



STIBIG Les 1: Kennismaking

17 januari 2020





STIBIG Les 1: Kennismaking



Erika Sarucco

voormalig docent Hogeschool Amsterdam
natuurgeneeskundig therapeut met energiegeneeskunde als specialisatie
specialist behandeling lymfoedeem

eigen ziekte als inspiratiebron



STIBIG Les 1: Kennismaking



Marian Stoop

18 jaar ervaring als docent en studieadviseur in het hoger onderwijs

voorzitter van het bestuur van de Stichting Stibig

studieadviseur van de POST-HBO opleiding *Integrative Medicine*

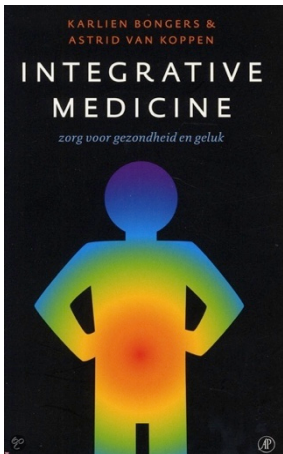


STIBIG Les 1: Kennismaking



Karlien Bongers

chirurg (niet praktiserend), specialist Integrative Medicine en auteur
coaching- en adviespraktijk voor Gezondheid en Geluk



Hatha yoga docent, Mindfulness trainer
Emotional Freedom Techniques (EFT) therapist

NIKIM

spreker, dagvoorzitter, docent, coach, inspirator
Pampamesayoq en Soul Realignment practitioner
eigen chronische ziekte als inspiratiebron



STIBIG Les 1: Kennismaking



- * doel van de opleiding
- * methodiek
- * ethiek
- * elkaar
- * Mindfulness
- * 15:00 – 15:15 pauze
- * Integrative Medicine
- * gezondheid & ziekte (modellen)
- * 16:45- 17:00 pauze
- * behandelingsmodellen
- * effectiviteit & veiligheid
- * 18:15 afsluiting & huiswerk

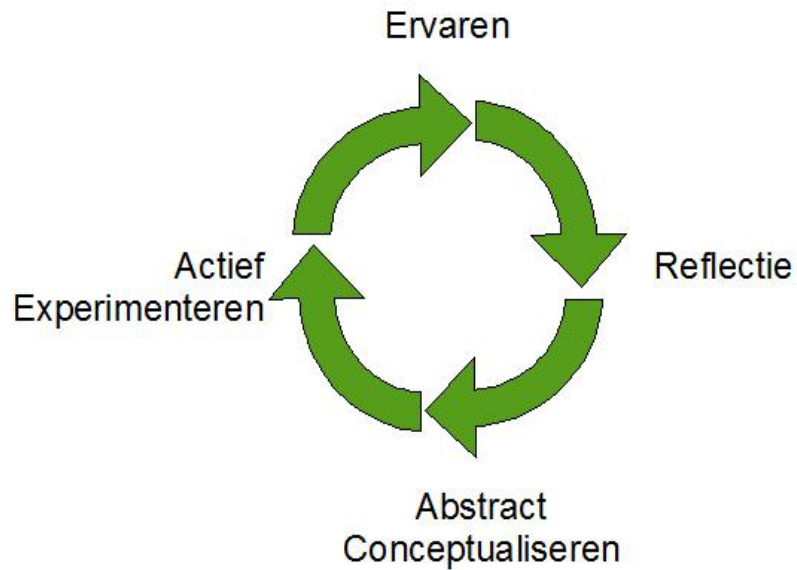


* doel van de opleiding





* methodiek



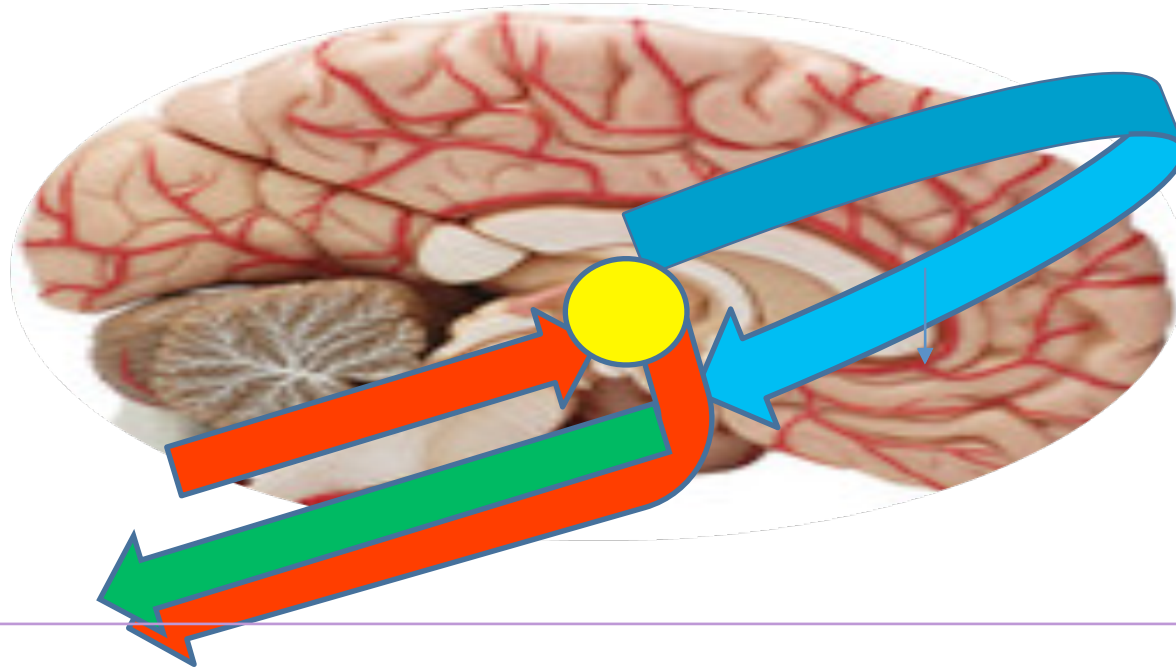
ervarend leren



* spanningsveld ervarend leren



* spanningsveld ervarend leren:
weerslag in het Limbisch systeem
Amygdala wordt actief!
remming Hypocampus



Limbisch systeem: regelcentrum/connectie 'boven en beneden'

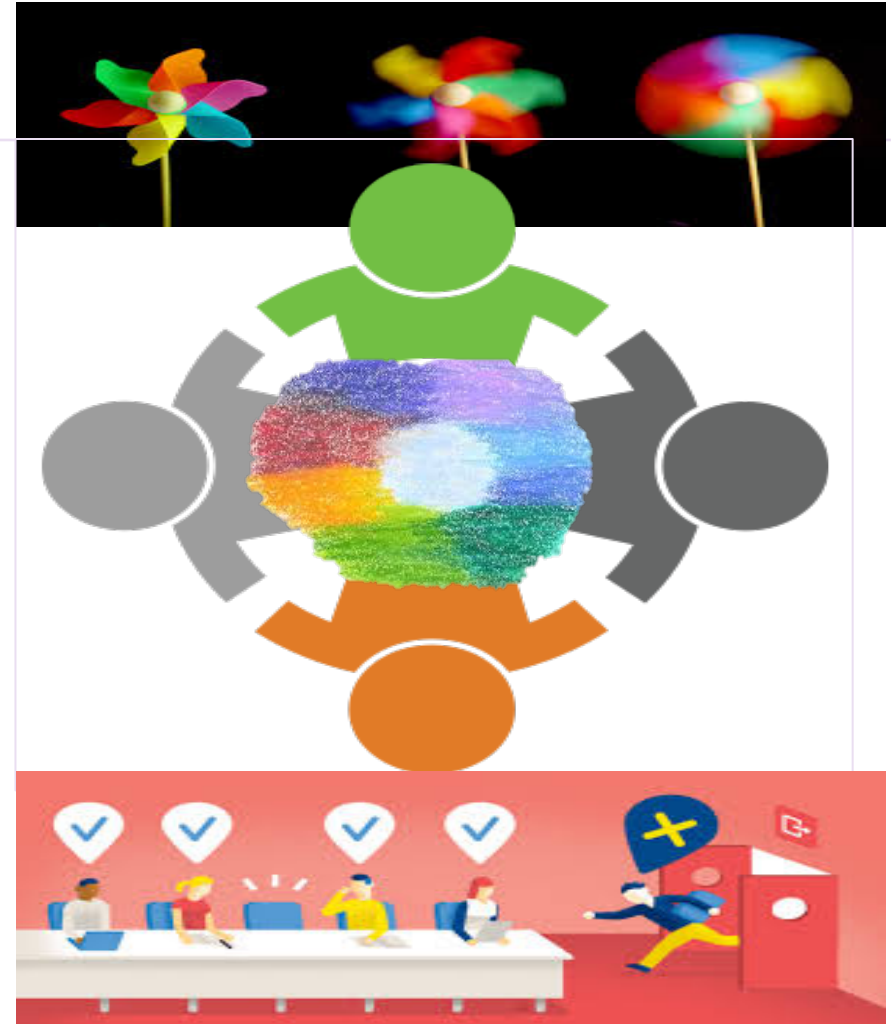
Amygdala: angst-'thermostaat'

Frontaal hersenen: gedachten

Hypocampus: geheugen/leren



* ethiek

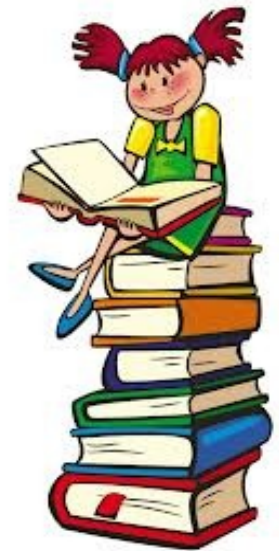


When 'i' is
replaced By 'we'

Even
'illness'
Becomes
'Wellness'



Kennismaking met elkaar





Kennismaking met Mindfulness





Pauze: 15:00 – 15:15





Integrative Medicine =



* Wat is wat: het belang van Taal

Holistische Geneeskunde =
Alternatieve Geneeskunde =
Complementaire Geneeskunde =
CAM =
Integratieve Geneeskunde =
Integrale Geneeskunde =
Integrative Medicine =



