

geneeskunde 
voor het volk

PRESENTEISME

De stille motor van langdurige uitval

Hoe schaadt presenteïsme langdurig onze gezondheid?

Coloquium Gezondheid en werk 2026

Leen Vermeulen



Wat is presenteïsme biomedisch ?

Presenteïsme: Naar het werk komen ondanks fysieke of mentale gezondheidsproblemen

Werken met symptomen van

- Vermoeidheid
- Pijn in spieren of gewrichten
- Een infectie
- Mentale uitputting (concentratieproblemen, breinmist, vertraagd denken, overzicht en analyse verliezen)
- Mentale stress (angst, paniek, verlies zelfvertrouwen)
- Fysieke stress (hartkloppingen, hoge bloeddruk, druk op de borst, ademhalingsproblemen, buikpijn)

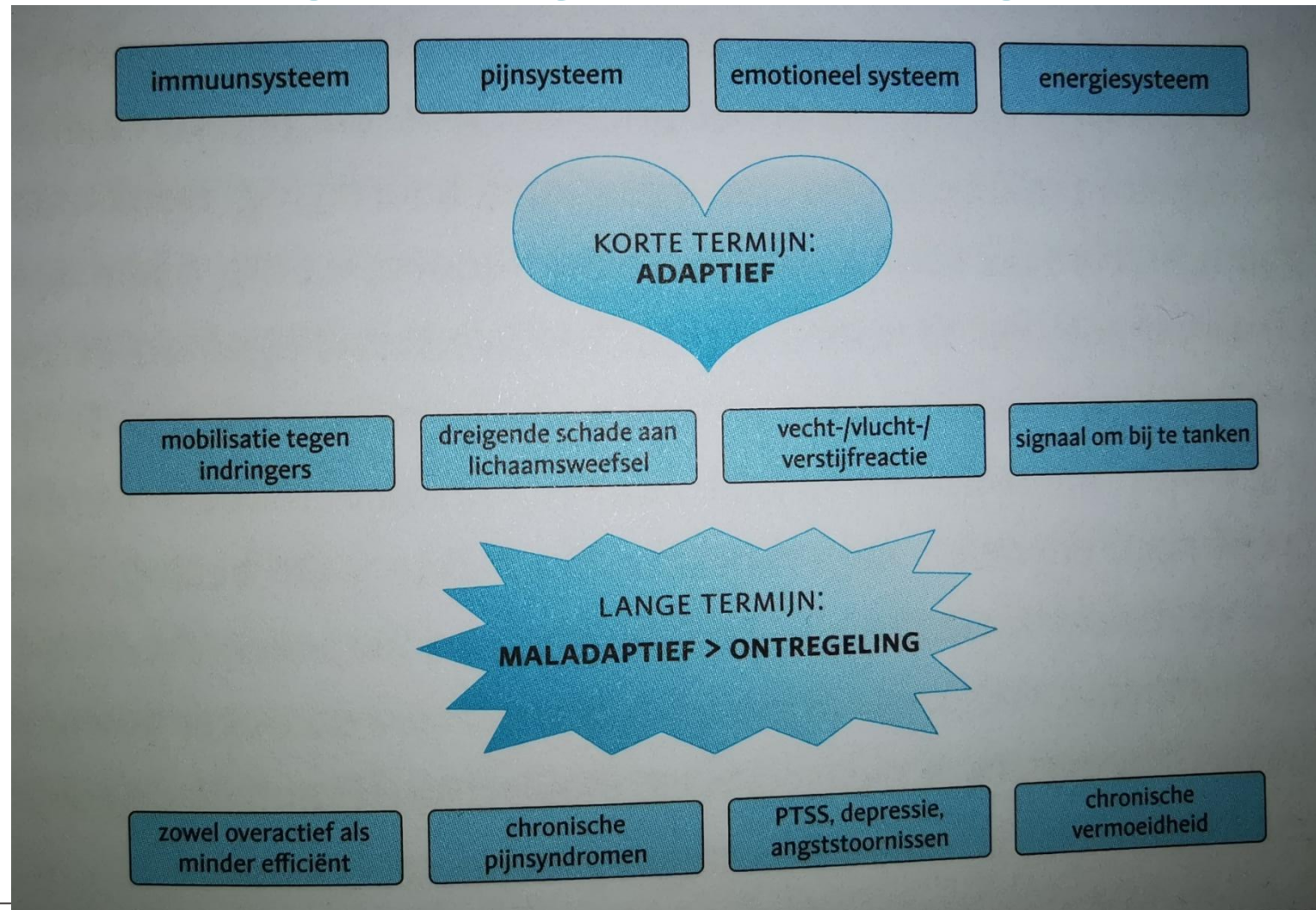
Is dat erg?

