



PuntP

Bipolaire stoornissen

PUNTP KAN U HELPEN



Er zijn altijd situaties die ons erg boos, blij of verdrietig maken: emotionele pieken en dalen horen bij het leven. Maar het kan voorkomen dat u last heeft van stemmingsschommelingen die niet in verhouding staan tot wat er in uw persoonlijke omgeving gebeurt. Uw stemming lijkt soms zijn eigen gang te gaan. In dit geval kan er sprake zijn van een bipolaire stoornis. Herkent u dit en wilt u meer weten, lees dan verder.

Iemand met een bipolaire stoornis kan soms overmatig opgewekt en actief zijn en dan weer erg somber. De overmatige opgewektheid is een (hypo) manie; de somberheid een depressie. Daarom wordt ook wel over manische-depressiviteit gesproken. Deze folder gebruikt de modernere term bipolaire stoornis. 1 à 2 % van de bevolking krijgt er mee te maken, mannen even vaak als vrouwen. Het kan een zeer zware belasting zijn, zowel voor degene met de aandoening als voor de naaste omgeving. Een bipolaire stoornis gaat helaas niet vanzelf over en kan zonder behandeling verergeren. Schroom niet om hulp te zoeken. Een vroegtijdige diagnose en juiste behandeling kan veel leed voorkomen. Hoe eerder u er bij bent, hoe groter de kans dat uw stemmingen kunnen worden gestabiliseerd.

De symptomen Een bipolaire stoornis kan zich op verschillende manieren uiten. Vaak gaat het om een afwisseling van manieën en depressies. Tussen die episoden is de stemming dan normaal. Soms zijn de symptomen van een manie minder ernstig en moeilijk te onderscheiden van 'normale' opgewektheid of opwindning. We spreken dan over een 'hypomanie'.

Mogelijke symptomen bij een manie:

- Verhoogde stemming
- Overdreven vrolijk
- Boos en prikkelbaar
- Opgewonden, geagiteerd
- Minder slaap nodig
- Snelle, jagende gedachten
- Onrustig
- Veel doen, moeilijk kunnen stoppen
- Het gevoel alles aan te kunnen
- Meer seksuele belangstelling
- Impulsief zijn zonder rekening te houden met nadelige gevolgen, zoals hard autorijden of veel geld uitgeven

Mogelijke symptomen bij een depressie:

- Sombere of geïrriteerde stemming
- Lusteloos, nergens zin in
- Verminderde belangstelling
- Moe en uitgeput gevoel
- Geen emoties voelen
- Geen contact met anderen willen
- Laag gevoel van eigenwaarde
- Gedachten over dood of zelfdoding
- Weinig of juist veel slapen
- Minder of juist veel meer eten
- Minder interesse in seks

Bij sommige mensen met een bipolaire stoornis ontbreken de depressies en zijn er alleen (hypo)manische episoden. Ook kan er sprake zijn van gemengde episoden waarbij (hypo)manie en depressie gelijktijdig optreden. Soms volgen episoden elkaar snel op, maar er kunnen ook vele jaren tussen liggen. Episoden kunnen dagen, weken, maanden en in sommige gevallen zelfs jaren duren. Depressies duren vaak langer dan manieën. Bij veel mensen ontstaan er enige of ernstige beperkingen in hun functioneren, ook als er geen duidelijke manie of depressie is.

De oorzaken Hoewel er nog veel onduidelijkheden zijn over het ontstaan van bipolaire stoornissen, is het zeker dat een aantal factoren een rol spelen:

- Biologische factoren. De belangrijkste biologische factor is erfelijkheid. Dat maakt iemand kwetsbaar om in de loop van het leven een bipolaire stoornis te ontwikkelen.

Kinderen waarvan één van de ouders een bipolaire stoornis heeft, hebben ongeveer 5 tot 10% kans het ook te krijgen. Ook kunnen medicijnen, alcohol, drugs en lichamelijke ziekten het ontstaan van stemmingswisselingen in de hand werken.

Slaaponthouding of het doorbreken van het 24-uurs ritme, bijvoorbeeld door ploegendiensten en jetlag, kunnen ook een aanleiding zijn.

- Sociale factoren. Ingrijpende gebeurtenissen kunnen veel spanning oproepen. Dat geldt voor negatieve gebeurtenissen als echtscheiding, dood of verlies van werk, maar ook voor positieve gebeurtenissen als de geboorte van een kind of het krijgen van promotie. Bij mensen die er kwetsbaar voor zijn, kan deze spanning leiden tot een bipolaire stoornis.

- Psychische factoren. Tot slot zijn ook persoonlijke eigenschappen van invloed op het wel of niet krijgen van een bipolaire stoornis. Mensen die niet goed in staat zijn om problemen op te lossen, verdriet te verwerken of steun te vragen, zijn er gevoeliger voor dan anderen.

Behandeling bij PuntP

Een bipolaire stoornis kan niet worden genezen, maar is in de meeste gevallen gelukkig wel goed te behandelen.

PuntP beschikt over een team van deskundigen die samen met u naar een oplossing zullen zoeken. Onze behandelmethoden zijn wetenschappelijk onderzocht en/of hebben hun nut bewezen. De behandelprogramma's zijn ontwikkeld in samenwerking met de Cliëntenraad van Arkin. PuntP is onderdeel van Arkin.

Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de symptomen, maar ook van uw voorkeur. PuntP hanteert daarvoor een helderewerkwijze met vijf stappen:

1 Een afspraak maken Als u heeft besloten om hulp te zoeken bij PuntP, is een verwijzing van uw huisarts of andere verwijzer nodig. Deze stuurt de aanmelding naar de afdeling Centrale Aanmelding Arkin. U wordt gebeld voor het maken van een afspraak. U kunt deze afdeling zelf bereiken via telefoonnummer 020-590 44 44.

U kunt ook online een afspraak maken.
Zie www.puntp.nl/afspraak-maken.

2 Het eerste contact Na de aanmelding door de verwijzer neemt een medewerker van de afdeling Centrale Aanmelding Arkin contact met u op om de 1e afspraak - de intake - te plannen. Zo nodig wordt aanvullende informatie gevraagd om snel een volledig beeld van uw klachten te krijgen.

3 De intake De intake is bedoeld een goed beeld te krijgen van uw klachten en hulpvraag. En om daar de best mogelijke behandeling bij te zoeken. Daarom worden de aard, duur, ernst en het beloop van de psychische klachten in kaart gebracht. Hierbij wordt ook naar de rol van (persoonlijke) omstandigheden, lichamelijke gezondheid en mogelijkheden om de klachten te verminderen gekeken.

Welke behandeling het meest geschikt is, is afhankelijk van uw hulpvraag en de ernst van uw klachten, maar ook van welke methode het best bij u past.

Op basis van deze informatie wordt in overleg met u een behandelplan opgesteld. Wij gaan bij PuntP uit van een stapsgewijze aanpak, ook wel 'stepped care' genoemd. Dit betekent dat we van bewezen effectieve behandelingen eerst starten met de minst intensieve. Als het effect hiervan toch niet voldoende blijkt te zijn kan worden overgestapt op een andere, meer intensieve behandeling. Ook een combinatie van behandelmethoden is mogelijk.

4 De behandeling De behandeling bestaat meestal uit één of meer van de onderstaande behandelmethoden. Afhankelijk van de methode krijgt u met een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige, een psycholoog, psychiater of andere behandelaar te maken. Sommige behandelingen zijn individueel, sommige in groepsvorm.

- Voorlichting en psycho-educatie. De diagnose bipolaire stoornis roept vaak veel vragen op. Hiervoor bieden wij verschillende vormen van voorlichting; zoals de cursus Beter omgaan met bipolaire stoornis, individuele gesprekken, schriftelijk voorlichtingsmateriaal en bijvoorbeeld informatie over goede boeken en internetsites.
- Medicamenteuze behandeling. De keuze voor de juiste medicatie en een systematische controle op effecten en eventuele bijwerkingen is vaak essentieel. Of iemand medicatie wil gebruiken, is uiteindelijk een persoonlijke keuze.
- Werken met de Life Chart Methode. Het is belangrijk om het beloop van de stemmingswisselingen goed in kaart te brengen. Hiervoor is de Life Chart Methode erg geschikt. Cliënten wordt geleerd hiermee te werken.
- Maken van een signaleringsplan. Een signaleringsplan is een plan waarin staat beschreven hoe de cliënt vroegtijdig een nieuwe fase van manie of depressie kan herkennen en hoe hij of zij dan het beste kan handelen om verergering te voorkomen. Er wordt een op de persoonlijke situatie toegesneden plan opgesteld.

- Begeleiding. Begeleiding vormt de rode draad van de behandeling. Er wordt gekeken naar het beloop van de klachten en gezocht naar oplossingen voor moeilijkheden en vragen.
- Psychotherapie. Er bestaan enkele speciaal voor bipolaire cliënten ontwikkelde psychotherapieën. De polikliniek verzorgt met name Cognitieve Gedragstherapie; individueel en in een groep.

5 Resultaat bespreken Aan het eind van de behandeling wordt besproken hoe de behandeling is verlopen. Is het resultaat volgens u en uw behandelaar voldoende, dan kan de behandeling worden beëindigd. Mochten de klachten echter niet voldoende zijn verminderd dan kan een vervolgbehandeling raadzaam zijn. Voor veel behandelingen kunt u gewoon bij PuntP blijven. Mochten wij een behandeling niet aanbieden, dan verwijzen wij u graag door naar een andere instelling.

Meer weten? Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de behandel mogelijkheden en de werkwijze van PuntP. Op onze website www.PuntP.nl vindt u actuele informatie over bipolaire stoornissen. Ook de behandelmethoden worden hier uitgebreid beschreven.

Andere informatieve websites:
www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl
www.vmdb.nl

Juli 2016

PuntP behandelt volwassenen met psychische en psychiatrische problemen op het gebied van angst, depressie en bipolaire stoornissen. Wij stellen de cliënt in staat beter richting aan zijn eigen leven te geven. Iedere cliënt is een volwaardige gesprekspartner voor ons.

Onze zorg is resultaatgericht en we combineren de zorg zo nodig met verslavingszorg. Onze aanpak is respectvol, direct, duidelijk en flexibel.

Wij gaan bij PuntP uit van een stapsgewijze aanpak, ook wel 'stepped care' genoemd. Dit betekent lichte hulp als het kan en intensieve hulp als het nodig is. Voor kinderen en jongeren onder 18 jaar heeft Arkin Jeugd & Gezin een gespecialiseerd aanbod.

PuntP is onderdeel van Arkin. Arkin is HKZ gecertificeerd, en voldoet derhalve aan HKZ kwaliteitsnormen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt.

Contact

Adressen en telefoonnummers van PuntP vindt u op onze website: www.PuntP.nl