

# Leefstijl bij AA&PNH



DOKTER CHANTALLE  
HUISARTS · LEEFSTIJLARTS · COACH

# Kennismaken



---

Chantalle Burgers

Voormalig huisarts | Leefstijlarts | coach

Kijken naar totaalplaatje.

Gezondheid en algeheel welzijn vergroten.'

Kennis verspreiden,  
Bewustzijn vergroten,  
Eigen regie stimuleren.

,

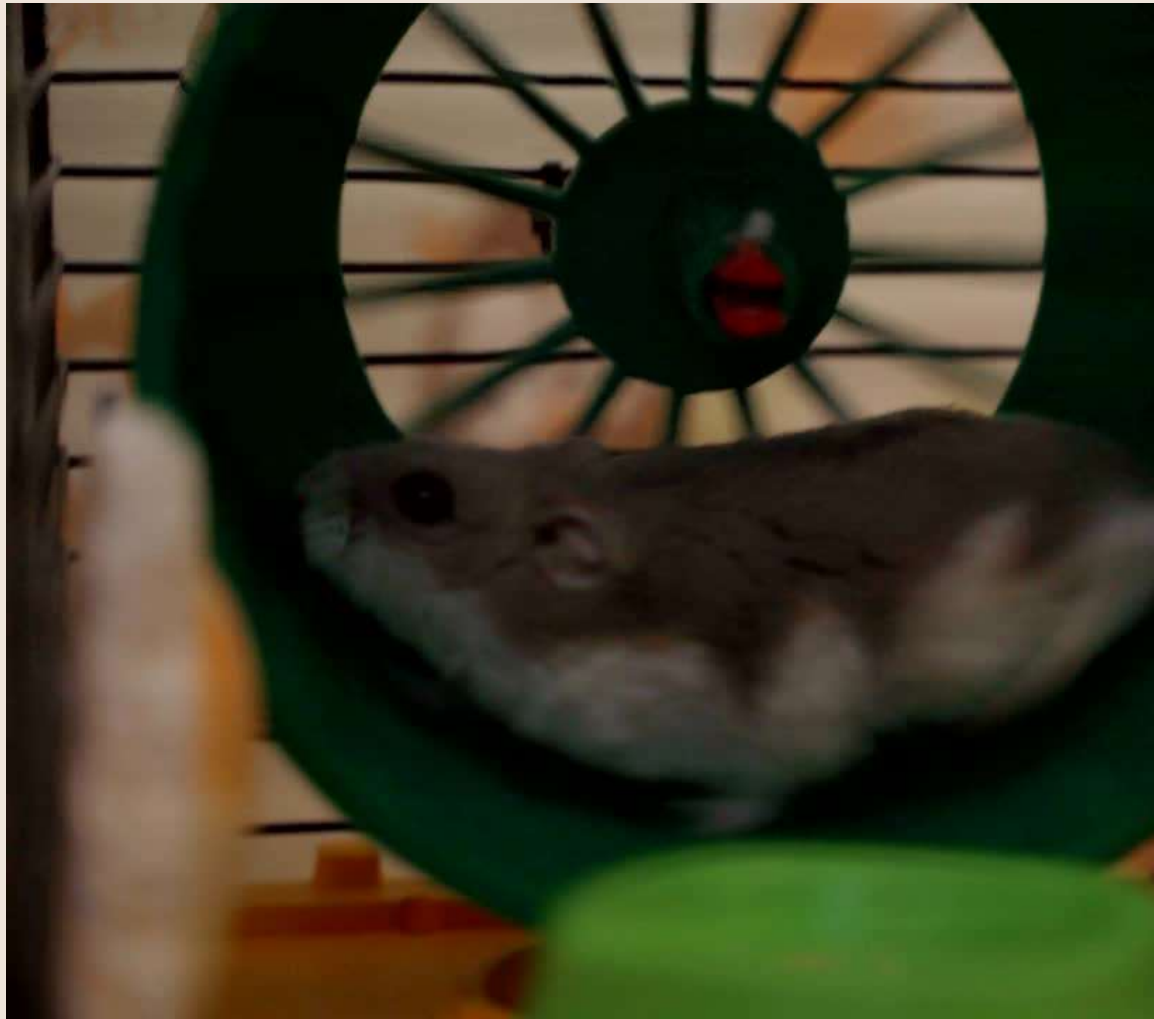


masterclasses/workshops

online trainingen

Events

1:1 en groeps(coachings-&leefstijl)trajecten



# Op het spreekuur





Niet altijd invloed op wat je overkomt. WEL hoe je daar intern mee omgaat.





All we have is now.

# Levensdomeinen

 Wonen  
Financieel  
Sociaal  
Werk/dagelijkse invulling



 Authentiek leven  
Zingeving

 Lichamelijke klachten  
Bewegen  
Voeding  
Slaap  
Energie  
Hormonen

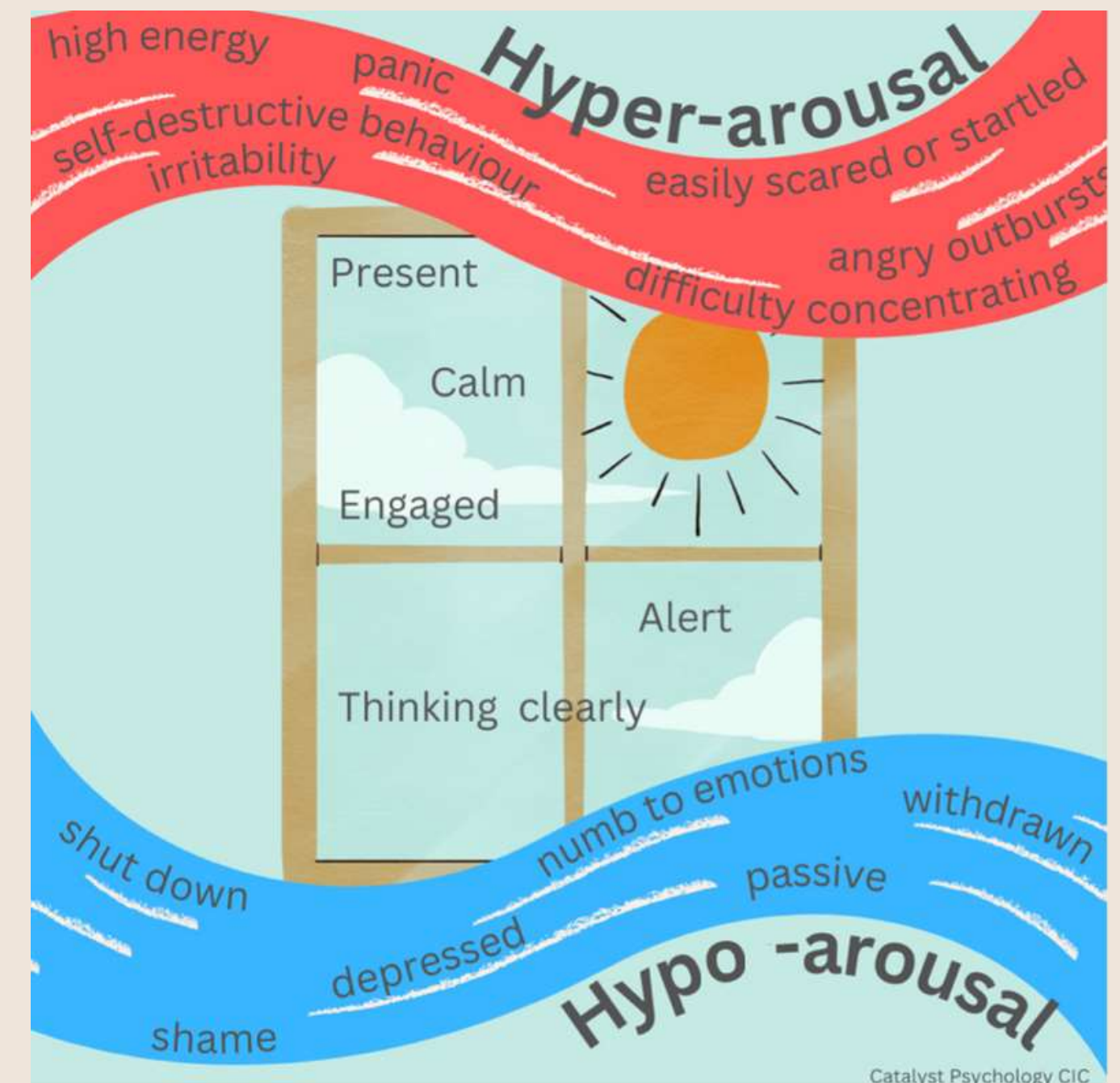
 Geheugen & concentratie  
Mentaal welbevinden  
Zelfwaardering  
Persoonlijke veerkracht



