

De kracht van taal

Judith van Steijn
SEH verpleegkundige
Docent/trainer
i.m. zorgverlener in opleiding



28 juni 2021



Comfort talking

22:13

Moest nog aan je denken "Jomanda"

22:14

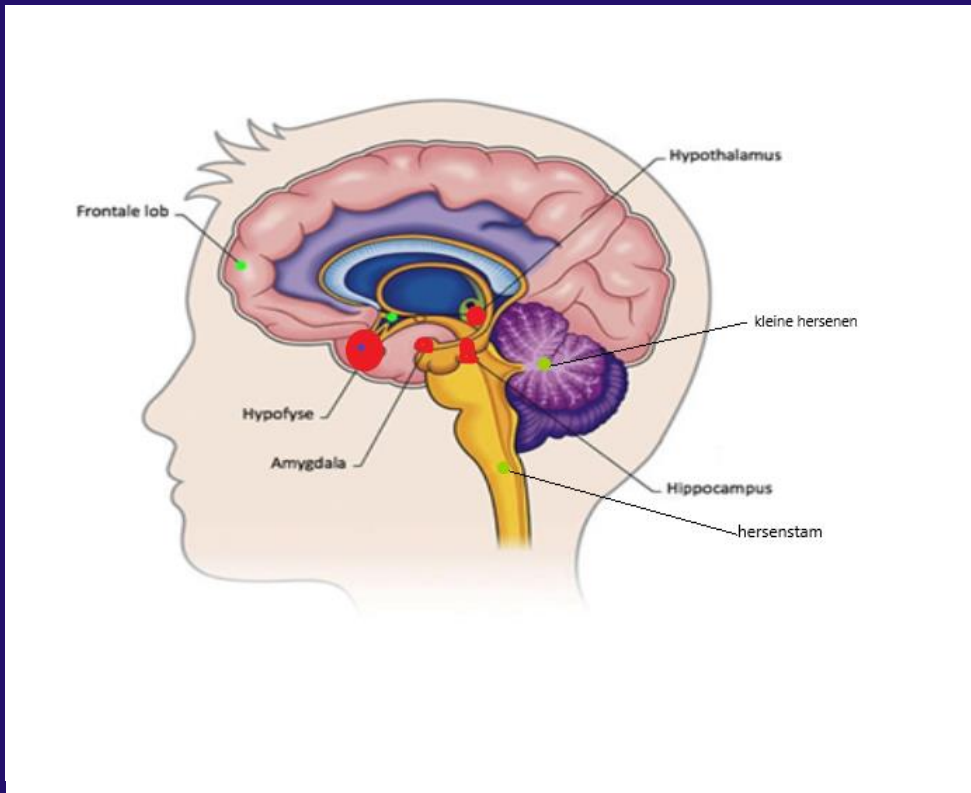
Wat gaan we doen?

- Doel
- Uitleg met filmpjes
- Oefeningen
- Vragen

wat is het doel ?

- Kennismaking
- Een patiënt minder **Stress, Angst en Pijn** laten ervaren
- door taalgebruik :**rust, begrip** en **positiviteit** creëren
- Patiënt autonomie en handvatten geven

