

Chronische stress en uitstel van zorg: coronamaatregelen treffen laaggeletterden harder

Voor wie lezen en schrijven lastig vindt, leveren de coronamaatregelen veel stress op. Dat blijkt uit onderzoek in opdracht van het RIVM. Bijna een kwart van de Nederlanders valt in deze groep.

Lezen en
schrijven
is niet voor
iedereen
vezlafne-
sprekend.

De 51-jarige Dicky Gingnagel leerde op latere leeftijd lezen en schrijven en vindt het nog steeds niet makkelijk. In de eerste maanden van de lockdown ervoer hij enorm veel stress.

Dicky, die als beheerder in een parkeergarage werkt, heeft diabetes. Hij is gewend om geregeld zijn bloedsuikerwaarden te laten meten bij de huisarts. Die metingen geven hem de zekerheid dat het goed gaat met zijn gezondheid, iets wat hij erg belangrijk vindt.

Maar de coronamaatregelen zetten de praktijk van zijn huisarts op de kop. Dicky kon er een tijd lang niet terecht. Hij bleef thuis en was zo bang om ziek te worden dat hij twee keer per dag zijn temperatuur opnam. "Het gaf me veel stress, is mijn suiker te hoog, te laag? Ik dacht als ik verhoging heb moet ik meteen aan de bel trekken. Ik was ook bang dat ik formulieren verkeerd in zou vullen. Bijvoorbeeld dat ik per ongeluk zou

opgeven dat ik ziek was geweest, Dan zou ik helemaal niet meer in het ziekenhuis zijn gekomen als ik echt wat zou krijgen.”

In die tijd kreeg hij ook last van een litteken van een buikoperatie. Een afspraak bij het ziekenhuis stelde Dicky uit, omdat hij dan met de trein zou moeten reizen.

Hij had gehoord dat de trein alleen bedoeld was voor mensen die naar hun werk moeten. “ik wilde me wel aan alle coronaregels houden”, zegt Dickie. Maar hij had niet in de gaten dat een reis naar het ziekenhuis waarschijnlijk gewoon binnen de regels valt.

Intussen kwam de persoon die Dicky normaal gesproken helpt zijn belastingformulieren in te vullen wegens corona niet meer langs. Ook dat veroorzaakte stress. “Ik was bang dat ik te veel of te weinig op zou geven. En dat ik daardoor in de problemen zou komen met de belasting”.

En toen de huisarts weer mensen ontving die níet voor corona-klachten kwamen, stond Dicky met vijf mensen voor de deur van de huisarts te wachten, dicht op elkaar. “Het was een enorm stressvolle periode.”

(Bron en volledig artikel [EenVandaag](#))

Werkstress: wat is het en wat kun je er aan doen?

Werkstress: er wordt veel over gepraat. Maar wat is het nu eigenlijk? Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.



Foto door Oladimeji
Ajegbile via Pexels

Wanneer de spanning of druk die je ervaart, overeenkomt met wat je aankunt, is er sprake van gezonde spanning of gezonde stress. Je draagkracht en draaglast zijn in evenwicht.

Meestal wordt het woord stress gebruikt voor situaties van ongezonde stress: je hebt teveel spanning. Als stress lang duurt, heb je meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt als je vaak momenten van stress hebt of een hevige stressreactie (veel stress) hebt. Heb je te weinig tijd om te herstellen? Dan zal de nieuwe stress zich bovenop de oude stapelen. En dat is ongezond voor je.

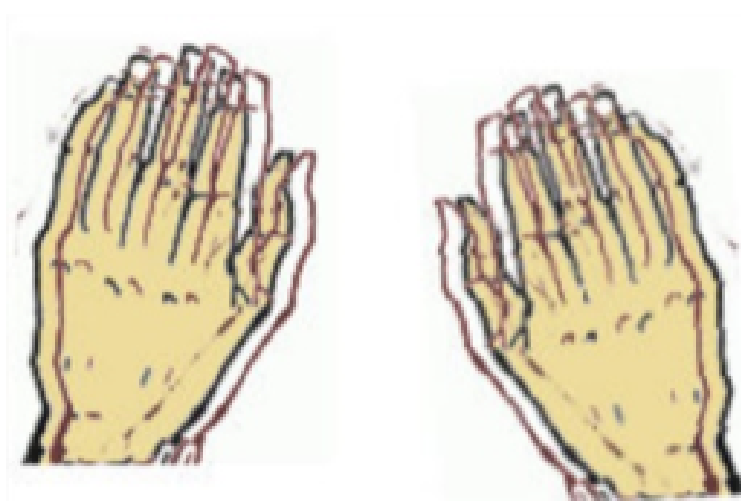
Als je aan stress denkt, denk je vaak aan 'te druk'. Je moet veel doen in weinig tijd. Werkdruk is de hoeveelheid werk die je naar 'behoren' moet doen binnen een bepaalde tijd. Een te hoge werkdruk is een oorzaak van werkstress, net als bijvoorbeeld slechte werkomstandigheden. (Ongezonde) werkstress is: stress door of in de werksituatie.