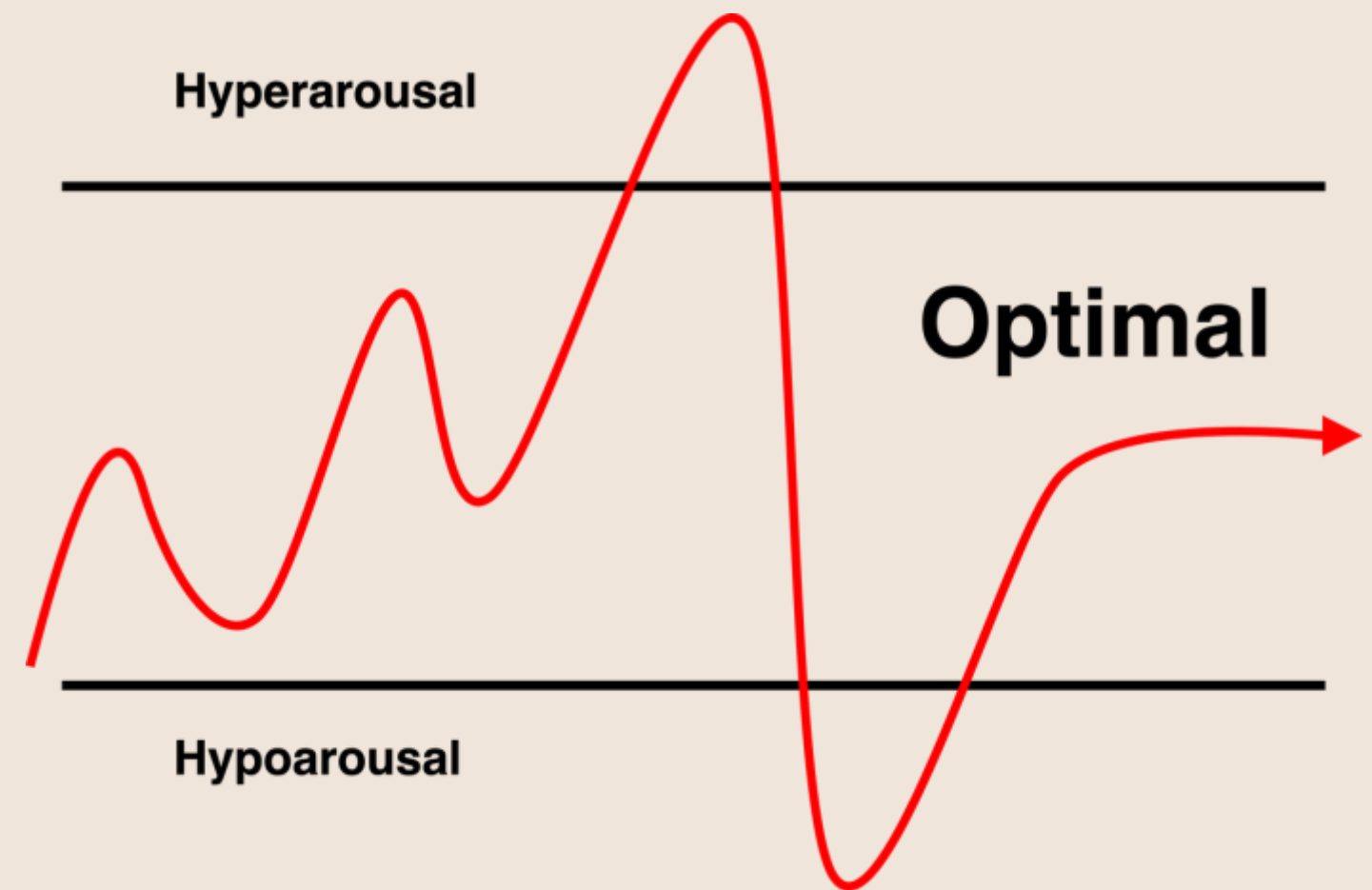
De ‘Window of Tolerance’ is een begrip uit de psychologie en traumatherapie.

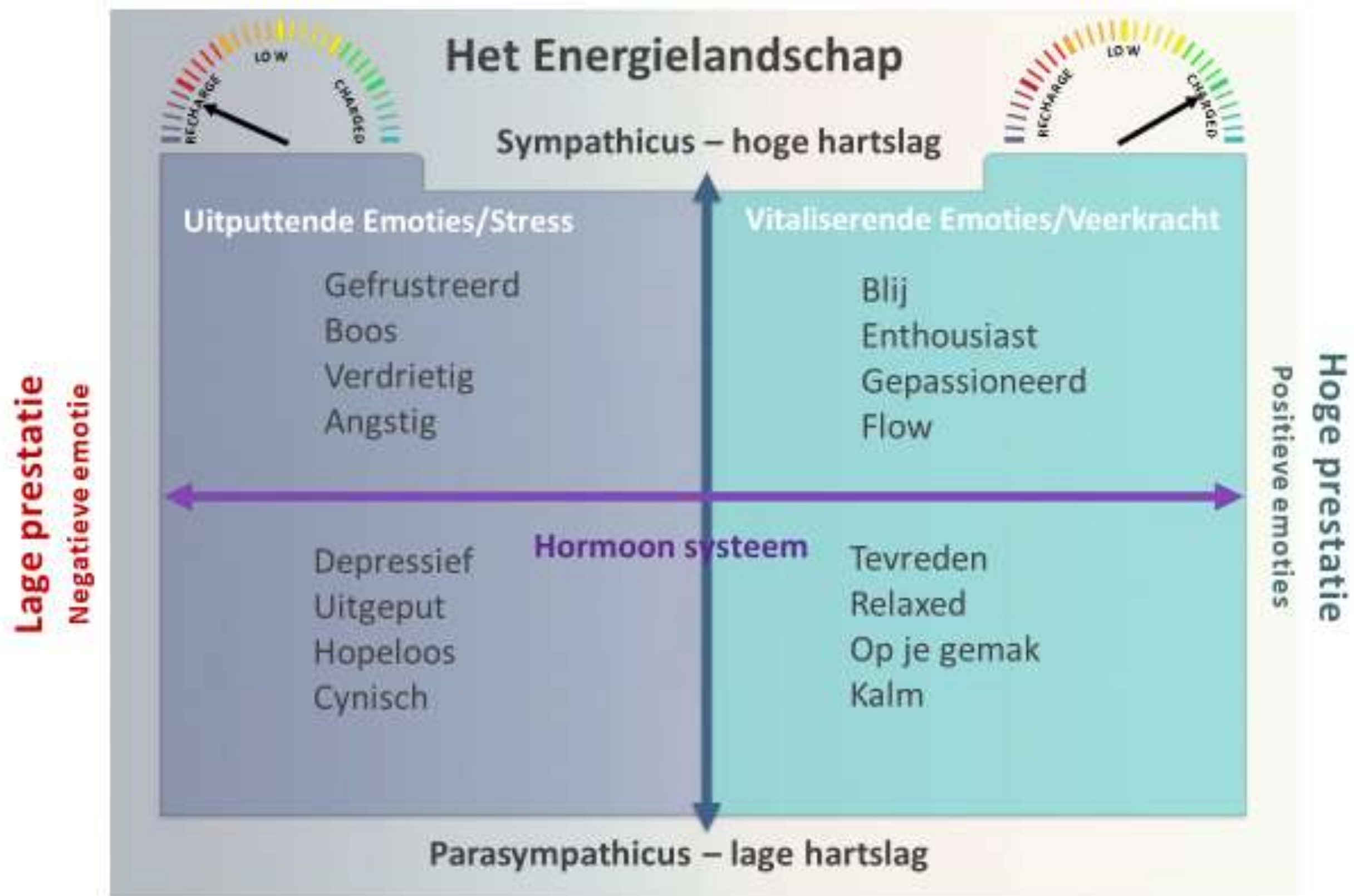
Het beschrijft het spanningsbereik waarin jouw zenuwstelsel zich veilig voelt, en waarin je in staat bent om flexibel om te gaan met wat er op je afkomt.

Binnen dit venster voel je je meestal kalmer, helder, aanwezig en verbonden met jezelf. Je kunt emoties voelen zonder dat ze je overspoelen. Je kunt denken én voelen. Je lichaam en brein werken samen.



