

‘The good physician treats the disease;
the great physician treats the patient
who has the disease’

[William Osler 1849-1919]

S.O.L.K.

Klachten met een onduidelijke oorzaak

Symposium

Niet Aangeboren Hersenaandoeningen

Riethoven november 2014

Voordracht Th.A.L.H. Schoone

Huisarts - Acupuncturist

Gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel

Onzichtbare gevolgen

- **Cognitieve gevolgen:**
 - *Aandacht- en concentratiestoornissen:*
 - *Overgevoeligheid voor externe prikkels:*
 - *Geheugenstoornissen: (agnosie)*
 - *Stoornissen in de planning en uitvoering van doelgerichte activiteiten: (apraxie).*
 - **Constante vermoeidheid:** 70% van de getroffen en heeft last van vermoeidheid, die ongewoon en extreem is.
- **Gevolgen op gebied van communicatie:**
 - *Taalstoornissen:*
 - *Spraakstoornissen: (dysartrie).*
- **Gedragmatige gevolgen:**
 - *Niet kunnen leren van ervaringen:* geen of verminderd ziekte-inzicht kan leiden tot overmoedig en riskant gedrag; zelfoverschatting.
 - **Verstoorde controle:** ongeduldig; impulsief; rusteloos of gejaagd; prikkelbaar; agressief.
 - **Verlies van zelfredzaamheid:** dit kan leiden tot terugtrekking en weinig initiatief.
 -
- **Emotionele gevolgen:**
 - *Als direct resultaat van de schade die de beroerte aan de hersenen heeft veroorzaakt:* vaak is er een depressieve stemming, soms een overmatige vrolijkheid. Andere karakterveranderingen die kunnen optreden: sociaal onaanangepast gedrag; vloeken en agressiviteit; snel huilen; verhoogde prikkelbaarheid; veranderd gevoel voor humor.
- **Karakterveranderingen :**
 - *Als reactie van de getroffen op de klachten of op de reacties van de omgeving:* voorbeelden zijn: **gebrekking zelfvertrouwen; somberheid en depressie; onzekerheid;** angst voor het optreden van een nieuwe beroerte; **gevoelens van frustratie en machteloosheid.**

Somatische onverklaarde lichamelijke klachten (SOLK)

Definitie

lichamelijke klachten die na voldoende medisch
onderzoek

niet of onvolledig te verklaren zijn door een
bekende somatische of psychische aandoening.

Onverklaard, onverklaarbaar, onbegrepen?

Maar door wie ?

Over welke klachten hebben we 't?

fibromyalgie

bekkenbodemsyndroom

spannings-
hoofdpijn

- Diffuus
- Non-specifiek
- Ambigu

whiplash

Misselijk

Angstig

Buikpijn

Slecht slapen

Uitgeput

Duizeligheid

Vermoeid

Tinnitus

Zwakte

Keelpijn

RSI

Somber

Hoofdpijn

Spierpijn

Droge
mond

IBS ofwel
Spastische Darm

Geïrriteerd

Gewrichtspijn

Cognitieve problemen:

- Geheugen
- Aandacht
- Concentratie

Hartkloppingen

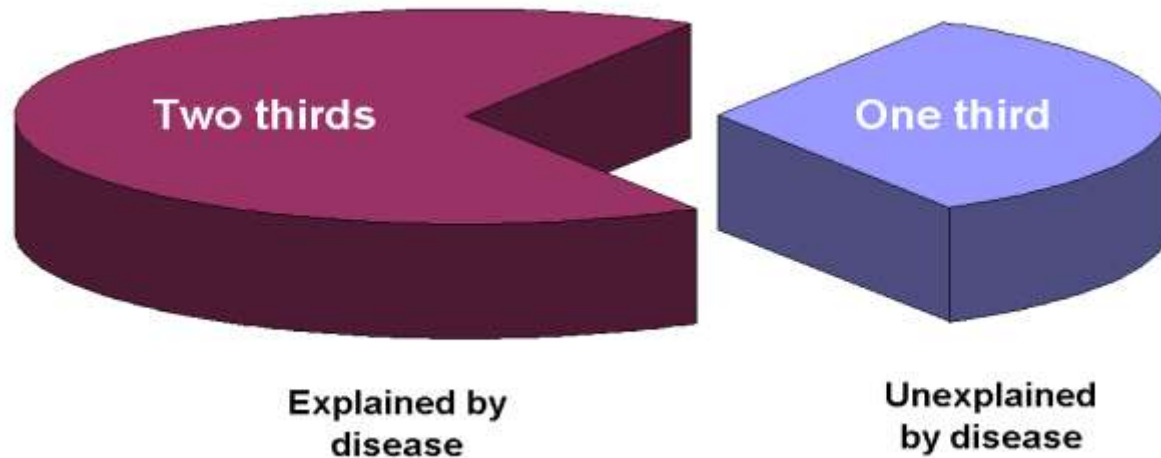
Kortademigheid

CVS

Ieder specialisme heeft haar eigen SOLK.

MaagDarmLever	Irritable bowel syndroom (IBS)
Gynaecologie	Premenstrueel syndroom (PMS);Chronisch Bekkeninstabiliteit
Reumatologie	Fibromyalgie
Cardiologie	Atypische Pijn op de borst; Inspanningssyndroom
Infectieziekten	(Postviraal) Vermoeidheidssyndroom
Orthopedie	Chronische Lage Rugpijn
Neurologie	Spanningshoofdpijn, CVS, motorische en zintuiglijke symptomen
Longziekten	Hyperventilatie
Chirurgie	Appendix Sana, ACNES
Etc.	

Een derde van alle patiënten (polikliniek en huisarts) heeft symptomen die niet door een ziekte verklaard kunnen worden



Belang van benaming

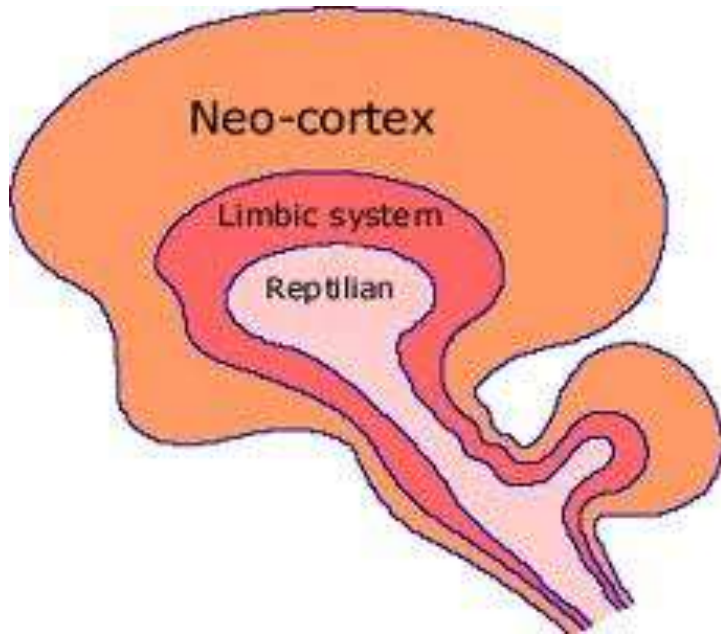
	<i>Beledigend voor:</i>
• 'Tussen de oren'	100%
• 'Psychisch'	100%
• 'Hysterisch'	100%
• 'Medisch onverklaard'	33%
• 'Psychosomatisch'	33%
• 'Stressklachten'	15%
• 'Functioneel'	11%
• 'Werkingsklachten'	?



