

## Het biopsychosociaal model

Het biopsychosociaal model is multifactorieel. Dat wil zeggen dat er meerdere factoren zijn die meespelen bij het ontstaan, voortbestaan of herstel van de klacht. Het model is systemisch, de klacht wordt gezien als onderdeel van het hele systeem waar de mens zich in bevindt. En het is circulair. De verschillende factoren hebben onderling invloed op elkaar. Een wijziging op één gebied heeft wijzigingen op alle andere gebieden tot gevolg.

### Het biologische aspect

Het biologische aspect is om te beginnen ons lichaam en alles wat in rechtstreeks contact komt met ons lichaam. Denk aan voedsel, de lucht die we inademen, andere organismen om ons heen zoals bacteriën en virussen, stoffen waar we mee in aanraking komen en de fysische eigenschappen van onze omgeving zoals temperatuur en vochtigheid.

Er zijn voorbeschikkende-, onderhoudende -, en uitlokkende biologische factoren.

Voorbeschikkende biologische factoren, zijn biologische factoren die het ontstaan van een klacht waarschijnlijker of onwaarschijnlijker maken. Een blanke huid is bijvoorbeeld gevoeliger voor zonlicht dan een donkerder huid. Dit houdt rechtstreeks verband met de hoeveelheid pigment in de huid. Een stof die ons beschermt tegen overvloedig zonlicht.

Uitlokkende biologische factoren zijn bijvoorbeeld: bacteriën en virussen, te weinig slapen, ongezond eten, een wond of een aardbeving, overstroming of andere milieuramp. Onderhoudende biologische factoren zijn factoren die een bestaande klacht helpen in stand te houden. Dit kunnen factoren zijn die te maken hebben met: onze lichamelijke conditie, een handicap of medicatie, onze eet- en leefgewoonten, ons milieu.

Te denken valt bijvoorbeeld aan gebrek aan schoon drinkwater bij spijsverteringsklachten, of een lawaaiige omgeving bij hoofdpijklachten.

### Het psychische aspect

Onder het psychische aspect wordt alles begrepen wat met onze persoonlijkheid, onze gedachten, onze overtuigingen, onze gevoelens en onze bezieling te maken heeft, zowel bewust als onbewust.

Voorbeschikkende psychische factoren: onze persoonlijkheid. Het verschaft ons een bepaalde houding en bepaalde inzichten die het ontstaan van bepaalde klachten waarschijnlijker of juist onwaarschijnlijker maken. Iemand met een laissez faire houding zal in veel situaties anders reageren dan een pietje precies. Een angstige persoonlijkheid zal eerder beren op de weg zien dan iemand met een optimistische aard. Het aantal beren op de weg is in beide gevallen even groot, maar voor de angstige persoon is de kans op een ontmoeting groter.

Uitlokkende psychische factoren zijn gebeurtenissen, zowel vreugdevolle als verdrietige, die spanning veroorzaken. Dit geldt over het algemeen voor alle veranderingen, ook hele kleine. Onderhoudende psychische factoren zijn bijvoorbeeld onze gedachten over de klacht en onze motivatie om iets aan de klacht te doen. Wanneer wij de klacht niet belangrijk genoeg vinden om er iets aan te doen, zal zij makkelijker stand houden. Wanneer wij het idee hebben dat de klacht nou eenmaal bij onze leeftijd of onze omstandigheden hoort, zullen we ook minder geneigd zijn om een oplossing te vinden.

### Het sociale aspect

Het sociale aspect omvat onze contacten met de mensen om ons heen: de partner, het gezin, de buurt, de school, de collega's. Het is het systeem waarin wij functioneren.

Voorbeschikkende sociale factoren sociale factoren zijn de cultuur waarin wij zijn opgegroeid. Zowel de gezinscultuur als het land, de religieuze gemeenschap, de vriendenkring en de andere contacten die wij gehad hebben, hebben een sterke invloed op hoe wij naar onszelf kijken en hoe wij onszelf zien in relatie tot anderen.

Uitlokkende sociale factoren zijn die sociale gebeurtenissen of interacties die het ontstaan van onze klacht in gang zetten of hieraan bijdragen. Onderhoudende sociale factoren zorgen ervoor dat het moeilijk wordt om te herstellen, iedere poging daartoe wordt als het ware bestraft door de omgeving. Wanneer je bijvoorbeeld met zorg en aandacht omringd wordt terwijl je ziek bent, maar in gezonde tijden nauwelijks gezien wordt, kan het minder aantrekkelijk zijn om beter te worden.

### Wisselwerking tussen psychische en biologische aspecten

Dat het lichaam invloed heeft op onze gedachten zijn de meesten onder ons zich wel van bewust. Wanneer je iets voelt in je lichaam heeft dat een gedachte tot gevolg. En ook minder direct, wanneer je vaak pijn hebt, veel ziek bent, een chronische aandoening hebt, zal dat invloed hebben op je stemming en je gedachtepatronen. Iedere gedachte die wij hebben veroorzaakt fysieke veranderingen. Wij merken dit vaak niet op omdat het soms gaat om heel kleine veranderingen. Maar deze kleine veranderingen hebben invloed op heel veel processen in ons lichaam en kunnen dus uiteindelijk grote veranderingen tot gevolg hebben. Wij kunnen dit vergelijken met de rots die uitgehold is door druppels water. Iedere druppel is klein en heeft maar een hele kleine invloed op de rots, maar wanneer de druppels al vervlogen of weggestroomd zijn, blijft de rots over met een uitholling.

### Stressfysiologie

Stress is om te beginnen een psychisch gebeuren. Dit kan zowel spanning zijn die langzaam opgebouwd wordt, als een plotselinge bedreigende situatie. Wat gebeurt er vervolgens met ons lichaam.

1. 'alarm' fase : amygdala ('alarmbel'), sympathisch zenuwstelsel, adrenaline bereidt lichaam voor op 'vechten of vluchten'.
2. 'coping' fase : hypothalamus-hypofyse-bijnierschors (HPA-as), cortisol voorziet het lichaam van brandstof om 'vol te houden'

Stress is dus nooit alleen psychisch.

### Wisselwerking tussen biologische en sociale aspecten

Een van de meest in het oog springende verbanden tussen biologische en sociale aspecten is discriminatie op grond van iemands huidkleur of handicap. De tegenhanger hiervan is de persoon die door een aantrekkelijk uiterlijk veel aandacht krijgt. Kijken we naar het biologische aspect om ons heen, dan zien we dat bijvoorbeeld in tijden van voedselschaarste sociale veranderingen optreden. De mensen worden of solidair of ze komen juist meer voor zichzelf op.

### Wisselwerking tussen psychische en sociale aspecten

Een voorbeeld van de wisselwerking tussen psychische en sociale aspecten is dat onze persoonlijkheid en de manier waarop wij in het leven staan zeer bepalend zijn voor onze sociale contacten. Andersom wordt onze kijk op het leven en ook op onszelf sterk beïnvloed door de ervaringen die wij met anderen hebben.

(Bron: Hilda Versluijs-Eering)

## BIOPSYCHOSOCIAAL MODEL



### Praktijk voor:

Fysiotherapie  
Sportfysiotherapie  
Sportpodologie  
Schoenadvies  
Manuele therapie  
Medische training  
Echografie  
Diëtik

Potgieterlaan 10G  
2394 VE Hazerswoude Rd.  
Tel nr: 071 - 8795673  
Mobiel 06 - 29410381  
Email: [info@visiemed.nl](mailto:info@visiemed.nl)