**Boven- of onderkant = overleven**





---

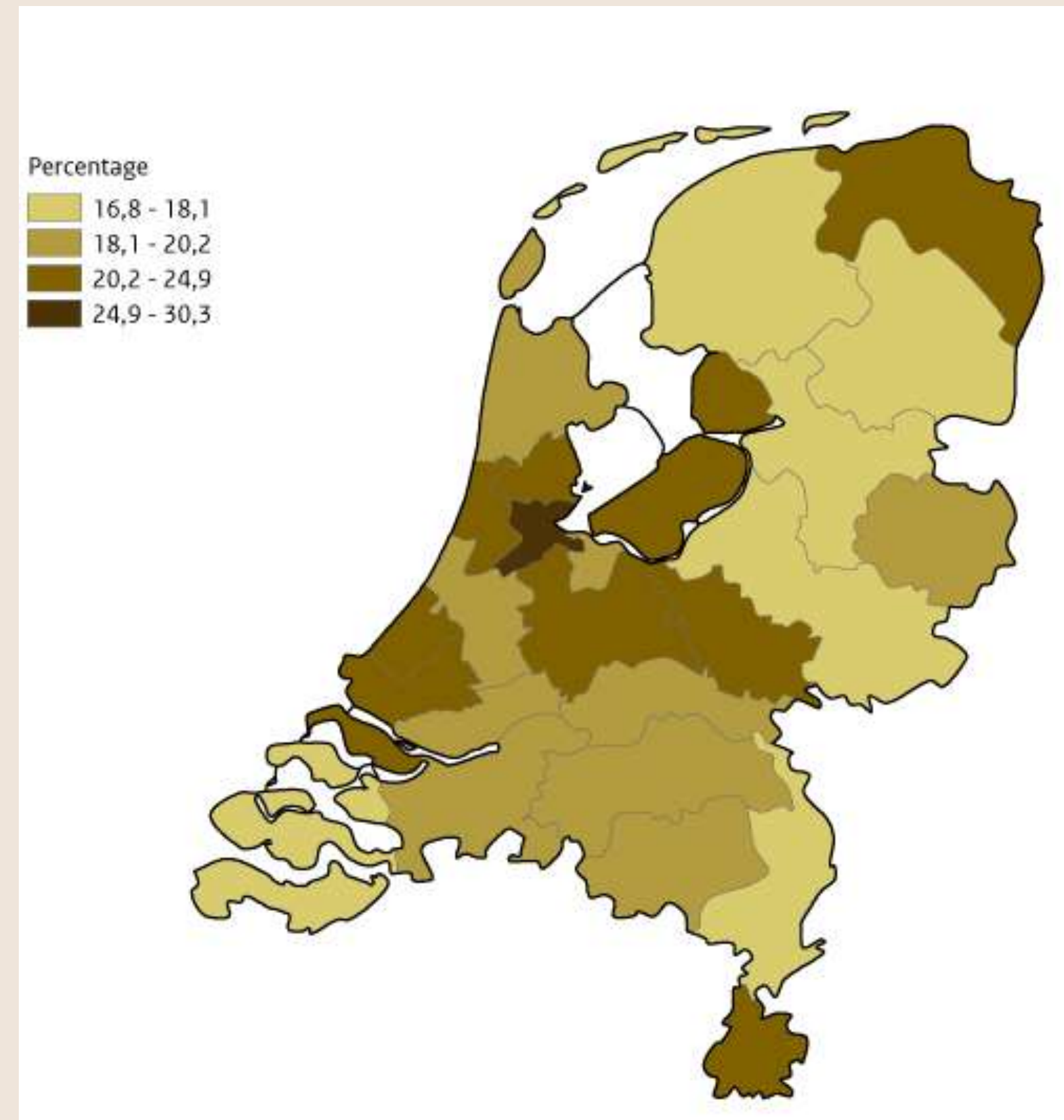
# Stress

1. Kwantificeer je stress.
2. Identificeer je stressoren
3. Zoek een ontspanningsmethode die past bij jou.



# Cijfers op een rij

- 88% van de Nederlanders ervaart regelmatig stress.
- 20,6% van de volwassenen in de afgelopen 4 weken héél veel stress.



**"Het gevoel dat je geen grip hebt en continu bezig bent met wat er nog gedaan moet worden."**

**"Het teveel in te korte tijd moeten doen en dit voor een te lange tijd."**

**"Een druk en onrustig gevoel, waardoor ik niet altijd meer optimaal kan handelen of de juiste beslissingen kan nemen."**

**"Een gevoel van onbehagen ten gevolge van het niet kunnen voldoen aan, al dan niet reële, verwachtingen die soms ook niet gesteld zijn, maar in mijzelf aanwezig zijn."**

**"Een opgejaagd gevoel wat je af en toe aanvliegt."**

**"Een voortdurende situatie van spanning en nervositeit."**

**"Een te hoge (veelal zelfopgelegde) verwachting waaraan niet kan worden voldaan in de gestelde tijd."**

**"Onplezierige spanning die je ervaart in je hoofd en in je lijf, veroorzaakt doordat je bepaalde zaken niet onder controle hebt."**



