

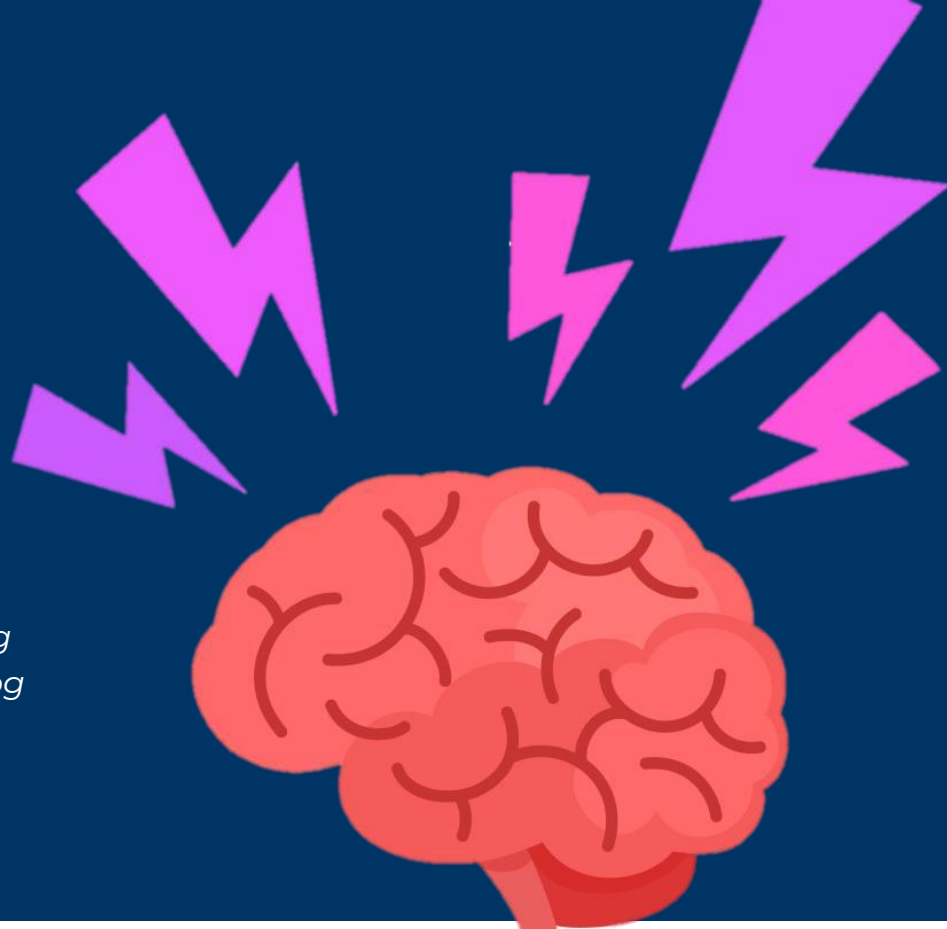
IBD en stress

Sprekers

Mark Hermens, klinisch psycholoog

Hendrikje Landman, GZ-psycholoog

5-10-2024

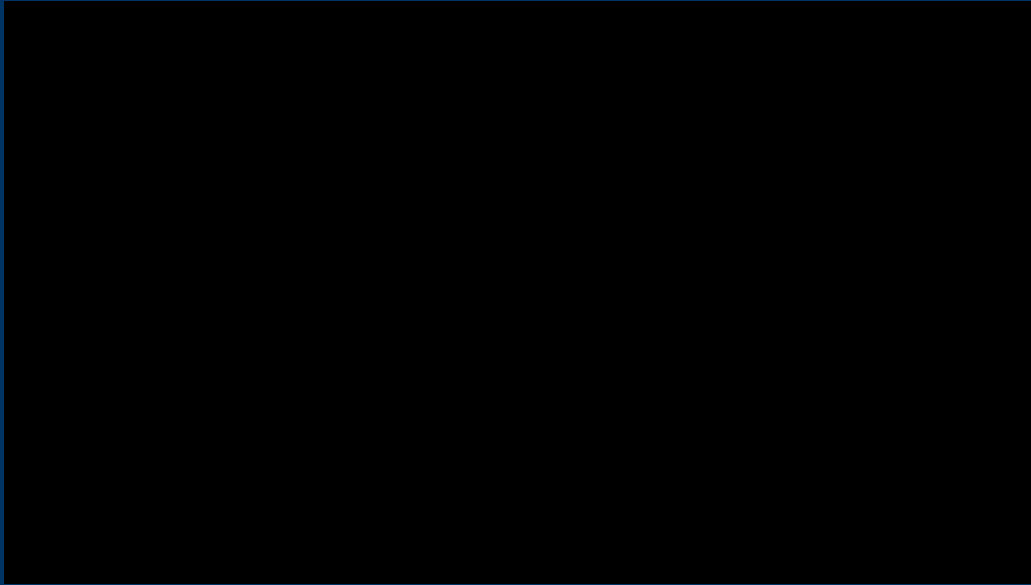


Psychologen

- Wat komt er in u op?
- Waar denkt u aan?