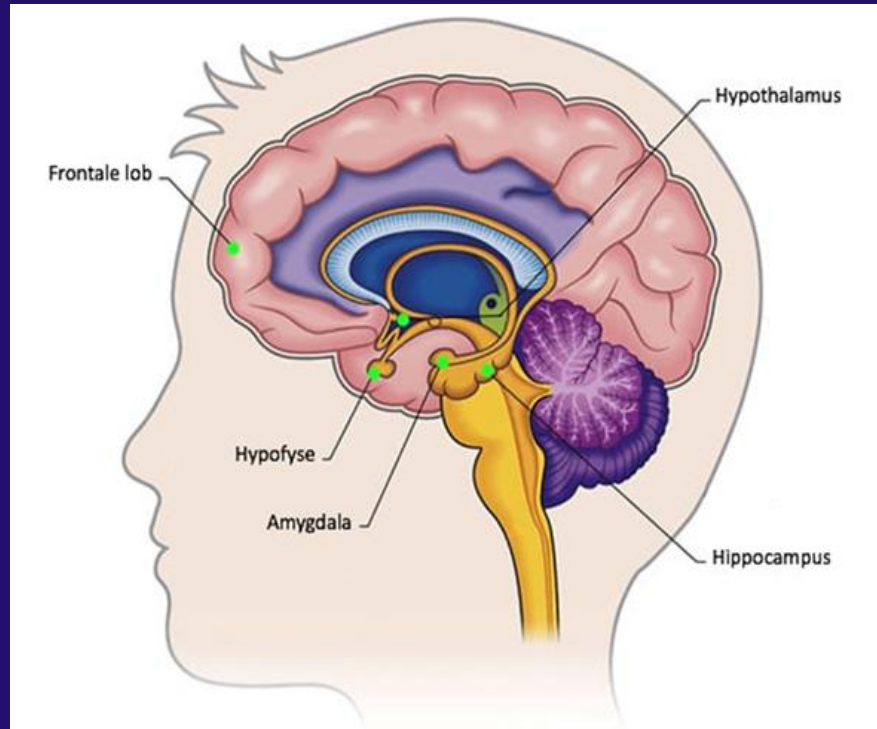
Stress, angst en geheugen



- **Hypothalamus**=centrale thermostaat
- **hypofyse**
- **Cortisol**(bijnieren)
- **Hippocampus**= rem van hypothalamus (geheugen)
- **Amygdala**=emotie thermostaat(negatieve emoties)

- Polyvagaal theorie
- <https://doi.org/10.3949/ccim.76.s2.17>

Positieve invloed



- **Frontale lob** empathie, uitdagingen
- **Kleine hersenen** beweging
- **Hypofyse**-endorfinen
- **Hersenstam** beeld en geluid

Stress

sympaticus

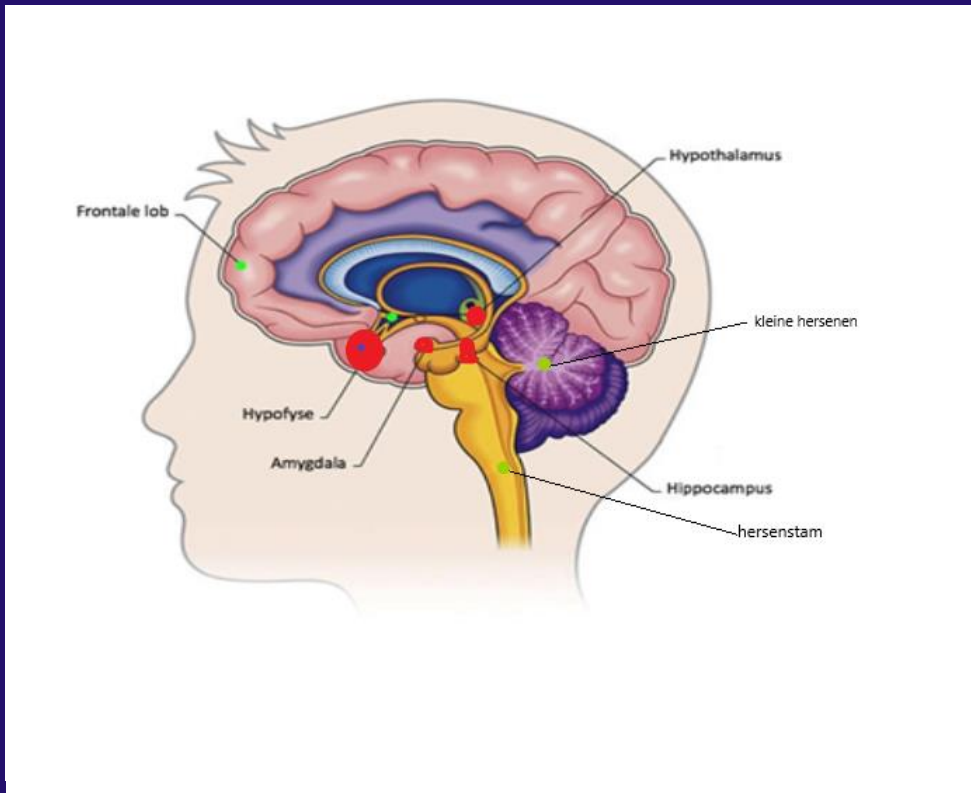
- Hartslag
- Ademhaling
- Bloeddruk
- Spierspanning
- Zweten
- Cognitie
- spijsvertering