### Wat zorgt voor de meeste stress?



Werk



Gezin



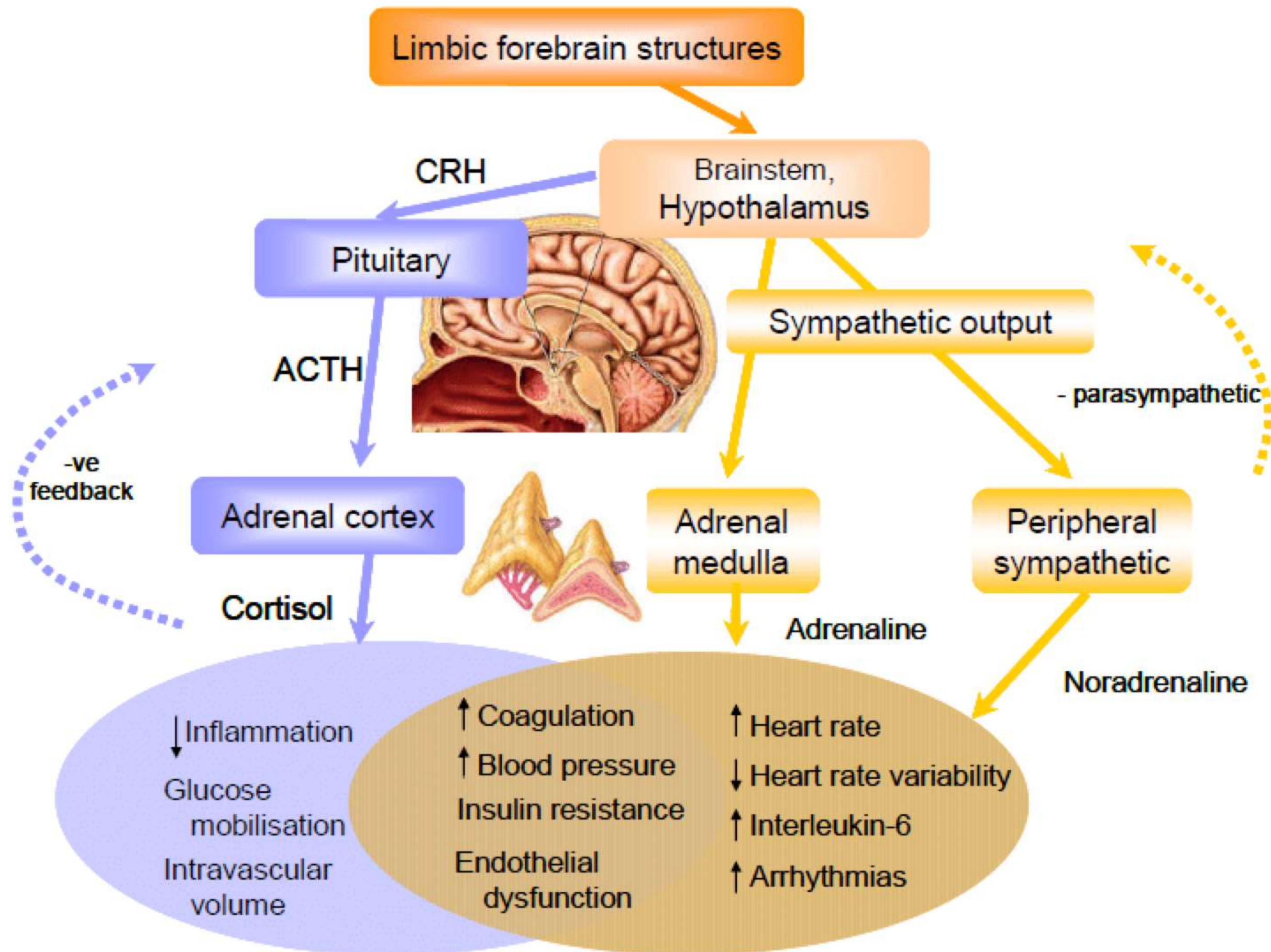
Gezondheid



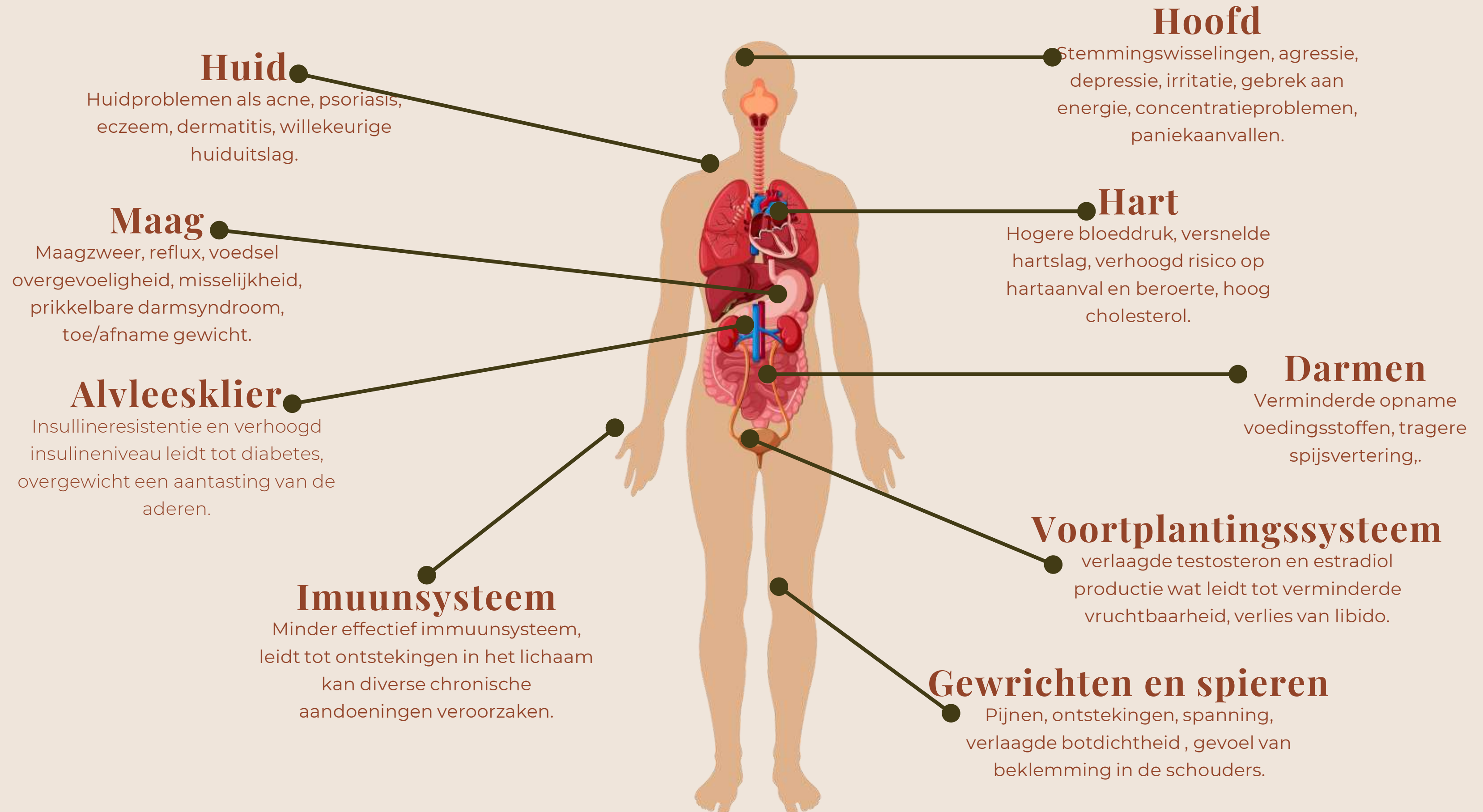
Huishouden



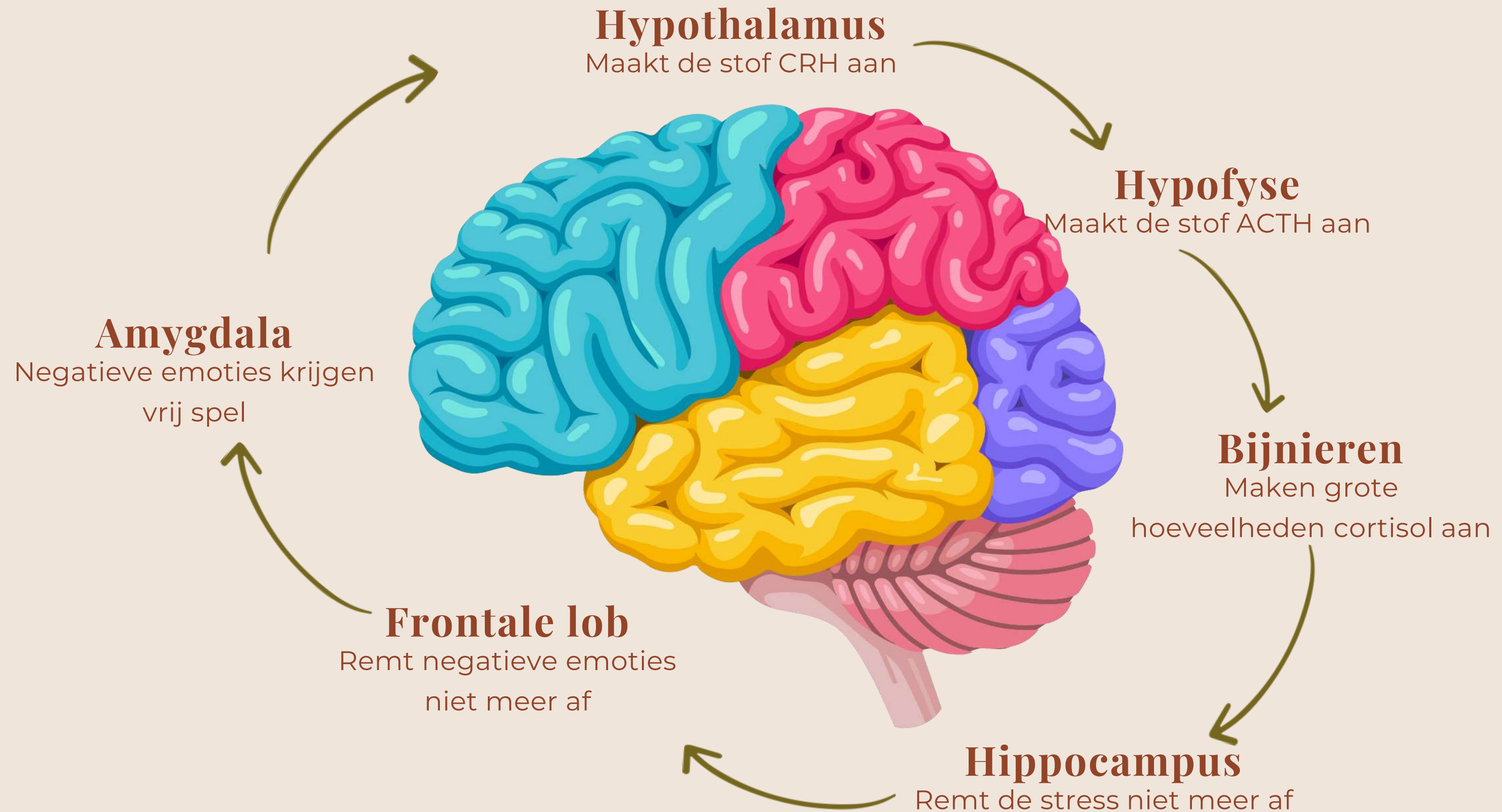
Financiën



# De effecten van stress op ons lichaam



# Chronische stress in het brein



# Belangrijk bij AA&PNH

- Stress ondermijnt het immuunsysteem en versterkt ontstekingsroutes en auto-immuniteit – kernmechanismen in AA én PNH.

Wat zien we in de praktijk:

- Stress verhoogt symptomen zoals vermoeidheid, pijn, slapeloosheid, angst en kortademigheid.
- Chronische stress kan hematopoëse verder remmen (bij AA).
- Stress versterkt het risico op stollingsproblemen.

Aanbeveling:

- Dagelijks stressherstel is geen luxe, maar noodzaak: ademhaling, ontspanning, systemisch werk, natuur, traumaheling.

