

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

Sessie 7

Vraag

- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van het huiswerk?
- Wat hebben jullie ervaren bij het invullen van de life chart?
(NB: omdat hierna op het gebruik van de life chart wordt ingegaan, kan deze bijeenkomst langer stilgestaan worden bij evt moeilijkheden met invullen)

Vandaag:

- Zelfmanagement
- Life chart
- Signaleringsplan
- Leefstijl.

Uitleg

Om rekening te kunnen houden met de bipolaire stoornis, is het belangrijk dat je jouw:

- eigen **gezondheid** bevordert,
- mogelijke **triggers** in de gaten houdt en
- symptomen** op tijd herkent.

Helpend kan zijn: de life chart en het signaleringsplan.

Dia> voorbeeld van mogelijk beloop, zie ook werkboek

Vraag> Teken een grove tijdslijn van het verloop van *jouw* stemming van de afgelopen jaren. Schrijf bij de tijdslijn zoveel mogelijk zaken die je je kunt herinneren die op bepaalde momenten van toepassing waren: stress, (stoppen met) medicatie, veranderingen in relaties, levensgebeurtenissen, gebruik van alcohol of drugs, etc.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen over de samenhang tussen stemming, steun/stress, medicatie en dag/nachtritme:

- Wat is kenmerkend voor de periodes dat je last had van een depressie?
- Wat is kenmerkend voor de periodes dat je last had van een manie?
- Wat is kenmerkend voor stabiele periodes?

Nabespreking

>Wijs iemand aan en nodig andere uit om aan te vullen, vat samen

Vraag

Waar denken jullie aan bij het begrip 'zelfmanagement bij *bipolaire stoornis*'?

>Wijs iemand aan en nodig andere uit om aan te vullen en vat samen.

Tweede trainer noteert dat wat er genoemd wordt in een Word Document (lettergrote 24) die je digitaal deelt of gebruik de White board functie

Uitleg

- Zelfmanagement is 'het individuele vermogen om, om te gaan met symptomen, behandeling, lichamelijke en psychosociale consequenties en leefstijlveranderingen inherent aan het leven met een chronisch gezondheidsprobleem'.

Zelfmanagement geeft autonomie om nieuwe episodes te voorkomen.

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

Het gaat over:

- Hoe je jouw eigen gezondheid kan beoordelen
 - Hoe je vroege symptomen herkent en kan voorkomen dat deze erger worden
 - Hoe je jouw leefstijl kan aanpassen aan je kwetsbaarheid voor de bipolaire stoornis
 - Hoe je cognitieve, gedragsmatige en emotionele reacties kan beïnvloeden
- Zelfmanagement betekent *niet* dat je alles zelf hoeft te doen of dat je alles alleen moet doen!

Opdracht

Bedenk voor jezelf in hoeverre je over 'zelfmanagement' beschikt. Schrijf in jouw werkboek op in welke opzichten je wel 'jezelf kunt managen', en in welke opzichten niet. Geef jezelf ten slotte een rapportcijfer van 1 tot 10 voor jouw mate van zelfmanagement. We komen hier later op terug!

Als betrokkene schrijf je op wat je aan zelfmanagement bij je partner/naasten ziet, en wat hij of zij hier nog in kan leren.

Uitleg

Er zullen verschillen zijn in de mate waarin men kan omgaan met de bipolaire stoornis. Hangt af van de persoon en van de ernst van de stoornis.

Gunstige factoren voor het aanleren van zelfmanagement:

- Het opbouwen van een vertrouwensrelatie met de behandelaar(s)
- Het (enigszins) accepteren/aanvaarden van de stoornis
- Het kennen van jezelf en kunnen inschatten hoe je in een bepaalde situatie zal reageren
- Ondersteuning door betrokkenen

We hebben het over hoe je jouw eigen gezondheid in de gaten houdt, als over hoe je jouw leefstijl kunt aanpassen aan de kwetsbaarheid voor de bipolaire stoornis.

Dia > signaleringsplan:

NB: in bijeenkomst 9 wordt ingegaan op het maken van een signaleringsplan

- Op grond van de life charts kan goed een signaleringsplan worden opgesteld.
- In een signaleringsplan worden **signalen voor mogelijke terugval** in kaart gebracht, zodat deze makkelijker kunnen worden herkend.
- Ook zijn **noodzakelijke handelingen** en maatregelen opgenomen
- Het opstellen en naleven van een goed signaleringsplan kan **terugval voorkomen of beperken** en autonomie bevorderen
- Een signaleringsplan wordt **gezamenlijk opgesteld** met patiënt, betrokkene en behandelaars. Het kan de samenwerking tussen hen verbeteren.