Pain

Changes people.

Hoezo onverklaard? → Het (emotionele) Brein

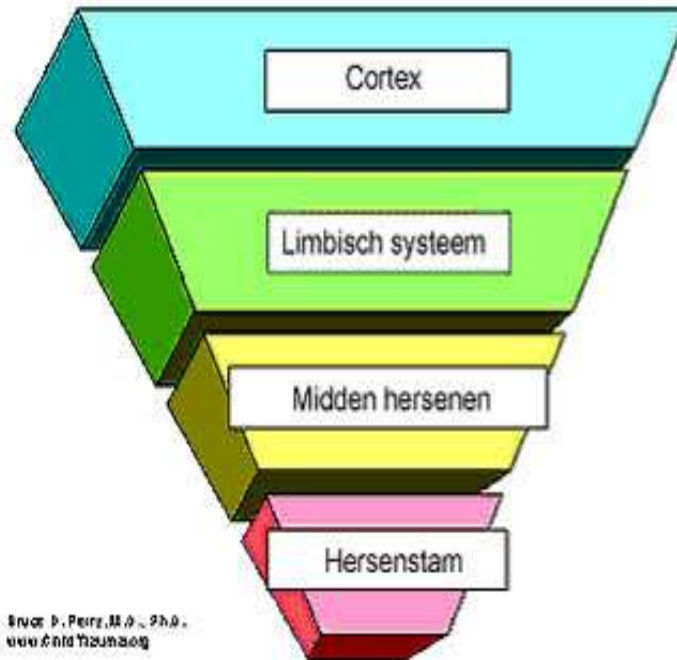


Het limbisch systeem omvat oa.:

- Hippocampus
- Gyrus cynguli
- Hypothalamus
- Amygdala

Geeft lading aan alles wat zintuiglijk binnenkomt; en is betrokken bij lange termijn geheugen, evaluatie van beloning en straf, reguleren autonome zenuwstelsel, angst en agressie, affectieve leerprocessen, nemen van beslissingen.

tekening 1



- Abstract denken
- Concreet denken
- Affiliatie
- "Hechting"
- Seksueel gedrag
- Emotioneel gedrag
- Motorische regulering
- "Prikkeling"
- eetlust/verzadigheid
- Slaap
- Bloedruk
- Hartritme
- Lichaams temperatuur

Hoe werkt dat nou?

En hoe leg je het uit? Eerst dit....

