

Informatiebrochure

Als druk stress wordt





Als druk stress wordt ...

Stress is overal om ons heen en maakt deel uit van het leven. Zowel thuis als op het werk gebeuren er zaken die ons stress bezorgen, maar dit hoeft niet altijd negatief te zijn. **Een gezonde hoeveelheid stress is soms nodig om te kunnen functioneren en presteren.** Door de blootstelling aan stress bouw je veerkracht op.

Langdurige stress kan echter nefast zijn. Ons menselijk lichaam kan een korte periode van stress aan, maar heeft nadien ook tijd nodig om te herstellen. Bij langdurige stress ontstaan er al vlug **stress-verschijnselen**.

De evolutie van stressstadia

DE EERSTE SIGNALEN

Je bent prikkelbaar en voelt je opgejaagd. Je hebt eventueel maagdarmsstoornissen, hoofdpijn, stramme nek- en schouder-spieren. Je bent overdreven waakzaam, geraakt misschien moeilijker in slaap, ... maar je hebt nog steeds energie.



- bewaak je **werkrecuperatiebalans**. Zorg voor minstens 7 à 8 uur slaap
- beperk het drinken van koffie (of kies voor deca-koffie) en andere **caféïnehoudende dranken**

ALS STRESS CHRONISCH WORDT ...

Alle verschijnselen van het eerdere stadium kunnen voorkomen en daarbij kan je heel emotioneel zijn, pessimistische gedachten hebben, concentratie- en focusproblemen ondervinden, je lusteloos voelen. Je kan last hebben van slaapproblemen, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie en je hebt een lagere weerstand tegen ziekten.



- bewaak je **werkrecuperatiebalans**. Zorg voor minstens 7 à 8 uur slaap
- beperk het drinken van koffie (of kies voor deca-koffie) en andere **cafeïnehoudende dranken**. Vermijd suikerrijke voeding: het zorgt voor een jojo-effect op je bloedsuikerspiegel waarbij je je heel loom en moe kan voelen. Een professionele hulpverlener kan je hierbij coachen
- plan je **rustmomenten** in
- zoek **steun en een luisterend oor** bij vrienden, praat met een collega of jouw leidinggevende hoe je je voelt
- maak afspraken met jezelf om te **deconnecteren van je werk**
- beoefen **ontspanningstechnieken** om je rempedaalzenuwstelsel te activeren zodat je kan recupereren
- spreek erover met je **huisarts** en neem geen medicatie op eigen initiatief!
- stop digitale activiteit 2u voor het slapengaan. Het 'blauwe' licht verhindert de productie van melatonine, **het inslaaphormoon**



ROOFBOUW OP LICHAAM EN GEEST

Alle reeds vernoemde verschijnselen kunnen voorkomen. Je voelt je misschien zelfs uitgeput, emotioneel labiel of angstig. Je hebt eventueel het gevoel het niet meer aan te kunnen, je kan je niet meer ontspannen, ... Je functioneert liefst op automatische piloot en alle nieuwe omstandigheden vergen te veel van je.

- volg alle voorheen vernoemde maatregelen op
- durf te **erkennen** dat je kampt met een energieprobleem
- durf **"neen"** zeggen, stel je grenzen. Neem je gevoel van vermoeidheid als graadmeter van wat je aankan. Bespreek het met je leidinggevende. In de mate van het mogelijke kan hij rekening houden met de last van taaktoewijzing
- doe aan **creatieve lichaamsbeweging**
- zoek **professionele hulp!** Hoe vlugger je dit aanpakt, hoe meer kans op een vlot herstel
- begeef je in de **natuur**. Doe een bos- of strandwandeling: de natuur geeft je energie. Doe jezelf een verrekijker cadeau!
- probeer **alcohol te vermijden**, ook al geeft dit ontspanning
- rook niet of **beperk het roken**



BURN-OUT

Alle reeds vernoemde verschijnselen kunnen voorkomen. Je wil wel nog dingen doen, maar je kan niet meer. Je hebt niet voldoende energie meer om in actie te komen. Misschien ben je wel cynisch ingesteld en word je geplaagd met schuldgevoel en stel je jezelf in een negatief daglicht. Je zondert je af van anderen omdat je weet dat het te veel energie kost. Je concentreren wordt steeds moeilijker.



