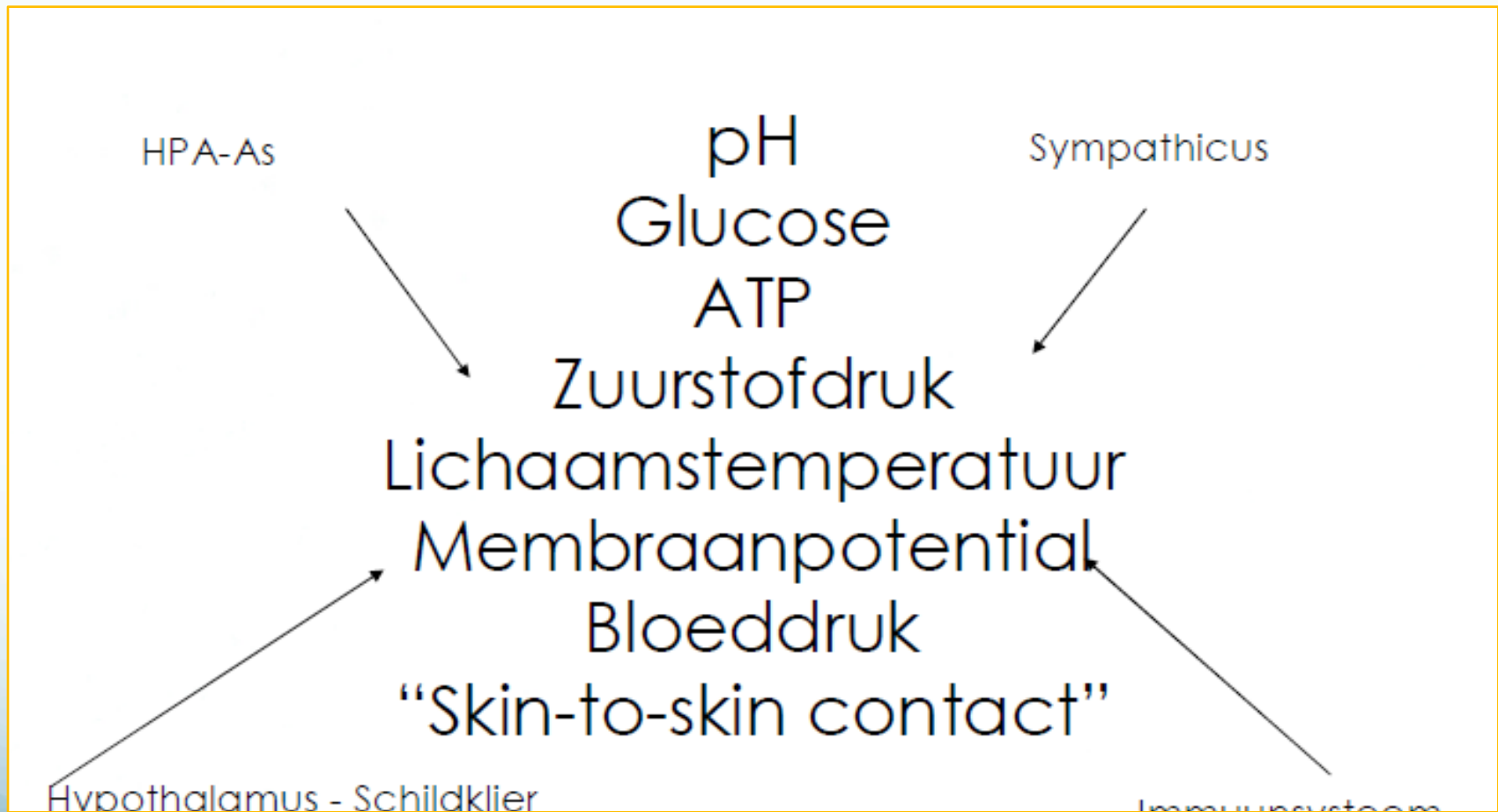
Stressreactie: de manier waarop het lichaam op stress reageert

Stressor: is een verstorende prikkel of gebeurtenis

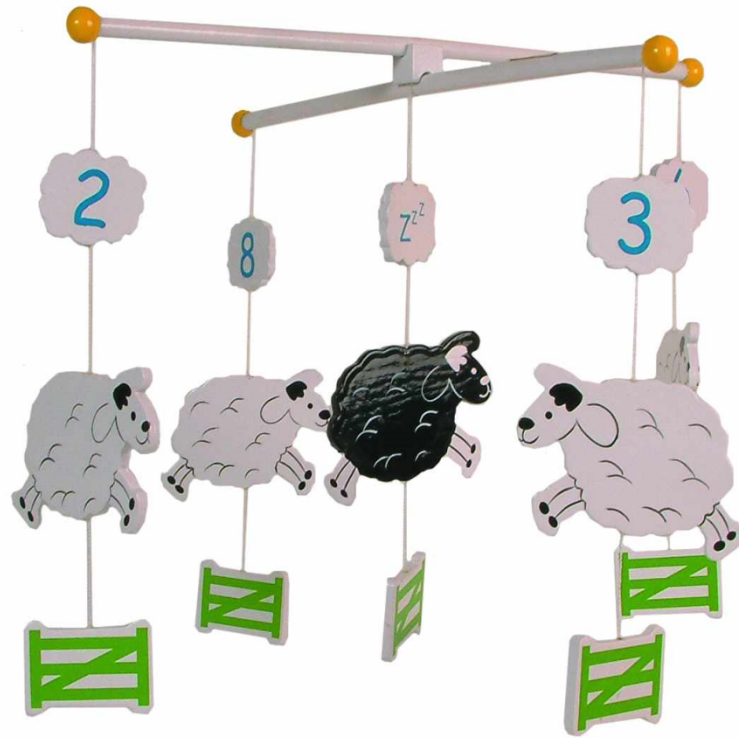
Veerkracht: is vermogen het evenwicht (homeostase) snel te herstellen of te behouden

Allostatische systemen: zorgen voor herstel evenwicht en optimaal aflopen stressreactie

