Voetreflexmassage op het werk

Vitaal werken & vitaal leven

Anna Möller
3de jaar Total Health Voetreflex Plus
Opleidingsplaats: Utrecht
Augustus 2013

Dankbetuiging

Mijn dank gaat uit naar al mijn collega's die het vertrouwen en de nieuwsgierigheid hadden om deze uitdaging aan te gaan en de moeite hebben genomen om trouw iedere keer weer verslag uit te brengen over hun eigen bevindingen.

Een bijzondere dank gaat naar Henk, mijn partner. Hij ziet en ondersteund mijn enthousiasme voor de voetreflextherapie en stond de afgelopen drie jaar meer dan voor de volle 100 % achter mij. Eerlijkheidshalve moet ik toegeven dat hier volgens mij ook een beetje eigen belang meespeelt: want ook Henk heeft de weldadige werking van de voetreflexmassage ontdekt en wil niets liever dan wekelijks een behandeling ondergaan. Ik hoop dat ik, nu de opleiding achter de rug is, in zijn wens meer tegemoet kan komen.

Inhoudsopgave

1. Inleiding 4
2. Probleemstelling 5
3. Methode van het onderzoek 5
4. Ziekte & gezondheid vanuit de westerse zienswijze 6 -11
4.1 Samenhang tussen ziekte, gezondheid, stress en vitaliteit 6
4.2 Definitie van gezondheid 6
4.3 Wat verstaan wij in het westen onder vitaliteit? 7
4.4 Wat verstaan wij in het westen onder stress? 7
4.4.1 Gezonde stress 7
4.4.2 Ongezonde stress 8
4.4.3 Evenwicht tussen draaglast en draagkracht 9
4.4.4 Individuele beleving en samenhang tussen lichaam en geest 10
4.5 Ziekte en gezondheid als twee te onderscheiden toestanden 10
5. Gezonde en vitale werknemers 11-16
5.1 Werkdruk 11
5.2 Werkstress 11
5.2.1 Hoe herken je werkstress? 12
5.3 Waarom gezond werken zo belangrijk is 13
5.3.1 Overheidsbeleid en verantwoordelijkheden 14
5.3.2 Hoe negatieve gevolgen van werkstress voorkomen kunnen worden 14
5.3.3 Gezondheidsbevordering op het werk 14
5.3.4 Reflexzonemassage tegen ziekteverzuim 15
5.4 Onderzoek naar de effecten van voetreflexmassage in Deense bedrijven 16
6. Ziekte & gezondheid vanuit de natuurgeneeskunde 17
6.1 Holistische visie 17
7. Ziekte & gezondheid vanuit de traditionele Chinese geneeswijze (TCG) 18-21
7.1 Gezondheid en vitaliteit vanuit de TCG 18
7.2 Hoe beschermt het lichaam zich volgens de TCG tegen ziekte? 18
7.2.1 De voedende / stimulerende cyclus 19
7.3 Oorzaken van verstoringen volgens de TCG 19
7.3.1 Verstoringen van het Yang 19
7.3.2 Verstoringen van het Yin 20
7.3.3 De controlerende cyclus 21
7.4 Diagnose en behandeling volgens de TCG 21
7.4.1 De Ba Gang bij stressklachten 22
8. De praktijk 23-30
8.1 Informatie over de organisatie waar het onderzoek is uitgevoerd 23
8.2 Informatie over de deelnemers 23
8.3 Behandelplan 24
8.4 Resultaten & conclusies 26
8.4.1 Resultaten i.v.m. specifieke klachten 26
8.4.2 Resultaten in relatie tot het werk 28
8.4.3 Bruikbaarheid van de toegepaste adviezen 28
8.4.4 Resultaten vragenlijst Rand 36 kwaliteit van leven 29
8.4.5 Conclusie & uitspraken of er voldaan is aan de verwachtingen 30
8.5 Discussie & aanbevelingen 31

9. Bijlagen 33-50

1. Inleiding

De meeste mensen vinden het heel normaal dat je gezond en vitaal bent zolang dat ‘gewoon’ zo is. Je hebt immers geen klachten en je kunt doen en laten wat je wilt. Als je eens flink moe bent, weet je waardoor het komt, en na een nacht bijslapen of een weekend uitrusten trekt het weer bij. Dat is vaak het geval als we jong zijn. Als je niet oppast denk je dat je alles aankunt. Als er dan op eens iets hapert, als een ziekte of vermoeidheid langer dan een paar dagen aanhouden, verandert het beeld en zijn gezondheid en vitaliteit opeens minder vanzelfsprekend.

Wat maakt of je vitaal bent of niet? Wanneer voel je je vitaal en wanneer niet? Maar de hamvraag is vooral: hoe maak of houd je jezelf vitaal? Immers wie fit en vitaal is en over voldoende energie beschikt, krijgt eerder gedaan wat hij nastreeft. Dat geldt voor het privéleven, maar nog wel veel meer voor het werk. Een lastig project, een drukke werkomgeving, een moeilijke situatie met collega’s: je kunt ze stuk voor stuk beter hanteren wanneer je fit en vitaal bent. Vitaliteit bepaalt of je je werk goed en met plezier kunt doen.

Vitaliteit heeft veel te maken hoe men omgaat met moeilijke en stressvolle situaties. Wanneer inspanning & ontspanning niet in balans zijn en men niet los komt van het werk, van gedachten, van verantwoordelijkheden en gebeurtenissen, hopen de spanningen zich op en kunnen er allerlei ‘stress’ gerelateerde klachten ontstaan. Men voelt zich minder vitaal en fit en kan zelfs ziek daarvan worden.

Stressklachten kunnen heel divers zijn. Vaak is men zich er niet eens bewust van dat een klacht veroorzaakt wordt door stress. Ik vond het dan ook bijzonder boeiend om meer te weten te komen of er eventueel een samenhang bestaat tussen gezondheidsklachten, werkdruk en stress en dan vooral ook of voetreflextherapie invloed heeft op de beleving van vitaliteit en gezondheid van werknemers in mijn eigen organisatie.

“Kwaliteit van Leven” vraagt om bewust omgaan met onze gezondheid en niet pas bereid zijn om tijd te investeren en kosten te maken op het moment dat we ziek zijn. Onze gezondheid is een groot goed en verdient alle aandacht.

“Als een medische behandeling pas begonnen wordt als iemand ziek is geworden, of wanneer men pas probeert de orde te herstellen als oproer is uitgebroken, dan is dat hetzelfde als wanneer iemand pas een bron gaat graven als hij al verzwakt is door dorst, of als iemand pas wapens begint te smeden als het gevecht al in volle gang is”.

Uit: Nei Ching, standaardwerk van de Traditionele Chinese Geneeskunst

2. Probleemstelling

In het kader van mijn afstudeerscriptie als voetreflextherapeute heb ik in het voorjaar 2013 bij de RDOG HM een onderzoek uitgevoerd waarvoor ik aan 14 medewerkers zes voetreflexbehandelingen heb gegeven. De vraagstelling van mijn onderzoek was: *"In welke mate heeft voetreflexmassage invloed op de beleving van de medewerkers binnen mijn organisatie ten aanzien van hun gezondheid & vitaliteit en hun welzijn in het algemeen en hun individuele klachten in het bijzonder, mede in relatie tot hun werk".*

3. Methode van het onderzoek

In mijn onderzoek stond de beleving van de medewerkers van de RDOG Hollands Midden ten aanzien van hun "gezondheid" en "vitaliteit" centraal. Het was mijn streven om via de voetreflexbehandelingen het algemene welzijn van de deelnemers te beïnvloeden en te bevorderen. Dit wilde ik bereiken door stimulerende en ontspannende massagegrepen en het geven van ondersteunende adviezen.

Om een beeld te krijgen van de gesteldheid en eventuele klachten van de medewerkers, heb ik vooraf en na afloop van een serie van 6 behandelingen een vragenlijst laten invullen. Het RAND 36 formulier: Kwaliteit van leven, heb ik hierbij als uitgangspunt genomen, aangevuld met enkele vragen over specifieke stress-gerelateerde klachten die ik uit het literatuuronderzoek ben tegengekomen. Ook wilde ik weten in hoeverre de klachten van de deelnemers als 'werk gerelateerd' werden beschouwd. Naderhand heb ik de verschillen gemeten en is er een beeld ontstaan over de veranderende beleving ten opzichte van vóór en ná de behandelingen op hun gezondheid en vitaliteit in het algemeen, en hun specifieke klachten in het bijzonder.

Vooraf aan het onderzoek heb ik mij verdiept in de achtergronden van stress-gerelateerde klachten in het algemeen en werkstress gerelateerde symptomen in het bijzondere. Ook vond ik het belangrijk te weten te komen welke maatregelen tot nu toe binnen bedrijven gangbaar en effectief zijn om 'werkstress' tegen te gaan en welke preventieve maatregelen aan werknemers worden aangeboden. Hierbij ben ik o.a. een onderzoek in Denemarken tegengekomen waaruit blijkt dat voetreflextherapie een positieve werking kan hebben op het welzijn van werknemers en het ziekteverzuim van medewerkers aanzienlijk kan verminderen.

Omdat de opleiding VoetreflexPlus uitgaat van zowel de Westerse als de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) ben ik bijzonder geboeid geraakt door de zienswijze binnen de TCG. Ik heb mij dan ook in mijn Literatuuronderzoek extra daarin verdiept en met mijn behandelplan veel rekening gehouden met de uitgangspunten en principes vanuit de TCG.

4. Ziekte en gezondheid vanuit de westerse zienswijze

4.1 Samenhang tussen ziekte, gezondheid, stress en vitaliteit

Vanuit de westerse zienswijze is men zich ervan bewust dat er een wisselwerking bestaat tussen lichaam en geest en dat dit samenspel de gezondheid van de mens beïnvloedt en dat sociale en psychische stress tal van aandoeningen kunnen veroorzaken of verergeren. De precieze werking van stressfactoren blijkt tot nu toe nog niet geheel duidelijk[1]. Men heeft in ieder geval herkend dat emoties lichamelijke functies beïnvloeden. Zo blijkt uit onderzoek[2] dat er communicatie plaatsvindt tussen de hersenen en de witte bloedcellen en dat bijvoorbeeld depressiviteit het immuunsysteem onderdrukt, waardoor iemand met een depressie sneller vatbaar is voor infecties. Ook heeft men herkend dat stress lichamelijke symptomen veroorzaakt zonder dat er sprake is van een lichamelijke aandoening. Psychische factoren kunnen dus bijdragen tot het ontstaan of het verergeren van tal van lichamelijke aandoeningen, maar omgekeerd kunnen lichamelijke aandoeningen ook iemand denkwijze of stemming beïnvloeden.

In het algemeen kan men zeggen dat de westerse geneeskunde zich voornamelijk bezig houdt met ziekten en ziekteverwekkers[3]. Als er een ziekte is vastgesteld, wordt deze vaak als een apart geval behandeld en probeert men de ziekte en de ziekteverwekkers te veranderen, te beheersen of te vernietigen. Voor de westerse arts is het 'symptoom' het uitgangspunt en zoekt hij wat er achter zit om de precieze oorzaak te achterhalen. De arts probeert de lichamelijke verschijnselen zo nauwkeurig mogelijk te ontleden om uiteindelijk dé oorzaak te achterhalen om deze te willen behandelen.

4.2 Definitie Gezondheid

Definitie zoals gesteld door de WHO (World Health Organisatie, Wereldgezondheidsorganisatie): "*Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken".* Met andere woorden, je bent nog niet gezond als je geen ziekte hebt, want ook het maatschappelijk welbevinden dient optimaal te zijn.

[1] Merck Manual: Medisch handboek
[2] Merck Manual: Medisch handboek; pag. 7
[3] Chinese geneeswijzen: Ted J. Kaptchuk; pag. 17

Gezondheid kan worden gezien als een situatie van evenwicht, die wordt bepaald door de omstandigheden waarin mensen verkeren en het vermogen dat zijzelf bezitten, of zich met behulp van anderen kunnen verwerven, om zich te verweren tegen verstoringen. Het begrip ziekte of 'ongezondheid' impliceert dan het uit balans zijn of niet naar behoren of naar wens functioneren.[4]
Volgens Prof. A. Antonovsky is gezondheid geen stabiele statische toestand en is er geen strikte scheidslijn tussen gezond en ziek. Het Engelse woord voor ziekte is 'disease'. Dis betekent 'geen' en 'ease' kan vertaald worden als 'vrij van pijn'. Prof. A. Antonovsky spreekt van een ease/disease continuüm. Gezondheid kan vanuit zijn model worden gezien als een relatief *'niet-ziek zijn'*.[5] Meer hierover is te lezen onder hoofdstuk 4.5

4.3 Wat verstaan wij in het westen onder vitaliteit [6]

Vitaal betekent letterlijk 'levenskracht'. Wanneer wij vitaal zijn, voelen we ons niet alleen gezond, maar hebben daarnaast energie en kracht om van alles te ondernemen. Wij voelen ons levenskrachtig en hebben zin in het leven. Wij wisselen inspanning af met ontspanning en nemen rust als wij moe zijn. Vitaliteit geeft kwaliteit aan het leven. Bijna iedereen kent aan vitaliteit en gezondheid een hoge waarde toe in relatie tot een gelukkig bestaan. We hebben geen garanties op gezondheid, toch kunnen we zelf veel doen om de kwaliteit van ons leven te verbeteren. Vitaliteit steunt op vier belangrijke pijlers:

- Fysiek (Voeding, Bewegen, Ontspanning)
- Mentaal (Veerkracht, Stress, Mindset)
- Sociaal (Werk, Prive, Relaties)
- Zingeving (Kernwaarden, Doelen, Motivatie)

Vitaliteit is dan ook een optelsom van interne en externe factoren binnen de gegeven mogelijkheden van een individu. Een gezonde balans tussen belasting en belastbaarheid vormt de opmaat naar vitaliteit. Ongezond gedrag en gewoonten, gebrek aan kennis en inzichten, belemmerende overtuigingen en een onvoldoende sociaal vangnet vormen een belangrijke hindernis op het gebied van vitaliteit.

4.4 Wat verstaan wij in het westen onder stress? [7], [8]

In het begin van de vorige eeuw was bioloog dr. H. Selye de eerste die het woord stress gebruikte. Hij maakte onderscheid tussen twee soorten stress: eustress (gezonde stress) en distress (ongezonde stress).

4.4.1 Gezonde stress

Eustress is de positieve vorm van stress waarin je gebeurtenissen als uitdagingen ziet. Het levert spanning op maar tevens veel plezier en voldoening. De mens heeft een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

[4] http://arno.unimaas.nl/show.cgi?fid=25030
[5] http://ccgforum.wordpress.com/category/preventie/
[6] http://www.menszio.nl/menszio/Vitaliteit.html
[7] http://www.psychischegezondheid.nl
[8] http://www.totalhealth-magazine.eu/stress

Stress brengt het lichaam in staat van paraatheid. Het hormoon adrenaline komt vrij, ook wel vlucht- of vechthormoon genoemd. Met als gevolg:

- de bloeddruk gaat omhoog
- de hartslag stijgt
- er stroomt zuurstofrijk bloed naar de spieren, het hart en de hersenen
- in het lichaam komt de adrenaline vrij die brandstof levert voor de spieren
- de spieren spannen zich
- de longblaasjes verwijden zich en de ademhaling wordt sneller
- het bloed trekt weg uit het gezicht
- de spijsvertering komt op een laag pitje te staan
- de keel knijpt samen, de handen worden koud, het zweet breekt uit.

In een fractie van een seconde is het lichaam klaar voor actie.
Daarnaast maken de bijnieren bij stress het hormoon cortisol aan. De functie van cortisol is, net als adrenaline, je lichaam te helpen reageren op stress en veranderingen. Het is een overlevings-mechanisme dat al duizenden jaren oud is. Het zorgt ervoor dat het spiereiwit en het vetweefsel afgebroken worden. Het lichaam kan het vervolgens als brandstof gebruiken. Je kunt dus langer rennen zonder extra te eten. Cortisol zorgt er ook voor dat het lichaam glucose als brandstof kan sparen. Dit is noodzakelijk omdat het zenuwstelsel altijd moet blijven functioneren en alleen glucose als brandstof kan gebruiken. Als de stresssituatie achter de rug is, dalen het adrenaline- en cortisolniveau weer en stijgen de DHEA spiegels (zie voor verder uitleg over DHEA verderop).

4.4.2 Ongezonde stress

Distress is de negatieve vorm van stress. Hierbij ervaar je situaties als een overbelasting. Selyes definitie van negatieve stress luidt: *"een verstoring tussen belasting en belastbaarheid".* Dat wil zeggen: als er meer of te langdurig iets gebeurt (belasting) dan je gezien je belastbaarheid (capaciteiten) aankunt, ontstaat er negatieve stress. Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd nodig is voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er wellicht te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Dus als stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt en/of te groot is, is er onvoldoende gelegenheid om tussentijds te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.
Selye zag dat negatieve stress een verdedigingsmechanisme (een vlucht- of vechtreactie) in werking stelt. Deze reactie is bedoeld om te zorgen dat je op een plotselinge dreiging snel en efficiënt kunt reageren. Deze reactie is echter in onze maatschappij, waarin we vaak niet 'gewoon' kunnen vluchten of vechten, nauwelijks meer mogelijk. Je gaat immers niet met je leidinggevende 'vechten' en je kunt er ook niet zo makkelijk voor 'vluchten', want beide reacties kunnen je je baan kosten, dus daar kies je meestal niet voor. Toch vinden de fysiologische reacties in je lichaam plaats. Je maakt alle stoffen aan om te kunnen vluchten of vechten, maar je zet dit niet (of vaak onvoldoende) om in daden. Dit totale proces verloopt volgens Selye in drie fasen: de alarmfase, de aanpassingsfase en de uitputtingsfase.

1. *Alarmfase,*

De eerste fase is de alarmfase (de acute stress response). In deze fase voel je je op de een of ander manier bedreigd. Dat kan uiteraard in verschillende gradaties gebeuren. Je kunt bang en onzeker zijn (vluchtreactie), of bijvoorbeeld boos (vechtreactie) worden. In deze fase komt je hele lichaam meer of minder op scherp te staan. De hersenen geven aan de bijnieren het signaal af om snel veel adrenaline aan te maken. Je brandstofreserves, de vetzuren worden aangesproken en worden in de bloedcirculatie opgenomen. De bijnieren maken het hormoon cortisol aan. De functie van cortisol is, net als adrenaline, je lichaam te helpen reageren op stress en veranderingen. Het is een overlevingsmechanisme dat al sinds mensengeheugen bestaat. Het zorgt ervoor dat het spiereiwit en het vetweefsel afgebroken worden. Het lichaam kan het vervolgens als brandstof gebruiken. Cortisol zorgt er ook voor dat het lichaam glucose als brandstof kan sparen. Dit is noodzakelijk omdat het

zenuwstelsel altijd moet blijven functioneren en alleen glucose als brandstof kan gebruiken. Als de stresssituatie achter de rug is, dalen het adrenaline- en cortisolniveau weer en stijgen de DHEA spiegels. DHEA [9](Dehydroepiandrosteron) wordt door de bijnieren gemaakt van cholesterol en is het meest voorkomende hormoon in het lichaam. Het dient als grondstof voor tal van andere hormonen en wordt bijvoorbeeld via een reeks tussenstappen omgebouwd tot testosteron. De afname van deze hormonale grondstof heeft daarom consequenties voor een hele reeks hormonen.

2. *Aanpassingsfase*

De tweede fase is de aanpassingsfase (de chronische stressreactie). Deze vindt plaats als de stress langer blijft aanhouden. Onder langdurige stress verstaan we stress die langer duurt dan zes weken. Omdat de stressresponse niet op de juiste wijze wordt beëindigd, blijven de cortisolspiegels langdurig te hoog (ook lange tijd nadat de stressor is verdwenen), waardoor er schade ontstaat in het lichaam.

3. *Uitputtingsfase*

De derde fase is de uitputtingsfase. Te langdurige hoge cortisolspiegels leiden tot uitputting van de bijnierschors en uiteindelijk resulteert dit in te lage cortisolspiegels. De hippocampus en het centrale zenuwstelsel raken hierdoor beschadigd. Als gevolg daarvan is het lichaam niet meer in staat om allerlei vormen van stress op te vangen en ontstaat er burn-out, chronische vermoeidheid en diverse andere ziektebeelden.

4.4.3 Evenwicht tussen draaglast & draagkracht

Selye bestudeerde als bioloog vooral de biologische stressoren. Psychologische stressoren liet hij buiten beschouwing. Psychologen zijn met de bevindingen van Selye weer verder gegaan omdat zij namelijk zagen dat sommige mensen met dezelfde opleiding en capaciteit in dezelfde baan overspannen raakten, terwijl anderen zich als een vis in het water voelden. Dr. Th. Compernolle schreef in zijn boek ‘vriend en vijand’ het volgende: *“Stress is een ernstige verstoring van het evenwicht tussen de eisen die een bepaalde situatie stelt (belasting) en de capaciteiten die aanwezig zijn om die situatie het hoofd te bieden (belastbaarheid), terwijl het hanteren van deze situatie belangrijke gevolgen heeft”.* Wanneer de eisen die aan iemand worden gesteld of die iemand aan zichzelf stelt, overeenkomen met dat wat iemand aan kan, wordt er gesproken over gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. De ‘draaglast’ wordt gevormd door factoren en eisen uit de omgeving die spanning veroorzaken. De ‘draagkracht’ wordt bepaald door iemands mogelijkheden om stress te voorkomen en er mee om te gaan. De problemen ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt of het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt (zwaarder). Maar het kan ook zijn dat je moe of ziek bent, waardoor je draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat iemand aan kan of denkt aan te kunnen.

