



***Chronisch ziek:
chaos in je hoofd***

Marjan Nijkamp
minisymposium Gezondheidspsychologie
Utrecht, 31 maart 2017

Open Universiteit
www.ou.nl



Chronische ziekte

A close-up, soft-focus photograph of a person's face, focusing on the eyes which are closed. The skin is wrinkled, particularly around the eyes and forehead, suggesting an older individual. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the skin.

Een langdurige en onomkeerbare ziekte waarbij de kans op volledig herstel uitgesloten is.

Het verloop, het ontstaan, de veranderlijkheid en de gevolgen ervan kunnen heel verschillend zijn

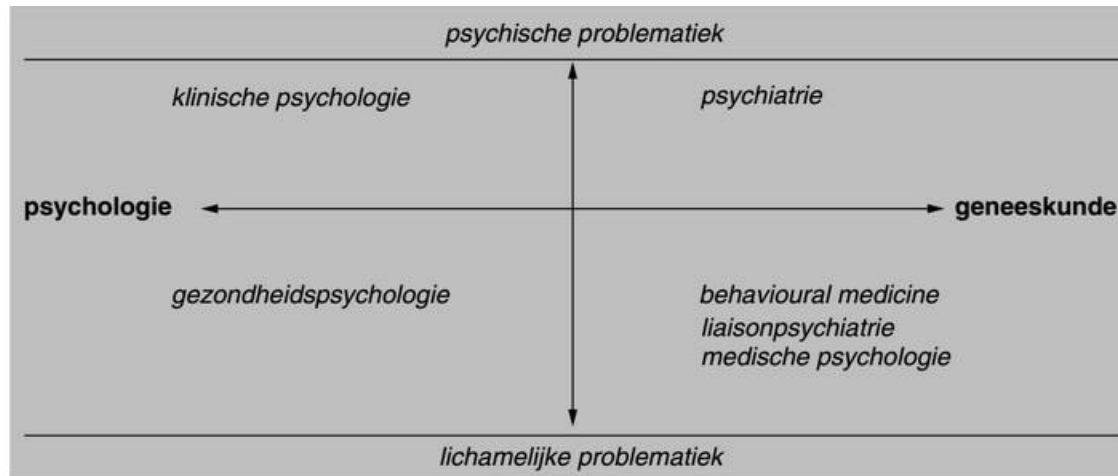


Nederland: 5,3 miljoen mensen met een chronische ziekte

- Diabetes
- Hart en vaatziekten
- Longziekten
- Kanker
- Reumatische aandoeningen

Gezondheidspsychologie

Het hebben van een lichamelijke ziekte is geassocieerd met noodzakelijke leefstijl-aanpassingen en een hogere mate van psychische problemen (vnl. angst en depressie)