Homeostase en Allostase

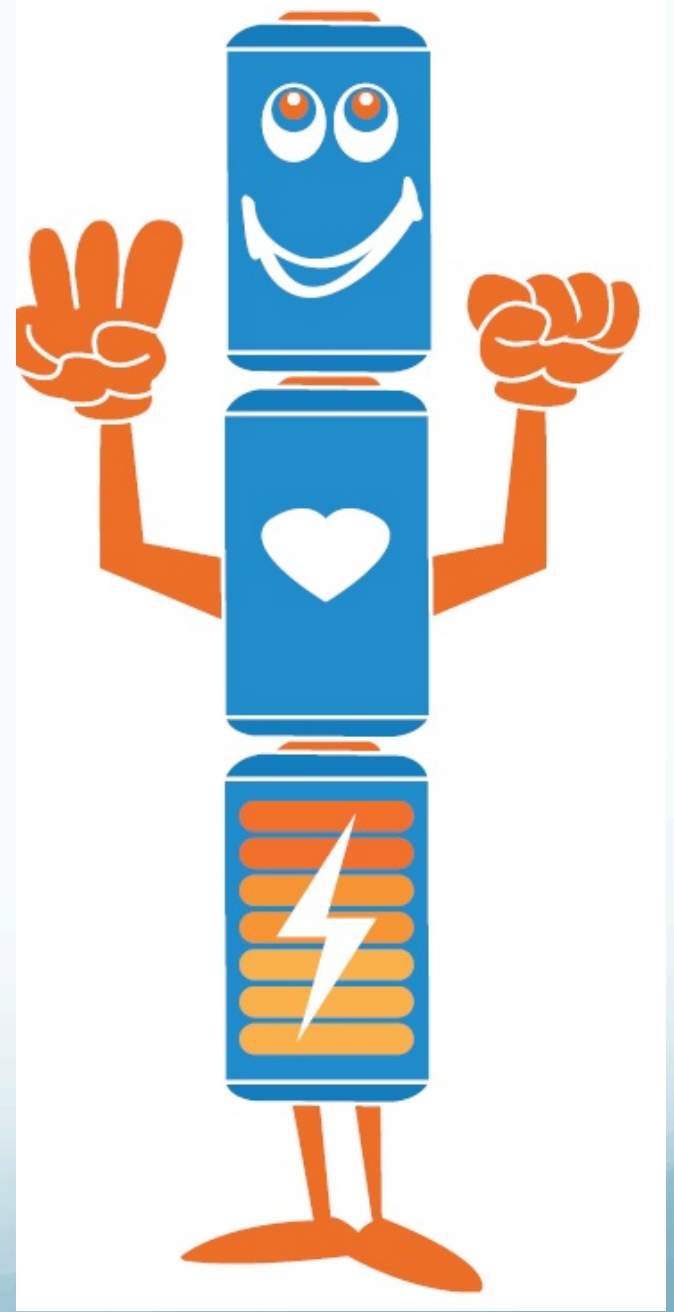


Homeostase



homeostase allostase

- Herstel van homeostase en gebruik van allostase kosten energie en teveel druk op deze systemen kan leiden tot problemen met de energie voorraad en daarmee het herstel van het evenwicht verstoren met als gevolg ziekte.



Stress en direct gevaar

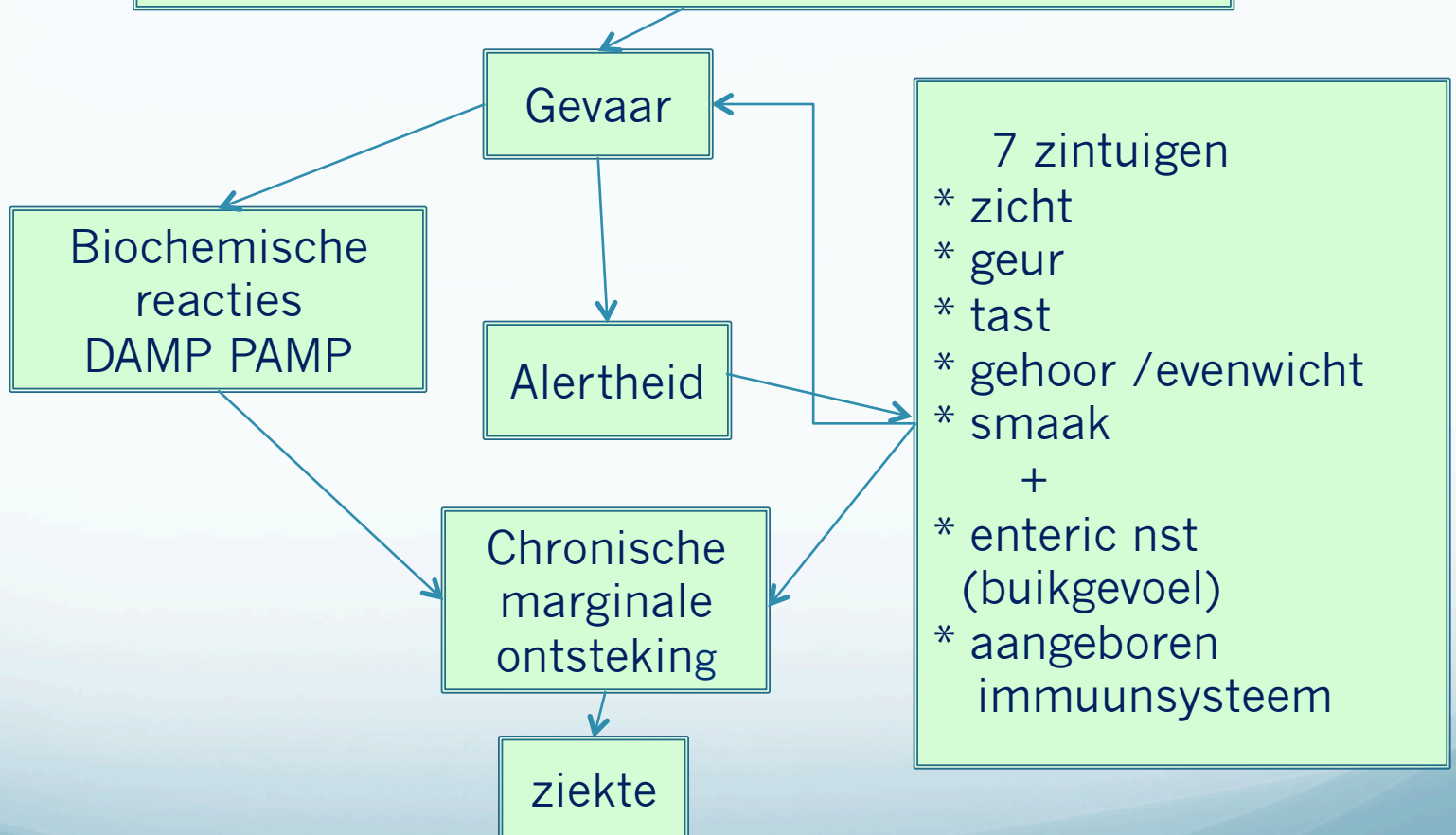


**Alertheid verhoogt van alle zintuigen
waaronder het immuunsysteem en
het interoceptieve pijnsysteem**

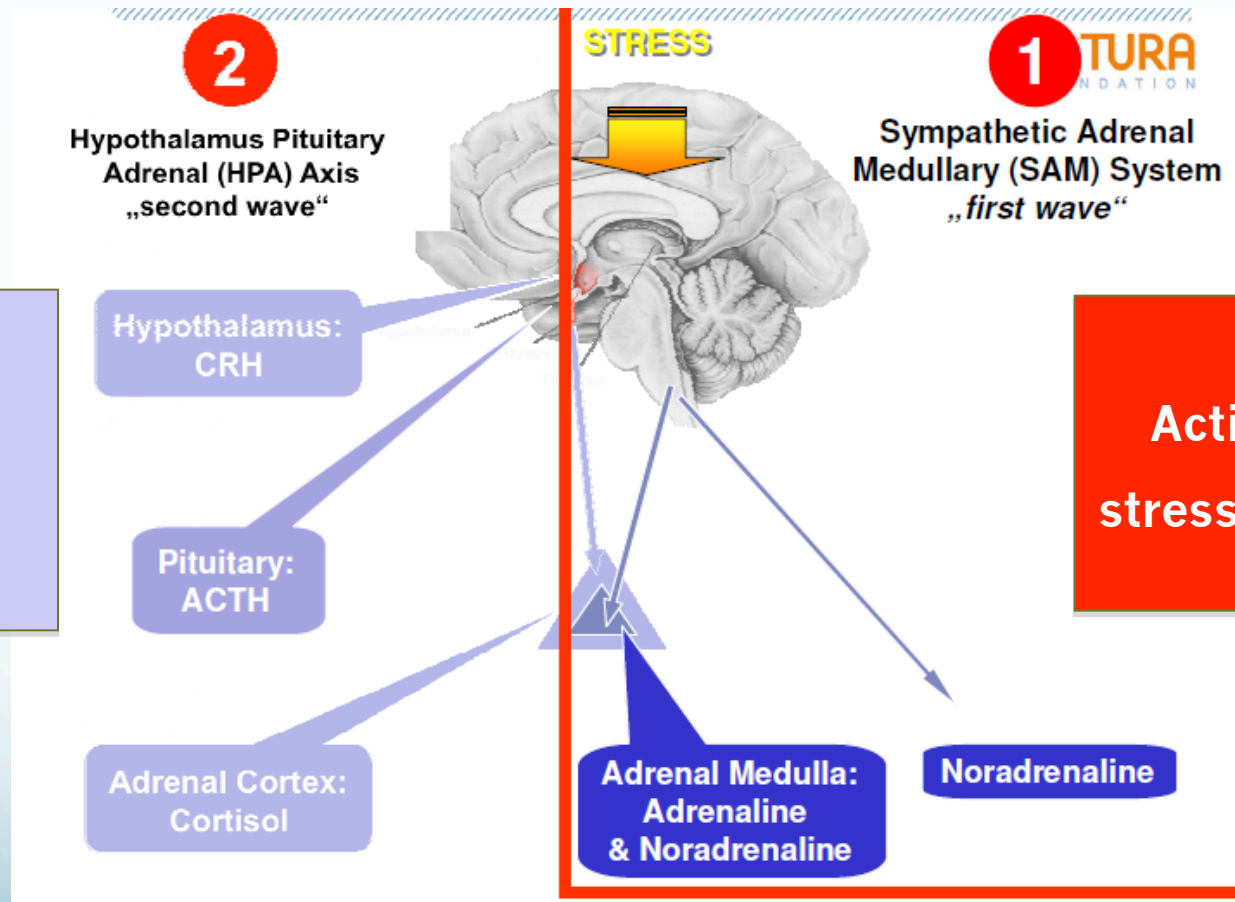
**Alle systemen beschermen tegen
acuut gevaar**