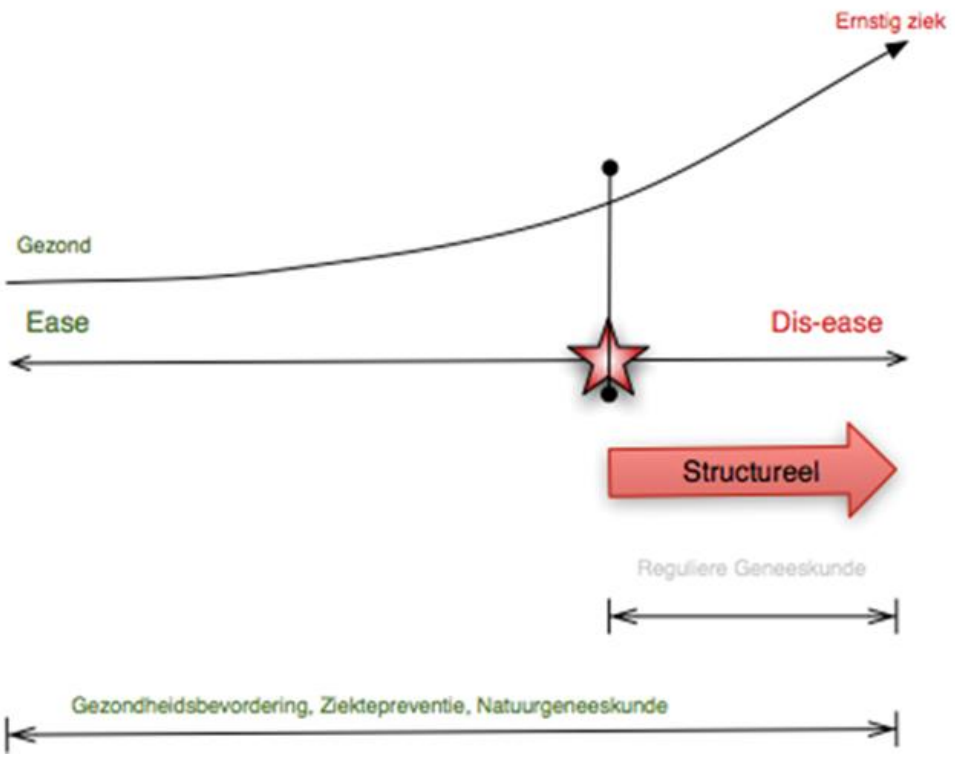
[9] The DHEA breaktrough van Stephan Cherniske

4.4.4 Individuele beleving en de samenhang tussen lichaam & geest

Deepak Chopra[10] gaat met zijn bevindingen en analysen nog weer een stap verder. Zijn gedachten komen meer overeen met de ideeën die in de nieuwste wetenschap (de kwantumfysica) naar voren komen. Hij stelt in zijn boek 'Gezond leven' het volgende: *"Stress is een gezamenlijke actie van lichaam en geest. De inschatting van de dreiging speelt daarbij een rol. De reactie hierop wordt gevormd door hoe het individu de dreiging waarneemt en niet door de gebeurtenis zelf".* Hij legt de totale verantwoordelijkheid voor de stressreactie bij de interpretatie van een gebeurtenis door de mens zelf. Hoe de mens tegen zijn wereld aankijkt, bepaalt of hij wel of niet met stress zal reageren.
Met andere woorden: als je onverwachts ontslagen wordt, kan dat een bron van stress zijn. Maar in principe gebeurt er niets met jezelf, je blijft immers gewoon leven. Het is de angst voor de toekomst, de angst voor verlies, wat stress geeft. Simpel gezegd: het is de interpretatie, de angst in je hoofd die zorgt dat je het als stress gaat ervaren, het is niet de situatie zelf die dat doet. Als je je beeld over de situatie verandert, verandert ook het stressgevoel.

4.4.5 Ziekte en gezondheid als twee te onderscheiden toestanden

Veel mensen hanteren de definitie van gezondheid als de 'afwezigheid van ziekte', met andere woorden: "Ik ben gezond, want ik ben niet ziek", alsof gezondheid & ziekte twee in zwart/wit te onderscheiden toestanden zijn. Prof. Aäron Antonovsky, een Amerikaanse socioloog[11], heeft zich bezig gehouden met het vermogen van de mens om te reageren op stressvolle gebeurtenissen en de mate waarin deze interactie ziek maakt. Hij ontwikkelde de term 'Salutogenesis' een visie die zich meer richt op factoren die de menselijke gezondheid en het welzijn ondersteunen in plaats van op factoren die de ziekte veroorzaken. Hij verwierp het traditionele-medische model van ziekte en gezondheid als twee strikt onderscheiden toestanden en beschreef de relatie tussen gezondheid en ziekte als een continue variabele, in het Engels aangeduid als het *"Ease – Disease Continuüm".*



[10] Gezond leven van Deepak Chopra
[11] http://en.wikipedia.org/wiki/Salutogenesis; Antonovsky, Aaron (1987). ontrafelen van het mysterie van de gezondheid. Josey Bass Publishers. p. 19. ISBN 1-55542-028-1 .

Wanneer iemand zich op de schaal meer richting ‘ease’ beweegt wordt de persoon steeds gezonder. Een beweging de andere kant op maakt iemand steeds minder gezond, maar de persoon is dan in westers medische termen niet direct ook al ziek. Pas wanneer de ontwikkelingen een denkbeeldige grens passeren waardoor ziekelijke verstoring zichtbaar en meetbaar worden (structurele veranderingen), spreekt de reguliere geneeskunde van ziekte. Lang voor iemand ziek genoemd kan worden zijn er, met de juiste methoden, al tendensen waar te nemen die aangeven dat de persoon zich beweegt richting ‘disease’. Gezondheidsbevordering en ziektepreventie hebben hier nog alle kans van slagen. Met de juiste adviezen en inspanningen zal de persoon zich weer richting ‘ease’ bewegen en dus steeds gezonder worden.

5. Gezonde en vitale werknemers

5.1 Werkdruk

Wie aan stress op het werk denkt, denkt vaak aan ‘te druk’: er moet te veel gedaan worden in te weinig tijd. Werkdruk gaat over de hoeveelheid werk die binnen een bepaalde tijd naar ‘behoren’ moet worden gedaan. In veel CAO’s is werkdruk een aandachtspunt, aangezien het één van de grootste risicofactoren is gebleken voor stress en overspannenheid.
Dagelijks komen honderden, duizenden stimuli op ons af. Onze reactie hierop, ons gedrag wordt bepaald door de manier waarop we die stimuli beoordelen. Uit het model in onderstaande figuur blijkt dat stressreacties, met alle mogelijke fysieke en psychische gevolgen voor de betrokken persoon, pas ontstaan na de subjectieve perceptie van de externe stressoren. Deze reacties worden grotendeels beïnvloed door onze persoonlijkheid.

Het Michigan model van Caplan

5.2 Werkstress

Onder werkstress wordt verstaan: stress door of in de werksituatie. De stress hoeft niet veroorzaakt te worden door die werksituatie alleen. Ook de combinatie van hoge belasting op het werk met belasting in het privéleven kunnen de stressklachten veroorzaken en leiden tot verminderd functioneren op het werk. Werkstress treedt op bij een slechte afstemming tussen eisen en kenmerken van de werksituatie en de capaciteiten en behoeften van het individu. Werknemers die gestresseerd zijn door het werk denken steeds meer aan problemen waarmee ze op het werk te maken krijgen. In erge gevallen houdt het hen zelfs uit hun slaap. Het kan zover gaan dat men zelfs tijdens de vakantie onvoldoende uitgerust raakt.

Negatieve stress is schadelijk voor een onderneming. Een direct gevolg is bijvoorbeeld toename van het ziekteverzuim. Vaak noemen medewerkers een fysiek probleem als oorzaak van verzuim omdat ze niet erg geneigd zijn toe te geven gestresseerd te zijn. Een ander, eerder indirect, gevolg van stress is vermindering van productie en kwaliteit. Doordat de motivatie afneemt verminderen creativiteit en initiatief. Lichamelijk is de werknemer aanwezig, maar geestelijk probeert hij zoveel mogelijk weg te blijven.

Vier groepen van elementen bepalen of iemand zich al dan niet goed voelt op het werk[12]:

- arbeidsinhoud (hoeveelheid werk, tempo, moeilijkheidsgraad, verantwoordelijkheid, onduidelijke taakeisen,...);
- arbeidsomstandigheden (lawaai, klimaat, verlichting, werkhouding,...);
- arbeidsvoorwaarden (werk- en rusttijden, beloning, werkzekerheid,...);
- arbeidsverhoudingen (leiding geven, relaties op het werk, discriminatie,...).

5.2.1. Hoe herken je (werk-)stress?

Signalen van ongezonde stress kunnen zich op vier verschillende manieren voordoen:

- lichamelijke signalen en klachten,
- psychisch / emotionele signalen,
- gedragsmatige signalen.
- verstandelijke klachten

Lichamelijke signalen en klachten

- verhoogde bloeddruk
- spierpijn en verhoogde spierspanning
- duizeligheid
- hoofdpijn
- slapeloosheid
- lichamelijke vermoeidheid
- lage rugpijn
- maag- en darmstoornissen
- hartkloppingen
- misselijkheid
- trillen
- transpiratie
- verhoogd cholesterolgehalte
- makkelijker verkouden

Psychische signalen

- gespannenheid
- rusteloosheid en gejaagdheid
- geestelijke vermoeidheid en lusteloosheid
- somberheid en neerslachtigheid
- verminderde draag- en spankracht
- machteloosheid
- snel geëmotioneerd en geïrriteerd zijn, schrikachtigheid

[12] http://nl.prevent.be

Gedragsmatige signalen

- verminderde productiviteit
- te veel eten
- toenemend alcoholgebruik
- toenemend gebruik van medicijnen
- zich terugtrekken uit sociale contacten (collega's, klanten)
- druk zijn en veel praten
- niet kunnen genieten of ontspannen
- toenemend klagen en verwijten,
- cynisme, verbittering, ontwikkelen van een afstandelijke houding naar baas en collega's

Verstandelijk

- denk- en concentratiestoornissen, piekeren en 'malen'
- concentratieproblemen,
- verstrooidheid,
- besluiteloosheid,
- zwakker geheugen,
- geen interesses meer hebben,
- taken niet af krijgen.

5.3 Waarom 'gezond' werken zo belangrijk is

Werk heeft een positieve invloed op de gezondheid van mensen[13]. Werkenden voelen zich doorgaans gezonder en meer tevreden dan niet-werkenden (NIGZ 2000). In het algemeen betekent dit dat zoveel mogelijk mensen in het arbeidsproces betrokken zouden moeten zijn.
Werknemers kunnen ziek worden. Dat kan door een gewoon griepje komen, maar werknemers kunnen ook ziek worden omdat ze bijvoorbeeld niet kunnen voldoen aan de eisen die aan hen worden gesteld, omdat hun werkomgeving een te zware druk op hen uitoefent. In dit laatste geval kan ernstig ziekteverzuim ontstaan en soms zelfs tijdelijke of blijvende arbeidsongeschiktheid. Deze vormen van ziekteverzuim zijn veel beter te voorkomen dan het bewuste griepje. Uit onderzoek blijkt [14] dat bijna 30% van het ziekteverzuim verband houdt met arbeidsomstandigheden.

Als werkgevers investeren in de duurzame inzetbaarheid van werknemers levert dat geld op[15]. Als het ziekteverzuim door duurzaam werken met 1% daalt, scheelt dat alle Nederlandse werkgevers samen jaarlijks € 2,6 miljard in kosten. Per werknemer komt dit neer op een bedrag van ongeveer € 400 per jaar. Gezonde werknemers zorgen ook voor een hogere productiviteit. Als die door duurzaam werken met 1% toeneemt, dan levert dat jaarlijks € 6 miljard op. Voor een bedrijf met 100 werknemers komt dit neer op een omzetstijging van € 95.000 per jaar. Duurzaam werken houdt in dat werkgevers en werknemers investeren in de gezondheid, scholing en productiviteit van werknemers.

Arbeid gerelateerde aandoeningen vormen een omvangrijk medisch, bedrijfseconomisch, maatschappelijk en politiek probleem:[16] volgens werknemers wordt meer dan de helft van het verzuim aan psychische klachten, overspannenheid, vermoeidheid, of concentratieproblemen, klachten aan nek, schouder, armen, polsen & handen en rugklachten minstens gedeeltelijk door het werk veroorzaakt. 31 % aan werk gerelateerd verzuim wordt veroorzaakt door werkdruk en werkstress. Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn & Sport zoekt de oplossing voor arbeid gerelateerde aandoeningen dan ook in projecten, experimenten en onderzoek die gericht zijn op het stimuleren van gezondheid bevorderende maatregelen. Gezondheidsbevordering op de Werkplek (GBW) is een

[13] http://www.baart-raaijmakers.nl/files/factsheet_gbw_zonmw_gezond_leven.pdf
[14] http://www.personeelsnet.nl/bericht/gezondheidsmanagement-bereikt-doelgroep-niet/
[15] http://www.rijksoverheid.nl
[16] http://www.baart-raaijmakers.nl/files/factsheet_gbw_zonmw_gezond_leven.pdf

stapsgewijs proces waarbij de leefstijl van de werknemer wordt beïnvloed en er in de organisatie een gezonde en veilige werkomgeving voor werknemers wordt gecreëerd[17]. Naar schatting brengen werkenden - bijna 7 miljoen mensen in Nederland – ruim 60% van hun werktijd op de werkplek door.

meer mensen werken meer uur per dag

5.3.1 Overheidsbeleid en verantwoordelijkheden

In Nederland heeft de werkgever de belangrijkste verantwoordelijkheid voor de gezondheid van werknemers. Deze verantwoordelijkheid is omschreven in de Arbowet 1998.
Daarin is eveneens vastgelegd dat werknemers zelf de verantwoordelijkheid hebben om zorg te dragen voor de eigen veiligheid en gezondheid, en ook voor die van anderen. In de loop van de tijd zijn er allerlei wettelijke maatregelen gekomen die duidelijk maken hoe belangrijk de overheid een goede gezondheid van werknemers vindt. Voorbeelden daarvan zijn:

- de Wet Terugdringing Ziekteverzuim (TZ)
- de Wet Pemba (Premiedifferentiatie en Marktwerking bij Arbeidsongeschiktheid)
- de Wulbz (Wet Uitbreiding Loondoorbetalingsplicht bij Ziekte)
- de Wet REA (Reïntegratie van Arbeidsgehandicapten) en
- de Farbo (afschrijving Arbo-investeringen).

5.3.2 Hoe kunnen negatieve gevolgen van werkstress worden voorkomen?

De praktijk van alle dag is dat veel organisaties meer aandacht besteden aan stressinterventie dan aan stresspreventie. Dat betekent dat men als organisatie pas aan de slag gaat als het kwaad al is geschied. Vaak is het verzuimbeleid erop gericht om het aantal ziekmeldingen zo snel mogelijk te verminderen en wordt er voorbij gegaan aan de oorzaken van het verzuim. Stresspreventie vraagt om een structurele aanpak.

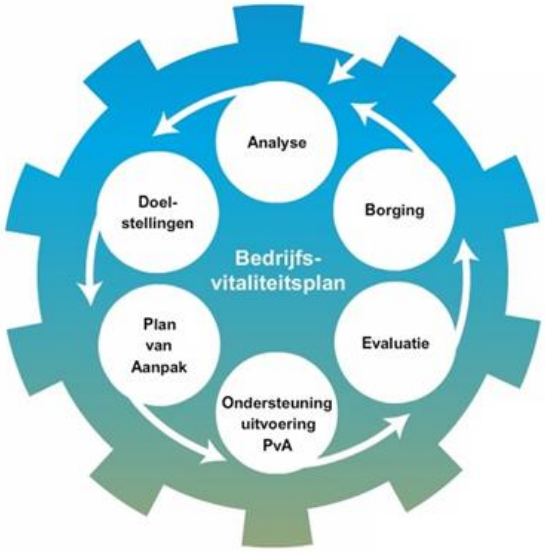
5.3.3 Gezondheidsbevordering op het werk (GBW) [18]

Bij organisaties die bewust ‘gezondheidsbeleid’ ontwikkelen en gezondheidsbevordering op het werk systematische invoeren en evalueren wordt een belangwekkende daling van ziekteverzuim en van het aantal ongelukken op de werkplek geconstateerd. Ook wordt er bij organisaties die consequent GBW onderhouden minder personeelsverloop geconstateerd en blijkt er een verhoogde productiviteit te zijn ontstaan. Andere resultaten zijn:

- een verhoogde werkvoldoening
- verbetering van de werksfeer
- een positiever ervaren managementstijl
- een verbeterd imago van het bedrijf en
- een verhoogde vitaliteit van het bedrijf

[17] http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/brochures/2012/03/19/ziekteverzuim-in-nederland-in-2010.html
[18] http://www.baart-raaijmakers.nl/files/factsheet_gbw_zonmw_gezond_leven.pdf

Gezondheidsbevordering op het werk (GBW) lijkt een effectieve methode om de gezondheid van werknemers te bevorderen en te beïnvloeden. Maar, het moge duidelijk zijn: GBW is niet gerealiseerd door alleen het (tijdelijk) aanbieden van bedrijfsfitness, stoelmassage en/of voetreflexmassage.
GBW zal breder moeten worden opgezet en structureel worden ingebed in de managementcultuur van de organisatie. Het betreft echter een langdurig proces en is voor organisaties meestal alleen met behulp van professionele ondersteuning realiseerbaar. Het meest wenselijk is dat een organisatie bewust kiest voor een vitaliteitsmanagement[19] dat systematisch onderdeel uitmaakt van een 'doelbewust' personeelsbeleid - dat gericht is op het bevorderen van vitale (oudere én jongere) werknemers in een vitale organisatie. Vitaliteitsmanagement draagt bij aan het met plezier, gezond en productief aan het werk zijn en blijven, met als doel de medewerkers tot aan hun AOW (en misschien zelfs erna) vitaal aan het werk te houden. Niet alleen door gedragsverandering van de medewerker (scholing, mobiliteit, bedrijfsfitness, stoelmassage en/of voetreflexmassage), maar ook door organisatievormen die recht doen aan de kennis, het initiatief en het verantwoordelijkheidsbesef bij werknemers.



5.3.4 Reflexzonemassage tegen ziekteverzuim

Sinds 2010 kunnen bedrijven in Nederland Reflexzonemassage inzetten om het ziekteverzuim te voorkomen en terug te dringen. De Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT) heeft overeenstemming bereikt met de belastingdienst om reflexzonemassage, onder bepaalde voorwaarden, te zien als vrije Arbo-verstrekking. De voorwaarden hiervoor zijn:

- De werkgever heeft een Arbo-plan.
- De massage maakt in redelijkheid deel uit van dat Arbo-plan.
- De massage vindt tijdens werktijd op de werkplek plaats.
- De werknemer hoeft geen eigen bijdrage te betalen.
- Er is geen sprake van een aanmerkelijke privébesparing voor de werknemer.

Ook kan de in rekening gebrachte BTW in mindering worden gebracht op de omzetbelasting.

[19] http://www.vanwaarde.nu/wat-is-vitaliteitsmanagement.html

5.4 Onderzoek naar de effecten van voetreflexmassage in Deense bedrijven

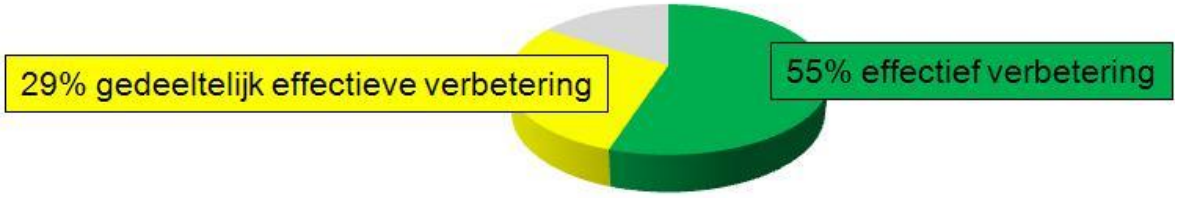
In Nederland is er nauwelijks onderzoek gedaan naar voetreflexologie, in Denemarken daarentegen wel. Voetreflexologie is in Denemarken niet alleen de meest populaire alternatieve therapie, zowel door het aantal beoefenaars als de clientèle, maar het is ook hèt land in Europa dat voorop loopt als het gaat om wetenschappelijk onderzoek op dit gebied. Reflexologie heeft in Denemarken bewezen een rol te spelen in situaties gerelateerd aan ziekteverzuim en productiviteit. De conclusie is dat voetreflexologie heeft bijgedragen om de werkdruk van de werknemers te verlichten. Het heeft het ziekteverzuim teruggebracht en het bleek financieel voordelig voor het bedrijf te zijn.

Effecten en resultaten van voetreflex-massage in Denemarken [20]

het onderzoek is gedurende 2 jaar uitgevoerd bij 116 telecom werknemers:

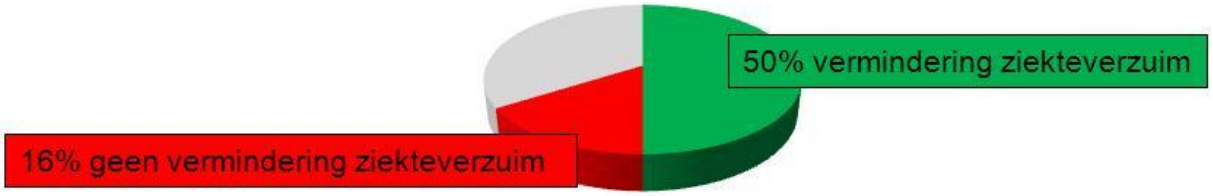
Resultaten persoonlijke beleving:

vermindering van pijn, rugklachten, armklachten, spierspanningen, hoofdpijnen, migraine en maag/darm klachten.



