dd 15-03-2019

Zelfregulatie van stress en veerkracht door patienten en hulpverleners. Cursus voor huisartsen en praktijkondersteuners

Uitgangspunt :In deze tijd staan begrippen als zelfmanagement volop in de belangstelling, wat ook tot uiting komt in de nieuwe definitie van gezondheid van Machteld Huber: "Het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale,fysieke en emotionele uitdagingen van het leven".

We zijn het belangrijk gaan vinden dat patienten met een chronische ziekte zichzelf ondanks hun beperkingen in balans weten te houden.Inmiddels zijn er programma's voor patienten ontwikkeld waarin ze medisch technisch gezien leren hoe ze zelf met hun ziekte en de behandeling daarvan om kunnen gaan.Dit geldt ook voor de meer algemene lifestyle adviezen, maar als het over stress en veerkracht gaat, is dit al veel minder het geval. Patienten missen dan vaak het "gereedschap" om dit te hanteren en ook hun hulpverleners kunnen hen vaak de tools niet aanreiken

Iets dergelijks geldt ook voor de huisartsen zelf.In het MOVIR rapport uit 2012 en het in 2015 gepubliceerde onderzoek naar veerkracht en burnout onder Vlaamse huisartsen van Michael Portzky worden schokkende negatieve cijfers getoond over de mate waarin deze beroepsgroep zichzelf in balans kan houden. De LHV liet onderzoeksbureau Newcom uitzoeken hoe hoog de werkdruk is en hoe huisartsen de werkdruk ervaren.De resultaten werden in maart 2018 gepubliceerd in het rapport "Meer tijd voor de patient" Maar liefst tweederde van de huisartsen vindt de werkdruk en werklast te hoog. Noodzakelijke werkzaamheden krijgt 65 procent van de huisartsen niet af in de reguliere werktijd. Een kwart geeft bovendien aan zelf 'aan zijn taks' te zitten als gevolg van deze hoge werkdruk.Er wordt gewerkt aan allerlei structurele oplossingen,waaraan ook de beweging "Het roer moet om" bijdraagt.In het Newcom onderzoek vragen de huisartsen om meer tijd voor hn patienten.Toch lijkt het daarnaast zinvol als huisartsen methodes krijgen aangereikt om zelf hun veerkracht en energie beter in balans te houden. De in deze cursus gepresenteerde methode zou hierbij een juist hulpmiddel kunnen zijn, gezien de wereldwijde positieve ervaringen hiermee o.a.bij managers in grote concerns en in Nederland bij de politie ( ieder politieman krijgt deze training in het kader van training mentale weerbaarheid)

In het HeartMath Institute in Californië is een inmiddels wetenschappelijk uitvoerig geëvalueerde zelfregulatie techniek ontwikkeld voor stresshantering en opbouw van veerkracht met als kern lichaamsbewustzijn en emotieregulatie. Deze methode gebruikt vele technieken uit de cognitieve gedragstherapie, de mindfulness, de acceptance & commitment therapy (een derde generatie gedragstherapievorm) etc. Daarbij kan de patiënt over de toepassing van deze technieken terugkoppeling krijgen middels biofeedback.

De techniek is al bij veel ziektebeelden toegepast zoals hart- en vaatziekten, hypertensie, slapeloosheid,stress,angst, depressie,eetstoornissen, diabetes,SOLK,prikkelbaar darmsyndroom, acute en chronische pijn

Ook in Nederland is deze techniek geëvalueerd. Bij het BIMRA onderzoek (2006-2008) werd het programma als een van de weinige programma's, een effectieve interventie bij re-integratie bevonden. Ook de evaluatie in 2018 door onderzoeksbureau Soffos van 1129 coachingstrajekten met deze methode toonde een significante verbetering bij de patiënten. De methode wordt door zorgverzekeraar Zilveren Kruis mede vanwege de wetenschappelijke onderbouwing en effectiviteit voor 100% vergoed binnen het Livvit pakket en voor 50% binnen het Present pakket

Doel van deze cursus: Kennismaking met de HeartMath zelfregulatie methode. Huisartsen en praktijkondersteuners GGZ leren een aantal op basis van cognitieve gedragstherapie,mindfulness en ACT ontwikkelde technieken voor stressvermindering en veerkracht opbouw. Ook maken ze kennis met de belangrijkste principes van de fysiologische, neurocardiofysiologische en psychologische achtergronden van hart-brein communicatie en hartritme variatie.Ze kunnen op basis hiervan een idee vormen over toepassing van deze zelfregulatie methode in hun alledaagse huisartspraktijk en eventueel bij zichzelf.