Stress =
elke (dreigende) verstoring van de homeostase



Stress en direct gevaar

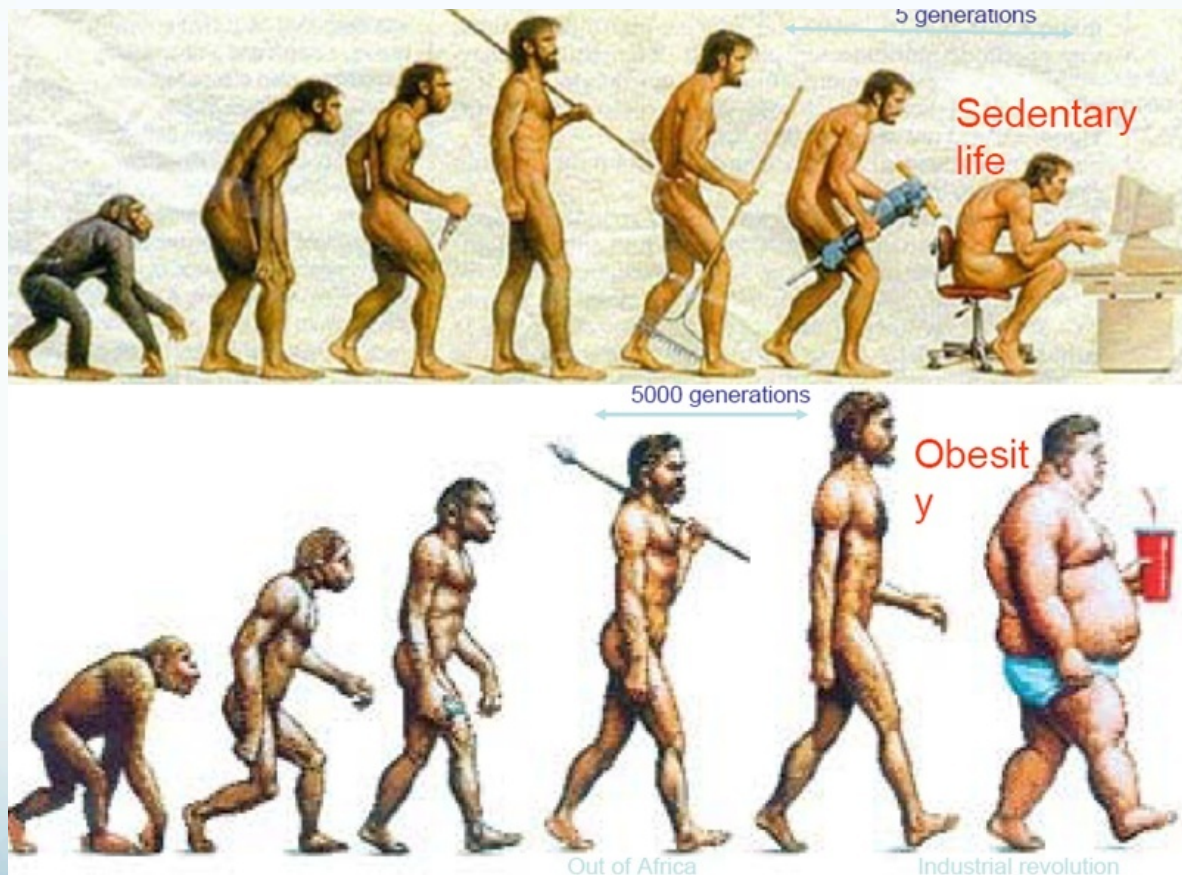


Uitzetten
of
volhouden

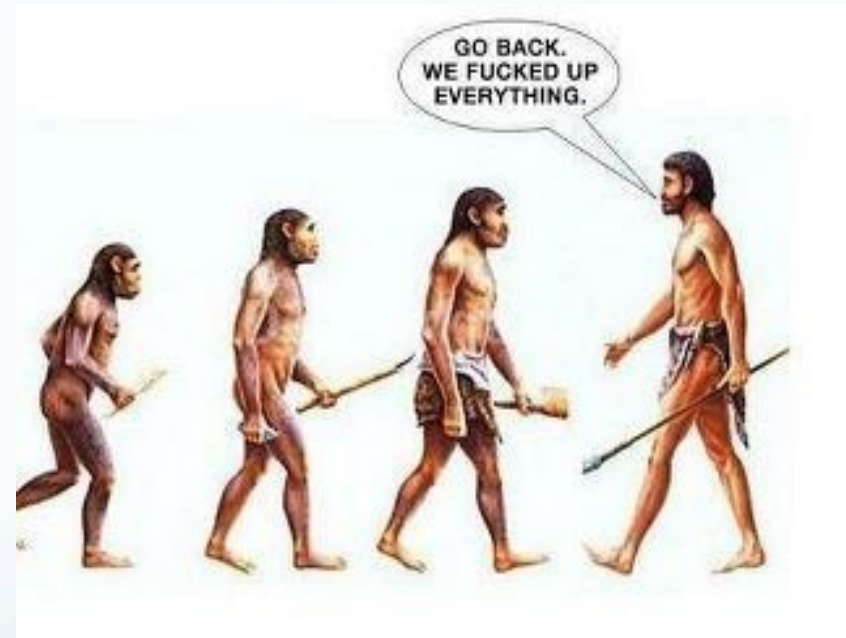
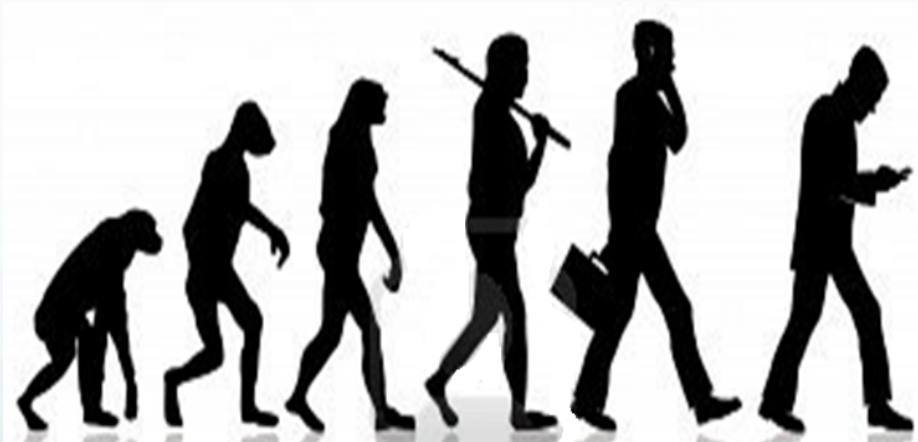
Activeren
stress-reactie



Evolutie (1)



Evolutie (2)



Stress en evolutie

Evolutionair bekende stress:

Kou en hitte

Honger en dorst

Wond en infectie

Korte periodes acuut

gevaar

Nieuwe onbekende stressoren:

