

Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?
Geef ons gerust een seintje!

Dienst kwaliteit

E-mail: info@jessazh.be
Tel: 011 30 90 22

Jessa Ziekenhuis vzw

Campus Virga Jesse
Stadsomvaart 11, 3500 Hasselt
Tel. 011 30 81 11

Maatschappelijke zetel:
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

www.jessazh.be

Ontspanningstraining

Revalidatie- en
Gezondheidscentrum (ReGo)



Welkom

In deze brochure vindt u meer informatie over de ontspanningstraining in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum van het Jessa Ziekenhuis.

Het ReGo biedt begeleidingsprogramma's aan die kaderen binnen een gezonde levensstijl. Een aantal van deze programma's zijn gericht op de revalidatie van patiënten die een hartinfarct, hartoperatie, ballondilatatie of harttransplantatie hebben doorgemaakt. Maar de laatste jaren wint het preventieaspect steeds meer aan belang. Het ReGo organiseert daarom sinds enige tijd ook programma's die zich richten tot een bredere groep van mensen. Alle programma's worden begeleid door deskundigen vanuit verschillende disciplines. Naast het medische luik werken ondermeer ook kinesisten, sociaal verpleegkundigen, psychologen, diëtisten en andere gezondheidswerkers mee aan de revalidatie- en preventieve programma's.


Indien u na het lezen van de brochure nog meer inlichtingen wenst, kan u terecht bij de medewerkers van het Revalidatie- en Gezondheidscentrum. U vindt de contactgegevens achteraan in deze brochure.

We wensen u alvast een aangenaam verblijf in ons ziekenhuis.



Inhoud

1. Wat verstaan we onder stress?	p. 4
2. Bronnen van stress	p. 4
2.1. Stressoren van binnenuit	p. 4
2.2. Stressoren van buitenuit	p. 4
3. Stress en persoonlijkheid	p. 5
4. Gezonde en ongezonde stressreacties	p. 6
4.1. Gezonde stressreacties	p. 6
4.2. Ongezonde stressreacties	p. 8
4.3. Samengevat	p. 9
5. Signalen van ongezonde stress	p. 10
5.1. Lichamelijke signalen	p. 10
5.2. Psychische signalen	p. 12
5.3. Spanningssignalen op het vlak van het denken	p. 13
5.4. Gedragmatige signalen	p. 13
6. Stressmanagement	p. 14
6.1. Leren omgaan met piekeren	p. 15
6.2. Verbetering van slaaphygiëne	p. 17



7. Ontspanningsoefeningen	p. 24
7.1. Spierontspanningsoefening	p. 25
7.2. Waarnemingsoefening	p. 28
7.3. Ademhalingsoefening	p. 31
7.4. Observeren van luchtstroom	p. 32
7.5. Raakvlakken voelen	p. 33
7.6. Body-flow	p. 33
7.7. Losschudden	p. 34
7.8. Verbeeldingsoefening	p. 34
8. Tips	p. 34
8.1. Bewustwording	p. 35
8.2. Timemanagement	p. 37
8.3. Plannen van momenten voor uzelf	p. 38
9. Begeleidingsprogramma 'Omgaan met stress!'	p. 40
10. Contactgegevens	p. 42

1. Wat verstaan we onder stress?

Stress is een begrip uit de mechanica en betekent eigenlijk niets anders dan 'onder druk staan'. In de mechanica gaat het er om hoeveel druk materiaal aan kan voordat het vervormd wordt (de verhouding draagkracht en draaglast). De term stress werd overgenomen door de menswetenschappen om de toestand aan te geven die zich voordoet wanneer een persoon merkt dat de aan hem gestelde eisen zijn vermogen om ze het hoofd te bieden te boven gaan (of dreigen te boven te gaan).

2. Bronnen van stress: stressoren

2.1. Stressoren van buitenuit

Stress kan veroorzaakt worden door oorzaken van buitenaf die als belastend en stressvol worden ervaren. Deze oorzaken kunnen zowel een eerder positief (bv. geboorte van een kind) als een eerder negatief (bv. een overlijden) karakter hebben. Verder kunnen zowel ingrijpende gebeurtenissen als alledaagse ergernissen en perikelen ons spanning en stress bezorgen. Voorbeelden van ingrijpende gebeurtenissen kunnen zijn: geconfronteerd worden met levensbedreigende omstandigheden zoals een hartinfarct, echtscheiding, het overlijden van een dierbare persoon, ontslagen worden,... Voorbeelden van alledaagse ergernissen en perikelen kunnen zijn: het drukke verkeer, eisen op het werk, kibbelingen, zorgen, maar ook relatieproblemen, uitzichtloze en chronische probleemsituaties, het gevecht met de tijd,...

2.2. Stressoren van binnenuit

Wat voor de ene persoon stresserend is, is het niet voor de andere. Dit heeft te maken met onze manier van kijken naar de wereld, en met onze vaardigheden om met stressoren om te gaan. Bij het ontstaan van stress is niet alleen de gebeurtenis belangrijk, maar vooral de manier waarop we de situatie inschatten, ervaren en interpreteren.

Dus niet:

situatie → reactie


Maar wel:

situatie → interpretatie → reactie
beoordeling → lichamenlijk
evaluatie → psychisch
denken over → gedrag

Persoonlijkheid speelt hierin zeker een rol.

3. Stress en persoonlijkheid

Meer en meer komt naar voor dat stress een belangrijke risicofactor vormt in het ontstaan van ziekten. Reeds tientallen jaren geleden stelden Rosenman en Friedman dat een persoon met zogenaamd 'type A gedrag' 5 maal meer risico heeft op een nieuwe hartaandoening omdat het sympathisch zenuwstelsel in sterke mate wordt geactiveerd. 'Type A gedrag' uit zich onder meer in het zich extreem competitief en ambitieus opstellen ten aanzien van de buitenwereld. Personen met een hoge tendens tot type A gedrag werken hard, zijn voortdurend in tijdnood, zijn overgevoelig voor kritiek en hebben sterke behoefte aan erkenning. Bovendien kampen ze met onderdrukte gevoelens van agressie en vijandigheid. De kenmerken 'tijdnood en hard werken' uit bovengenoemd type A gedrag illustreren dat vroeger gedacht werd dat vooral beroepsgroepen met een druk, hectisch en competitief karakter aanleiding zouden geven tot het ontstaan van hartaandoeningen ('managersziekte'). De laatste jaren zijn er echter in toenemende mate aanwijzingen voorhanden dat patiënten met een coronair risicoprofiel die klagen over negatieve gevoelens als angst, somberheid en frustratie een verhoogde kans lopen op tal van complicaties. Het is de verdienste van Prof.Dr. J. Denollet om persoonlijkheidsfactoren in kaart te brengen, en te onderzoeken of die het optreden van stress in de hand werken.

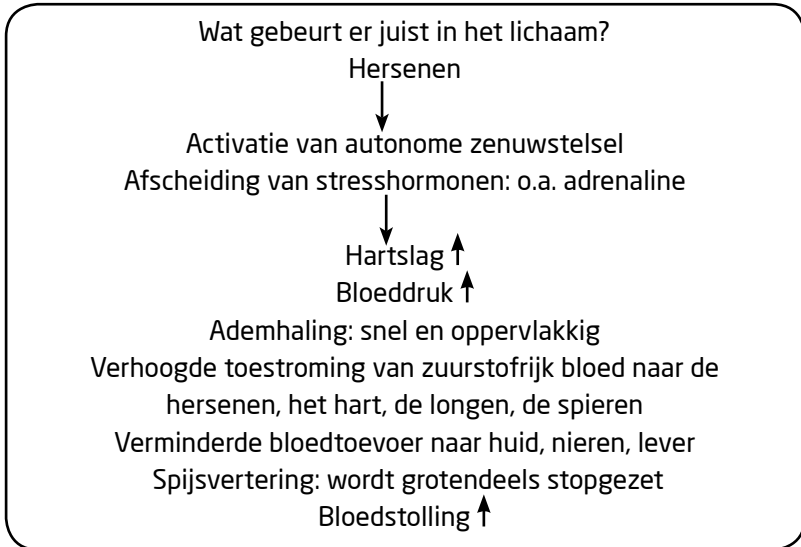


Patiënten met een zogenaamde type D (distressed) persoonlijkheid vertonen enerzijds de persoonlijkheidsfactor negatieve affectiviteit en anderzijds de factor sociale inhibitie. De tendens tot het ervaren van negatieve emoties uit zich in het zich vaak ongelukkig voelen, het hebben van een pessimistische en sombere kijk op het leven, zich vlug geïrriteerd voelen, snel ongerust zijn en zich moeilijk kunnen ontspannen. Verder zijn een lage zelfwaarde en gebrek aan assertiviteit, tezamen met symptomen van angst en depressie uiting van deze negatieve affectiviteit. De tendens om de eigen gevoelens niet te uiten in sociale interacties toont zich in gereserveerdheid en geslotenheid in sociale contacten en zich onzeker voelen bij anderen. Men ervaart hierbij ook een laag niveau van sociale ondersteuning en een eerder beperkt sociaal netwerk. De combinatie van deze twee factoren maakt dat men emoties als het ware 'binnenvet'. Men spreekt dan ook van type-D persoonlijkheden als 'kasvreters'. Het gaat dus om een stressgevoelige persoonlijkheid die wordt gekenmerkt door pessimisme en geslotenheid. Hierbij is de persoon geneigd om de gebeurtenissen negatief te bekijken, zich gauw zorgen te maken, angstig te zijn, eerder geremd te zijn, gesloten of terughoudend. Deze personen ervaren veel negatieve stress, waaraan geen uiting gegeven wordt. De zelf-expressie wordt sterk gecontroleerd om conflicten met anderen te vermijden. Uit een onderzoek van het UZ Antwerpen blijkt dat hartpatiënten met een type D persoonlijkheid 8 keer meer risico lopen op een nieuwe hartaandoening.