- Nee, zolang er op korte termijn uitzicht is op de nodige rust zodat de balans in het lichaam zich kan herstellen.
- Ja , als de nodige rust niet snel genoeg volgt op de geleverde inspanning. Bij onvoldoende hersteltijd worden alarmbellen genegeerd en kan er bijgevolg fysieke en mentale schade ontstaan



**Beschermings-
mechanismen van het
lichaam : Automatische reacties
op bedreigingen van buitenaf
(= stress-respons)**

Het stressresponssysteem : 4 peilers



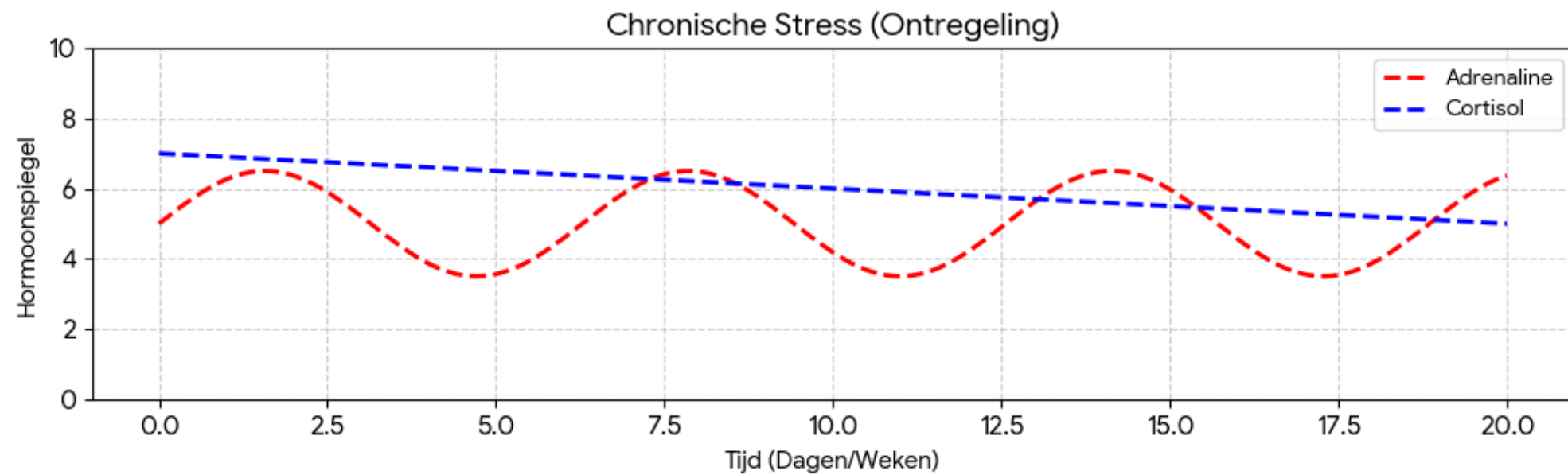
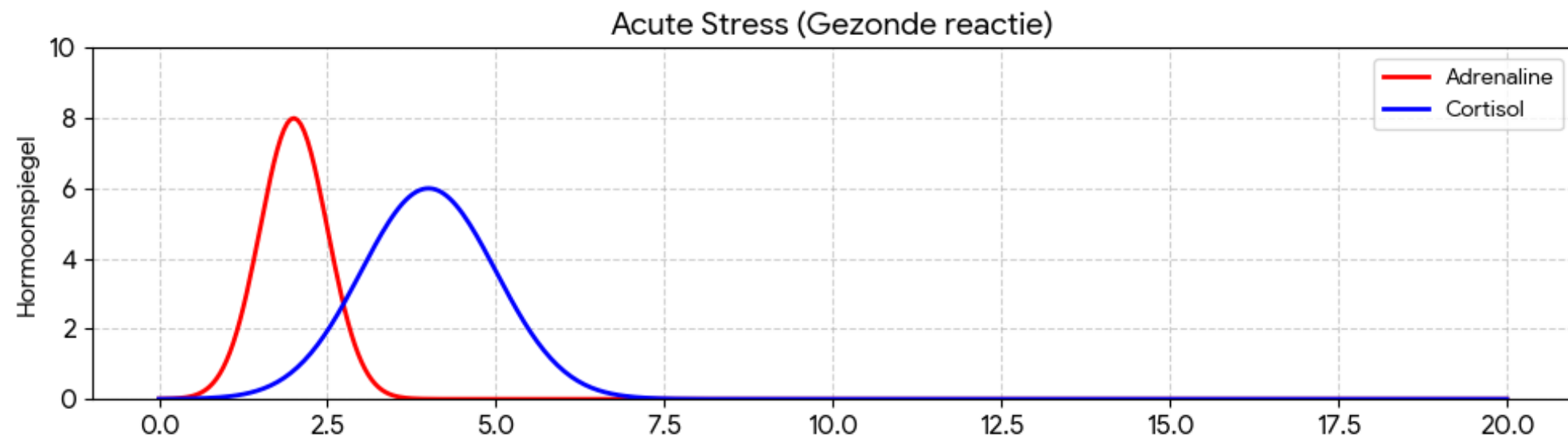
1/ Emotioneel systeem : fight/flight/freeze