Nieuwe voeding

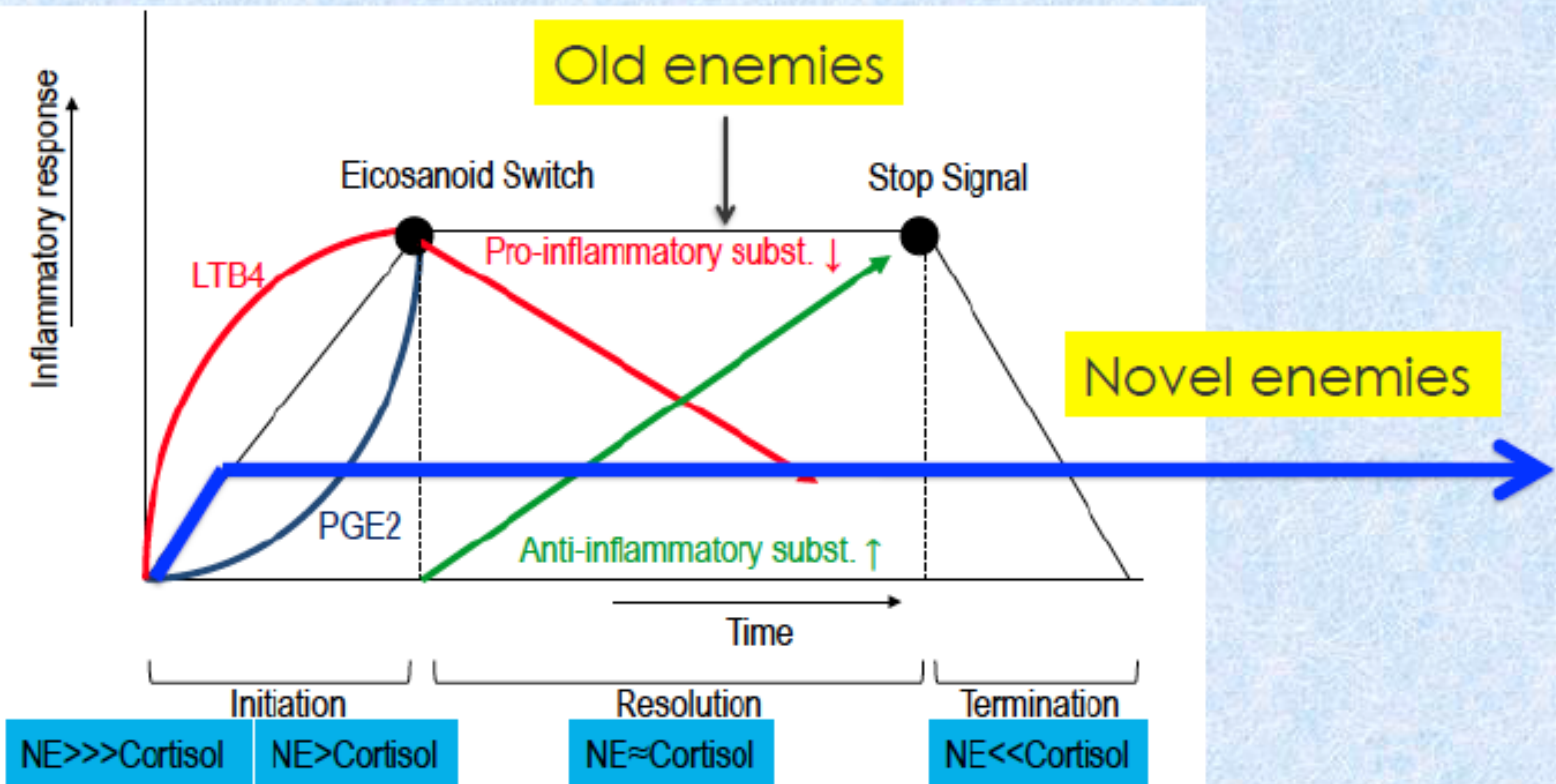
Toxines / milieu

Lang zitten

Te vaak eten

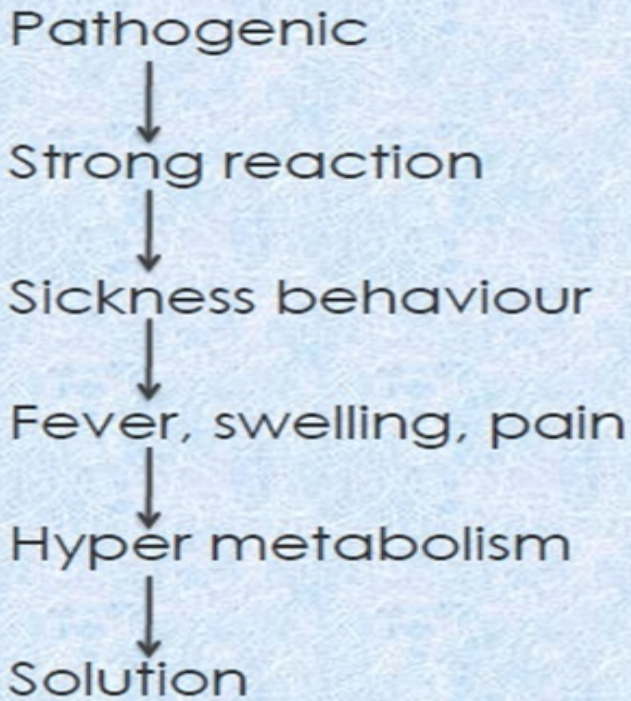
Psychosociale stress

Novel inflammatory factors do **not** mount an optimal inflammatory response

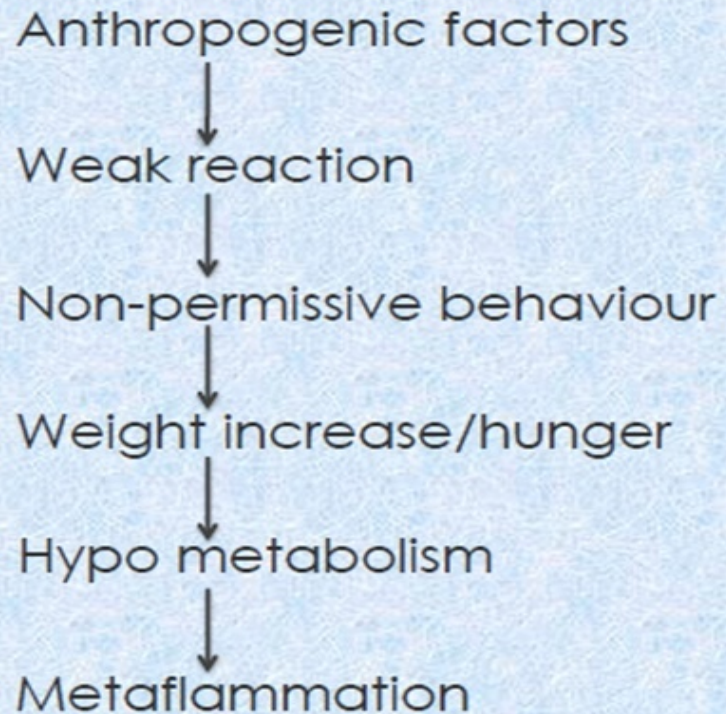


Ontsteking (inflammation)

Hot *inflammation*



Cold *inflammation*



Wim Hof: the iceman

Terug naar de 'acute stress situatie'



Hof: "We kunnen allemaal leren ons afweersysteem te sturen"

Onderzoek: Radboud Universitair Medisch Centrum Nijmegen (2014)

Gezondheid

- Gezond zijn is flexibel zijn, je snel aan kunnen passen aan veranderende omstandigheden en weer snel terug kunnen keren naar een gezond evenwicht.
- Psychologische flexibiliteit
- Immunologische flexibiliteit
- Metabole flexibiliteit
- Flexibiliteit vraagt om energie
- Hoe minder flexibel hoe minder gezond en vise versa

Ziekte

- Een samenspel tussen genen en omgeving waarbij 70% van de ziektelast veroorzaakt wordt door leefstijl en leefomgeving
- Gezonder worden betekent dus de omgeving en gedrag veranderen

Is er een noodzaak om te bewegen = veranderen...?