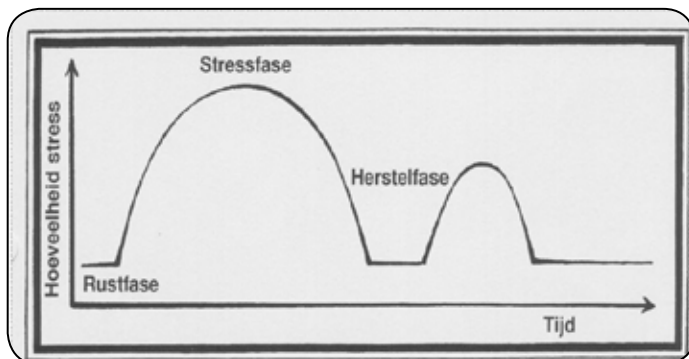
4. Gezonde en ongezonde stressreacties

4.1. Gezonde stressreactie

De stressreactie op zichzelf is vaak nuttig en noodzakelijk. Het zenuwstelsel en de reflexen zijn erop ingesteld snel te reageren ingeval dreigend gevaar werkelijkheid wordt. Door de stressreactie wordt het lichaam in staat gesteld de energiebronnen zo snel mogelijk te gebruiken om te vechten of te vluchten bij een dreigend gevaar. Bv. Stel u voor dat u rijdend in het verkeer ineens van links een auto op u ziet afkomen die geen voorrang verleent ... Dankzij de stressreactie kan u hier gepast op reageren.



Wanneer het gevaar geweken is, komt er een herstelfase waardoor het lichaam zich normaliseert. Dagelijks wordt onze vecht- en vluchtreactie minstens 20 tot 40 keer geactiveerd. Daarom is het belangrijk om te leren hoe u de herstelfase kan ondersteunen.



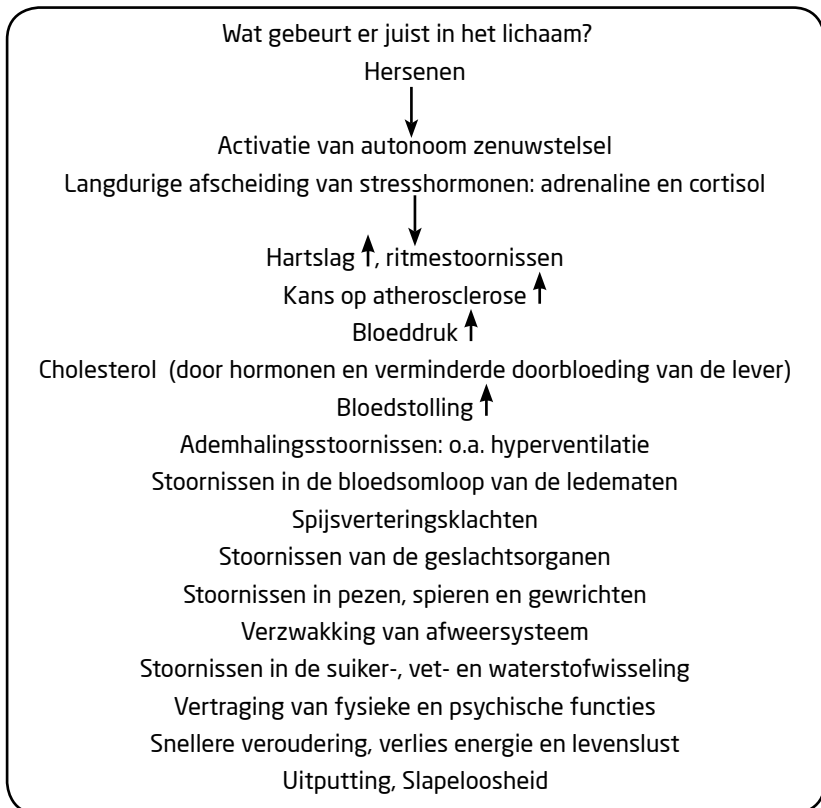
Stressreactie met voldoende herstel.

4.2. Ongezonde stressreactie

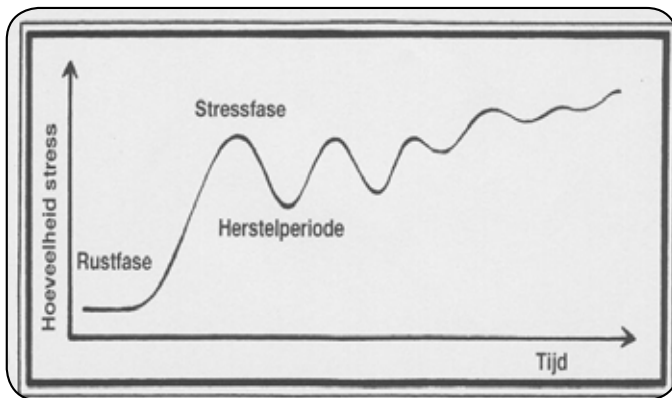
Of een stressreactie zich ontwikkelt van een gezonde functionele spanning naar ongezonde stress hangt af van de volgende 3 factoren:

1. Hoe lang duurt de reactie?
2. Hoe vaak treedt de reactie op?
3. Hoe hevig is de reactie?

Als u vaak in een stresstoestand terecht komt, kan het zijn dat het lichaam onvoldoende tijd heeft zich te herstellen en de energiereserves aan te vullen. Daardoor kan het gebeuren dat de nieuwe stressreactie als het ware boven op de vorige wordt gestapeld. De spanning kan dan hoger oplopen dan wanneer u voldoende was hersteld. Zo krijgt ongezonde stress het karakter van een optelsom. Door het herhaalde optreden, de opeenstapeling en het onvoldoende herstel ontstaan de klachten.



In ons dagelijks leven blijven we vaak met spanning zitten en volgt er geen ontspanning of afreageren. Door het beheersen en opkroppen van emoties tezamen met een gebrek aan algemene lichaamsbeweging verkeert ons lichaam dus zeer vaak in een verhoogde spanningstoestand en dient het zich aan te passen aan een langdurige stressreactie. Dit uit zich in lichamelijke, emotionele en mentale klachten.



Stressreactie met onvoldoende herstel.

4.3. Samengevat

Wanneer de stressreactie kort is en we ons goed hebben kunnen ontladen om nadien voldoende te recupereren is stress weinig schadelijk en zijn er geen negatieve gevolgen. Wanneer de stressreactie eerder van langdurige aard is, of van grote intensiteit met onvoldoende tijd om te ontladen en te recupereren gaat het mis en spreken we over negatieve gevolgen van stress. Stress wordt pas ongezond als we de controle over het evenwicht tussen spanning (draaglast) en ontspanning (draagkracht) verliezen. Wanneer de boog te lang gespannen blijft.

5. Signalen van ongezonde stress

Veel mensen zijn zich niet bewust van de signalen van ongezonde stress. Anderen gaan zich juist onzekerder en angstiger voelen door de klachten waardoor de stress toeneemt en de klachten verergeren. Stressklachten hebben, is een waarschuwing voor ons. Ze betekenen dat er iets moet gebeuren om erger te voorkomen.

5.1. Lichamelijke signalen

Stress die te lang duurt, te hevig en/of te frequent is, kan zich uiten in lichamelijke signalen en klachten. Een consult bij de arts is steeds aangewezen om lichamelijke oorzaken uit te sluiten en op te sporen.

Spierspanning

- spierkrampen
- hoofdpijn
- nekpijn
- gespannen kaken
- rugpijn
- tandenknarsen
- gespannen schouders
- gespannen, verkrampde spieren
- slechte houding
- zenuwtics

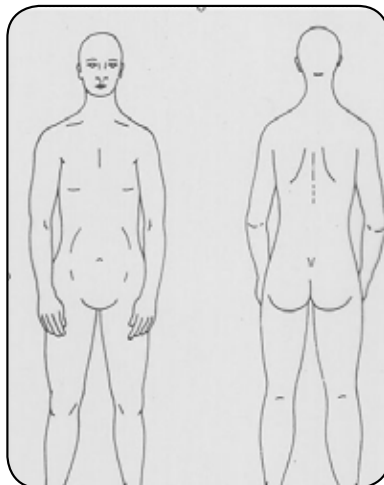
Andere lichamelijke spanningssignalen

- maag- en darmstoornissen
- migraine
- oppervlakkige of snelle ademhaling
- druk op de borst
- geïrriteerde dikke darm
- klamme handen

- chronische verstopping
- koude handen
- chronische diarree
- overmatig transpireren
- hoge bloeddruk
- onregelmatige pols
- hartkloppingen
- duizeligheid
- benauwdheid
- impotentie

Inkleuren van de menstekening

Een goede techniek is het visueel voorstellen van de spanningslast die we dagelijks met ons meedragen . Op de tekening kan u tevens pijnen, uitstralingspijnen, maar ook oude kwalen en/of operaties aanduiden. Deze techniek helpt u om zich bewuster te worden van uw spanningsgebieden. U kan tevens aanduiden waar de spanningslast het grootst is en waar ze minder duidelijk aanwezig is.



