

Psycho-educatie

Kader

Psycho-educatie (ook wel patiëntenvoorlichting genoemd) is een wezenlijk onderdeel van de behandeling van depressie (Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst, WGBO, 1995). Het is van groot belang dat de patiënt, en diens omgeving, goed op de hoogte is van de verschijnselen die horen bij het ziektebeeld, de complexiteit en het wisselende beloop van depressie, de behandelmogelijkheden, het belang van therapietrouw bij de behandeling en de risico's op terugval of herhaling van een depressieve episode. Psycho-educatie en het bevorderen van therapietrouw zijn een onderdeel van elke interventie, maar het gaat hier om psycho-educatie als zelfstandige interventie. De termen patiëntenvoorlichting en psycho-educatie worden vrij willekeurig en door elkaar heen gebruikt (Smith-Van Rietschoten & Knoppert-Van der Klein, 1998). Psycho-educatie kan worden gegeven in voorlichtende gesprekken, in de vorm van bibliotherapie (zelfhulp) of in de vorm van een psycho-educatiecursus, die individueel (zelfhulp cursus) dan wel in groepsverband kan worden geboden.

Behandeldoel

Psycho-educatie heeft verschillende doelen.

- Informatie geven over ziektebeeld, diagnostiek en behandelmogelijkheden inclusief alternatieven (informatieplicht volgens de WGBO).
- Komen tot een weloverwogen behandelingsovereenkomst (geen behandeling zonder toestemming volgens de WGBO).
- Bevorderen van begrip van en inzicht in het ziektebeeld bij de patiënt en diens omgeving.
- Bevorderen van acceptatie van ziekte en kwetsbaarheid bij de patiënt en diens omgeving en daarmee van een grotere autonomie van de patiënt.
- Bevorderen van de therapietrouw van de patiënt.

Indicatie

Psycho-educatie is een standaardinterventie voor patiënten met een depressie die voor behandeling in aanmerking kunnen komen, dan wel in behandeling zijn maar over onvoldoende kennis beschikken over het ziektebeeld.

Exclusie

Geen exclusiecriteria. Voor patiënten met onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal vraagt psycho-educatie bijzondere aandacht. Eventueel kan gebruik worden gemaakt van anderstalige patiëntinformatie. Het Trimbos-instituut beschikt over voorlichtingsfolders in andere talen.

Behandelinhoud

De behandelaar dient ervoor te zorgen dat de patiënt voldoende is geïnformeerd over:

- Het ziektebeeld en de diagnose.

Het is voor de herkenning en onderkenning van het ziektebeeld door de patiënt van belang informatie te geven over de kenmerken van de ziekte, de symptomen die kunnen optreden, hoe bepaalde symptomen te herkennen zijn, en oorzaken en beloop van de ziekte.

- De behandelmogelijkheden.

Een goede uitleg van de behandelmogelijkheden is noodzakelijk om de patiënt in staat te stellen te komen tot weloverwogen behandelovereenkomst. Bovendien bevordert een goede voorlichting de therapietrouw. Bijvoorbeeld, ten aanzien van medicatie is een goede uitleg nodig over de werking, het doseringsschema en de te verwachten bijwerkingen noodzakelijk. Een bespreking van de lange-termijnvoordelen van de behandeling tegenover de korte-termijnhinder is vaak genoeg om therapietrouw te winnen. Het is van belang aandacht te schenken aan de bijwerkingen van medicatie en te informeren naar mogelijke problemen in de therapietrouw.

- Hoe met depressie en eventuele gevolgen ervan om te gaan.

Omdat depressie gevolgen kan hebben voor het maatschappelijk leven van de patiënt en diens omgeving, zoals negatieve reacties en arbeidsintegratie, is het van belang aandacht te besteden aan het omgaan met depressie en eventuele gevolgen. Lotgenotencontact in groepsverband kan helpen de gevolgen zo draaglijk mogelijk te maken voor de patiënt en diens omgeving.

Naast psycho-educatie kunnen praktische adviezen of leefstijladviezen over dagbesteding en activiteiten, slaap- en waakritme, ontspanning en beweging, voeding en middelengebruik, helpen om de patiënt controle over het eigen leven te laten hernemen.

Monitoring en behandel-evaluatie

De wijze van psycho-educatie is afhankelijk van enerzijds de behoefte van de patiënt en anderzijds van het gebrek aan kennis bij de patiënt over het ziektebeeld. Daarbij kan de verkregen kennis wegzakken en kunnen inzichten gaandeweg de behandeling wijzigen. Het is dan ook van belang regelmatig te overwegen aanvullende psycho-educatie te geven.