Aanpassen leefstijl

Uitleg

- Persoonlijke vaardigheden, sociale steun, behandeling en verzorging beïnvloeden elkaar en dragen samen bij aan hoe je omgaat met de bipolaire stoornis.
- Een van de zaken die bijdragen aan zelfmanagement, is het hebben van een gezonde leefstijl wat betreft slapen, eten, etc.

Opdracht in het werkboek

Schema met verschillende aspecten van het dagelijks leven waarbij je rekening kan houden met je bipolaire stoornis. Vul dit schema voor jezelf in.

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

Nabespreking

Wijs iemand aan en nodig andere uit om aan te vullen, vat samen

Vraag

Hoe houden jullie rekening met je bipolaire stoornis in het dagelijks leven?

Uitleg:

Voeding

- Mensen met een bipolaire stoornis hebben een vergrote kans op overgewicht.
- Dit kan komen door de medicatie, maar ook door een ongezonde leefstijl
- Bij depressie is het belangrijk om een vast eetpatroon te behouden, ook al smaakt het eten niet
- Gezonde voeding: gezonde maaltijden en tussendoortjes en vaste eettijden
- Het is goed om regelmatig het gewicht/ de buikomvang te controleren.

Zelfzorg

- Goede zelfzorg betekent elke dag wassen/douchen, je verzorgd kleden.
- Goede zelfzorg is belangrijk voor je eigenwaarde

Vraag:

Wie weet waarom mensen met een bipolaire stoornis extra aandacht moeten besteden aan tandenpoetsen?

Steek zelf je hand op als uitnodiging dit te doen als je het antwoord weet en wijs iemand aan die hand op steekt.

Uitleg:

Medicatie heeft invloed op het gebit. Zie verder folder in het werkboek.

Bij medicatiegebruik moet rekening worden gehouden met de volgende zaken:

- Consequente **inname**
- Bloedspiegel**controles**
- **Kennis** over medicijnen, hun bijwerkingen, en mogelijke intoxicatieverschijnselen.
- Medicatie en **vakantie**: Wat te doen bij griep en hevige pijn of gebruik van antibiotica? Hoe tref je voorbereidingen voor een vakantie.

Vraag

Het consequent uitvoeren van dergelijke leefstijlveranderingen kan veel invloed hebben op het sociale leven, zoals werk, vakantie, feestjes etc. Heb je wel eens moeite met dergelijke veranderingen?

Hoe gaan jullie daarmee om? Accepteert de omgeving het?

>Wijs iemand aan en nodig anderen uit om aan te vullen of vraag deelnemer volgende deelnemer uit te nodigen om te reageren. Vat samen

Sociaal ritme> activiteiten die men regelmatig onderneemt zoals slapen, eten, werken, sporten of sociale contacten.

Het sociaal ritme heeft invloed op **ontstaan** van klachten bij een bipolaire stoornis. Denk aan verstoringen van bijvoorbeeld slaap- en eetpatroon, maar ook over-stimulatie of juist onder-stimulatie in werk of sociale contacten kunnen gevolgen hebben voor de stemming.

Sociaal ritme training (SRT), richt zich op het **stabiliseren van het sociaal ritme**, om daarmee ook de stemming zo stabiel mogelijk te houden. Hierdoor is het mogelijk om meer controle te krijgen over manische en depressieve symptomen.

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

Inhoud training

- Dagelijkse registratie van het tijdstip van activiteiten, zoals opstaan, naar werk gaan, eten en sociaal contact.
- Dagelijkse registratie van de stemming
- Bespreken van onderwerpen die aangedragen worden door de patiënten en de therapeuten, zoals middelengebruik, medicatie, werk, slaaphygiëne en over- en onder-stimulatie.
- SRT training wordt vaak in een groep gegeven worden, maar kan ook individueel gedaan worden.

Uitleg

Aan het begin van de bijeenkomst heeft iedereen zichzelf een cijfer gegeven voor zelfmanagement gegeven.

Vraag

Schrijf nu voor jezelf het cijfer op dat je denkt te kunnen behalen als je meer rekening gaat houden met de vandaag besproken adviezen.

Huiswerk

- Letten jullie extra op je leefstijl en probeer je te bedenken wat goed gaat, en waar nog winst te behalen valt.
- Bespreken jullie het signaleringplan met behandelaar en partner.
- Houden jullie de life chart bij.
- Lezen jullie de informatie over psychotherapie door

Vraag

- Zijn er nog vragen?
- Kan iedereen in één woord zeggen wat hij van de eerste bijeenkomst vond? Geef eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan een volgende deelnemer tot iedereen geweest is, ook de trainers.