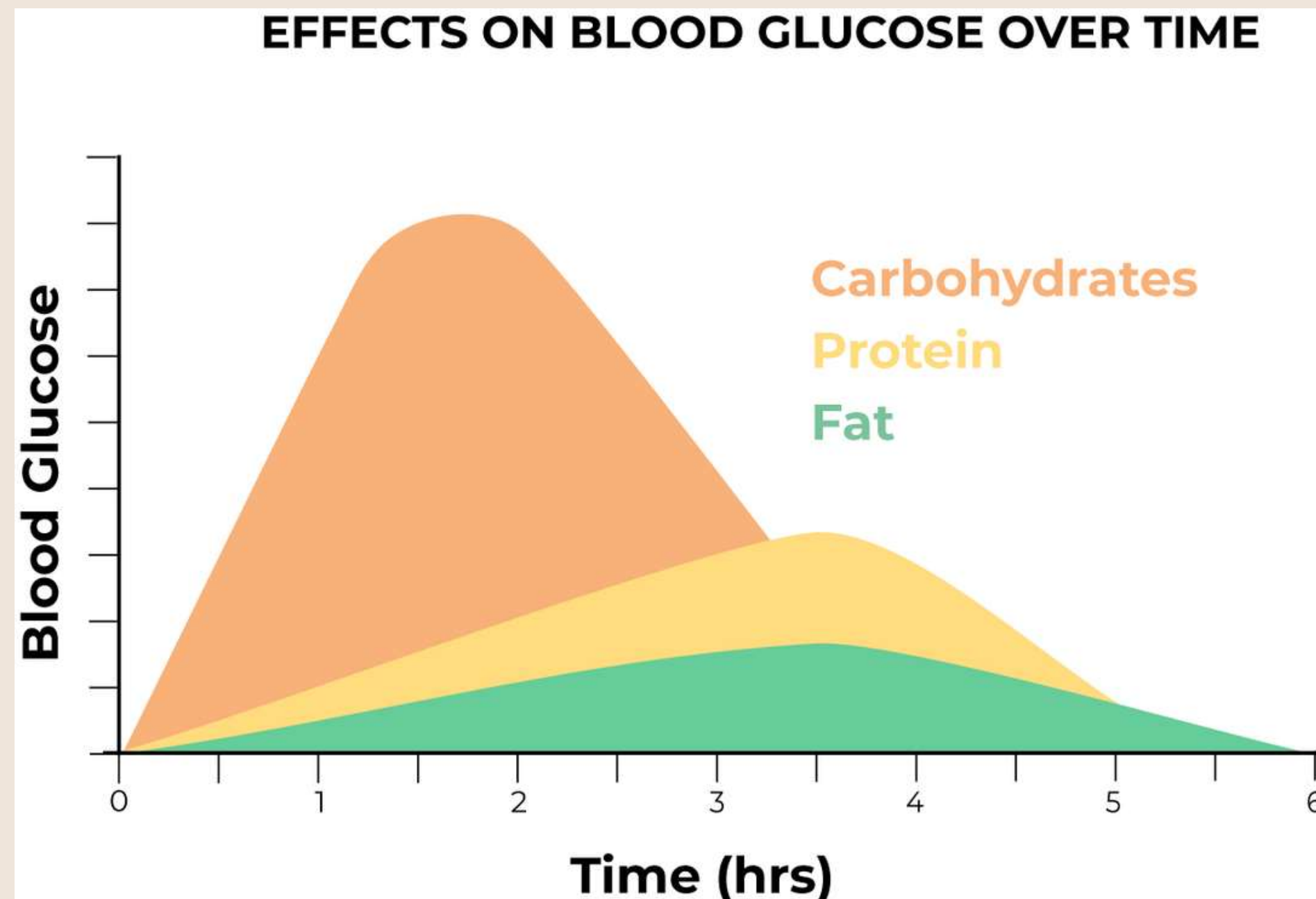


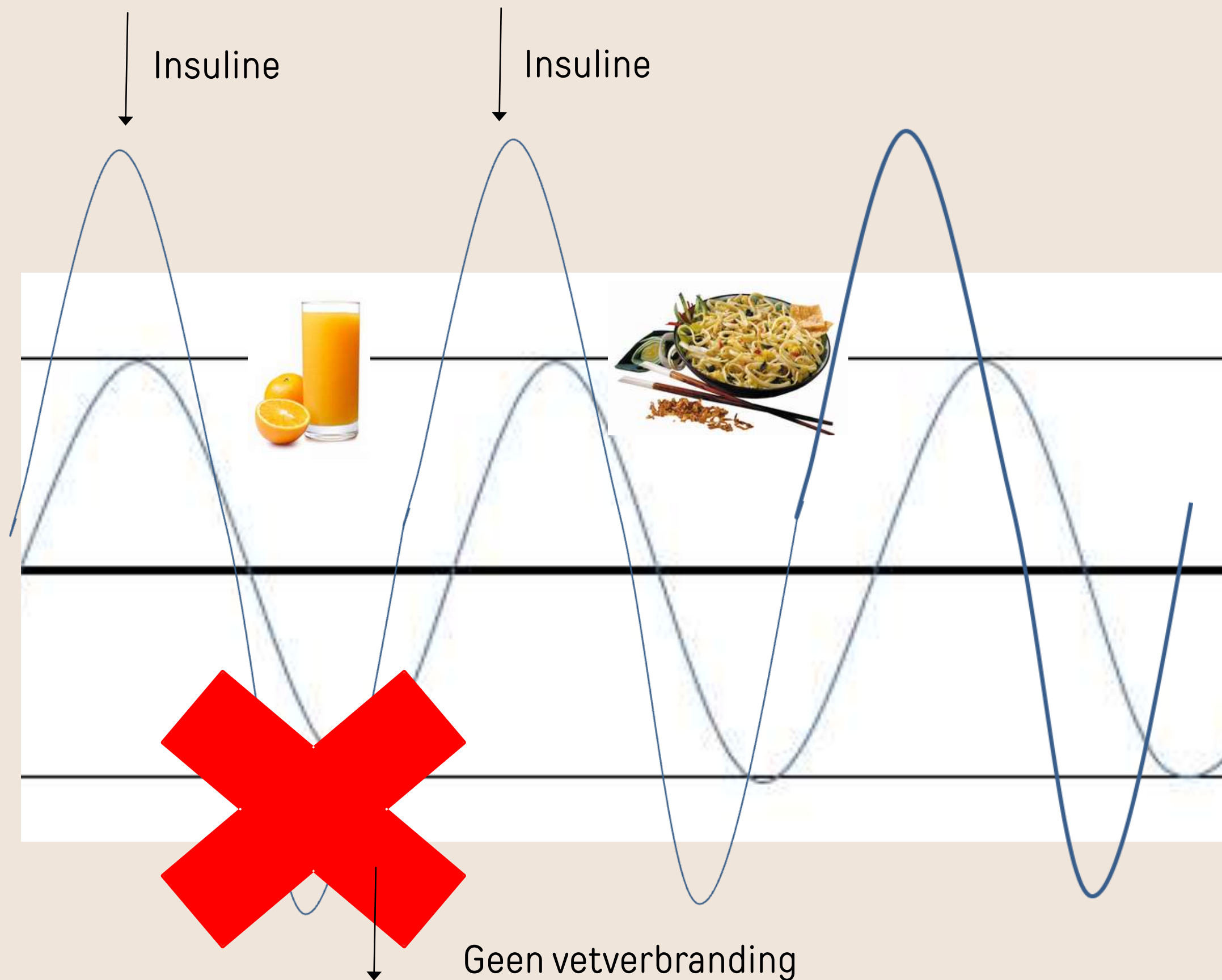
# Voeding, 3 basisprincipes

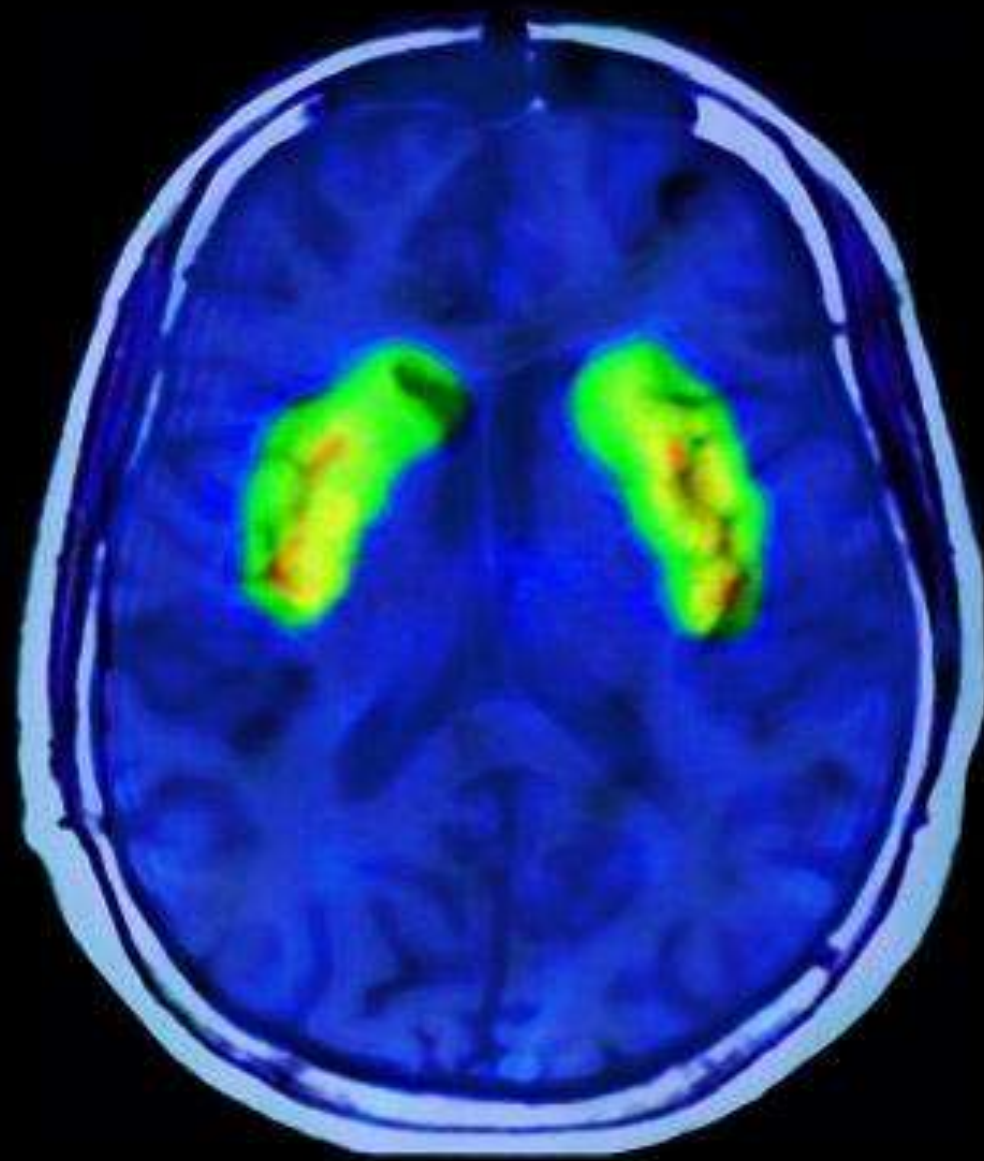
1. Eet niet te veel en niet te vaak.
2. Eet zoveel mogelijk verzadigend en weinig bewerkt.
3. Leer herkennen waaróm je eet.