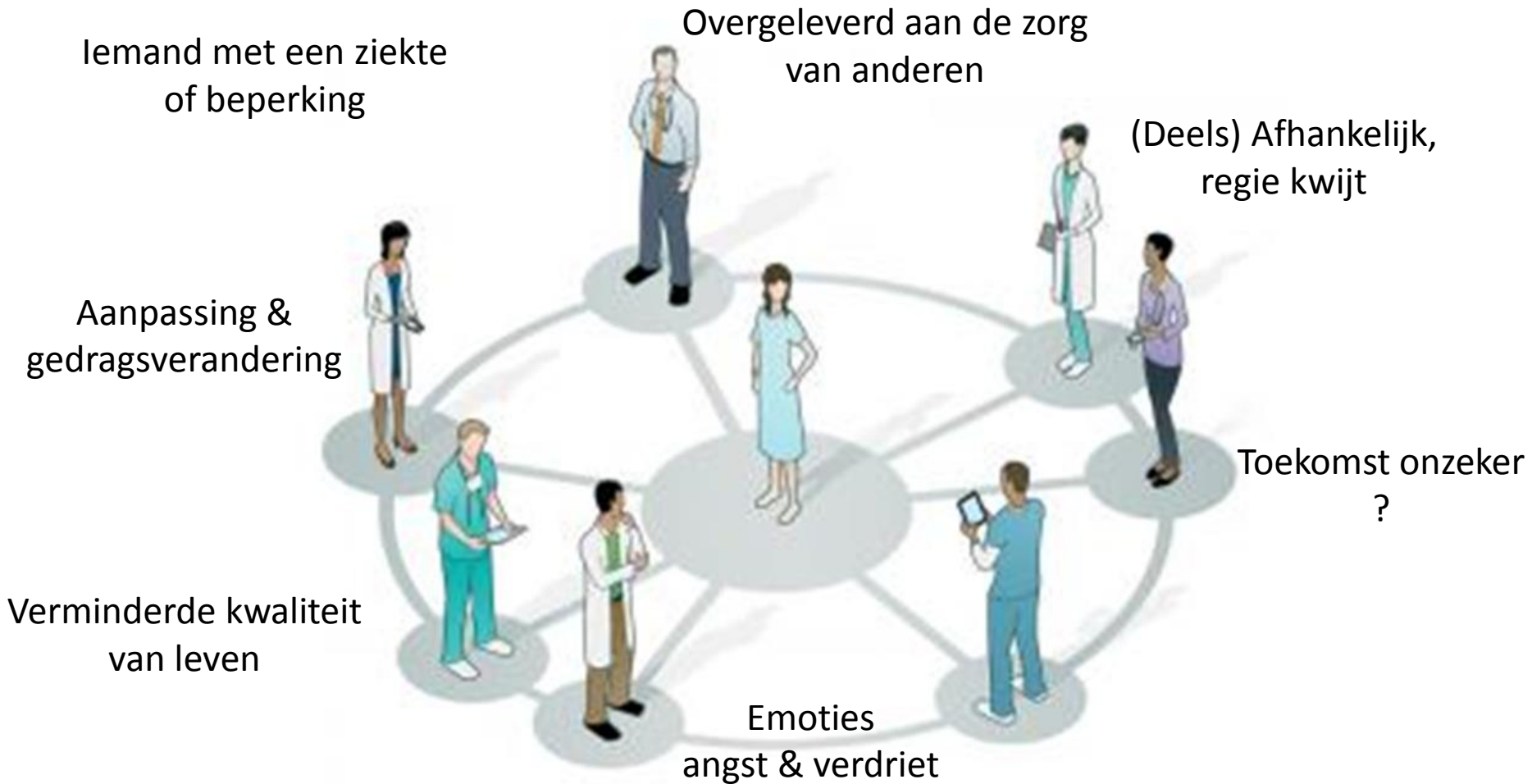
Wanneer psychische problemen vroeg worden ontdekt, kan er snel worden ingegrepen, waardoor voorkomen kan worden dat deze (ook) chronisch worden

Theoretische benaderingen

A woman with dark hair is sitting at a desk, looking down with a distressed expression. Her hands are pressed against her temples, suggesting stress or mental anguish. The desk is cluttered with stacks of books and papers. In the foreground, there is a white mug and an open book. The background is a warm, reddish-brown color.

- **Stress-coping theorie (Lazarus & Folkman):**
omgaan met situaties die als bedreigend worden ervaren
- **Trauma (Kleber & Brom, Horowitz):**
ondermijning van het persoonlijke zelf- en wereldbeeld door een gebeurtenis die je overkomt
- **Verliesverwerking (van den Bout, Kübler-Ross):**
verwerkingsproces en aanpassing aan de nieuwe situatie in de loop van de tijd

Betekenis chronisch ziek



Consequenties chronische ziekte

Disability (functieverlies)