ontspanning

parasympaticus

- Hartslag
- Ademhaling
- Bloeddruk
- Spierspanning
- Zweten
- Cognitie
- spijsvertering

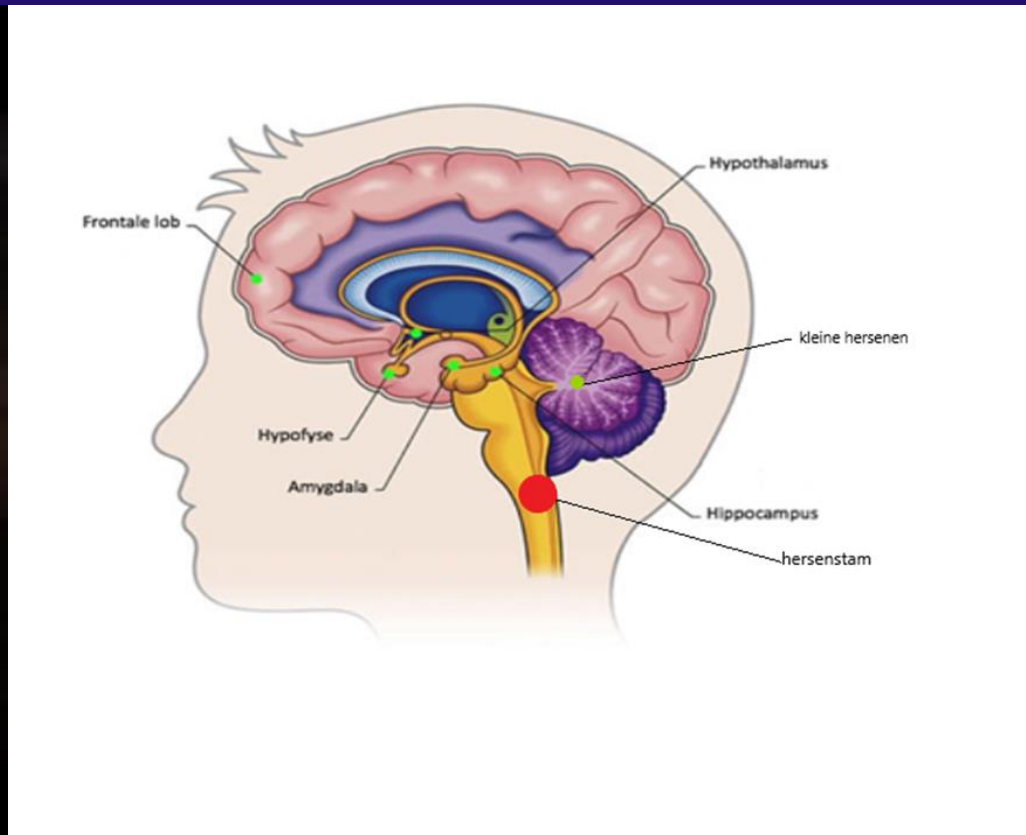
Stress, angst en geheugen



- **Hypothalamus**=centrale thermostaat
- **hypofyse**
- **Cortisol**(bijnieren)
- **Hippocampus**= rem van hypothalamus (geheugen)
- **Amygdala**=emotie thermostaat(negatieve emoties)

- Polyvagaal theorie
- <https://doi.org/10.3949/ccim.76.s2.17>

anatomie



Registratie in brein



- Snelheid van registratie
- onbewuste: 11.2 miljoen bits / sec
- Bewuste: 60 bits / sec

omgeving

- Muziekje op de achtergrond
- Geur
- Kleur

- <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- [Music and emotions: from enchantment to entrainment - Vuilleumier - 2015 - Annals of the New York Academy of Sciences - Wiley Online Library](#)
- <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9>

Rustige omgeving

- **Oefening**
- Streck je arm voor je
- Wijsvinger omhoog
- Focus op je vinger
- Focus op de achtergrond

- Wat zie je

Wat kan je doen als hulpverlener....