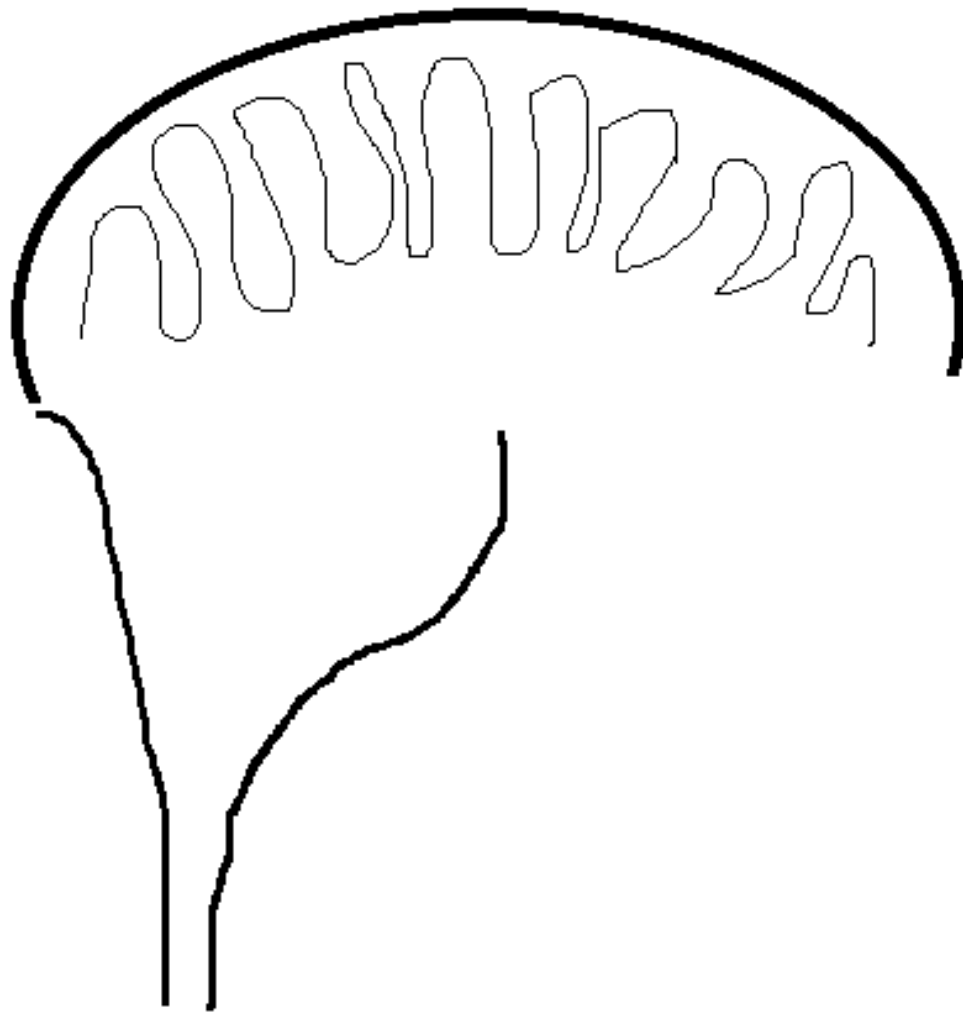






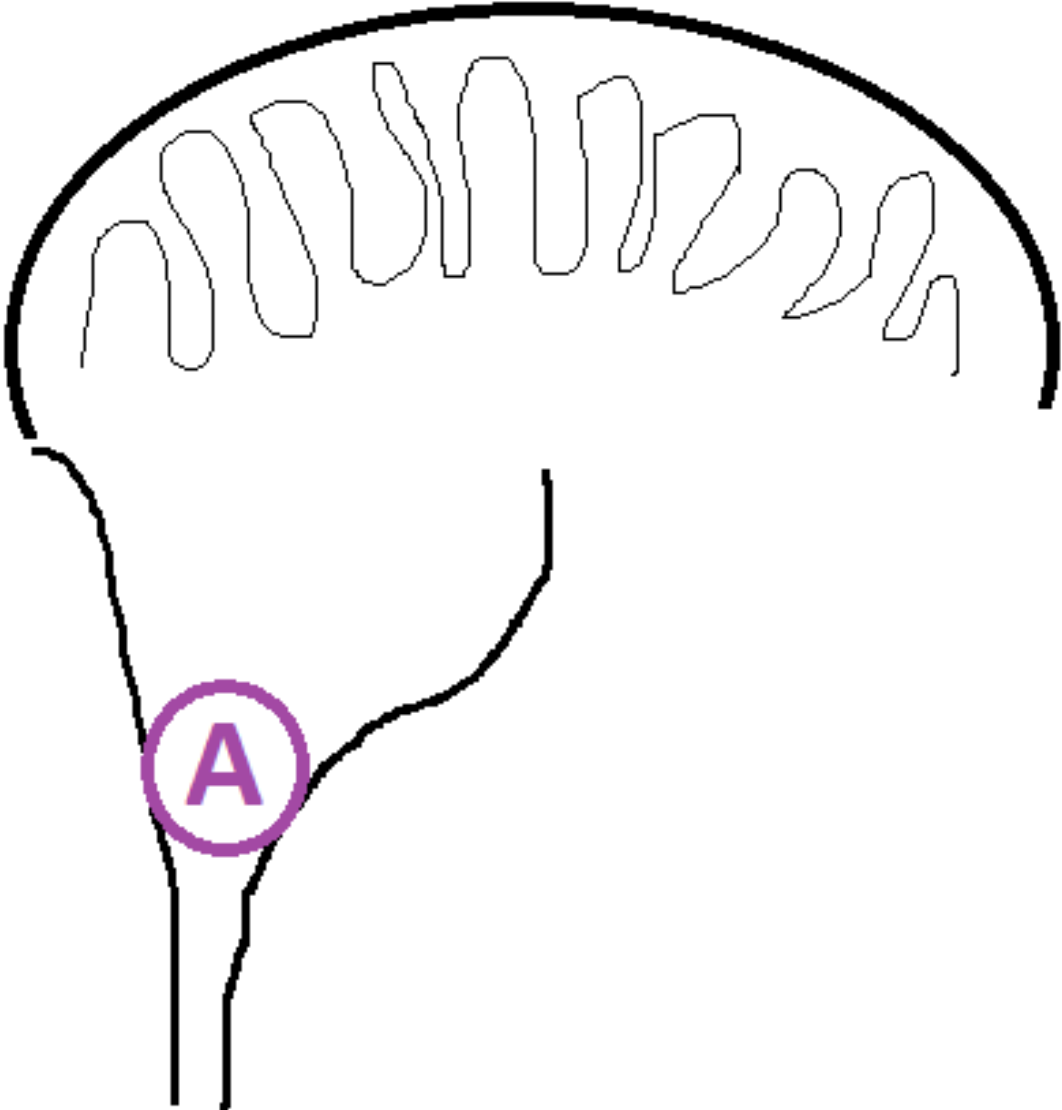
DENKEN

HERSENSTAM

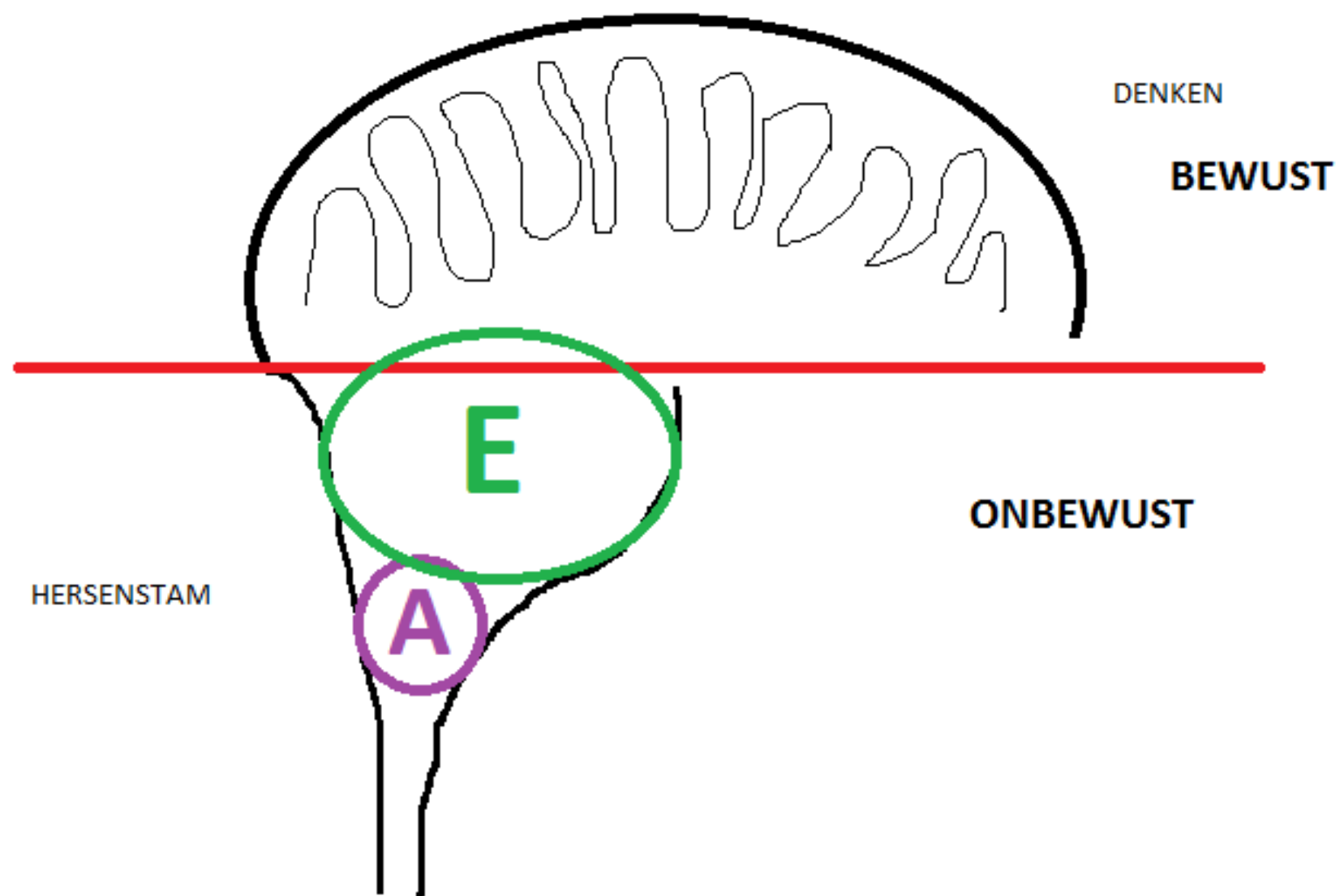


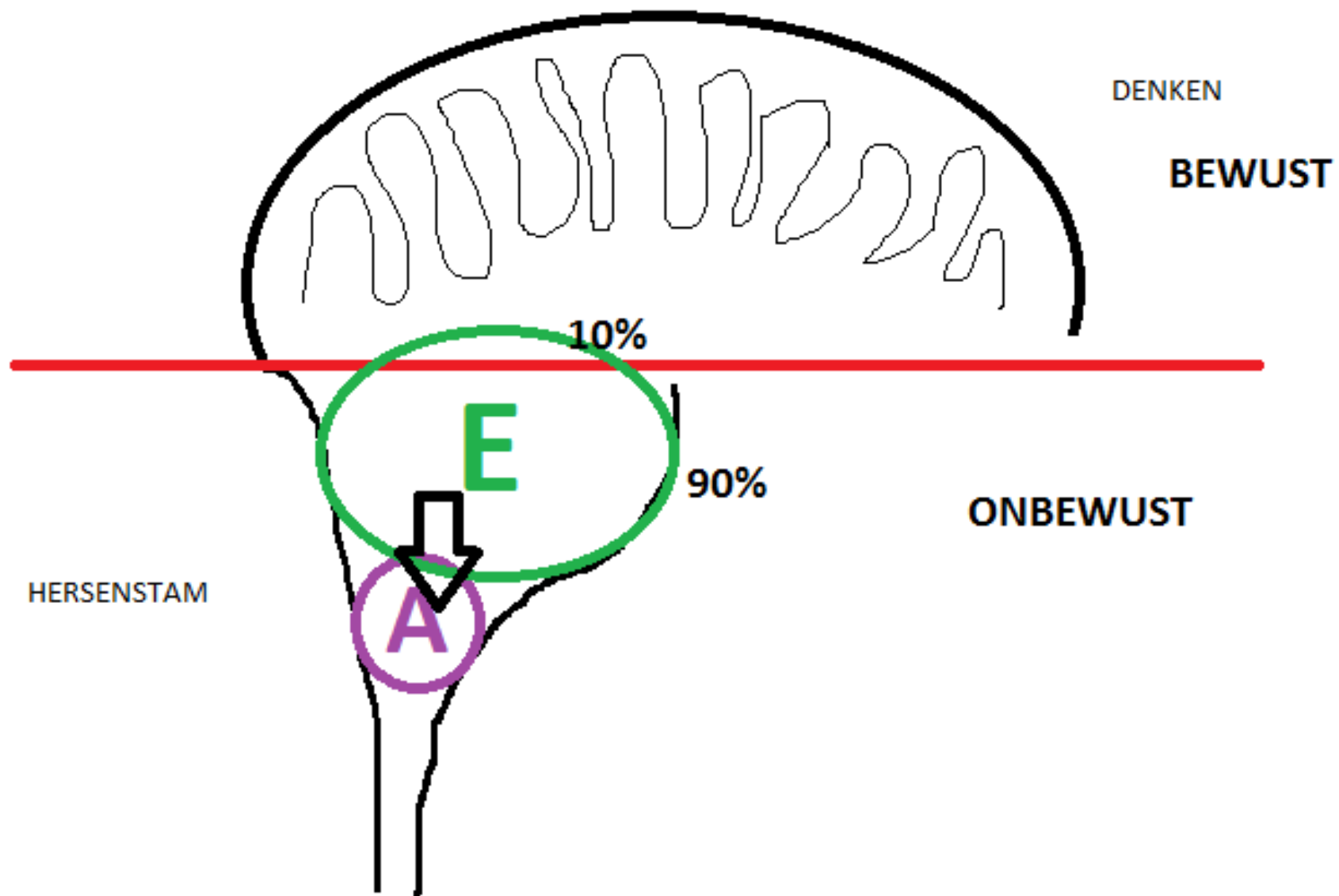