5.2. Psychische signalen

Ongezonde stress kan zowel zichtbaar en voelbaar worden in de stemming, de gemoedstoestand als in het denken van een persoon.

Spanningssignalen op het vlak van gevoelens

- vijandigheid
- boosheid
- depressiviteit
- woedeuitbarstingen
- neerslachtigheid
- vaak angstig zijn
- prikkelbaarheid
- huilbuien
- frustratie
- lusteloosheid
- fobieën
- moedeloosheid
- geestelijke vermoeidheid
- somberheid
- rusteloosheid
- schrikachtig
- snel geëmotioneerd zijn
- gejaagdheid
- machteloosheid
- ontevredenheid
- onzekerheid
- schuldgevoel
- zelfverwijten
- weinig motivatie
- seksuele desinteresse
- eenzaamheid
- cynisme
- verbittering
- stemmingswisselingen

5.3. Spanningssignalen op het vlak van het denken

- piekeren
- verwarring
- vergeetachtigheid
- verstrooidheid
- concentratiedaling
- besluiteloosheid
- van hak op tak springen
- storende gedachten
- gepreoccupeerdheid
- inspiratieloos
- desinteresse
- gedachtevlucht
- taken niet afmaken
- gebrek aan overzicht
- prioriteiten verwarren

5.4. Gedragmatige signalen

Ongezonde stress kan ook veranderingen in het gedrag van mensen veroorzaken. Sommige gedragsveranderingen zijn duidelijk zichtbaar. Andere gedragsveranderingen stellen zich meer in het algemeen en vallen minder op.

- gewichtsverandering
- slapeloosheid
- frequent urineren
- te veel eten
- passiviteit
- negatief zelfbeeld
- toename van conflicten
- overmatig slapen
- toenemend alcoholgebruik
- sociale isolatie

- toename medicijngebruik
- weinig energie
- meer ongevallen
- toenemend klagen
- negatieve opstelling
- wantrouwen
- gebrekkige eetlust
- nagelbijten
- gebrekkige organisatie
- geremdheid
- druk en veel praten
- onderpresteren
- verminderde draag- en veerkracht
- onvermogen om te kunnen ontspannen

6. Stressmanagement

Stressproces:

situatie → interpretatie → {veerkracht} → stressreactie → stresssignalen

In confrontatie met een stressvolle situatie zijn het vooral de eigen interpretatie en de eigen veerkracht (de mate waarin we bestand zijn tegen stress) die bepalen of we een stressreactie zullen vertonen. Deze stressreactie kan dan leiden tot stresssignalen van lichamelijke, psychische of gedragsmatige aard. Deze stresssignalen kunnen dan op hun beurt weer een bron van stress zijn.

De veerkracht of de mate waarin we tegen stress bestand zijn, kunnen we verhogen door een gezonde levensstijl (o.a. bewegen, gezonde voeding, slaaphygiëne,...) aan te nemen, op een productievere en efficiëntere manier te leren omgaan met problemen (niet piekeren), voldoende herstelmomenten (bv. ontspanningsoefeningen) in te bouwen en door beroep te doen op sociale steun die we hebben.

6.1. Leren omgaan met piekeren

Bij piekeren of tobben, interpreteert men de voorbije of nog te verwachten situatie/gebeurtenis vaak bijzonder negatief en eenzijdig. Men blijft hangen in de eigen gedachten en negatieve gevoelens, zonder een oplossing te vinden voor het probleem. Het lichaam en de geest worden in een zelfde stressstoestand gebracht als wanneer we ons daadwerkelijk in die situatie zouden bevinden. Het stressniveau blijft dus bijzonder hoog, waardoor de herstelfase niet kan plaatsvinden. Het is belangrijk te leren het piekeren los te laten en op een meer effectieve manier te leren omgaan met problemen of gebeurtenissen. Een van de meest eenvoudige en efficiënte methoden om het piekeren te verminderen is de Gedachtenstopmethode.

Gedachtenstopmethode

- Zeg tegen uzelf krachtig STOP om de negatieve gedachtenstroom te onderbreken.
- Gebruik uw verbeeldingsvermogen en al uw zintuigen en richt u op een herinnering van totale ontspanning.
- Herhaal zo vaak als nodig is.

Deze gedachtenstop of piekerstop kunnen we op verschillende manieren ondersteunen:

- Na de STOP kunnen we onze aandacht op wat anders richten, zodat zorgelijke zelfgesprekken bemoeilijkt worden. Zo kan u bij het uitvoeren van een bepaalde taak deze taak met meer aandacht en veel bewuster uitvoeren (eventueel benoemen van deelhandelingen). Wanneer we niets te doen hebben, kunnen we onze aandacht op onze ademhaling richten. Dan zijn we op iets anders dan het piekeren geconcentreerd. Bovendien normaliseert onze ademhaling door de grotere aandacht en wordt het sympathisch zenuwstelsel minder geactiveerd.

- Na de STOP kunnen we ook iets positiefs, relativerend of kalmerend tegen onszelf zeggen, bijvoorbeeld: 'Ik hoef er niet zo zwaar aan te tillen, binnenkort denk ik er immers niet meer aan' of 'Ik hoef het toch niet altijd te zien als een belasting, ik zal me er gewoon in storten en er wat van maken!' of 'Aanvaard het! Laat het toch los!'.
- Na de STOP kunnen we ook overschakelen op een beeldvoorstelling van een fijne, prettige en ontspannende belevenis, herinnering of fantasie. We dompelen ons dan als het ware helemaal onder in dit beeld door ons met maximale inschakeling van onze zintuigen in te leven.
- Verder kan ook het instellen van een piekerkwartier een hele hulp zijn. Een piekerkwartier, is een kwartiertje waarin u elke dag, op een vaste plaats en een vast tijdstip de tijd neemt om te 'piekeren'. In dit kwartier gaat u grondig, methodisch en oplossingsgericht nadenken over de situatie of gebeurtenis. De volgende vragen kunnen u helpen:
 - Wat kan ik veranderen?
 - Wat kan ik concreet doen? Wat zijn de tussenstappen?
 - Wanneer ga ik het doen?
 - Wat kan ik niet veranderen?
- Hoe kan ik er anders over denken? Hoe zou ik er kunnen/willen over denken om er het minst last van te hebben?
 - Noteer ook de afspraken met uzelf op papier!
- Uiting geven aan het piekeren is een zeer belangrijke aanvulling bij de piekerstop! Gesprekken met meevoelende mensen over de eigen zorgen kunnen het piekeren en de negatieve zelfgesprekken verminderen. Door het uitspreken van onze gedachten tegenover een begrijpende gesprekspartner, die ons niet beoordeelt, kunnen onze gedachten immers veranderen. Door het uitspreken van onze gedachten kunnen we zelf even uit de kring van onze gedachten stappen. Hierdoor krijgen we een nieuw zicht op de zaak en kunnen we onszelf en ons probleem beter leren begrijpen.

6.2. Verbetering van slaaphygiëne

Slaapgebrek leidt tot humeurigheid en boosheid en vergroot de gevoeligheid voor ziekten en stress. Slaapproblemen verminderen onze kracht om met stresserende gebeurtenissen en omstandigheden om te gaan. Tijdens de slaap krijgen cellen immers voedingsstoffen en kunnen ze zich herstellen. De weerstand wordt weer opgebouwd, gifstoffen worden uit het lichaam afgevoerd en de spieren ontspannen. Samen met stress staat vermoeidheid in de top vijf van de motieven waarvoor men naar de huisarts gaat.

Heb ik een slaapprobleem?

Omdat de slaap per individu en naargelang de omstandigheden erg kan verschillen, is het erg moeilijk een eenduidige en exacte omschrijving van een 'normale' slaap te geven. Objectief gezien spreekt men pas van een slaapstoornis als het dagelijks functioneren eronder lijdt. Er is sprake van een kortdurende slaapstoornis als de klacht minder dan drie weken bestaat. Na zo'n korte periode is het meestal nog goed mogelijk de oorzaak te achterhalen. Tevens bestaat er in drie weken nog geen gevaar voor gewenning aan medicatie. Men spreekt van een acute en chronische slaapstoornis wanneer de klacht respectievelijk minder dan drie en meer dan drie maanden bestaat. Het is dan ook af te raden slaapmiddelen langer dan drie maanden te gebruiken, vooral wanneer de oorzaak van het slaapprobleem niet voldoende bekend is. Slaapproblemen kunnen opgedeeld worden naar moeilijk inslapen, slecht of niet lang genoeg doorslapen, 's morgens te vroeg wakker worden en last hebben van slaperigheid overdag.

