



umcg

De Hoogstraat
Revalidatie

UMC Utrecht
Brain Center Rudolf Magnus

Center of Excellence for Rehabilitation Medicine Utrecht

Herstel van welbevinden na dwarslaesie

Marcel Post

KCRU, De Hoogstraat Revalidatie
UMC Groningen



Disclosure slide

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	
<ul style="list-style-type: none">● Sponsoring of onderzoeksgeld● Honorarium of andere (financiële) vergoeding● Aandeelhouder● Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">● Subsidies ZonMW, Handicap.nl●●●



Mentale fitheid en herstel van welbevinden

- Mentaal functioneren
 - Affectief: gevoel, stemming, zoals angst, depressie, trauma, etc.
 - Cognitief: welbevinden, tevredenheid, met het leven, situatie, omstandigheden, etc.
- Welbevinden en herstel van welbevinden
 - Kennis over herstel van welbevinden
 - Kunnen we in de revalidatie herstel van welbevinden bevorderen
- Maar wat is mentale fitheid?



Mentale fitheid

Trimbos sites



0900-1994 (€0,10/min*)



Trimbos
instituut

MENTAALvitaal

Mentaal fit



Problemen oplossen



Psychische aandoeningen



Zoeken ...



Mentale fitheid is fitheid van je geest.

Als je mentaal fit bent, dan denk je op een gezonde manier. Je hebt minder last van stress en kunt beter met problemen omgaan. Ook ben je gelukkiger en veerkrachtig, en beschermt mentale fitheid je tegen psychische aandoeningen zoals een depressie.



- Tips

- Geef richting aan je leven
- Denk optimistisch
- Leef en geniet bewust
- Ontwikkel (sociale) relaties
- Leef gezond
- Houdt grip op je leven

- Iedereen heeft zijn eigen problemen, daar is niks aan te doen. Maar, hoe je met deze problemen omgaat, daar heb je wél invloed op.

- <https://www.mentaalvitaal.nl/mentale-fitheid/wat-is-mentale-fitheid>



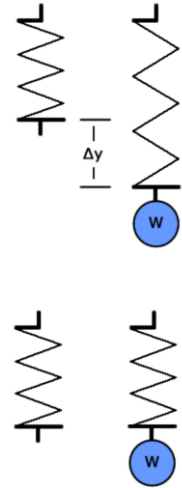
'.. Ook met mijn dwarslaesie kan ik succesvol, gezond, vitaal, onafhankelijk, knap, vrolijk en gelukkig zijn'

(Marc de Hond; Kracht: Het nieuwe leven van een optimist)



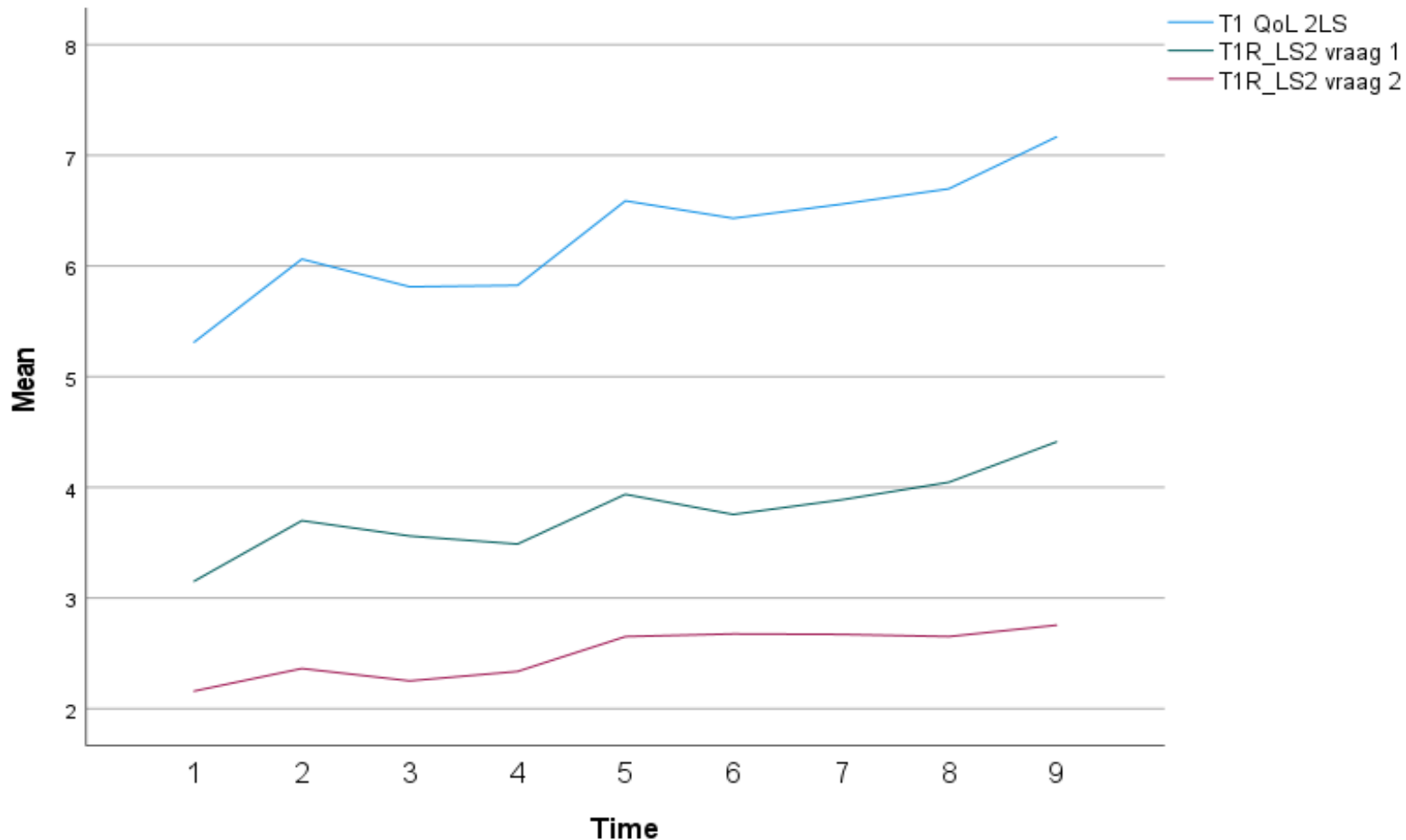
Theorieën over welbevinden/kwaliteit van leven