DENKEN

DENKEN



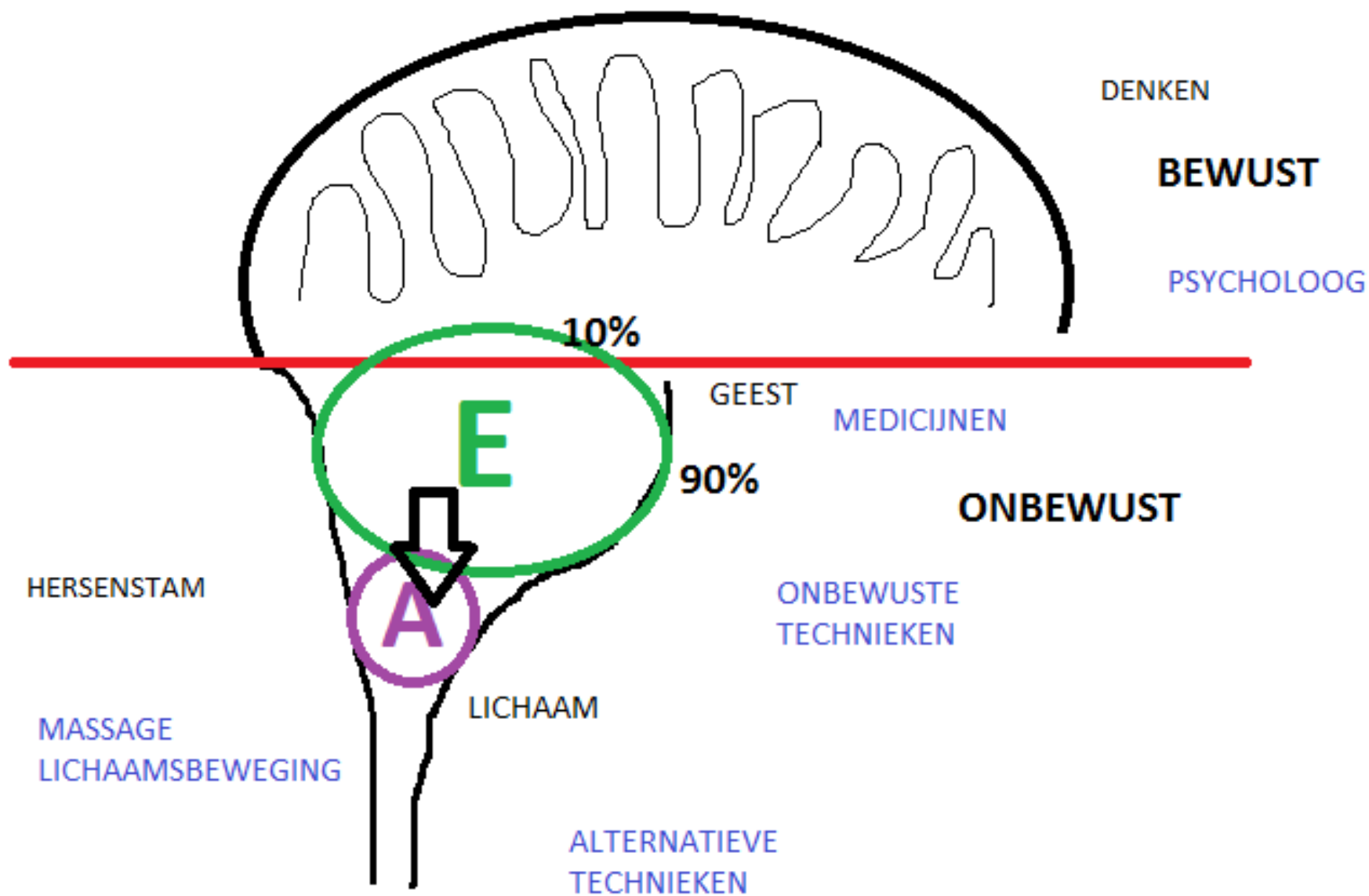
HERSENSTAM



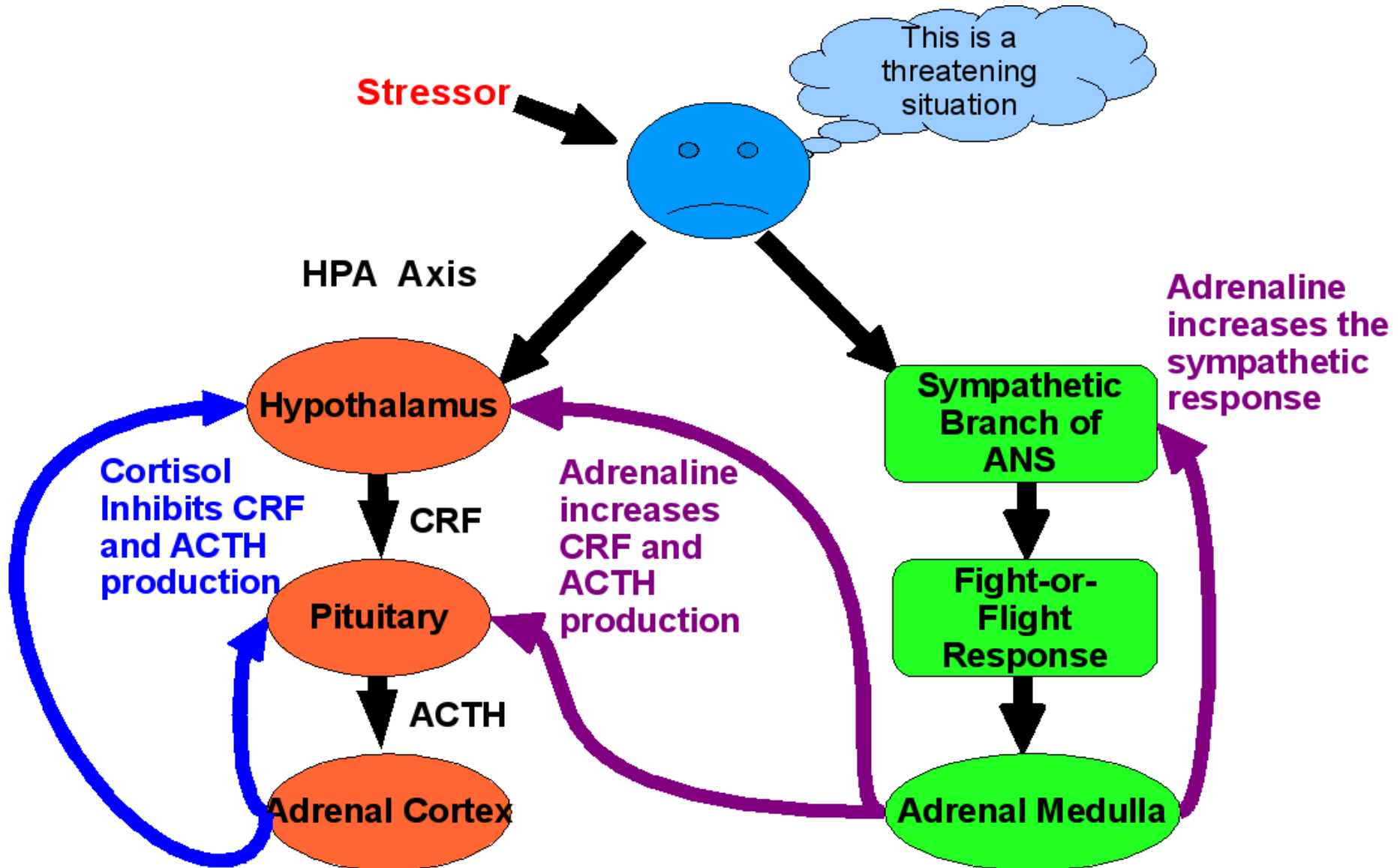


Hormonen ofwel neurotransmitters

- serotonine (stemming, angstregulatie en chronische pijn)
- dopamine (psychisch evenwicht)
- adrenaline (sympathicus, activeert)
- acetylcholine (parasymphathicus , ondersteunt de toestand van ontspanning en rust)