Inslapen

De tijd om in slaap te vallen ligt normaal gezien tussen 5 en 20 minuten. Men neemt aan dat personen beneden de veertig jaar niet langer dan een half uur nodig hebben om in slaap te komen en personen van boven de zestig jaar niet langer dan een uur. Hier bestaan er grote individuele verschillen. Pas wanneer de gebruikelijke inslaaptijd is verdubbeld, spreekt men van een probleem. Enkele gebruikelijke hulpmiddelen om het inslapen te bevorderen zijn: een glas melk drinken, een appel eten, een lauw bad nemen of een avondwandeling maken.

Doorslapen

Tot een leeftijd van 40 jaar is 1 tot 2 maal per nacht wakker worden normaal. Boven de 40 jaar 2 tot 3 maal en boven de 60 jaar 3 tot 4 maal. Meestal slaapt men na het tussentijds ontwaken binnen 10 tot 30 minuten weer in, behalve in de vroege morgen, wanneer de slaapbehoefte is bevredigd. Als u problemen heeft die u zorgen baren en bezighouden, kan dit uw slaap zo verstoren dat u niet meer kan inslapen. Bij ouderen kunnen ook gezondheidsproblemen de slaap nog lichter maken, zodat deze normale onderbrekingen een nog grotere invloed op de slaap hebben.

Wakker worden

Het tijdstip van ontwaken is voor iedereen anders en is afhankelijk van de voorafgaande doorslaap. Wanneer u 's morgens na 6u slapen fris wakker wordt, ook al is het nog maar 5u of 6u in de ochtend, kan dit als normaal worden beschouwd. U kan dan het beste opstaan. Als u toch in bed blijft liggen, leidt dat slechts tot een oppervlakkige en onderbroken slaap, die aanleiding kan zijn tot hoofdpijn en vermoeidheid. Wakker worden met een sloom en suf gevoel of met spier- en gewrichtspijnen, wijst op een slechte en onrustige slaap, dikwijls gekenmerkt door veel lichaamsbewegingen.

Slaperigheid overdag

Wie gezond slaapt, zal overdag zijn werk goed kunnen verrichten zonder speciale maatregelen om wakker te blijven. Voor personen van boven de 60 jaar, bij erg warm weer, is een kort middagslaapje heel normaal.

Mogelijke oorzaken van slaapproblemen

1. Een onregelmatige leefwijze geeft op langere termijn altijd aanleiding tot in- en doorslaapstoornissen. Het is dan ook aan te raden op regelmatige tijden naar bed te gaan en op regelmatige tijden op te staan.
2. De slaapklacht kan ontstaan als gevolg van een bepaalde gebeurtenis. De oorzaak kan bv. een ziekenhuisopname zijn, of een onaangename gebeurtenis in de familie of op het werk. Als de oorzaak duidelijk aanwijsbaar is, spreekt men van een situatieve slaapprobleem.

3. Slaapklachten kunnen situatiegevoelig zijn. Wanneer de klachten in het weekend of tijdens de vakantie verdwijnen, is er sprake van een op zich gezonde slaap, die echter wordt verstoord door een onregelmatige leefwijze of een werkschema dat niet met de eigen biologische klok overeenstemt. Verdwijnen de klachten wanneer u buitenshuis slaapt, kan dat erop wijzen dat u thuis te veel met uw slaapklacht bezig bent of dat de omstandigheden waarin u gaat slapen ongunstig zijn. Belangrijk is ook de vraag of de klachten toenemen als u 's avonds weg moet, als er bezoek komt of als u 's avonds nog een vergadering heeft. Zulke verplichtingen kunnen het avondschema verstoren en ons beletten ons voldoende te ontspannen voor het naar bed gaan.


4. Langdurig geen rekening houden met uw eigen biologische klok kan ertoe leiden dat men (ten onrechte) gaat denken dat men een slaapprobleem heeft. Het is dan ook belangrijk na te gaan of u een ochtend- of avondmens bent en er rekening mee te houden. Als avondmensen vroeger naar bed gaan dan het tijdstip dat hun klok aangeeft, kan het lang duren voordat ze in slaap vallen. Ook als ze tussen 6.00 en 8.00u 's morgens moeten opstaan, zullen ze het gevoel krijgen dat ze niet goed of niet lang genoeg hebben geslapen. Het zou best kunnen dat ze op de lange duur gaan denken dat ze aan slapeloosheid lijden. Vroege vogels zouden kunnen proberen zichzelf ertoe te zetten om 's avonds langer op te blijven. Ook dan zouden ze ten onrechte kunnen gaan denken dat ze een slaapprobleem hebben.

Bent u een vroege of een late vogel?

- Staat u graag vroeg op (voor 6u)? Ja / Neen
- Gaat u graag vroeg naar bed? Ja / Neen
- Kost het u moeite om tot 23u op te blijven? Ja / Neen
- Bent u 's morgens meestal meteen klaarwakker? Ja / Neen
- Vindt u zichzelf een ochtendmens? Ja / Neen

Meer dan 3 vragen ja: ochtendmens.

Meer dan drie vragen neen: avondmens.



5. Slaapproblemen kunnen verder zowel te maken hebben met piekeren en spanningen als met de omgevingscondities waarin u slaapt. Als uw slaapprobleem vooral samenhangt met piekeren en spanningen, dan zal u vooral baat hebben bij het aanleren van een gezonde(re) manier van omgaan met stress en spanningen. Als uw slaapprobleem vooral veroorzaakt wordt door bepaalde gewoontes en verkeerde prikkels dan zal u vooral baat hebben bij een verbetering van uw slaaphygiëne. Onderstaande korte vragenlijst kan u helpen gericht om te gaan met inslaapproblemen.

Slapeloosheid door gepieker en/of spanningen

- Als ik naar bed ga, ben ik bang dat ik slecht zal slapen.
- Als ik 's nachts wakker word, denk ik altijd dat ik niet weer kan inslapen.
- Ik blijf over dingen piekeren.
- Het duurt lang voordat ik mijn gedachten stop kan zetten.
- Ik blijf proberen de gang van mijn gedachten te volgen wanneer ik half in slaap ben gevallen.
- Ik kan mijn gedachten niet van mij afzetten voordat ik ga slapen.
- Ik vind het moeilijk om dingen los te laten.
- Mijn lichaam is een en al gespannenheid.
- Ik vind het moeilijk om mij fysiek te ontspannen.
- Ik heb last van hoofdpijnen.
- Mijn spieren zijn altijd pijnlijk.
- Vaak heb ik last van mijn rug.
- Ik lig te woelen en voel me onrustig.

Slapeloosheid door verkeerde prikkels en gewoontes

- Wanneer ik in bed stap, voel ik me vaak meer wakker.
- Ik lig in bed TV te kijken of te lezen, terwijl ik zou moeten slapen.
- Ik slaap beter wanneer ik niet in mijn eigen bed lig.
- Ik hoor veel lawaai als ik in bed lig.
- Ik vind mijn slaapkamer geen rustige omgeving

Tips bij slapeloosheid

Tips bij slapeloosheid door piekeren en spanningen

- Pas het anti-piekerprogramma en gedachtenstopmethode toe.
- Pas ontspanningsoefeningen toe. De technieken worden best 1 tot 2 maal per dag geoefend, waarvan 1 keer wanneer u in bed ligt om te gaan slapen. Het grote voordeel van deze technieken is dat ze niet alleen de slaap bevorderen, maar ook de spanningen wegnemen die een belangrijke oorzaak van de slapeloosheid vormen.
- Doe vlak voor het slapen gaan niet iets wat veel van uw concentratievermogen vraagt, want dit stimuleert het waakcentrum.
- Gebruik het bed niet voor mentale activiteiten zoals denken, plannen maken of herinneringen ophalen. Uw bed is om te slapen, conditioneer uzelf dus niet om wakker te blijven!
- Probeer opwindende of al te emotionele activiteiten te vermijden wanneer het tegen bedtijd loopt.

Tips bij slapeloosheid door ongunstige omgevingscondities en gewoontes

- Gebruik net voor het slapen gaan geen alcohol, tabak, cafeïne, theïne (vooral in zwarte thee), sterk gekruide maaltijden, ...
- Doe laat op de avond geen inspannende lichaams oefeningen (bv. fitness, hardlopen, squash, ...) meer. Kies eerder voor een rustige activiteit (bv. rustige wandeling, ...).
- Gebruik het bed alleen om te slapen (en seksuele intimiteit) en niet voor andere activiteiten zoals TV-kijken, lezen, studeren of iets eten. Op deze manier wordt het bed en de slaapkamer immers, door een conditioneringsproces, geassocieerd met wakker zijn en niet met slapen.
- Slaap niet in een ongeriefelijk bed met een slechte matras, ongemakkelijke dekens
- Zorg ervoor dat de slaapkamer niet te helder is, te stoffig, te vol, te warm, te koud of op een andere manier niet slaapbevorderend.
- Doe niet meer dan tweemaal per week een middagslaapje, hierdoor vermindert de behoefte aan nachtelijke slaap.