- Kwaliteit van leven is een reflectie van iemands situatie (gezondheid, life events, ed.)
- Kwaliteit van leven is een stabiel persoons kenmerk en hooguit tijdelijk afhankelijk van iemands situatie
- Onderzocht bij tweelingen
- Uitkomst:
 - Genetisch: 50%
 - Omstandigheden: 10%
 - Gedrag 40%





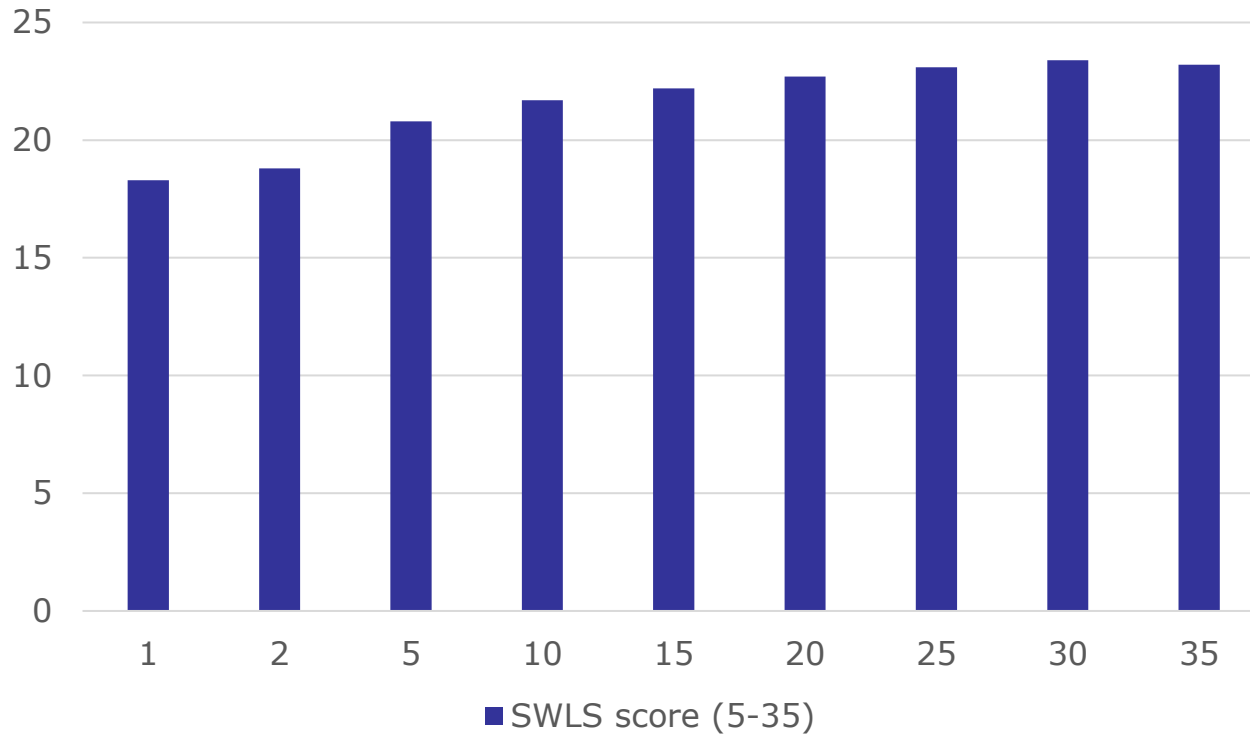
Beloop welbevinden ZELF-DOEN project



Hakbijl-Van der Wind et al. In voorbereiding



Welbevinden, invloed duur dwarslaesie



SWLS scores

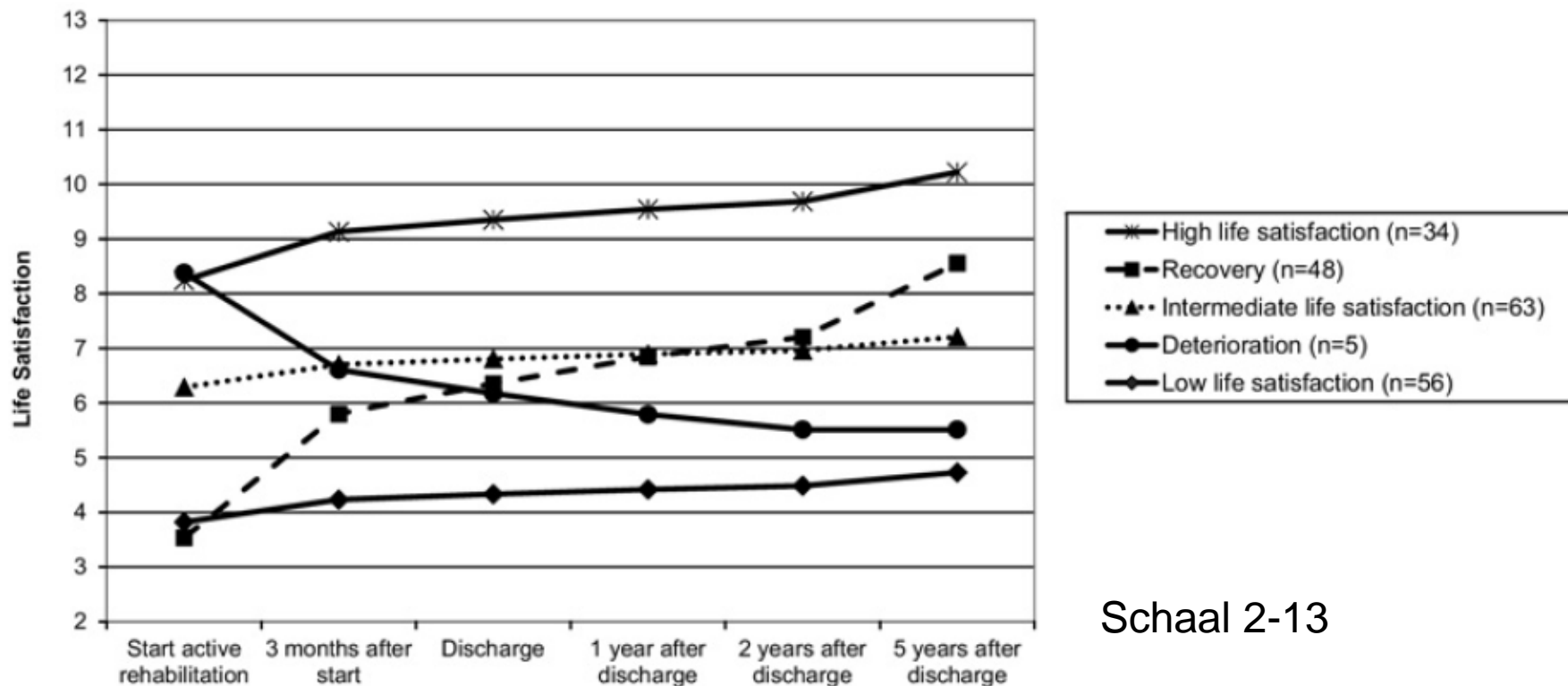
US college studenten	24-25
Doctoral studenten	25
Zorgpersoneel	23.6
Gevangen	12.3