- In eerste faze : **ADRENALINE** (hypothalamus/bijniermerg) (**sprint**)
- acute angst zorgt voor fight/flight/freeze – energie wordt maximaal ingezet in belangrijke systemen (hart,longen,spieren),maximale focus op het moment, alles op scherp
- In tweede faze: **CORTISOL** (HPA-as: hypothalamus/hypofyse/bijnierschors)(**marathon**)
- Zorgt dat we kunnen volhouden: bloeddruk verhogen, suiker in het bloed verhogen, immuunsysteem blokkeren als acute gevaar weg is

- Niet 1 leeuw, maar veel leeuwen activeren onze stresshormonen
- Ze blijven ook rond ons hangen, waardoor de stresshormonen niet op tijd kunnen zakken en normaliseren
- Permanente tijdsdruk (optimalisatie v.d werktijd)
- Onvoorspelbare werkdruk (ziekte collega's, overuren door just in time productie,....)
- Werk onzekerheid (interimcontracten)
- Gebrek aan collegialiteit (racisme, concurrentie, thuiswerk,...)





Te lang te hoog adrenaline:

- Constante staat van paraatheid met hartkloppingen, ademnood, druk op de borst en slapeloosheid
- Angst stoornissen, PTSS , depressie

Te lang te hoog cortisol:

- Ontregeling van het immuunsysteem: te weinig tegen externe stressoren en ongewenste reacties tegen lichaamseigen cellen (auto-immuun reacties)
- Onderdrukking van spijsvertering en vetverbranding

Uiteindelijk : uitputting van beide hormonen:

Burn-out

2/ Immuunsysteem : acuut zeer effectief

Immuuncellen worden naar zones in het lichaam gestuurd waar vreemde indringers zich bevinden : een microbe, een vuiltje in een wonde, irriterende stoffen in de maag,....