* Wat is wat: het belang van Taal

Holistische Geneeskunde = *'heel de mens'*

Alternatieve Geneeskunde = *'in plaats van'*

Complementaire Geneeskunde = *'aanvullend'*

CAM = *complementair & alternatief*

Integratieve Geneeskunde = *'Combinatie van reguliere geneeskunde met andere (complementaire) behandelvormen, waarvan het nut niet wordt betwist'*

Synoniemen: geïntegreerde of integrale geneeskunde (IG)

Integrale Geneeskunde = *'Geneeskunde waarin de wisselwerking tussen lichamelijke, geestelijke en sociale aspecten van gezondheid centraal staat'*

Integrative Medicine = visie op zorg



Integrative Medicine =
uitgangspunten van deze visie op zorg:

gezondheid
mogelijkheden
welbevinden/geluk

in plaats van ziekte en beperkingen



* bevorderen van Gezondheid: Motivatie en Gedrag



60% : 'weg van' gemotiveerd (korte termijn)
25% : 'naar toe' gemotiveerd (lange termijn)
15 %: 'weg van' & 'naar toe' gemotiveerd

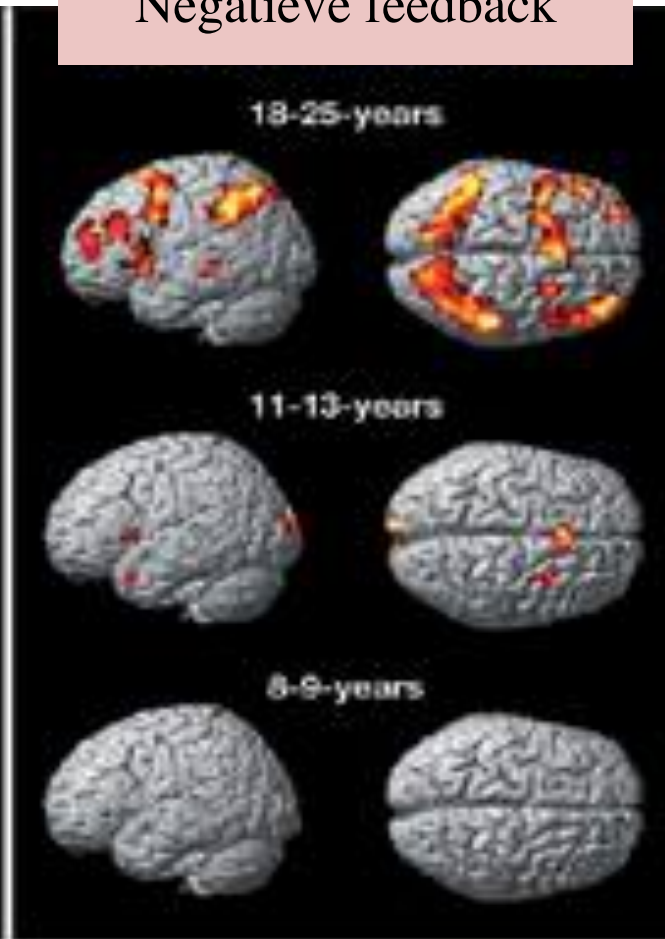


* bevorderen van Gezondheid: Motivatie en Gedrag
Effect van woorden op je hersenen is leeftijd gebonden

Positive feedback



Negatieve feedback





Wat is Gezondheid (1) Wat is ziekte (2)





Wat is Gezondheid (1)



Wat is Gezondheid (1)

gezondheid =

1: je goed voelen (welbevinden)

2: afwezigheid van ziekte

wat is dan ziekte?



Wat is Ziekte (2)



Wat is Ziekte (2)

in het Engels is ziekte:

'illness', 'sickness' en 'disease'

- ziekte als objectief waarneembaar gegeven (disease)
met objectieve natuurwetenschappelijke meetmethoden vast te stellen

- ziekte als subjectieve ervaring (illness)
onderzoeksinstrumenten vanuit psychologie/sociologie

- ziekte als verschijnsel (sickness)
onderzoeksinstrumenten vanuit psychologie/sociologie



Wat is Gezondheid

Definitie WHO (1948):

Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn

Gezondheidsraad, ZonMw en Huber: (positieve gezondheid)

Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven

concept positieve gezondheid:



de 6 pijlers van Positieve Gezondheid:

Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit

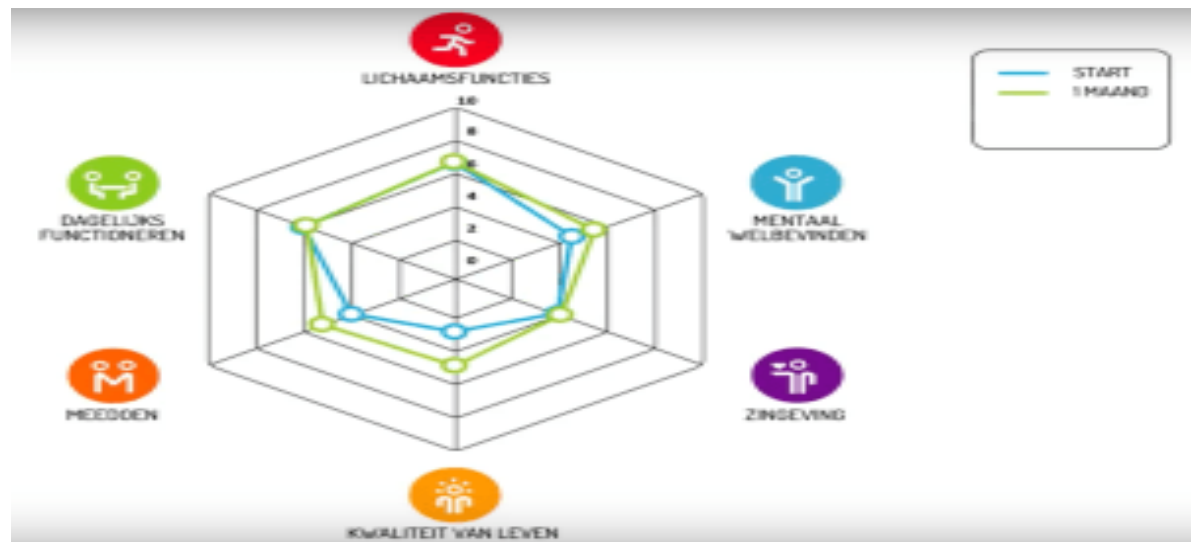
Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk

Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven

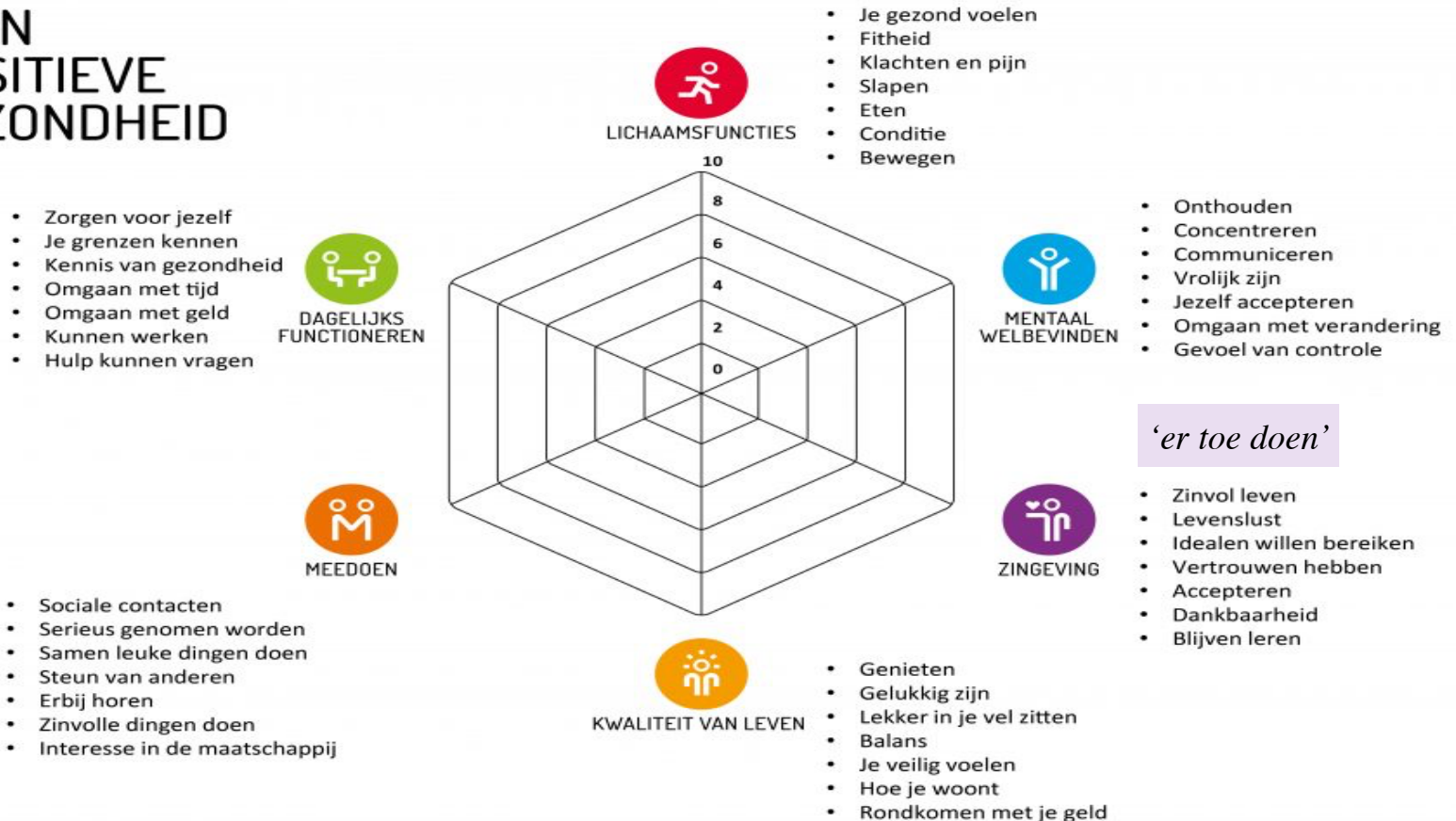
Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen

Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen



concept positieve gezondheid:

