



Expertisecentrum Depressie

Bipolaire stoornissen

Welkom

U komt bij ons omdat u behandeling bij ons overweegt vanwege bipolaire stemmingsklachten.

Graag zetten we de belangrijkste informatie op een rij. Deze informatie kan ook interessant zijn voor uw familie en/of naasten.

Behandeling bij het Expertisecentrum Depressie: hoe werkt dat?

Wanneer u besluit om in behandeling te komen bij het Expertisecentrum Depressie, afdeling bipolaire stoornissen, doen we samen met u uiterste best om u zo goed mogelijk te behandelen.

De meeste mensen die bij ons in behandeling zijn hebben al enige tijd last van stemmingswisselingen. Naast periodes met een normale stemming kunnen er periodes zijn met een sombere stemming of juist een te drukke stemming.

De behandeling en begeleiding die wij bieden kan ertoe leiden dat u minder last heeft van uw klachten en/of beter met uw aandoening kan omgaan.

Onze behandelvisie

We zien de bipolaire stoornis als een kwetsbaarheid die iemand heeft, waarbij de stemming soms somber (depressief) of juist ongewoon energiek kan zijn. Onze behandeling richt zich op het herstellen en behouden van een normale stemming. Dat doen we samen met u en het liefst ook een naastbetrokkene, volgens de landelijke Zorgstandaard Bipolaire Stoornissen.

We werken volgens de principes van de herstelvisie. Herstel van een psychische aandoening is niet alleen verbonden met vermindering van ziekteverschijnselen, maar ook met herstel van identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen. En met herstel van sociale relaties en rollen. De mogelijkheden en krachten van de mens (en zijn omgeving) staan hierbij centraal.

Tijdens de behandeling willen we de kennis van u en uw naastbetrokkene(n) over de aandoening vergroten (**psycho-educatie**). Ook willen we door het opstellen van een signaleringsplan helpen om signalen van een dreigende stemmingsontregeling tijdig te herkennen en de juiste hulp in te schakelen. Verder denken we met u mee om uw leefstijl zo in te richten dat het risico op een stemmingsontregeling zo klein mogelijk is (**zelfmanagement**).

Medicijnen (**farmacotherapie**) kunnen vaak helpen uit een sombere of drukke periode te herstellen, maar kunnen ook bijdragen het risico op een nieuwe ontregeling kleiner te maken.

We maken gebruik van cognitieve gedragstherapie en stimuleren voldoende beweging (onder andere door **running therapie**) omdat we weten dat dit bijdraagt aan een stabielere stemming.

Op indicatie passen we lichttherapie toe. Wat deze behandelvormen precies inhouden leest u verderop in deze folder.

Als u in behandeling komt krijgt u altijd twee behandelaars toegewezen: een sociaal psychiatrisch verpleegkundige en een psychiater (of arts of verpleegkundig specialist). Soms heeft u ook een aantal gesprekken met een psycholoog. De meeste gesprekken zijn individueel, maar sommige onderdelen van de behandeling bieden we in groepsvorm aan, als we weten dat dit beter helpt.

De afspraken zijn soms met beide behandelaren samen, soms ook apart. Hoe vaak de afspraken zijn hangt af van hoe het met u gaat en wat u nodig heeft. Aanvankelijk en zeker ook als het minder goed met u gaat zijn de afspraken wat vaker, bijvoorbeeld 1x per twee weken. In de loop van de behandeling en zeker als het goed met u gaat zijn de afspraken veel minder vaak nodig, bijvoorbeeld 1x per 3 of 6 maanden.

We rekenen er dan op dat u meteen contact met ons opneemt als er signalen zijn dat het minder goed gaat. Er kan ook gebruik worden gemaakt van online contact mogelijkheden en inzet van E-Health (online ondersteuning).

Soms zijn er naast de bipolaire stoornis bijkomende problemen. Wanneer wij denken dat er andere (bijkomende) behandelingen nodig zijn dan zoeken wij graag samen met u en uw naasten naar een geschikte samenwerking of vervolgbehandeling.

Behandelteam

Het team waar u tijdens uw behandeling mee te maken krijgt bestaat uit verschillende deskundigen, zoals: een psychiater, verpleegkundig specialist GGz, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, psycholoog, en running therapeut. Soms kunnen we ook een beroep doen op een systeem therapeut en psychomotore therapeut. Op die manier kunnen we zo goed mogelijk aansluiten bij uw hulpvraag.



We zijn een opleidingscentrum. Dat betekent dat ook artsen, verpleegkundig specialisten, psychologen en sociaal psychologisch verpleegkundigen in opleiding deel uit kunnen maken van ons team.