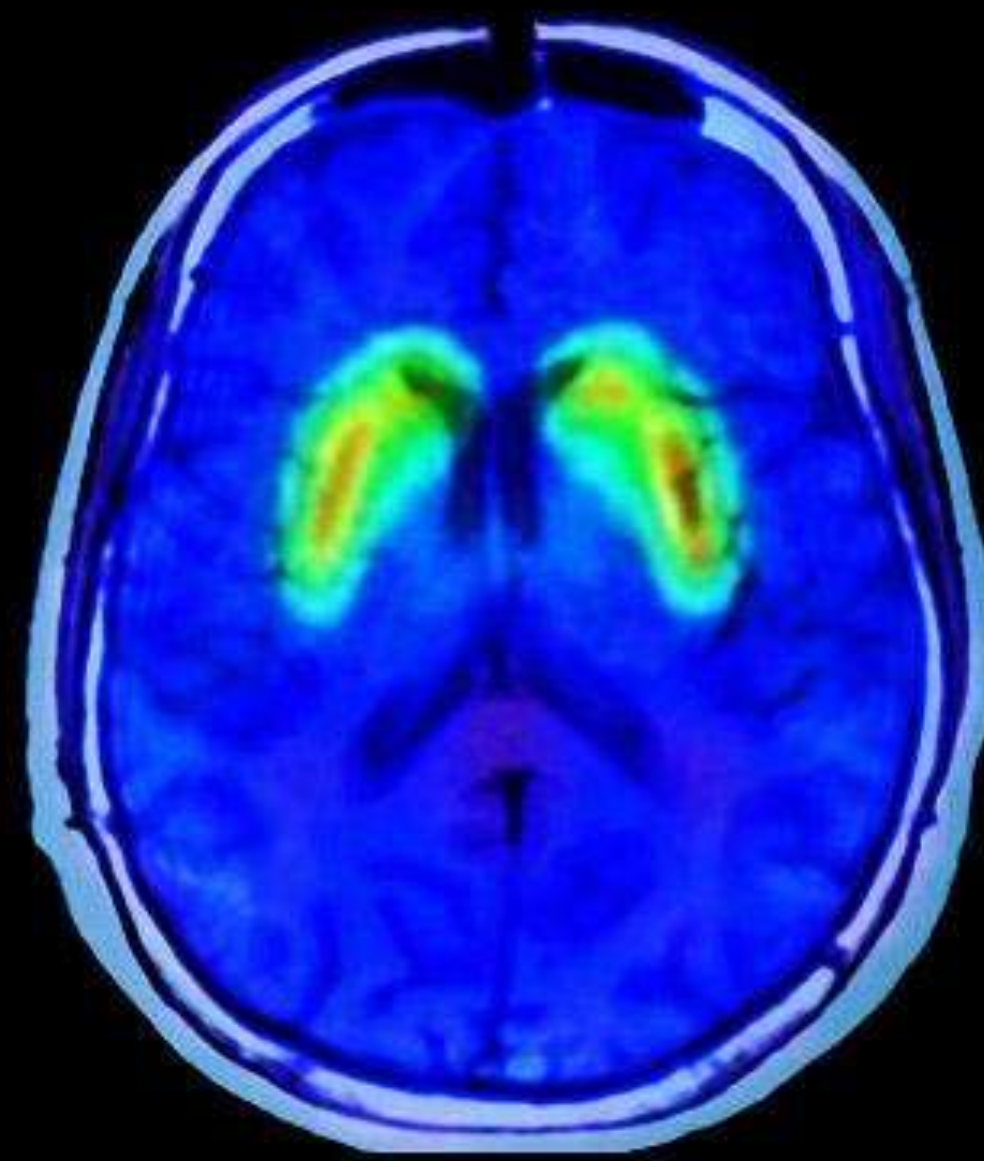
# Wat gebeurt er in het lichaam?







**COCAÏNE**



**SUIKER**

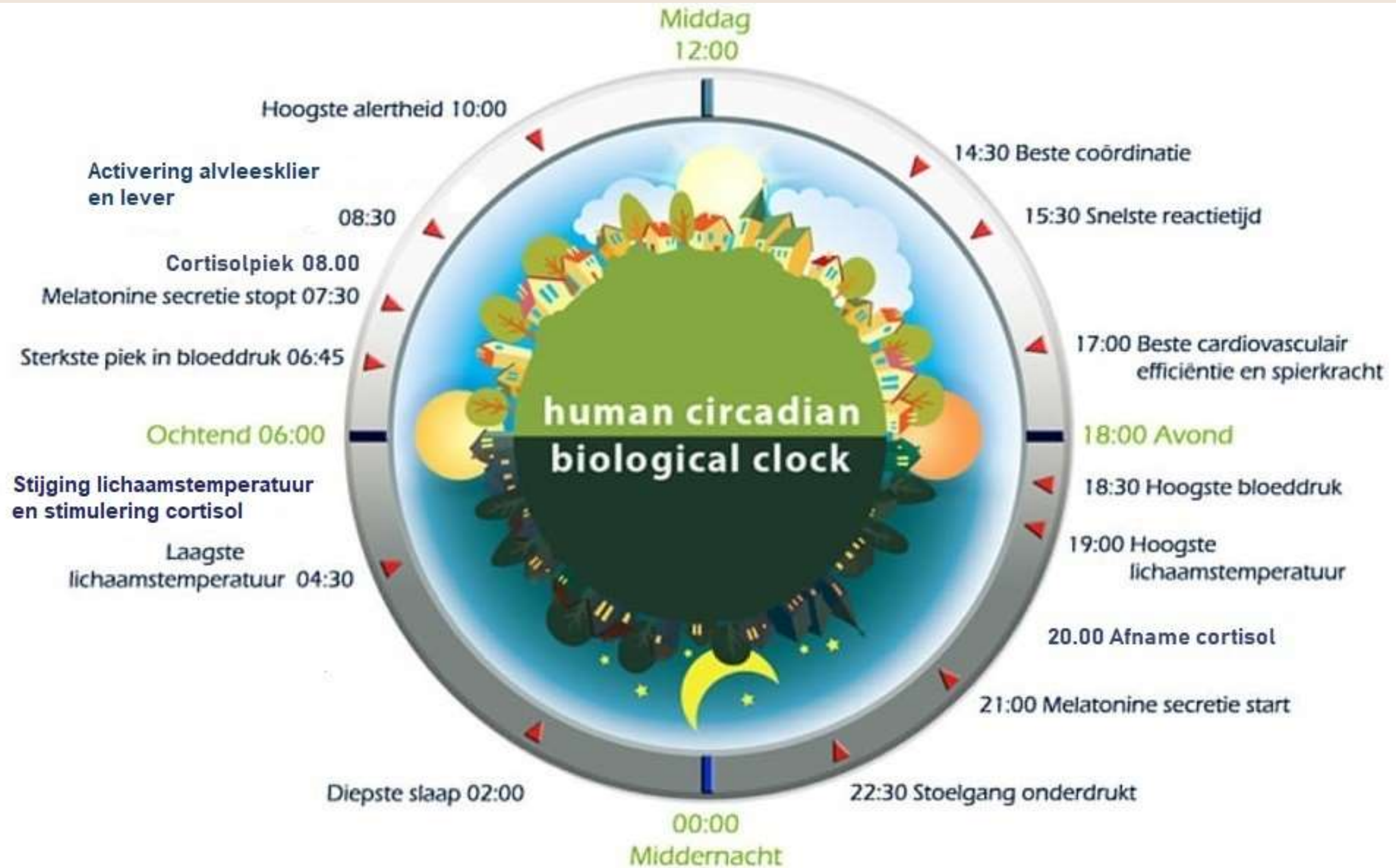
# Belangrijk bij AA&PNH

- Voeding ondersteunt energiehuishouding, darmimmunititeit en ontstekingsbalans.
- Darmgezondheid = immuunsysteem = minder klachten bij auto-immuniteit.
- Bloedsuikerpieken activeren stressrespons → vermijden bij vermoeidheid.