Deze immuuncellen zorgen voor een inflammatoire reactie : dit geeft warmte, zwelling, vochtafscheiding,... met als doel de indringer te verwijderen en het weefsel te genezen

Bij chronische stress: bv belasting van spieren – microscheurtjes – chronische ontstekingsreactie

3/ Pijnsysteem : Een alarm dat ons beschermt

1/ Preventief:

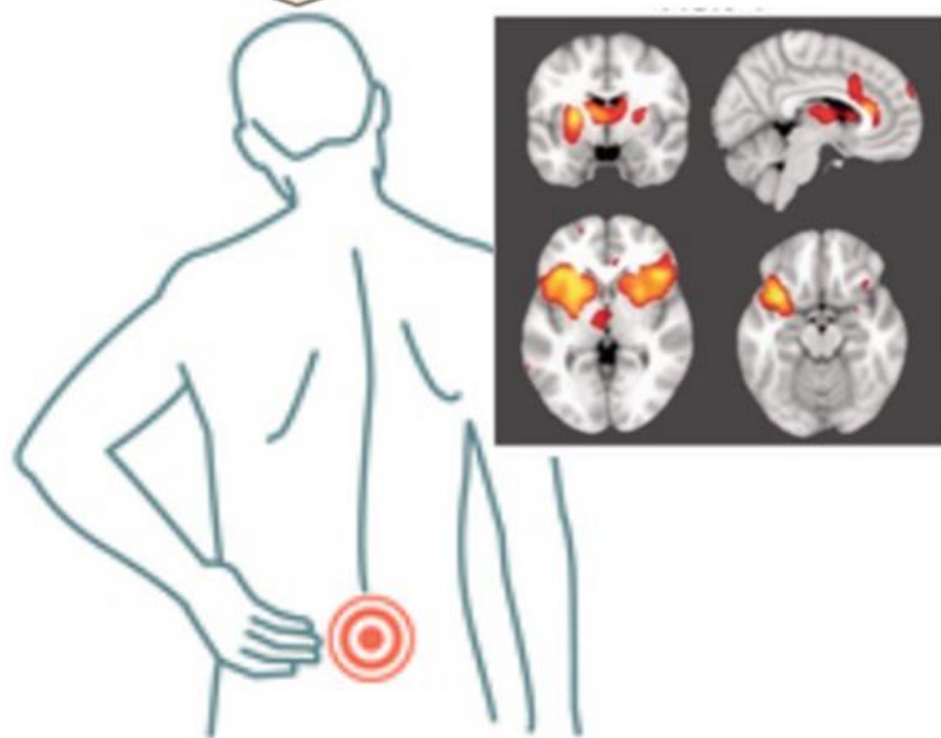
Acute zware spierbelasting of repetitieve belasting zonder schade : Pijn de dag nadien tgv opstapeling melkzuur : rust herstelt snel

2/ Pijn bij letsel tgv aanhoudende overbelasting:

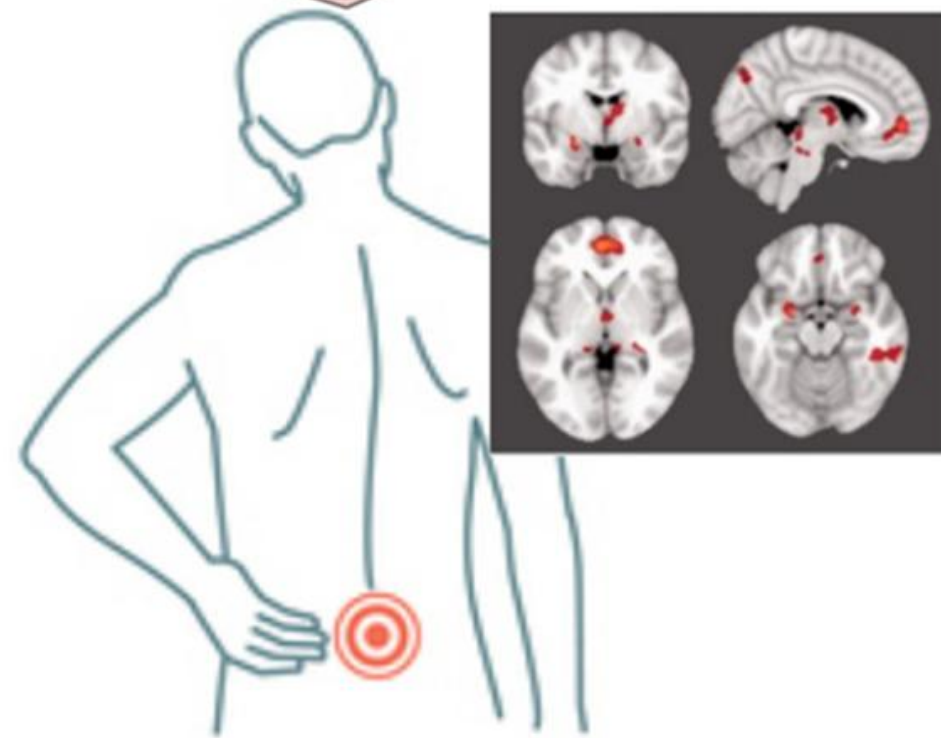
Microtrauma's – inflammatoire reactie – pijnsignaal : rust herstelt