Om de behandelingen zo optimaal mogelijk te blijven aanbieden en te verbeteren, doen we wetenschappelijk onderzoek en nemen we deel aan innovatie projecten.

Start behandeling

Voordat de behandeling start doen wij eerst een intake. Hierin wordt nagegaan of behandeling bij de afdeling bipolaire stoornissen het meest passend is. Daarna vindt een behandelplangesprek plaats met uw behandelaars, waarin we met u de behandeldoelen bespreken en met welke middelen we die willen bereiken. Van dit behandelplan krijgt u een kopie.

Behandelplan

Uw behandelplan is onze leidraad. Hierin staat de diagnose (wat uw behandelaar denkt dat de verklaring is voor uw klachten) maar ook wat u en het behandelteam gaan doen om de klachten te verminderen en samen te werken aan herstel.

Behandeldoelen kunnen zijn:

- Verminderen van somberheid en verhogen van het genieten bij de dingen die u doet;

- Verminderen van ongewoon vrolijke of ongewoon energieke periodes;
- Bewaren van een stabiele stemming;
- Helpen bij het leren accepteren van uw kwetsbaarheid.

Behandeling

De behandeling bestaat uit een aantal elementen die met elkaar samenhangen:

• Psycho-educatie

In de Psycho-educatie cursus Bipolair komt alles wat met een bipolaire stoornis te maken heeft aan bod.

Bijvoorbeeld: wat is bipolariteit, oorzaken, gevolgen, medicatie, zelfmanagement, leefstijl, stress management, signaleringsplan, invloed bipolariteit op werk, relaties en info over lotgenoten contact.

Vooraf ook het lotgenoten contact is erg waardevol, het uitwisselen van ervaringen. Een bipolaire kwetsbaarheid heb je niet alleen die hebben je naasten, je omgeving ook. Het zijn 12 bijeenkomsten van 2 uren voor cliënten en iemand van hun naasten.

• Zelfmanagement

Zelfmanagement is een woord voor een verzameling van acties en vaardigheden die gericht zijn op het omgaan met een aandoening, symptomen en psychosociale gevolgen daarvan.

Zelfmanagement richt zich op het herkennen van vroege signalen en symptomen en welke acties je kunt nemen om een terugval te voorkomen.

Deze signalen worden beschreven in een signaleringsplan, welke samen met u en uw naasten wordt opgesteld. Het signaleringsplan is een hulpmiddel om een dreigende terugval of crisis te herkennen en te voorkomen.

Tot slot kan het hebben van lotgenotencontact bijdragen aan zelfmanagement. Het delen van ervaringen en begrip, (h)erkenning en steun vinden bij elkaar is helpend voor het herstel.

- **Farmacotherapie**

Farmacotherapie is behandeling met medicijnen. Medicijnen hebben vaak een belangrijke rol om de stemming te normaliseren en ook stabiel te houden.

Overige biologische behandelingen:

- Elektroconvulsieve therapie (ECT) kan goed helpen bij ernstige depressies die moeilijk behandelbaar zijn met andere middelen.
- Lichttherapie kan helpen bij depressieve klachten, vooral als deze in de wintermaanden optreden.

- **Psychotherapie**

Cognitieve Gedragstherapie, ook wel CGT, is een bewezen effectieve methode bij de behandeling van stemmingsklachten. Door CGT wordt u zich meer bewust van uw gedachten, gevoelens en gedrag op momenten dat het niet goed met u gaat.

Vervolgens leert u meer helpende gedachten en gedrag te ontwikkelen. U kunt denken aan negatieve gedachtes, angstige gedachten, piekeren, inactiviteit of vermijdingsgedrag, maar in geval van manie ook te positief denken, zelfoverschatting, overactiviteit/overbelasting etc.

Als CGT niet genoeg helpt, kan in een individueel gesprek (indicatiestellingsgesprek) gekeken worden of een andere psychotherapie (bijvoorbeeld EMDR of Schematherapie) geïndiceerd is.

- **Running therapie**

Running therapie is een laagdrempelige manier om rustig te leren weer in beweging te komen. Onder begeleiding van een PMT-er en een running therapeut leert u een gezond ritme in inspanning en ontspanning te leveren. Dit ritme heeft een positief effect op lichaam en geest, zoals een betere conditie, leefstijl, een positiever zelfbeeld en afname van vervelende gevoelens. Ook is er lotgenoten contact wat ook meerwaarde heeft.