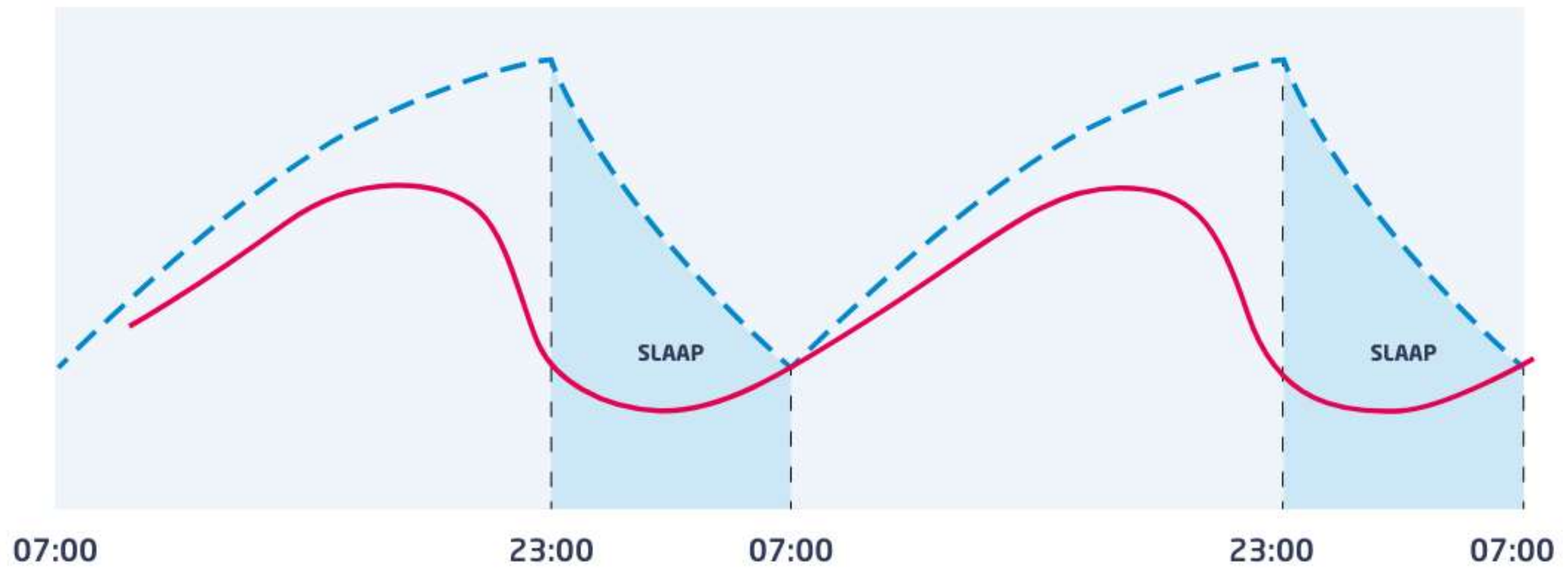
## Aanbeveling:

- Onbewerkt eten.
- Focus op stabiliteit (bloedsuiker) en darmgezondheid.
- Zeker géén extreme diëten die het systeem belasten.





**— BIOLOGISCHE KLOK**      **- - - SLAAPDRUK**



## SLAAPKENNIS



73% weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken (tablet, smartphone, laptop) zorgt voor minder goed in slaap vallen



62% weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt



59% weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt



93% weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt



78% weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doordeweeks, helpt om beter te slapen



## SLAAPGEDRAG

94% kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd



66% drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd



68% neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes



53% beweegt niet voldoende overdag



73% staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op



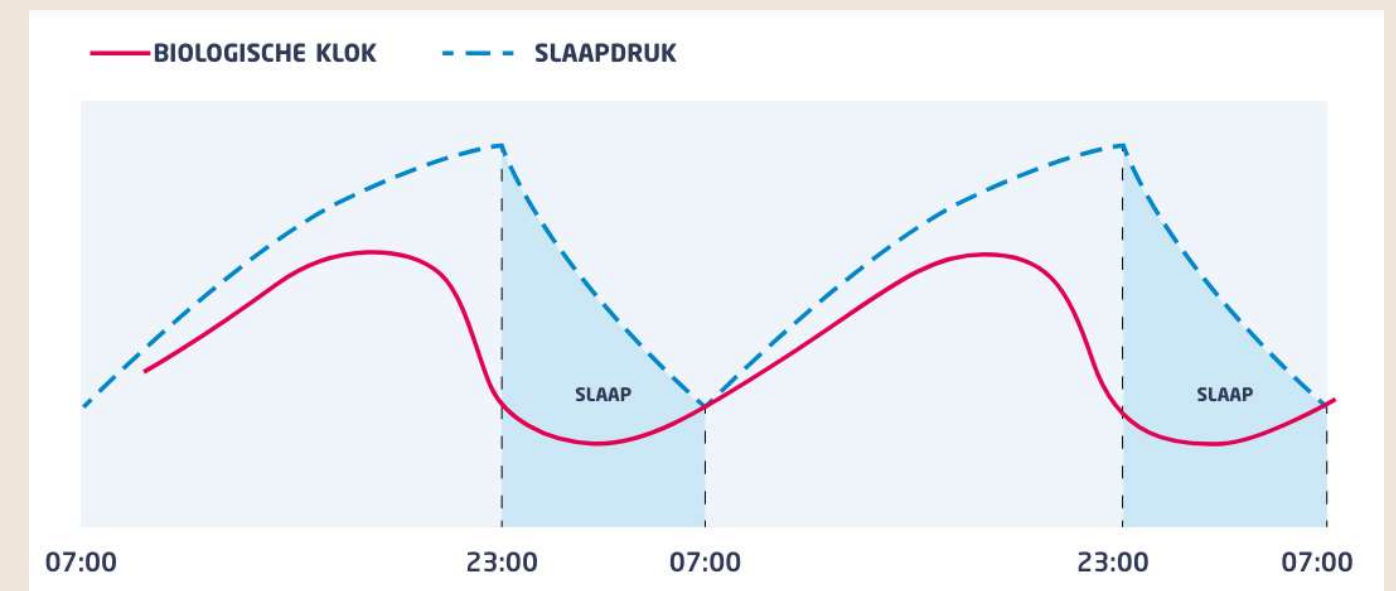
67% gaat niet iedere dag rond dezelfde naar bed

# Belangrijk bij AA&PNH

- Cellulaire regeneratie en immuunregulatie gebeuren vooral tijdens diepe slaap.
- Slechte slaap → meer vermoeidheid, slechtere afweer, tragere celherstel.
- Stress, onrust of lichamelijke ongemakken storen de nachtrust.

## Aanbeveling:

- Slaaphygiëne.
- Rustige avondroutines.
- Evt. aandacht voor (on-)bewuste pieker- en angstgedachten.



# Beweging

1. Voorkom teveel stilzitten (30 min).
2. Elke dag 30-60 minuten.
3. Doe het samen.

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter

### Volwassenen en ouderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning**  
minimaal **150 minuten** per week,  
verspreid over diverse dagen



**Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen  
inclusief balansoefeningen):  
minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

### Kinderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning**  
minimaal **1 uur** per dag



**Spier- en botversterkende activiteiten**  
minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent  
voldoet aan de  
richtlijn?

vanaf 18 jaar



4 t/m 11 jaar

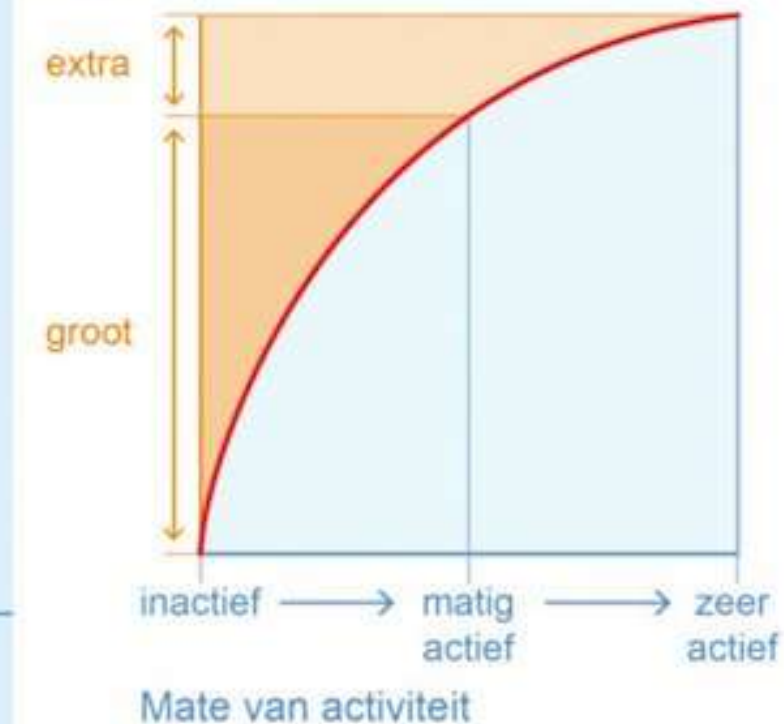


12 t/m 17 jaar



## Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheids- voordeel op

### Gezondheidsvoordeel



### Soorten activiteit gericht op:



**Spierversterking**  
Verbeteren van kracht  
en vermogen van de  
skeletspieren



**Botversterking**  
Belasting van het  
lichaam met het eigen  
lichaamsgewicht

## Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt  
gaan hartslag, ademhaling en  
energieverbruik verder omhoog