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0



ten minste 2 van de 6 pijlers
ruimte voor maatschappelijke initiatieven buiten gezondheidszorg die gezondheid bevorderen

indeling Gezondheid bevorderende interventies

externe factoren

*medicatie, supplementen, natuur
voeding, ademhaling, beweging,
acupunctuur, yoga, etc.*

fysieke factoren



interne factoren

*betekenis, hoger doel, hoop,
stress perceptie, verbondenheid,
motivatie, aandacht, focus etc.*

niet-fysieke factoren

AGO-FEMS Model voor Integrative Medicine:

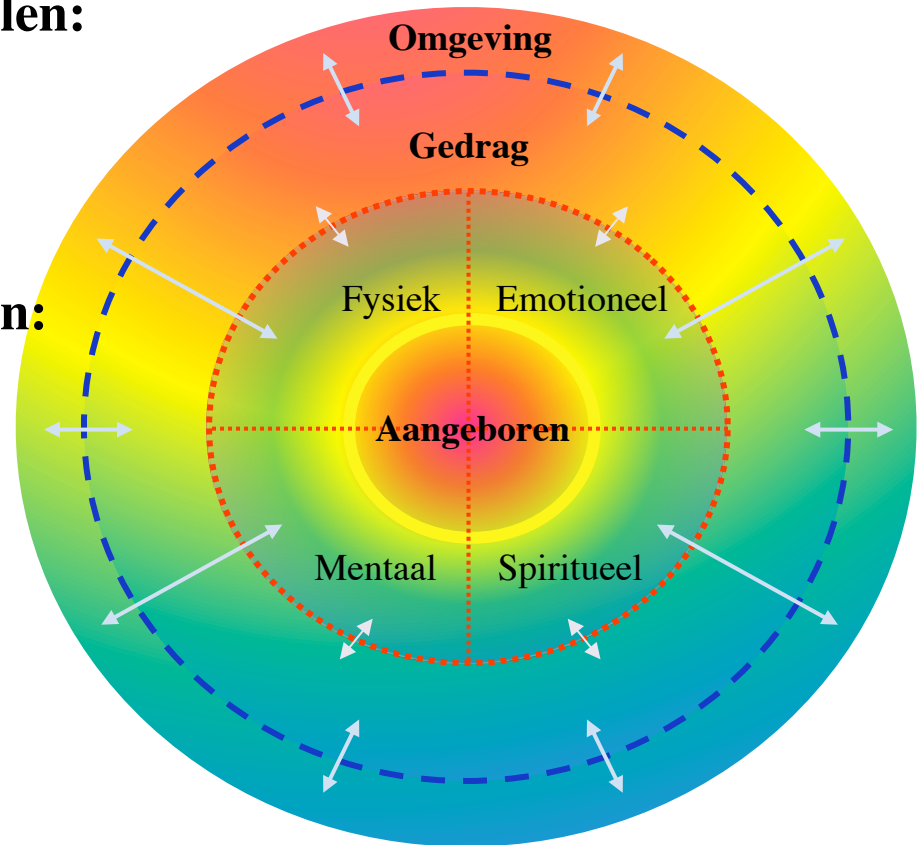
Factoren die Gezondheid bepalen:

factoren die gezondheid en geluk bepalen:

- *aangeboren eigenschappen*
- *gedrag*
- *omgeving*

vier aspecten van het menselijk bestaan:

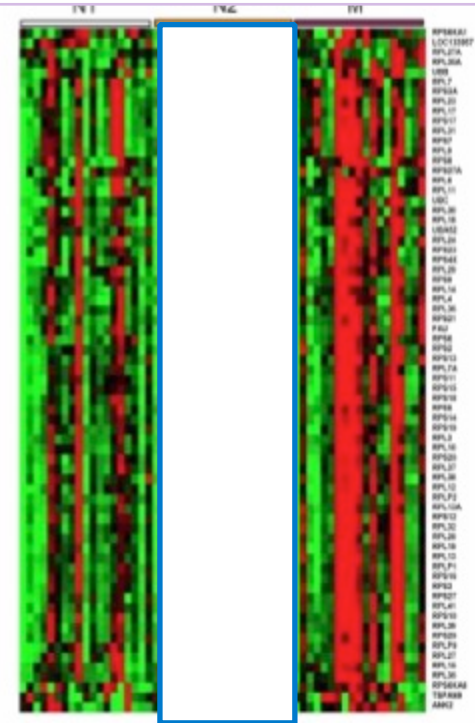
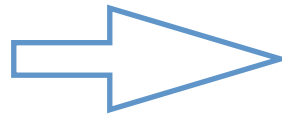
- *fysiek*
- *emotioneel*
- *mentaal*
- *spiritueel*



© Bongers & Van Koppen 2011

Epigenetica

effect van 8 weekse MBSR (Mindfulness)
op gen expressie: (19 in iedere groep)



N1= novice

M=ervaren

- **verminderde expressie voor acute ontstekingsmechanismen**
- **verhoogde expressie tegen virale infecties en productie antilichamen**

bron: Jeffrey Dusek, Herbert Benson e.a. PLoS ONE. 2008 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2432467/>

Epigenetica

Hedonistisch geluk=

plezier, genot, voldoening



Eudaimonisch geluk=

vervulling

'doen waarin je gelooft'

'trouw zijn aan wie je wil zijn'



Epigenetica

Hedonistisch geluk=

plezier, genot, voldoening



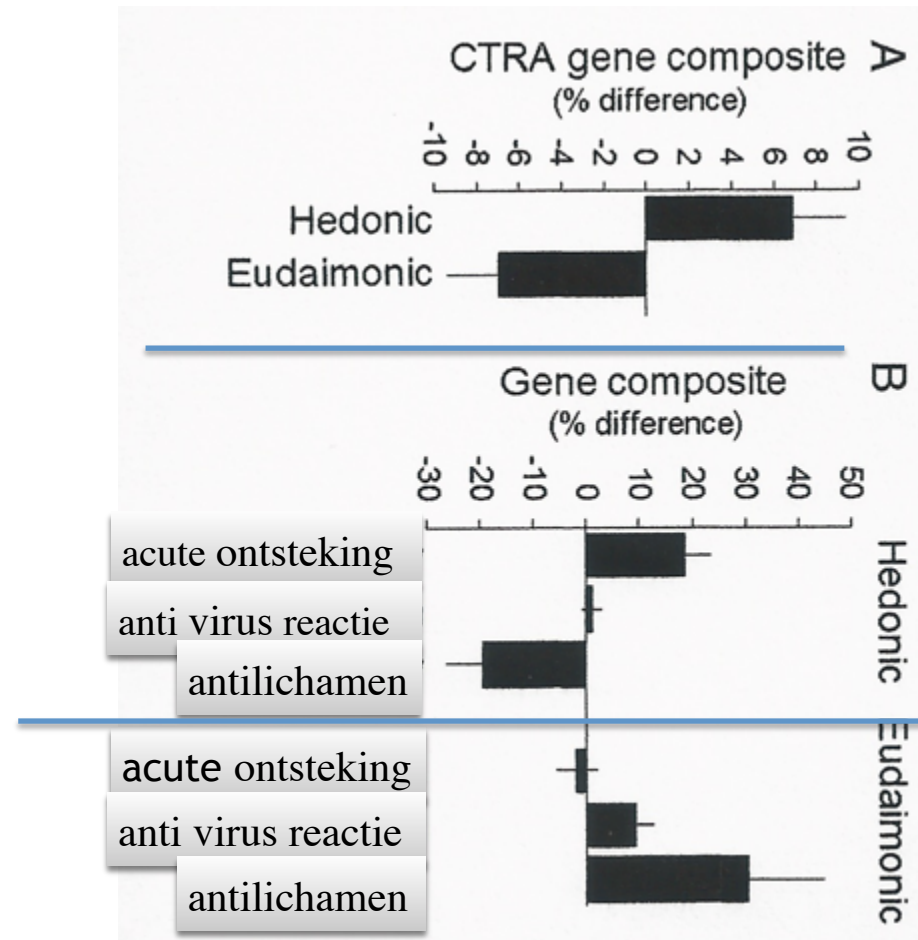
Eudaimonisch geluk

=vervulling

doen waarin je gelooft
trouw zijn aan wie je wil zijn



= gezonder

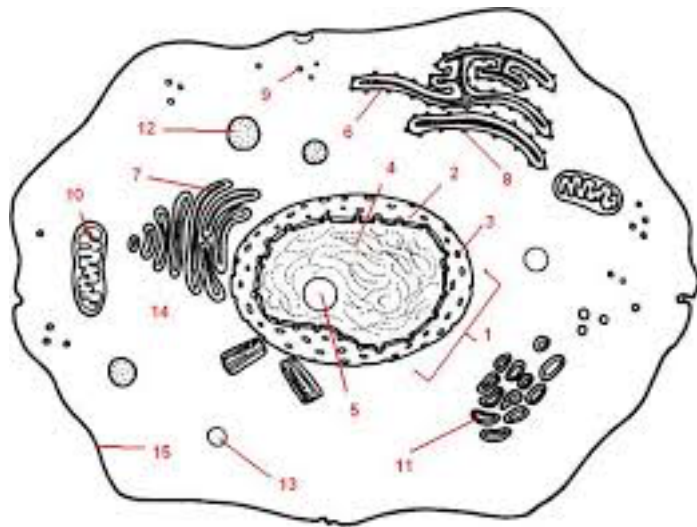


integraal= 'alles omvattend'

integratie= 'maken, groeien of opnemen in een groter geheel dat daarmee krachtiger wordt'

van integrare (Latijn)= 'een geheel vormen
om te vervolledigen of om iets nieuws te beginnen'

geïntegreerde 'organisaties'= gedeelde informatie en onderlinge relaties





Integrative Medicine =
uitgangspunten van deze visie op zorg:

gezondheid
mogelijkheden
welbevinden/geluk

in plaats van ziekte en beperkingen

‘integrated’(=**geïntegreerd**) of ‘integrative’(=**integratief**)

integratie is volgens het woordenboek
‘het maken, groeien of opnemen in een groter geheel dat daarmee krachtiger wordt’
van het Latijnse woord ‘integrare’ = ‘hernieuwing’

‘integrated’(=geïntegreerd) en ‘integrative’(=integratief) door elkaar gebruikt
echter: ze vertegenwoordigen wezenlijk verschillende paradigma’s

een **paradigma** = een stelsel van modellen en theorieën
vormt het denkkader van waaruit de werkelijkheid geanalyseerd en beschreven wordt