- **Systeemtherapie**

Systeemtherapie wordt ook wel relatie- en gezinstherapie genoemd. Het belangrijkste kenmerk van systeemtherapie is dat belangrijke naasten zoals de partner, kinderen, familieleden betrokken worden bij de behandeling. Uitgangspunt is dat een probleem of een (psychische) klacht nooit op zichzelf staat.

De leefsituatie en relaties – samen het systeem – spelen een rol en hebben invloed op elkaar. Tijdens de therapie is er veel aandacht voor de onderlinge interactiepatronen en de verbetering hiervan.

Evaluatie van de behandeling

Regelmatig staan we samen met u uitgebreid stil bij de voortgang van de behandeling en uw tevredenheid hierover. Deze evaluatie van het behandelplan doen we als het goed met u gaat eenmaal per jaar. Als de stemming depressief of manisch is, doen we dat elke 3 maanden.

Afronding van de behandeling

Als uw stemming langere tijd (bijvoorbeeld 2 jaar) stabiel is zullen we onderzoeken of de behandeling misschien weer overgenomen kan worden door uw huisarts.

Als de behandeling niet heeft geleid tot het gewenste resultaat kan het gebeuren dat we de conclusie trekken dat een verdere behandeling bij ons niet zinvol is. Dan kijken we samen met u naar passende nazorg of verwijzen we u naar een andere afdeling.



Praktische informatie

Behandellocatie

De behandeling vindt plaats op de Nijmeegsebaan 61 (in Nijmegen), gebouw de Valkenberg (2e verdieping).

Aanmelding

Aanmelden voor behandeling gaat via een verwijzing door uw huisarts.

Vragenlijsten (ROM)

Het resultaat van de behandeling volgen wij met behulp van vragenlijsten die u per e-mail krijgt toegestuurd. Wij bespreken de uitkomsten regelmatig met u.

Belangrijke websites of steunpunten

Met uw behandelaar kunt u bespreken om aanvullende informatie te krijgen over zelfhulpprogramma's, cliëntondersteuning en patiëntenverenigingen.

Betrouwbare informatiebronnen zijn:

- Kenniscentrum Bipolaire stoornissen (KenBiS) (www.kenbis.nl).
- Plusminus (www.plusminus.nl).

Plusminus is de vereniging van en voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten

-Ook organisaties vanuit ervaringsdeskundigheid als Ixta Noa (www.ixtanoa.nl), de Kentering (www.dekentering.info) en Depressie Connect (www.depressieconnect.nl)

hebben veel informatie en waardevolle bijeenkomsten. Bovendien bieden zij steun aan, met en voor mensen met psychische kwetsbaarheid.

Verhinderung

Als u verhinderd bent voor een afspraak vragen wij u dringend dit zo spoedig mogelijk te melden bij het secretariaat. Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur op (024)343 65 10.

Privacy

Deelname aan het programma geeft geheimhoudingsplicht. Wij gaan er vanuit dat u gegevens van anderen uit de therapie niet met derden bespreekt. Het team verstrekt nooit persoonlijke gegevens van groepsleden aan andere groepsleden of buitenstaanders.

Crisis

Wanneer u tijdens de behandeling in een crisissituatie belandt of dreigt te raken, zoekt u hiervoor binnen kantooruren contact met uw de behandelaars.

Buiten kantooruren kunt u in dringende gevallen een beroep doen op een medewerker van de crisisdienst of u schakelt de dienstdoend huisarts in. U kunt hen bereiken via het telefoonnummer van het secretariaat en dan vermelden dat u in behandeling bent bij Pro Persona.

Expertisecentrum Depressie heeft een TOP GGz keurmerk

Expertisecentrum Depressie beschikt over het TOPGGz-keurmerk. Voor de afdeling bipolaire stoornissen valt ook de bipolaire depressie onder dit keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische stoornissen combineren met wetenschappelijk onderzoek en het delen van kennis. Voor u betekent dit dat u gevraagd wordt om deel te nemen aan wetenschappelijke onderzoeken en dat we behandelingen bieden die zoveel als mogelijk wetenschappelijk bewezen effectief zijn.

Meer info vindt u op de website www.topggz.nl.



Connect helpt



Pro Persona Connect

Expertisecentrum Depressie
Gebouw Valkenberg
Nijmeegsebaan 61
6525 DX Nijmegen

Telefoon secretariaat:
024 - 343 62 50

Telefoon algemene receptie
(in Hoofdgebouw de Sterrenberg):
024 – 328 39 11

E-mailadres:
Ambulant.nijmegen@propersona.nl

Voor cliënten en bezoekers is WIFI aanwezig.

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona