

Zorgprogramma Depressieve stoornissen

Pro Persona werkt in zorgprogramma's. Een zorgprogramma is een overzicht van behandelingen voor een bepaald psychiatrisch probleem. Ze zijn ontwikkeld door psychologen, psychiaters, verpleegkundigen en patiëntenorganisaties. Daarbij is gebruik gemaakt van de resultaten van wetenschappelijk onderzoek. Als u zich bij ons aanmeldt, bekijken wij samen welke behandelingen u waarschijnlijk het beste zullen helpen. U krijgt die behandelingen waarvan bewezen is dat ze het beste werken bij uw klachten. Dat kunnen gesprekken zijn, maar bijvoorbeeld ook medicijnen of begeleiding. Ons doel is dat het psychiatrisch probleem verdwijnt of voldoende onder controle komt.

Doelgroep

Het zorgprogramma Depressie is bedoeld voor volwassenen die een depressie of een dysthyme stoornis hebben. Een dysthyme stoornis is een mildere maar chronische variant van een depressie. De belangrijkste klachten van een depressie zijn een aanhoudende sombere stemming en/of een verlies aan interesse in bijna alle dagelijkse activiteiten. Het dagelijks leven wordt erdoor beheerst. Er kan ook sprake zijn van lichamelijke klachten.

Het behandelplan

Tijdens de intakefase zijn uw problemen in kaart gebracht. De intaker heeft met u besloten dat uw behandeling zal plaatsvinden in het zorgprogramma Depressie. Samen met uw hulpverlener stelt u een behandelplan op. In dit behandelplan staat wat de diagnose is en wat uw klachten zijn. Daarnaast staat in het behandelplan wat u tijdens de behandeling wilt bereiken en wat daarvoor gedaan kan en moet worden.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is het opheffen of verminderen van uw klachten. Het is belangrijk om gevolgen van de depressie zo veel mogelijk te beperken. Mogelijke gevolgen zijn lichamelijke problemen of problemen in relaties met andere mensen. Daarnaast leert u nieuwe vaardigheden en ander gedrag aan. Ook proberen we een nieuwe ziekteperiode te voorkomen.

Vragenlijsten

Voor en tijdens de behandeling vult u vragenlijsten in. Aan de hand van de uitkomsten kunnen wij zien hoe het met uw behandeling gaat. Of uw situatie tijdens de behandeling verbetert. In de regel knappen mensen goed op. Als tijdens de behandeling blijkt dat het niet zo goed met u gaat als we hadden verwacht, dan maken wij samen met u een nieuwe keuze uit de behandelmogelijkheden. Dat kan bijvoorbeeld zijn het leren omgaan met de problemen die u ervaart.

De behandeling

De behandeling bestaat grotendeels uit gesprekken en/of medicijnen. De behandeling kan in groepen of met u alleen plaatsvinden. De gesprekken zijn meestal in de vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT). Bij CGT richten wij ons op het verband tussen wat u denkt, doet en wat u voelt. Het leert u om uw depressieve gedachten en uw gedrag aan te passen. Een andere gespreksvorm is Interpersoonlijke Therapie (IPT). Daarbij is het doel om de relaties met anderen te verbeteren waardoor depressieve klachten afnemen.

Duur van de behandeling

De duur van de behandeling is afhankelijk van uw klachten. Dit kan variëren van een korte reeks gesprekken tot een dagbehandeling waarbij u gedurende enkele maanden een aantal dagen per week therapie heeft. In uitzonderlijke gevallen is een opname noodzakelijk.

Voordat u daadwerkelijk in behandeling komt, kunt u geconfronteerd worden met wachttijd. De intaker zal u hierover zo concreet mogelijk informeren. Als er tussentijds iets gebeurt waardoor u het gevoel heeft hulp nodig te hebben, kunt u tijdens kantooruren de huisarts, en daarbuiten de dienstdoende huisarts inschakelen.

Het behandelteam

Het behandelteam bestaat uit psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen en vaktherapeuten, zoals creatief en psychomotorisch therapeuten.

Crisis en terugval

Sommige mensen met depressieve stoornissen lopen het risico om in een crisis te raken. Met deze cliënten maken we een signaleringsplan. Een signaleringsplan bestaat uit twee delen. Het eerste deel beschrijft de voortekenen van een crisis. Het tweede deel beschrijft welke acties ondernomen moeten worden als die voortekenen zichtbaar zijn. Zo wordt voorkomen dat mensen in crisis raken of na hun behandeling weer terugvallen.