



Infobrochure

Depressie,

Hoe een behandeling het levensplezier
kan terugbrengen. R. Houtman

Inhoud

Woord vooraf	. 3
Psycho-educatie op de afdeling	. 4
Verloop van de sessies	. 4
Sessie 1: Depressie begrijpen	. 4
Sessie 2: De oorzaken van een depressie	. 4
Sessie 3: Niet-helpende gedachten herkennen en veranderen	. 5
Sessie 4: Gezelschapspel	. 5
Sessie 5: Veranderd gedrag aanpakken – verminderde activiteit	. 5
Sessie 6: Tips voor de toekomst	. 5
Medicamenteuze behandeling	. 6
Wat na de opname?	. 6
Wat met mijn omgeving?	. 7

Woord vooraf

Iedereen is wel eens somber, treurig of radeloos. Zulke gevoelens kunnen opkomen na een tegenslag, ruzie, verlies van een dierbare, ziekte,... . Meestal trekt de bui vanzelf weg. Maar bij sommige mensen blijft deze stemming aanhouden. Wie weken- tot maandenlang in zo'n zwaarmoedige stemming blijft zitten, lijdt vaak aan een depressie. We merken bij depressieve mensen verandering in het denken, voelen en handelen. En daar willen wij samen met u aan werken.

Doorheen deze informatiebrochure wordt u ingelicht over de psycho – educatie sessies die wij u kunnen bieden, medicamenteuze behandeling en ook over wat er na de opname mogelijk is. Daar uw familieleden en/of andere voor u belangrijke mensen een belangrijke schakel kunnen vormen in uw engagement om er terug bovenop te komen, worden ook zij betrokken in de behandeling.

Psycho-educatie op de afdeling

Iedere dinsdag- en donderdagvoormiddag is er telkens van **10.00u** tot **11.00u** psycho-educatie rond depressie.

Bedoeling is dat er in 6 sessies, lopend over drie weken, informatie gegeven wordt rond verschillende aspecten van een depressie. Naast het info-aanbod, willen we uiteraard, eveneens het emotionele aspect aan bod laten komen gedurende deze gesprekken.

Er wordt dan ook gevraagd om besproken zaken binnen de groep te houden en zo de privacy van medepatiënten te respecteren.

Er komen tijdens de sessies ook enkele opdrachten aan bod die u kunnen helpen de informatie nog meer te begrijpen en toe te passen op uw eigen situatie. We vragen dan ook actief en consequent mee te werken tijdens de sessies.

Verloop van de sessies

Sessie 1: Depressie begrijpen

- Wat is een depressie?
- Een depressie beter begrijpen
- Gedachten, gevoelens, gedrag en lichamelijke veranderingen.

Sessie 2: De oorzaken van een depressie

- Draagkracht-draaglast model
- De vicieuze cirkel van depressie

Sessie 3: Niet-helpende gedachten herkennen en veranderen

- Gedachten, gevoelens, gedrag
- Observeren en interpreteren
- Denkfouten
- Onze eigen manier van denken leren kennen
- Anders leren denken

Sessie 4: Gezelschapsspel

Sessie 5: Veranderd gedrag aanpakken – verminderde activiteit

- Van buiten naar binnen: doen om te genezen
- Plezierige activiteiten lijst
- Therapiemogelijkheden

Sessie 6: Tips voor de toekomst

- Waarschuwingssignalen herkennen
- Belangrijke tips

Medicamenteuze behandeling

Indien nodig kan de behandelende arts medicatie opstarten. Louter medicamenteuze behandeling is echter niet voldoende. Dit is enkel een hulpmiddel ter ondersteuning bij het verder oplossen van uw probleem. Mocht u twijfels of vragen hebben rond uw toegediende medicatie, of wanneer u zich lichamelijk ongemakkelijk voelt ten gevolge ervan, laat dit dan zeker weten aan uw behandelend arts of aan iemand van de verpleegkundigen.

Wat na de opname?

Misschien klinkt het wat vreemd als u hoort dat het grote werk er pas aankomt wanneer u beslist op ontslag te vertrekken. De stap terug naar het thuisfront kan immers voor onzekerheid zorgen en uw gevoel van veiligheid/bescherming die u al dan niet op de afdeling voelde, bedreigen.

Tijdens een opname neemt u soms beslissingen die hun weerslag hebben op de toekomst, zowel op korte als op lange termijn. Het is niet altijd even makkelijk om deze woorden in daden om te zetten. Indien u dit wenst, is er na opname nog verdere hulpverlening mogelijk, dit onder de vorm van gesprekken met uw huisarts, uw behandelend arts, uw psycholoog.

Op het moment dat er door de arts en door uzelf wordt beslist tot afronding van de opname, zal er voor u een nazorg op maat worden uitgestippeld. Dit rekening houdend met uw persoonlijke wensen.

Wat met mijn omgeving?

Een depressie veroorzaakt dikwijls een lijdensweg voor de betrokkene, maar ook voor de omgeving.

Pogingen van de omgeving om de patiënt op te vrolijken helpen niet. Adviezen als 'kop op, morgen schijnt de zon weer' werken alleen maar averechts. De omgeving voelt zich al gauw machteloos worden.

In deze situatie is het juist belangrijk dat de naasten proberen begrip en geduld op te brengen. Dit lukt des te beter wanneer uw naasten informatie hebben verkregen over het ziektebeeld en het verloop ervan. Daarom bieden wij de mogelijkheid aan uw naasten om een informatieavond voor familieleden van mensen met een depressie bij te wonen die jaarlijks wordt georganiseerd in ons ziekenhuis. Er kan met u overlegd worden wie vanuit uw omgeving daarop kan worden uitgenodigd.

Mocht u zelf vragen hebben over inhoud, data, inschrijving, e.a., raadpleeg dan zeker iemand vanuit het team.

Uw omgeving kan ook met hun vragen bij de behandelend arts of de verpleging terecht, dit rekening houdend met het beroepsgeheim.

Contact

Secretariaat PAAZ: 056/ 62 30 70

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst PAAZ
Publicatiedatum: Januari 2017
Doc: 6012

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be