Pavot and Diener, 2009

Pretz et al, Archives PMR 2016



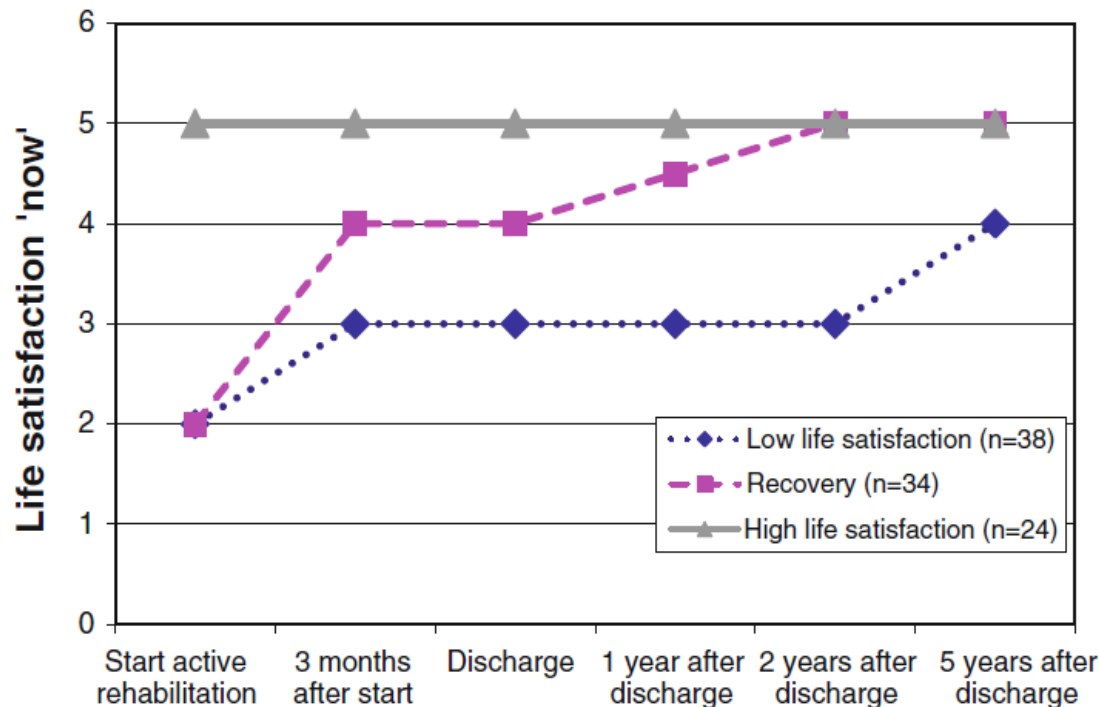
Beloop welbevinden na dwarslaesie (N=206)



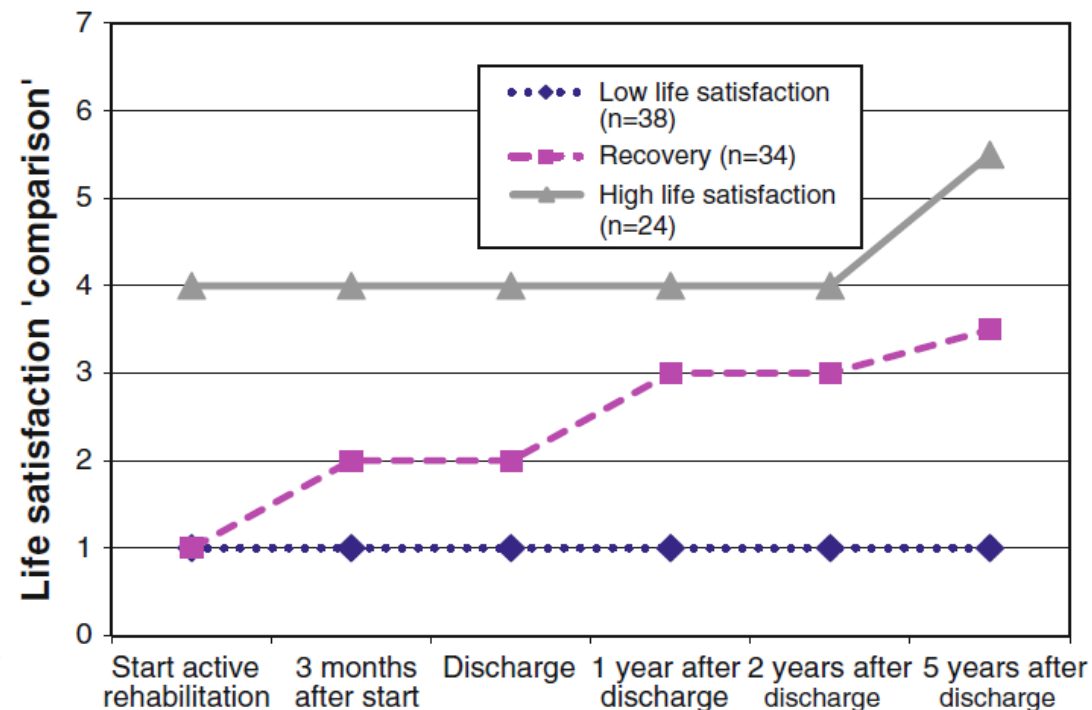
Schaal 2-13



Welbevinden nu en in vergelijking met voor dwl



LS Now (1-6)
 2 = onbevredigend
 3 = enigszins onbevredigend
 4 = enigszins bevredigend
 5 = bevredigend
 6 = zeer bevredigend

