# Very Brief Advice

# “Vraag, Vertel, Verwijs.”

**Onderwerp: Stress/Ontspanning**

1. **Vraag:**

* Er bestaat een duidelijke wetenschappelijke link tussen stress en medicatiegebruik. Chronische stress beïnvloedt zowel de **werking van medicijnen** als de **noodzaak tot medicatie**. Vandaar dat wij hier in de apotheek speciaal aandacht aan schenken.
* Mag ik u daarover wat vragen? Zo ja: Kunt u aangeven op een schaal van 0-10, hoe u op dit moment uw stressniveau ervaart? (0=geen stress, 10=maximale stress).

1. **Vertel:**

* Voldoende rust- en ontspanningsmomenten inbouwen op een dag, heeft een positief effect op de algehele gezondheid. Het helpt om beter te kunnen slapen, meer energie te ervaren en klachten kunnen zelfs verminderen, waardoor minder of geen medicatie nodig is.
* Zelfs met vaker 10 minuten iets doen wat u fijn vindt — zoals naar buiten gaan, rustig ademen, of even niets ‘moeten’ — kan al helpen.

1. **Verwijs:**

* Zo ja (staat open): Ik heb een aantal praktische tips die u thuis kunt proberen. Zal ik u een folder hierover meegeven?
* Zo nee: Geen probleem. Als u later toch behoefte voelt aan ondersteuning of tips, weet dan dat u altijd bij ons terecht kunt.

**Achtergrond:**

### **1. Stress verstoort lichaamssystemen:**

* Activeert **HPA-as** → verhoogde cortisol → beïnvloedt immuunsysteem, bloedsuiker, bloeddruk, slaap.
* Chronische stress leidt tot **verergering** van aandoeningen zoals hypertensie, diabetes, reflux, slaapproblemen, depressie, etc.

### **2. Stress beïnvloedt medicatiewerking:**

* Verandert **absorptie en metabolisme** (bijv. via leverenzymen zoals CYP3A4).
* **Verhoogt kans op bijwerkingen**, zeker bij psychofarmaca, maagmiddelen, slaapmiddelen en pijnstillers.
* Zorgt voor **verminderde therapietrouw** (patiënten vergeten vaker medicatie of slikken onregelmatiger).

### **3. Stress vergroot medicatiebehoefte:**

* Patiënten met stress krijgen vaker medicatie voorgeschreven (bijv. PPI’s, pijnstillers, antidepressiva, antihypertensiva).
* Medicatie pakt het **gevolg aan, niet de oorzaak** → risico op polyfarmacie neemt toe.