Wanneer een behandeling is gestart dient psycho-educatie gekoppeld te zijn aan de behandeling. Er wordt daartoe aangesloten bij de beleving van bijvoorbeeld onzekerheid of angsten van de patiënt.

Behandelduur en -frequentie

Psycho-educatie wordt bij herhaling gegeven, afhankelijk van de behoefte aan informatie en de noodzaak, bijvoorbeeld ter ondersteuning van therapietrouw.

Evidentie

Psychoeducatie leidt tot toename van kennis en een houdingsverandering (Smith-Van Rietschoten & Knoppert-Van der Klein, 1998). Psycho-educatie draagt bij aan een grotere therapietrouw, verbetering van het welbevinden en een grotere tevredenheid bij patiënten en familieleden. Er zijn aanwijzingen dat psycho-educatie bovendien leidt tot een afname van depressieve symptomen.

Randvoorwaarden

Een belangrijk aspect van psycho-educatie is dat deze niet beperkt wordt tot de patiënt, maar dat ook de naasten van de patiënt, zoals partners, familieleden en vrienden bij de voorlichting worden betrokken. Bij hen is kennisoverdracht bedoeld om meer begrip en acceptatie te bewerkstelligen en gericht steun te kunnen bieden aan de patiënt.

Referenties

- Cuijpers, P (2002). Voorlichting en psycho-educatie in psychotherapie. In: Handboek Integratieve Psychotherapie, IV, 2.16-1-2.16-16. De Tijdstroom.
- Smith-Van Rietschoten, W & Knoppert-Van der Klein, EAM (1998). In: Behandelstrategieën bij depressie. Nolen WA, Hoogduin CAL. Cure and care development. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- NHG-Standaard Depressie (1996). Marwijk HWJ, Grundmeijer HGLM, Brueren MM, Sigling HO, Stolk J, Gelderen MG van et al. In: NHG-Standaarden voor de huisarts II. Thomas S, Geijer RMM, Laan JR van der, Wiersma TJ (Red.). Utrecht: Nederlands Huisartsen Genootschap.

Voorbeelden

Psycho-educatie

- de website van de Landelijke Steunfunctie Preventie: <http://www.lsp-preventie.nl> Ga naar de LSP databank, kies 'zoeken in de databank' en 'klik hier om te zoeken in de databank', en daarna op zoeken en vervolgens op uitgebreid zoeken op: Woord(en) uit projecttitel: *psycho-educatie*, Trefwoorden: *depressie*.

Voorlichting

- Voorlichting wordt in tegenstelling tot psycho-educatie vaak niet gestructureerd of herhaald gegeven. Naast hulpverleners biedt de Informatie- & Advieslijn van het

NFGV - Depressie Centrum (www.depressiecentrum.nl) en de Lotgenotenlijn van Pandora (www.stichtingpandora.nl) voorlichting. Op <http://www.fondspsychischegezondheid.nl/pagina/webwinkel.48.html> vindt u voorlichtingsmateriaal.

Psycho-educatie kan behalve in voorlichtende gesprekken worden gegeven in de vorm van bibliotherapie (zie tool 3) of in de vorm van een psycho-educatiecursus, die individueel of in groepsverband kan worden geboden (zie tool 4). Voor zelfhulp zijn onder andere de volgende materialen ter beschikking, die ook worden geadviseerd om in te zetten ter ondersteuning van de mondelinge psycho-educatie in voorlichtende gesprekken.

- Informatiefolders, bijvoorbeeld de folder 'Depressie' (NVvP) of 'Een depressie is een ziekte en geen teken van zwakte' (Depressie Stichting).
- Boeken, bijvoorbeeld: 'Depressie overwinnen; werkboek voor een zelfhulpmethode' (W. van de Sanden, 1997, Swets & Zeitlinger, ISBN 9026514271); 'Ik zie het weer zitten, omgaan met depressiviteit' (P. Cuijpers en H. Buijsse, Teleac/NOT, ISBN 9065334424), werkboek bij de Teleac-cursus.
- Videobanden en cd-roms (Teleac/NOT), bijvoorbeeld de drie videobanden 'Ik zie het weer zitten' (Teleac/NOT).
- Telefonische hulpdiensten (Depressie Stichting).
- Informatie via internet, bijvoorbeeld www.nfgv.nl.
- Ook is een psycho-educatiecursus voorhanden, die meestal in groepsverband wordt gegeven (zie module Zelfhulpcursus 'In de put, uit de put').