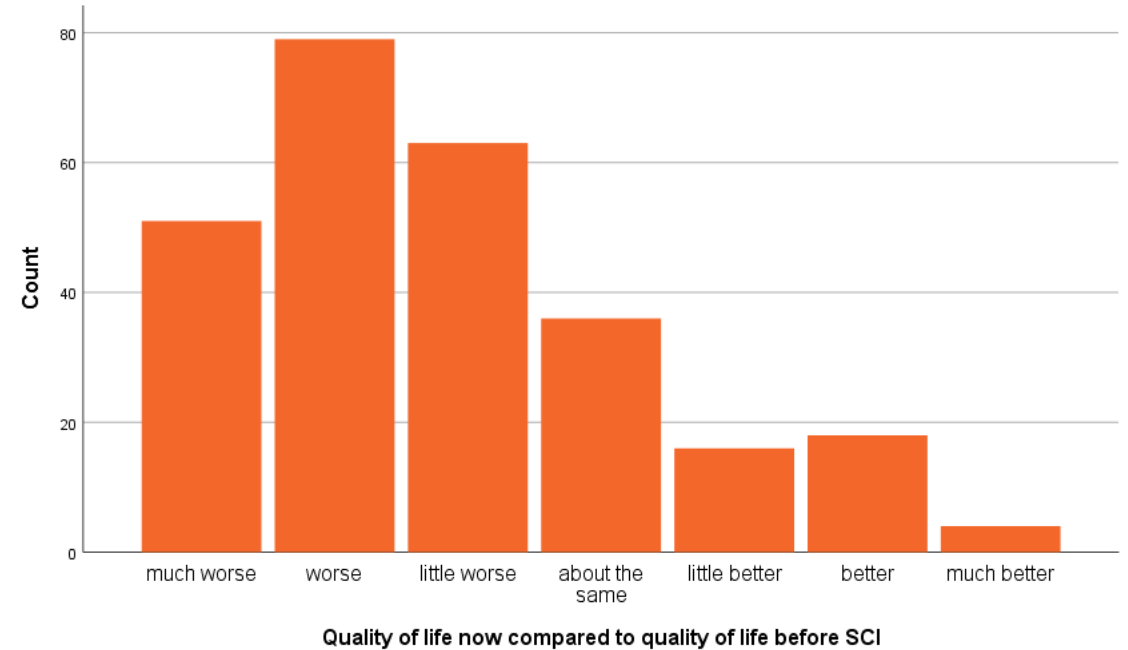
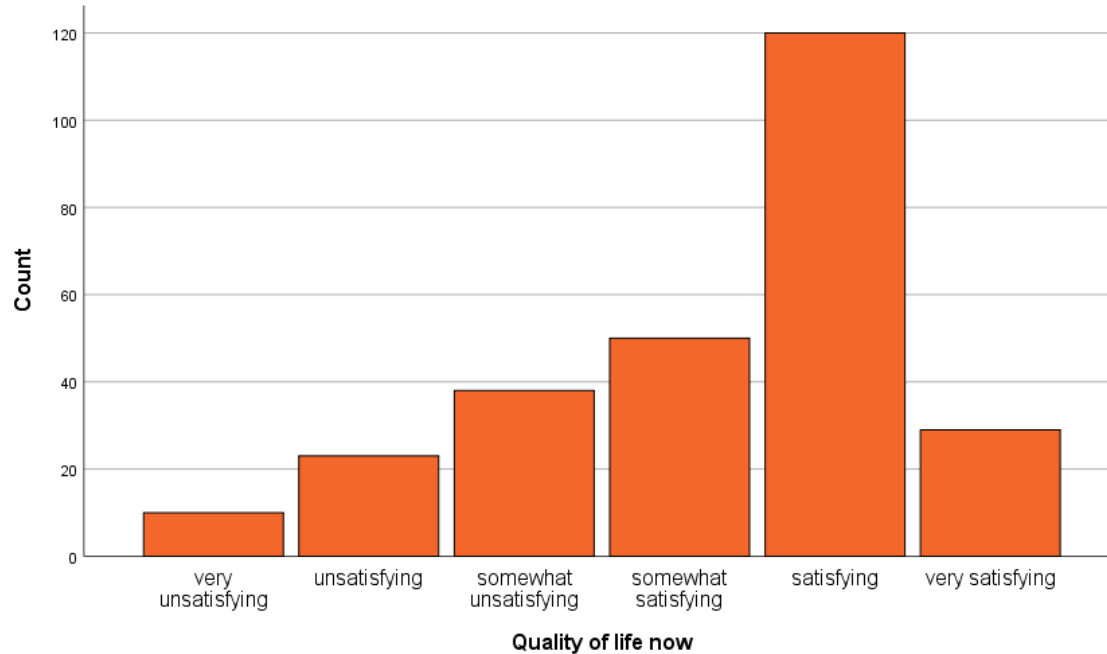


