

TRANSDIAGNOSTISCHE FACTOR “REGELSYSTEEM”

- Jaisey Coenen
 - Eerstelijns fysiotherapiepraktijk
 - NAH

- Norbert Nijland
 - Forensische psychiatrie
 - PMT Praktijk Bewust Doen (vrijgevestigde PMT-praktijk)

TRANSDIAGNOSTISCHE FACTOR “REGELSYSTEEM”

- **Regelsysteem**
 - Het herstellen van het evenwicht tussen actie en ontspanning en het herstellen van de dagstructuur.
- (*techniek*) een apparaat of een verzameling apparatuur om het gedrag van een of ander systeem of proces te regelen
 - *Het **regelsysteem** zorgt ervoor dat de toestand van het systeem bijgestuurd wordt als de gemeten waarde van een "uitgang" van dat systeem afwijkt van de gewenste waarde.*

Zedlitz & Fasotti, 2010

Knoop & Bleijenberg, 2010

Beperking, stoornis, probleemervaring

Denkfuncties

Lichaam

Gevoelens en
gedrag

Feiten

Beperkte belastbaarheid

Coping

Bewustwording

Slaap-waak
ritme

Verwerkingsproblemen

Activiteiten -
regulatie

Disfunctionele
cognitie

Invloed



Fasen van behandeling

Dr. B. Terluin en dr. J.J.L. van der Klink

- **Herstel**
 - begrip, acceptatie en rusten
- **Onderzoek**
 - Bewustwording van overspanning, uw problemen op een rij zetten en oplossingen uitwerken
- **Integratie**
 - de oplossingen gaan toepassen, zaken weer oppakken en werken aan werkhervatting

LICHAAMSBEWUSTZIJN

- Lichamelijke sensaties
 - Ademhaling
 - Hartslag
 - Temperatuur
 - Spierspanning