Methode: groepsonderwijs (maximaal 20 deelnemers), powerpoint presentaties, zelf oefenen, opdrachten uitvoeren, leren gebruiken van het biofeedback apparaat en enige interpretatie van de resultaten.

Inhoud van de cursus :

Hieronder geven we de inhoud van de cursus weer in subdoelen.Uit de bijlagen met de powerpoint dia's en de toelichting voor de docent wordt duidelijk hoe het onderwijs er concreet uit ziet.

Deel 1 van de cursus: Zelfregulatie in de huisartspraktijk

Subdoelen:

De deelnemers

--kunnen voorbeelden geven van zelfmanagement en zelfregulatie door patiënten bijvoorbeeld

bij diabetes, CVRM, astma/copd

--kunnen een aantal zelfmanagement vaardigheden noemen

--hebben kennis genomen van het door Alan Watkins gehanteerde model

--kunnen aangeven waarom bij sommige patienten het zelfregulatieprogramma toch niet tot het

gewenste resultaat en/of gedrag leidt

-- hebben inzicht in het belang van emoties en gedrag voor het bereiken van een behandeldoel

--maken kennis met de definitie van emotie volgens neurologie-wetenschapper Antonio Damasio.

--begrijpen het verschil tussen gevoelens en emotie

--hebben inzicht in de evolutionaire betekenis van emotie en de relatie tussen emotie en

lichaamssymptomen

--kennen de nieuwe definitie van gezondheid van Machteld Huber

-- weten globaal wat de kern is van cognitieve gedragstherapie,mindfulness en acceptance &

commitment therapy .Basis van veel technieken in de in deze cursus gepresenteerde

zelfregulatiemethode.

--kunnen de cirkel beschrijven van lichamelijke symptomen tot stress en veerkracht vermindering

-- kunnen de zelfregulatiemethode met als kern lichaamsbewustzijn en emotieregulatie beschrijven.

-- kunnen aangeven op welke twee kern uitgangspunten de HeartMath methode berust

--de cursisten kennen het principe van biofeedback en kunnen enkele toepassingen omschrijven

--zijn op de hoogte van de begrippen corticale facilitatie en -inhibitie

--kennen het verschil in werking tussen negatieve en positieve emoties op de hartritme variatie en

hartbrein communicatie

--begrijpen waarom zelfregulatie juist voor de huisartspraktijk zinvol zou kunnen zijn

--weten aan welke voorwaarden deze zelfregulatie moet voldoen om geschikt te zijn voor patiënten

in de huisartspraktijk

--kunnen verwoorden waarom zelfregulatie op basis van de principes van HeartMath al dan niet

geschikt is voor de huisartspraktijk

--huisartsen en POH's onderkennen het belang van zelfmanagement van stress en veerkracht bij

zichzelf.

--vormen er zich een idee over of ze de methode ook voor zichzelf kunnen toepassen

Onderwijsmethode: powerpoint presentatie plus een oefening voor de deelnemers om het onderwerp niet alleen cognitief te kennen maar ook te ervaren

Powerpoint dia 's: zie bijlage

Deel 2 van de cursus: Zelfregulatie en biofeedback op basis van HeartMath methode

Subdoelen:

De cursisten

--Hebben kennis genomen van een viertal op basis van cognitieve gedragstherapie,mindfulness en

acceptance & commitment therapy ontwikkelde HeartMath technieken om in balans en

veerkrachtig te blijven

- maken kennis met het begrip hartritmevariatie

- hebben kennis genomen van het belang van de evolutionaire ontwikkeling van het autoome

zenuwstelsel voor de zelfregulatie van emoties en sociaalgedrag (Porges) ; reden waarom HRV een

goede parameter is voor de biofeedback bij emotieregulatie

--hebben inzicht in het verband tussen het autonome zenuwstelsel en hartritme variatie

--hebben inzicht in de waarde van HRV als voorspellende parameter van gezondheid

--kennen de verschillende HRV patronen bij positieve en negatieve emoties

--weten wat de begrippen coherentie en psychofysiologische coherentie inhouden

--kennen het verschil tussen coherentie en HRV

--hebben inzicht in het verschil tussen coherent zijn tijdens activiteit en louter ontspanning

--kunnen de rol van de ademhaling bij coherent zijn beschrijven.