- 55% geeft aan dat de behandeling effectief was
- 29% geeft aan dat het gedeeltelijk effectief was

Resultaten ziekteverzuim in het bedrijf



- 50% heeft vermindering van ziekteverzuim
- 16% geen vermindering van ziekteverzuim
- 70% geeft aan beter bewustzijn te hebben gekregen van disbalans in hun lichaam

[20] Bron: Eriksen, Leila, Reflexology - Research and Effect Evaluation in Denmark, Danish Reflexologists Association, Denmark, August 1995. http://www.leilaeriksen.dk/da-DK/Artikler.aspx

6. Ziekte en gezondheid vanuit de natuurgeneeskunde [21]

Gezondheid wordt niet als vanzelfsprekend beschouwd maar als een wisselende toestand die nauw samenhangt met onze levenswijze en gedrag. Zolang het lichaam zich weet aan te passen aan de druk van de omstandigheden en aan onze levensstijl, blijven we gezond en hebben we hooguit een keer een acute ziekte.

Het menselijk lichaam is een zogenaamd zelf organiserend systeem. Het heeft een opmerkelijk vermogen tot aanpassing en zelfherstel. Hiervoor heeft het lichaam een aantal belangrijke regulatie systemen waarvan het immuunsysteem en het neuro-hormonale systeem de belangrijkste zijn. Als deze regulatiesystemen er niet meer in slagen om de balans te bewaren schiet het lichaam in de aanpassing tekort en wordt het geleidelijk aan ziek. Er wordt van Chronische Ziekten gesproken wanneer de tendens tot zelfherstel niet meer functioneert. Acute ziektes hebben volgens de natuurgeneeskunde een 'tendens tot zelfherstel'. Ze worden gekenmerkt door de toename van uitscheidingen, de behoefte aan rust en vasten, koorts (natuurlijke afweer reactie van het lichaam). Alleen een zogenaamde crises kan ingrijpen noodzakelijk maken (koorts is gezond - 41 °C niet meer).

Als het lichaam niet meer goed slaagt om die voortdurende aanpassing te volbrengen ontwikkelen we symptomen. Symptomen zijn signalen die aangeven dat de noodzakelijke aanpassingen niet goed meer verloopt. Ze dienen in samenhang en met begrip te worden verstaan, zodat we het lichaam kunnen helpen de balans weer terug te vinden. Het onderdrukken van symptomen is in de natuurgeneeskundige visie een activiteit die het lichaam niet helpt in het proces naar herstel maar eigenlijk alleen maar meer ziek maakt.

De natuurgeneeskundige therapeut[22] heeft als doel de oorzaak van de klacht te behandelen als dat mogelijk is, en de symptomen weg te nemen als dat nodig is. Daarvoor is het noodzakelijk dat er op een brede manier naar de klacht wordt gekeken. Vanuit de natuurgeneeskunde bestaat hiervoor een groot aanbod aan behandelmethoden. Natuurgeneeskundigen werken met wat de natuur te bieden heeft, zoals zon (warmtetoepassingen), aarde (leemtherapie), water (hydrotherapie) en lucht (ademtherapie). Er worden massagevormen toegepast zoals voetreflexmassage, deelmassages, bindweefselmassage en schropfen. Daarnaast worden middelen voorgeschreven uit de fyto(kruiden)therapie, Bachbloesemtherapie en worden adviezen gegeven over voeding en evt. voedingssupplementen.

6.1 Holistische visie [23]

In de holistische visie wordt de mens beschouwd als één geheel. Fysieke gevoelens, emoties, gedachten, verlangens, levensovertuigingen en sociale omstandigheden zijn gebieden die allemaal verbonden zijn met elkaar. Ze beïnvloeden elkaar en kunnen niet los van elkaar worden gezien. Ze vormen samen een balans. Als op het ene niveau iets gebeurt, heeft het invloed op het andere. Als er iets uit balans is, geeft het lichaam een signaal af in de vorm van een symptoom of een klacht. In de natuur streeft de 'levenskracht' naar een evenwicht. In de mens is dat het zelf-herstellend vermogen waarmee welzijn en gezondheid in balans kunnen blijven. Ziek zijn is een poging van het lichaam om aandacht te vragen voor gevoelens, situaties en ervaringen die je als mens hebt weggestopt. Ziek-zijn geeft de mogelijkheid om je daarvan bewust te worden. Bewustwording is dan een onderdeel van je genezingsproces. Je kunt daarom zeggen dat genezen méér is dan herstellen van je klachten; je kunt beter spreken van 'heel worden'. Voetreflextherapie is dan ook gericht op het 'heel worden'.

[21] http://www.ccgonline.eu/over-ons/onze-missie/natuurgeneeskunde/
[22] http://www.nwp-natuurgeneeskunde.nl/natuurgeneeskunde.asp
[23] http://www.total-balance.nl/assets/s2dmain.html?http://www.total-balance.nl/c19bd497760a73e04/

7. Ziekte & gezondheid vanuit de traditionele Chinese geneeswijze TCG [24]

Het leven is binnen de TCG gebaseerd op twee componenten: *energie* en *substantie*. Als er één van deze twee componenten te veel of te weinig aanwezig is, is de mens ziek. Is er één van deze twee helemaal niet aanwezig, bestaat er geen leven. Dood betekend, dat energie en substantie zich van elkaar hebben gedeeld. Dit is het Chinese denkmodel van Yin en Yang.

Energie wordt binnen de TCG "Qi" genoemd. Qi is het yang, het mannelijke, het actieve, het niet materiele en niet-zichtbare en niet-voelbare. Yang is op lichamelijk niveau Qi & warmte en alles wat het organisme in beweging en levend houdt. Hierbij horen ook de gevoelens, de gedachten en alle geestelijke activiteiten.
Substantie is het yin: het vrouwelijke, het bewarende, materiele, het zichtbare en voelbare. Voor het Yin van het lichaam staat de substantie: het bloed, de lichaamssappen/vocht, maar ook de botten, de spieren en pezen, hersenmassa etc. dus alles zichtbare.

7.1 Gezondheid & Vitaliteit vanuit de TCG

Een evenwichtige balans tussen Yin en Yang wordt gezien als gezondheid. Als bloed, lichaamssappen en substantie voldoende aanwezig zijn, heeft de mens de mogelijkheid zich te ontspannen en door een goede slaap zich te regenereren, zijn zenuwstelsel is in orde en voldoende Qi en warmte zorgen voor vitaliteit en een goede afweer. Qi activeert de mens en brengt beweging, gevoelens en levensvreugde voort.

7.2 Hoe beschermt het lichaam zich volgens de TCG tegen ziekte?

Omdat de mens voortdurend aan veranderende omstandigheden onderworpen is, is het lichaam zich voortdurend aan het aanpassen aan de nieuwe omstandigheden. Als er een orgaan een 'teveel' of een 'te weinig' heeft, zorgen de andere organen dat er Qi of vocht wordt toegevoegd en/of wordt weggehaald om zo het evenwicht in het lichaam te herstellen. Op deze manier is het zelfregulerende systeem in het lichaam voor een bepaalde tijd in staat een (over-) belasting van een orgaan te compenseren.

Qi circuleert door de meridianen, (fijnstoffelijke banen in het lichaam) en ook vrij door het hele lichaam en staat in nauwe samenwerking met het bloed in de bloedvaten. Zij helpen elkaar, maar kunnen elkaar ook remmen als er blokkades zijn. Het bloed (in de bloedbanen) en het Qi (in de meridianen) vlooien van orgaan tot orgaan - net als een stroomcircuit - en verbinden op die manier alle organen met elkaar.

Qi dynamiseert, transporteert, scheidt uit, en verwarmt. Zijn belangrijkste functie is lichaamsvreemds zoals bijv. voeding in lichaamseigens (bijv. in spieren) om te zetten. Deze stofwisselingsfunctie en het uitscheiden van afvalstoffen uit het lichaam kan alleen gebeuren met behulp van Qi.

Het Qi heeft veel verschillende vormen en functies: zo haalt bijvoorbeeld de milt de zogenaamde 'Gu Qi' (essentie) uit de voeding en stuurt deze naar de longen. De longen wederom vormen door de ademhaling & de Gu Qi de zogenaamde Wei Qi en Ying Qi. De Wei Qi zorgt voor de afweer en beschermt het lichaam voor ziektes en bio-klimatische invloeden. Het bevindt zich onder de huid en tussen de spieren. Het Ying-Qi zit in het bloed en voedt zo de organen en het hele lichaam en maakt het hele lichaam sterk. Het Bloed voedt, koelt en bevochtigt het lichaam. Het geeft de mens geestelijke rust, de mogelijkheid te ontspannen en goed te slapen. Lichamelijk herstel en een goede slaap zijn afhankelijk van het bloed.

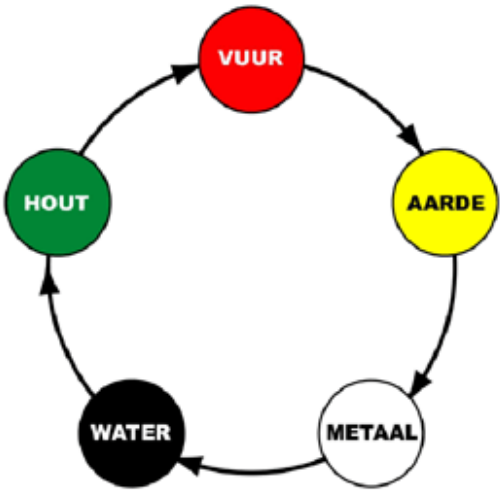
[24] Ernährung nach den fünf Elementen van Barbara Temelie; ISBN: 978-3-928554-03-4

7.2.1 De voedende / stimulerende cyclus:

In de TCG onderscheidt men vijf orgaankoppels die ingedeeld worden in 5 verschillende elementen:

1. Lever & galblaas > staat voor het Hout-element
2. Hart & dunne darm > staat voor het Vuur-element
3. Milt & maag > staat voor het Aarde-element
4. Long & dikke darm > staat voor het Metaal-element
5. Nier & blaas > staat voor het Water-element

In deze volgorde worden de organen via de meridianen met Qi gevoed. Deze kringloop wordt de *'voedende / stimulerende cyclus'* genoemd. Een orgaankoppel bestaat altijd uit een Yin en een Yang-orgaan. De Yin-organen slaan op en stellen Qi en Yin beschikbaar. De Yange-organen, ook holle organen genoemd, zorgen voor opname, uitscheiding, vertering en transport. Als er een overbelasting optreed, waardoor in een bepaald orgaan meer bloed of Qi nodig is, is het betreffende orgaan dubbel beschermt. Het koppelorgaan is altijd bemoeid het tekort op te vangen en geeft iets van zijn eigen Qi of bloed af. Datzelfde doet ook het koppelorgaan dat vóór het (over-) belaste orgaan(koppel) ligt. Op die manier wordt in een gezond lichaam een overbelasting op korte termijn gecompenseerd, voordat er überhaupt klachten zijn ontstaan. Op grond van deze nauwe samenwerking worden door een verstoring of overbelasting, op korte of lange termijn steeds meer organen of zelfs het hele organisme beïnvloedt.



7.3 Oorzaken van verstoringen volgens de TCG

En verstoring in het lichaam is terug te voeren op een verstoort evenwicht tussen het Yin en het Yang. De verstoringen hebben volgens de TCG 3 verschillende oorzaken, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen interne, externe en diverse 'ziekmakende' factoren:

- Onder de **interne factoren** horen de emoties en alle geestelijke functies;
- Onder de **externe factoren** horen alle klimaats-factoren (koude, wind, vocht, hitte, etc. en alle klachten die zichtbaar zijn in het verloop van de meridianen, de huid en de spieren of gewrichten. Het zijn acute klachten die zich aan de oppervlakte bevinden en korter bestaan dan 1 jaar.
- Onder **diverse oorzaken** horen: voeding, beweging, trauma, geneesmiddelen, overwerk etc.

7.3.1 Verstoring van het Yang

Zodra Qi en/of warmte in het lichaam verminderen wordt het Yang verzwakt. Een verstoring van Yang toont zich allereerst in een tekort aan Qi, wat de Chinezen *'Qi-leegte'* noemen. Een tekort aan Qi en tegelijkertijd ook een tekort aan warmte is een niveau erger en wordt *'Yang-leegte'* genoemd. Door het ontbreken van warmte heeft het lichaam te maken met koude gevoelens en worden de organen belemmerd in het uitvoeren van hun functies, zoals het transformeren van voedsel, het verspreiden van Qi, het aanmaken van bloed, etc.

Een teveel aan Yang, *'Yang-volte'* genoemd, ontstaat door een te veel aan warmte en toont zich met name in warmte-gevoelens en hitte in het lichaam. Warmte/hitte veroorzaakt weer een heleboel andere verschijnselen, waarvan uitdroging van de lichaamssappen het grootste gevaar is.
Naast te weinig of een te veel aan Yang, kan het in het lichaam door allerlei emoties zoals frustraties, woede, teleurstelling, depressies etc. makkelijk tot stagnaties komen. Het Qi stroomt dan niet vrij en vanzelfsprekend door het lichaam en veroorzaakt daardoor allerlei 'verstoppingen'. Deze Qi-stagnaties zijn een veel voorkomend ziektebeeld en kunnen gepaard gaan met heftige pijn, zoals hoofdpijn, buikpijn, menstruatiepijn etc.

Qi-leegte: is een verlies aan energie, met o.a. de volgende symptomen: moeheid (vooral na het eten), concentratieproblemen, vol gevoel in buik, zwakke afweer, koude handen etc.

Yang-leegte: is een verlies aan Qi & warmte met o.a. symptomen zoals: uitputting, geestelijke moeheid, weinig daadkracht, passiviteit, lusteloosheid, menstruatieproblemen, rugpijn, het vaak koud hebben, na het slapen niet uitgerust zijn, resignatie, etc.

Yang volte: is een te veel aan warmte & hitte, wat o.a. kan leiden tot uitdroging van de lichaamssappen (hierdoor wordt een Yin-leegte veroorzaakt). Symptomen zijn o.a.: een hete lichaamstemperatuur, hoge dynamiek en hyperactiviteit, slaapproblemen, neiging tot woede-uitbarstingen, irritatie, behoefte aan veel eten en drinken, etc.

7.3.2 Verstoring van het Yin

Als het Yin verstoord is komt het tot *bloedleegte*, een *Yin-leegte* of een *Yin-volte*.
Een Yin verstoring ontwikkelt zich langzaam en is altijd een gevolg van een tekort aan Qi en is chronisch van aard. Een Yin-verstoringen is dan ook ernstiger dan een Yang-verstoring en is in het algemeen minder makkelijk te herstellen. Het minst erge is het stadium van *bloedleegte:* door een tekort aan Qi haalt de milt dan onvoldoende essentie uit de voeding, waardoor er onvoldoende (kwalitatief) bloed in het hart wordt aangemaakt en de lever wederom niet genoeg bloed kan opslaan. Door te veel warmte/hitte (veroorzaakt door een Yang-volte) ontstaat een *Yin-leegte* die zich uit in droogte-verschijnselen en een tekort aan lichaamsvocht. Bij een *Yin-volte* (die veroorzaakt wordt door 'te weinig' warmte), komt het lichaamsvocht te weinig in beweging en hoopt het zich in het weefsel op, waardoor opgezette voeten, ontstekingen, overgewicht, etc. kunnen ontstaan.

Bloedleegte: heeft o.a. de volgende symptomen: moeite met inslapen, emotionele onevenwichtigheid. onbalans, neiging tot spierkrampen, lichtgevoelige ogen, tintelende ledematen, moeheid na geestelijke inspanning, wazig zicht, vermoeidheid, losse stoelgang etc.

Yin-leegte: hete voeten vooral nachts, slecht slapen, nachtzweten, huid & haar neigen tot droogte, onrustig, nervositeit, stressgevoelig, weinig doorzettingskracht, weinig belastbaar, De symptomen bijvoorbeeld tijdens de wisseljaren van de vrouw is een teken van een natuurlijk Yin-tekort, waardoor de menstruatie verdwijnt en het voorkomt dat de ouder wordende vrouw blijvend bloed verliest.

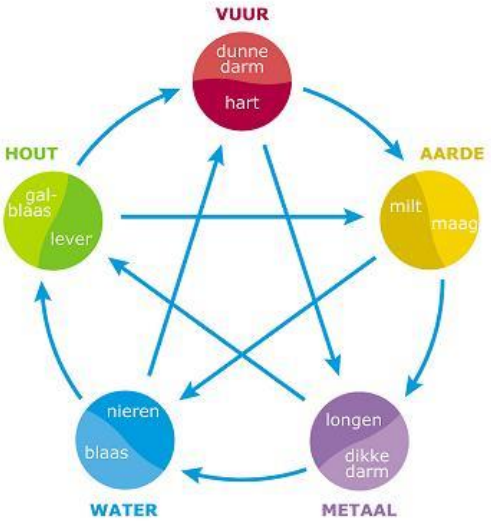
Yin-volte: zwarte-gevoelens in de benen en armen, wattengevoel in het hoofd, weinig dorst, vol gevoel in buik, vochtophoping in gezicht, handen of benen, somber gevoel, traagheid, overgewicht, bronchiën, cellulitis etc.

Een verstoord evenwicht in een bepaald orgaan treedt dus op als er een te veel of een tekort aan Yin of Yang aanwezig is, of als het Qi in een bepaald orgaan stagneert. De lever is verantwoordelijk voor de vrije circulatie van Qi. Een Qi-stagnatie is terug te voeren op een zwakke leverfunctie.

7.3.3 De controlerende cyclus

Qi & substantie zijn te vergelijken met water en vuur. Ze controleren elkaar. Het vuur kan water laten verdampen. Het water kan het vuur blussen. Dit harmonisch samenspel van deze beiden zorgt voor een gezond organisme, voor een evenwichtige temperatuur en dynamiek. Onevenwichtigheid betekent in die geval: te heet of te koud, te droog of te vochtig, te snel of te langzaam.

Naast de eerder genoemde *'voedende cyclus'* binnen de 5 elementenleer, is er ook het fenomeen van een *'controlerende cyclus'.* Elk element controleert een ander element en houdt het in de gaten. Is het controlerende element te sterk, kan het zijn functie niet goed uitvoeren en komt het tot een 'over-controle', waardoor het ander element onderdrukt wordt. Zo kan bijvoorbeeld een verstoring in het element Hout (door een verzwakking van de lever) de natuurlijke functies van Milt en Maag verstoren.



7.4 Diagnose en behandeling volgend de TCG [25]

De genoemde voorbeelden geven slechts een algemene indruk wat er binnen de TCG onder ziekte wordt verstaan. De Chinese arts richt zijn aandacht op zowel de lichamelijke als de geestelijke kenmerken van het individu. Alle informatie wordt bij elkaar gebracht en zo ontstaat, wat men in de Chinese geneeskunde noemt, een 'disharmonisch patroon'. De oosterse diagnose zoekt dan ook niet naar een bepaalde ziekte of een exacte oorzaak, maar geeft een beschrijving van de totale persoon, waarmee men vervolgens aan de slag gaat. In de TCG probeert men vervolgens evenwicht binnen het patroon te bewerkstelligen en de harmonie van het individu te herstellen. In de praktijk van de TCG wordt door verdere diagnostiek en anamnese (met o.a. tong- en polsdiagnostiek en de Ba Gang) een disbalans tussen Yin en Yang in de afzonderlijk orgaan vastgesteld.

7.4.1 De Ba Gang bij stressklachten

Via de Ba Gang toe te passen wordt er in de TCG aan de hand van de symptomen gezocht waar zich de oorzaak van de verstoringen bevinden en hoe en waar deze kunnen zijn ontstaan. Zo kan men de behandelingen inzetten op het herstellen van de balans. Men gebruikt hiervoor de 8 principes welke altijd uitgaat van de hoofdklacht.

Yin	of	Yang
Extern	of	Intern
Volte	of	Leegte
Hitte	of	Koude

[25] Chinese Geneeswijzen Ted J. Kaptchuk

Stressklachten zijn in beginsel een 'Yang-probleem'.
Een disbalans manifesteert zich meestal in een *Qi-leegte* = wat staat voor te weinig energie of door een *Qi-stagnatie* (de natuurlijke stroom is geblokkeerd). Vanuit de TCG beschouwt men de interne factoren als de oorzaak van de disbalans, zoals emoties en geestelijke onbalans. Ook diverse andere factoren zoals bijvoorbeeld overwerk, verkeert voedsel etc. zijn vaak de boosdoeners.
Ook kunnen stressklachten ontstaan door een *Yang-leegte* = wat staat voor een verlies aan Qi & warmte - wat vaak veroorzaakt wordt door o.a. vermoeidheid en uitputting,
of een *Yang-volte* = wat staat voor te veel aan warmte & hitte, wat vaak veroorzaakt wordt door hyperactiviteit, drukte, te veel eten of alcoholconsumptie. Denk hier bijvoorbeeld aan hoofdpijn, buikpijn, maagklachten, etc.

Langdurige stress tast meer en meer ook het Yin in het lichaam aan
Houdt stress langer aan en worden de stress-symptomen genegeerd, kunnen de klachten chronisch worden en wordt er steeds meer het Yin in het lichaam aangetast waardoor steeds meer ook de organen betrokken en verzwakt raken. (zie hiervoor de ziektesymptomen van Yin).