Fainting goat: wat gebeurt hier?



[Best of Fainting Goats | EpicVirals | \[HD\] \(youtube.com\)](#)



Inhoud

- Wat is stress?
- Wat doet stress?
- Biologisch (beschermings)mechanisme
- Stress en IBD
- Anna
- Hoe hanteer je stress?
- Oefeningetje
- Slotakkoord

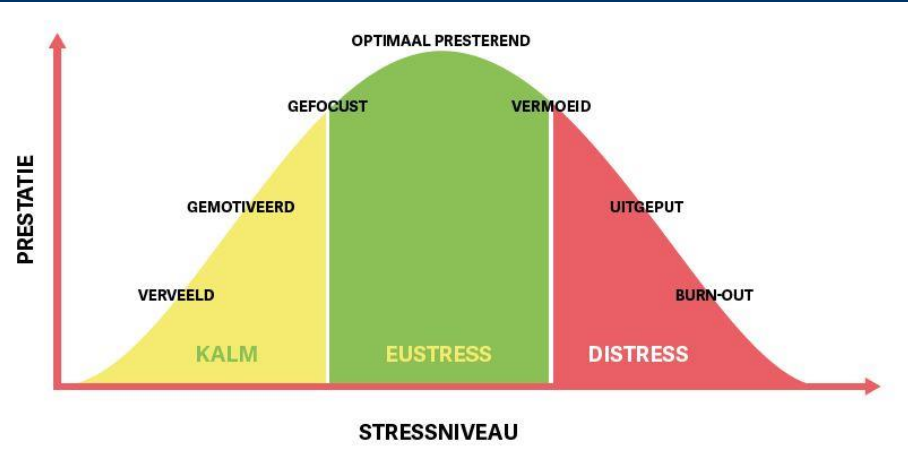


Stress, wat is het?



Stress, wat doet het?

Zet de zaak op scherp!



