



Zorgmodule

Zelfmanagement bipolaire stoornissen

Zorgprogramma bipolaire stoornissen

Wat is het en voor wie?

Mensen bij wie de diagnose bipolaire stoornis is gesteld kunnen baat hebben bij de module 'Zelfmanagement'. Niet alleen de behandelaar, maar ook cliënten en hun naasten kunnen een bijdrage leveren aan de behandeling en het inpassen van de bipolaire stoornis in iemands leven.

Een belangrijk onderdeel van zelfmanagement is dat u zelf een rol kunt hebben in uw behandeling. De zorgverleners zijn er om u te helpen, maar u staat aan het roer! Dit kan betekenen:

- dat u informatie verzamelt over de bipolaire stoornis;
- dat u uw medicijnen juist en op tijd neemt;
- dat u goed naar uw lichaam luistert;
- dat u hulp zoekt bij anderen als dat nodig is, bijvoorbeeld vrienden of familie;
- dat u samenwerkt met zorgverleners;
- dat u zelf besluiten neemt.

Waarom?

Als u een bipolaire stoornis hebt, kunt u allerlei vragen hebben. Veel voorkomende vragen op het gebied van zelfmanagement van de bipolaire stoornis zijn:

- Wat kan ik zelf doen om meer inzicht te krijgen in mijn ziekte?
- Wat kan ik doen om mijn ziekte beter onder controle te krijgen?

Wat leert u?

U krijgt technieken waardoor u beter leert om te gaan met alles wat met uw bipolaire stoornis te maken heeft, zoals de symptomen en de behandeling ervan. U leert uw leefstijl aan te passen, waardoor u de bipolaire stoornis meer onder controle krijgt.

U kunt deelnemen als

Het is belangrijk dat u en uw behandelaar goed kunnen samenwerken en dat er sprake is van wederzijds vertrouwen. Van u wordt een eigen inbreng verwacht.

Hoe wordt er gewerkt?

Eerst brengt u, samen met uw behandelaar, in kaart hoe het verloop is van uw klachten, wat uw sterke kanten en kwetsbaarheden zijn en hoe uw sociale netwerk eruit ziet. Ook kijkt u naar de gevolgen van de stoornis voor u en uw omgeving, en waar u behoefte aan hebt op het gebied van hulpverlening. Er zijn verschillende methodes

en technieken om van al deze zaken een overzicht te krijgen. Dit overzicht kan het beste worden gemaakt als u zich in een stabiele periode bevindt.

Vervolgens gaat u samen uw behandelaar bekijken hoe u zelf, uw omgeving en uw behandelaar u het beste kunnen ondersteunen in het omgaan met de bipolaire stoornis. Dat kan op verschillende manieren, maar altijd staat centraal hoe u met de bipolaire stoornis omgaat, wat u kunt doen om moeilijke periodes te voorkomen of er op een goede manier uit te komen, hoe u hulp en ondersteuning organiseert en vervolgens ook zorgt dat u gebruik maakt van die ondersteuning als dat nodig is. U maakt een 'signaleringsplan' (ook wel noodplan genoemd) dat u hierbij behulpzaam kan zijn. Ook het bijhouden van een life chart (zie hieronder) komt aan de orde.

Waar en wanneer?

Deze kortdurende therapie kan individueel bij uw eigen behandelaar plaatsvinden. Ook kunt u deelnemen aan de psycho-educatiecursus, waarin ook aandacht is voor zelfmanagement.

>>

Hoe vaak?

Er zullen ongeveer vier gesprekken plaatsvinden, waarin een signaleringsplan wordt opgesteld.

Iedere keer als u dat plan hebt moeten gebruiken, hebt u contact met uw behandelaar en bespreekt u of een aanpassing van het plan nodig is.

Life chart

De life chart is een overzicht waarin u een aantal zaken kunt bijhouden, zoals:

- de stemming waarin u verkeert;
- de mate waarin uw stemming uw functies beïnvloedt;
- de medicijnen die u gebruikt;
- het aantal uren slaap dat u hebt gehad;
- de therapeutische gesprekken die u heeft gehad;
- belangrijke gebeurtenissen in het dagelijks leven.

Er zijn twee soorten life charts. De ene beschrijft het verloop van de bipolaire stoornis vanaf het moment waarop u voor het eerst symptomen hebt ervaren. Met de andere life chart houdt u een overzicht bij van alles rondom de bipolaire stoornis wat zich in het heden afspeelt.

De bedoeling van het bijhouden van een life chart is dat u een beter inzicht krijgt in het verloop van de bipolaire stoornis, zowel in het verleden als in het heden. Daardoor kunt u beter voorspellen waardoor bij u een manische of depressieve periode wordt uitgelokt, en proberen deze episodes te voorkomen.