‘integrated’(=**geïntegreerd**) of ‘integrative’(=**integratief**) assimilatie of accommodatie

assimilatie: de oorspronkelijke bijdrage **geïncorporeerd in bestaande structuur**

de bestaande structuur verandert niet **comfortabele route**

Integrated Medicine = **geïntegreerde geneeskunde**

zorg waarin complementaire geneeswijzen zijn opgenomen in de reguliere zorg = selectieve incorporatie van Evidence Based complementaire interventies in reguliere gezondheidszorg blijft gericht op het bestrijden van ziekte en symptomen (Hollenberg)

accommodatie: de nieuwe bijdrage is ‘**onverteerbaar**’ voor **bestaande structuur**

paradigma shift nodig er zal altijd een conflictfase zijn **oncomfortabele route**

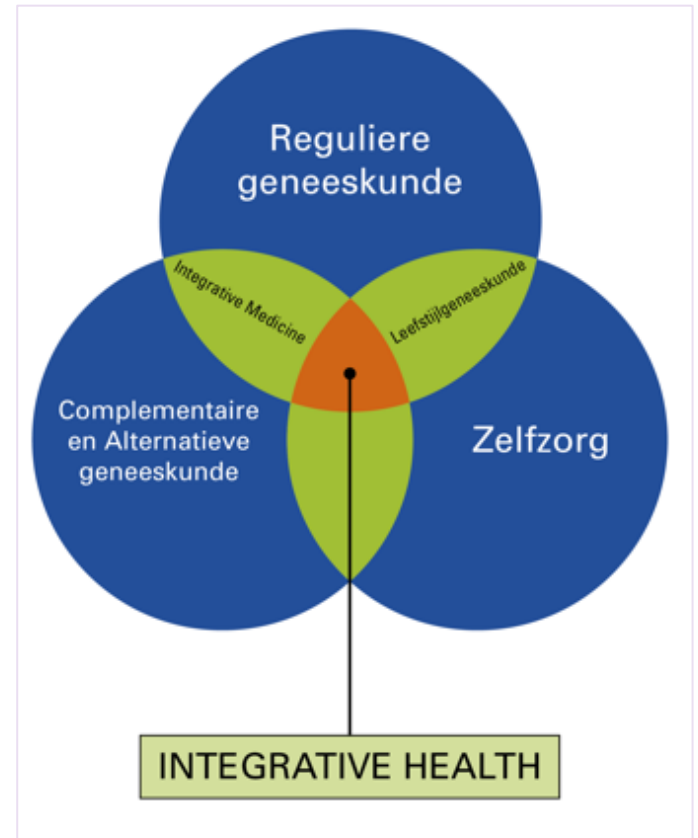
Integrative Medicine = **integratieve gezondheidszorg**

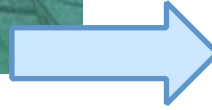
zorg met de nadruk op fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal en spiritueel welzijn
gestoeld is op betrokkenheid en empathie

IM is geen nieuwe zuil in het zorglandschap



IM is een fase in de richting van toekomstige gezondheidszorg: 'Health & Healing oriented medicine'





ACADEMIC CONSORTIUM
FOR **INTEGRATIVE**
MEDICINE & HEALTH

Vision: A comprehensive and compassionate health care system offering seamless integration of effective complementary and conventional approaches to promote healing and health in every individual and community

Definition of Integrative Medicine: Integrative Medicine is the practice of medicine that reaffirms the importance of the relationship between practitioner and patient, focuses on the whole person, is informed by evidence, and makes use of all appropriate therapeutic approaches, healthcare professionals and disciplines to achieve optimal health and healing

Developed and Adopted by The Consortium May 2004

Edited May 2009



De vier pijlers van Integrative Medicine:

1. zorgverlener als coach / zorgvrager als mede-regisseur
2. expliciete rol voor preventie / life-style
3. evidence-based *complementaire* technieken
4. werken in een helende omgeving

Let op volgorde

NIKIM

november 2006 – mei 2018

nationaal informatie- en kenniscentrum integrative medicine

IM expertise centrum Nederland

patiëntenzorg

onderzoek

scholing

beleid/zichtbaarheid

Ines von Rosenstiel- Winnie Schats- Judith Meijer- Gabrielle Rutten - Martine Busch - Miek Jong - Karlien Bongers



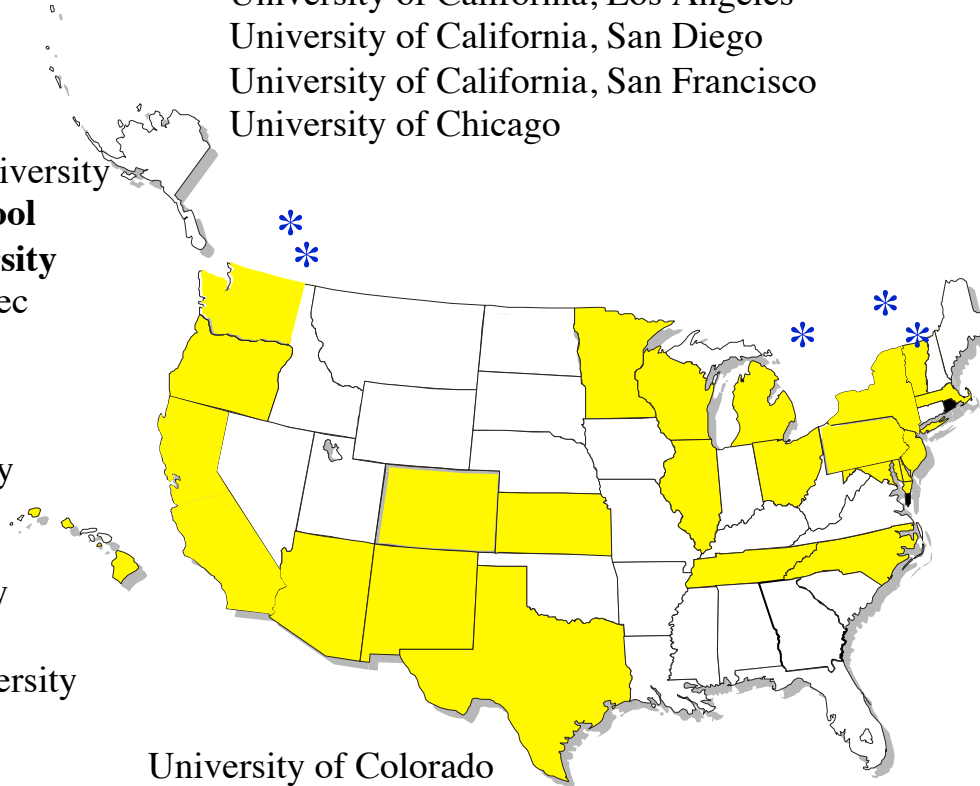
©karlienbongers.nl

2018: > 70 centra

Albert Einstein/Yeshiva University
Boston University
Columbia University
Duke University
Georgetown University
George Washington University
Harvard Medical School
Johns Hopkins University
Laval University, Quebec
Mayo Clinic
McMaster University,
Ontario
Northwestern University
Ohio State University
Oregon Health &
Science University
Stanford University
Thomas Jefferson University
University of Alberta
University of Arizona
University of Calgary

University of California, Irvine
University of California, Los Angeles
University of California, San Diego
University of California, San Francisco
University of Chicago

University of Kansas
University of Maryland
University of Massachusetts
University of Medicine &
Dentistry of New Jersey
University of Michigan
University of Minnesota
University of New Mexico
University of North
Carolina, Chapel Hill
University of Cincinnati
University of Pennsylvania
University of Pittsburgh
University of Texas
University of Vermont
University of Washington
University of Wisconsin
Vanderbilt University
Wake Forest University
Yale University



University of Colorado
University of Connecticut
University of Hawaii
University of Illinois



2017



CIZG= Consortium voor Integrale Zorg en Gezondheid in Nederland
maart 2019 openbaar (oprichting mei 2018)

structurele samenwerking tussen zes Nederlandse zorg- en onderzoeksinstituten:

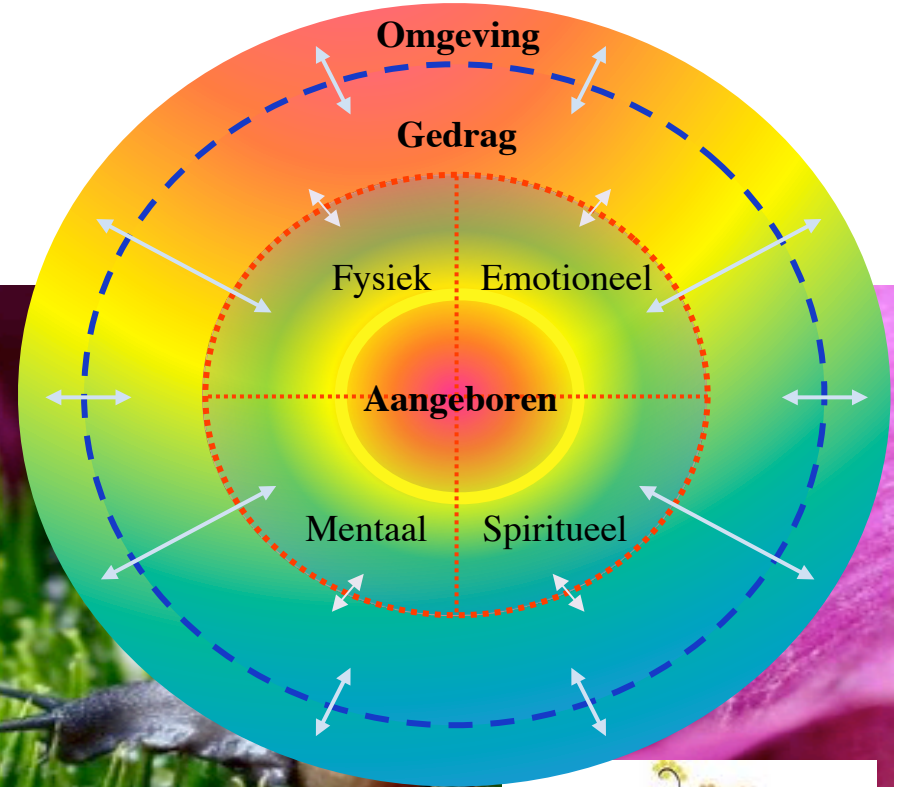
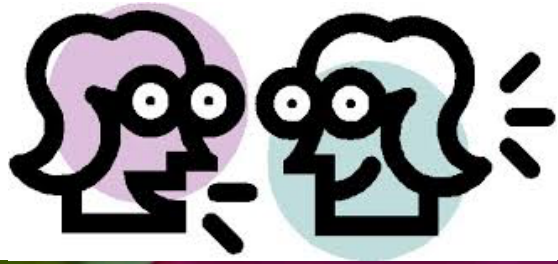
- HagaZiekenhuis (hematologie & kindergeneeskunde)
- Lentis (=GGZ Rogier Hoenders)
- Louis Bolk Instituut (onderzoek)
- Maxima Medisch Centrum
- Maastricht UMC+
- Radboud UMC
- Rijnstate ziekenhuis Arnhem

werken aan een gezondheidszorg die de mens en diens gezondheid en ziekte, integraal en wetenschappelijk bestudeert en behandelt