Biologisch (beschermings)mechanisme



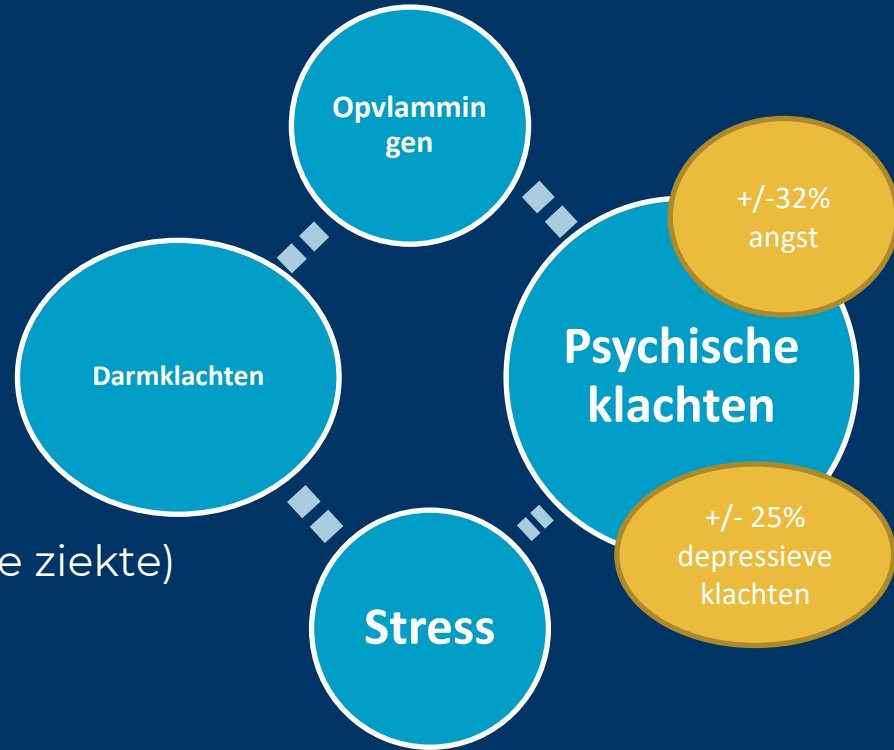
Fight-or-flight response



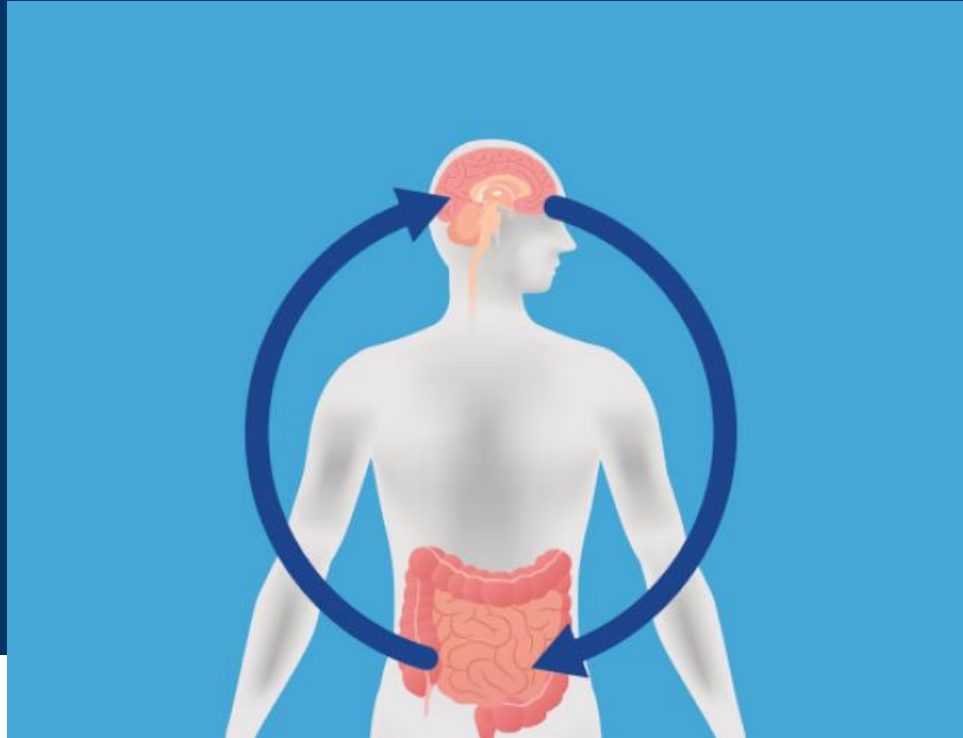
Stress en IBD (1/2)

- Acute stress geassocieerd met verhoogde kans op opvlammingen

- Stress → darmklachten (zonder actieve ziekte)
- IBD → stress



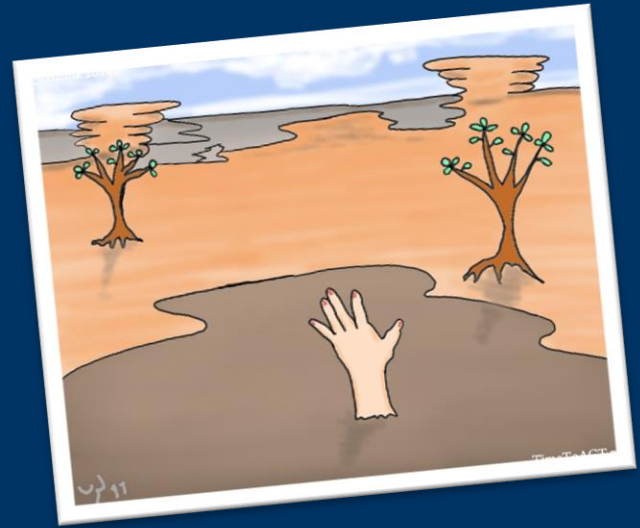
Stress en IBD (2/2)



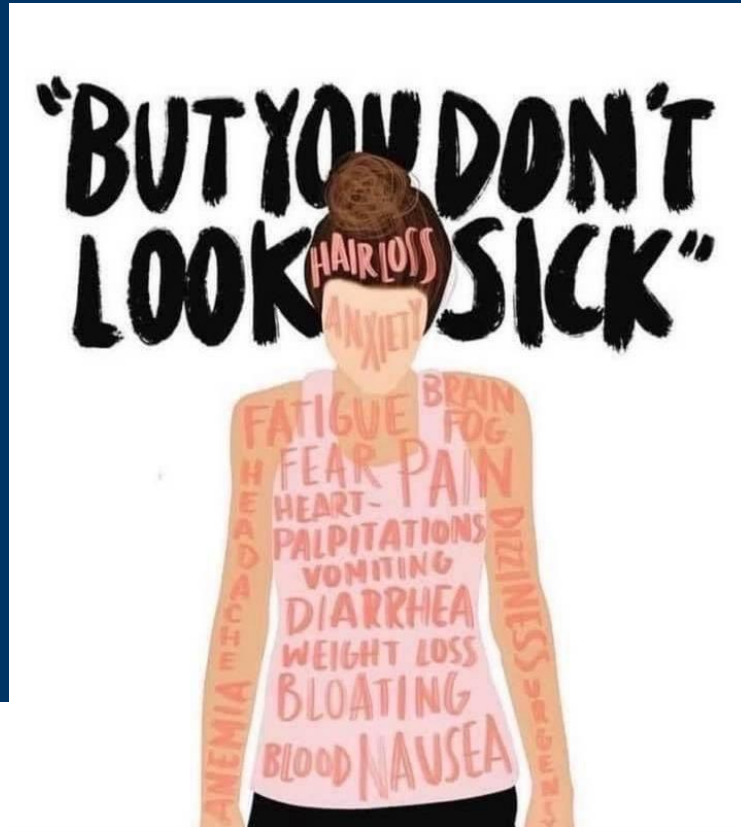
IBD → stress:

IBD wordt ervaren als...