De organen die door stressklachten het meest betrokken zijn en/of het meest verzwakt kunnen raken:

Milt = Qi-leegte:	De Milt-Qi-leegte is het meest voorkomende ziektebeeld van de Milt en waarschijnlijk ook het meest voorkomende ziektebeeld in het algemeen, door onregelmatige eetgewoontes, slechte voedselkwaliteit, teveel mentale inspanning, teveel studeren, veel piekeren, zich veel zorgen maken etc.
Lever = Qi-stagnatie:	is de meest voorkomende ziektebeeld van de lever. Dit is een ziektebeeld dat over het algemeen veel voorkomt en vaak gepaard gaat met pijn en opgezet gevoelens in buik, baarmoeder etc. De stagnatie wordt vaak veroorzaakt door frustraties, onderdrukte woede en depressiviteit.
Maag = Qi-leegte door:	o.a. te droog voedsel; buitensporig eten van warm of koud voedsel; onregelmatig of kort/gehaast eten; negatieve, bedrukte of gestreste stemmingen; lezen tijdens het eten;
Nier = Qi-leegte door:	o.a. zwakke constitutie, angst, overwerk (fysiek/mentaal), slechte ademhaling
Long = Qi-leegte door:	zwakke conditie, vermoeidheid, verdriet, langdurig voorovergebogen;
Hart = Qi-leegte door:	emotionele problemen zoals langdurig of heftig verdriet, droefheid, spijt;

Om een disharmonisch patroon - veroorzaakt door '(werk-)stress' - te verminderen, is het belangrijk om tijdens de behandelingen de Qi-circulatie te activeren en het bloed en de lichaamssappen te voeden: als bloed, lichaamssappen en substantie voldoende aanwezig zijn, heeft de mens de mogelijkheid zich te ontspannen en door een goede slaap zich te regenereren. Het zenuwstelsel is dan in orde en voldoende Qi en warmte zorgen voor vitaliteit en een goede afweer.

8. De praktijk

8.1 Informatie over de organisatie waar het onderzoek is uitgevoerd

De GGD HM[26] (Gemeentelijke Gezondheidsdienst Hollands Midden) maakt onderdeel uit van de RDOG HM (Regionale Dienst Openbare Gezondheidszorg Hollands Midden). De GGD bewaakt, beschermt en bevordert de gezondheid en het welbevinden van de burgers in de regio Hollands Midden in zowel reguliere als crisisomstandigheden. Daarnaast probeert de GGD HM de effecten van gezondheidsbedreigingen te beperken. Het is de missie van de GGD om die opdracht op een positieve, inspirerende, innoverende en uitdagende manier vorm te geven, zowel voor medewerkers als klanten en doelgroepen.

De taak van de GGD is gezondheidspreventie. Waarom niet ook een keer de gezondheidspreventie van de 'eigen' medewerkers onder de loep nemen? Ik vond het heel spannend, wetende dat er binnen de GGD veel wetenschappelijk (epidemiologisch) onderzoek wordt gedaan en er veel kritische professionals zijn die voetreflextherapie een 'alternatief hocus pocus' vinden.

De organisatie voert regelmatig een klanttevredenheidsonderzoek uit. Medewerkers werken graag bij de GGD/RDOG en zijn in het algemeen positief over de sfeer binnen de organisatie. Eén van de grootste knelpunten die uit het tevredenheidsonderzoek naar voren is gekomen is de grote werkdruk die door de medewerkers wordt ervaren. Het ziekteverzuim is met 4,5 % in verhouding met andere vergelijkbare organisaties relatief laag. Er zijn veel fusies en reorganisaties aan de orde geweest, de groei van de organisatie is binnen 2 jaar van 600 naar 900 medewerkers gegroeid. Bezuinigingen leggen een grote druk op de organisatie, waardoor hetzelfde werk vaak door minder mensen gedaan moet worden. Medewerkers zijn veel hoog opgeleide professionals. De gemiddelde leeftijd van de medewerkers is 47,2.

8.2 Informatie over de deelnemers

Van de 17 medewerkers die belangstelling hadden, hebben er uiteindelijk 14 medewerkers meegedaan, waarvan 13 vrouwen en 1 man. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 50 jaar, waarvan de jongste deelnemer 32 jaar en de oudste 63 jaar was.
De meest opvallende klachten die medewerkers als reden opgaven waren: spanningsklachten (3x), rug-, nek- en schouderklachten (3x), overgewicht (1x), wens naar meer vitaliteit (2x) , bekkeninstabiliteit (1x), oogklachten (1x), stressklachten (2x) en slijmbeursontsteking (1x). Meerdere medewerkers gaven geen directe reden aan - behalve nieuwsgierigheid en behoefte aan ontspanning.

- **57,1 % van de deelnemers beleeft regelmatig stress die hun welzijn beïnvloedt.**
- 14,3 % van de deelnemers zegt geen stress te hebben.
- 28,6 % van de deelnemers makte geen uitspraak over hun stressbeleving.
- 36,0 % van de deelnemers loopt i.v.m. hun klacht in het regulier medische circuit.
- 43,0 % van de deelnemers gebruikte tijdens de behandelingen 1 of meerdere medicijnen.
- **50,0 % van de deelnemers vindt dat de klacht in verband staat met het werk.**
- 21,4 % van de deelnemers ziet geen direct verband met het werk.
- 28,6 % van de deelnemers makte geen uitspraak of de klacht in verband staat met het werk.
- **57,1 % van de deelnemers vindt dat hun klacht (en) door werkdruk, door arbeids-omstandigheden, de sfeer op het werk en/of de taakstelling verergeren.**

[26] http://www.ggdhm.nl

8.3 Behandelplan

De 6 behandelingen werden wekelijks op twee verschillende locaties uitgevoerd. Op beide locaties was er een vaste ruimte beschikbaar. Vooraf heb ik toestemming gevraagd aan de directie en werden alle managers geïnformeerd over de gang van zaken. In overeenstemming met de directie was er een vrije keuze voor de managers om de behandelingen onder werktijd te accorderen of de tijd te laten compenseren. Ieder medewerker werd geacht dit met zijn eigen leidinggevende te bespreken. Uiteindelijk hebben alle medewerkers de tijd voor de behandelingen in eigen vrije tijd gecompenseerd. Aan de deelnemers heb ik een vergoeding gevraagd van € 45,00.

De medewerkers werden via intranet over het aanbod en de voorwaarden geïnformeerd. De behoefte om aan het onderzoek mee te doen overtrof totaal mijn verwachtingen. Binnen enkele uren had ik 17 medewerkers die belangstelling hadden. Uiteindelijk heb ik met 14 medewerkers een contract afgesloten (zie bijlage). Niet iedereen had specifieke klachten. Nieuwsgierigheid en behoefte om gewoon lekker te ontspannen was vaak de eerste drijfveer. In overleg met de werkdagen en tijden heb ik een vast behandelrooster opgesteld. Alle medewerkers waren punctueel en stipt op de afgesproken tijden aanwezig. Zonder uitzondering zagen alle medewerkers reikhalzend naar de behandelingen uit.

Alle 14 deelnemers kregen wekelijks een massage van ¾ uur. Met uitzondering van één deelnemer (i.v.m. ziekte) hebben alle overige deelnemers 6 behandelingen ondergaan. Het was mijn streven om via de voetreflexbehandelingen het algemene welzijn van de deelnemers te beïnvloeden en te bevorderen. Dit wilde ik bereiken door stimulerende en ontspannende massagegrepen met de bedoeling om Qi, bloed en lichaamsvocht in beweging te brengen, en het geven van ondersteunende adviezen. Om het ontspannende effect te versterken heb ik o.a. ook rekening gehouden met het herstel van de stress-as (hypothalamus, hypofyse, bijnier-as). Mijn intentie was de basisoorzaak aan te pakken, waardoor ik hoopte een genezend effect te bereiken.

De behandelingen heb ik daarnaast afgestemd op de meest erge klachten van de medewerkers uit het vragenformulier: concentratieproblemen & verstrooidheid, slaapproblemen, nek- en schouderklachten, piekeren, weinig energie & moeheid, geïrriteerdheid en/of geëmotioneerdheid. Zie hiervoor het overzicht in de bijlage. De behoefte aan ontspanning stond voorop. Ontspanning en genieten zijn immers de toverwoorden voor vitaliteit. Iedere behandeling had een bepaald thema, waarnaast iedereen een *'tip van de week'* mee naar huis kreeg. Voor je eigen vitaliteit ben je immers zelf verantwoordelijk. Naast een duwtje in de rug (door de voetmassage) wilde ik iedereen stimuleren zelf actief bij te dragen om de eigen vitaliteit verder te ontwikkelen, te verbeteren en te onderhouden.

1e massage:	***Milt / Maagmeridiaan & ontspanningsmassage***
Doel:	Vitalisering, ontspanning, 1de kennismaking met voetreflexmassage
Extra punten:	**Mi 6:** voedt en ontspant, werkt op alle belangrijke organen, werkt op de onderbuik en bovenbuik, kalmeert de geest, voedt het bloed, zet bloed in beweging en koelt het bloed. Het voedt het Qi en zet Qi in beweging (goed bij Qi stagnatie en Qi- gebrek), goed bij alle patronen van slapeloosheid. **Ma 36:** voedt het bloed, goed bij energiegebrek + algemene zwakte en stelt het lichaam in staat om optimaal te herstellen. Het voedt en harmoniseert de Qi van de maag, helpt om te aarden - om letterlijk en figuurlijk met twee benen op de grond te staan. Kalmeert ook sterk de geest.
Voetreflexzones:	Vitaliserende ontspanningsgrepen voor de ontspanning van lichaam & geest.
Tip van de week:	Ademhalingsoefeningen voor een diepere buikademhaling

2e massage:	***Lever / Galblaasmeridiaan & zones van het hoofd***
Doel:	Ontspanning v.h. hoofd; Qi-stagnaties in beweging brengen; stress, zorgen, piekeren, spanningen en gedachten loslaten; hersenen kalmeren i.v.m. overbelasting, concentratie en informatieverwerking van zintuigen en hersenen.
Extra punten:	**Le 3:** bewerkstelligt de doorstroming van energie i.v.m. stress (lichamelijk als psychisch), haalt een teveel aan energie in het hoofd naar beneden (spannings-hoofdpijn + vermoeide hoofdpijn en hoge bloeddruk), droge huid, droge ogen. **Le 8:** Dit punt verspreidt de lever Qi door het hele lichaam - wordt gebruikt bij alle vormen van Qi-stagnatie; het voedt de lever qua bloed en Yin en bouwt lever op. **Gb. 34:** ontspant de spieren en is goed voor de gewrichten; het is een belangrijk punt om de vrije stroom van energie te bevorderen en heeft een gunstige invloed bij vermoeidheid.
Reflexzones:	Zone van het hoofd: ontspanning hoofd, extra aandacht hypothalamus, hypofyse;
Tip van de week:	Bewust omgaan met gedachten / overtuigingen en beter leren genieten & loslaten

3e massage:	***Milt / Maagmeridiaan & spieren en gewichten***
Doel:	Ontspanning van spieren & gewrichten i.v.m. houding door computer-/bureauwerk
Extra punten:	Zie hiervoor 1de massage; de miltmeridiaan controleert en voedt de spieren
Reflexzones:	Spieren reageren op emotionele spanningen en slaan deze op. Spieren herstellen wanneer men zich rustig overgeeft. Gewrichten weerspiegelen in hoeverre iemand luistert naar zijn innerlijke zelf en soepel mee gaat met veranderingen – zonder weerstand. De nek- en schouderzones krijgen extra aandacht.
Tip van de week:	Enkele losmaakoefeningen voor nek en schouders.

4e massage:	***Nier / Blaasmeridiaan & lymfe- en nier/blaas-zones***
Doel:	reiniging + ontgiften & vitaliserende lymfemassage, regeneratie van het lichaam
Extra punten:	**Ni 3:** belangrijk punt om de nier-energie te tonificeren. Steunt en reguleert het Qi van nier + lever, koelt de warmte en sterkt de lendenen en knieën. **Ni 6:** voor alle Yin-gerelateerde (chronische) problemen in het lichaam, het klaart hitte (Yang-volte) en heeft een kalmerende werking op de geest bij rusteloosheid, heeft een bevochtigende functie bij droge keel en droge ogen (chronische oog-klachten), het opent de borstkast waardoor spanningen in de borstkas verminderen. Het voedt de nieren i.v.m. lage rugklachten. **Bl 60:** behandelt alle vormen van Yang-excessen, vooral in het bovenste deel van het lichaam zoals hoofd, hersenen, nek, bovenrug; activeert de blaasmeridiaan.
Reflexzones:	Lymfe en nier/blaas: de nieren zorgen voor het evenwicht v.d. vochthuishouding. Ze filteren alle afvalstoffen en handhaven het zure-basen evenwicht (door stress kan het evenwicht worden verstoord). De nieren zorgen voor het emotionele evenwicht op lang termijn. De blaas heeft te maken met het loslaten en het verwerken van emoties en spanningen. Het lymfesysteem houdt het lichaam zo schoon mogelijk en draagt hierdoor bij aan een betere vitaliteit.
Tip van de week:	drinken van warm water, 3 x een voeten-bad met kruiden, opmeten v. zure-base.

5e massage:	***Lever / Galblaasmeridiaan & zones van de hormonen***
Doel:	stressvermindering: herstel van de stress-as (hypothalamus, hypofyse, bijnier-as);
Extra punten:	zie hiervoor 2de massage
Reflexzones:	zones van de hormonen: hormonaal evenwicht herstellen; het hormoonstelsel is een belangrijke veroorzaker van allerlei emoties waardoor niet alleen de kwaliteit van leven van iemand wordt beïnvloed, maar ook de prestaties die die persoon kan leveren (sport + werk). Bijnier verantwoordelijk voor cortisol (stresshormoon).
Tip van de week:	herstel van ‘eigen balans’: inzicht creëren wat energie kost en wat energie geeft

6e massage: *Zonnevlechtmassage*

Doel: He zonnevlecht is het krachtcentrum van waaruit wij ons in de wereld zetten. Omdat wij via het zonnevlecht direct in verbinding staan met de wereld om ons heen, is het erg gevoelig voor stress en spanningen. Via de zonnevlechtmassage kan de opgebouwde spanning worden afgevoerd. De stress wordt op een dieper niveau behandeld. Door de ontspannende werking kan de massage veel voor de gestreste mens betekenen.

Tip van de week: Een oefening een aandacht voor 'zelfwaardering'.

8.4 Resultaten & conclusies

8.4.1 Resultaten i.v.m. specifieke (stress-)klachten

Hierbij allereerst een samenvatting van de resultaten die ik heb geconstateerd n.a.v. de analyse over de specifieke (stress-)klachten en de beleving op de gezondheid & vitaliteit in het algemeen, die ik als aanvulling op het Rand 36 vragenformulier heb geregistreerd. Zie hiervoor ook het volledig overzicht in de bijlage. Het gemiddelde % is de optelsom van alle cijfers die de deelnemers zichzelf hebben gegeven vóór en na de behandeling, gedeeld door alle deelnemers en/of het % deelnemers die 'last' hadden van een bepaalde klacht. De analyse is gebaseerd op 13 deelnemers. Van 1 deelnemer ontbreekt de eindevaluatie en is daarom buiten beschouwing gelaten.

Het moge duidelijk zijn dat door de 'gemiddelde waarde' de individuele resultaten niet volledig tot hun recht komen. Zo zijn er deelnemers die hun gezondheid of vitaliteit beoordeelden met een 9 en anderen daarentegen weer met een 1,2,3,etc. Daarnaast ben ik mij ervan bewust dat de bevindingen afhankelijk zijn van verschillende omstandigheden en altijd een momentopname zijn. Toch denk ik dat het gemiddelde resultaat een redelijk goed beeld geeft en een indicatie is van het effect dat de voetreflexmassage heeft gehad op de deelnemers in het algemeen en op de specifieke klachten in het bijzonder.

De beleving t.a.v. 'de gezondheid' werd gemiddeld beoordeeld:

- vóór de behandeling met een 6,9 [27]
- na de behandelserie met een 7,3

38,5 % van de deelnemers beoordeelt de beleving t.a.v. de gezondheid gemiddeld 5.8 % beter.
15,4 % ziet na de behandelserie de gezondheid met 1 cijfer verbeterd
15,4 % ziet na de behandelserie de gezondheid met 2 cijfers verbeterd
7,7 % ziet na de behandelserie de gezondheid met 3 cijfers verbeterd
61,5 % van de deelnemers beoordeelt de beleving t.a.v. de gezondheid als onveranderd.

De beleving t.a.v. 'de vitaliteit' werd gemiddeld beoordeeld:

- vóór de behandeling met een 6
- na de behandelserie met een 6,9

61,5 % van de deelnemers beoordeelt de beleving t.a.v. de vitaliteit gemiddeld 15 % beter.
23,1 % beoordeelt de vitaliteit na de behandelserie 3 cijfers hoger
23,1 % beoordeelt de vitaliteit na de behandelserie 2 cijfers hoger
15,4 % beoordeelt de vitaliteit na de behandelserie 1 cijfer hoger dan vóór de behandeling.
23,1 % van de deelnemers beoordeelt de beleving t.a.v. de vitaliteit als onveranderd.
15,4 % van de deelnemers beoordeelt de beleving t.a.v. de vitaliteit met 1 cijfer minder.

[27] Waardering tussen 10 en 1, waarbij 10 als heel erg goed en 1 als heel slecht wordt ervaren.

Opvallend was dat de medewerkers hun gezondheid positiever beoordeelden dan hun vitaliteit. Dat bevestigt mijn veronderstelling dat mensen zich vaak 'gezond' voelen en dus niet 'ziek' zijn, terwijl men zich minder vaak 'vitaal en fit' voelt dan gewenst en wellicht mogelijk zou kunnen zijn. In dit verband zie ik dan ook een samenhang tussen gezondheid & stress. Opvallend was dat de deelnemers die zich minder vitaal en fit voelden, meer last hadden van klachten.
Voor de individuele resultaten zie het overzicht in de bijlage. In dit algemene overzicht heb ik het gemiddelde berekend, waarbij ik alle cijfers gedeeld heb door alle deelnemers. Hierdoor ontstond een top 10 van de 'ernst' van de klachten, zoals die door alle deelnemers gemiddeld werd beleefd. De meeste 'last' had men in de volgorde van:

1. Nek-schouder, rug, RSI-klachten 6.1
2. Slecht slapen 4.2
3. Concentratieproblemen, verstrooidheid 4.1
4. Snel geïrriteerd, geëmotioneerd 3.3
5. Vaak moe, weinig energie 3.2
6. Piekeren, zorgen maken 3.1
7. Rusteloosheid, opgejaagdheid 3.0
8. Hartkloppingen, bloeddruk 2.1
9. Hoofdpijn, migraine 1.9
10. Maag- darmklachten 0.9

In de onderstaande tabel heb ik de klachten gespecificeerd, waarbij ik eerst het % van deelnemers heb berekend die (in meer of mindere mate) 'last' hadden van een bepaalde klacht. Daarna heb ik de beoordeling (cijfers) alleen vergeleken met het % van de deelnemers die dus ook daadwerkelijk op de een of ander manier last hiervan hadden (dus niet met de mensen die er geen last van hadden). Op die manier probeerde ik een zo objectief mogelijk beeld te krijgen van de veranderde beleving t.a.v. de ernst van de klachten en het verschil tussen vóór en na de behandelingen.

Klachten	**% deelnemers** die in min - of meerdere mate last hadden van deze klacht	**De gemiddelde 'last' die in een cijfer werd uit-gedrukt vóór de behandelingen** 10 = heel veel last 1 = weinig last	**De gemiddelde 'last' die in een cijfer werd uit-gedrukt na de behandelingen** 10 = heel veel last 1 = weinig last	**% verschil** ten opzichte van vóór de behandelingen
Concentratieproblemen	**84,6 %**	**4,8**	**2,8**	**41,7 %**
Rusteloosheid, opgejaagd	**84,6 %**	**3,5**	**3,4**	**2,9 %**
Vaak moe, weinig energie	**76,6 %**	**4,2**	**3,7**	**11,9 %**
Slecht slapen	**76,6 %**	**5,5**	**2,9**	**47,3 %**
Hoofdpijn, migraine	**53,8 %**	**3,6**	**1,6**	**55,5 %**
Maag-, darmklachten	**46,2 %**	**2,0**	**1,7**	**15,0 %**
Nek-, schouder, rugklachten	**100 %**	**6,1**	**4,3**	**29,5 %**
Piekeren, zorgen maken	**84,6%**	**3,6**	**2,3**	**36,1 %**
Snel geïrriteerd, geëmotioneerd	**76,6 %**	**4,3**	**2,8**	**34,9 %**
Hartkloppingen, bloeddruk	**53,8 %**	**3,9**	**2,3**	**41,0 %**

Naast deze algemene resultaten zijn er ook individuele succes te vertellen, zoals het verdwijnen van twee slijmbeursontstekingen (in enkel en heup) en het verdwijnen van vocht achter de ogen waardoor het zichtvermogen is verbeterd.

8.4.2 Resultaten in relatie tot het werk

Werknemers zijn soms huiverig om privéinformatie (zoals stressklachten, onbehagen, etc.) te berde te brengen. Je wil je immers het liefst in al je kracht laten zien. Niet iedereen zal dan ook openhartig over zijn eigen 'stressverschijnselen' praten, terwijl de behandelingen alsnog toch hun werk doen. Ik vind het dan ook bijzonder om terug te lezen hoe de voetmassage ook wat het werk betreft blijkbaar een positief effect teweeg heeft gebracht. Het gaat er uiteindelijk niet om wat er niet is, maar om dat wat er wel is. Een verbetering ontstaat pas als je je zelf daarvoor ook openstelt.