LS (1-7)
 1 = veel slechter
 2 = slechter
 3 = beetje slechter
 4 = ongeveer hetzelfde
 5 = beetje beter
 6 = beter

Van Leeuwen et al,
 Qual Life Res 2012

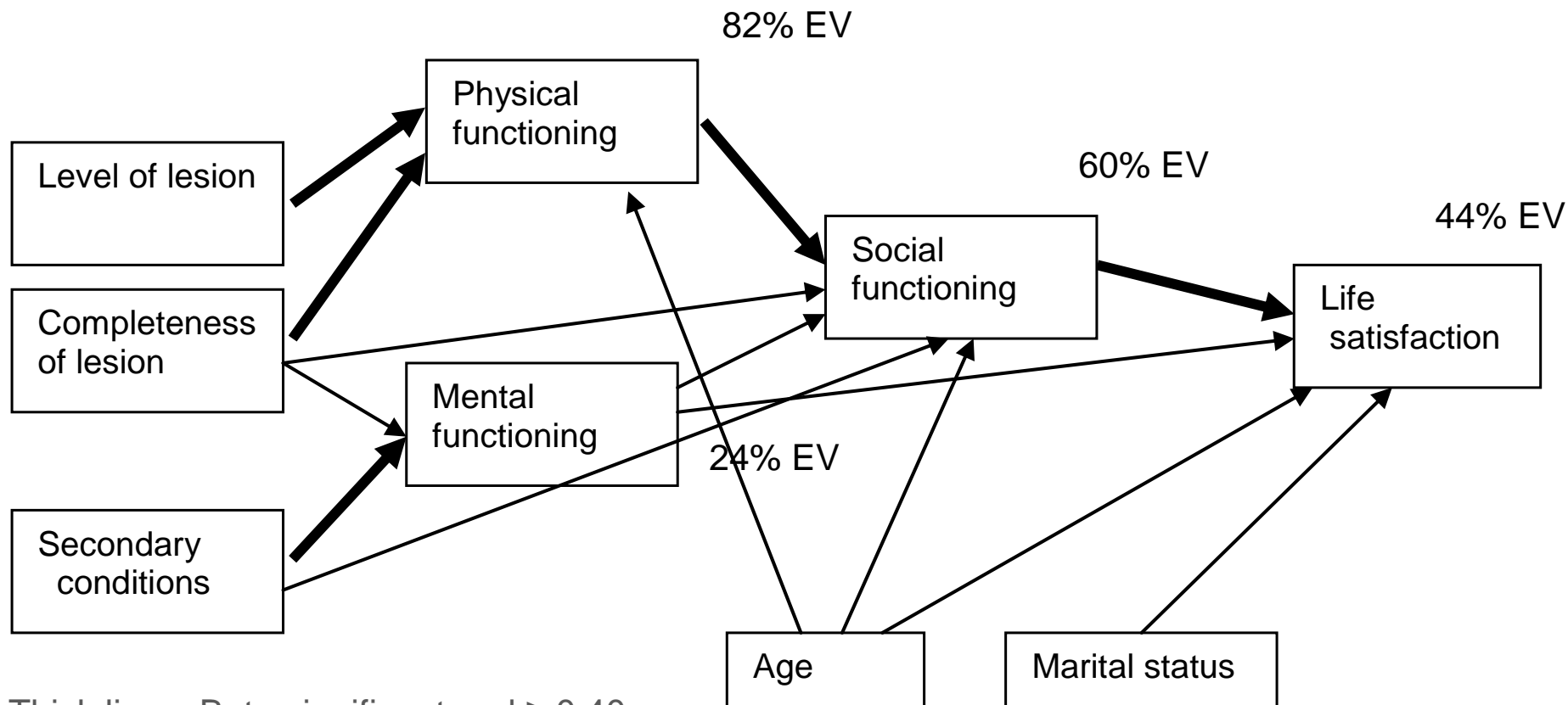


Welbevinden leden DON nu en in vergelijking met voor de dwl





Path model of life satisfaction



Thick lines: Beta significant and ≥ 0.40

Thin lines: Beta significant



Psychologische factoren hangen samen met mentale uitkomsten na dwarslaesie

- Consistent

- Ervaren controle
- Sense of coherence
- Hoop
- Purpose in life
- Self-efficacy
- Self-esteem

correlaties

- 0.49 – 0.69
- 0.32 – 0.76
- 0.27 – 0.64
- 0.50 – 0.71
- 0.23 – 0.62
- 0.33 – 0.73

