

Folder interventie CC:PAD

Stap 1: Begeleide zelfhulp

Wat is het?

De begeleide zelfhulpmethode "Overwinnen van angstklachten" is onderzocht en effectief bevonden door Christine van Boeijen¹. De methode wordt binnen verschillende instanties (zowel in de eerste als tweede lijn) gebruikt en hulpverleners zijn hier zeer over te spreken. De patiënt werkt met een zelfhulpwerkboek met huiswerkopdrachten. Een speciaal getrainde *caremanager* (SPV, psycholoog of maatschappelijk werker) ondersteunt de patiënt in het doorwerken van het zelfhulpwerkboek.

Wat komt er aan bod in de methode?

De zelfhulpmethode is gestoeld op de cognitieve gedragstherapie. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- informatie over angst en angststoornissen
- informatie over gedachten
- leren ontspannen
- doorbreken van vermijding
- herwinnen van zelfvertrouwen (exposure in vivo).

Hoeveel tijd kost het?

De methode duurt in totaal 12 weken. In deze 12 weken is er in totaal vijf maal contact met de begeleider. Hierbij komt de patiënt tenminste drie maal naar de huisartspraktijk voor een consult met de caremanager van maximaal 20 minuten. Twee consulten kunnen ook telefonisch worden uitgevoerd. Bij het eerste consult is het handig dat ook de huisarts bij een gedeelte van het gesprek aanwezig is. Tijdens de andere consulten bekijkt de caremanager of de patiënt nog vragen heeft en motiveert hij de patiënt om verder te werken met de methode. De patiënt werkt gemiddeld vijf dagen per week één uur aan deze opdrachten. Daarnaast vult de patiënt tijdens het eerste en het laatste consult een vragenlijst in om de klachten te monitoren.

Wat gebeurt er na de behandeling?

Na 12 weken bekijkt de caremanager met de patiënt of de klachten voldoende zijn afgenomen. Dit gebeurt aan de hand van een korte vragenlijst. Zijn de klachten van de patiënt voldoende afgenomen, dan is er geen verdere behandeling nodig. De patiënt wordt dan nog wel elke maand gebeld om de klachten te monitoren. Heeft de patiënt na de behandeling nog aanzienlijke klachten, dan wordt er overgegaan op stap 2, cognitieve gedragstherapie.

Meer informatie over de zelfhulpmethode "Overwinnen van angstklachten" vindt u op:
www.angstklachten.nl

Stap 2: Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Wat is het?

Cognitieve gedragstherapie is een psychologische behandeling, waarbij er wordt ingegaan op het veranderen van denken en gedrag. De patiënt wordt hierbij begeleid door een getrainde caremanager (SPV, psycholoog, maatschappelijk werker). CGT is een zeer effectieve methode voor de behandeling van angstklachten. De therapie die in dit onderzoek wordt aangeboden, is gebaseerd op landelijke en internationale richtlijnen voor de behandeling van paniek en generaliseerde angst. De patiënt doet opdrachten aan de hand van een werkboek.

¹ van Boeijen CA, van Oppen P, van Balkom AJ, Visser S, Kempe PT, Blankenstein N, van Dyck R: Treatment of anxiety disorders in primary care practice: a randomised controlled trial. Br J Gen Pract. 2005; 55: 763-769

Wat komt er aan bod in de methode?

- psychoeducatie
- het stellen van doelen
- registratie van de klachten
- wennen aan lichamelijke sensaties zoals lichte duizeligheid (bij paniek)
- gedragsexperimenten
- herkennen en uitdagen van automatische gedachten
- het formuleren van alternatieve of rationele gedachten
- terugvalpreventie.

Hoeveel tijd kost het?

De caremanager geeft cognitieve gedragstherapie in zes sessies op de huisartspraktijk. Daarnaast werkt de patiënt een aantal uur per week aan huiswerkopdrachten.

Wat gebeurt er na de behandeling?

Tijdens de laatste sessie wordt bekeken of de patiënt in voldoende mate is verbeterd. Is dit het geval, dan wordt er een terugvalpreventieplan opgesteld en zal de behandelaar nog een aantal keer telefonisch contact opnemen met de patiënt. Zijn de klachten van de patiënt niet in voldoende mate afgenomen, dan wordt er overgegaan naar stap 3, medicatie.

Stap 3: Medicatie**Wat is het?**

Medicatie wordt door de huisarts voorgeschreven aan de hand van een twee-staps medicatie-algoritme. De huisarts maakt een keuze uit twee antidepressiva, waarvan is bewezen dat zij goed werken tegen angstklachten. Het kan zijn dat de patiënt al medicatie gebruikt voordat de behandeling begint. Is dit het geval, dan zal de huisarts goed in de gaten moeten houden of de medicatie werkt en of er misschien overstapt moet worden naar andere medicatie. Hierover kan de huisarts advies vragen aan een psychiater die betrokken is bij de behandeling.

Hoeveel tijd kost het?

In twee perioden van twee maanden wordt de medicatie geëvalueerd en kan de huisarts zo nodig een ander antidepressivum voorschrijven.

Wat gebeurt er na de behandeling?

Als de medicatie niet goed werkt, overlegt de huisarts of de caremanager met de psychiater over een volgende stap, bijvoorbeeld doorverwijzing naar de tweedelij.

Ondersteuning van huisarts en caremanagers**Supervisie**

De begeleide zelfhulp wordt gesuperviseerd door dr. van Boeijen, psychiater, de cognitieve gedragstherapie wordt gesuperviseerd door de cognitief-gedragstherapeuten Hans-Jaap Oppenheim en Bert van Klaveren. Vragen over het onderzoek worden beantwoord door Anna Muntingh.

Consulent psychiater

Een ervaren psychiater is beschikbaar voor vragen over de behandeling. Dit kan effectief zijn bij vragen over een eventuele doorverwijzing naar de tweedelij en bij vragen over diagnostiek of medicatie.