- ...Onverklaarbaar
 - ...Oncontroleerbaar
 - ...Onvoorspelbaar
-
- Patiënten proberen dit te vermijden of hier tegen te vechten
 - Gevolg: vastlopen, psychische klachten (angst, depressie, PTSS, slaapproblemen), toename in stress, verminderde kwaliteit van leven



De klinische praktijk: wat zien wij in de spreekkamer?



Verhaal van Anna

Lichamelijk:

- Vermoeidheid
- Medicatie/bijwerkingen
- Gewrichtsklachten
- Ziektegeschiedenis/opnames

Mentaal:

- Angst daardoor **stress** en vermijding
- Somberheid
- Onbegrip vanuit omgeving
- Persoonlijkheid: perfectionistisch, geen 'nee' kunnen zeggen

Actuele stress:

- Overlijden moeder
- Midden in een verbouwing
- Partner burn-out



Omgaan met stress

- Sociale steun
- Buitenlucht
- Beweging

- **Lummel!**

- Stel grenzen, leer 'nee' zeggen
- Mindfulness oefeningen
(VGZ mindfulness app) of
visualisatie-oefeningen

- Stel prioriteiten: Wat is belangrijk voor jou? Waar haal je voldoening uit?
- Schrijf je zorgen op papier, bedenk waar je wel of geen invloed op hebt

- Trek op tijd aan de bel!

*'Wat is het moedigste dat
je ooit hebt gezegd?'*
vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard

Korte oefening



Slotakkoord

*Hebben we wat vooroordelen
weg kunnen nemen?*



Literatuur

Labanski A, Langhorst J, Engler H, Elsenbruch S. Stress and the brain-gut axis in functional and chronic-inflammatory gastrointestinal diseases: A transdisciplinary challenge. *Psychoneuroendocrinology*. 2020 Jan;111:104501. Epub 2019 Nov 2.

Ge L, Liu S, Li S, Yang J, Hu G, Xu C, Song W. Psychological stress in inflammatory bowel disease: Psychoneuroimmunological insights into bidirectional gut-brain communications. *Front Immunol*. 2022 Oct 6;13:1016578. doi: 10.3389/fimmu.2022.1016578. PMID: 36275694; PMCID: PMC9583867.

Seaton N, Hudson J, Harding S, Norton S, Mondelli V, Jones ASK, Moss-Morris R. Do interventions for mood improve inflammatory biomarkers in inflammatory bowel disease?: a systematic review and meta-analysis. *EBioMedicine*. 2024 Feb;100:104910. doi: 10.1016/j.ebiom.2023.104910. Epub 2024 Jan 24. PMID: 38272759; PMCID: PMC10878994.

Wintjens DSJ, de Jong MJ, van der Meulen-de Jong AE, Romberg-Camps MJ, Becx MC, Maljaars JP, van Bodegraven AA, Mahmmod N, Markus T, Haans J, Masclee AAM, Winkens B, Jonkers DMAE, Pierik MJ. Novel Perceived Stress and Life Events Precede Flares of Inflammatory Bowel Disease: A Prospective 12-Month Follow-Up Study. *J Crohns Colitis*. 2019 Mar 30;13(4):410-416. doi: 10.1093/ecco-jcc/jjy177. PMID: 30371776.

Günther C, Rothhammer V, Karow M, Neurath M, Winner B. The Gut-Brain Axis in Inflammatory Bowel Disease-Current and Future Perspectives. *Int J Mol Sci*. 2021 Aug 18;22(16):8870. doi: 10.3390/ijms22168870. PMID: 34445575; PMCID: PMC8396333.

Bennebroek Evertsz' F, Bockting CL, Braamse A, van Dissel MNM, Duijvestein M, Kager LM, Kool M, Löwenberg M, Mares W, Nieuwkerk P, Sipkema HA, Young Z, Knoop H. Implementation of 'IBD-Specific Cognitive Behavioural Therapy' for Patients with Inflammatory Bowel Diseases with Poor Mental Quality of Life, Anxiety and Depression. *J Clin Psychol Med Settings*. 2024 Jun;31(2):258-278. doi: 10.1007/s10880-023-09996-8. Epub 2024 Jan 28. PMID: 38281306.

