



# De Vrolijke Mantelzorger

*Gelukkiger, zinvoller en  
met minder stress  
mantelzorger*

ZorgMies  
Maastricht

# WELKOM

Hallo! Ik ben **Naomi Dongelmans**, en ik ben huisarts in Zuid-Limburg en heb recent ZorgMies Regio Maastricht geopend.

Verder ben ik gezondheids- en leefstijlcoach, bestseller auteur, internationale spreker en danseres.

Vandaag zullen we het hebben over de effecten van stress op je lichaam en geest.





# Onderwerpen

Wat stress, burn-out en overspannenheid is. Oorzaken. **01.**

Effecten op je lichamelijke en fysieke gesteldheid en veranderingen in je brein. **02.**

2 tips om direct chronische stress te verlichten. **03.**



# Wat is stress?

- overlevings-/ aanpassingssysteem
- FFF respons



# CHRONISCHE STRESS OVERSPANNENHEID BURNOUT

# HIPPOCAMPUS

Leren  
Geheugen



# AMYGDALA

Emotie regulatie  
Reactivatie  
stresshormonen



# FRONTALE CORTEX

Gedrag  
Beweging  
Intelligentie  
Geheugen





# EFFECTEN VAN CHRONISCHE STRESS OP HET BREIN

- Atrofie hippocampus
- Hypertrofie amygdala
- Atrofie prefrontale cortex



# OORZAKEN VAN STRESS

Te weinig zelfzorg



Niet de juiste voeding nuttigen en weinig bewegen

Dagelijkse irritaties die steeds meer worden



Rommelig en ongeorganiseerd zijn



Relatieproblemen of problemen op het werk

Social media



# Ben jij?

Een workaholic?  
Perfectionistisch?

?



# Klachten bij stress:

- Acne
- Je voelt je voortdurend overbelast, moe moe moe
- Je hebt fysieke (hoofd)pijnen
- Weinig energie en gebrek aan productiviteit
- Persoonlijke relaties lijden
- Je worstelt op het werk





# Mentale klachten bij stress:

- Geprikkeld!
- Depressief
- Angsten
- Persoonlijkheid en gedragsveranderingen

# Gedrags- veranderingen:

- Frustratie
- Vijandigheid
- Bitterheid
- Woede
- Irritatie
- Overdenkend
- Gebrek aan motivatie





## Zelfzorg

- Ochtend- maar vooral avondroutine voor goede nachtrust: slaaphygiëne
  - Luister naar rustige muziek, mediteer, schrijf van je af, teken, neem een bad, affirmaties opzeggen enz.
- Gezond eten
- Naar buiten - liefste ook nog letterlijk “aarden”
- Cafeïne minderen
- Social media minderen
- Stop met twifelen over je eigen kunnen
- Leer prioriteiten stellen en NEE zeggen



*2 tips om stress te  
verminderen*



# Ademhaling

## 4-7-8

## pranayama





Dans!



“ If You Can't Handle  
**Stress**  
You Can't Handle  
**Success** ”

# Samenvatting

Veel oorzaken van stress  
Let op signalen - hoewel aspecificiek  
Trek aan de bel bij twijfel

Beweeg - dans!  
Mediteer / ademhalingsoefeningen  
Schrijf in een dagboek  
Plan tijd voor jezelf  
Ga naar buiten  
Leer nee zeggen



[Naomi@dementiedokter.nl](mailto:Naomi@dementiedokter.nl)

ZorgMies.nl  
DementieDokter.nl



# MUZIEK, BLIJ BREIN & DEMENTIE



Over de positieve invloed van muziek op het brein & hoe je muziek kunt inzetten bij een persoon met dementie



**16 APRIL**  
**10.00U**

[DementieDokter.nl/agenda](https://DementieDokter.nl/agenda)