- Blijf ook niet te lang in bed liggen. Als u wakker bent veroorzaakt dit een verkeerde waakconditionering. Als u slaapt, vermindert het de behoefte aan slaap voor de volgende nacht en in sommige omstandigheden kan het ook de cyclische werking van de biologische klok verminderen.
- Maak het laatste half uur voor het slapengaan vrij voor een aangename, rustgevende activiteit. Volg uw gebruikelijke routine, een bedritueel.

Methode van Dr. Bootzin en positieve conditionering van de slaap

Een vaak voorkomende oorzaak bij slaapproblemen is de verkeerde conditionering. Men kan niet inslapen want men heeft zichzelf als het ware (ongewild) aangeleerd actief te zijn in het bed en de slaapkamer. Om deze cirkel van slaapproblemen te doorbreken ontwikkelde Dr. Bootzin, een Amerikaanse arts, de volgende methode:

1. Ga alleen naar bed met de bedoeling te gaan slapen. Gebruik het bed en de slaapkamer dus nooit voor andere doeleinden zoals TV- kijken of lezen.
2. Als u binnen 10 tot 15 minuten nog niet slaapt, sta dan weer op en ga iets doen tot u zich slaperig begint te voelen. Ga dan terug naar bed.
3. Als u de slaap nog steeds niet kan vatten, herhaal dan stap 2.
4. Sta elke morgen op dezelfde tijd op, ook wanneer u nog niet voldoende geslapen heeft.
5. Slaap nooit overdag.

Een aanvulling van deze methode is de positieve conditionering van de slaap. Veel mensen voelen enige tegenzin om 's avonds naar bed te gaan. Door die tegenzin wordt de spanning vergroot, zodat men nog meer moeite heeft met inslapen. Voortdurend slecht slapen leidt tot nog meer weerstand om naar bed te gaan, en zo ontstaat een vicieuze cirkel. Om dit te doorbreken kunnen er verschillende prettige associaties opgeroepen worden. Telkens men naar bed gaat worden deze prettige ervaringen voor de geest gehaald. Op deze manier zal u het slapen geleidelijk gaan associëren met een prettige belevenis. Dat geeft een ontspannen gevoel, waardoor het naar bed gaan een prettige ervaring wordt en het inslapen na enige tijd geen problemen meer oplevert.

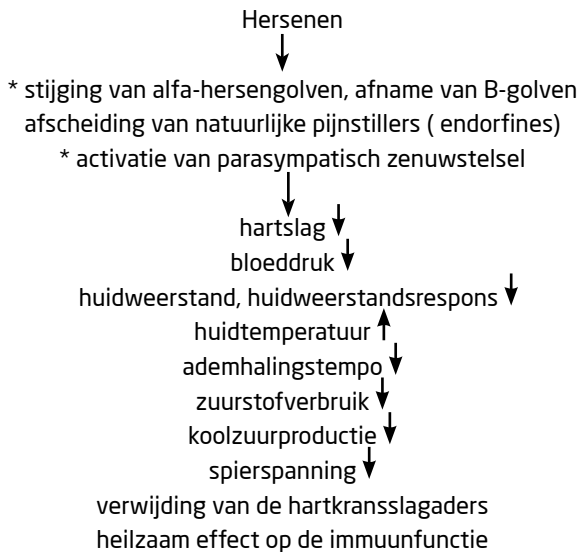
Richtlijnen bij het gebruik van een slaapmiddel

- Medicijnen ter bevordering van de slaap mogen alleen worden ingenomen na overleg met en op voorschrift van de behandelende arts.
- Laat u goed inlichten over:
 - de aard en werkingsduur van het geneesmiddel (bv. een snel maar kort-werkend inslaapmiddel)
 - de te verwachten verbetering van het slaappatroon
 - de eventuele ongunstige bijwerkingen die kunnen optreden
 - de invloed die het geneesmiddel kan hebben op andere geneesmiddelen
- Na een periode van 2 tot 3 weken is een controle door de behandelende arts noodzakelijk. Tot het routine-onderzoek behoren een bloeddrukmeting, een gewichtscontrole, controle van peesreflexen, evenwichtsreacties, coördinatie-vermogen, de sterkte van de spieren en de snelheid van de accommodatie van de ogen.
- Na 6-8 weken volgt een derde controle, die dient om na te gaan of de ingestelde medicamenteuze behandeling al afgebouwd kan worden.
- Indien de medicatie nog niet kan afgebouwd worden, dient u om de 2 maanden ter controle naar de huisarts te gaan.
- Wijzig nooit op eigen initiatief de voorgeschreven hoeveelheid en het tijdstip van inname. Dus geen twee tabletten midden in de nacht, na een paar uur wakker liggen.

7. Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen bieden een groot tegenwicht ten opzichte van stress. Ze kunnen ons beschermen tegen de nadelige invloeden van stress op ons lichaam en onze geest.

Wat gebeurt er in het lichaam bij de ontspanningsrespons?



Bij ontspanning wordt het parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd hetgeen de stofwisseling stimuleert, de celregeneratie en de opbouw van lichaamsreserves. Door de toename van alfa-hersengolven en de natuurlijke endorfines (pijnstillers) komen we tevens in een meer optimale stemming. Het vermindert angst en gevoelens van somberheid/depressie. Met andere woorden, het verhoogt het gevoel van psychisch welzijn. Voldoende ontspanning, met behulp van ontspanningsoefeningen, zorgt ervoor dat onze veerkracht verhoogt.

7.1. Spierspanningsoefening (Jacobson)

Telkens wordt een andere spiergroep sterk opgespannen en plots weer ontspannen. Door de aandacht sterk te richten op het verschil dat u voelt tussen spanning en ontspanning kan u beter leren ontspannen. Dus, paradoxaal genoeg, leert u ontspannen door zich op te spannen.

Voorbeeld

- Begin met uw ogen te sluiten en u comfortabel achteruit te zetten zonder uw armen en benen te kruisen. Adem eens diep in en laat het er traag weer uit.
- Richt uw aandacht op uw rechterarm en -hand. Als ik het woord 'nu' zeg, plaats dan een grote spanning in uw rechterarm en hand door een vuist te maken, terwijl u uw voorarm neerdrukt in de armleuning van de stoel of de matras van het bed. Creëer juist genoeg spanning om het tot in uw schouder te voelen.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec.)
- En, ontspan, laat al de spanning uit uw rechterarm en -hand vloeien.
- Als ik het woord 'nu' zeg, span dan opnieuw uw rechterarm en -hand op.
- Klaar, 'NU' (hold 5sec)
- En, ontspan, laat de spanning wegvloeien uit uw rechterarm en uit uw vingertoppen.
- Richt nu uw aandacht op uw linkerarm en -hand, en denk aan hoe uw linkerarm voelt in vergelijking met uw rechterarm.
- Als ik het woord 'NU' zeg, span dan uw linkerarm en -hand op door een vuist te maken, terwijl u uw voorarm neerdrukt in de armleuning van de stoel of de matras van het bed. Creëer juist genoeg spanning om het tot in uw schouder te voelen.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).
- En, ontspan. Laat de spanning wegvloeien uit uw linkerarm en -hand.
- Als ik het woord 'nu' weer zeg, span dan weer uw linkerarm en -hand op.
- Klaar, 'NU' (5 sec).
- En, ontspan, laat de spanning wegvloeien uit uw arm en uit uw vingertoppen.
- Denk aan uw beide handen en armen alsof ze aan het wegzakken zijn in het bed of de stoel.

- Elke keer dat u uw concentratie verliest, adem dan goed in, adem traag weer uit, en richt uw aandacht opnieuw op het contrast tussen spanning en relaxatie. Merk het verschil op tussen de spanning en de ontspanning die u begint te voelen.
- Richt nu uw aandacht op uw nek- en schouderspieren. Denk aan hoe hoog of laag uw schouders lijken en hoe de achterkant van uw nek aanvoelt.
- Als ik het woord 'nu' zeg, span dan uw nek en schouders op door uw schouders op te trekken (naar de oren) en door uw hoofd naar voor te houden met uw kin naar uw borstbeen gericht.
- Klaar, 'NU' (hold, 5 sec).
- Ontspan. Laat uw schouders toe goed te zakken en laat uw nek losjes en ontspannen. Als ik het woord 'nu' zeg, span dan opnieuw uw nek en schouders op.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).
- En, ontspan. Laat uw schouders neerzinken en laat al de spanning wegvloeien langs uw nek, over uw schouders, langs uw armen en uit uw vingertoppen. Voel hoe de spanning uit uw lichaam wegvloeit.
- Richt nu uw aandacht op uw gezichtsspieren. Als ik het woord 'nu' zeg, span dan uw gezichtsspieren op door uw wenkbrauwen te fronsen, uw ogen nog sterker te sluiten en uw tanden op elkaar te klemmen.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).
- Ontspan. Laat al de spieren in uw gezicht ontspannen, maak uw kaken weer losser en laat uw tanden een beetje apart van elkaar bewegen. Denk eraan hoe verschillend dit voelt ten opzichte van de spanning.
- Richt nu uw aandacht op uw borstkas, uw rug en uw buik. Als ik het woord "NU" zeg, span dan uw borst, rug en buik op door uw rug stilletjes van het bedje/de stoel op te lichten, terwijl u uw buikspieren aanspant en uw adem inhoudt.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).
- Ontspan, laat uw buik toe te ontspannen, uw ademhaling wordt weer normaal en uw rug mag weer comfortabel terugzinken in de stoel/op het bedje.
- Als ik het woord 'nu' weer zeg, span dan uw borstkas, uw rug en uw buik aan.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).