Zedlitz & Fasotti, 2010

Knoop & Bleijenberg, 2010

Beperking, stoornis, probleemervaring

Denkfuncties

Lichaam

Gevoelens en
gedrag

Feiten

Beperkte belastbaarheid

Coping

Bewustwording

Slaap-waak
ritme

Verwerkingsproblemen

Activiteiten -
regulatie

Disfunctionele
cognitie

Invloed



DISFUNCTIONELE COGNITIE

- Gebeurtenis -> Gedachten -> Gevoelens -> Gedrag -> Gevolg

Zedlitz & Fasotti, 2010

Knoop & Bleijenberg, 2010

Beperking, stoornis, probleemervaring

Denkfuncties

Lichaam

Gevoelens en
gedrag

Feiten

Beperkte belastbaarheid

Coping

Bewustwording

Slaap-waak
ritme

Verwerkingsproblemen

Activiteiten -
regulatie

Disfunctionele
cognitie

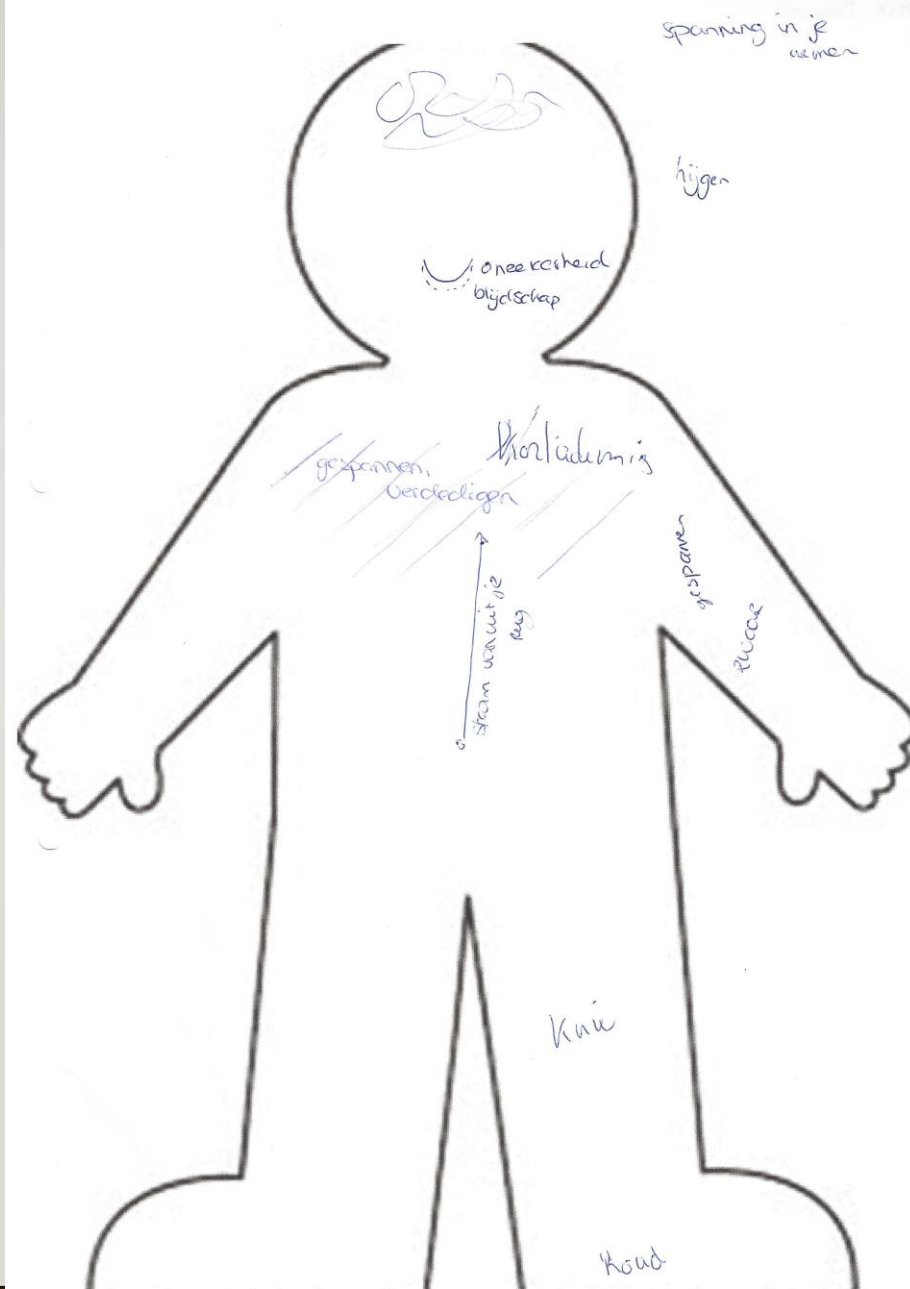
Invloed



ACTIVITEITENREGULATIE

- Activiteitenweger
- Activiteitsoorten:
 - Rust
 - Ontspanning
 - Mentale activiteit
 - Fysieke activiteit
- Lichaamstekening

(Dijke et al., 2014) (Bree et al., 2017)