--kennen het begrip RSA (respiratoire sinusaritmie)

--weten wat het begrip biofeedback inhoudt

--hebben geoefend met het biofeedbackapparaat

--kunnen de op het biofeedback scherm weergegeven meetresultaten enigszins interpreteren

-- weten wat het emotie-of energielandschap en de Notice and Ease techniek zijn en hoe deze

worden toegepast.

--hebben geoefend met het emotie/energielandschap en de Notice and ease techniek

--kunnen de Heart Focused Breathing techniek toepassen.

--maken kennis met de techniek Quick Coherene

-- Hebben enig inzicht in welke onderdelen van de HeartMath methode evidence based zijn en over

welke elementen nog wetenschappelijke discussie bestaat

Onderwijsmethode:

1/ Power point presentatie van de neurocardiofysiologie en introductie van zelfregulatie de op basis

van de HeartMath methode

2/ In tweetallen oefenen met de biofeedback apparatuur. Onderling na bespreken en vervolgens

plenair bespreken

a/ Oefenen met de coherence coach op de biofeedback apparatuur gecombineerd met Heart focused

Breathing techniek

b/ oefenen met positieve emotie om coherenter te worden.

c/ oefenen met de Quick Coherence techniek

Powerpoint dia's; zie bijlage

Deel 3 van de cursus :Toepassing in de huisartspraktijk

Subdoelen:

De deelnemers

--vernemen bij welke indicaties deze zelfregulatiemethode al wordt toegepast

--hebben inzicht in een aantal wetenschappelijke onderzoekingen naar de effecten van deze methde

op medische en psychologische parameters

--begrijpen waarom deze methode mogelijk goed toepasbaar is in de alledaagse huisartspraktijk

--hebben voor zichzelf een standpunt geformuleerd over het al dan niet toepassen van de in deze

cursus gepresenteerde methode in de huisartspraktijk hetzij zelf hetzij via verwijzing.

Onderwijsmethode:

Power point presentatie.Vervolgens moment van bezinning gevolgd door een groepsdiscussie over mogelijkheden om deze zelfregulatietechniek toe te passen in de alledaagse huisartspraktijk of POH-praktijk.

powerpoint dia's zie bijlage

Eindtoets en evaluatie

Schriftelijke eindtoets met open vragen op grond van de doelstellingen of multiple choice

De cursisten worden getoetst op 1/ het kunnen benoemen van de kern van de methode 2/ Het kunnen interpreteren van het resultaat van een biofeedback registratie 3/ kunnen het energielandschap beschrijven 4/ en kunnen uitleggen wat de Quick coherence techniek inhoudt

De evaluatie omvat de volgende aandachtspunten:

Is de hoofddoelstelling gehaald?

Was de inhoud van de powerpoint demonstraties duidelijk?

Was er voldoende tijd om te oefenen met de biofeedbackapparatuur?

Oordeel over beide docenten.

Oordeel over de organisatie.

Oordeel over de ruimte en de catering

Verstrekte artikelen:

The promise of heart rate variability biofeedback: evidence-based applications. Richard Gewirtz

Biofeedback volume 41 pp 110-120, 2013

A healthy heart is not a metronome:an integrative review of the heart's anatomy and heart rate variability.Fred Shaffer,Rolin McCraty,Christopher L Zerr Frontiers in Psychology 30-09-2014

Heart rate variability biofeedback how and why does it work?Paul M Lehrer en Richard Gevirtz Frontiers in Psychology 21-7-2014

Het hart is meer dan een biomedische pomp .Interview met Sandeep Jauhar door Marieke van Twittert Medisch Contact januari 2019