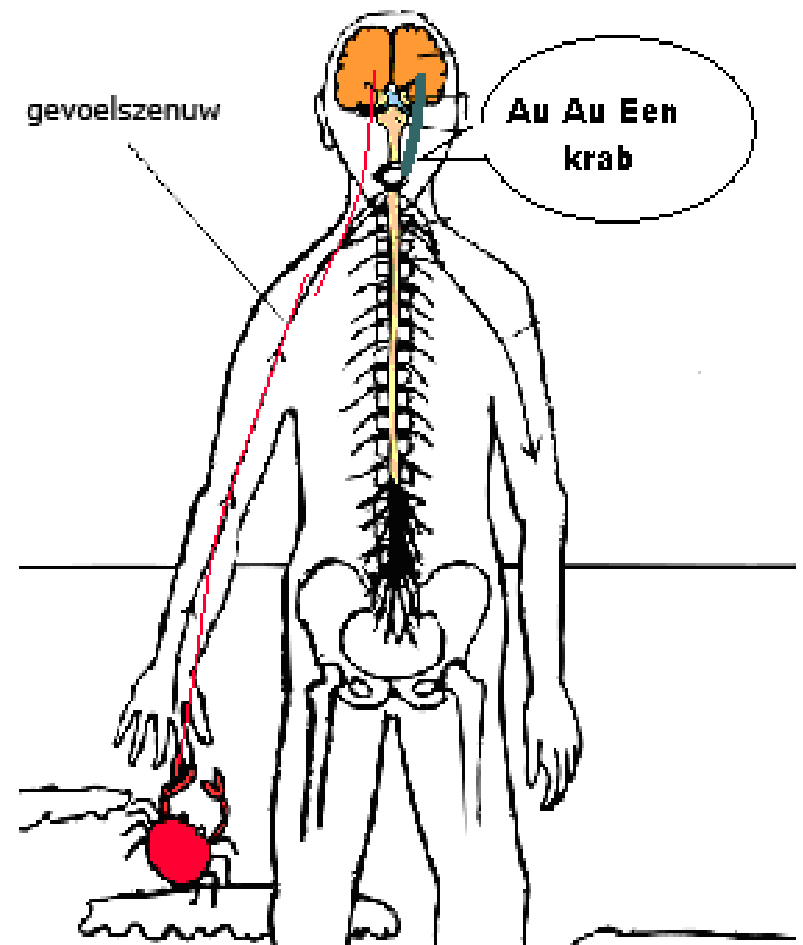
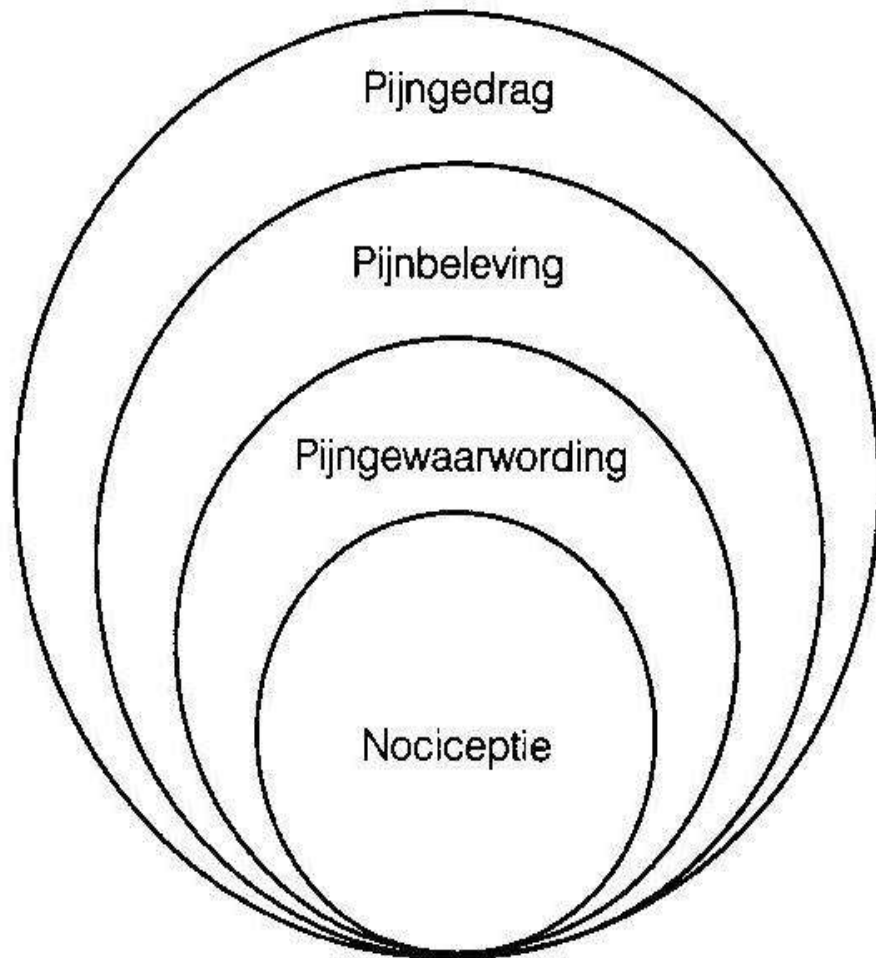
De HPA as en de hormonen



Lichamelijke symptomen zijn een indicatie voor psychologisch (on)welbevinden

Aantal symptomen	Aantal Patienten	Stemming of Angst
0-1	106	4%
2-3	131	18%
4-5	129	31%
6-8	96	52%
9+	37	78%

Pijnmodel van Loeser



Stress

Cortisol effecten:

- Bloedglucose >
- Energie>
- Immunitet>
- pijndemping

...en bij langdurige stress:

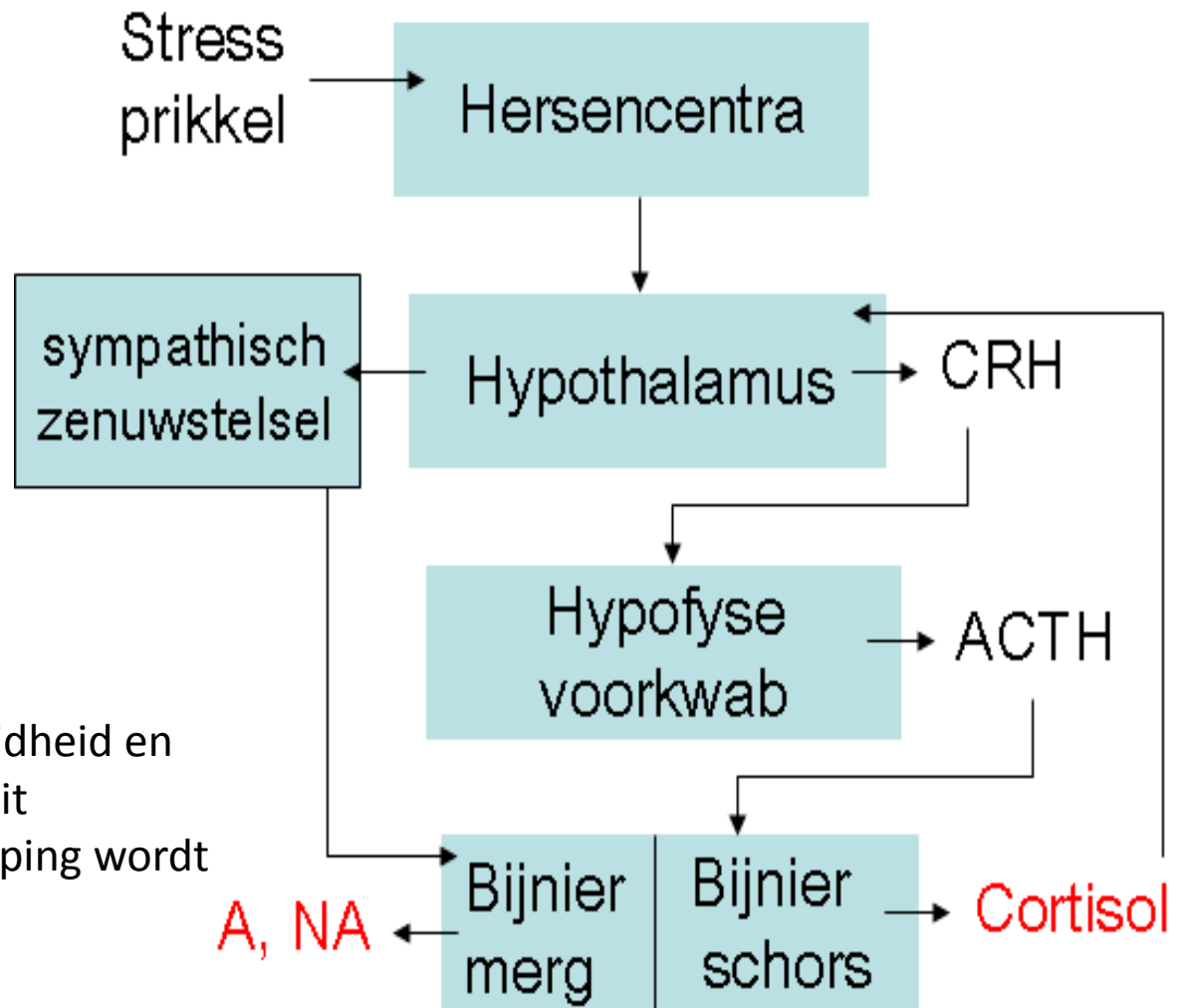
- Cortisolbalans stort in
- Lage cortisol waarden
- Passiviteit, depressie, vermoeidheid en verstoorde immunitet
- Centrale sensitatie, pijndemping wordt minder