Zedlitz & Fasotti, 2010

Knoop & Bleijenberg, 2010

Beperking, stoornis, probleemervaring

Denkfuncties

Lichaam

Gevoelens en
gedrag

Feiten

Beperkte belastbaarheid

Coping

Bewustwording

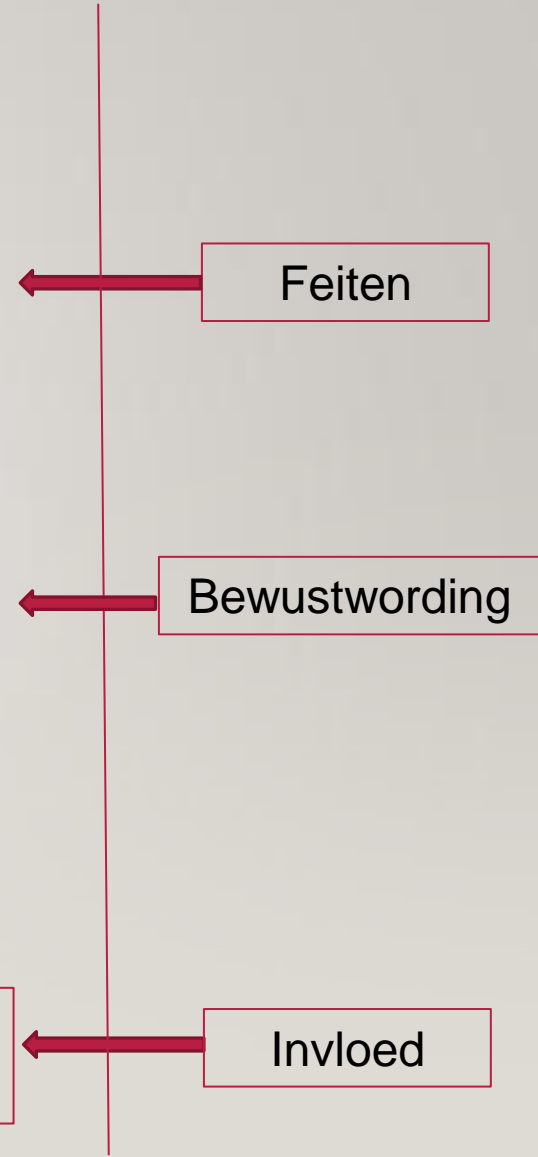
Slaap-waak
ritme

Verwerkingsproblemen

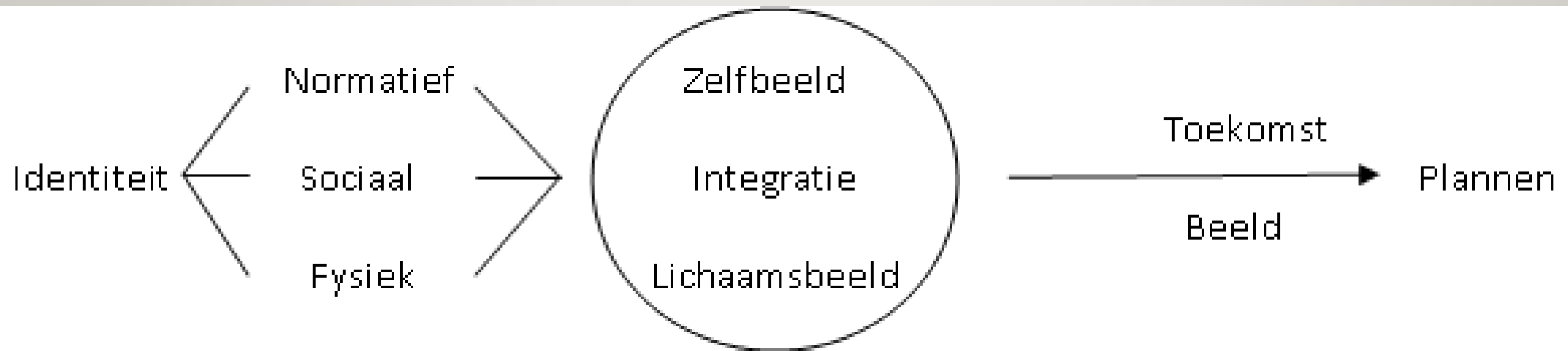
Activiteiten -
regulatie

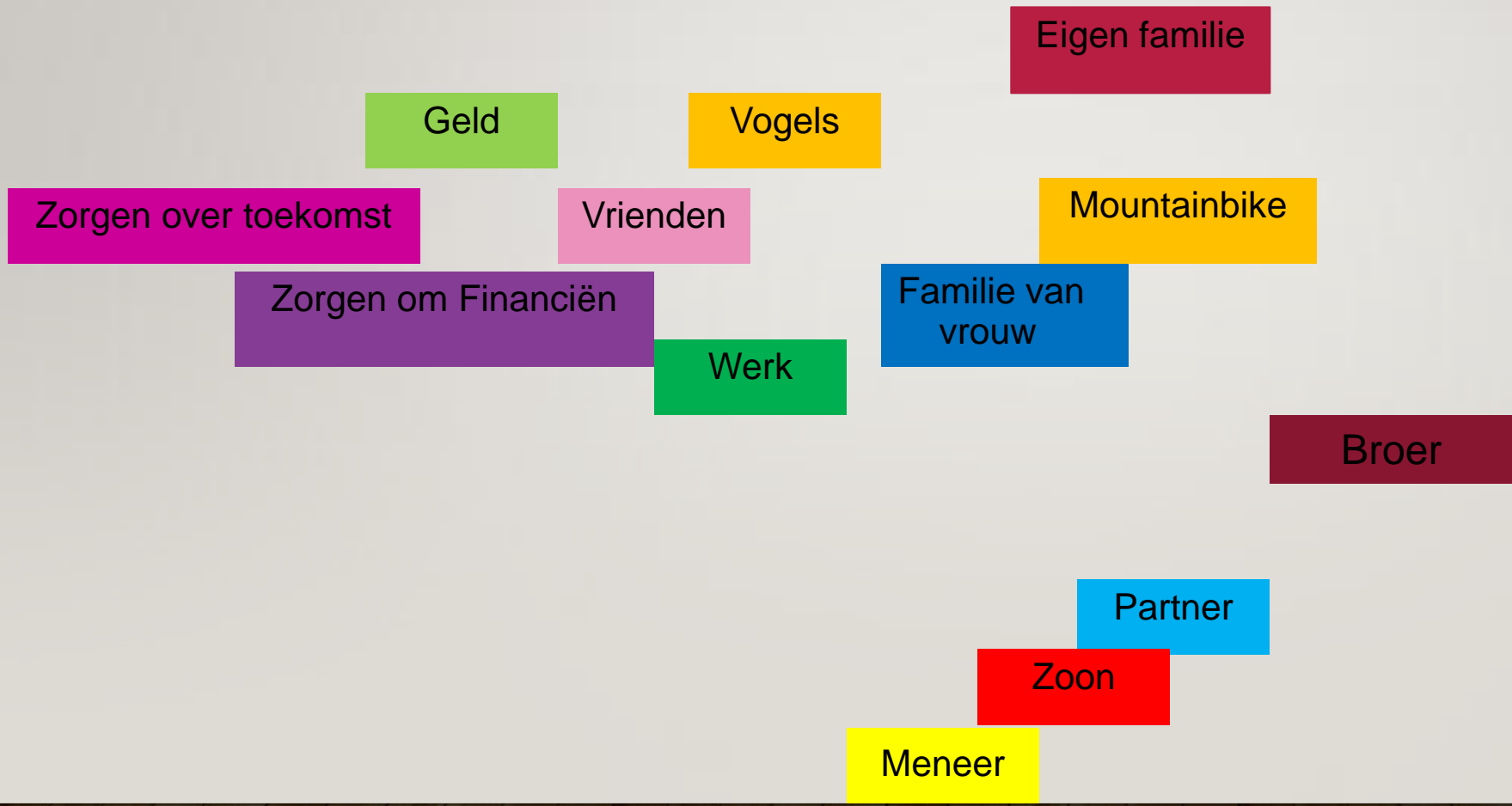
Disfunctionele
cognitie

Invloed



VERWERKINGSPROBLEMEN





Zedlitz & Fasotti, 2010

Knoop & Bleijenberg, 2010

Beperking, stoornis, probleemervaring

Denkfuncties

Lichaam

Gevoelens en
gedrag

Feiten

Beperkte belastbaarheid

Coping

Bewustwording

Slaap-waak
ritme

Verwerkingsproblemen

Activiteiten -
regulatie

Disfunctionele
cognitie

Invloed



SLAAP - WAAKRITME

- Mindfulness
- Hartfrequentie variabiliteit

(Jain S, Shaprio SL, et al., 2007) (Janssen M, Heerkens Y, et al. 2018)

(McCraty R. and Shaffer, F. 2015) (Lehrer, P., Sasaki, Y., Saito, Y. 1999)

LITERATUURLIJST

- Aglaia M. E. E. Zedlitz, Anne J. M. A. Visser-Meily, Vera P. Schepers, Alexander C. H. Geurts, and Luciano Fasotti. (2011) Patients with Severe Poststroke Fatigue Show a Psychosocial Profile Comparable to Patients with Other Chronic Disease: Implications for Diagnosis and Treatment,
- Bree, van J., Kersten, E., Pelkmans, M., van Rijswijk, Z. (2017). Ervaringen van patiënten en ergotherapeuten - Onderzoeksrapport. Nijmegen, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- Dijke, van, M., Frijters, M., Steijsiger, M., Westerveld, R. (2014). Onderzoeksrapport 'De Activiteitenweger' Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- Chapman, A., Poliakoff, E., Chew-Graham, C.A., Brown, R.J. (2018). *Attending away from the body predicts increased physical symptom reports at six months in primary care patients. J Psychosom Res. Oct;113:81-88.*