(Bron en volledig artikel [Gezondheid&Co](#))

Stress leidt tot meer tremoren bij parkinsonpatiënten

Onderzoekers van het Radboudumc hebben ontdekt hoe stress bij parkinsonpatiënten leidt tot meer trillen en schudden, tremoren genaamd. De resultaten, gepubliceerd in wetenschappelijk tijdschrift *Brain*, onderstrepen waarom de coronacrisis extra nadelige effecten kan hebben voor mensen met de ziekte. Dit meldt het Radboudumc.

In het onderzoek werden 33 patiënten met de ziekte van Parkinson in een MRI-scanner bestudeerd. Tijdens een deel van de MRI-scans mochten de proefpersonen rust houden, terwijl zij tijdens het andere deel een stress-opwekkende taak kregen. Zij moesten



snel rekensommen maken, en door het meten van de pupildiameter en de hartslag kon de mate van stress nauwkeurig bepaald worden. Een versnellingsmeter op de arm hield de tremoren bij. Dat deze stressvolle taak meer tremoren opwekte was geen verrassing; veel patiënten ervaren zelf ook dat situaties waarin zij gestrest raken, leiden tot meer tremoren. Bijvoorbeeld, een diner in een restaurant waarbij mensen uit bezorgdheid op hen letten kan juist stressvol zijn en ervoor zorgen dat het schudden erger wordt.

Omdat de proefpersonen in een MRI-scanner lagen, kon echter ook de hersenactiviteit gemeten worden via een functionele MRI. Deze activiteit liet zien dat de hersennetwerken die stress reguleren, tijdens de rekensommen sterkere verbindingen gingen leggen met de netwerken die verantwoordelijk zijn voor de tremoren.

(Bron en volledig artikel [Nationale Zorggids](#))

Lockdown leidt tot meer stress en ongezondere leefstijl

De coronacrisis heeft de leefstijl van de meeste Nederlanders niet gunstig beïnvloed. Ruim eenderde beweegt minder sinds de lockdown, velen hebben meer last van stress en het overgrote deel heeft zijn eetgedrag niet aangepast.

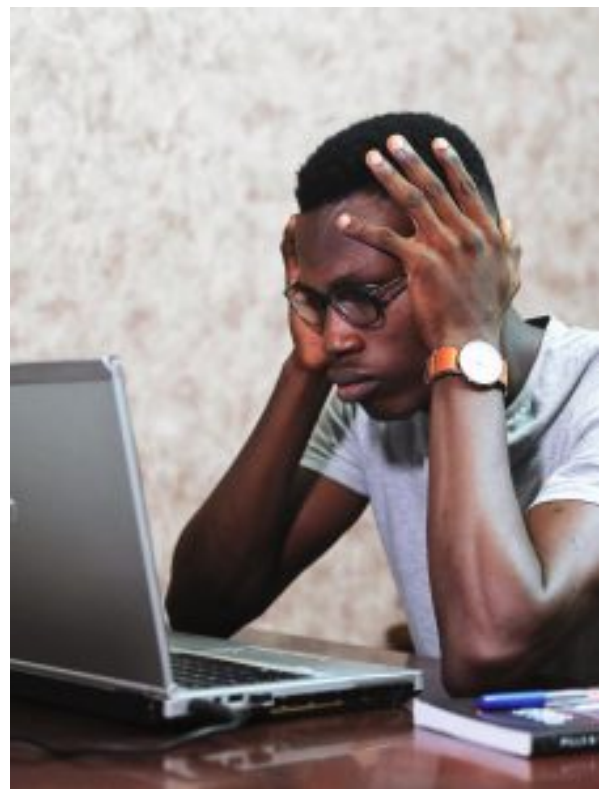


Foto door Oladimeji Ajegbile via Pexels

Dat blijkt uit een peiling van onderzoeksbureau [Ipsos](#), in samenwerking met [de Volkskrant](#), onder ongeveer duizend Nederlanders. Op de vraag hoe hun gedrag de afgelopen twee weken anders is ten opzichte van de periode voor de

coronacrisis, zegt 13 procent vaker te bewegen en te sporten, en 18 procent gezonder te eten. Maar daar staat tegenover dat 38 procent zegt juist minder te bewegen of sporten. Van de ondervraagden ervaart 35 procent meer stress, met name jongeren (40 procent). Een grote meerderheid zegt wat gezond eten betreft niets te hebben veranderd (73 procent).