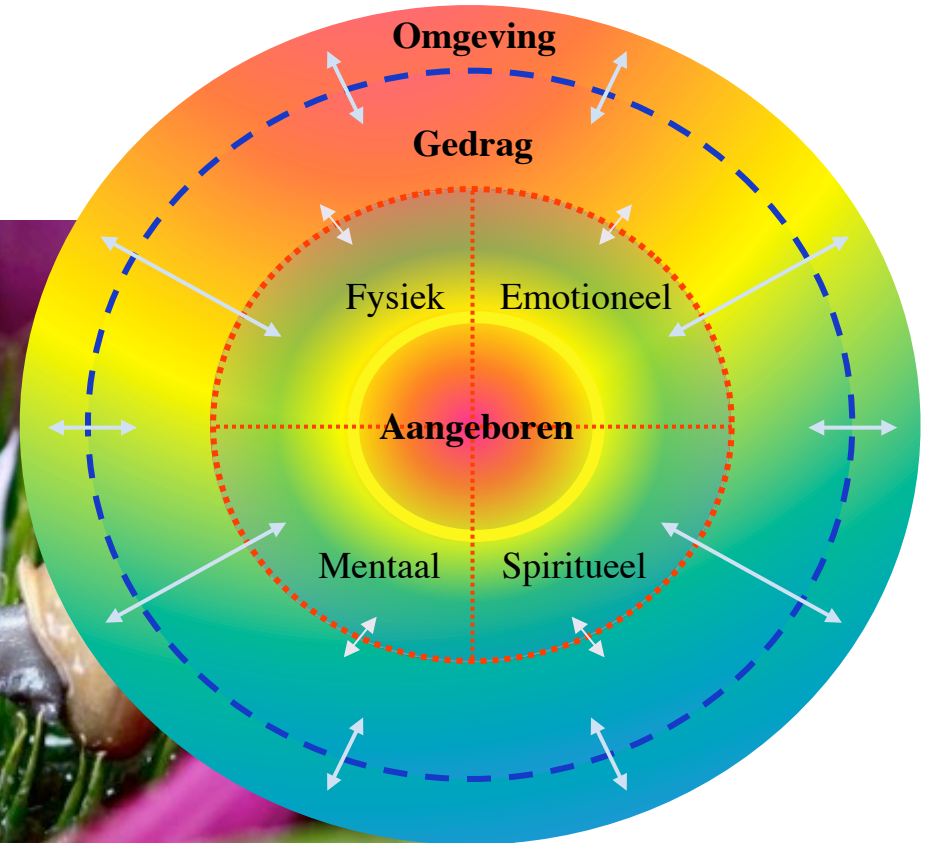
‘Bewezen goed voor je’:



Noem 5 dagelijkse dingen om 'goed' voor jezelf te zorgen



Wat doe je als je je ziek voelt?





* Pauze: 16:45- 17:00



Integrative Medicine = visie op gezondheid(szorg)

visie wordt bepaalt door het perspectief





Westers denken ⇔ Oosters denken:

mechanisch denken ⇔ holistisch denken

mens = bekroning van Gods werk ⇔ mens = uiting van 'het goddelijke'

reguliere geneeskunde ⇔ 'alternatieve' geneeskunde

beide zijn 'een geloof' en ongevoelig voor argumenten

huidig medisch westers Newtoniaans reductionistisch biochemisch model:
lichaam en geest zijn gescheiden



René Descartes (1596-1650):
“*Cogito ergo sum*” (*Ik denk, dus ik ben*)

huidig medisch westers Newtoniaans reductionistisch biochemisch model:

Geschiedenis Westerse Wetenschap:

Oorzaak en gevolg denken:



Lineair denken



huidig medisch westers Newtoniaans reductionistisch biochemisch model:

Mens is als een computer



Gezondheidszorg = Ziektezorg

huidig medisch westers Newtoniaans reductionistisch biochemisch model:

specialisatie belangrijker dan zorg voor het geheel



huidig medisch westers Newtoniaans reductionistisch biochemisch model:

- 50% van de patiënten is ontevreden
- 30-90% maakt gebruik van CAM behandelingen
- toenemende burn-out / carrière switch



huidig medisch westers Newtoniaans reductionistisch biochemisch model:

placebo effect is ongewenst



Geloof: Placebo effect



witte, blauwe en groene tabletten = verzachtend
oranje, gele en rode tabletten = stimulerend
capsules beter dan tabletten
grote tabletten meer effect dan kleine
kleine gele of rode hebben het grootste effect



Allen Roses

President at Zinfandel Pharmaceuticals, Inc

President at Cabernet Pharmaceuticals

Director at [Deane Drug Discovery Institute, Duke University](#)

90% van de medicatie werkt voor 30-50% van de patiënten

met andere woorden:

50-70% van de patiënten

heeft bijwerkingen van de medicatie zonder enig gunstig effect



Placebo effect: 30 - 70% (100%)

iedere therapeutische handeling heeft een bepaald effect dat niet direct afkomstig is van de gegeven therapie
maar door de relatie tussen therapeut en patiënt
(en culturele context)

- de reputatie, de mate van vriendelijkheid, welwillendheid en empathisch vermogen van de therapeut
- het vertrouwen van de patiënt in de capaciteiten van de therapeut

Maximaliseer het Placebo effect!

Placebo ↔ Nocebo



de kracht van woorden

Integrative Medicine

maakt gebruik van nieuwe inzichten



dit vereist een actieve en positieve instelling

geduld, compassie en creativiteit

integratie 'linker en rechter hersenhelft'

integratie '♂' & '♀' eigenschappen



‘Als ik op m’n best ben dan:....’



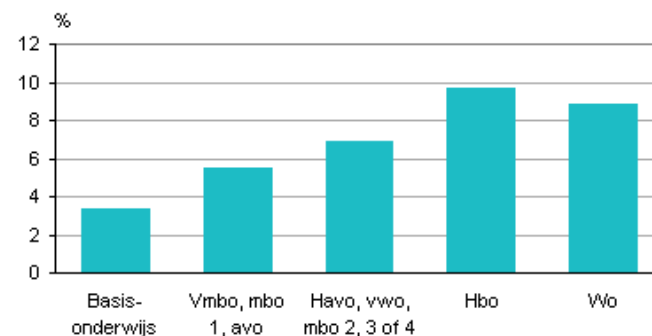
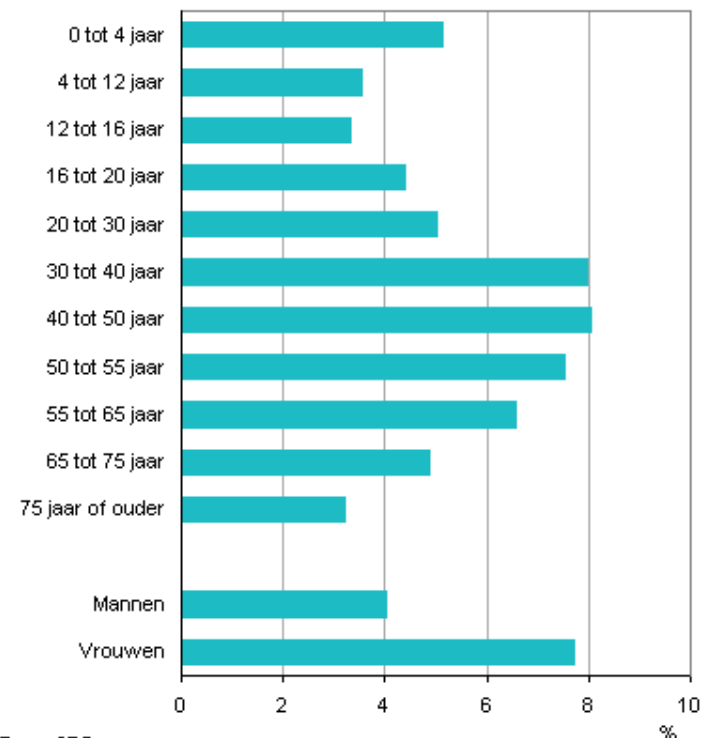
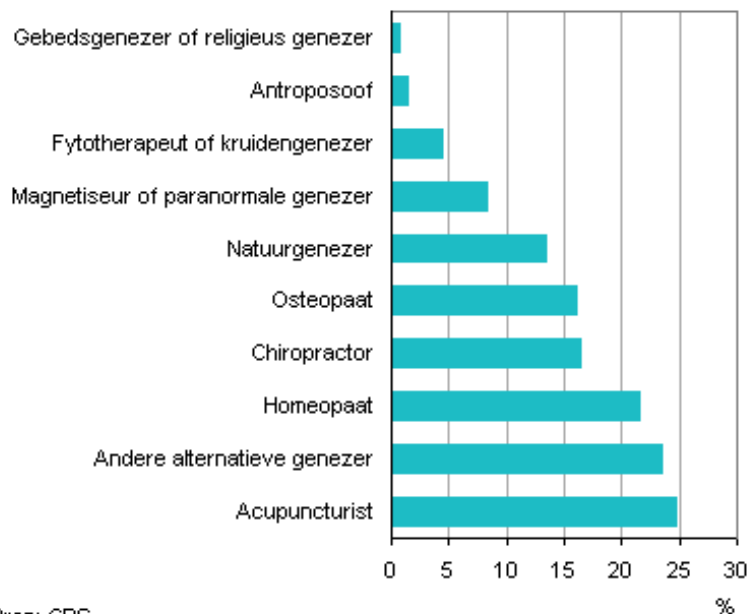