- Gielissen M.F.M, Verhagen, S. Witjes F. and Bleijenberg, G. (2006) Effects of Cognitive Behavior Therapy in Severely Fatigued
- Gielissen, MFM, Verhagen CAHHVM and Bleijenberg G (2007) Cognitive behaviour therapy for fatigued cancer survivors: long-term follow-up. *British Journal of Cancer* volume 97, pages 612–618
- Disease-Free Cancer Patients Compared With Patients Waiting for Cognitive Behavior Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of clinical oncology* 2006; (24(30): 4882-2887. DOI: 10.1200/JCO.2006.06.8270

LITERATUURLIJST

- Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J (2018) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. PLOS ONE 13(1): e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Jain S, Shapiro SI, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, Schwartz GE (2007) A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1):11-21. DOI:10.1207/s15324796abm3301_21
- Lehrer, P., Sasaki, Y., Saito, Y. (1999). Zazen and cardiac variability. *Psychosomatic Medicine*, 61, 812-821.
- McCraty, R. and Shaffer, F. Heart Rate Variability: new perspectives on Physiological mechanisms, assessment of self-regulatory capacity, and health risk, *Global Advances in Medicine*, Jan 2015 (46-61). DOI:10.7453/gahmj.2014.073
- Wang SB, Wang YY, Zhang QE, Wu SL, Ng CH, Ungvari GS, Chen L, Wang CX, Jia FJ and Xiang YT (2018). Cognitive behavioral therapy for post-stroke depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2018-08-01, Volume 235, Pages 589-596, Copyright © 2018 Elsevier B.V.