3/ Chronische pijn indien te lang onvoldoende rust : Pijn houdt aan ook na weefselherstel als aangeleerde gewoonte van het pijnsysteem

"My back started hurting two weeks ago. It's a 4/10 pain in the middle of my low back"



"It's now been a year, and it hurts exactly the same. 4/10 in the middle of my low back"



4/ Energiesysteem

- Acute vermoeidheidsklachten zijn een efficiënte alarmbel die ons aanspoort om rust te nemen.
- Aanhoudende vermoeidheid en negeren van de symptomen kan leiden tot chronische vermoeidheid en onvermogen om energiebalans terug te herstellen



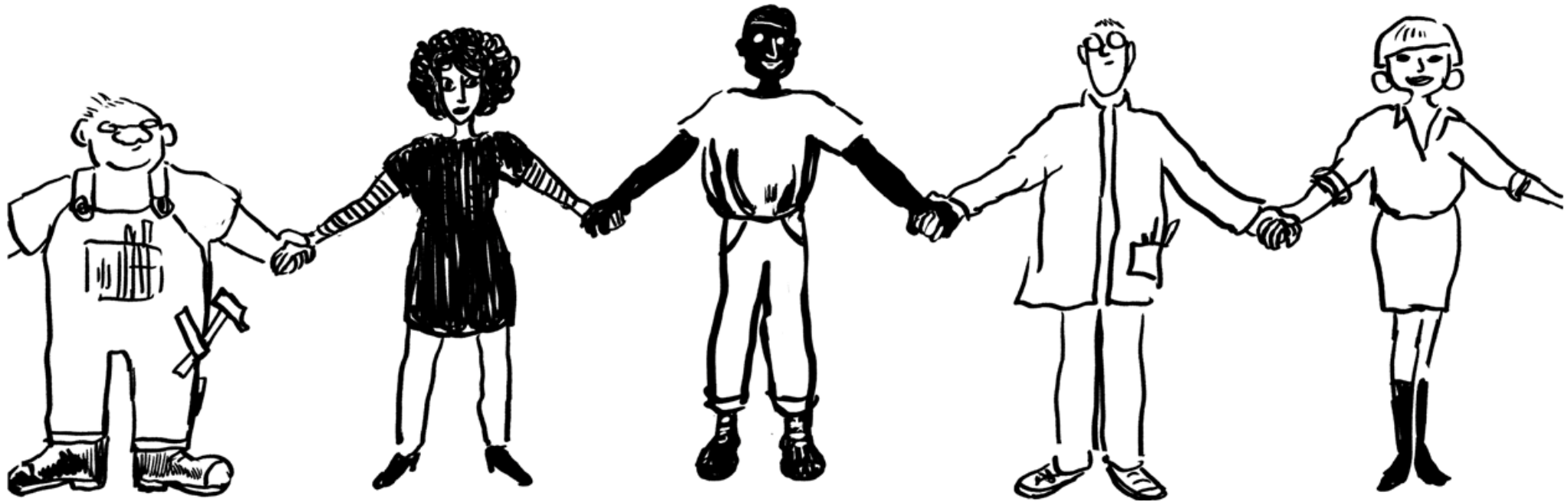
**Hoe kunnen we gezond
blijven werken ?**