- Houding
- Stemgebruik
- Woordgebruik

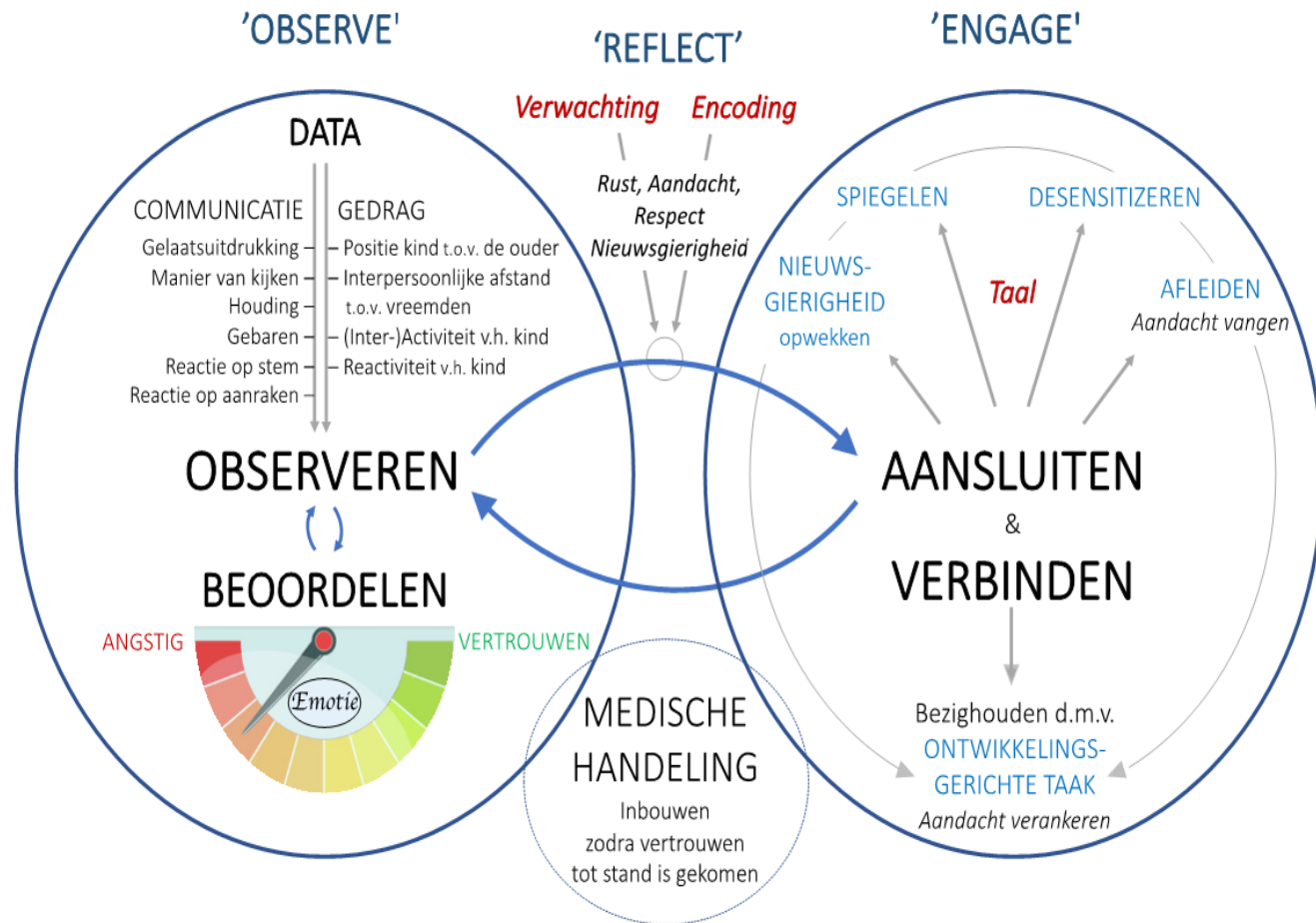
houding



houding

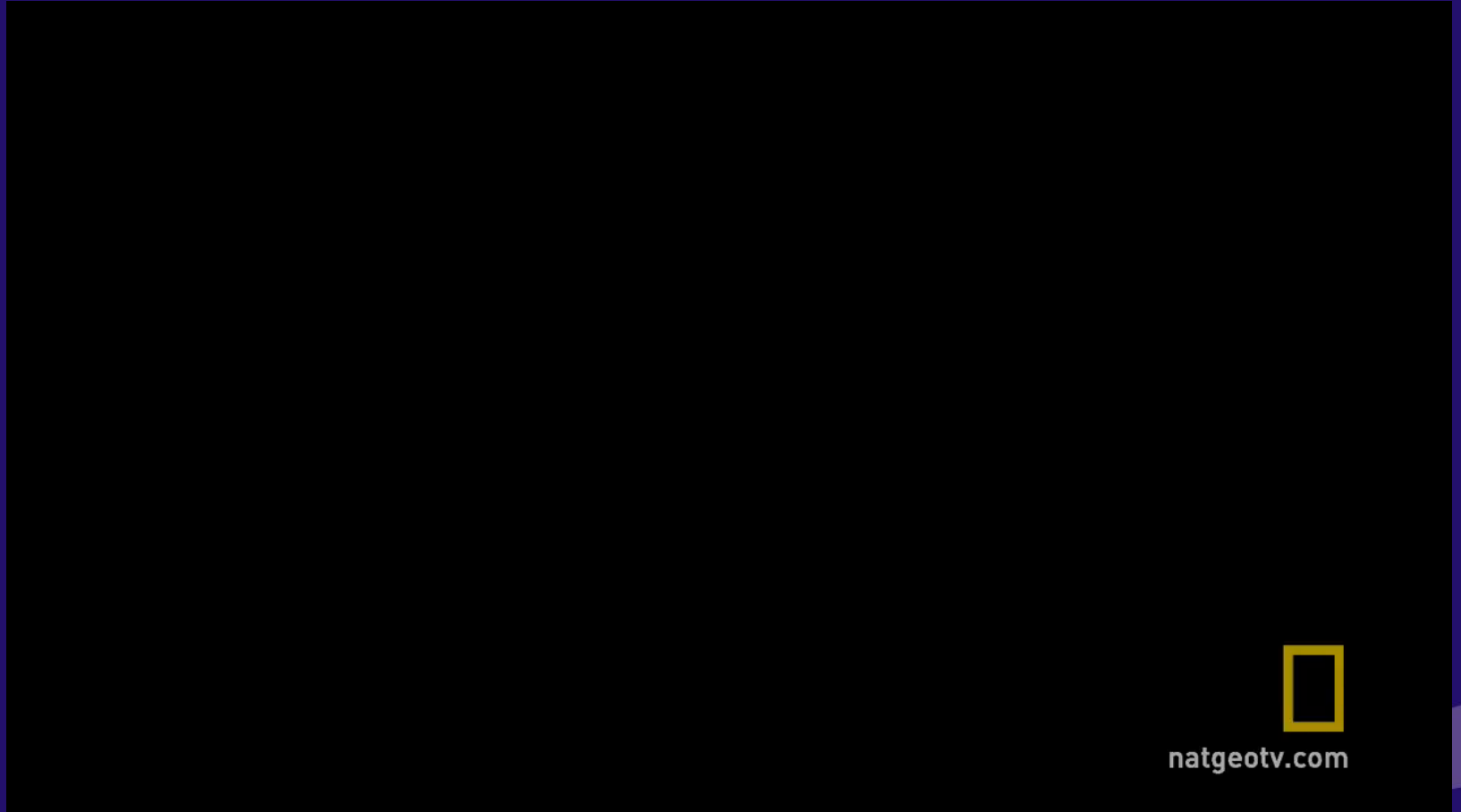
- Vertrouwen
- Geborgenheid
- Geruststelling
- Hand op arm/schouder
- Spiegelneuronen
- Vriendelijke blik
- Positiviteit

- Cohen LL. Behavioral approaches to anxiety and pain management for pediatric venous access. *Pediatrics*. 2008;122 Suppl 3:S134-9 .