Daphne Wiersma HeartMath coach en Jacq van Riet huisarts."Gezond voelen.2 jarige pilot in huisartsen praktijk in Utrecht."2010

[Effectiviteit van hartritmevariabiliteit-biofeedback als aanvulling bij behandeling van depressie en posttraumatische stressstoornis, Tijdschrift voor Psychiatrie 58, 2016](https://www.heartmathbenelux.com/doc/Blase%20TvP16-04NLrevprf.pdf)

[The effect of heart rate variability biofeedback training Psychological on stress and anxiety - a meta analysis, Psychological Medicine May 2017](https://www.heartmathbenelux.com/doc/Goessl%20Hofmann%202017%20HRV_BF%20meta_stress_anxiety.pdf)

*Hoe houden we de huisarts gezond?Tjerk Wiersma*  Huisarts en Wetenschap *59(8) augustus 2016*

Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. van der Zwan, J. E., de Vente, W., Huizink, A. C., Bögels, S. M., & de Bruin, E. I. (2015)Applied Psychophysiology and Biofeedback, 40(4), 257-268.



Bimra: beoordelen van interventies en meetinstrumenten bij re-integratie naar arbeid: eindrapportage Groothoff, J. W., Brouwer, S., Bakker, R. H., Overweg, K., Schellekens, J. M. H., Abma, F., Nijhuis, F. J. N. & Pierik, B. 2008 Groningen: Universitair Medisch Centrum Groningen / Rijksuniversiteit Groningen. 65 p.

Zelfmanagement bij chronische ziekte Jaap Trappenburg e.a. Huisarts en Wetenschap 5 maart 2014

Cognitieve gedragstherapie:Win-winsituatie voor huisarts en patiënt Henriëtte van der Horst en Nettie Blankenstein Huisarts en Wetenschap 46 mei 2003

Heart rate variability Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use  
Task Force of The European Society of Cardiology and The North American  
Society of Pacing and Electrophysiology (Membership of the Task Force listed in  
the Appendix) *European Heart Journal (1996) 17, 354–381*

*Murray M,et al. Systematic review of interventions to improve the psychological well-being of  
general practitioners. BMC FamPract 2016;17(36).*

[Emotional Self-Regulation Program Enhances Psychological Health and Quality of Life in Patients with Diabetes, McCraty 2000](http://www.heartmathbenelux.com/doc/diabetes-patient-study.pdf)

[A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients With Congestive Heart Failure, Frederic Luskin, in Preventive Cardiology 2002](http://www.heartmathbenelux.com/doc/pilot-stress-study%20elderly%20patients%20with%20congestive%20heart%20failure.pdf)

[Coherence: a novel nonpharmacological modality for lowering bloodpressure in hypertensive patients, Global advances in health and medicine May 2012](https://www.heartmathbenelux.com/doc/coherence-nonpharmacological-modality-for-lowering-blood-pressure2012.pdf)

[New Hope for Correctional Officers: An Innovative Program for Reducing Stress and Health Risks, McCraty 2009, Springer](http://www.heartmathbenelux.com/doc/New%20Hope%20for%20Correctional%20Officers%20APB%20Journal.pdf)

[Stress Management Based on Trait-Anxiety Levels and Sleep Quality in Middle-Aged Employees confronted with Psychosocial Chronic Stress, Psychology, Vol 5, 2014](https://www.heartmathbenelux.com/doc/Stress%20Management%20Based%20on%20Trait-Anxiety%20Levels%20and%20Sleep%20Quality%20in%20Middle-Aged%20Employees%20Confronted%20with%20Psychosocial%20Chronic%20Stress.pdf)

[The effect of a biofeedback-based stress management tool on physician stress: a randomized controlled clinical trial, open medicine 2011](http://www.heartmathbenelux.com/doc/effect%20of%20biofeedback%20on%20physician%20stress,%20open%20medicine%202011.pdf)

[Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety among Nursing Students: A Randomized Controlled Trial, ISRN Nursing, volume 2012](http://www.heartmathbenelux.com/doc/Biofeedback%20Nursing%20study%202012.pdf)