### Zitten

TV kijken, beeld-  
schermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



### Licht intensief

Musiceren, afwassen



### Matig intensief

Wandelen en fietsen



### Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



# VOORDELEN VAN BEWEGEN

## VOLWASSENEN



## OUDEREN



**Betere concentratie  
en productiviteit**



**Minder pijn**



**Betere aanpak  
van stress en angst**



**Betere cholesterol**



**Betere bloeddruk**



**Minder  
valincidenten**



**Gezond gewicht**



**Minder  
rugpijn**



**Versterkt spieren  
en botten**



**Minder kans op  
Diabetes type 2  
Osteoporose  
Hart- en vaatziekten  
Darm- en borstkanker**



**Minder spier- en  
gewrichtsklachten**



**Langer zelfstandig  
& kwaliteitsvol  
leven**



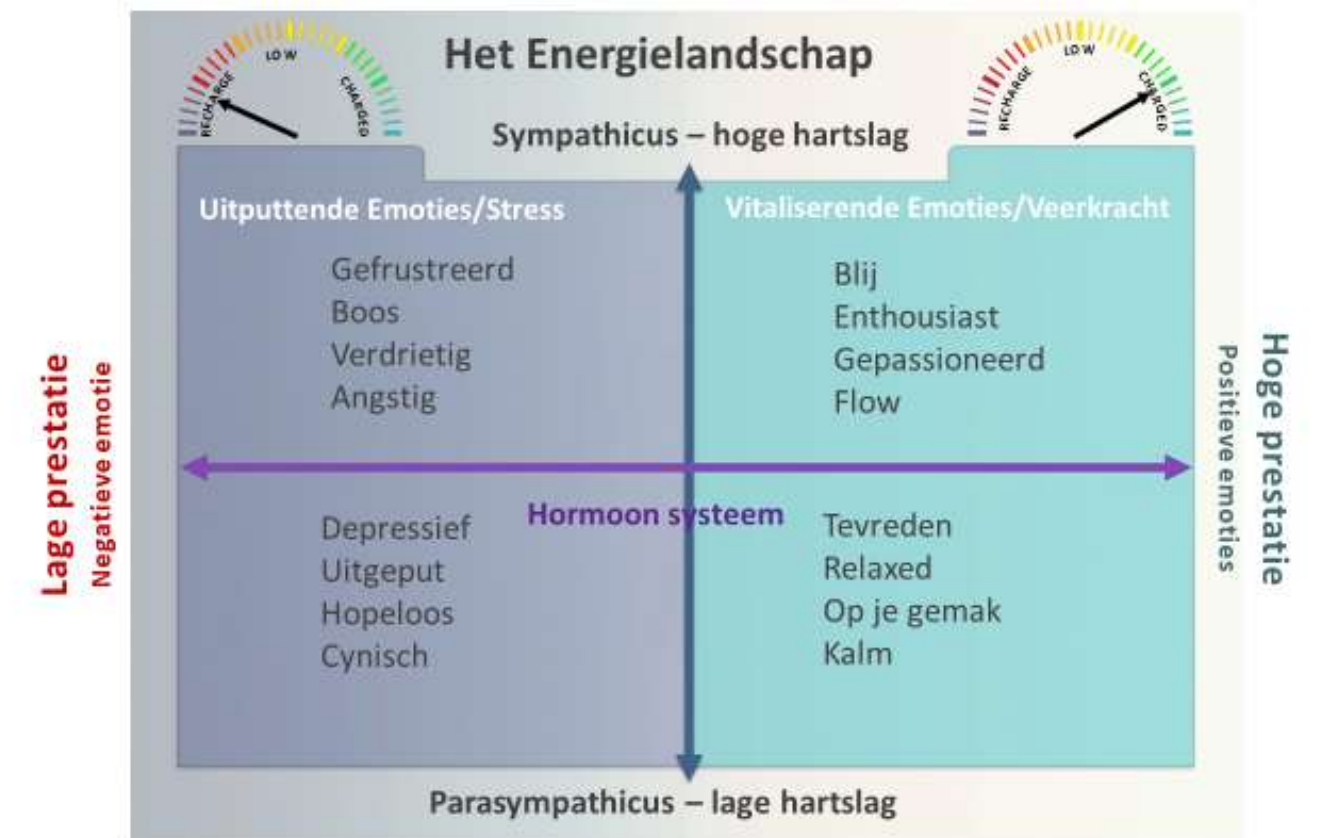
**Minder  
luchtvervuiling**

# Belangrijk bij AA&PNH

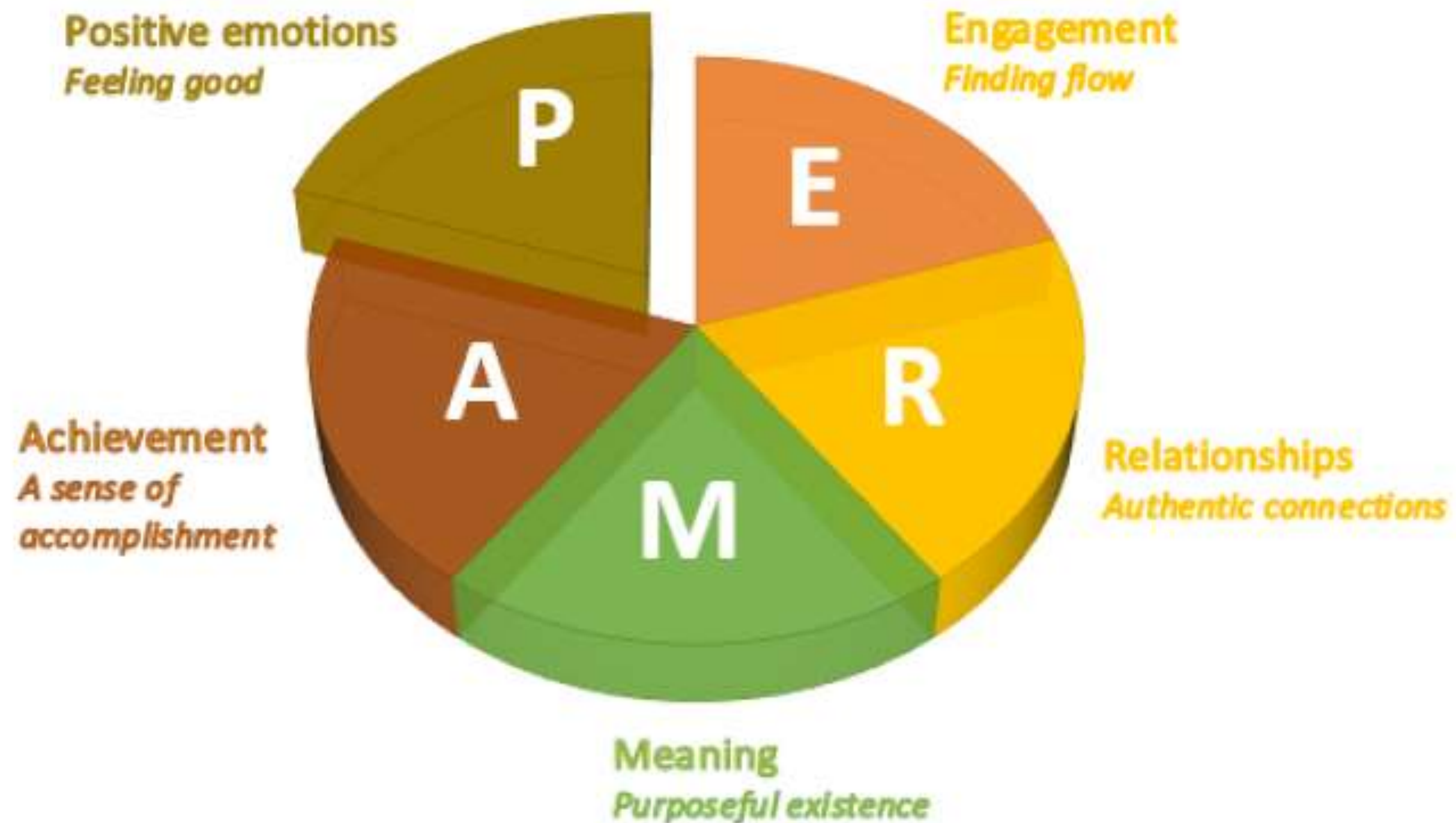
- VOLG JE ENERGIE.
- Beweging stimuleert mitochondriale functie en zuurstofopname.
- Bevordert afvoer van afvalstoffen (lymfe).
- Heeft directe invloed op stemming en veerkracht.

## Aanbeveling

- Geen 'moeten' → focus op zachtheid, lichaamsbewustzijn, dagelijks bewegen op maat.
- Belichaamde beweging helpt óók bij trauma-integratie.



# Zingeving



# Heb aanacht voor de ‘onderstroom’



10% 'bovenstroom'

90% 'onderstroom'



# Concree t

- EEN VEILIGE BEDDING CREËREN (EXTERN ÉN INTERN).
- LEREN LUISTEREN NAAR LICHAAMSSIGNALEN
- REGIE HERPAKKEN: WETEN WAT VOEDT, WAT NIET. WETEN WIE JE BENT.
- ZELFZORG IN ALLE LEVENSDOMEINEN
- EEN LEVEN LEIDEN DAT KLOPT MET JOUW WAARDEN, GRENZEN EN ENERGIEKOMPAS

Afsluiting

# Chantalle Burgers

**Dankjewel voor de aandacht.**

**Je kunt me evt. volgen op  
Instagram of LinkedIn**