- Aanpassing
- Nieuwe vaardigheden aanleren
- Delegeren van taken

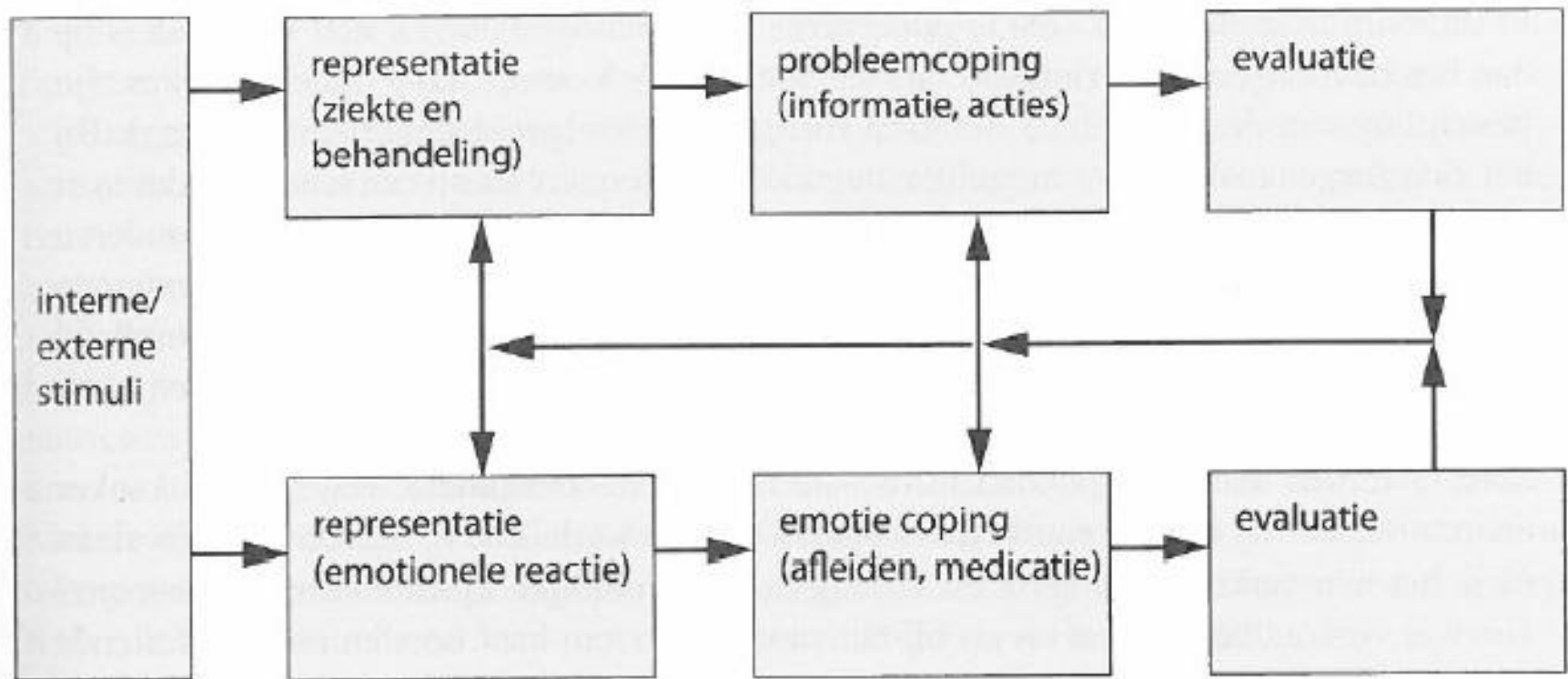
Sociale netwerk veranderingen

- Afhankelijkheid
- Schuldgevoelens
- Langdurige relatie zorgverleners



Common Sense Model of illness representations

(Leventhal)



Sofie en Sara voelen zich 's morgens bij het opstaan niet erg lekker. Zij hebben het warm en overal spierpijn. Bij het opnemen van de temperatuur lezen zij 39°C af. Wat is er aan de hand?

- OORZAKEN “ Vermoedelijk aangestoken door familie”/”Mijn weerstand is minder”
- CONSEQUENTIES “ Kan niet goed studeren”/”Ongunstig voor mijn lichaamscellen”
- IDENTITEIT “ Verkoudheid”/”Verkoudheid... of is het toch weer mis...”
- TIJDPAD “ Na een dag of 4 zal het over zijn”/”Als de klachten na 4 dagen niet over zijn kom ik weer in de medische molen terecht”



Aanpassingsproces Chronische ziekte

van Erp & Donders, 2004

1. Streven naar herstel en minimaliseren van de gevolgen

Acceptatiebelemmerende gedachten

“Waarom ik?”

“Waar heb ik dit aan verdiend?”

Als dit aanhoudt, risico op
experientiële vermijding:
geen vermindering van
klachten, maar komen zo juist
centraal te staan in het leven
en staan doelen en wensen
van de patiënt in de weg





2. Groeiend besef en acceptatie van de gevolgen

- feiten erkennen
- het gevecht tegen de gevolgen van de ziekte opgeven
- start aanpassing aan de gevolgen van de ziekte

definitieve beperkingen onderschatten verhoogd risico op:
langdurige stress, overspannenheid of een burn-out

overschatten van de beperkingen kans op:
grotere hulpeloosheid, passiviteit en apathie