Meestal
niet!

Waarom gedrag veranderen

1. Er is geen probleem / ik heb geen probleem
2. Ik heb een probleem, maar er is geen oplossing
3. Er is een probleem, er is een oplossing, maar die werkt bij mij niet
4. Er is een probleem, er is een oplossing, die kan bij mij werken, maar er zijn nu teveel obstakels waardoor het toch niet zal lukken
5. Probleem wordt erkend, de oplossing is voor handen en de overtuiging heerst dat het zal werken... nu nog DOEN!!!

*“Als je hetzelfde blijft doen wat je altijd al deed,
krijg je hetzelfde wat je altijd al kreeg”.*

Instinct

- Als er eten is zoveel mogelijk eten (je wist maar nooit wanneer er weer voedsel was)
- Zolang mogelijk op je rug blijven liggen tot er weer noodzaak tot het zoeken van eten is.
- Bewegen is in de basis bedoeld om eten te zoeken (en om niet opgegeten te worden en om ons voort te planten).
- Als er voldoende voeding is is er geen noodzaak tot bewegen en bewegen met een volle buik is helemaal vreemd.



Onze gezondheid (1)

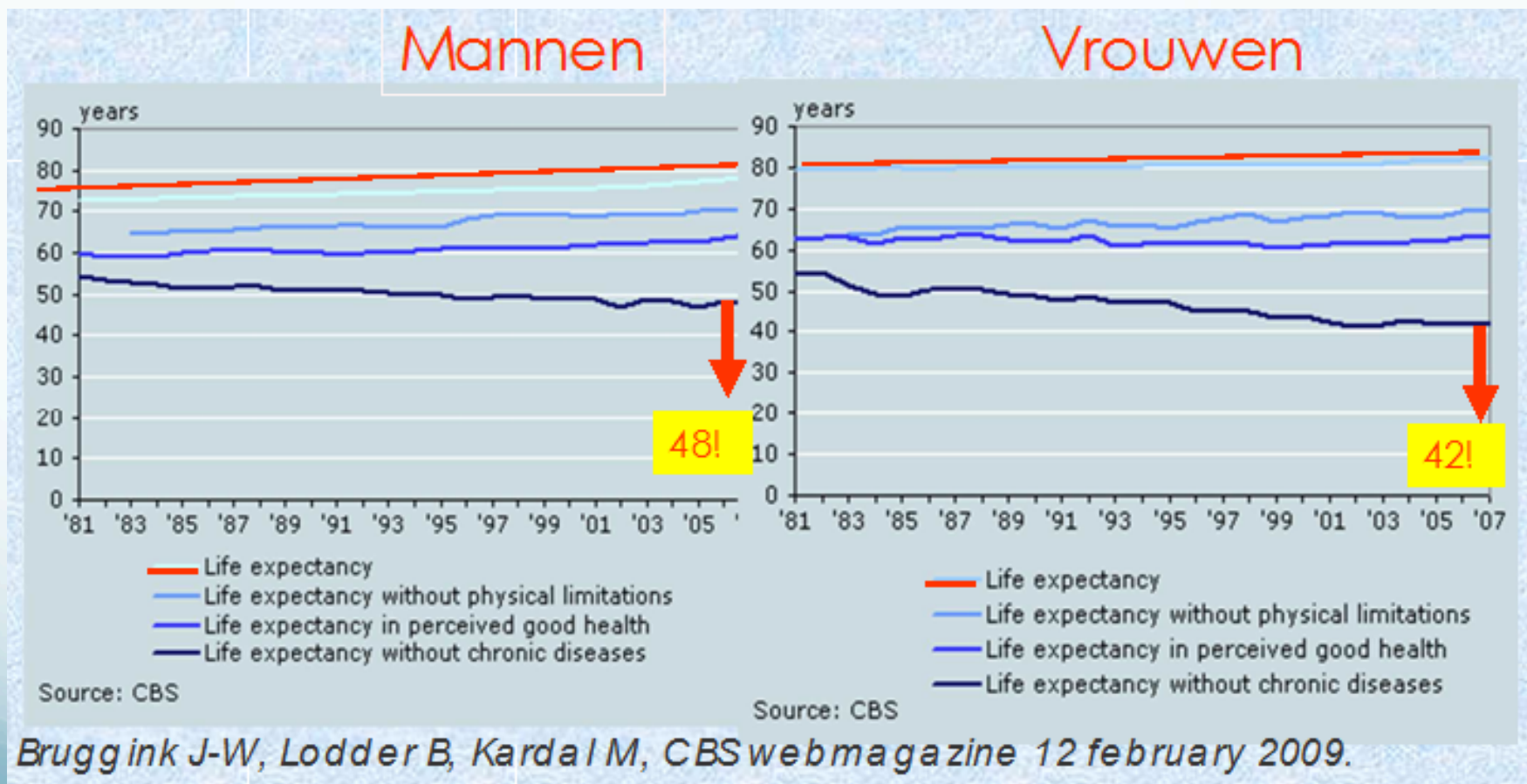
Maximale leeftijd 125,7 jaar

Gemiddelde leeftijd nu 80 jaar

Gemiddelde leeftijd 100 jaar geleden 35 jaar

Leeftijd toegenomen door betere zorg rondom bevallingen, acute klachten en infecties, het uitbannen van honger en een betere hygiëne.

Epidemiologie: ‘Oud maar ook ziek’



Chronische vermoeidheid



Darm en spijsverteringsklachten



In Nederland
hebben **2
miljoen
mensen**
dagelijks te
maken met
een
spijsverterin
gs-
ziekte.

Bron:
Maag Lever
Darmstichting

Depressie



Van de
volwassen
Nederlandse
bevolking tot
65 jaar heeft
18,7% ooit in
het leven met
een
depressieve
stoornis te
kampen
gehad..

Bron:

Trimbosinstituut

Acne en andere huidziektes



Obesitas



Problemen met de hersenen

Ruim een derde van de Europeanen, bijna 165 miljoen mensen, lijdt aan een of meer psychische stoornissen.

Depressie is hier het grootste probleem.

Driekwart van de mensen met een stoornis wordt daarvoor niet behandeld.

Bron: groot Europees onderzoek naar het voorkomen van hersenziekten van het European College of Neuropsychopharmacology (ECNP).

Problemen met de motorische & cogn. ontwikkeling

Steeds meer kinderen hebben een ontwikkelingsstoornis:

Dit kan alleen motorisch of cognitief (dyslexie, ADHD, Autisme, etc.) zijn maar vaak zie je dat beide aanwezig zijn.

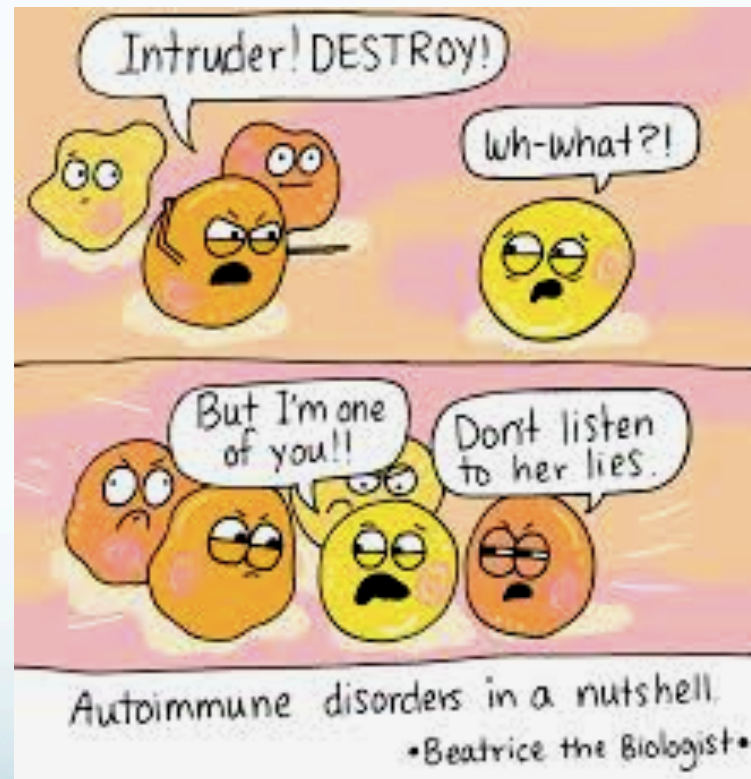
Getallen uit VS spreken van 1 op de 6 kinderen.