- Inconsistent

- Ziektecognities
- Locus of control
- Toeschrijving van schuld
- Spiritualiteit
- Persoonlijheidskenmerken
- Emotie-gericht coping 51
- Passief coping
- Actief coping

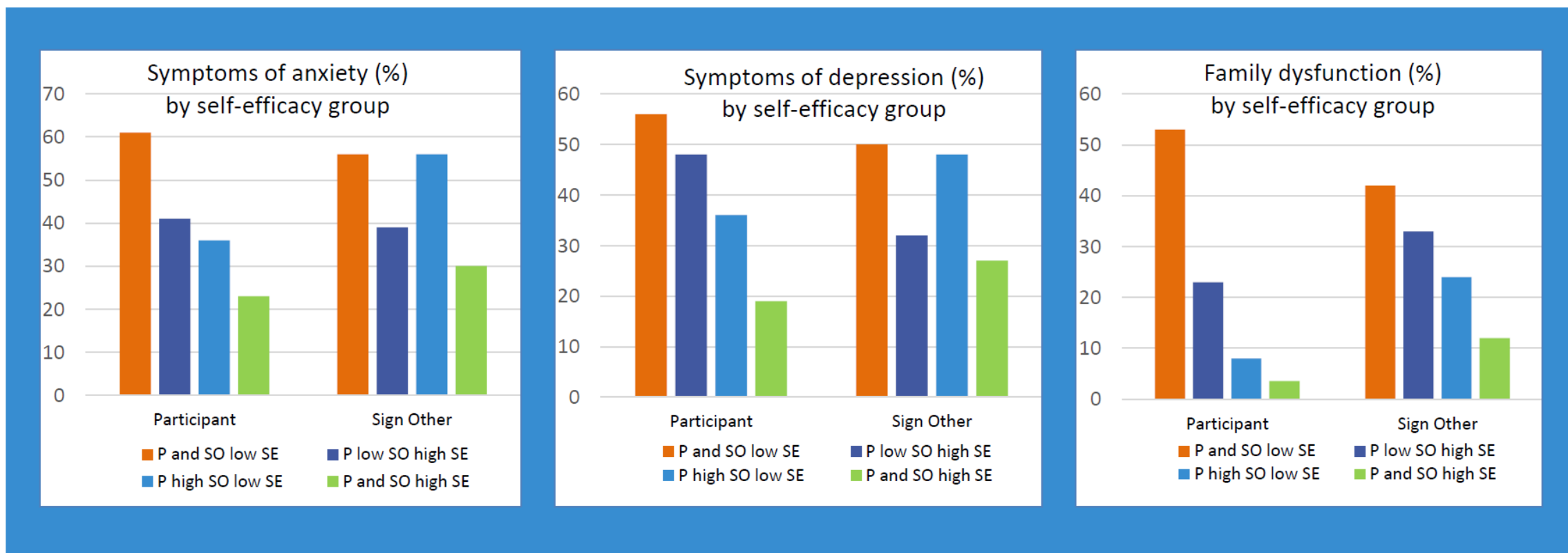
Corr. Sign. >0.30

- 21 17 13
- 15 6 2
- 19 8 2
- 12 1 1
- 14 4 2
- 32 21
- 66 37 24
- 59 14 9

Van Leeuwen et al., Spinal Cord 2011
Hakbijl-vd Wind et al., in voorbereiding



Self-efficacy bij opname voorspelt psychosociale uitkomsten 6 maanden na ontslag





Mechanisme van herstel van welbevinden

- Overlevingsdrang
- Revalidatie
- Reïntegratie

- Psychologische aanpassing
 - Verandering interne standaarden
 - Verandering prioriteiten
 - Verandering domeinen





umcg

De Hoogstraat
Revalidatie

U UMC Utrecht
Brain Center Rudolf Magnus

Center of Excellence for Rehabilitation Medicine Utrecht

Onderzoeks- en implementatieprojecten



Onderzoek en projecten afgelopen jaren

- Promotie-onderzoeken

- ZELF-DOEN, prospectief onderzoek naar zelfmanagement en eigen regie (Tijn van Diemen)

- POWER: prospectief onderzoek onder patiënten en hun naasten (dwarslaesie, NAH, amputatie) (Eline Scholten)

- Implementatie psychologische screening (Heleen Kuiper)

- Diverse onderzoeken kwaliteit van leven (Aline Hakbijl-van der Wind)