- En, ontspan. Laat toe dat alle spanning wegvloeit uit uw borstkas, uw rug en uw buik.
- Elke keer dat u uw concentratie verliest, adem dan diep in en blaas dan langzaam weer uit en richt uw aandacht op het contrast tussen spanning en ontspanning.
- Richt nu uw volledige aandacht op uw rechterbeen en -voet. U heeft geen andere gedachten dan uw rechterbeen en -voet. Als ik het woord 'nu' zeg, span dan zowel uw rechterbeen als -voet op door uw been lichtjes van het bed of de stoel op te heffen, terwijl uw tenen wijzen naar uw hoofd (als de benen niet omhoog kunnen, richt dan enkel de tenen naar het hoofd).
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).
- Ontspan, laat uw been aangenaam wegzinken in het bed of de stoel.
- Nog eens, span uw rechterbeen en -voet op.
- Klaar, 'NU' (5sec).
- Ontspan, laat alle spieren toe zich te ontspannen, om losjes en lam aan te voelen, en om aangenaam weg te zinken in het bed of de stoel.
- Richt nu uw aandacht op uw linkerbeen en -voet, denk aan hoe uw linkerkant voelt in vergelijking tot uw rechterkant. Als ik het woord 'nu' zeg, span dan het linkerbeen en de linkervoet op door uw been een beetje van het bed of de stoel te lichten en uw tenen te richten naar uw hoofd.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec)
- Ontspan, laat uw been wegzinken en als verdoofd liggen, losjes tegen het bed of de stoel.
- Span nu opnieuw uw linkerbeen en -voet op.
- Klaar, 'NU' (hold 5 sec).
- Ontspan, laat uw been toe zachtjes weg te zinken.
- Denk aan al de spieren in uw benen die losjes en ontspannen lang uw stoel of bed liggen /hangen.
- Neem nu nog een moment voor uzelf om te denken over al de spieren van uw lichaam en over waar er nog spanning overblijft. Adem dan weer diep in en blaas zeer traag uit. Laat de spanning bij het uitblazen meer en meer wegvloeien, vervangen door een diep ontspannen gevoel.
- Ik ga nu optellen van 1 tot 10. Bij 5 mag u uw ogen openen en op de tel van 10 mag u zich uitrekken als u dat wilt.
- 1.....5.....10.

7.2. Waarnemingsoefening

Deze oefeningen dienen om ons bewustzijn van ons eigen lichaam te scherpen. Onze menselijke geest is immers goed getraind om voortdurend gericht te zijn op de prikkels van de buitenwereld. Door ons eigen lichaam te observeren richten we als het ware de blik terug naar binnen en kunnen we komen tot een hernieuwd lichaamsgevoel. Terug vertrouwd worden met de lichaamssignalen is dan ook een belangrijk trainingsonderdeel want na het doormaken van een hartaandoening leidt een lichaamssignaal vaak onterecht tot een verkeerde interpretatie en angst.

Voorbeeld

- Rustig zitten, beide voeten op de grond en armen losjes ontspannen op de schoot laten rusten (mag ook op leuning als u dat gemakkelijker vindt).
- We gaan beginnen met eens rustig de omgeving in ons op te nemen, ...
- Richt uw aandacht volledig op alles dat u hier kan horen, ruiken, zien, voelen, ...
- Kijk maar eens rond..., wat staat hier allemaal ..., hoe ziet het eruit,... Richt uw aandacht volledig op alles dat u hier kan zien, ..., welke indrukken neemt u in zich op, ...
- Welke geuren kan u onderscheiden, adem maar goed in en uit,...
- Welke geluiden kan u horen,...., zijn het harde of zachtere geluiden,... kan u ze goed horen of moet u al sterk luisteren,... hoor uw eigen ademhaling,...
- Voel ook de lucht op uw huid, in al zijn kwaliteiten, voelt het warm, aange-naam, als een zuchtje wind,
- Nu sluiten we rustig de ogen en we ademen die in en uit..... (DOEN)..... IN en UIT.... Richt uw volledige aandacht op uw ademhaling, Adem in én uit.....En met elke inademing voelen we de nieuwe krachten die ons lichaam binnenstromen en met elke uitademing voelen we de stress wegvloeien, we blazen de stress en spanningen naar buiten.... In en uit..... We richten onze aandacht op de luchtstroom die via de neus het lichaam binnenkomt, ...

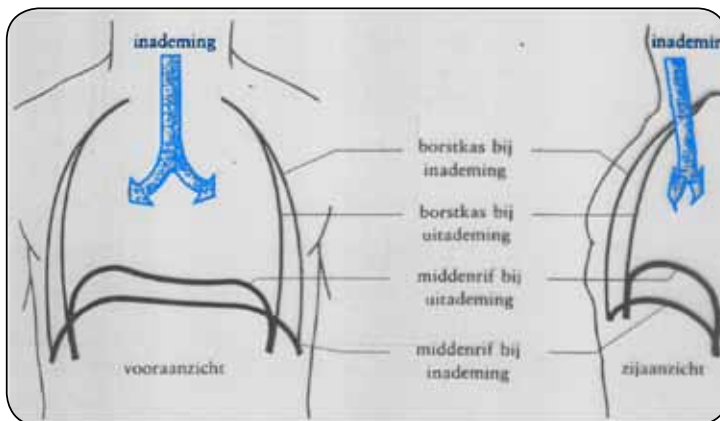
- Voel hoe de luchtstroom de neusholten raakt bij het binnenkomen,... adem in en uit, voel hoe de luchtstroom in al zijn kwaliteit ons lichaam binnenkomt via de neusholten, ...
- Met elke inademing voelen we de zuurstof via onze neus het lichaam binnenkomen en kracht geven, met elke uitademing blazen we de stress weg.....
- Volg nu de luchtstroom die via de neus binnenkomt verder als ze langs de sinussen glijdt,... voel de luchtstroom via de sinussen verder ons lichaam binnenkomen....
- Inademen nieuwe kracht, uitademen wegblazen van stress,...
- Voel nu hoe de luchtstroom via de neusholten en de sinussen verdergaat naar de keel en voel de stroom in al zijn kwaliteiten. Neem de luchtstroom met zijn nieuwe kracht in u op en blaas met geperste lippen de stress terug weg,.....
- Nu volgen we de luchtstroom naar de longen, voel hoe de luchtstroom via de neus, langs de sinussen naar de keel en zo naar de longen gaat.
- Voel hoe de longen zich vullen..., voel hoe de borstkas zich uitzet bij elke inademing van nieuwe krachten,... Voel hoe bij elke inademing het middenrif naar beneden gaat en bij elke uitademing naar boven komt.
- Voel hoe de borstkas omhoog komt en de longen zich uitzetten en vullen met de nieuwe lucht.
- Bij elke inademing nieuwe kracht en bij elke uitademing nieuwe kracht.....
- Voel de ademhalingsbeweging in het hele lichaam.
- Voel de ademhaling in de schouders, ... adem in en uit....
- Voel uw nek, voel de spanning met elke uitademing wegstromen en de nieuwe kracht binnenkomen bij elke inademing,..... adem in en uit,.....
- Voel de nek, compleet ontspannen, voel elk spiertje in de nek dat op- en ontspant bij elke inademing, ...

- Volg nu de luchtstroom die bij elke ademhalingsbeweging de buik doet bewegen... Richt de aandacht meer en meer op de buikwand,... Voel hoe hij beweegt, ...
- Voel hoe de voorkant van de buikwand bij elke inademing beweegt,...
- Voel de linkerkant van de buik en hoe deze bij elke in- en uitademing beweegt,...
- Adem in en uit, voel hoe de zijkant de stoel raakt of niet raakt, wees u bewust van de positie van de kant van de buik ten opzichte van de stoel....
- Voel de rechterkant van de buik en hoe deze bij elke in- en uitademing beweegt,.... Adem in en uit,
- Voel hoe de rug tegen de rug raakt en voel bij elke uitademing de spanning en de stress uit de rug wegtrekken en bij elke inademing de nieuwe kracht de rug binnenkomen,
- Volg nu de luchtstroom van de buik naar het bekken, voel het bekken en het zitvlak in de stoel.... Voel hoe u het zitvlak van de stoel raakt,
- Voel nu de bovenbenen en wees u bewust van al de spiertjes in uw bovenbenen en voel hoe bij elke inademing de nieuwe krachten binnenkomen en de spanning wegvloeit
- Voel dan de onderbenen en wees u bewust van al de spiertjes in uw bovenbenen en voel hoe bij elke inademing de nieuwe krachten binnenkomen en de spanning wegvloeien
- Voel de knieën
- Richt nu de aandacht op de voeten en voel de spanning in de spiertjes in de voeten en de tenen, adem in en uit,
- Laat de spanning bij elke uitademing uit het lichaam wegvloeien en voel de kracht bij opstapelen bij elke inademing,...
- Beweeg nu zachtjes met de handen en de voeten, beweeg ook de tenen, ...
- Nu ga ik tot drie tellen en dan doen we zachtjes de ogen terug open:
- 1, 2, 3

7.3. Ademhalingsoefeningen

Onderzoek toont aan dat er een nauwe samenhang is tussen ademhaling en bloedsomloop. De gehele bloedsomloop werkt beter bij een volledige ademhaling en heeft bovendien minder te lijden door onnodige inspanning. Alle organen, dus ook het hart, werken beter bij een goede zuurstofvoorziening dan bij een matige of slechte. Bij elke buikinademing daalt het middenrif waardoor er een druk ontstaat in de buikholte en een onderdruk in de borstholte. Dit mechanisme kan u beschouwen als een 'zuig-druk pomp' waardoor de aanvoer van het bloed uit het onderlichaam vergemakkelijkt wordt en hierdoor het hart ontlast. Het is daarom belangrijk om terug meer de buikademhaling toe te passen.