N.B. Discussie:

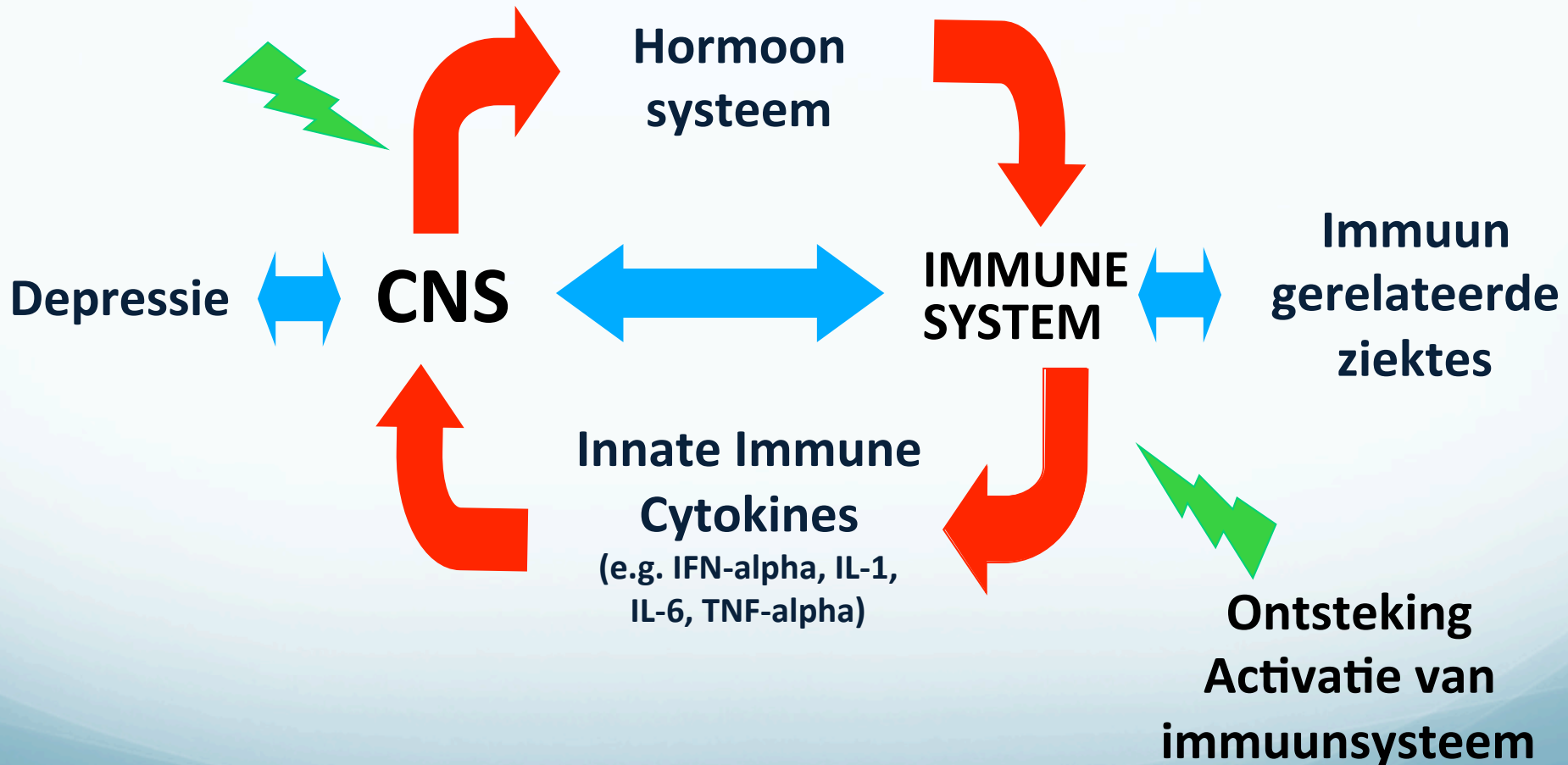
Krijgen ‘drukke kinderen’ tegenwoordig sneller een etiketje opgeplakt, of zijn diagnostische instrumenten verbeterd?

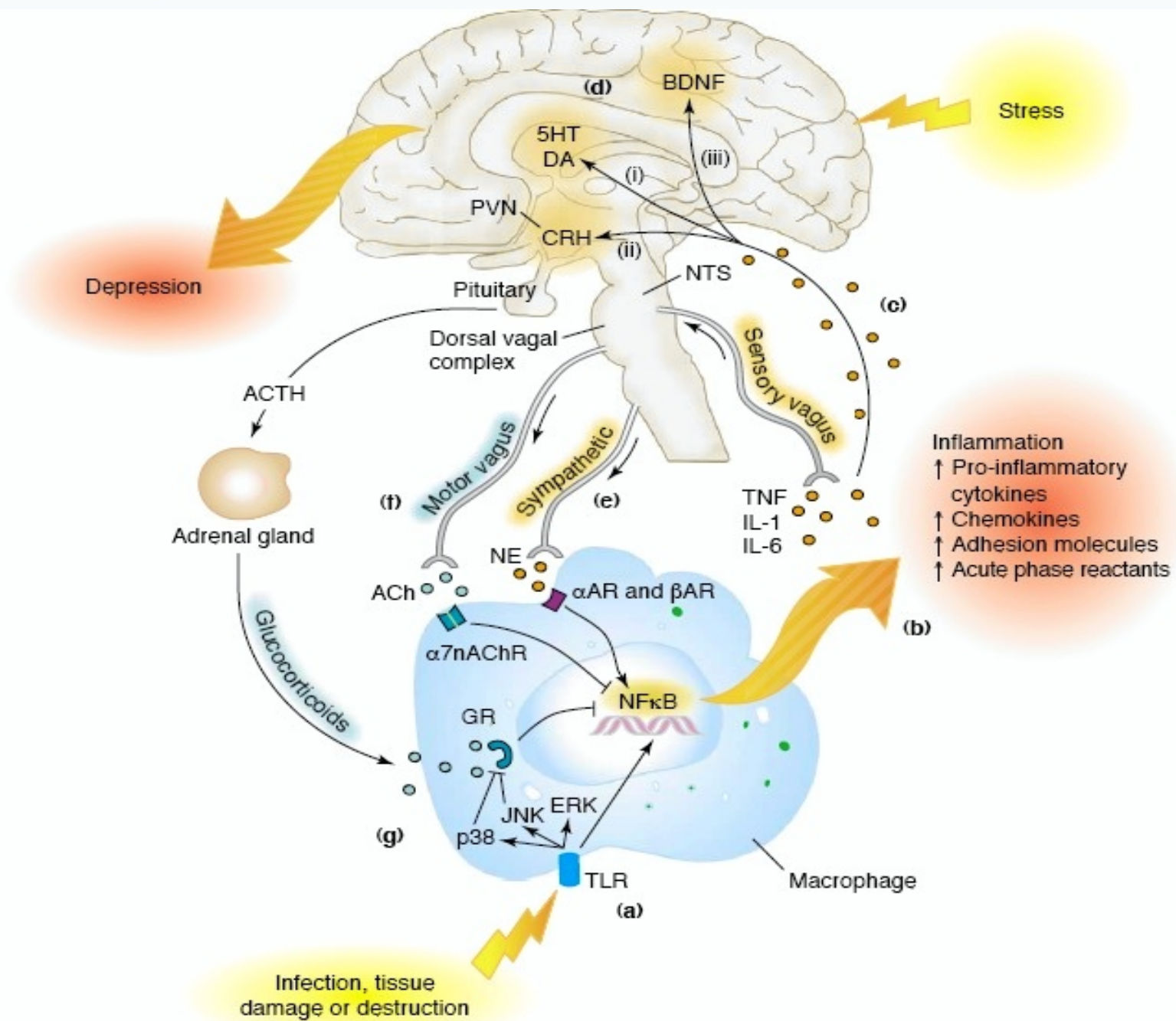
Auto-immuunziektes

- Schildklier: Hashimoto
- Reumatische klachten
- Allergieën
- Vitiligo
- MS
- ALS
- Etc.