Benjamin Krauss & Baruch Krauss - Ann Emerg Med 2019;74:30-35 – Video material on [https://www.annemergmed.com/article/S0196-0644\(18\)31560-9/fulltext](https://www.annemergmed.com/article/S0196-0644(18)31560-9/fulltext)

Positieve bekrachtiging



houding

- oefening
- 2 aan 2
- „Gestrekte arm,“ je kan het/niet „je kan het/niet“

stemgeluid

- Zachter
- Op ademhaling
- Trager
- 1 voice

De kracht van taal

- Aangepast taalgebruik
 - **Geen negatieve woorden/associaties**
 - **Wel positieve woorden/associaties**
-
- [FOLDER-HELPEND-TAALGEBRUIK-250121-ONLINE-VERSIE.pdf](#)
 - [Hypnosis and communication reduce pain and anxiety in peripheral intravenous cannulation: Effect of Language and Confusion on Pain During Peripheral Intravenous Catheterization \(KTHYPE\), a multicentre randomised trial - PubMed \(nih.gov\)](#)

De kracht van taal



slang Pijn



ontspan

pijn

kokhalzen

bloed
braken

slang

stikken



prik

prik
bang

angst



misselijk

Infuus...toegang...ziekenhuisdeurtje..

- Warm, koud, kriebelt
- Prikkelend gevoel
- Doof /slap gevoel
- **Oncomfortabel**
- naar/onplezierig

prikkelend gevoel



Doet het pijn ????



- ["This may hurt": predictions in procedural disclosure may do harm | The BMJ](#)

En... /maar....positief/negatief

.....maar.....

.....en.....

We zitten in dit lokaal **maar** het is mooi weer

We zitten in dit lokaal **en** het is mooi weer

Proberen...misschien impliceert mislukking

“Goed zo, fijn, naar, merk maar hoe goed....”

- “Je voelt het even”
- “Nat en koud”
- “Prikkelend/kriebelend”
- “warm” ipv. brandend



oefening

- 3 personen
 - 1=patiënt
 - 2=begeleidende hulpverlener
 - 3 =observerend
-
- Begeleidt de “patiënt “door procedure zonder woorden met negatieve associatie

Ontspannings-/afleidingstechnieken

- Stem+Ademhaling
- Ogen open/dicht
- Herhaling werkt kalmerend

- Vraag je patient aan iets leuks te denken

oefenen

- Plenair
- Spanning/ontspanning handen
- Ogen dicht, Gestrekte armen, re boek, li helium ballon

waar zou je willen zijn?

- Benoem alle zintuigen van het “leuks”
- het ruikt precies zoals....
- ...je hoort de geluiden van....
- Het voelt precies zoals jij graag...
- Je ziet het mooie.....

Positieve verhalen

- Merk is hoe het is..
- Terwijl...
- En Omdat je
- Precies zoals voor jou prettig is
- Fijn, plezier, genieten, blij, vrijheid, rust
- “Je voelt het even”
- “Nat en koud”
- “Prikkelend/kriebelend”
- “warm” (ipv. Brandend)

Voor als je door je tekst heen bent...

- Dan ben ik even stil..
- en dan kan jij precies doen wat goed voor je is...

Fake it till you make it !!