Ook spanningen en stress hebben een sterke invloed op de ademhaling. Ja-renlang en vaak ongemerkt zorgt stress voor een opbouw van verkrampingen rond het middenrif en de borstkas. Een goede buikademhaling uit zich in het bollen van de buik bij het INademen en het 'leeglopen' erna als ware het een ballon bij het UITademen.



Buikademhaling

- Bij het inademen beweegt u uw hoofd naar achter, uw kin houdt u naar boven, uw armen en schouders brengt u achter uw lichaam.
- Bij het uitademen laten we de schouders goed zakken, laten we de armen voor het lichaam hangen, onze rug is lichtjes gebogen en ons hoofd hangt meer naar beneden.

Verdiepen van de ademhaling

- U ademt spontaan, zo diep als u zelf wilt, zo vaak als u wilt.
- Met uw bewustzijn volgt u de beweging van het ademen.
- Elke keer opnieuw verdiept u zichzelf in de ademhalingsbeweging.
- U voelt elk detail van de beweging.
- U gaat na waar u de beweging precies voelt.

7.4. Observeren van de luchtstroom

Bij het INademen

- Richt uw bewustzijn op de luchtstroom die u voelt passeren in:
 - de neusgaten
 - de neusholte vooraan
 - de neusholten ter hoogte van de sinussen
 - de keel
- Volg de luchtstroom verder tot in de longen
 - voel het uitzetten van de longen naar alle richtingen
 - voel het borstbeen omhoog komen
 - voel het middenrif naar beneden gaan
 - voel de zachte druk ter hoogte van het middenrif en laat de buikwand meer en meer meebewegen

Telkens we inademen doet ons lichaam nieuwe energie en nieuwe krachten op!

Bij het UITademen

- ervaar het 'leeglopen' van de longen
- voel het borstbeen dalen bij het uitademen
- voel het middenrif omhoog komen
- adem de opgebruikte lucht via geperste lippen uit.

Telkens wanneer we uitademen, blazen we de laatste restjes stress weg!

7.5. Raakvlakken voelen

Als we zitten of liggen zijn er verschillende raakvlakken van ons lichaam met de vloer, meubels, matras,... te bespeuren. Met gesloten ogen kunnen we heel precies deze raakvlakken overlopen. We kunnen in gedachten hun omtrek overlopen. We kunnen ook drukverschillen in de raakvlakken bespeuren. Ook deze oefening is een goede waarnemingsoefening.

- Richt de aandacht op het raakvlak van het kussen met het hoofd en ervaar dit raakvlak in al zijn aspecten (druk, gevoel, oppervlakte, temperatuur,...)
- Richt de aandacht op het raakvlak van nek en schouders met de mat en ervaar...
- Richt de aandacht op het raakvlak van armen en handen met de mat en ervaar...
- Richt de aandacht op het raakvlak van rug met de mat en ervaar...
- Richt de aandacht op het raakvlak van zitvlak met de mat en ervaar...
- Richt de aandacht op het raakvlak van benen en voeten met de mat en ervaar...

7.6. Bodyflow

- Sluit uw ogen en beweeg uw hoofd in een cirkelvormige beweging ten opzichte van uw hals zodat u een bewegingspositie vindt waarbij u zich comfortabel voelt.
- Betrek nu ook uw schouders in de beweging: maak een cirkel-/ellipsvormige beweging ten opzichte van hals en hoofd zodat...
- Betrek nu ook uw armen...
- Betrek nu ook uw romp...
- Betrek nu ook uw heupen...
- Voel elke verandering, neem het in u op, ervaar het totale samenspel van bewegen in uw nek, schouders, romp.

7.7. Losschudden

- Ga staan met de voeten parallel, de knieën zijn losjes, het bekken licht gekanteld, de kin wordt licht naar binnen gericht.
- Begin met losjes te veren in de knieën.
- Richt uw aandacht op elk lichaamsdeel en ervaar het schudden.
- Enkel uw hoofd schudt nauwelijks mee.
- Maak het schudden intenser.
- Hou rekening met uw grenzen.

7.8. Verbeeldingsoefening / ideale plek

- Leef u in in een moment, een herinnering, een fantasie waarin u zichzelf heel goed, ontspannen, veilig en prettig voelt.
- Betrek al uw zintuigen in deze voorstelling.
- U laat de beelden naar boven komen en ervaart ze alsof u daar werkelijk bent.
- U ziet wat u daar kan zien, ...
- U hoort wat u daar kan horen, ...
- U ruikt wat u daar kan ruiken, ...
- U smaakt wat u daar kan proeven, ...
- En u voelt wat u daar kan voelen, ...
- Geef ook eens extra aandacht aan het gevoel van gelukkig zijn dat u kan voelen in uw lichaam.

8. Tips

Naast ontspanningsoefeningen kunnen ook de volgende tips u helpen om op een gezonde(re) manier te leren omgaan met stress.

8.1. Bewustwording

Stressoren

Vul gedurende 2 weken een stressdagboek in (tijdens de werkonbekwaamheid en na de werkhervatting). Noteer uw persoonlijke stressoren: de situaties of gebeurtenissen die tot stress leiden. Noteer het tijdstip, de plaats en de dag en vooral hoe u zich voelde op het moment zelf (angstig, overdonderd, doodop, verslagen,...) en hoe u reageerde (schreeuwen, huilen, zich terugtrekken, ...). Wanneer u weet hoe u in elkaar zit en welke druppels uw emmer doen overlopen, kan u uw eigen stress veel gericht aanpakken.

De eigen verwachtingen

Ga na of u niet (te)veel van zichzelf en anderen verwacht. Het is belangrijk om te leren om van anderen én van uzelf geen perfectie te verwachten. Als u perfectionistisch bent, bent u zelden tevreden met de resultaten en dat verhoogt uw stress, spanning, vermoeidheid en werklust. Het gevoel van eigenwaarde van iemand met onhaalbaar hoge normen krijgt een flinke deuk als het doel niet bereikt wordt, wat weer extra stress geeft. Waar dat streven naar perfectie zeker ook mee te maken heeft, is de angst om fouten te maken. Opvoeding en onderwijs zijn waarschijnlijk de twee belangrijkste bronnen geweest waaruit de opvatting gegroeid is dat u perfect moet zijn.

Ga voor uzelf na:

- Welke dingen die ik doe hoeven eigenlijk niet perfect gedaan te worden?
- Ga na of u probeert de hele tijd door voor iedereen beschikbaar te zijn.
- Sta uzelf toe zo nu en dan eens de mist in te gaan. Dat is immers de enige manier waarop u risico kan nemen en kan leren.
- Oefen in het uiten van zelftwijfels ten opzichte van derden.

Stressreactie


Ga na op welke wijze u reageert op een stressvolle gebeurtenis of situatie:

- Kruipt u stil in een hoekje? Huilt u?
- Loopt u van hier naar daar?
- Maakt u zich (inwendig) woedend?
- Zoekt u steun bij anderen?, ...

Uit recent stressonderzoek blijkt dat woede verreweg de schadelijkste met stress verband houdende karaktertrek is die aan een hartaanval voorafgaat. Slecht gehanteerde woede (bv. blijven wrokken; emotioneel uitbarsten) verhoogt de sterfttekans aanzienlijk. Allereerst is het belangrijk uw eigen gevoelens van woede te erkennen en te aanvaarden. Als u uw woede goed kan herkennen, kan u voor uzelf even een (vaak nodige en verstandige) 'afkoelperiode' inbouwen. Uw woede in fysiek of verbaal geweld uiten is immers steeds nefast en leidt tot vijandigheid en breuken in uw relaties met anderen. Belangrijk is dat u uw gevoelens van kwaadheid, uw conflicten met anderen, rustig leert uiten, overdenken én bespreken! Een wetenschappelijk bewezen hulpmiddel hierbij is het neerschrijven van uw emoties op papier. Vooral het neerschrijven van onverwerkte situaties werkt verlichtend. Ook het hart luchten door een gesprek met meevoelende mensen is van onschatbare waarde.