3. Aanpassing van routines en referentiekaders

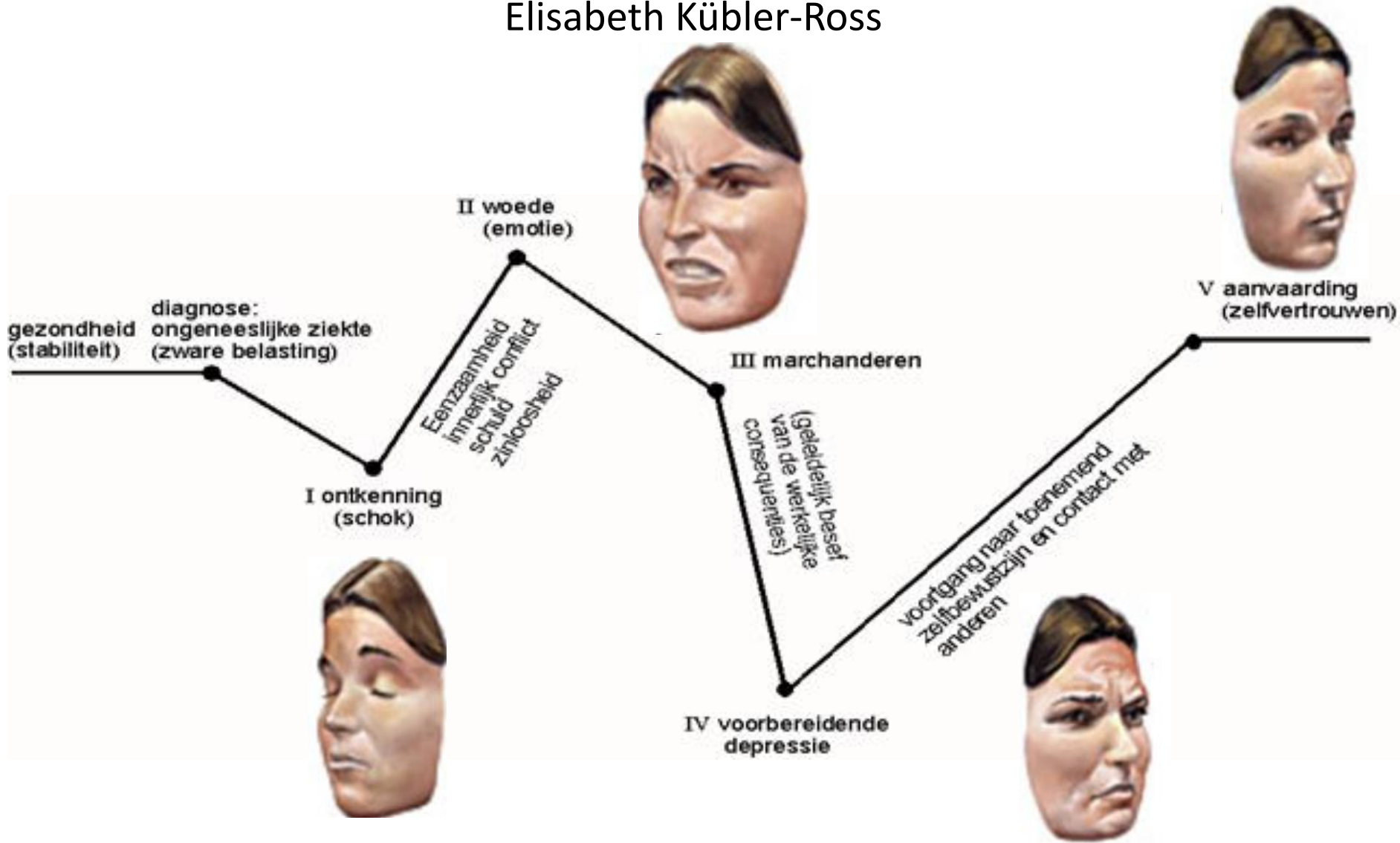
ziekte als traumatische ervaring
Existentiële problematiek:
Gevoelens van hulpeloosheid,
verstoringen van het zelfbeeld,
wereldbeeld, kwetsbaarheid en
eindigheid