Mooi om de verhalen terug te lezen hoe de effecten van de massage doorwerkten op het werk:

- De werkdruk binnen de afdeling is hoog. Door de massage worden de klachten onderkend, vindt bewustwording plaats en is er ruimte voor ontspanning ook op het werk. Dit levert een positieve bijdrage aan het welzijn van de medewerkers en daarmee op de productiviteit.
- Ondanks mijn drukke, jachtige dagindeling ben ik rustiger geworden.
- Het was erg prettig dat de massage in de eigen werkomgeving plaatsvonden. Geen reistijd en het feit dat de werkgever hieraan meewerkt, geeft mij het gevoel dat de werkgever serieus aandacht heeft voor bevordering van gezondheid / welzijn van de medewerkers. Dit geeft positieve energie.
- De specifieke aandacht voor mijn persoon in de context van mijn werk heb ik als erkenning ervaren. Ervaar meer rust om de drukte aan te kunnen.
- Ik kan mijn werk nu beperken tot overdag en ben er s'avonds minder in mijn hoofd mee bezig. Overdag heb ik een betere concentratie, hetgeen mijn productiviteit ten goede komt.
- Na de massage was ik telkens weer goed in staat om de draad weer op te pakken en verbeterde mijn concentratie.
- Massages hadden een ontspannende werking, waardoor stressgevoelens afnamen.
- Effect niet goed meetbaar. Heb niet beter gewerkt dan anders. Wel heeft het lekkere gevoel na de behandeling een positief effect op hoe je in je werk staat.
- Omdat ik beter in mijn vel zit, straalt dit ook uit naar mijn werk.
- Ik vond het bijzonder prettig dat ik een verplichte break had onder werktijd en ook dat het zo laagdrempelig was. Ik vind dit een bijzonder plezierige aanpak en denk dat het een positieve bijdrage levert.
- Bij drukte en spanning kan de ontspanningsmassage zeker toe bijdragen dat je weer vooruit kunt. Het feit dat dit op het werk plaatsvindt, werkt daar zeker positief bij.
- Ook onder werktijd rustmomenten nemen en even goed ademen. Bewustwording!
- Als de behandeling niet op het werk was, had ik me niet opgegeven. Juist heel fijn om 'even' naar beneden te lopen en daarna direct weer verder te gaan. Het is maximaal ontspannend.

8.4.3 Bruikbaarheid adviezen ter ondersteuning (1 =weinig ondersteuning …… 10 = heel veel ondersteuning)

N.a.v. iedere behandeling heb ik een tip van de week als *'advies'* mee gegeven. De bruikbaarheid van deze adviezen werden individueel heel verschillend ervaren. De adviezen voor een betere ademhaling werden het meest gewaardeerd, gevolgd door de adviezen voor het omgaan met positieve gedachten & loslaten en de adviezen voor nek-en schouderklachten.

Soort advies	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	gemiddeld
Adviezen i.v.m. goede ademhaling	1x				1x	2x	4x	3x			**6,7**
Positieve gedachten, loslaten + genieten	1x	1x			1x		5x	3x	1x		**6,3**
Adviezen voor nek- en schouderklachten	1x				2x	1x	4x		3x		**6,0**
Kruidenvoetenbad + zuiver warm water	1x	1x			2x		1x	4x	1x	1x	**5,9**
Balans tussen wat energie geeft en vraagt	1x			2x	2x		7x				**5,7**
Zelfwaardering en goed zorgen voor jezelf	1x	1x		1x	1x		3x	2x	1x	1x	**5,7**

1 deelnemer heeft de evaluatie t.a.v. de adviezen niet ingevuld

8.4.4 Resultaten vragenlijst Rand 36, kwaliteit van leven

Ook ten aanzien van de vragenlijst Rand 36 heb ik getracht een gemiddelde te berekenen. Zie voor de uitgebreide analyse de grafieken in de bijlage. De resultaten richten zich op het veranderde beeld ten aanzien van de onderwerpen en niet op de veranderde beleving van de individuele deelnemers. De antwoorden v.d. deelnemers zijn per onderwerp en kolom opgeteld en door alle deelnemers gedeeld. Voorbeeld: 9 deelnemers zijn 'meestal' kalm en rustig: 9 deelnemers zijn 69,2 % van het geheel; dus: 69,2 % beoordeeld zichzelf 'meestal' kalm en rustig.

In de onderstaande tabel heb ik de bevindingen opgenomen waarbij opvallende verschillen kunnen geconstateerd worden. Voorbeeld: vóór de behandeling beoordeelden 15,4 % (dat zijn 2 deelnemers) meestal kalm en rustig te zijn - na de behandelingen beoordeelden 69,2 % (dat zijn 9 deelnemers) meestal kalm en rustig te zijn. In vergelijking met vóór de behandelingen zijn er 7 personen 'meer', die zich meestal kalm en rustig voelen: een verschil van 53,8 %

Onderwerp	% deelnemers voor de behandelingen	% deelnemers na de behandelingen	% verschil ten opzichte van elkaar
Beleving gezondheid	0,0 % uitstekend 15,4 % zeer goed (2 personen)	7,7 uitstekend 38,5 % zeer goed ((5 personen)	7,7 % 60,0 %
Gezondheid in vergelijking met een jaar geleden	0,0 % veel beter 7,7 % iets beter	23,1 % veel beter 23,1 % iets beter	23,1 % 66,7 %
Problemen ten gevolge van lichamelijke gezondheid bij het werk of bezigheden	30,8 % minder bereikt dan gewenst	38,5 % minder bereikt dan gewenst	20,0%
Problemen ten gevolge van emotionele problemen	7,7 % minder zorgvuldig dan gewend	23,1 % minder zorgvuldig dan gewend	66,7 %
Belemmeringen in sociale bezigheden en contacten	46,2 % helemaal niet 15,4 % veel belemmert	53,8 % helemaal niet 0,0 % veel belemmert	14,1 % 15,4 %
Pijn	23,1 % geen pijn 23,1 % heel licht pijn 23,1 nogal pijn	30,8 % geen pijn 38,5 % heel licht pijn 7,7 % nogal pijn	25,0 % 40,0 % 66,7 %
Belemmering van werkzaamheden door pijn	69,2 % helemaal niet 30,8 % klein beetje 0,0 % nogal	76,9 % helemaal niet 7,7 % klein beetje 15,4 % nogal	10,0 % 75,0 % 15,4 %
Belemmering sociale activiteiten	23,1 % voortdurend / meestal 38,5 % nooit	0,0 % voortdurend / meestal 46,2 % nooit	23,1 % 16,7 %
Forse inspanning	53,8 % ernstige beperkingen	38,5 % ernstige beperkingen	28,4 %
Matige inspanning	33,3 % weinig beperkingen	15,4 % weinig beperkingen	53,8 %
Paar trappen lopen	69,2 % geen beperking	84,6 % geen beperkingen	18,2 %
Eén trap lopen	76,9 % geen beperking	100 % geen beperkingen	23,1 %
Buigen knielen	76,9 % geen beperkingen	53,8 % geen beperkingen	30,0 %
Meer dan 1 km. lopen	7,7 % ernstige beperkingen	0,0 beperkingen	7,7 %
Zenuwachtig	8,3 % vaak 25,0 % soms	0,0 % vaak 7,7 % soms	8,3 % 69,2 %

Onderwerp	% deelnemers voor de behandelingen	% deelnemers na de behandelingen	% verschil ten opzichte van elkaar
Erg in de put	23,1 % zelden	16,7 % zelden	27,7 %
Kalm en rustig	15,4 % meestal	69,2 % meestal	77,7 %
Erg energiek	23,1 % meestal	46,2 % meestal	50,0 %
Neerslachtig	23,1 % zelden	46,2 % zelden	50,0 %
Uitgeblust	23,1 % vaak	7,7 % vaak	66,7 %
Gelukkig	46,2 % meestal	61,5 % meestal	24,9 %
Moe	30,8 % vaak	15,4 % vaak	50,0 %

Zie in de bijlage de grafieken met het volledig overzicht van alle resultaten.

8.4.5 Conclusie

Opvallend is dat alle klachten ná de behandelserie als 'minder ernstig' werden ervaren, in vergelijking met vóór de behandelingen. Ook heb ik geconstateerd dat er op twee uitzonderingen na, op alle vragen uit de Rand 36 vragenlijst met een positief veranderde beleving is gereageerd.
Ik denk met recht de conclusie te kunnen trekken dat de voetreflexmassage een krachtige werking op de deelnemers heeft gehad, waardoor het welbevinden significant is verbeterd.
Hoewel ook de beleving op de gezondheid verbeterde, nam vooral de beleving van de deelnemers op hun vitaliteit toe. De resultaten van het Rand 36 vragenformulier bevestigen mijn conclusie: als ik bijvoorbeeld kijk naar de beleving op zenuwachtigheid die afgenomen is, kalmte en rust die toegenomen is, meer energie beschikbaar is, het gevoel van geluk toegenomen heeft, de neerslachtigheid, het uitgebluste gevoel en moeheid verminderd zijn - dan zijn dat allemaal bewijzen dat de kwaliteit van leven significant verbeterd is. Ook de pijnbeleving is verminderd[28] en werden de sociale contacten minder belemmerd door gezondheids- en/of emotionele problemen.

Mijn eindconclusie is dan ook dat voetreflextherapie een significante werking heeft op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van werknemers, zowel in hun leven algemeen als ook op hun werk.

Tot slot enkele uitspraken van de deelnemers of er voldaan is aan hun verwachtingen

Op de vraag of de behandelingen voldeden aan de verwachtingen was het geweldig om achteraf de uitspraken van de deelnemers terug te lezen, zoals bijvoorbeeld:

- Het is meer geworden dan ik had verwacht.
- De behandelingen overtroffen mijn verwachtingen.
- Vond de behandelingen erg prettig, eigenlijk boven verwachting.
- Ik wist niet wat ik kon verwachten, maar ze kwamen overeen met wat ik hoopte.
- Ik was verrast hoe gevarieerd de behandelingen waren, had meer pijn dan verwacht, maar heb alles als heel positief ervaren.
- Het ging veel verder dan alleen de massage. Het was ook een reflectie op mijn levenswijze. Ik zit beter in mijn vel en heb een hogere productiviteit. Ook thuis heb ik opmerkingen hierover gekregen van mijn partner. Een ontsteking aan mijn enkel die met twee medicijnenkuren niet weg ging is nu ook geheel verdwenen.
- Ondanks mijn drukke, jachtige dagindeling ben ik wel rustiger geworden.
- Ik kwam niet voor een specifieke klacht. Maar mijn slijmbeursontsteking in de heup is nu helemaal over.

[28] Dat wil niet zeggen dat dit voor iedereen van toepassing is: bij 1 deelnemer is de pijnbeleving groter geworden.

8.5 Discussie & aanbevelingen

Voor mijn gevoel staan de voetreflextherapeuten voor een grote uitdaging om de krachtige werking van de voetreflextherapie juist ook in bedrijven meer 'aan de man de brengen'.

Hoe voetreflexmassage in bedrijven meer aandacht kan krijgen blijft een punt van aandacht. Het is niet alleen gedaan met het 'aanbieden' van de voetreflexmassage en het overtuigen van de krachtige werking hiervan. Om voetreflexmassage als een preventieve gezondheidsmaatregel te integreren in een bedrijfsconcept is het een voorwaarde dat het bedrijf kiest voor een doelbewust personeelsbeleid, waarbij heel concreet aandacht (uit-)besteed wordt aan het bevorderen van de vitaliteit van de medewerkers. Voetreflexmassage is één van de mogelijkheden om de vitaliteit van de medewerkers te bevorderen, maar wellicht de meest effectieve om dit ook daadwerkelijk te realiseren. Want vitaliteit draagt bij aan het met plezier, gezond en productief aan het werk zijn en te blijven, met het doel de medewerkers (jong en oud) tot aan hun AOW gezond en vitaal te houden.

LITERATUUR

Chinese Geneeswijzen van Ted J. Kaptchuk; ISBN: 978 90 215 5374 0

Basisboek Chinese Geneeswijze; Harriet Beinfield & Efrem Korngold; ISBN: 978 90 6963 501 9

Medisch handboek: Merck Manual 2005

Ernährung nach den Fünf Elementen van Barbara Temelie; ISBN: 978-3-928554-03-4

Atlas van de acupunctuur van C.H. Hempen; ISBN: 978 90 5574 290 5

De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde van Giovanni Maciocia; ISBN: 978-287293-0760

Studieboeken van Total Health Voetreflex Plus 1 - 3

Informatie op internet: de verschillende bronnen zijn in de voetnoot gekenmerkt.

BIJLAGEN

INFO VOOR DE MANAGERS

Graag vraag ik jullie medewerking om het volgende:

In het kader van mijn afstudeerscriptie als voetreflextherapeute wil ik een klein onderzoek uitvoeren dat zich o.a. richt op stress gerelateerde klachten bij medewerkers van de RDOG. Hiervoor wil ik graag aan ca. 6 - 10 medewerkers van de RDOG HM 6 weken lang wekelijks een voetmassage geven en daarbij onderzoeken of voetreflexmassage enige invloed heeft op de beleving van de gezondheid en het welzijn van de medewerkers in relatie tot hun werk.

Behalve dat ikzelf positieve ervaringen heb opgedaan met (het geven van) voetreflexmassage is men in Denemarken, Engeland, Duitsland, USA en China al veel langer onderzoek gaan doen naar de effecten van reflexologie.
Uit de onderzoeken blijkt dat voetreflexologie in bijna alle gevallen een positieve tot zeer positieve invloed heeft. Zo is er bijvoorbeeld professioneel onderzoek gedaan naar de effecten van voetreflexmassage op verlaging van ziekteverzuim en vermindering van klachten in Deense bedrijven. De resultaten tonen aan dat voetreflexologie hielp de werkdruk van de werknemers te verlichten, pijn, rug- en armklachten, spierspanningen, hoofdpijn, migraine en maag en darmklachten te verminderen en het ziekteverzuim terug te brengen.

Gezien de te verwachten positieve effecten die voetreflexmassage voor de medewerkers en de organisatie kan hebben, vraag ik jullie dit onderzoek te steunen. Bij voorkeur wil ik de behandelingen in werktijd van de medewerker uitvoeren, omdat de effecten dan immers direct meetbaar kunnen zijn. (Ikzelf zal dit uiteraard niet in mijn eigen werktijd doen). In totaal wil ik 6 medewerkers 6 x behandelen, waarvoor ieder medewerker ca. 4 ½ uur kwijt is. Met Sjaak de Gouw heb ik afgesproken, dat de beslissing om de massage aan de medewerkers wel of niet (geheel of gedeeltelijk) in hun werktijd te geven, bij de betreffende manager zelf ligt.
In mijn oproep, die ik op Intranet plaats, vraag ik de deelnemers om dit met zijn of haar manager te bespreken.

Zie in de bijlage mijn oproep voor het Intranet.

Met vriendelijke groeten,
Anna Möller.

Inschrijving: Voetreflexmassage op het werk bij de RDOG

In het kader van mijn afstudeerscriptie als voetreflextherapeute wil ik binnen de RDOG / GGD een klein preventief gezondheidsonderzoek uitvoeren. Daarvoor zoek ik collega's die het prettig vinden om een aantal behandelingen te ondergaan.
Het doel van mijn onderzoek is na te gaan of voetreflexmassage invloed heeft op de beleving van de gezondheid en het welzijn van medewerkers bij de RDOG. Hierbij richt ik me zowel op preventieve ontspanning als op stress-gerelateerde klachten die aan het werk zijn gerelateerd.

Voetreflexmassage heeft in eerste instantie een heel ontspannende werking. Daarnaast kan voetreflexmassage toegepast worden bij allerlei lichamelijke en emotionele gezondheidsklachten.
Als je tijdens het werk meer ontspanning zoekt, de hoeveelheid werk je onrustig maakt, of als je vaker last van hoofdpijn, stijve nekspieren, schouder- of gewrichtsklachten hebt, slecht kunt slapen of andere onhebbelijkheden hebt, dan wil ik je van harte uitnodigen om kennis te maken met de preventieve en ondersteunende werking van voetreflextherapie.

Iedereen die belangstelling heeft is van harte welkom!

Met de directie is afgesproken dat je eigen leidinggevende bepaalt of de massage geheel of gedeeltelijk onder werktijd mag vallen en hoe de tijd van de massage wordt geregistreerd. Je wordt verzocht dit met je leidinggevende te bespreken.

Wil je meedoen, dan wil ik graag het volgende met je afspreken:

- Inschrijving is alleen mogelijk als je mee doet aan een reeks van 6 massages. De massages worden wekelijks gegeven.
- De behandelingen kosten je niets, wel vraag ik een eenmalige onkostenvergoeding van € 45.
- Je bent bereid voor en na de behandeling een vragenlijst in te vullen met vragen over je eigen gezondheid en eventuele (werk-gerelateerde) klachten. Gegevens worden uiteraard altijd vertrouwelijk behandeld en anoniem in mijn onderzoek verwerkt.
- De behandelingen worden uitgevoerd in de periode tussen maart en april, in principe op beide GGD-vestigingen. Dat hangt af van de aanmeldingen.
- De massage duurt per keer een ½ uur tot maximaal 45 minuten.
- In overleg met jou maak ik een planning wanneer de massages kunnen worden gegeven.
- Als er meer belangstelling is dan 6 personen zal ik de volgorde van aanmelding aanhouden.

Heb je belangstelling? Je kunt je opgeven uiterlijk tot 1 februari bij: amoller@ggdhm.nl
Ik zou het fijn vinden als je meedoet!

Wil je meer weten over voetreflexologie? Voor meer achtergrondinformatie verwijs ik graag naar mijn website: www.annavoetreflexologie.nl

Informatie voor de medewerker

U bent door een van onze studenten gevraagd als cliënt deel te nemen aan een reeks van zes behandelingen in het kader van een onderzoek voor de eindscriptie tot voetreflextherapeute.
Als eerste wil Total Health opleidingen u hartelijk bedanken voor uw medewerking.

Doel van het onderzoek
In het kader van haar afstudeerscriptie wil Anna Möller onderzoek doen of, en in welke mate, voetreflexmassage invloed heeft op de beleving van de gezondheid en het welzijn van werknemers mede in relatie ook tot hun werk. Het onderzoek voor de scriptie vindt plaats in het 3e jaar van de opleiding en beoogt het opdoen van ervaring en het bevorderen van het proces tot gediplomeerde voetreflexzonetherapeute.

Wat kunt u verwachten
U krijgt van de student 6 verschillende behandelingen. Iedere behandeling duurt maximaal 45 min. De behandelingen zijn gericht op ontspanning, herstel van vitaliteit, het verwijderen van afvalstoffen & spanningen in het lichaam en het harmoniseren van de lichaamsfuncties in het algemeen. In het kader van dit onderzoek krijgen alle deelnemers dezelfde behandelingen.

Wat verwachten wij van u
Wij gaan ervan uit dat u zich realiseert dat het onderzoek onderdeel vormt van de studie. De studente is nog niet geheel volleerd therapeut. Via ondertekening van de cliëntenakkoordverklaring geeft u aan akkoord te gaan met deze doelstelling en werkwijze in dit studieonderdeel. We zouden het fijn vinden als u over de behandelingen uw ervaring op papier zou willen zetten. U krijgt hiervoor tijdens de eerste behandeling een formulier uitgereikt.

Privacy
Met alle gegevens en informatie die u verstrekt wordt strikt vertrouwelijk omgegaan.

Vragen en klachten
Voor vragen en klachten kunt u terecht bij Total Health - Maalsteen 24 - 4901 ZT Oosterhout - 0162-430181 - www.totalhealth.eu

AKKOORDVERKLARING CLIËNTDEELNAME BINNEN DE ONDERZOEKSOPDRACHT

Hierbij bevestig ik dat ik mij conformeer aan de doelstelling en werkwijze van de onderzoeksopdracht.