De vier pijlers van Integrative Medicine

1. zorgverlener als coach / zorgvrager als mede-regisseur
2. expliciete rol voor preventie /life-style
3. evidence-based *complementaire* technieken
4. werken in een helende omgeving



* CAM in Nederland (CBS 2010-2012)





* CAM in Nederland (CBS 2010-2012)

6% van de Nederlandse bevolking =

960.000 mensen (bij bevolking van 16 miljoen)

30.000 CAM therapeuten (+1500 CAM artsen)= gemiddeld 32 ptn/therapeut

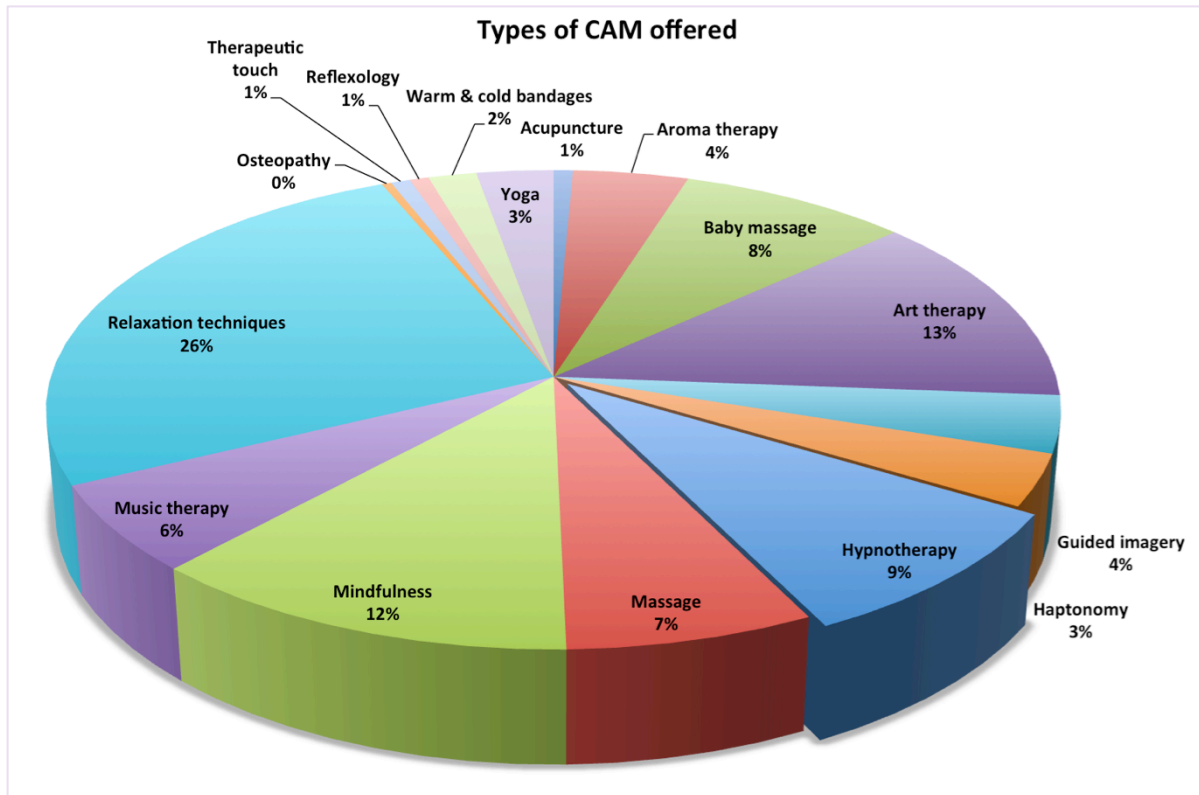
tevens ? mensen opleiding/CAM behandeling en noemen zich geen therapeut
bv. in 2008 naar schatting 10.000 mensen Reiki opleiding afgerond

50% van de Nederlanders die gebruik maakt van CAM
meldt dit aan reguliere behandelende arts



CAM in Nederlandse ziekenhuizen/ verpleeghuizen /GGZ anno 2015:

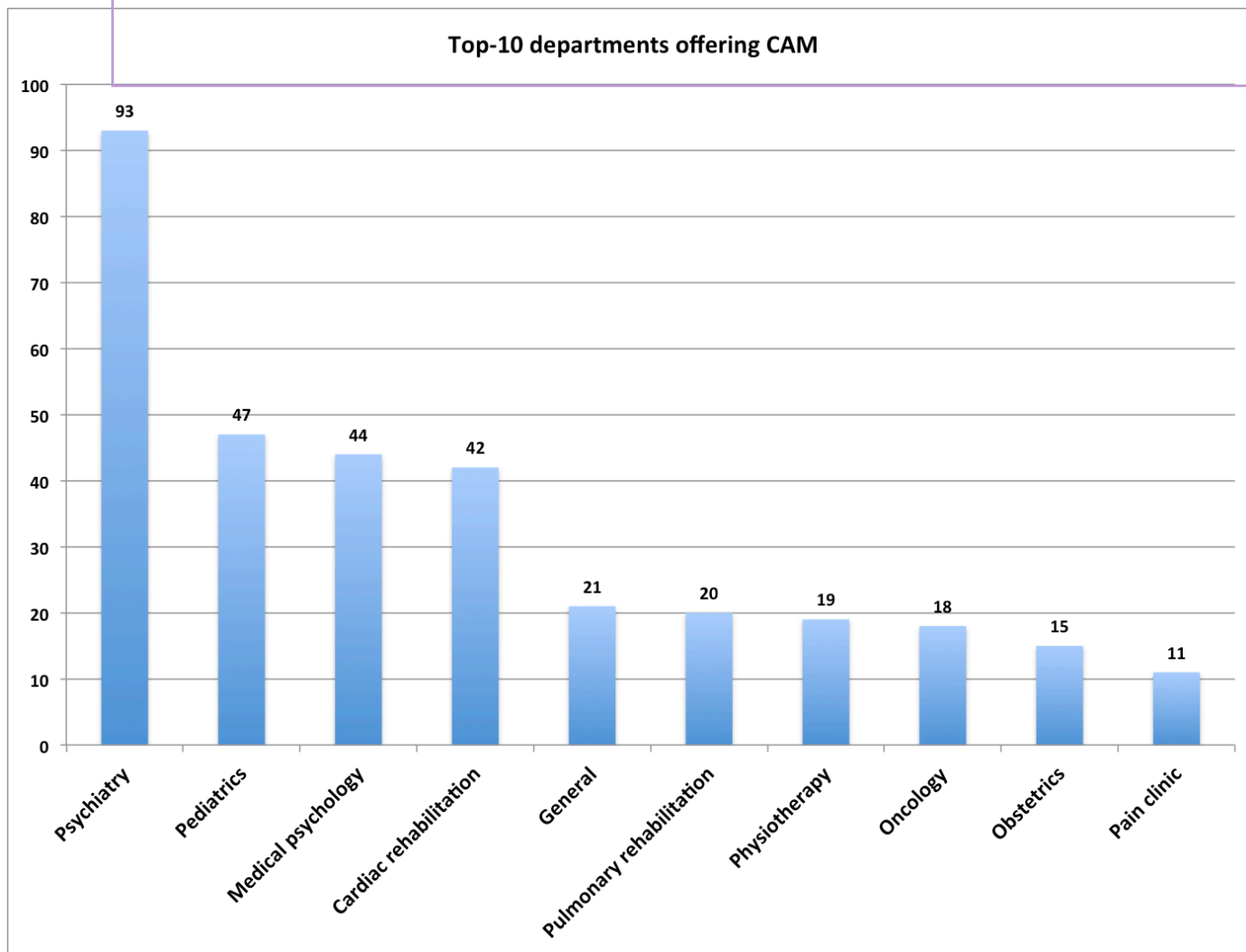
92% van de 91 ziekenhuizen biedt CAM aan



bron: www.louisbol.org/downloads/2960.pdf



CAM in Nederlandse ziekenhuizen anno 2015:



bron: www.louisbolk.org/downloads/2960.pdf



Kosten gezondheidszorg:

Are complementary therapies and integrative care cost-effective? A systematic review of economic evaluations

¹, [Beth L Poindexter](#)², [Claudia M Witt](#)^{3,4}, [David M Eisenberg](#)^{5,6,7}

¹Center for Health Outcomes and PharmacoEconomic Research, College of Pharmacy, University of Arizona, Tucson, Arizona, USA

²Zuckerman College of Public Health, University of Arizona, Tucson, Arizona, USA

³Institute for Social Medicine, Epidemiology and Health Economics, Charite' University Medical Center, Berlin, Germany

⁴Center for Integrative Medicine, University of Maryland School of Medicine, Baltimore, Maryland, USA

⁵Department of Medicine, Beth Israel Deaconess Medical Center, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, USA