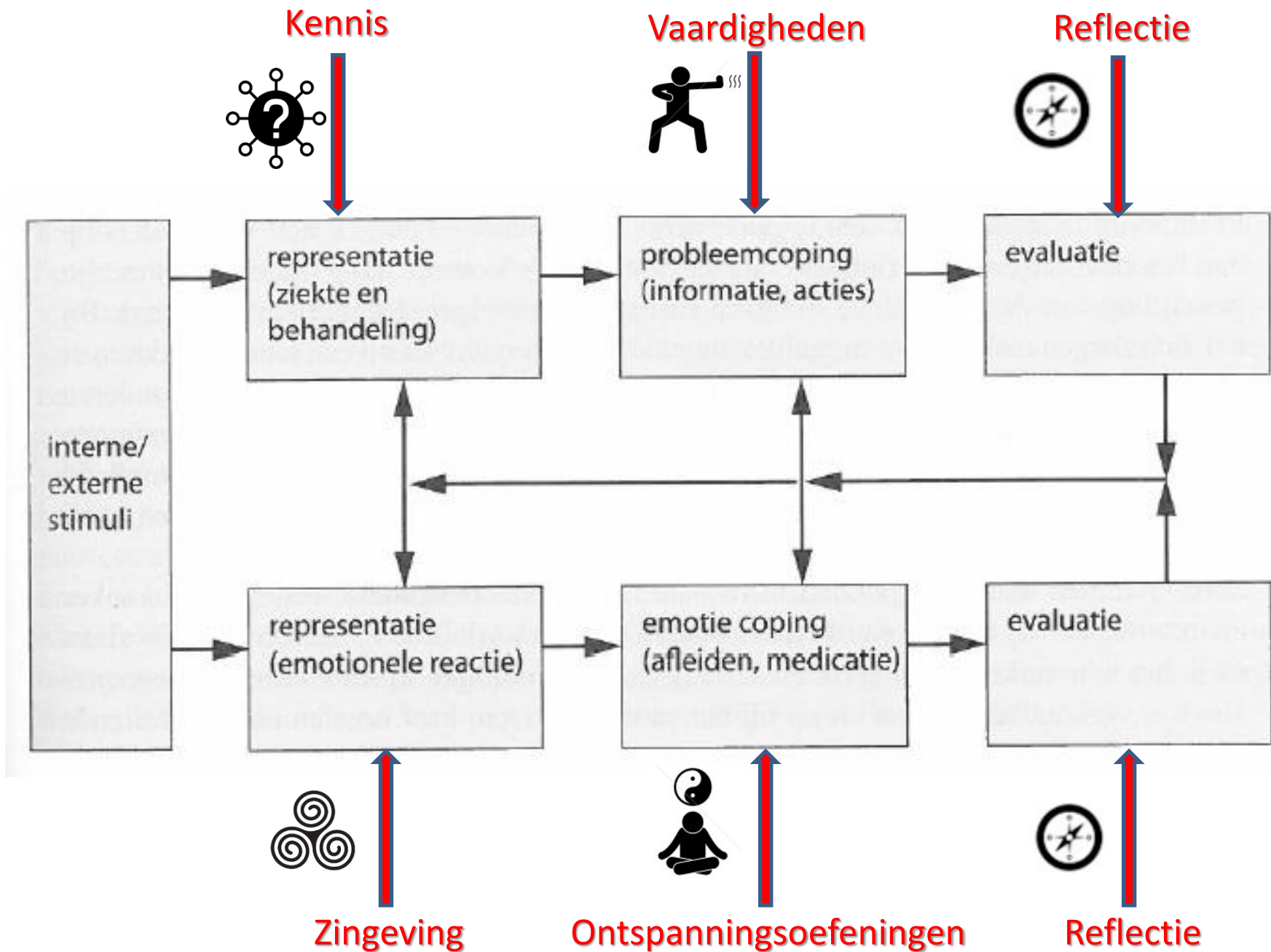
Problematiek op leefstijlniveau:
Routines, gewoontes en gedrag die
voor de ziekte vanzelfsprekend waren,
worden nu bedreigd