Stress (gevaar)





Stress en infectie

Stress en infectie (binnendringen van bacteriën) zijn de belangrijkste oorzaken van activeren van het immuunsysteem en de daarbij behorende kans op chronische ziektes

Het immuunsysteem

- Bij elke ziekte is het immuunsysteem betrokken
- Elke chronische ziekte gaat samen met een chronische activatie van het immuunsysteem en vaak is er een lange periode van laaggradige ontsteking die aan de ziekte vooraf gaat.

Rol ontsteking en immuunsysteem

Chronische ziekten zijn een nieuwe epidemie
aan het worden.

**70 % van alle chronische
ziekten worden veroorzaakt door
onze leefstijl. Het zijn de
typische welvaartsziekten**

**Er is altijd een laaggradige
ontsteking.**

Oorzaken chronische laaggradige ontsteking

- Stress
- Voeding
- Bewegingsarmoede
- Mechanische factoren
- Overgewicht
- Toxische belasting
- Infecties
- Darmdysbiose / spastische colon / chronische darmontsteking
- Parodontose/parodontitis, etc.

Aan- en UIT-zetten immuunsysteem

**Aanzetten
immuunsysteem**

**Typische westerse
voeding**

Psychosociale stress

Sedentaire leefstijl

**Uitzetten
immuunsysteem**

**Natuurlijke (normale)
voeding**

**Ontspanning /
meditatie slaap**

Functioneel bewegen

Het immuunsysteem: leger functie

- Tegenhouden en uitschakelen bacteriën, virussen en andere enge beestjes;
- Herstel schade en opruimen dood weefsel;
- Opruimen van tumorcellen.



Wat te doen om gezonder en daarmee weerbaarder en succesvoller te worden

- Leefstijl aanpassen en veranderen

Is makkelijk gezegd maaaaar

- Veranderen kost energie en bij slechte gezondheid, en langdurige stress is er geen energie. Ook mindset kan veranderingen blokkeren
- Wat is gezond. Tegenstrijdige adviezen kunnen verlamrend werken.

Wat is gezond

- Functioneel bewegen en vooral zo min mogelijk zitten
- Natuurlijke voeding
- Zorgen voor ontspanning
- Vaak buiten zijn in zon zonder te verbranden (vit D)
- Goede nachtrust
- Niet roken en matig met alcohol etc

Mismatch

We leven in een wereld die voor ons lichaam nieuw is en van ons lichaam nieuwe strategieën vraagt om in deze wereld te kunnen overleven.

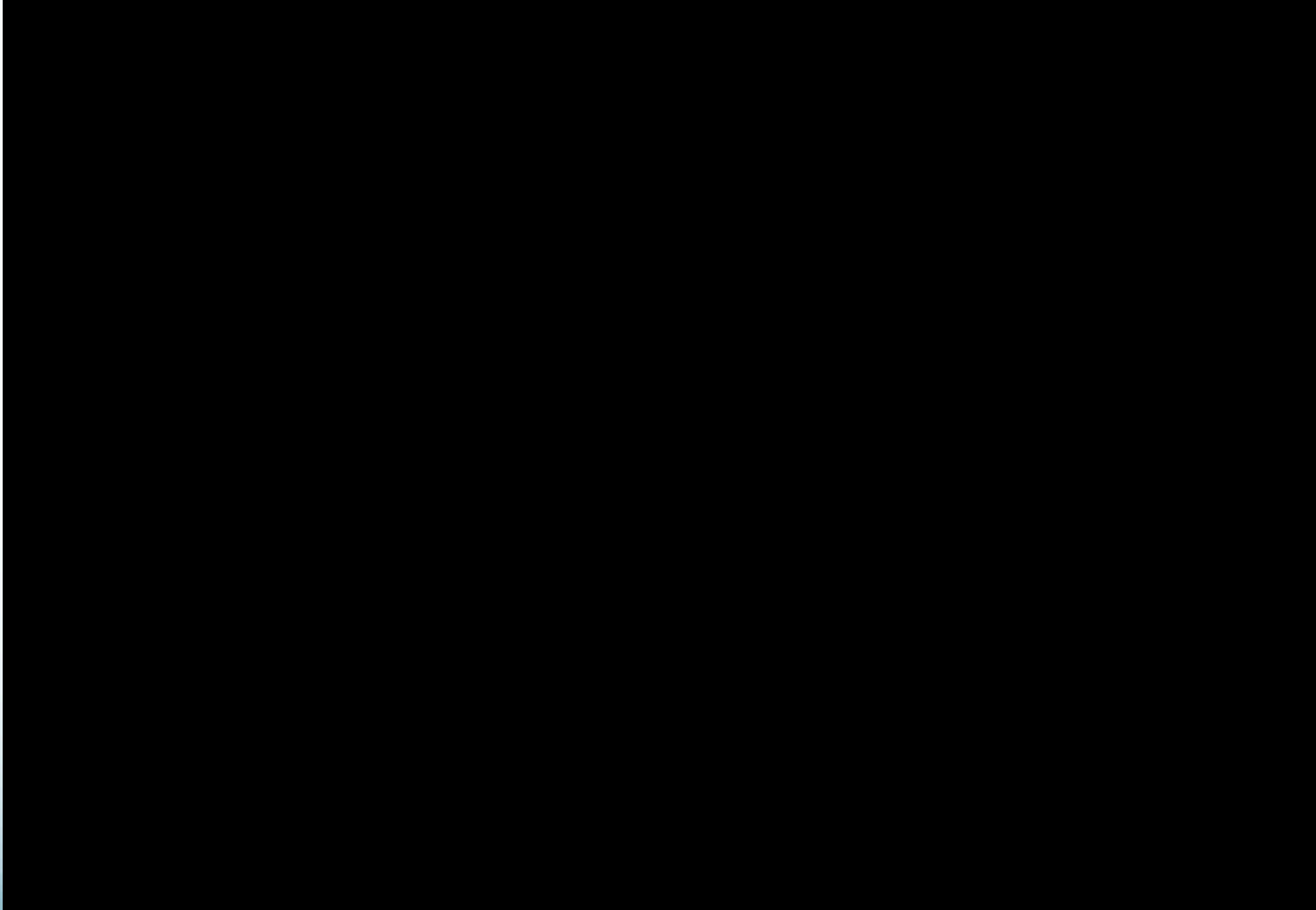
Hoe meer en sneller we de wereld veranderen hoe meer energie zijn we kwijt raken met overleven.