Onderzoek en projecten afgelopen jaren

- Implementatie Projecten
 - Toolkit mentale revalidatie
 - Pilot PsyFit
 - Gespreksgroep Eigen Regie
 - Groepen Mindfulness
 - Emotional well-being toolkit
 - Training bouwen aan vertrouwen voor professionals

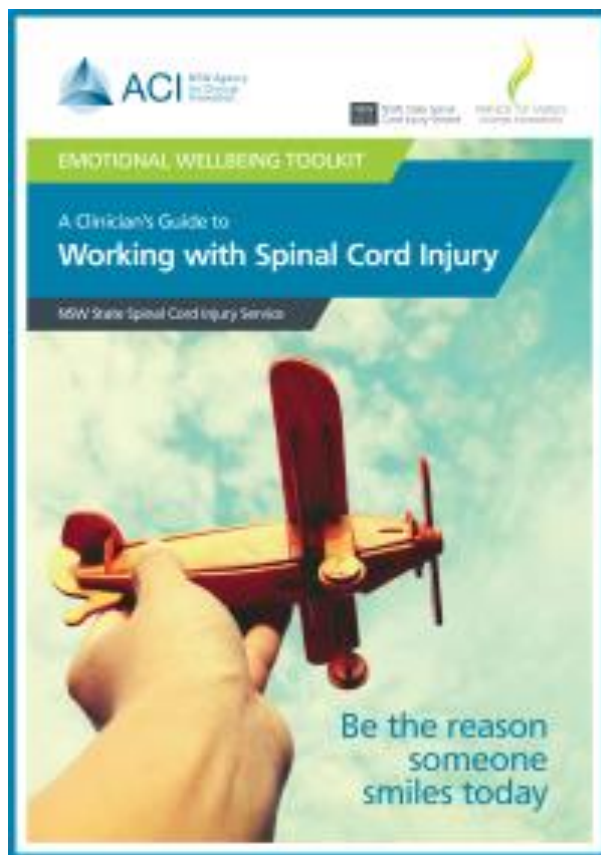


Psychologische screening

- Mentaal functioneren, depressieve en angst
- Welbevinden (QoL-BDS)
- Psychologische factoren
 - Self-efficacy
 - Veerkracht
 - passief coping
 - Ziektecognities



Well-being toolkit verpleging



Een dwarslaesie heeft een enorme emotionele impact op de revalidant en zijn omgeving. Met geld van onder andere de Rapenburgrace ontwikkelen we de *Toolkit omgaan met emoties bij dwarslaesie*. Met deze toolkit willen we verpleegkundigen ondersteunen om met deze kant van de dwarslaesierevalidatie om te gaan.

De methodiek van de toolkit is gebaseerd op The Emotional Wellbeing Toolkit. Dit is een wetenschappelijk onderbouwde methodiek die in Australië is ontwikkeld door de NSW ACI State Spinal Cord Injury Service (SSCIS).



Psychosociale ontslagcriteria Toolkit project

Competentie

- Voldoende kennis van omgaan met dwarslaesie
- Voldoende zelfmanagement vaardigheden
- Assertiviteit en, indien nuttig, hulp kunnen/willen vragen

Autonomie

- Vertrouwen in kunnen omgaan met dwarslaesie
- Gevoel van eigenwaarde en controle over eigen leven
- Doelen/perspectief in het eigen leven

Relaties

- Ondersteunend sociaal netwerk
- Kunnen omgaan met intimiteit en seksualiteit



umcg



UMC Utrecht
Brain Center Rudolf Magnus

Center of Excellence for Rehabilitation Medicine Utrecht

Voor zorgprofessionals



Cursussen

NPi-service

Actueel

Meer NPi

Contact

MijnNPi

Goedenavond, waar ben je naar op zoek?



Log in →

CURSUSSEN

Cursuskalender

Webinars

e-learning-en-toetsen

Incompany

Vind fysiotherapeut of oefentherapeut

Meer over cursussen ▾

Incompany cursus 'Samen bouwen aan vertrouwen'

Belangstelling

★ Nieuw

Themagebied: Algemeen

Doelgroep: Professionals in multidisciplinaire revalidatieteams

Werkgebied: Tweede lijn / derde lijn

Planning nog niet bekend

Aantal deelnemers: Minimaal 20, maximaal 24

Studiebelasting: 7 uur

Aantal contacturen: 6

Aantal contactdagen: 2

Taal: Nederlands

Verhouding praktijk en theorie:

Overwegend praktisch

Niveau: verdieping

Cursusnummer: 2206311

Blended learning: Ja

Masterclass: Nee

Toetsing: Nee

Certificaat: Ja



Take home-message

- Welbevinden/mentale fitheid is een werkwoord (en niet iedereen is hier even goed in)
- Dwarslaesiepatiënten zijn mensen met een dwarslaesie
- Ondersteunen van herstel van welbevinden is teamwork