Een beetje stress : je presteert goed

Acute stress : je 'vergeet' de pijn

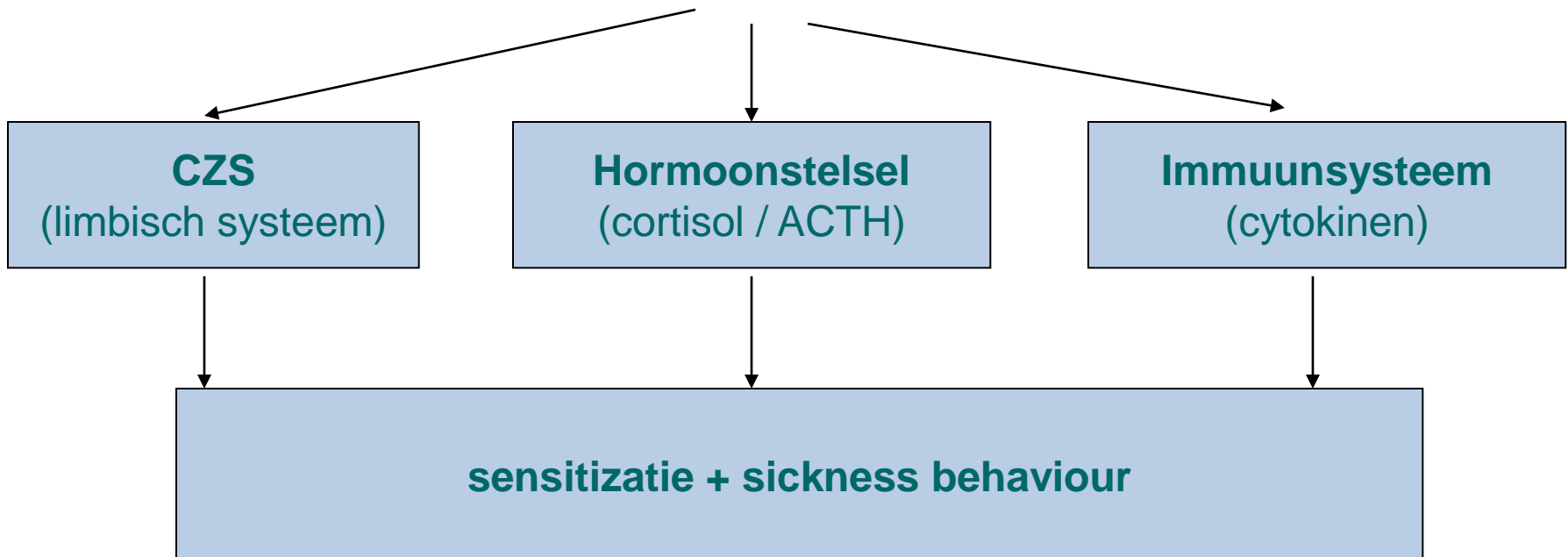
Langdurige stress : je bent extra gevoelig

voor pijn

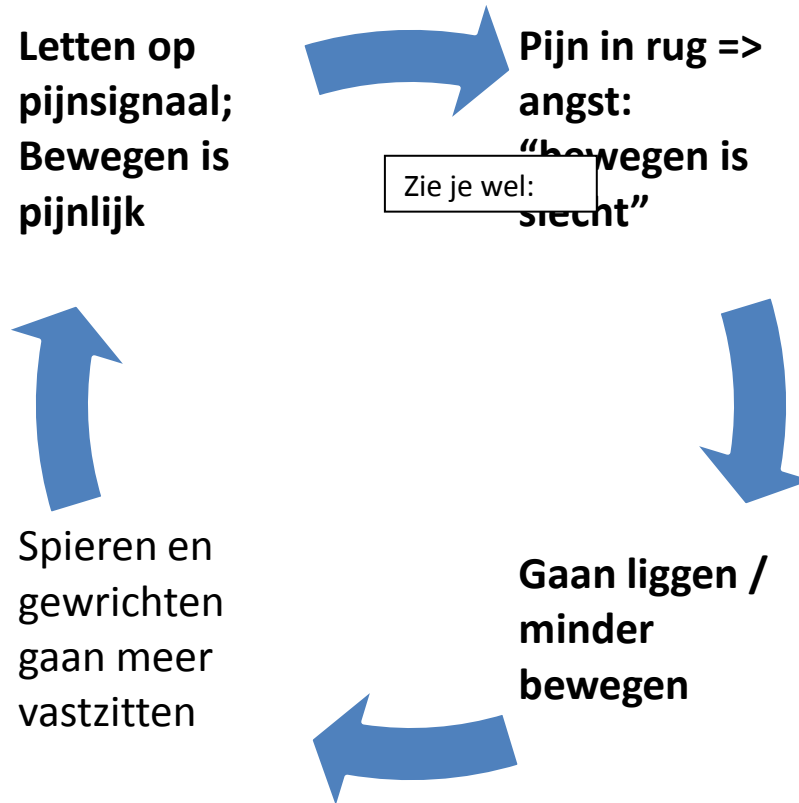


Rol van neuro-endocriene ontregeling

chronische stress => ontregeling

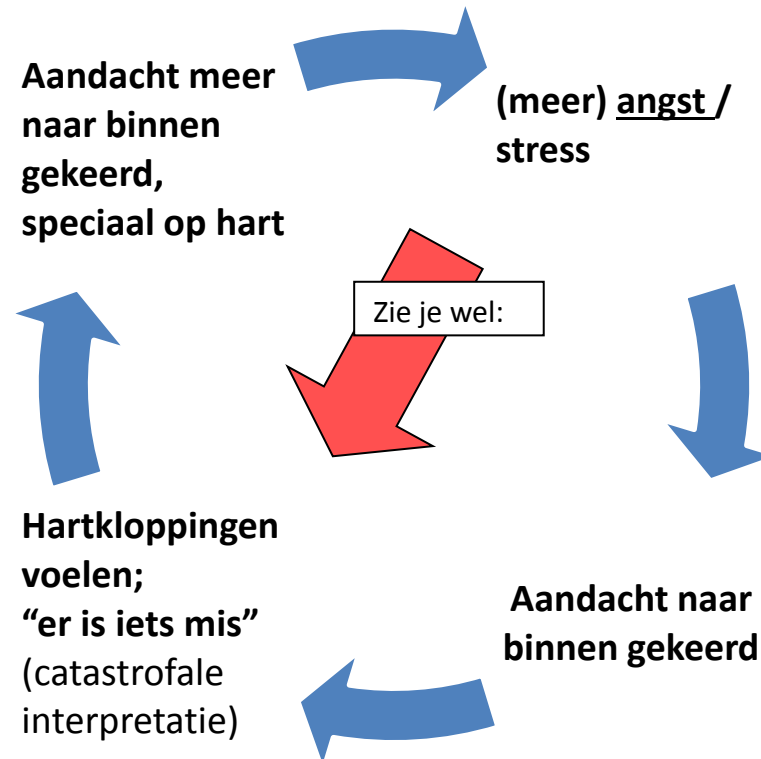


Voorbeelden van vicieuze cirkels Rugklachten



Voorbeelden van vicieuze cirkels

Hartkloppingen



Wat te doen ?