Naam: _____

Bedrijf: RDOG Hollands Midden

Handtekening: _____

Datum: _____ Plaats: _____

Overzicht beoordeling van de deelnemers over (stress-gerelateerde) klachten vóór en na de behandelingen

Klachten	**Cliënten** voor **(V)** en na **(N)** het behandeltraject																														
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		Gemiddelde *		
	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	verschil
	0 = geen last 1 = weinig last 10 = heel veel last																														
concentratie, verstrooidheid	0	1	2	2	6	2	7	6	x	x	6	4	0	0	2	0	7	0	8	4	9	5	6	6	0	1	0	0	4,1	2,5	1,6 39,0 %
Rusteloosheid, opgejaagdheid	0	1	2	2	0	1	9	6	x	x	0	3	0	0	2	0	5	2	6	5	8	5	7	8	0	4	0	0	3,0	2,8	0,2 6,7 %
Vaak moe, weinig energie	0	5	6	5	2	1	10	7	x	x	3	4	0	2	0	0	5	2	6	4	8	4	2	3	0	0	0	0	3,2	2,8	0,4 12,5%
Slecht slapen	0	0	6	0	6	2	6	8	x	x	6	6	6	6	0	0	6	2	3	2	5	2	5	1	0	0	6	0	4,2	2,2	2,0 47,6%
Hoofdpijn migraine	0	0	0	0	1	1	8	2	x	x	1	0	0	0	0	0	6	2	1	1	4	4	4	1	0	0	0	0	1,9	0,8	1,1 57,9 %
Maag, darmklachten	0	0	2	0	0	4	7	1	x	x	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0,9	0,8	0,1 11,1 %
Nek-schouder, Rug, RSI-klacht	4	4	6	8	1	7	9	4	x	x	10	2	5	0	4	3	8	2	5	1	5	4	8	10	6	4	8	7	6,1	4,3	1,8 29,5 %
Piekeren, zorgen maken	4	1	6	0	0	2	7	5	x	x	6	4	0	0	2	0	4	3	4	2	3	3	4	4	0	1	0	0	3,1	1,9	1,2 38,7 %
Snel geïrriteerd, geëmotioneerd	0	1	5	1	0	0	8	5	x	x	5	2	0	0	2	0	4	2	4	3	8	3	7	8	0	3	0	0	3,3	2,2	1,1 33,3
Hartkloppingen bloeddruk	0	1	0	0	0	0	6	5	x	x	2	0	0	0	0	0	4	1	6	2	7	1	2	6	0	0	0	0	2,1	1,2	0,9 42,9 %
Beleving	10 = heel goed 1 = heel slecht																												Gemiddelde		
Gezondheid	7	7	7	7	8	8	5	6	x	x	7	7	8	8	9	9	6	8	7	8	4	7	6	4	8	8	8	8	6,9	7,3	0,4 5,8 %
Vitaliteit	6	8	5	7	7	8	1	4	x	x	7	8	8	7	9	9	5	7	7	7	3	6	4	4	8	8	8	7	6,0	6,9	0,9 15,0 %

***Het gemiddelde is de optelsom van alle cijfers per onderdeel, gedeeld door alle 13 deelnemers (van één van de deelnemers ontbreken de gegevens en is daarom niet meegeteld).**

Overzicht eindevaluatie deelnemers

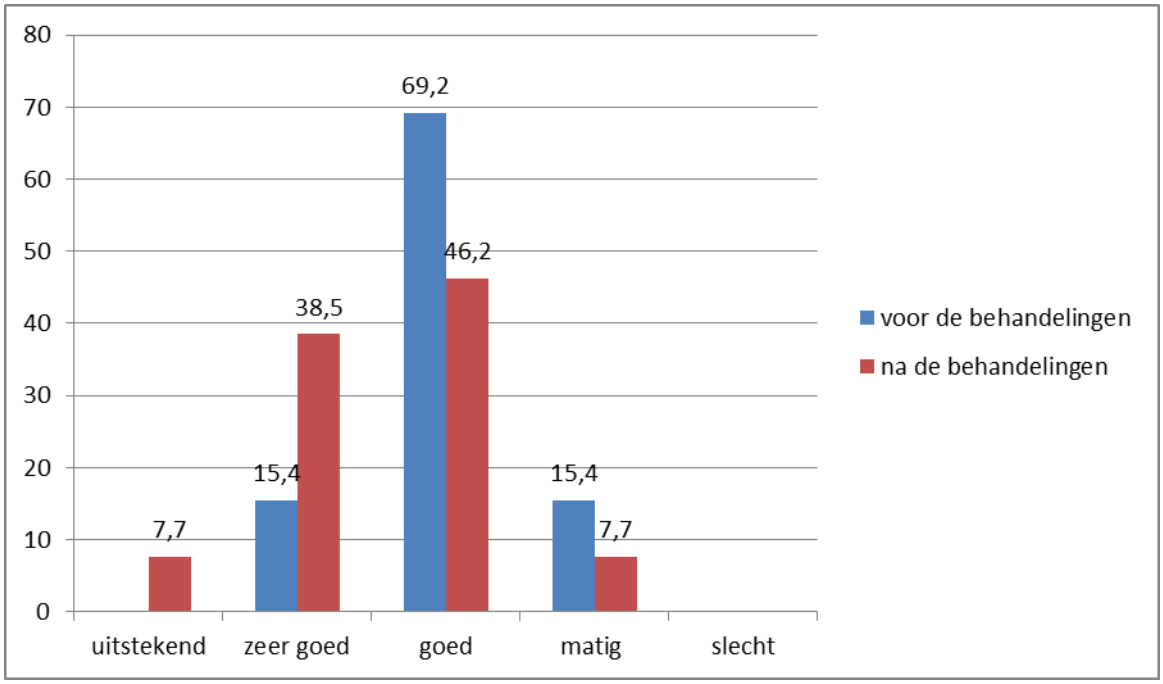
Cliënt	Wat was Reden / klacht	Is de klacht verholpen, verminderd hoe / wat	Algemene ervaringen, indrukken, bevindingen	Kwam behandeltraject overeen met verwachting?	Heeft het Behandeltraject je gezondheid en welzijn beïnvloed? Hoe / wat	Welk effect heeft massage gehad op je werk, t.a.v. je functioneren.	Voordelen voor de werkgever?	Door de voetmassage kan ik mijn werk beter aan	Doorgaan met de massage op het werk op eigen kosten Hoe vaak/duur	Opmerkingen aanbevelingen ter verbetering
1	Kennismaken met een nieuwe vorm van mindful bezig zijn, als middel om rust 'te brengen' en te verweven met mijn werk. Met aandacht stil staan bij dingen is wat ik wil.	Bij aanvang was ik herstellend van wat longproblemen. Mogelijk heeft de voetmassage een positieve invloed gehad. Verder heb ik de neiging om te lang door te gaan, soort roofbouw te plegen. De massage laat me zien dat ik stil moet staan bij mezelf en dat dat helend werkt prettig is.	Een positieve focus; een glimlach; een warm en soms gelukzalig gevoel. De eerste keren wel wat klachten (hoofdpijn) gehad, maar later bleef 't daarbij. Vooral energiek heb ik me gevoeld ernaar en helder.	Het is meer geworden dan ik verwacht had. Had meer alleen fysieke massage verwacht, terwijl eigenlijk veel meer een bewust-wordingsproces op gang is gebracht. Ik was onder de indruk van de 'pijnpunten' die overduidelijk wat vertelden over mijn 'zijn'.	Ik heb het als een verrijking ervaren. Het is een aaneenschakeling van 'wakker schutten'; bewustwording en dat zie ik als positieve invloed op mijn welzijn.	Zo dichtbij stilstaan, stil kunnen staan bij je eigen persoontje en vervolgens weer schakelen naar het werk – zo hoort het ook te gaan. In werk, op werk, naar en met jezelf bezig zijn.	Even verkeer je in een hele andere sfeer waardoor je rust ervaart en energie krijgt waardoor je beter kunt focussen.	Ja: Het blijkt wel door wat ik eerder aangaf dat ik het positieve effect zie. Nog als aanvulling: de specifieke aandacht voor mijn persoon in de context van mijn werk heb ik ook als erkenning ervaren. Ervaar meer rust om de drukte aan te kunnen.	Wekelijks, ½ uur. Echter ik zou dan voor willen stellen dat de GGD 50 % voor zijn rekening neemt.	Alleen graag een ruimte met raam en geen TL verlichting.
2	Overgewicht; Niet lekker in mijn vel zitten. Het gevoel dat ik ziek wordt.	Sinds 1,5 week gestopt met het drinken van alcohol. 3 kg kwijt.	Behandeltraject bewust gemaakt van lichamelijke en geestelijke conditie.	Ja, ze overtroffen mijn verwachtingen	Voel me beter en heb het idee bewuster bezig te zijn met mijn lichamelijke en geestelijke conditie.	Omdat ik beter in mijn vel zit, straalt dit ook uit naar mijn werk.	Een werknemer die zich beter voelt, zal beter presteren.	ja	maandelijks, 1 uur	Ik vond de massage erg goed. Anna heeft veel energie die ze doorgeeft.
3	Geen specifieke klacht: wilde de rust die ik in de vakantie heb gekregen steviger neerzetten en ingezette verandering borgen.	Tot heden is de rust nog steeds in mij.	De ene massage was wat rustgevender dan de andere. Heb in het algemeen erg lekker geslapen.	Ik wist uit ervaring wat ik kon verwachten	De behandelingen hebben me weer bewuster gemaakt van het feit dat ik goed moet zorgen voor mezelf. Dat ik daar de tijd voor neem.	Vond de aanpak geweldig. Het kost minder tijd op het werk behandeld te worden. Moest wel wennen aan de geluiden. De behandelingen hebben gezorgd voor de puntjes op de "i"	Werknemers worden bewuster op invloed eigen gezondheid. Bewust worden van eigen grenzen heeft positieve invloed op gezondheid.	Ja: Ben mij beter bewust van mijn eigen grenzen. Nu al 6 weken terug v. vakantie en draag nog steeds de daar verkregen rust met mij mee.	Maandelijks, 1 uur	Ga zo door! informatie en de oefeningen vulden de behandelingen goed aan.
4	Nek en schouder-klachten i.v.m. te lang en te ingespannen doorwerken.	Diversiteit van klachten maakt het moeilijk om dit te bepalen. Afgelopen twee weken vakantie gehad, heeft ongetwijfeld ook bijgedragen aan ontspanning.	De behandelingen geven weer een stuk bewustwording. Na de behandelingen voelde ik me telkens volledig ontspannen. Ging wel weer snel op in waan van de dag. Het vergt discipline om bewustwording vast te houden en de tips te volgen.	Vond de behande-lingen erg prettig. Eigenlijk boven verwachting. Ik wist vooraf niet wat ik me moest voorstellen.	Zoals gezegd heb ik de behandelingen als zeer ontspannen ervaren. Dit en het stilstaan bij wat echt belangrijk is heeft ongetwijfeld een positieve bijdrage geleverd aan mijn welzijn.	Ik vond het bijzonder prettig dat ik een verplichte break had onder werktijd en ook dat het zo laag-drempelig was (een verdiepinkje omlaag). Ik vind dit een bijzonder plezierige aanpak en denk dat het een positieve bijdrage levert.	De werkdruk binnen de afd. is hoog. Door de massage worden de klachten onderkend, vindt bewustwording plaats en is er ruimte voor ontspanning ook op het werk. Dit levert een positieve bijdrage aan het welzijn van de mede-werkers en daarmee op de productiviteit.	Ja: Na de massage was ik telkens weer goed in staat om de draad weer op te pakken en verbeterde mijn concentratie. Bij lang doorwerken (soms lunchpauze overslaan), wordt de concentratie minder.	Maandelijks 1 uur Van een maande-lijkse behandeling zou ik zeker gebruik maken. Misschien ook wel vaker. Dat hangt een beetje af van de kosten en het tijdstip.	Ik vind dat Anna het fantastisch doet. Vooral zo doorgaan.
10	Ontspanning, onbekendheid met voetreflexmassage	Ik kwam niet voor specifieke klacht. Maar mijn slijmbeurs-ontsteking in de heup is nu helemaal over. (liep op zich al op het einde).	Verliep heel prettig. Goede sfeer.	Ja: ik vond het heerlijk ontspannend. Moest daarna even bijkomen.	Nee: Voel me hetzelfde	Niet echt van invloed op mijn werk.	Nee: Ik denk dat het beter is om de oorzaken van stress aan te pakken. Op dit moment zijn er zeer veel veranderingen gaande.	Nee	Nee	

Cliënt	Wat was Reden / klacht	Is de klacht verholpen, verminderd hoe / wat	Algemene ervaringen, indrukken, bevindingen	Kwam behandeltraject overeen met verwachting?	Heeft het Behandeltraject je gezondheid en welzijn beïnvloed? Hoe / wat	Welk effect heeft massage gehad op je werk, t.a.v. je functioneren.	Voordelen voor de werkgever?	Door de voetmassage kan ik mijn werk beter aan	Doorgaan met de massage op het werk op eigen kosten Hoe vaak/duur	Opmerkingen aanbevelingen ter verbetering
6	Spanningsklachten ten gevolge van stress en werkdruk	Klachten zijn iets verminderd: minder pijn, nek- en schouderklachten; Nek- en schouder-spieren voelen minder gespannen aan na massage.	Behandelingen waren gevoeliger dan verwacht. Ondanks de gevoeligheden hadden de behandelingen een zeer ontspannende werking en hadden ze een positieve invloed op mijn algemene welbevinden. Na afloop ook wel een energieker gevoel.	Ja: Behandelingen hadden een ontspannende en rustgevende werking.	Ja: Mede ook door toedoen van de diverse adviezen op het gebied van oefeningen en leefstijl.	Het was erg prettig dat de massage in de eigen werkomgeving plaatsvonden. Geen reis- tijd en het feit dat de werkgever hieraan meewerkt, geeft mij het gevoel dat de werk-gever serieus aandacht heeft voor bevordering van gezondheid/welzijn van medewerkers. Dit geeft positieve energie.	Zie antwoord hiervoor	Ja: Massages hadden een ontspannende werking, waardoor stressgevoelens afnamen.	Maandelijks 1 uur Het beschikbaar stellen door de werkgever van faciliteiten (huis-vesting) voor perio-dieke massages dicht bij de werk-plek (zoals voet-reflexmassage of stoelmassage) kunnen een positieve werking hebben op wel-bevinden en daar-mee productiviteit van werknemers.	Anna had veel aandacht voor problemen, was zorgzaam en gaf goede adviezen zonder opdringerigheid.
7	Oogklachten, vocht in macula (n.a.v. staaroperatie)	Na 2de behandeling tot op heden is de waas (vocht in macula) verdwenen. Dit is door oogarts bevestigd.	Het was voor mij een eerste kennismaking met voetreflexmassage en heeft diepe indruk op mij gemaakt. Naast ontspanning heb ik ook resultaat mogen ervaren.	Ik stapte blanco in de behandelingen en had geen verwachtingen.	De behandelingen hebben mijn welzijn zeker positief beïnvloed.	De massage in de eigen werkomgeving ervoer ik als heel plezierig, zeker het tijdstip waarop ik de behandelingen kreeg (einde van werkdag). Hierdoor was er geen conflict met mijn werkzaamheden en kon ik zonder tijdverlies de behandelingen ondergaan.	Vind ik moeilijk aan te geven en zal zeer persoonlijk zijn.	Geen commentaar	Ja, frequent – afhankelijk van de hulpvraag	Anna, zo doorgaan! Ik heb mij heel vertrouwd gevoeld om jouw behandelingen te mogen ondergaan.
8	Ik had nog geen ervaring hiermee, het leek me leuk.	Ik had geen specifieke klacht	Positief, ontspannend	Ja: ontspannend Nee: soms pijnlijke plekken	Niet merkbaar Ik keek er wel naar uit: “even tijd voor mezelf”	Bij drukte en spanning kan de ontspannings-massage zeker toe bijdragen dat je weer vooruit kunt. Het feit dat dit op het werk plaats-vindt, werkt daar zeker positief bij.	Bij drukte & spanning kan de ontspannings-massage zeker toe bijdragen dat je weer vooruit kunt. Het feit dat dit op het werk plaatsvindt, werkt daar zeker positief aan bij.	Persoonlijk: nee, omdat ik geen last had v. druk of stres. Ben wel van mening uit eigen ervaring m. stoelmassage op werkplek die ik geef, dat dit bij drukte / stress e.d. een positieve bijdrage levert aan het welbevinden van werknemers.	Maandelijks 1 uur Voor ontspanning Afhankelijk van de kosten.	
9	Het leek me heerlijk	n.v.t.	Het was heerlijk	Het kwam zeker overeen met mijn verwachtingen	Ik probeer goed voor mezelf te zorgen en vooral rustmomenten te nemen.	Ook onder werktijd rustmomenten nemen en even goed ademen. Bewustwording	Geen idee	Vind ik een lastige vraag	Maandelijks, 1 uur	

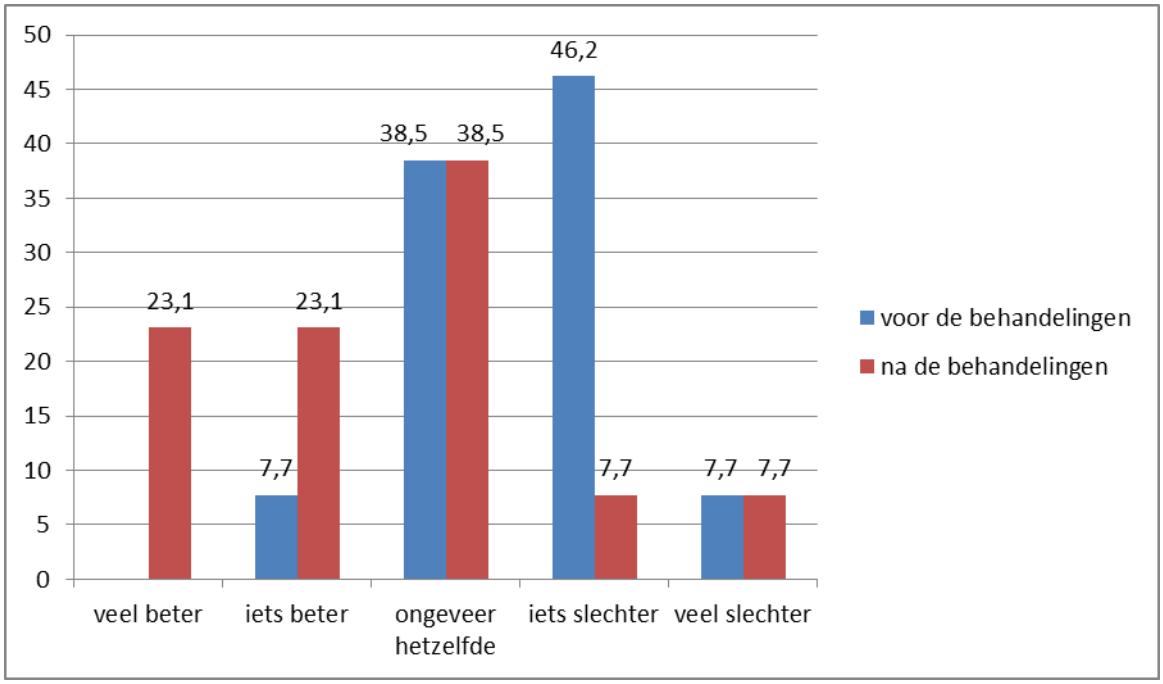
Cliënt	Wat was Reden / klacht	Is de klacht verholpen, verminderd hoe / wat	Algemene ervaringen, indrukken, bevindingen	Kwam behandeltraject overeen met verwachting?	Heeft het Behandeltraject je gezondheid en welzijn beïnvloed? Hoe / wat	Welk effect heeft massage gehad op je werk, t.a.v. je functioneren.	Voordelen voor de werkgever?	Door de voetmassage kan ik mijn werk beter aan	Doorgaan met de massage op het werk op eigen kosten Hoe vaak/duur	Opmerkingen aanbevelingen ter verbetering
11	Voelde me erg onrustig. Het gevoel alsof mijn hoofd continu vol met watten zat.	Zeker: ik voel me een stuk relaxter. Ook mijn lichaam voelt beter. Een ontsteking aan mijn enkel die met twee medicijnenkuren (diclofenac) niet weg ging is nu ook geheel verdwenen.	Zeer positief. Het ging veel verder dan alleen de massage. Het was ook een reflectie op mijn levenswijze.	Ik had weinig verwachting omdat ik niet bekend was met het type behandeling. Ik wist wel waarop de methode gestoeld was (gebruik van meridianen) en dat heb ik zeker terug gezien.	Ik ben bewuster bezig met het in balans brengen van lichaam en geest.	Zeker: ik kan mijn werk nu beperken tot over-dag en ben er s'avonds minder in mijn hoofd mee bezig. Overdag heb ik een betere concentratie, hetgeen mijn productiviteit ten goede komt.	Ja: Ik zit beter in mijn vel en heb een hogere productiviteit. Ik ben dan ook weer positiever daarover. De afgelopen jaren ben ik wat negatiever geworden dan voor-heen. Dat is gelukkig nu voorbij. Ook thuis heb ik opmerkingen hierover gekregen van mijn partner.	Ja Zie eerdere opmerking	Tweewekelijks 1 uur	
12	Nieuwsgierigheid en ervaren spanningen in lichaam	Spanning is hetzelfde gebleven	Behandelingen waren heerlijk, maar heb geen langdurig effect gevoeld. Wel extra plassen de eerste uren.	Op het moment van behandeling ontspanning. Effect daarna niet ervaren.	Nee: wel voorpret op maandag dat ik er weer mocht komen.	Nee	Moment van ontspanning voor de werknemer.	Nee	Maandelijks ½ uur bij voorkeur schouder / nek massage	
13	Omdat ik altijd pijn heb aan mijn rechtervoet / kuit	De klachten waren verholpen, maar helaas is dit tijdelijk; de oorzaak is er niet mee weggenomen.	De behandelingen waren een dag om naar uit te kijken. Maandag en dinsdag waren de prettigste dagen v.d. week. In de loop van de week werd de spanning in mijn voet al weer erger.	Ik wist niet wat ik kon verwachten, maar ze kwamen overeen met wat ik hoopte.	Ondanks mijn drukke, jachtige dagindeling ben ik wel rustiger geworden. Ik neem de adviezen af en toe in gedachten. Even rustig ademhalen, denken aan 'de warme zon in mijn buik', Drink nog steeds warm water i.p.v. alleen maar koffie en thee. Dat vind ik een hele fijne tip.	Ik vond het niet storend om even uit mijn werk-zaamheden te stappen. Ik sloeg de lunchpauze over omdat ik al weer een uur kwijt was. De rest v.d. dag werkte ik effectief. Jammer genoeg was er een collega die het niet prettig vond dat iemand direct na de massage in overleg moest omdat hij diegene 'te relaxed' vond.	Dat vind ik moeilijk te beoordelen. Ik voelde me er goed bij, minder afgeleid door pijn aan mijn voet. Of dat voor meer mensen geldt kan ik niet zeggen.	Ja: Het is heel goed om af en toe even halt te houden en te denken en keuzes te maken voordat je maar door gaat. Dat kan met Yoga, mindfullness of wat dan ook. Maar ook met voetmassage.	Wekelijks 1 uur	Ga zo door! Ik vond Anna prettig, geloofwaardig. Verder ben ik nog steeds verbaasd over de kracht die zo'n slanke vrouw kan hebben.
14	Eerdere ervaringen bij een pedicure waren heerlijk.	Geen specifieke klacht	Behandelingen in de loop van de werkochtend zeer ontspannend. Maakt niet uit waar je die ochtend mee bezig bent; ¾ uur een stimulerende voetmassage is heerlijk intermezzo	Niet helemaal. Was verrast hoe gevarieerd de behandelingen waren. Meer pijn dan verwacht. Duur was langer dan verwacht. Alles wel als heel positief ervaren.	Gezondheid durf ik niet te zeggen, maar mijn welzijn werd wel op positieve manier beïnvloed. Niet alleen tijdens of direct daarna, maar ook van te voren (het uitkijken naar, was ook al fijn).	Als behandeling niet op werk was, had ik me niet opgegeven. Juist heel fijn om 'even' naar beneden te lopen en daarna direct weer verder te gaan. Het is maximaal ontspannend.	Voordeel is dat het alleen behandel tijd kost en geen extra (reis) tijd. Bestede tijd is makkelijk te compenseren aan het einde van de dag.	Ja + nee Effect niet goed meetbaar. Heb niet beter gewerkt dan anders. Wel heeft het lekkere gevoel na de behandeling een positief effect op hoe je in je werk staat.	Maandelijks 1 uur	Anna deed het heel goed, weet een goede sfeer te creëren door lekkere geur en muziek, maar ook door eigen vriendelijke uit-straling. Ze geeft zich voor 100%. Heb het gevoel juist ook tijdens de behandeling dat ze professioneel werkt en deskundig is.