Veel mensen blijven vasthouden aan hun gewoonten van voor de crisis. Dat is niet vreemd, zeggen deskundigen: gedrag veranderen is erg moeilijk. Daarbij speelt je leefomgeving een belangrijke rol; de plek waar nu juist veel mensen in vastzitten. Met name stress zorgt voor veel problemen. Het heeft een negatieve invloed op je gezondheid en verkleint de kansen op gedragsverandering. Hoe langer de crisis aanhoudt, hoe scherper de contrasten tussen verschillende groepen in de samenleving kunnen worden wat gezondheid betreft.

(Bron en volledige artikel: [de Volkskrant](#))

Extra druk op psychische zorg door corona: meer stress en depressie

(Bron: [RTL Nieuws](#))

Mensen met psychische klachten hebben het zwaar. Vanwege de coronacrisis vinden gesprekken met therapeuten alleen nog telefonisch plaats en sommige behandelingen zijn zelfs helemaal stopgezet. "Juist face to face-contact is zó belangrijk", vertelt anorexiapatiënte Suzanne (31).



Illustratie: Knack

Ze is elf jaar in behandeling voor haar eetstoornis, waarvan de laatste vier jaar bij Human Concern. De stichting waarschuwt nu dat veel cliënten extra geconfronteerd worden met stress, depressiviteit, angst en een gebrek aan structuur. Dit geldt overigens niet alleen voor mensen met een eetstoornis, maar ook voor mensen met andere psychische klachten of een verslaving.

Suzanne weet er alles van. Sinds enkele weken spreekt ze haar therapeut alleen nog via een videogesprek. Ook haar groepstherapie vindt op deze manier plaats. Hoewel ze aan het eind van de behandeling voor haar eetstoornis is, is het ook voor haar een uitdaging.

“Door de stress krijg ik meer last van oude eetstoornisgedachten, bijvoorbeeld de drang om te bewegen”, vertelt ze tegen RTL Nieuws. “Ik ben gelukkig zo ver in mijn herstel dat ik dit opmerk en er iets gezonds tegenover kan zetten. Maar vroeger zou ik hier heel anders op hebben gereageerd.”

Lees [hier](#) het hele artikel!

Oorsuizen heftiger in quarantaine: hoe komt het en hoe ga je ermee om?

[\(Bron: RTL Nieuws\)](#)

Een constante piep of ruis. Daar hebben mensen met oorsuizen, ook wel tinnitus genoemd, dagelijks mee te maken. Maar hoe kan het dat sommige mensen met tinnitus de laatste tijd veel meer klachten hebben? EditieNL-redacteur Linda van Dijk, zelf last van oorsuizen, zocht het uit.

Gepiep en gesuis, ik ben er na jaren zo aan gewend dat ik het nauwelijks nog hoor. Laat staan dat ik er last van heb. Tot mijn periode van sociale isolatie begon. Daar was opeens die piep weer, maar veel opdringeriger dan normaal. En probeer dan maar eens een artikel te schrijven.



Illustratie: Leef.nl

Ik heb me de verergering van mijn klachten niet ingebeeld, verzekert KNO-arts Dennis Kox van de Vijf Meren Kliniek me. “De situatie zoals die normaal is, is veranderd. Dat geeft stress. Als je stress hebt, kan oorsuizen als erger worden

ervaren, omdat je daardoor een versterking hebt van je zintuiglijke waarneming.”

“Er komen bij veel mensen zorgen bij: hoe gaat het met mijn baan in de toekomst? Hoe zal het met mijn familie zijn? Er gebeurt van alles in je systeem dat anders is dan normaal. Daardoor komt je lichaam in alarmstand en hoor je het suizen erger.”

Die stress valt bij mij wel mee. Het probleem zit ‘m er vooral in dat er tijdens mijn dagen nauwelijks nog achtergrondgeluid is. Het gebrek aan een drukke redactie om me af te leiden, zorgt er volgens Kox voor dat ik mijn oorsuizen gewoon veel meer hoor dan normaal.”

Lees het hele artikel [hier!](#)