- alle voorheen vernoemde maatregelen zijn van toepassing
- ook al voel je je futloos, breng **structuur** in je dag: sta 's morgens tijdig op, neem tijd voor je ontbijt, eet ook 's middag en 's avonds
- een **powernap** van 20 à 30 minuten kan in de namiddag, maar niet langer omdat het anders je slaappatroon kan verstoren
- wees **mild voor jezelf**. Schuldgevoel, angsten, cynisme en jezelf in een negatief beeld zien, zijn eigen aan deze stressfase
- rust, rust en nog eens rust is nodig om te herstellen. Lichamelijke activiteit kan in de mate van je vermoeidheid. **Doseer** je activiteit. Maak afspraken met je partner en je gezin over de tijd die je nodig hebt om te rusten
- ook al kan je misschien niet genieten, doe vooral **dingen die je leuk vindt** om te doen
- zoek mensen op die jouw situatie kunnen verstaan, inschatten. **Een knuffel doet wonderen!**
- zoek zeker **professionele hulp**



Professionele hulp

BINNEN AZ RIVIERENLAND

- vraag een gesprek aan met de **vertrouwenspersoon (VTP)** van ons ziekenhuis. De vertrouwenspersoon luistert, geeft advies en vangt je op op korte termijn. In overleg en met jouw goedkeuring kan de VTP ook actie ondernemen naar de organisatie toe. Hij/zij kan je ook doorverwijzen naar een professionele hulpverlener voor een langetermijnopvolging
- breng de **arbeidsarts** op de hoogte van je situatie. Naast het gegeven advies kan hij/zij een coördinerende rol spelen tussen jou en de werkgever
- maak een afspraak bij **Revida**, het stressmanagementcentrum van AZ Rivierenland. Een multidisciplinair team staat klaar om je op te vangen. Medewerkers worden discreet begeleid, waarbij het beroepsgeheim wordt gerespecteerd. Vraag een Revida-folder aan één van de teamleden of download er eentje via https://www.azrivierenland.be/sites/default/files/2019-10/6040_Revida_2019-08-19_WEB.pdf
- We verwijzen je ook graag naar onze ziekenhuisbrochure **Jouw psychosociaal welzijn**

BUITEN AZ RIVIERENLAND

- Je **huisarts** kent je gezondheidssituatie en je sociale context goed en is als eerste geplaatst om een luisterend oor te bieden en je te verwijzen naar de juiste zorgverleners
- **Fedris** biedt een begeleidings-traject aan voor werknemers die ten gevolge van een arbeidsgerelateerd psychosociaal risico in een stadium van burn-out beland zijn. <https://fedris.be/nl/pilootproject-burn-out>. Je behandelend arts, de preventieadviseur psychosociale aspecten of de arbeidsarts kunnen je helpen om een aanmeldingsformulier in te dienen bij Fedris
- www.nerva.coach is een digitaal platform van hartcoherentiecoaches in Vlaanderen en Brussel. **Hartcoherentie** is een eenvoudig en efficiënt toe te passen tool om zelfstandig aan stressreductie te doen. Hartcoherentie komt vaak aan bod bij burn-out-coaching. Je vindt via dit platform stevast een coach bij je in de buurt
- Een coach/psycholoog? Bedenk wat je nodig hebt? Kijk na welke opleidingen, trajecten en **levenservaring** de coach/psycholoog genoten heeft. Vraag om een intakegesprek. Bij twijfel of als het niet "klikt" met de coach of psycholoog, beëindig dan de samenwerking en zoek verder

- www.vind-een-coach.be
- www.vind-een-psycholoog.be
- [Ik voel me goed op het werk](#)

GEDULD...

Herstellen van een burn-out kost tijd, gemiddeld **3 tot 6 maanden tot zelfs een jaar**. We begrijpen dat je snel uit deze situatie wil geraken. Behoed je wel voor de inzet van meerdere hulpverleners tegelijkertijd - dit kan juist stress veroorzaken! 1 goede coach met het juist profiel kan je al een heel eind op weg helpen.

Hoe is het met mij gesteld?

Als je jezelf de vraag stelt hoe het met je gesteld is, kan je de **“burn-out meter”** benutten die je vindt via:



CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
algemeen: 03 880 90 11
spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
algemeen: 03 880 90 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
algemeen: 03 880 90 11

ref.: 50008348 (B) - 50121027 (R)

versie: 16/05/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Louis Van Nieuland - vertrouwenspersoon

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