⁶Harvard School of Public Health, Boston, Massachusetts, USA

⁷Samueli Institute, Alexandria, Virginia, USA

BMJ Open 2012;**2**:e001046 doi:10.1136/bmjopen-2012-001046

2001-2010

totaal 103 studies, 56 studies van goede kwaliteit

usual care versus usual care + CIM

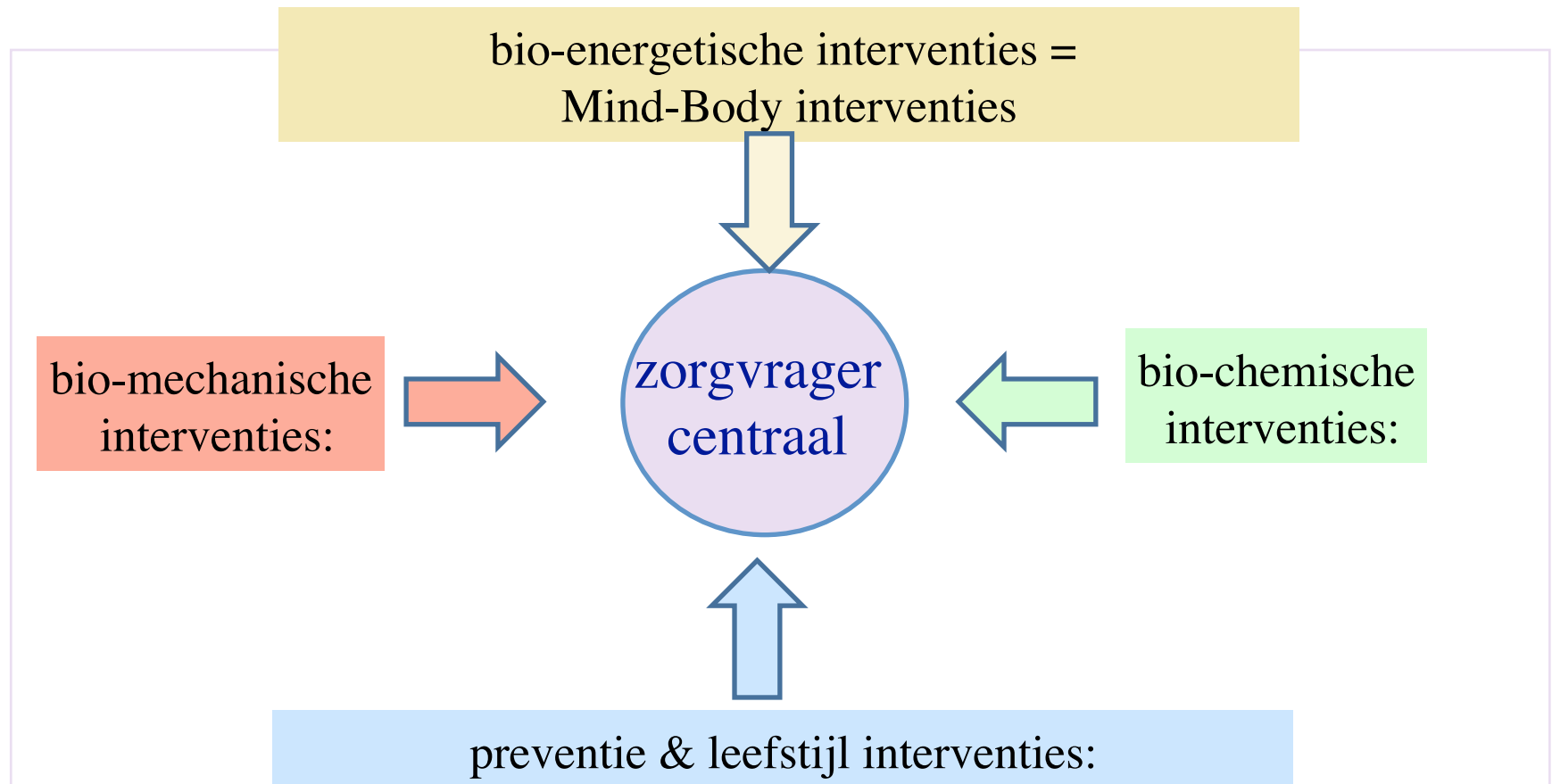
CIM kosten effectief

16 studies (29%) health improvement with cost savings

for the CIM therapy versus usual care

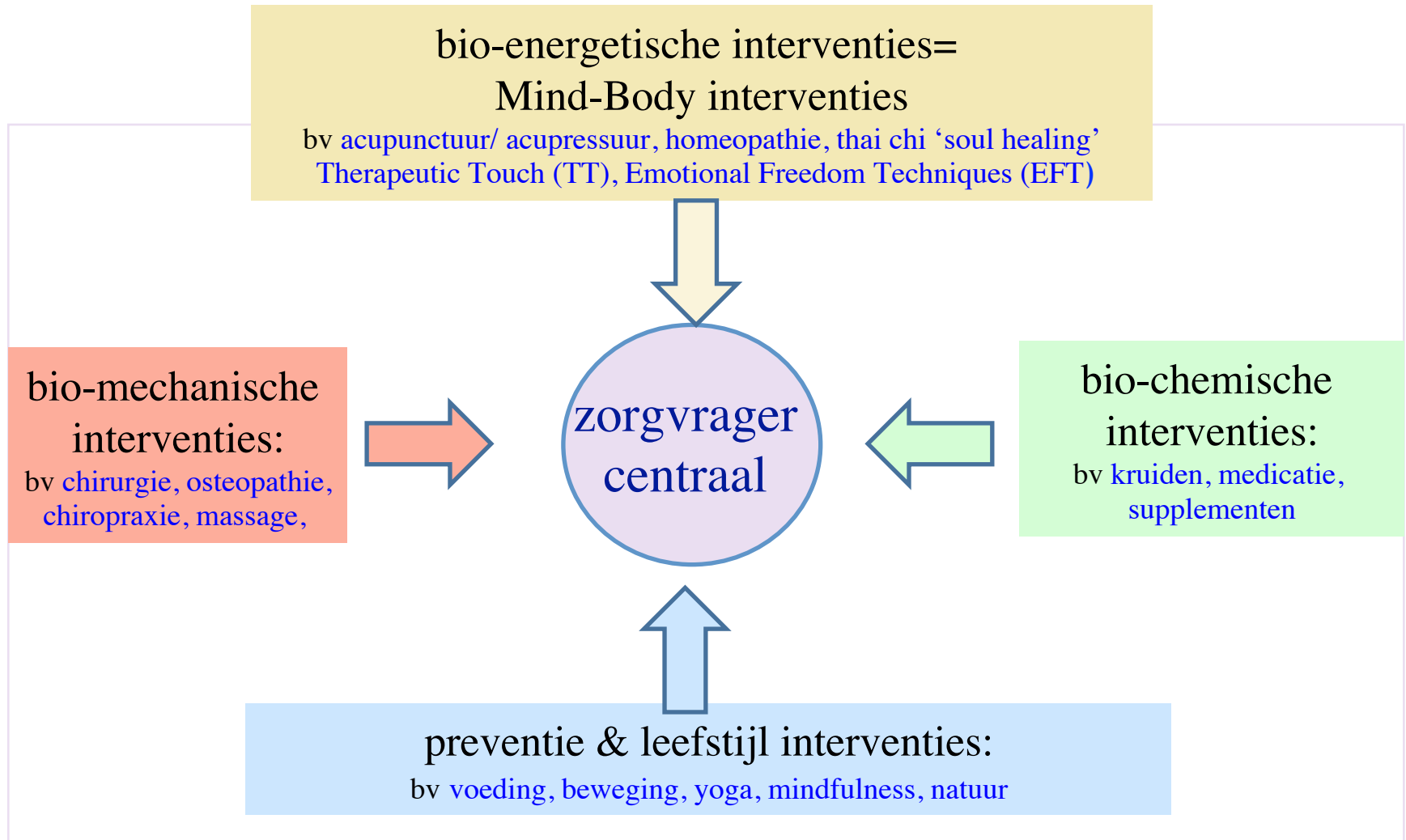


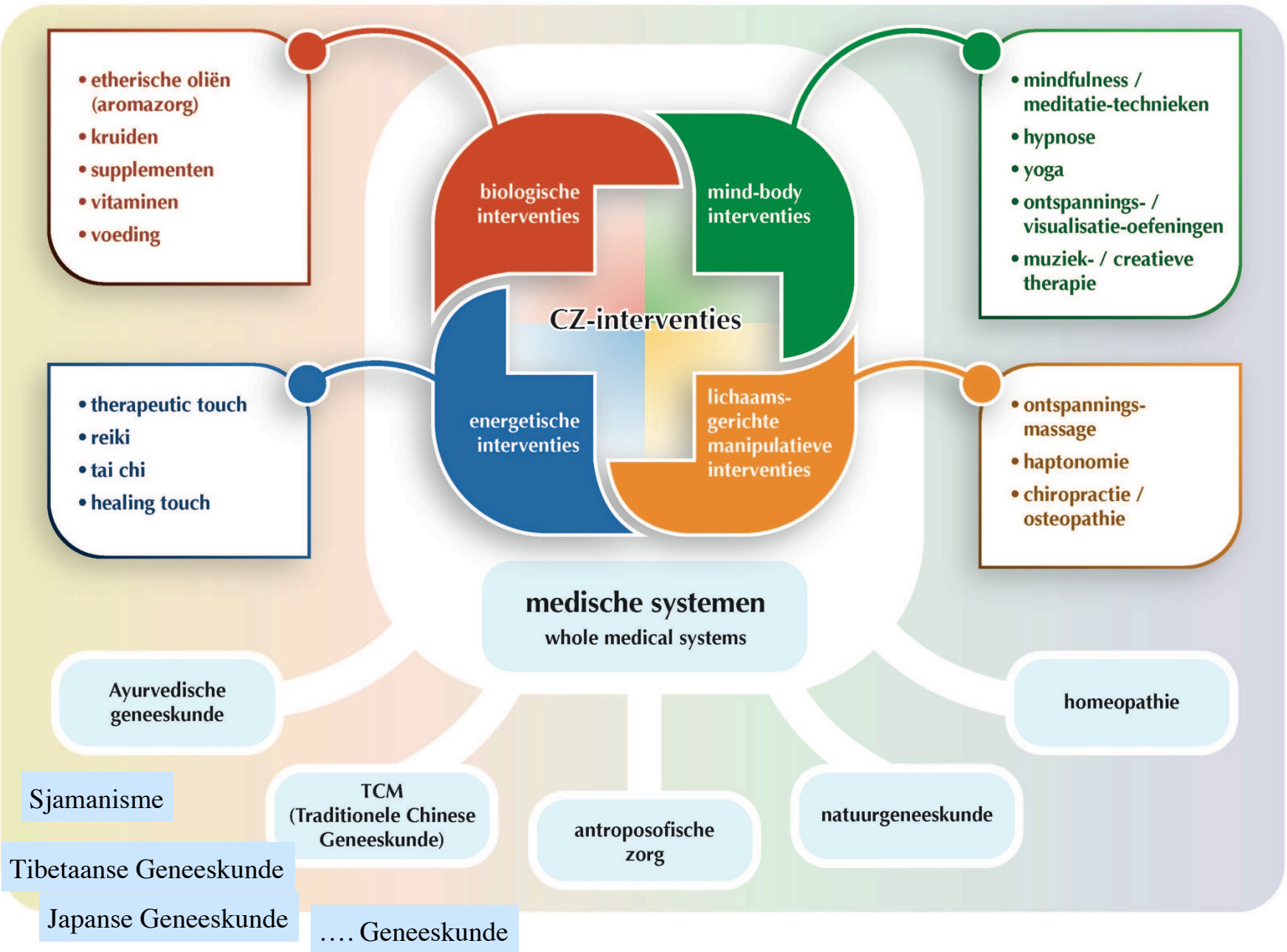
*indeling Gezondheidsbevorderende interventies volgens National Center for Complementary and Integrative Health