[Coherence and healthcare cost - RCA actuarial study: a cost-effectiveness cohort study, Alternative Therapies, Juli/Aug 2010](https://www.heartmathbenelux.com/doc/Coherence%20and%20Health%20Care%20Cost_RCA%20Actuarial%20Study%20A%20Cost%20Effectiveness%20....pdf)

[HeartRate Variability Biofeedback for major Depression, Maria Karavidas, PsyD in Biofeedback 2008,Volume 36, Issue 1, pp. 18–21](http://www.heartmathbenelux.com/doc/HeartRateVariabilityBiofeedbackforMajorDepression.pdf)

Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees.[McCraty R](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=McCraty%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=12816624)1, [Atkinson M](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Atkinson%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=12816624), [Tomasino D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Tomasino%20D%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=12816624).[J Altern Complement Med.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12816624) 2003 Jun;9(3):355-69.

Vraagtekens bij het werkingsmechanisme vanslow-breathing en hartcoherentietraining J.H.Houtveen Tijdschrift voor psychiatrie 54 (2012)

*Mindfulnesstraining voor SOLK. Huisarts Van Ravesteijn H, Lucassen P.Huisarts en Wet 2015;58(2):62-5*

Landelijk onderzoek naar Langdurige stressfactoren bij huisartsen MOVIR LSJ Medisch Projectbureau

Meer tijd voor de patiënt [onderzoek NewCom 2017 in opdracht van de LHV](https://www.lhv.nl/actueel/nieuws/werkdruk-huisarts-bedreigt-kwaliteit-zorg)

Boeken:

" The Science of the heart Volume 2; an overview of research conducted by HeartMath Institute"

Mc Craty Uitgever: Heartmath Institute USA 2015

"Time to ACT!" Het basis boek voor proessionals Gijs Jansen en Tim Batink uitgeverij Thema 2015

"Handboek. Behandeling van somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten" Onder

redactie van Jaap Spaans c.s. Uitgever Lannoo 2017

"Handboek Meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress"

Jon Kabat-Zinn. Altamira-Becht 2007

"The polyvagal theory" Stephen W. Porges Uitgever: Norton & Company 2011

"The HeartMath solution"Doc Childre & Howard Martin.Uitgever Harper Collins Publishers 1999

"Emotionele intelligentie" Daniel Goleman Uitgeverij Contact 2000

"Het brein en emotionele intelligentie"Daniel Goleman uitgeverij Business Contact

Amsterdam/Antwerpen 2013

"Ik voel dus ik ben" Antonio R Damasio Uitgeverij Wereldbibliotheek Amsterdam 2001

"Transforming stress " Doc Childre Deborah Rozman Uitg: New Harbinger Publications

2015

"Cognitieve gedragstherapie " Rob Willson Rhena Branch uitg: BBNC 2014

"Het hart" Sandeep Jauhar Uitg: Thomas Rap 2019

"Veerkracht"Michael Portzky 2015

Programma cursus "Zelfregulatie van stress en veerkracht door patienten en hulpverleners"

Cursus voor huisartsen en praktijkondersteuners

Accreditatie:

18.00 uur- 18.15 uur opening door docent, kennismakingsronde 15 minuten ----------------

18.15 uur -18.45 uur Zelfregulatie in de huisartspraktijk 30 minuten

Power point presentatie inclusief oefening voor de deelnemers

18.45 uur - 19.45 Basis cursus biofeedback, cardioneurofysiologische achtergronden

Powerpoint presentatie 60 minuten 60 minuten

19.45 uur - 20.00 uur koffie pauze 15 minuten ------------

20.00 uur - 21.00 uur Introductie biofeedback apparaat en technieken,

plus er mee oefenen 60 minuten 60 minuten

21.00 uur - 21.20 uur Wetenschappelijke achtergrond, en zelfregulatie in alledaagse huisartspraktijk

Korte powerpoint presentatie en groepsdiscussie

20 minuten 20minuten

21.15 uur - 21.30 uur Evaluatie en toets 10 minuten 10 minuten

Dus aanvraag voor 3 accreditatie uren

© Hans Hoogervorst,huisarts Huisartspraktijk Hoogervorst / de Veerkrachtwerkplaats 15-03-2019