Het herstelsysteem voldoende ruimte geven en ondersteunen

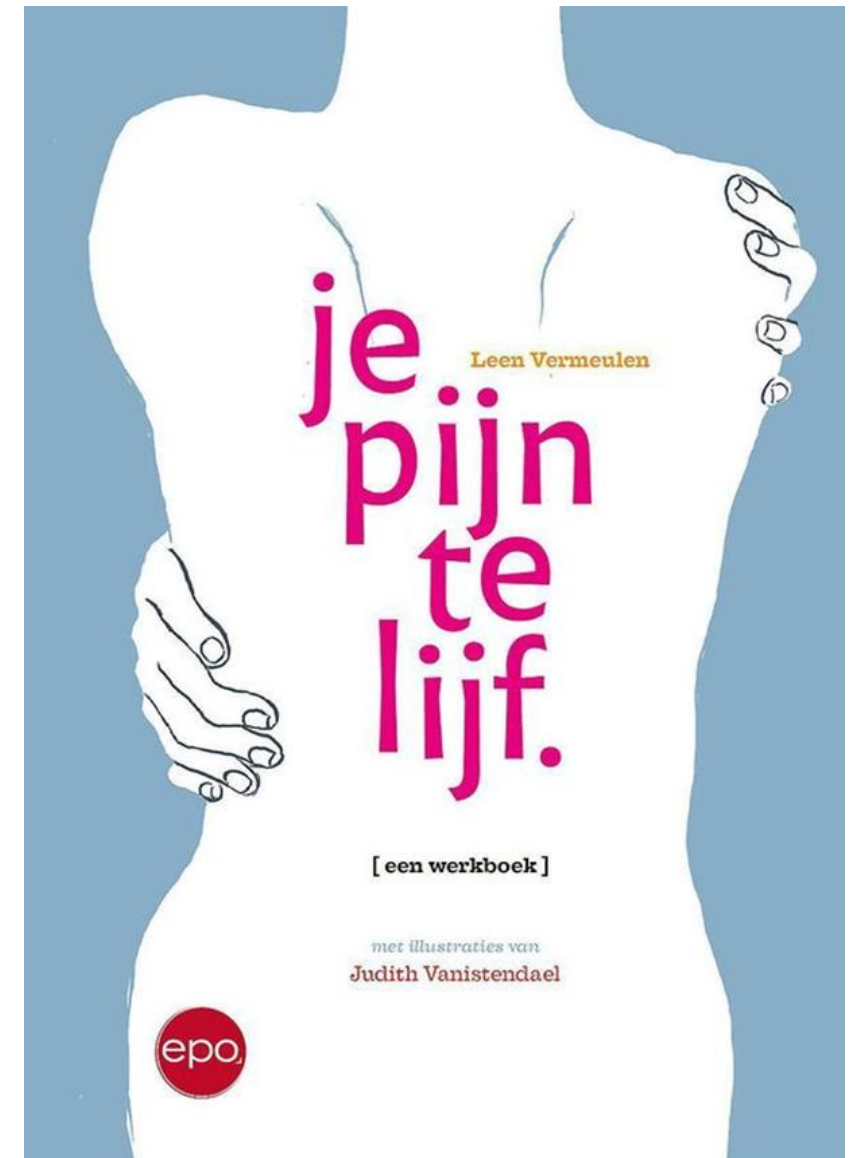
- Op tijd en voldoende rust en hersteltijd na zware fysieke en mentale inspanning : passemaat i.f.v jobinhoud en individuele werknemer
- Chronische structurele stressoren op het werk aanpakken en wegwerken (onregelmatig werkcontract/uren stress door doelcontroles, opdrijven werkdruk,....
- Menswaardige ondersteuning, respect, solidariteit, kameraadschap, correcte verloning
- Respecteren van verworven essentiële rechten van werknemers

“Als de omstandigheden zo bepalend zijn voor de mens, laat ons dan die omstandigheden meer menselijk maken”

K.Marx



Leen.vermeulen@gvhv.be
+32477912333





geneeskunde 
voor het volk

Immuunsysteem : ontregeld bij chronische stress

geneeskunde 
voor het volk