*indeling Gezondheidsbevorderende interventies volgens National Center for Complementary and Integrative Health (NIH)







* Ethisch raamwerk voor behandeling:

Effectief

Ja

Nee

Veilig

Ja

aanbevelen

tolereren

Nee

monitoring

afraden

Cohen M. *Pediatrics*, 2005



Effectief

		Effectief	
Veilig	Ja	Ja	Nee
	Nee	aanbevelen	tolereren
		monitoring	afraden

bio-energetische interventies= Mind-Body interventies

bv acupunctuur/ acupressuur, homeopathie, thai chi 'soul healing'
Therapeutic Touch (TT), Emotional Freedom Techniques (EFT)

**bio-mechanische
interventies:**

bv chirurgie, osteopathie,
chiropraxie, massage,

**zorgvrager
centraal**

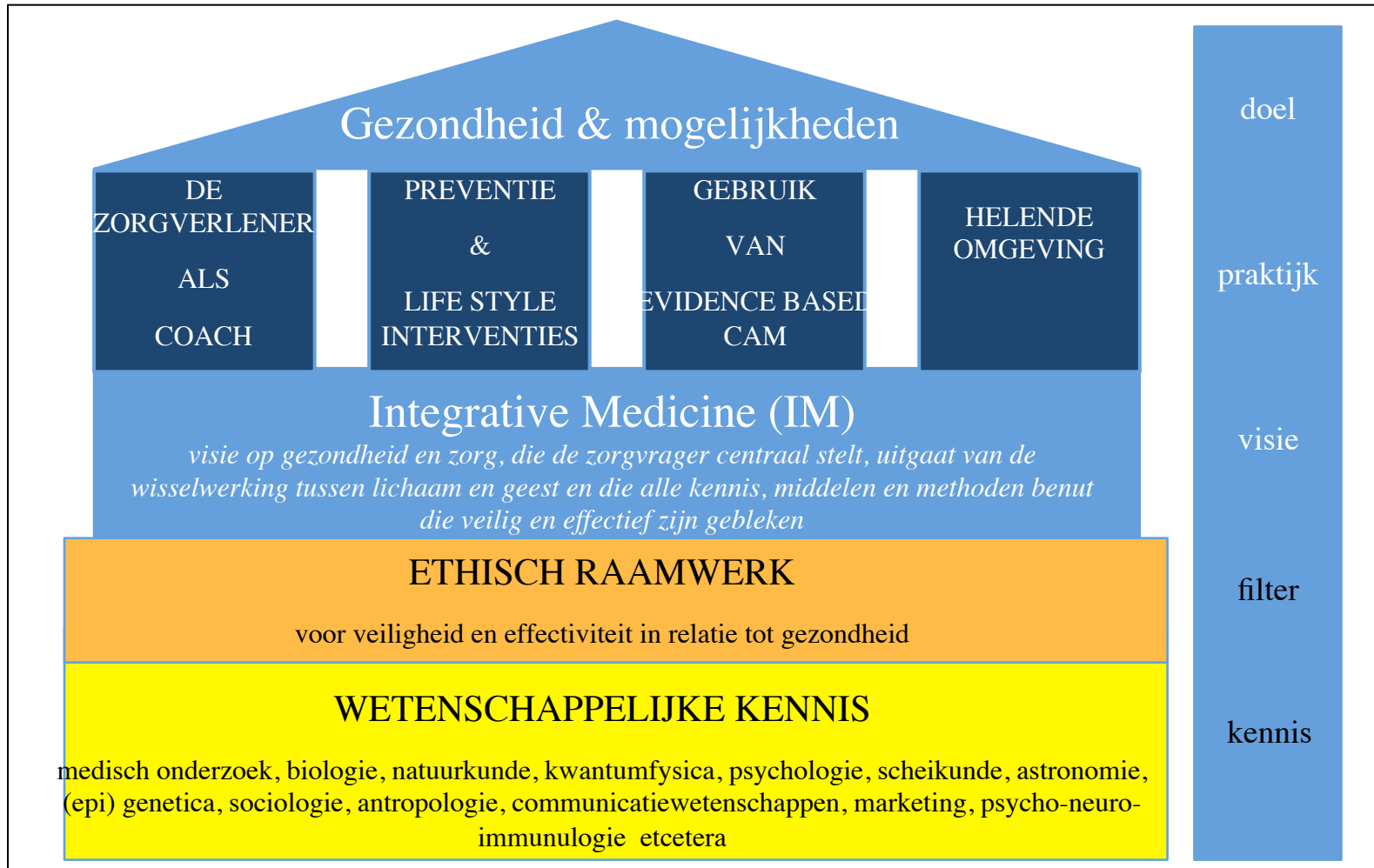
**bio-chemische
interventies:**

bv kruiden, medicatie,
supplementen

preventie & leefstijl interventies:

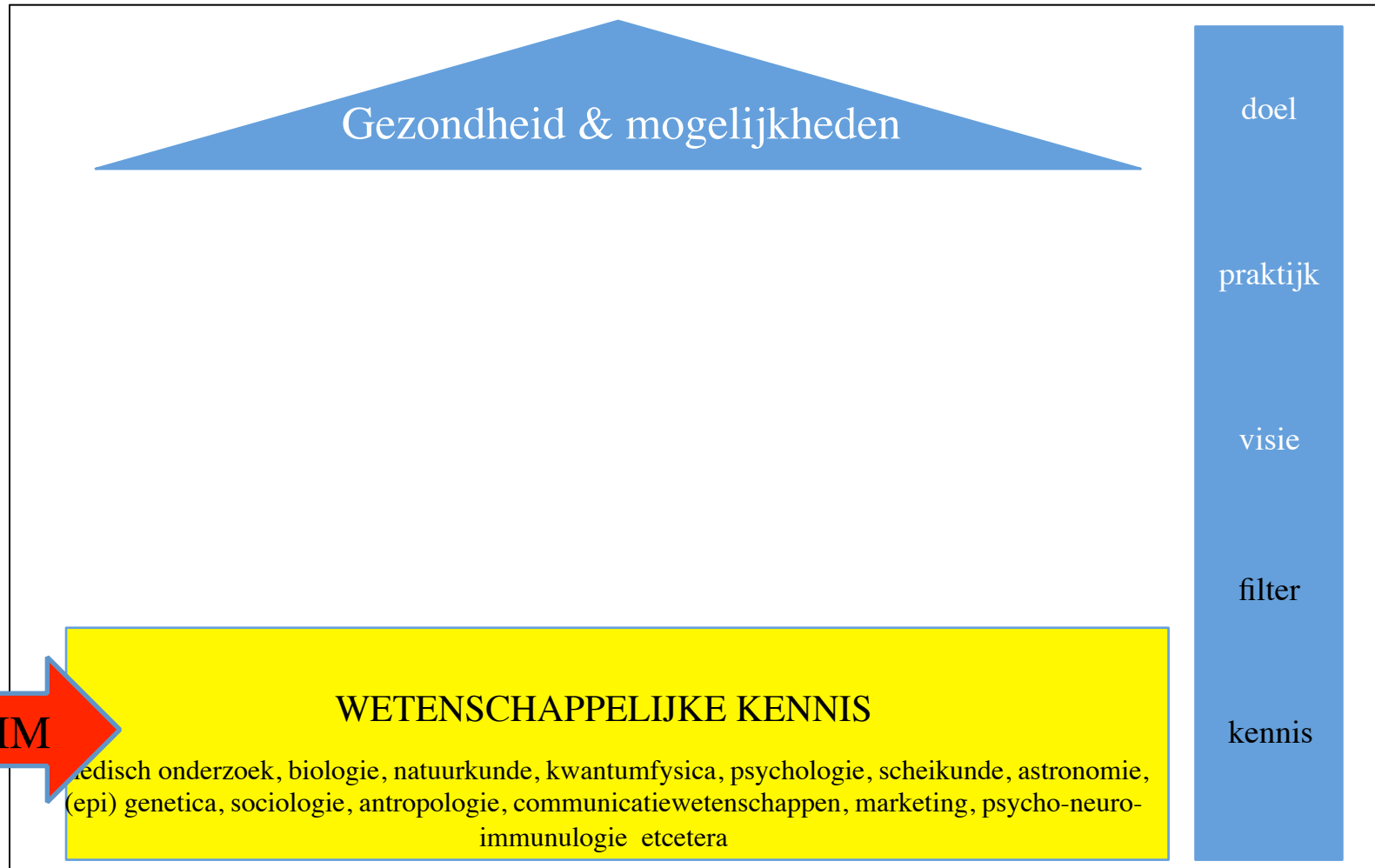
bv voeding, beweging, yoga, mindfulness, natuur

Model Integrative Medicine :



© Bongers & Van Koppen 2010

Basis en doel van Integrative Medicine :



© Bongers & Van Koppen 2010



* afsluiting



- * ‘Hoogtepunt’: wat vond je het leukst/inspirerendst/verrassendst
- * ‘Dieptepunt / Verbeterpunt’
- * ‘Nog iets anders’



* **Huiswerk & Benodigdheden les 2: 'Emotie en Wetenschap'**

14 februari 2020



Huiswerk voor volgende les:

- * dagelijks dezelfde kleine actie Mindfull uitvoeren
(bv tandenpoetsen of sleutels pakken bij verlaten huis of eten koken of...)
- * 5maal een reflectie schrijven gedurende 5 min. op bovenstaande
- * A4 collage maken 'Mijn beste zelf'

lezen:

- * 'IM, Zorg voor Gezondheid en Geluk':

Deel 1 & Hoofdstuk 3 tot 'Onze gezondheid wordt mede bepaald door wat we eten'

- * Hoofdstuk 2 'Geneeswijzen in Nederland'
- * - **VNIG 17-05** Zoeken in PubMed-Fleur Kortekaas.pdf
- **VNIG 17-04** Zoeken, lezen en interpreteren van onderzoek. Fleur Kortekaas.pdf

DOEN: ZET op je computer de web adressen genoemd in de bovenstaande artikelen

Benodigdheden volgende les:

- * computer
- * een specifieke vraag
(‘over welk onderwerp zou je meer wetenschappelijke informatie willen hebben’)
(*bijvoorbeeld: is yoga veilig bij lage rugklachten? welke probiotica zijn effectief bij depressie? etcetera*)
- * **kopie** collage 'Mijn beste zelf' om in te leveren
- * **getypte uitwerking** 'reflectie kleine actie Mindfull uitvoeren'