Resultaten vragenlijst Rand 36, kwaliteit van leven

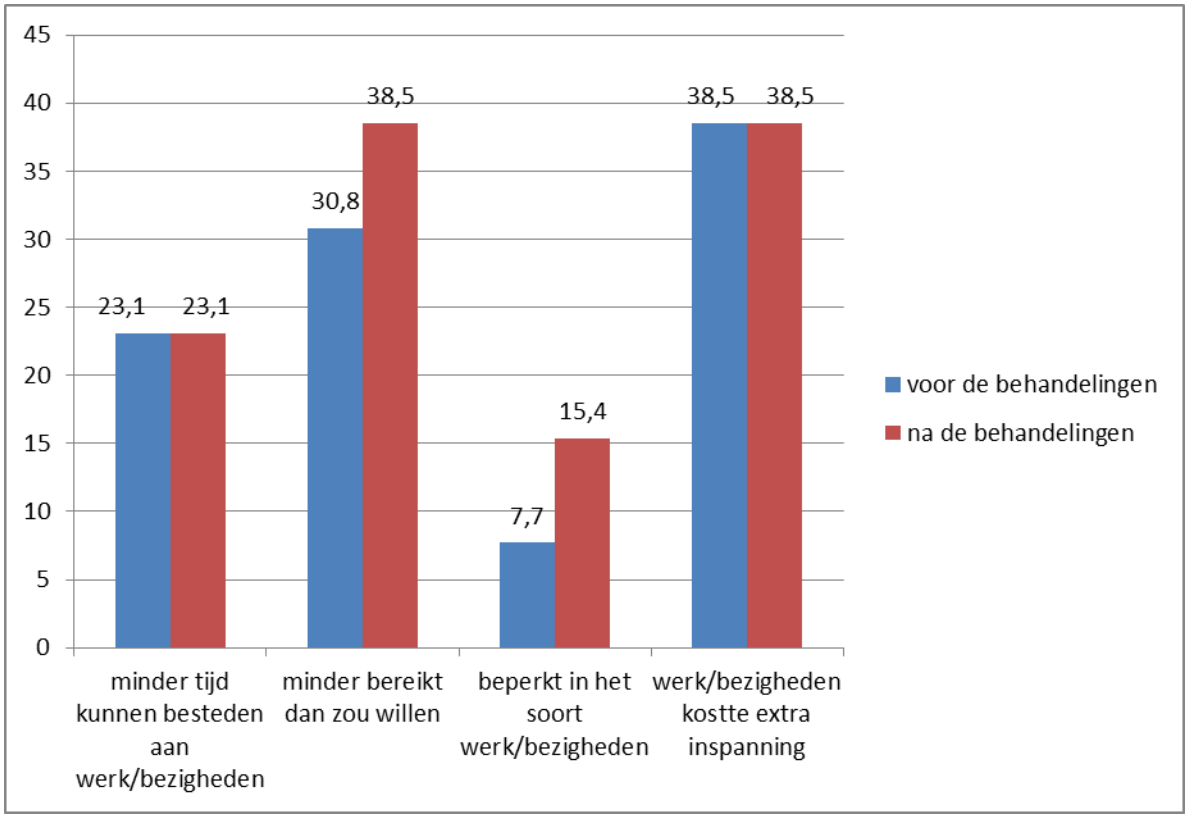
Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?



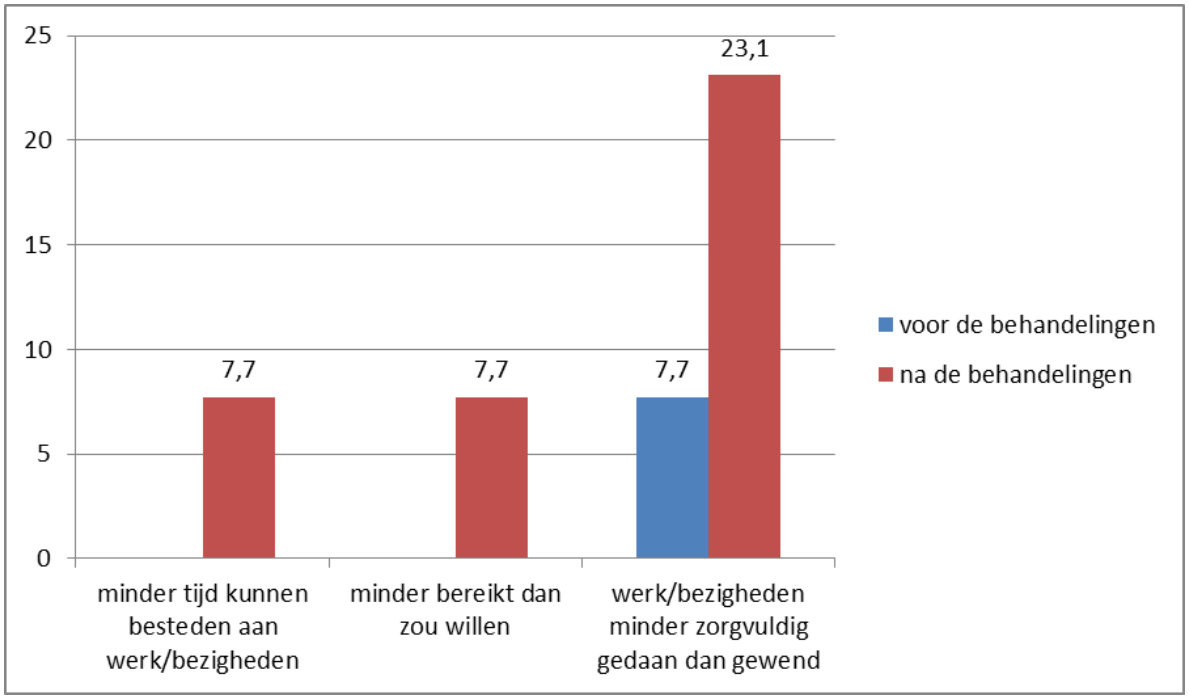
In vergelijking met een jaar geleden, hoe zou u nu uw gezondheid in het algemeen beoordelen?



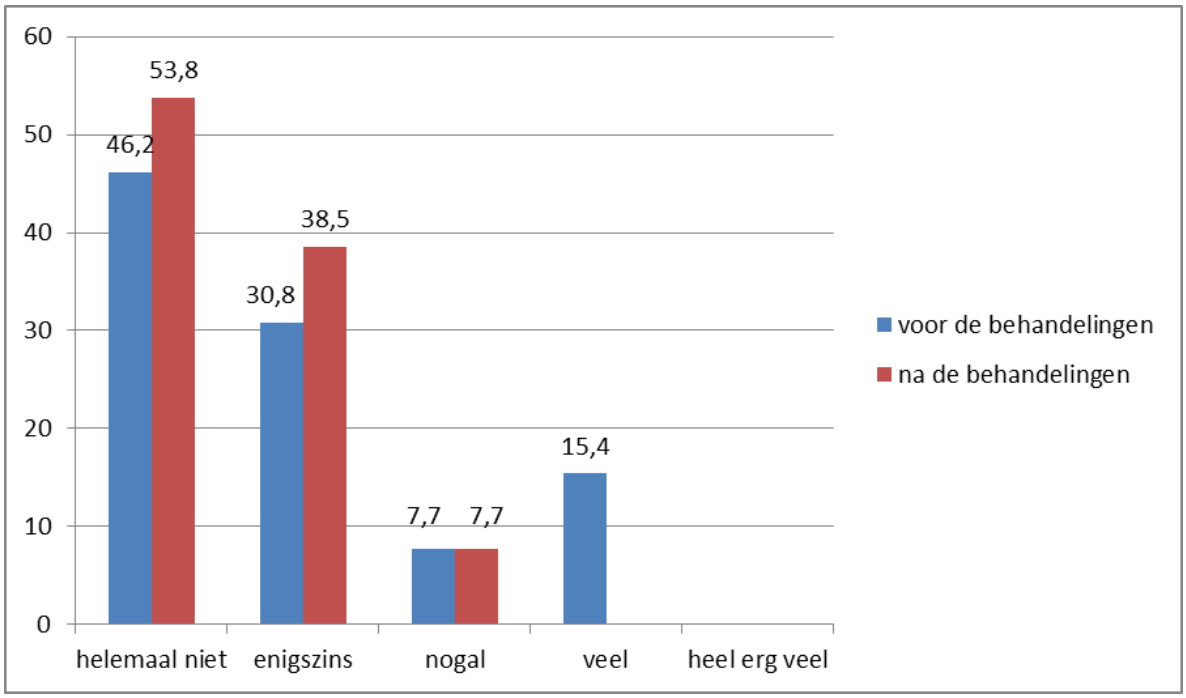
Had u, ten gevolgen van uw lichamelijke gezondheid de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw werk of andere bezigheden?



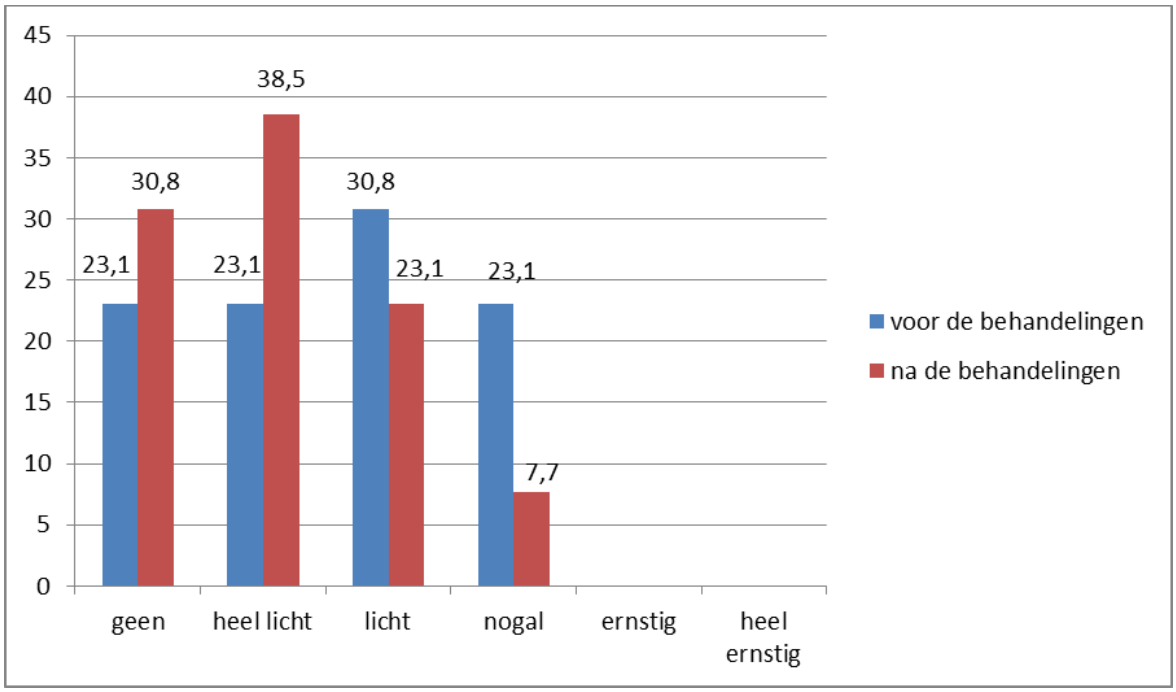
Had u, ten gevolge van een een emotioneel probleem (bij voorbeeld doordat u zich depressief of angstig voelde) de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen?



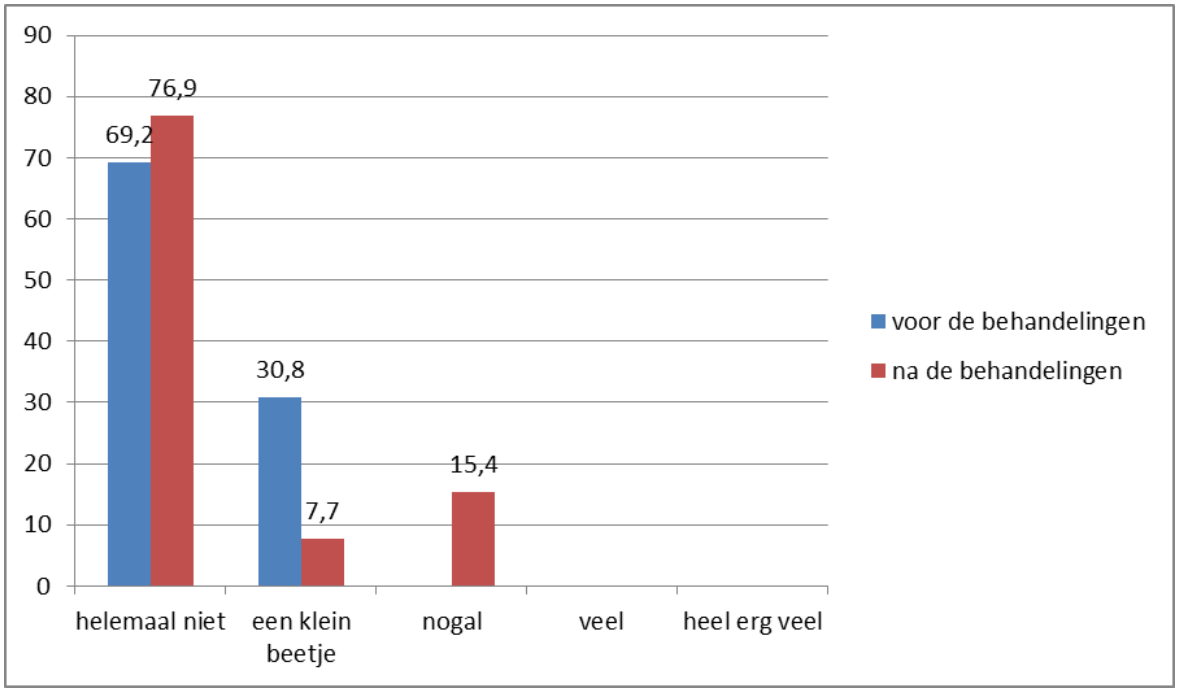
In hoeverre heeft uw lichamelijke gezondheid of hebben van emotionele problemen u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw normale sociale bezigheden met gezin, vrienden, buren?



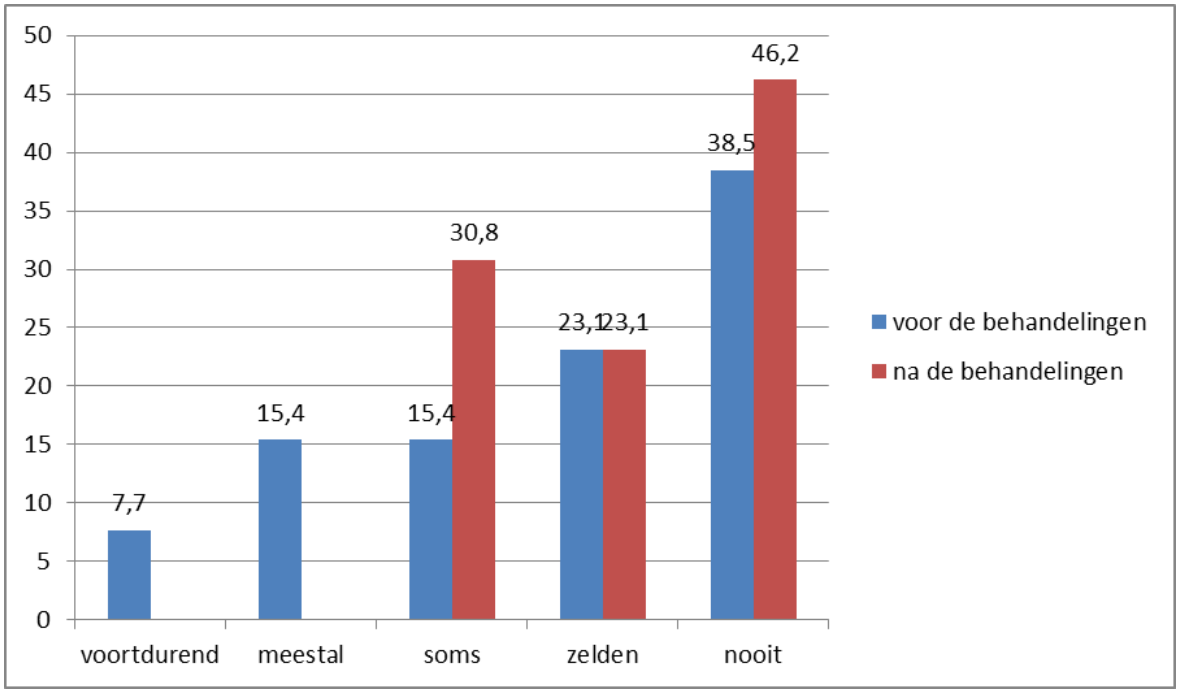
Hoeveel pijn had u de afgelopen 4 weken?



In welke mate heeft pijn u de afgelopen 4 weken belemmerd bij uw normale werkzaamheden

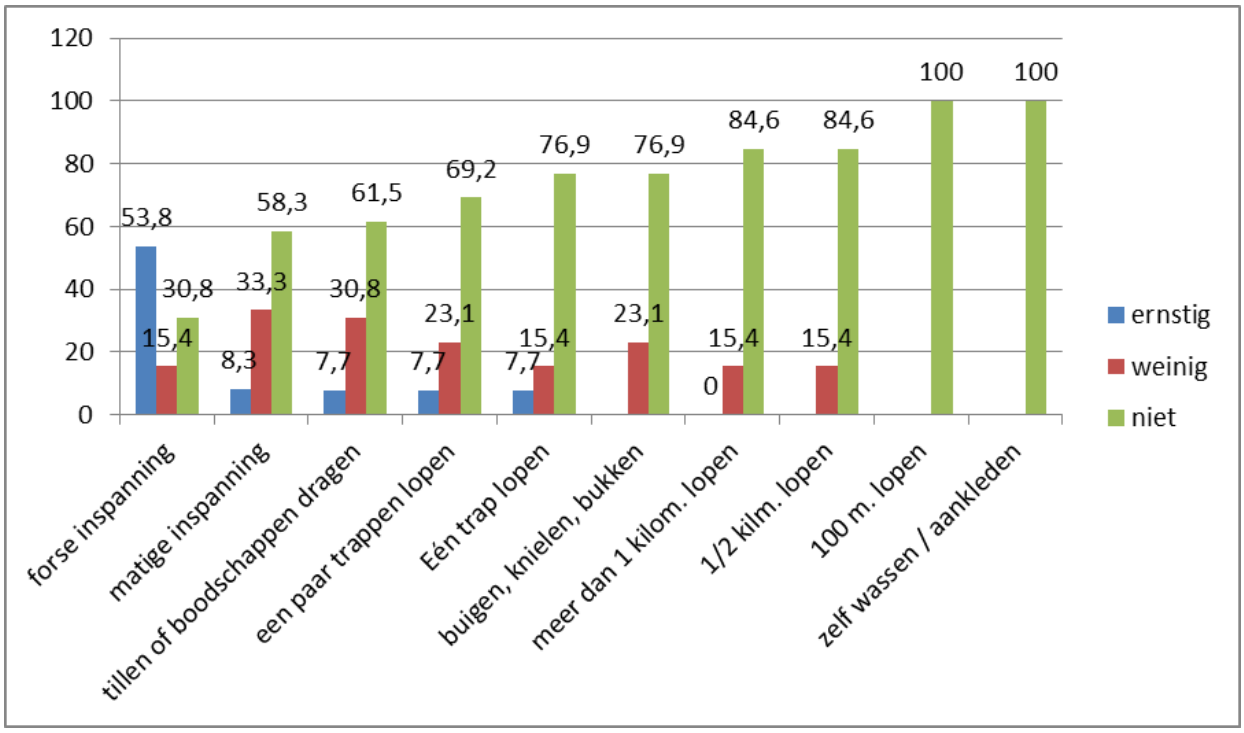


Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende de afgelopen 4 weken uw sociale activiteiten (bezoek vrienden /naaste familie) belemmerd?