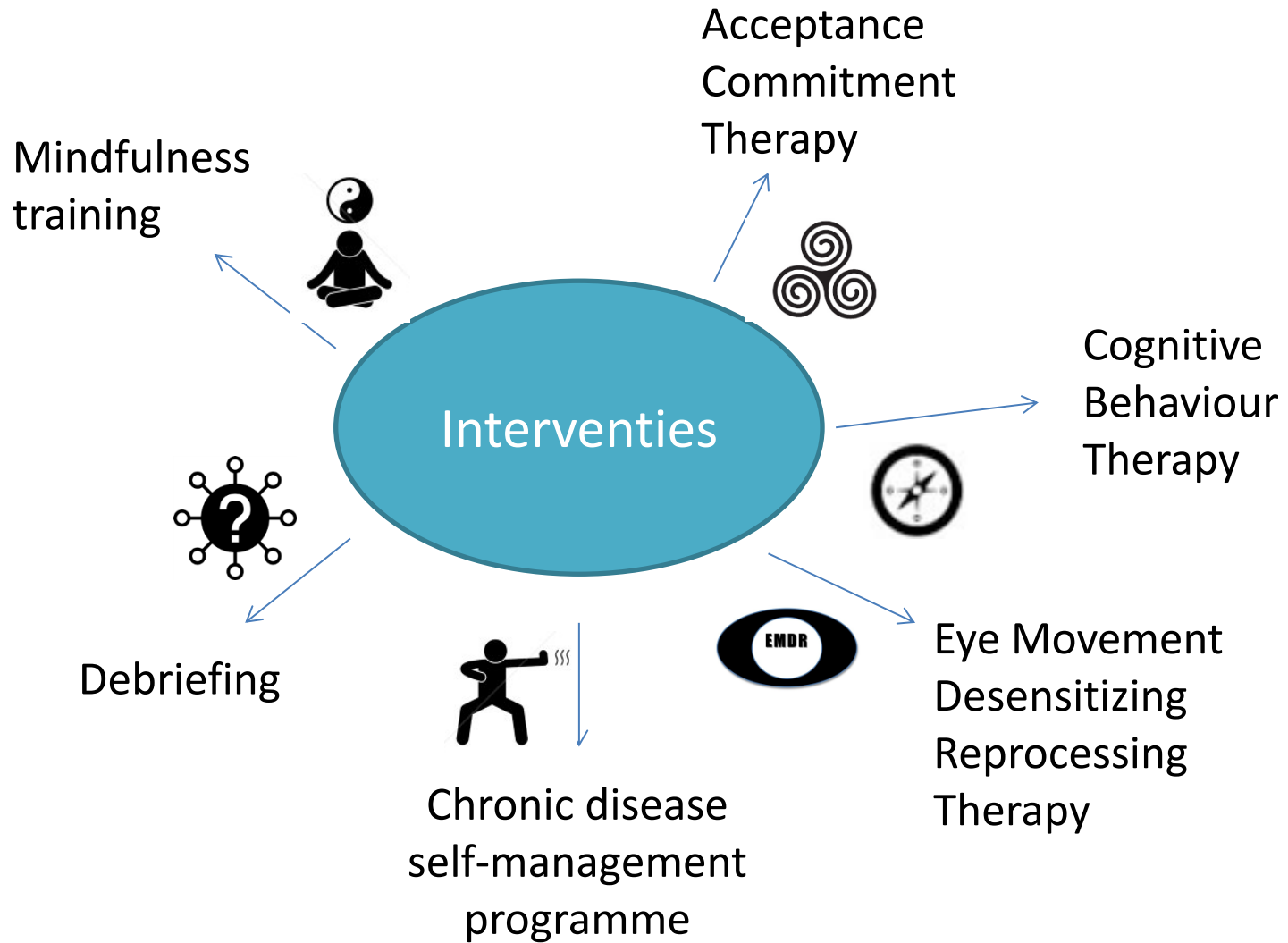
Sociale problematiek:
Overtuigingen m.b.t. relaties en werk
worden bedreigd door de gevolgen van
de chronische ziekte.

De fasen-theorie

Elisabeth Kübler-Ross







Kracht van positief denken

Kan helpen uit een neerwaartse spiraal te komen en patronen die slachtofferrol in stand houden doorbreken

Maar.....

Als je positiever gestemd bent dan goed voor je is bestaat er het gevaar dat je doorschiet naar onbezorgdheid.

Blijf **ALTIJD** goed luisteren naar waarschuwende signalen van je lichaam. Bezorgdheid en twijfel zijn functioneel.

Gezond chronisch ziek

Essentiële eigenschappen

- Flexibiliteit
- Aanpassingsvermogen
- Creativiteit
- Optimisme

**CHRONISCH
ZIEK ZIJN
VRAAGT OM
CHRONISCH
OPTIMISME**

Loesje

Open Universiteit
www.ou.nl