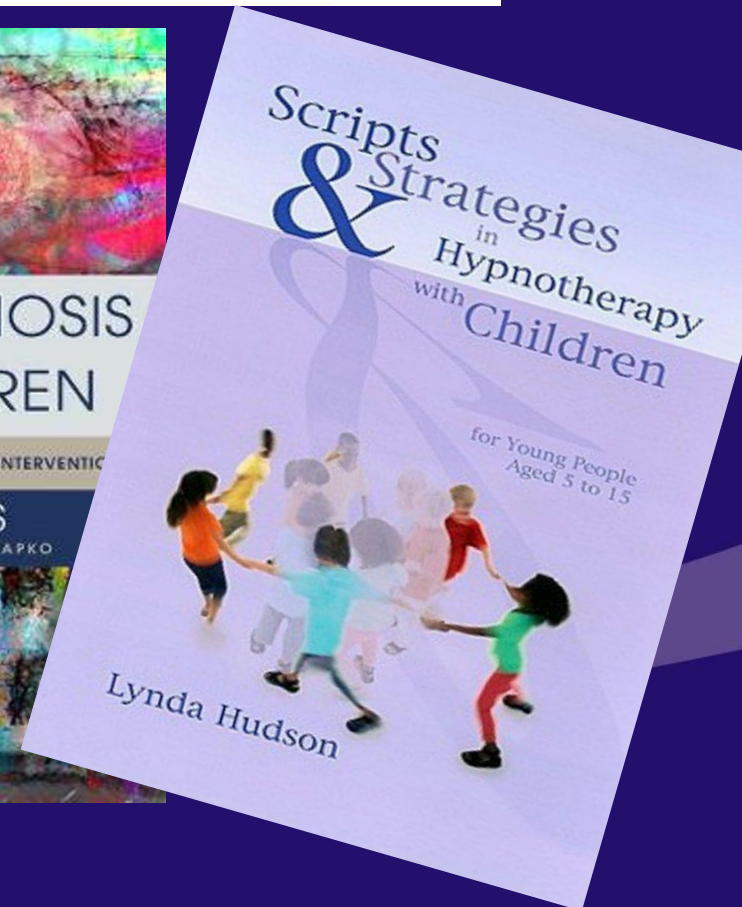
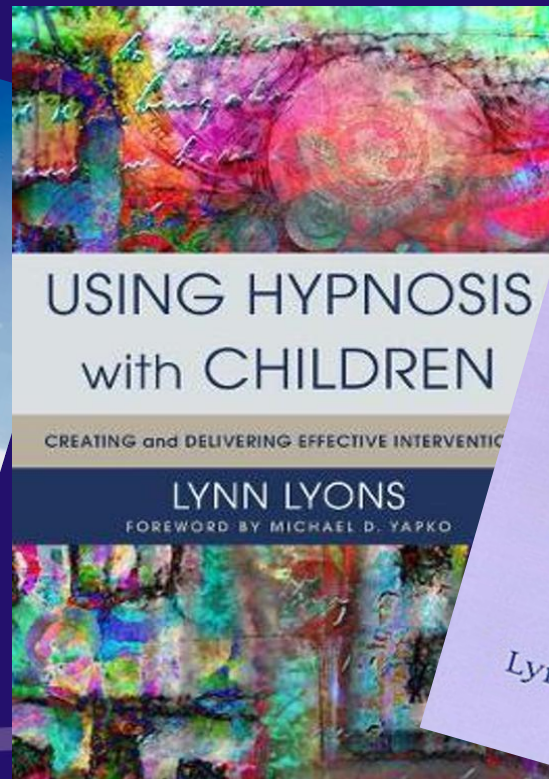
- suggestie

Meer info:

Site: <https://netherlands.cochrane.org/cochrane-library>

- <https://medischehypnose.nl/>

- Piet Leroy: https://www.youtube.com/watch?v=avx7ngKj_ic



vragen??



Download from
Dreamstime.com

The maximum resolution is 4000x3000 pixels.

© 2014-2015

© Shutterstock / Dreamstime.com



- 
- Houding
 - Stemgebruik
 - Taal
 - Ontspanning

Beïnvloeden **angst, stress en pijn**



Dank voor de
aandacht +
succes !!



Care Skills

judithvansteijn@gmail.com

tel:0655904122