“We are stone agers living in the space age”

Functioneel bewegen

- Bewegen met een doel
- Niet overdrijven (marathon lopen is niet gezond)
- Staand werken

Zitten als ziekteoorzaak



Natuurlijke voeding

- Mijn voorkeur mede door goede wetenschappelijke onderbouwing is voedingspatroon gebaseerd op **Paleodieet** met de aantekening dat teveel vlees van zoogdieren minder gunstig is en vervangen moet worden door vis en gevogelte (ook insecten en reptielen en kangoeroe is goed.)
- In ieder geval minder koolhydraten en meer natuurlijk vet (is onbewerkt)
- Paleodieet is een ontstekingsremmend dieet en kan diabetes type 2 voorkomen en in beginstadium vaak zelfs genezen

Modern paleo dieet



Verse groente



Gezond olie



Vers fruit (geen sappen)



Noten en zaden



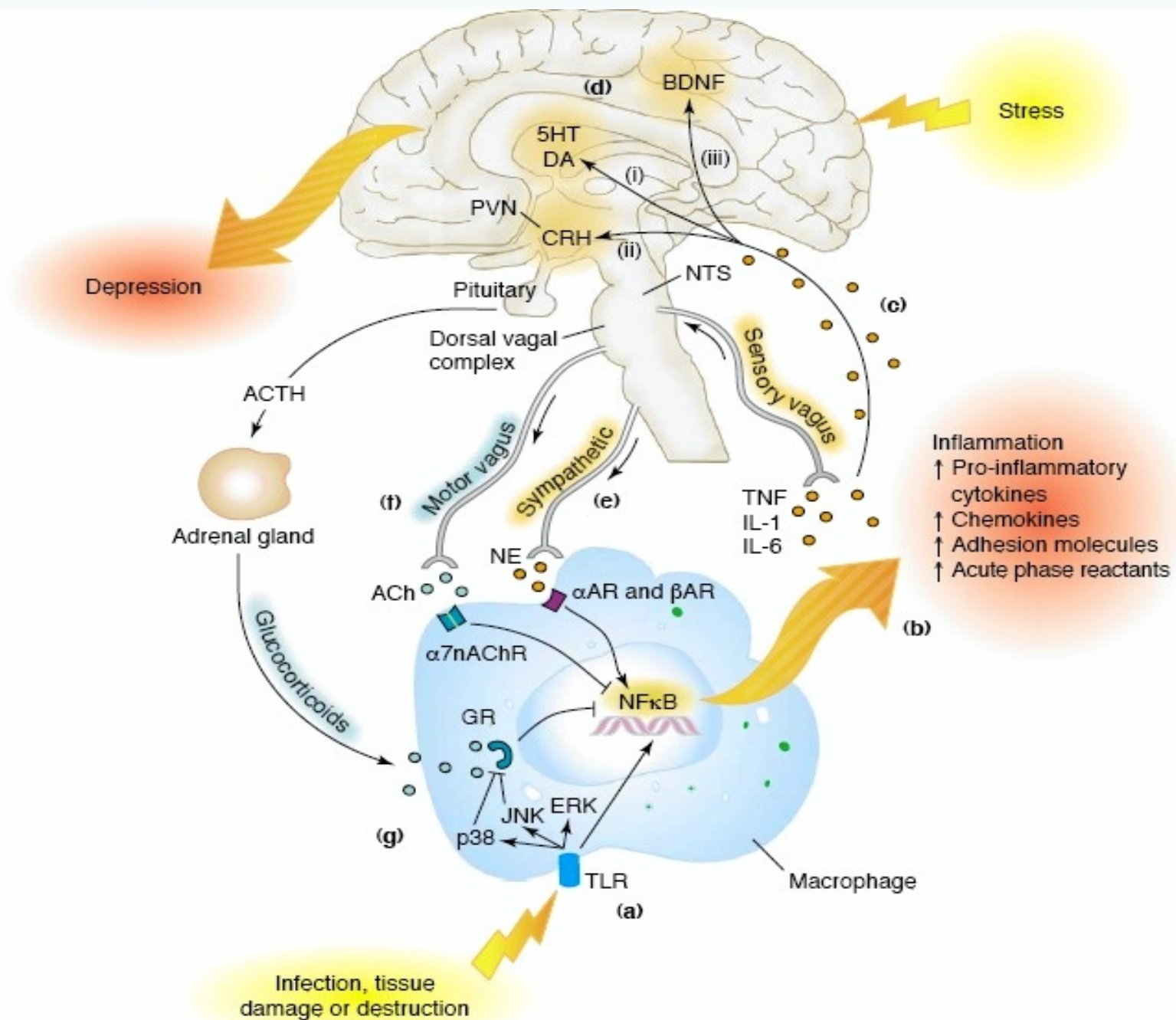
**Vis, schaal en
schelpdieren**



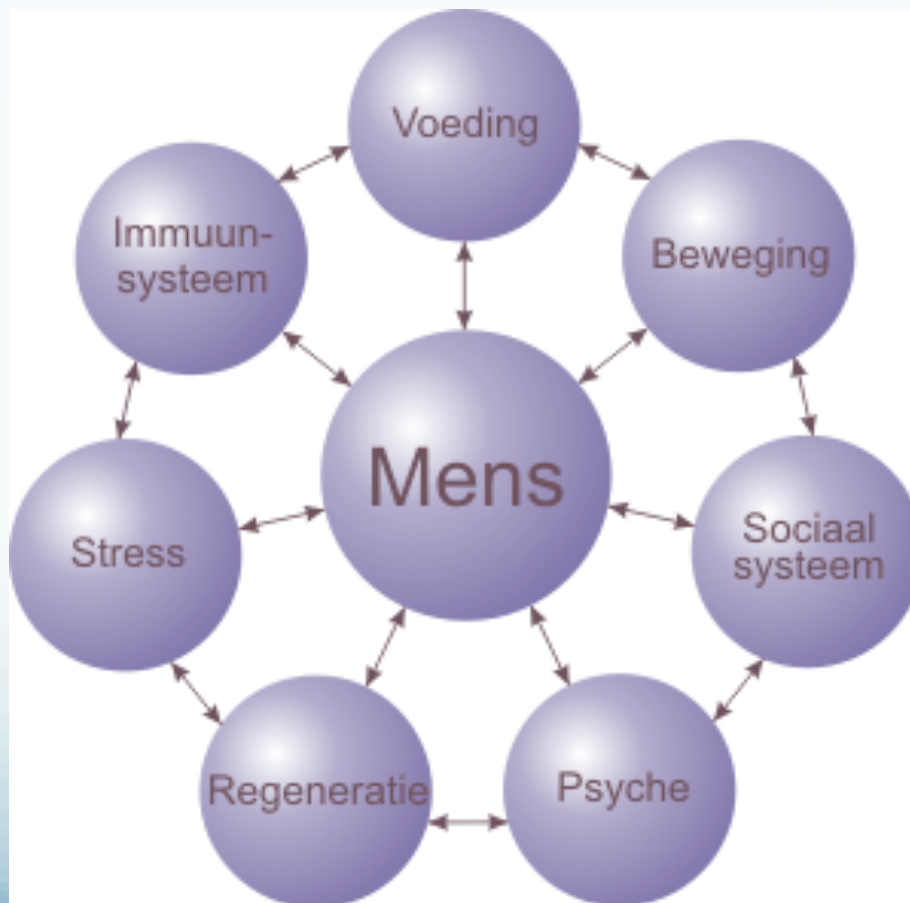
**Mager vlees
wild**

Ontspanning (yoga meditatie)

- Geeft rust in immuunsysteem en is daarmee een belangrijk instrument om ziektes te voorkomen en de behandeling te ondersteunen



MENTALE VEERKRACHT en GEZONDHEID



Alles-is-één

Ons psycho-sociale functioneren, ons welbevinden en onze gezondheid zijn uitingen van hoe het lichaam functioneert.

Onze leefstijl en leefomgeving hebben de grootste invloed op onze gezondheid.

Hoe overleef je werk & privé?

- Hou je immuunsysteem rustig
- Beweeg voldoende en blijf vooral niet te lang zitten
- Eet zo natuurlijk mogelijk
- Hou je stress onder controle
- Wees bewust van de stressoren op werk en privé
- Doe leuke dingen
- Lachen is echt gezond
- Meditatie / mindfulness
- Neem fysieke klachten serieus en probeer deze met natuurlijke middelen op te lossen
- Voorkom blootstelling aan te veel gifstoffen