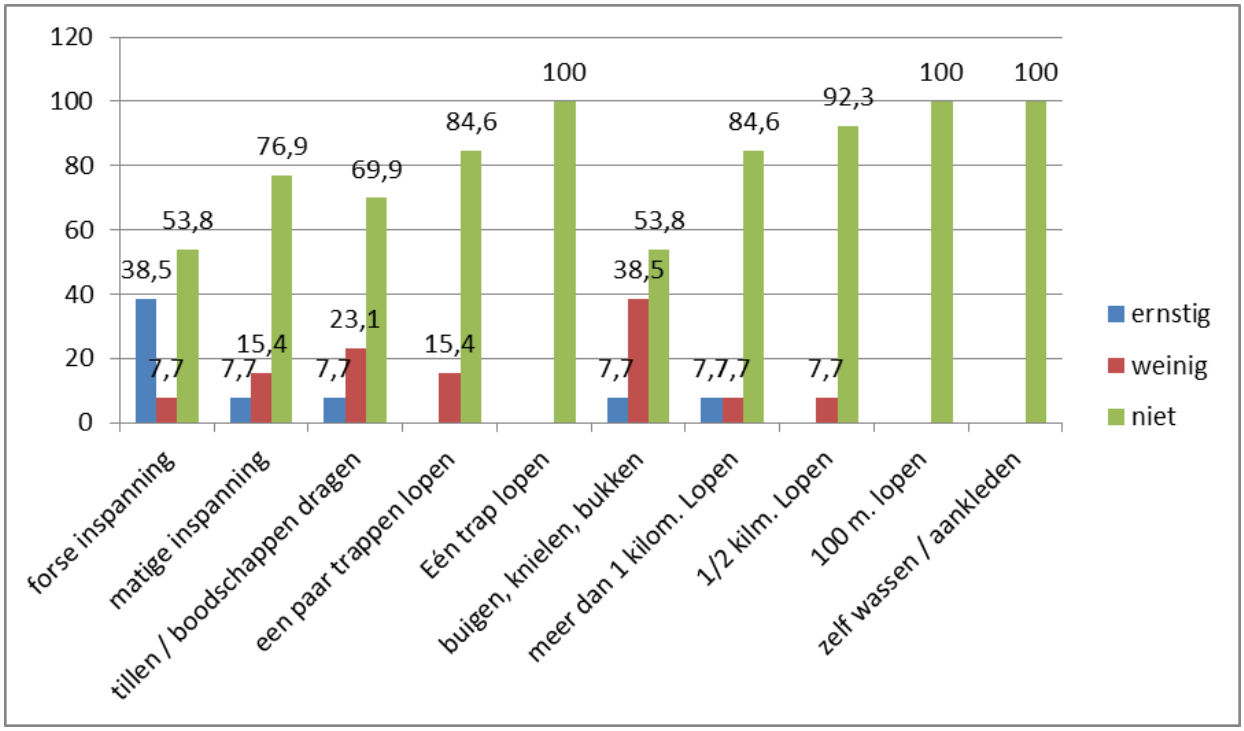
Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij de volgende dagelijkse bezigheden?

VOOR DE BEHANDELINGEN



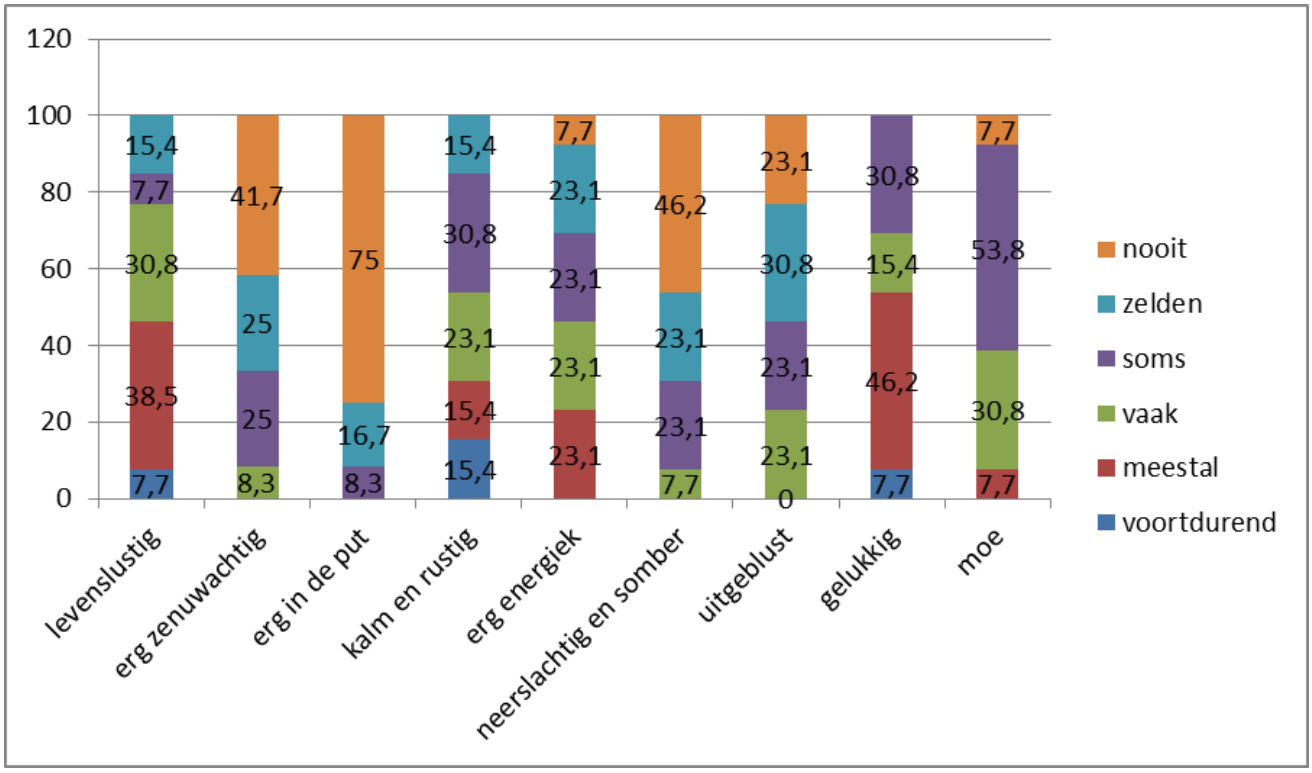
Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij de volgende dagelijkse bezigheden?

NA DE BEHANDELINGEN



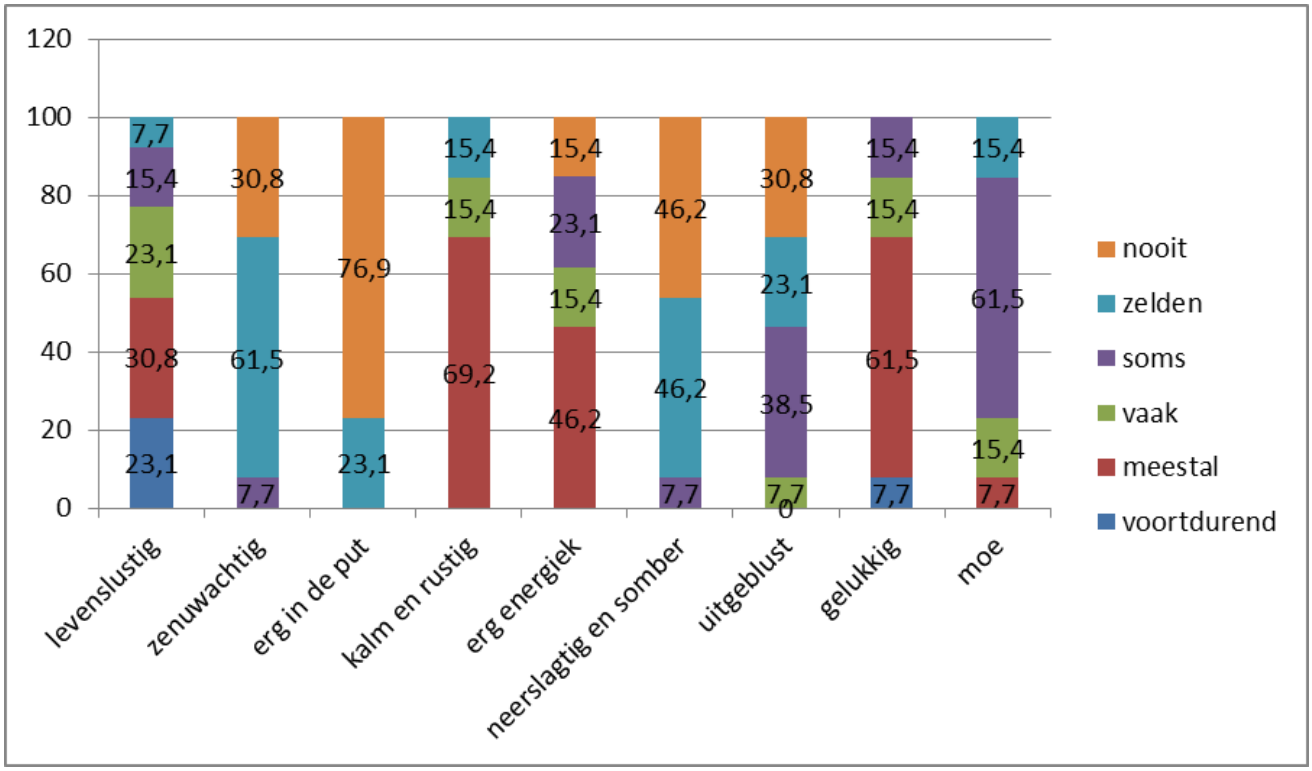
Hoe heeft u zich de afgelopen 4 weken gevoeld?

VOOR DE BEHANDELINGEN



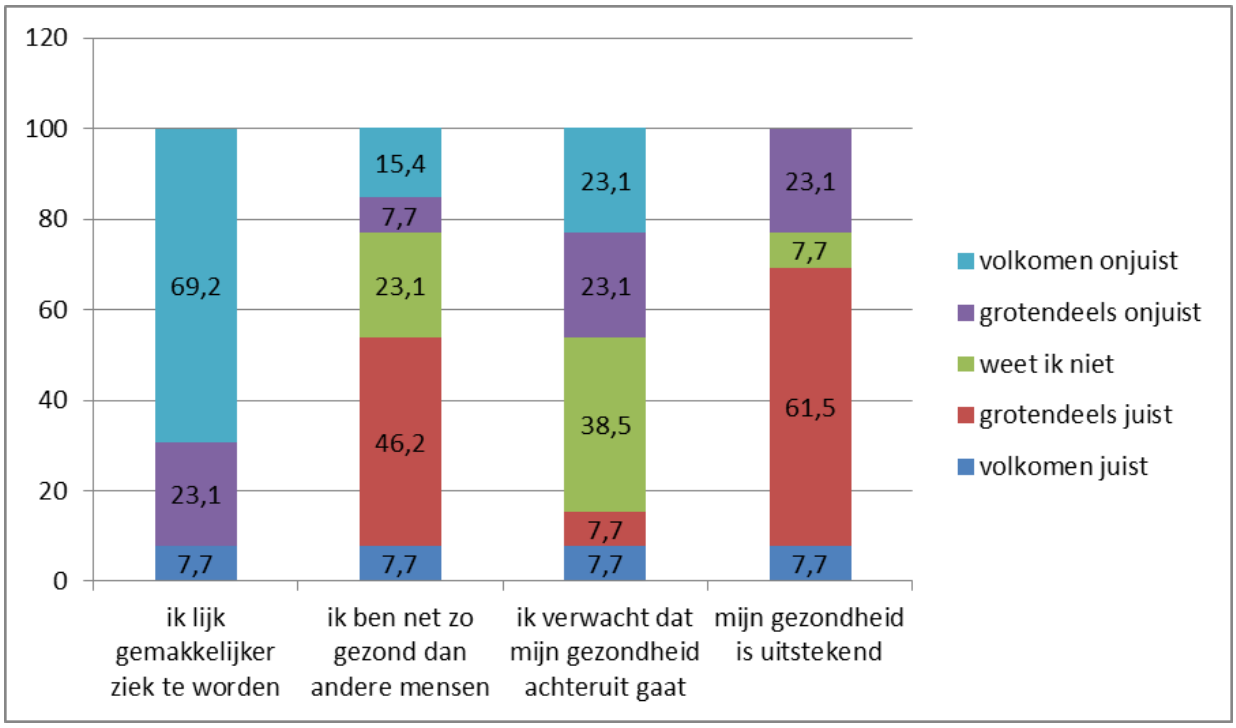
Hoe heeft u zich de afgelopen 4 weken gevoeld?

NA DE BEHANDELINGEN



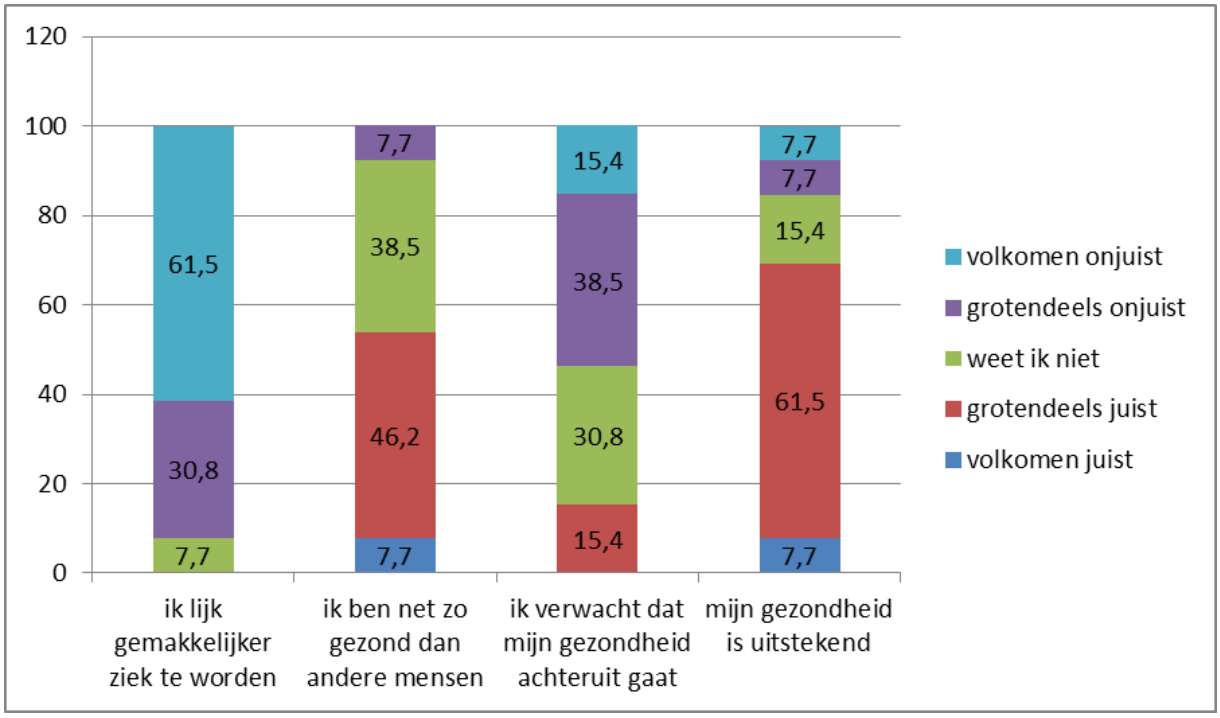
Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe u elke van de volgende uitspraken voor uzelf vind

VOOR DE BEHANDELINGEN



Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe u elke van de volgende uitspraken voor uzelf vind

NA DE BEHANDELINGEN



Aanvullende vragen op 'Kwaliteit van leven vragenlijst' (RAND 36)

Naam……Leeftijd:……Datum:……..

Wat is de reden (klacht) waarvoor u behandeld wilt worden? …….
Indien u voor een bepaalde klacht komt, hoe lang heeft u al last van deze klacht? ……...
Ervaart u in uw leven regelmatig spanning & stress die uw welbevinden negatief beïnvloeden? ☐ JA ☐ NEE
Bent u voor uw klacht(en) in behandeling (geweest) in het reguliere circuit ☐ JA ☐ NEE
Gebruikt u medicijnen? ☐ JA ☐ NEE ☐ SOMS
Welke medicijnen gebruik u? ……...

Staan uw klachten op enerlei manier in verband met uw werk?	☐ JA ☐ NEE
Zo ja, zijn er omstandigheden op het werk die de klacht(en) verergeren?	
Werkdruk: hoeveelheid werk, etc.	☐ JA ☐ NEE
Sfeer: contact met collega's, leidinggevende, communicatie, samenwerking, etc.	☐ JA ☐ NEE
Taakstelling: zwarte v.d. functie, veel (geestelijke/lichamelijke) inspanning, weinig uitdaging, etc.	☐ JA ☐ NEE
Arbeidsomstandigheden: werkplek, veel computerwerk, eenzijdige lichaamshouding, etc.	☐ JA ☐ NEE
Anders: namelijk ……	
Heeft u last van één of meerdere van de hieronder beschreven symptomen?	
Moeite om te concentreren, verstrooidheid	☐ JA ☐ NEE
Rusteloosheid, opgejaagdheid	☐ JA ☐ NEE
Moe, weinig energie	☐ JA ☐ NEE
Slecht slapen (moeite met in- of doorslapen, vroeg wakker)	☐ JA ☐ NEE
Hoofdpijn / migraine	☐ JA ☐ NEE
Maag-, darmklachten	☐ JA ☐ NEE
Nek-, schouder- rugklachten, RSI-klachten, etc.	☐ JA ☐ NEE
Piekeren (zorgen maken)	☐ JA ☐ NEE
Snel geïrriteerd of geëmotioneerd	☐ JA ☐ NEE
Hartkloppingen, pijn op de borst, hoge bloeddruk	☐ JA ☐ NEE
Anders, namelijk ……	

Indien u last heeft van één of meerdere bovengenoemde symptomen, wilt u dan een cijfer geven in welke mate u op dit moment 'last' heeft van deze symptomen?	0 = geen last, 1 = heel weinig last, 10 = heel veel last
Moeite om te concentreren, verstrooidheid	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Rusteloosheid, onrust, opgejaagdheid	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Vaak moe, weinig energie	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Slecht slapen (moeite met in- /doorslapen, vroeg wakker)	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Hoofdpijn / migraine	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Maag-, darmklachten	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Nek-, schouder- rugklachten, RSI-klachten, etc.	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Piekeren (zorgen maken)	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Snel geïrriteerd of geëmotioneerd	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Hartkloppingen, pijn op de borst, hoge bloeddruk	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Anders, namelijk ……	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Voortgang vragenlijst 'Kwaliteit van leven' (RAND 36)

Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?	
Uitstekend	☐ JA ☐ NEE
Zeer goed	☐ JA ☐ NEE
Goed	☐ JA ☐ NEE
Matig	☐ JA ☐ NEE
Slecht	☐ JA ☐ NEE
In vergelijking met een jaar geleden, hoe zou u nu uw gezondheid in het algemeen beoordelen?	
Veel beter	☐ JA ☐ NEE
Iets beter	☐ JA ☐ NEE
Ongeveer hetzelfde	☐ JA ☐ NEE
Iets slechter	☐ JA ☐ NEE
Veel slechter	☐ JA ☐ NEE
Had u, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?	
U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of ander bezigheden	☐ JA ☐ NEE
U heeft minder bereikt dan u zou willen	☐ JA ☐ NEE
U was beperkt in het soort werk of het soort bezigheden	☐ JA ☐ NEE
U had moeite met het werk of andere bezigheden (het kostte u bijvoorbeeld extra inspanning)	☐ JA ☐ NEE
Had u, ten gevolge van een emotioneel probleem (bijvoorbeeld doordat u zich depressief of angstig voelde), de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen	
U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of andere bezigheden	☐ JA ☐ NEE
U heeft minder bereikt dan u zou willen	☐ JA ☐ NEE
U heeft het werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig gedaan als u gewend bent	☐ JA ☐ NEE
In hoeverre heeft uw lichamelijke gezondheid of hebben van emotionele problemen u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw normale sociale bezigheden met gezin, vrienden, buren	
Helemaal niet	☐
Enigszins	☐
Nogal	☐
Veel	☐
Heel erg veel	☐
Hoeveel pijn had u de afgelopen 4 weken?	
Geen	☐
Heel licht	☐
Licht	☐
Nogal	☐
Ernstig	☐
Heel ernstig	☐
In welke mate heeft pijn u de afgelopen 4 weken belemmerd bij uw normale werkzaamheden?	
Helemaal niet	☐
Een klein beetje	☐
Nogal	☐
Veel	☐
Heel erg veel	☐

Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende de afgelopen 4 weken uw sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of naaste familieleden) belemmerd?	
Voortdurend	☐
Meestal	☐
Soms	☐
Zelden	☐
Nooit	☐

Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij de volgende dagelijkse bezigheden?			
Zo ja, in welke mate?	Ernstig	Weinig	Niet
Forse inspanning (zoals hardlopen, zwaar tillen, inspannend sporten)	☐	☐	☐
Matige inspanning (zoals het verplaatsen van een tafel, stofzuigen, fietsen)	☐	☐	☐
Tillen of boodschappen dragen	☐	☐	☐
Een paar trappen oplopen	☐	☐	☐
Één trap oplopen	☐	☐	☐
Buigen, knielen of bukken	☐	☐	☐
Meer dan een kilometer lopen	☐	☐	☐
Een halve kilometer lopen	☐	☐	☐
Honderd meter lopen	☐	☐	☐
Uzelf wassen of aankleden	☐	☐	☐

Hoe heeft u zich de afgelopen 4 weken gevoeld?						
U voelde zich	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Levenslustig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erg zenuwachtig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kalm en rustig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erg energiek	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Neerslachtig en somber	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uitgeblust	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelukkig	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moe	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe u elke van de volgende uitspraken voor uzelf vind.					
	Volkomen juist	Groten-deels juist	Weet ik niet	Groten-deels onjuist	Volkomen onjuist
Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken	☐	☐	☐	☐	☐
Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn gezondheid is uitstekend	☐	☐	☐	☐	☐

Gezondheid is een toestand van algeheel welbevinden waarin er geen sprake is van lichamelijk letsel of ziekte. De definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO 1948) luidt:
"Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk & maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken."

Als u uw gezondheid op dit moment een cijfer zou geven, welk cijfer zou dat dan zijn? 10 = heel goed; 1 heel slecht

10 ☐ 9 ☐ 8 ☐ 7 ☐ 6 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐

Vitaliteit betekent letterlijk levenskracht: Wanneer wij vitaal zijn, voelen we ons niet alleen gezond, maar hebben daarnaast energie en kracht om van alles te ondernemen. Wij voelen ons levenskrachtig en hebben zin in het leven. Wij wisselen inspanning af met ontspanning en nemen rust als wij moe zijn.

Als u uw vitaliteit op dit moment een cijfer zou geven, welk cijfer zou dat dan zijn? 10 = heel goed; 1 heel slecht

10 ☐ 9 ☐ 8 ☐ 7 ☐ 6 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