TriageConnect

Zakkaart Burn-out

1. Wat is het?

- **Overspanning**: veel spanning, gevoel van **controleverlies**, minder functioneren
- **Burn-out**: dezelfde klachten **> 6 maanden**, diep uitgeput
- Geen officiële ziekte: WHO noemt het een **werkgerelateerd fenomeen**
- Kern: **draaglast > draagkracht** en te weinig herstel
- Werk én **privé** spelen mee

2. Klachten herkennen

- **Moe** en uitgeput, ook na rust; slecht slapen
- Piekeren, **snel boos** of huilen, opgejaagd
- Slecht **concentreren** en onthouden
- Kan niet tegen **drukte of lawaai**
- Lichamelijk: hoofdpijn, duizelig, hartkloppingen, buikpijn
- **Machteloos**: 'Ik kan het niet meer aan'

3. Oorzaken & risico

- Werk: **hoge druk**, weinig inspraak, conflict, geen pauze
- Thuis: **mantelzorg**, kinderen, schulden, relatie, ziekte
- **Ingrijpende gebeurtenis**: ontslag, verlies, verhuizing
- Persoon: **perfectionisme**, moeilijk nee zeggen
- Weinig **steun**, eerder overspannen geweest
- Meestal een **optelsom**, zelden één oorzaak

4. Vraag naar

- Welke **klachten**, sinds wanneer?
- Wat geeft **spanning**: werk, thuis, geld?
- Wat lukt **niet meer**: werk, huishouden, contacten?
- **Stemming**: somber, geen plezier, angst, paniek?
- **Suïcidegedachten**? Altijd vragen bij somberheid
- **Alcohol**, drugs, slaapmiddelen?

5. Meten & onderscheiden

- **4DKL**: vragenlijst voor distress, depressie, angst, somatisatie
- **Distress > 20**: sterk verhoogd, past bij overspanning
- Hoog op **depressie of angst**? Denk aan depressie of angststoornis
- **Lab alleen op indicatie**: bijv. anemie, schildklier, diabetes
- Informatie van **partner** of familie helpt

6. Alarm: direct huisarts

- **Suïcidegedachten** of plannen
- Ernstig **somber**: niet meer eten, slapen of functioneren
- **Psychotisch** of verward
- **Pijn op de borst**, benauwd: niet afdoen als stress
- Fors **alcohol- of middelengebruik**
- Bij twijfel: **altijd overleggen**

7. Herstel in 3 fasen

- **1. Begrijpen en accepteren**: rust, vaste dagstructuur
- **2. Oplossingen zoeken**: wat geeft spanning, wat kan anders?
- **3. Toepassen**: activiteiten en werk stap voor stap uitbreiden
- Goede en slechte dagen: **terugval is normaal**
- Overspanning: **weken tot maanden**; burn-out duurt **langer**

8. Begeleiding in de praktijk

- Door huisarts of **POH-GGZ**
- Eerst elke **1–2 weken**, later elke **3–4 weken**
- **Uitleg**: normaliseren, geen schuld
- Leefstijl: **slaap, bewegen**, ontspanning, minder alcohol
- **Geen medicijnen**: die helpen niet bij burn-out
- Zelfhulp: **Thuisarts**, Mentaal Vitaal, MIND Hulplijn

9. Werk & bedrijfsarts

- Verwijs naar de **bedrijfsarts**, ook zonder verzuim (open spreekuur)
- **Niet volledig stoppen** als dat niet hoeft
- Werk **geleidelijk** hervatten, in overleg
- Bespreek **aanpassingen**: taken, uren, verwachtingen
- Student? Mentor of **decaan**

10. Verwijzen & vergoeding

- **Onvoldoende herstel** of complexe problemen: psycholoog
- **Depressie of angststoornis**: volg die NHG-Standaard
- Burn-outbehandeling: **niet** uit basisverzekering
- Soms via **aanvullende verzekering** of werkgever
- **POH-GGZ**: geen eigen risico
- Schulden of wonen: **sociaal wijkteam**

11. Tips voor de patiënt

- Vast **dagritme**: opstaan, eten, slapen
- Plan **energiegevers**: wandelen, hobby, vrienden
- Leer **grenzen** aangeven en nee zeggen
- Schrijf op wat **spanning** geeft
- Praat met iemand die je **vertrouwt**
- Minder **schermen**, alcohol en cafeïne

12. Valkuilen & onthoud

- Denk ook aan **depressie, angst** of een lichamelijke oorzaak
- **Alleen rust** is meestal niet genoeg
- Lang **thuiszitten** vertraagt herstel
- Online **zelftest** is geen diagnose
- Vergeet niet naar **suïcidaliteit** te vragen
- **Onthoud:** begrijpen, oplossen, toepassen

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.

TriageConnect