Module Depressie en Gezondheid

De module Depressie en Gezondheid is bedoeld voor patiënten die een behandeltraject zijn gestart vanwege een depressie of andere stemmingsklachten, zoals angst met sombere gevoelens. Tijdens de module leren patiënten meer grip te krijgen op hun klachten.

Het is bekend dat stemming en gezondheid met elkaar samenhangen. In deze module leert de patiënt hoe een depressie van invloed is op uw gezondheid. Omgekeerd geldt hetzelfde: de patiënt leert hoe zijn/haar gezondheid, eventuele lichamelijke klachten en leefstijl van invloed zijn op de depressie.

De module Depressie en Gezondheid biedt praktische informatie over de relatie tussen depressieve klachten, gezondheid en leefstijl. Tijdens de module krijgt de patiënt handvatten aangereikt die helpen bij het verminderen van de klachten.

Voorbereiding

Voorbereiding op uw opname (zonder operatie)

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Op onze webpagina Opname in het ziekenhuis (zonder operatie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/opname-het-ziekenhuis-zonder-operatie) leest u hoe u zich op uw opname voorbereidt en krijgt u informatie over de gang van zaken in ons ziekenhuis.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Behandeling

De bijeenkomsten

De module bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur inclusief een korte pauze. Naast theoretische kennis, krijgt u praktische opdrachten. De module wordt zo interactief mogelijk gehouden.

Alle informatie krijgt u telkens mee naar huis in een werkboek. U krijgt soms ook een huiswerkopdracht mee, zoals een ontspanningsoefening. Het is belangrijk dat u hiermee thuis aan de slag gaat, zodat u uw ervaringen met ons kan delen tijdens de volgende bijeenkomst.

Betrokken professionals

De bijeenkomsten worden gegeven door een vaste sociotherapeut en/of verpleegkundig specialist GGZ.

Daarnaast komen ook andere deskundigen langs als gastspreker, zoals een psychiater (in opleiding), GZ-psycholoog en een psychomotore therapeut.

E-health

Tijdens de module wordt gebruikgemaakt van e-health. E-health is een vorm van online informatievoorziening en behandeling.

Wij maken hiervoor gebruik van Therapieland. Na de eerste bijeenkomst krijgt u toegang tot Therapieland en het behandelprogramma 'Kennis van gezondheid'. Hiermee kunt u thuis op een geschikt moment verder aan de slag met de thema's van deze module. Tijdens iedere bijeenkomst bespreken we uw ervaringen op Therapieland.

Inhoud van bijeenkomsten

De volgende thema's komen achtereenvolgens aan bod tijdens de bijeenkomsten:

1. De relatie tussen depressie en gezondheid en de werking van antidepressiva.
2. Het belang van actief zijn, het aanbrengen van een dagstructuur en het doseren van energie.
3. De invloed van stress, piekeren en slaap.
4. Een gezonde leefstijl, waaronder eten, bewegen, alcohol/roken/drugs en gedragsverandering.
5. Sociale steun en zelfmanagement. Bij de behandeling van depressie is het belangrijk om de sociale omgeving te betrekken. Daarom nodigen wij u uit om uw partner, familielid of goede vriend mee te nemen.
6. Hoe vind ik weer zingeving en doelen voor herstel?

Nieuwe deelnemers kunnen instromen tijdens de eerste en de vierde bijeenkomst. Aan het begin van de eerste en vierde bijeenkomst is altijd een korte kennismakingsronde.

Na afloop kunt u uw behaalde en gestelde doelen voor de toekomst meenemen in uw verdere behandeltraject. Uw behandelaar zal na afloop van de module een kort evaluatieverslag uitwisselen met uw hoofdbehandelaar.

Aanmelding en deelname

In principe komen (bijna) alle patiënten van de polikliniek Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie/polikliniek-psychiatrie-medische-psychologie) in aanmerking voor deze module. Uw hoofdbehandelaar bespreekt deelname aan deze module aan het begin van uw behandeltraject met u en meldt u vervolgens aan. Een aantal belangrijke punten:

- De module is een half-open groep. Dat wil zeggen dat u zowel tijdens de eerste, maar ook tijdens de vierde bijeenkomst kunt instromen. U volgt daarna alle 6 de bijeenkomsten. Dit betekent dat u na aanmelding door uw hoofdbehandelaar vaak binnen 4 weken kunt starten met deze behandeling.
- Na aanmelding ontvangt u thuis een uitnodigingsbrief met de specifieke dagen en tijden waarop u aan de module deelneemt.
- Er wordt van alle deelnemers verwacht om bij iedere bijeenkomst aanwezig te zijn.
- De module vindt elke week plaats op woensdagen van 09.30 tot 11.30 uur in het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht op de polikliniek Psychiatrie & Medische Psychologie.

Hoofdbehandelaar

Patiënten worden in het ziekenhuis regelmatig door meerdere medisch specialisten tegelijk gezien. Er is echter altijd één medisch specialist eindverantwoordelijk voor de medische behandeling: de 'hoofdbehandelaar'. Het is voor u dus belangrijk om te weten wie dit is. Wilt u weten wie uw hoofdbehandelaar is? Vraag dit dan aan de zaalarts of verpleegkundig specialist.

Het filmpje Wie is uw hoofdbehandelaar? (https://www.antoniusziekenhuis.nl/wie-uw-hoofdbehandelaar)geeft u meer informatie hierover.

Nazorg

Contact

Patiënten kunnen met vragen terecht bij hun hoofdbehandelaar.

Expertise en ervaring

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie (P&MP) van het St. Antonius Ziekenhuis heeft veel ervaring met het behandelen van depressieve stoornissen, overeetstoornissen, onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten en met moeder- en kindzorg.

Met onze behandelprogramma's en therapieën kunnen we iedere patiënt zorg op maat bieden. Behandeling is zowel poliklinisch als met opname mogelijk voor patiënten vanaf 18 jaar.

Wij werken met multidisciplinaire teams. Psychiaters, medisch psychologen, psychotherapeuten, sociotherapeuten, verpleegkundigen en creatieve en psychomotorische therapeuten kunnen een bijdrage leveren aan de behandeling. Ook is er afstemming met medisch specialisten van het St. Antonius over lichamelijke ziekten die van invloed kunnen zijn op een psychische aandoening, of andersom.

Meer informatie

Hoofdbehandelaar

Patiënten worden in het ziekenhuis regelmatig door meerdere medisch specialisten tegelijk gezien. Er is echter altijd één medisch specialist eindverantwoordelijk voor de medische behandeling: de 'hoofdbehandelaar'. Het is voor u dus belangrijk om te weten wie dit is. Wilt u weten wie uw hoofdbehandelaar is? Vraag dit dan aan de zaalarts of verpleegkundig specialist.

Het filmpje Wie is uw hoofdbehandelaar? (https://www.antoniusziekenhuis.nl/wie-uw-hoofdbehandelaar)geeft u meer informatie hierover.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)