Sociale interventies

Psychologie

**Patiënt /
zorgvrager**

Geloof /
Spiritualiteit

Reguliere geneeskunde

Stap 1

Eindelijk
erkenning.....

Neuroplasticiteit / Neurogenese

- Gedurende het leven past het brein en haar ontwikkeling zich aan op basis van het leven en de ervaringen.
- De hersenen worden beïnvloed door onze zintuiglijke waarnemingen, handelingen en zelfs onze gedachten en verbeeldingen.
- De hersenen hebben het vermogen om nieuwe verbindingen tussen neuronen(hersencellen) aan te maken. Hierdoor kan het brein zich reorganiseren. Iedere dag sterven miljoenen neuronen af, dus de hersenen moeten zich wel constant vernieuwen met nieuwe cellen. Neuroplasticiteit is dus een continu proces in je brein.
- Zelfs senioren maken nog frequent nieuwe hersencellen aan.
- Om neuroplasticiteit te stimuleren is het zeer verstandig om je brein actief te houden.
- Naar het effect van specifieke voedingsmiddelen op de hersenen wordt veel onderzoek gedaan.

Our brains are programmable...



...and we are the programmers.

-a. decaux

Brain Threats



Brain-Protectors



For Extra Power

Exercise



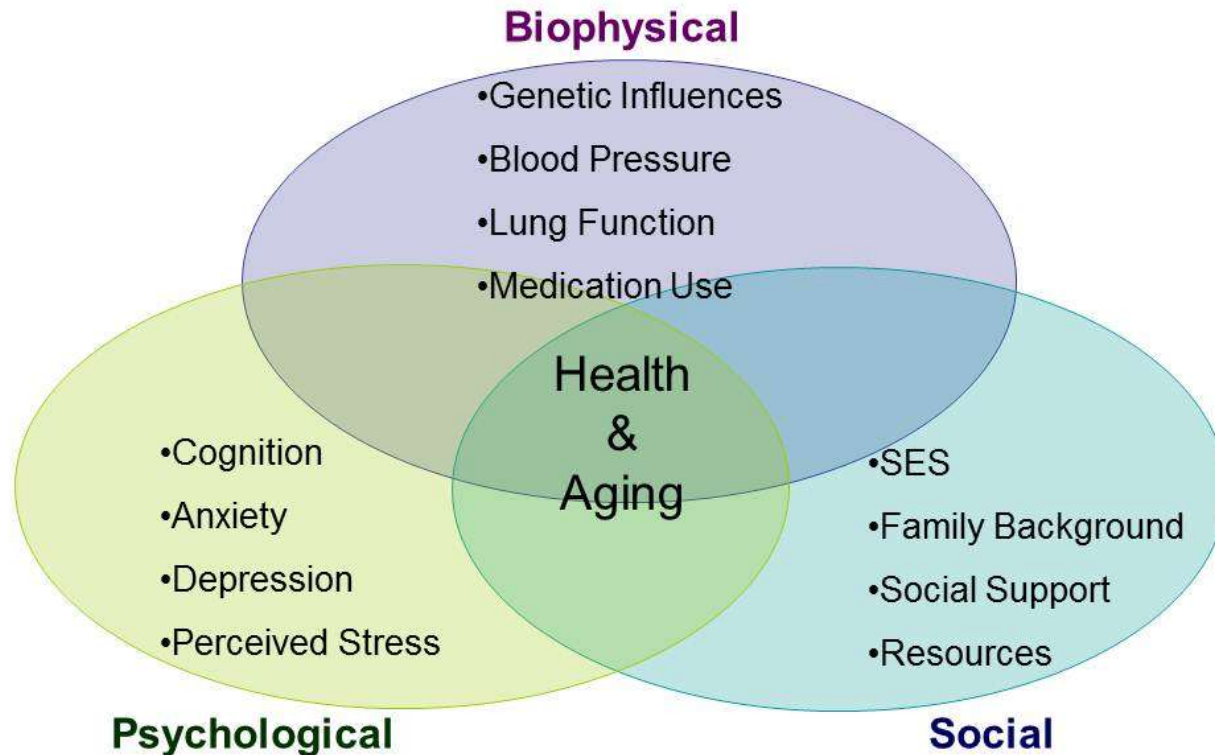
Intellectual stimulation



Sleep



Gezondheid is een samenspel van..



Integrative Medicine

Integrale gezondheidszorg

Bio-energetische therapieën

Acupunctuur, acupressuur, EFT, Therapeutic touch, Tai Chi, Qigong, Reiki, het gebruik van magneten , ed.

Biomechanische therapieën

Operatie, chiropraxie, fysiotherapie, cranio-sacrale therapie, massage, ed

Zorgvrager
staat
centraal

Biochemische therapieën

Medicatie, kruiden, homeopathie, voedingssupplementen, ed

Leefstijlinterventies en psychosomatische therapieën

Inspanning, rust, omgevingsinvloeden, dieetmaatregelen, psychotherapie, vaktherapie, meditatie, muziek, mindfulness, ontspanningstechnieken, visualisatie, yoga, hypnose, ademhalingsoefeningen, ed.

DE 7 BESTE DOKTERS



WATER



SLAAP



BEWEGING



LIEFDE



VOEDING



DE ZON



ZUURSTOF

Wat betekent dat voor de aanpak van SOLK

- NHG standaard (afgeleid van Richtlijn SOLK)
 - Klachtexploratie SCEGS model
 - Expliciteer de vraag van de patiënt
 - Sluit evt psychische stoornissen uit
 - Doe onderzoek (lichamelijk en aanvullend) in overleg met de patiënt
 - Gezamenlijke probleemdefinitie
 - Indeling in stappen

Beleid bij vermoeden van SOLK

Doelen:

- Door arts én patiënt geaccepteerde probleemdefinitie
- Verminderen van ongerustheid en hinder
- Verbeteren van functioneren op scegs dimensies

Natuurlijk beloop en prognose

- 50-75 %: afnemende klachten
- 10-30%: toenemende klachten

EFFECTIEF GERUSTSTELLEN

- Laat merken de bezorgdheid te horen
- Doe goed onderzoek
- Geef conclusies in positieve termen weer (= basis van geruststelling)
- Benoem uw deskundigheid

Zorg voor jezelf





HOW OTHERS SEE YOU IS NOT IMPORTANT,
HOW YOU SEE YOURSELF MEANS EVERYTHING

Bedankt voor uw aandacht!



**HEEFT
U NOG
VRAGEN?**

FOLLOW YOUR
HEART,
BUT TAKE
YOUR BRAIN
WITH YOU.

© LOVEQUOTES123.INFO