Maak keuzes

In het moderne stressonderzoek gaat men echter meer en meer over tot het meten van het actuele stressniveau (bv. via cortisol-metingen), ontdekt men dat er nu eenmaal biologische grenzen zijn die dienen gerespecteerd te worden. De stressbestendigheid kan niet eindeloos verhoogd worden maar is begrensd. In onze samenleving lijkt het alsof men prat gaat op het verhogen van de persoonlijke vermogens, het overwinnen van problemen en het verhogen van de individuele stressbestendigheid. Terwijl de verziekte (werk) omstandigheden, gebrekkige organisaties, specifieke stressverhogende factoren (bv. lawaai), enz. vaak als normaal worden beschouwd. Meestal zal men vooral trachten (te stimuleren) iets te veranderen aan de persoonlijke doelen, aan de eigen verwachtingen, aan de stresssituatie zelf en aan de eigen veerkracht.



Toch is ook weggaan uit een chronische stresssituatie, een vaak vergeten, maar evenwaardige optie. Weggaan betekent dan kiezen voor iets ‘anders en beters’ vanuit zelfrespect.

8.2. Time-management

Het gaat hierbij niet om hoe u meer in uw dag kan proppen. In plaats daarvan gaat het er echter om hoe u de tijd waarover u beschikt zo optimaal mogelijk gebruikt voor het realiseren van uw persoonlijke doelen.

Maak lijstjes

Door lijstjes te maken en uw bezigheden op te schrijven, vermindert u ook uw stress. ‘U moet er als het ware niet de hele tijd aan denken’, wat uw geestelijke belasting vermindert. Daarenboven weet u door het wegstrepen van elke afgeronde taak precies wat u die dag gepresteerd heeft, terwijl u tevens het gevoel heeft de zaken onder controle te hebben en uw zelfachting stijgt.

Stap-per-stap


Een groot project, zoals het schilderen van de woning of het opstellen van het jaarrapport, kan overweldigend zijn, zodat het moeilijk is om een begin te maken of veel vooruitgang te boeken. Het beste kan u de taken splitsen in kleinere delen en voor elk onderdeel een tijdsduur opstellen. Door het spreiden van de werkzaamheden krijgt u enig zicht op het geheel, terwijl u bovendien bij elke voltooide stap het gevoel heeft iets af te hebben.

Delegeer

Door ook verantwoordelijkheden aan anderen over te dragen, erkent u dat u niet alles zelf kan doen. Wie niet leert delegeren raakt overstelpt door onafgewerkte werkzaamheden, gaat gestresseerd geraken, minder productief worden en wordt teleurgesteld in de eigen overdreven verwachtingen.

Bepaal uw eigen grenzen

Wie zelf teveel hooi op zijn vork neemt vraagt om stress! Durf uw eigen mening te kennen geven. Laat aan anderen weten wat u al of niet bereid bent te doen en maak uw eigen wensen en behoeften kenbaar in respect voor de mening van de ander.



Anderen uw mening laten kennen, is dus niet hetzelfde als steeds gelijk krijgen! Tracht de verleiding te weerstaan om dadelijk te antwoorden op een verzoek. Zeg in plaats daarvan 'ik laat het je later weten, ...'. Hierdoor krijgt u tijd om eerst voor uzelf na te gaan of u al dan niet op het verzoek wenst in te gaan. Daarna kan u uw antwoord (ja of neen) laten kennen aan de ander.

Analyseer uw eigen organisatie van activiteiten

Schrijf als u zich gestresseerd voelt, precies op wat u hindert. Schrijf de bezigheden (en de tijd die elk ervan heeft gekost) op die niet aan het bereiken van uw doel(en) hebben bijgedragen. Schrijf ook de activiteiten op die u gedaan heeft of die u doet, maar die u zou kunnen weglaten of in ieder geval verminderen. Stel uzelf de vraag of er betere of efficiëntere manieren zijn voor het groeperen of organiseren van de activiteiten van die dag.

Hou rekening met uw eigen ritme

Stem uw werkschema af op uw persoonlijke cyclus. Als u 's ochtends alert bent en staat te popelen om te beginnen, dan is dat het moment waarop u de zware bezigheden van de dag zou moeten doen. Bewaar routinekarweitjes voor de momenten dat u zich niet op uw best voelt.

Ontwikkel rustgevend gewoontes

Een ritueel is een gewoonte met een vast patroon. Mensen met veel stress leiden vaak een chaotisch leven. Rituelen besparen tijd en dus stress. Belangrijke terugkerende dingen kan u daarom het beste op een consistente wijze doen. Rituelen en gewoonten worden na verloop van tijd een tweede natuur, zodat u zich niet meer druk hoeft te maken over hoe u iets moet doen en wanneer u het moet doen. Bovendien kunnen rituelen in tijden van stress een troostende factor zijn. Hun voorspelbaarheid en zekerheid laten toe dat u, hoe erg en vervelend het allemaal ook mag worden, ervan kan blijven uitgaan dat sommige dingen in ieder geval constant blijven!

8.3. Plannen van momenten voor uzelf

Voor de meeste mensen is het tijdsprobleem terug te brengen op een wanverhouding tussen (te veel) werktijd en (te weinig) vrije tijd. Hoeveel tijd heeft u de afgelopen week besteed aan werk of verplichtingen en hoeveel vrije tijd had u? Bevalt de verhouding u?

Hou een plezieragenda bij!

Het is belangrijk niet enkel de verplichtingen, de dingen die 'moeten' gebeuren te plannen maar ook eens echt tijd te maken voor ontspannende en plezierige activiteiten.

Tijd voor uzelf

Neem eens de tijd om uw ervaringen te verwerken, te luisteren naar uw gevoelens, om eens alleen te zijn met de eigen gedachten en gevoelens. Oefen uzelf in échte vrije tijd, in het ervaren van tijd die op voorhand oningevuld is. Het beoefenen van een hobby is bij uitstek tijd vrijmaken voor uzelf. Kies als hobby een activiteit die u graag doet en waar u echt plezier aan beleeft.

Sociale steun

Wie onder stress staat, is dikwijls geneigd zich aan sociale bezigheden te onttrekken en zich af te zonderen. Dit is geen goede zaak, in isolement neigen we er immers naar ons nog meer op onze problemen te concentreren en aan negatief denken over te geven. Jaren van onderzoek geven steun aan theorieën die een teruggetrokken bestaan in verband brengen met het onvermogen om adequaat met stress om te gaan, een verhoogde vatbaarheid voor ziekten en zelfs vroegtijdig overlijden! Zoek dus het gezelschap van anderen op, kies met zorg de mensen waarmee u zich wil omringen en investeer in uw relaties. Anderen kunnen immers een steun zijn in moeilijke en stresserende omstandigheden. Ze kunnen u helpen goed met stresserende gebeurtenissen om te gaan én ze kunnen u helpen mogelijke lasten te dragen!

Fysieke inspanning


Geef beweging een vaste waarde in uw leven. Ons lichaam heeft immers beweging nodig. Bovendien kan sport zeer ontspannend zijn. Zoek de gepaste lichaamsbeweging voor uzelf. Er zijn immers grote kwaliteitsverschillen tussen bv. zwemmen en een avondwandeling maken.

Lach

Lachen zou wel eens het belangrijkste tegengif tegen stress kunnen zijn. Wanneer we lachen of zelfs maar glimlachen neemt de bloedstroom naar de hersenen toe. Daarnaast komen er endorfines (pijnstillende hormonen die een gevoel van welbehagen geven) vrij en worden er minder stresshormonen zoals cortisol en adrenaline uitgescheiden. Daardoor daalt de bloeddruk en dat voorkomt hart- en vaatproblemen. Door de afname van stresshormonen neemt de aanmaak van witte bloedcellen toe, waardoor ook de immuniteit verbetert. Wist u dat peuters gemiddeld vierhonderd keer per dag lachen, terwijl volwassenen aan niet meer dan een schamele vijftien keer geraken?

9. Begeleidingsprogramma: 'Omgaan met stress'!

Dit begeleidingsprogramma bestaat uit 10 sessies waarin verschillende manieren van omgaan met stress aangehaald en ingeoeffend worden. Er wordt actieve inbreng verwacht van de in aantal beperkte deelnemersgroep. U kan een afspraak maken voor een screeningsgesprek voor het programma 'omgaan met stress' via de teamleden van het ReGo. Volgende elementen komen o.a. aan bod: informatie over stress en omgaan met stress; leren in kaart brengen van de persoonlijke stress; coping; anders leren denken; Timemanagement; stress op het werk; sociale steun; uw mening leren uiten met respect voor de mening van anderen; communicatietraining; leefstijl...



Voor meer informatie of inschrijving kan u natuurlijk terecht bij een van de psychologen:

Frank Vandereyt
Tel: 011 30 96 68

Ine Rogiers
Tel: 011 30 97 99

10. Contactgegevens Revalidatie- en Gezondheidscentrum



Cardioloog-revalidatiearts

Dr. Dendale

Dr. Vaes

Dr. Reenaers

Diabetoloog-endocrinoloog

Dr. Mullens

Diëtisten

Rita Guilliams

Inge Gielen

Kinesisten

Toon Alders

Kim Bonné

Suzy Everts

Ann Hermans

Ilse Reyckers

Inge Smets

Psychologen

Ine Rogiers

Frank Vandereyt

Sociaal verpleegkundige

Anja Meertens

Secretariaat

Tel: 011 30 78 42





Persoonlijke notities