

Step up!

Stepped care bij lichte depressie; eerst psychosomatische fysiotherapie

Behandelprotocol lichte depressie

ZEP: Marlene de Boer en Liesbeth van Meurs

Hogeschool Utrecht

Master psychosomatische fysiotherapie 2012-2013

Begeleider: Annet de Jong

Ontwikkeld in semester 3: Cohort 2011-2012

Opdrachtgever: Wetenschapscommissie NFP

Begeleiding: Evelien Swiers

Projectleden: Marjet Hengeveld, Liesbeth van Meurs, Annet Timmerman,

Ninke Kromdijk, Danella van Nijf, Rianne Roijen, Wineke Snel



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Startfase	4
Sessie 1 Intake	4
Sessie 2 Terugkoppeling intake	6
Behandelfase (sessie 3 t/m 10)	9
Behandeling 1 Step up en stap in!	9
Behandeling 2 De automatische piloot.....	12
Behandeling 3 Hindernissen? Spring!!.....	15
Behandeling 4 Ademruimte	18
Behandeling 5 En nu jij!	22
Behandeling 6 Gedachten zijn geen feiten.....	24
Behandeling 7 Gedachten kunnen een loopje met je nemen	26
Behandeling 8 Het glas is halfvol!	30
Follow up fase (behandeling 9 en 10)	32
Behandeling 9 Follow-up 1 Tevreden?	32
Behandeling 10 Follow-up 2 Doen en blijven doen!.....	34
Bijlagen.....	37

Inleiding

Het protocol 'Step up' is gemaakt voor cliënten met een lichte depressie.

Het protocol bestaat uit twee intake sessies, tien behandelingen en twee keer een follow-up.

Fasen	Startfase		Behandelfase								Follow-up	
Behandelingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Week	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	24

Tabel 1: Fasen protocol

Per behandeling wordt er in het protocol kort vermeld wat er van de psychosomatisch fysiotherapeut verwacht wordt, met daarbij de huiswerk oefeningen voor de cliënt. Verder wordt er dieper ingegaan op de therapiestof zodat er maatwerk geleverd kan worden voor iedere cliënt.

Elke behandeling wordt benaderd via een thema. Dit is in het kopje van iedere behandeling te lezen. Zo is er een duidelijk doel voor ogen voor elke behandeling.

Bekijk voor verdere informatie en verwijzingen, de verantwoording en toelichting van dit product.

Startfase

Sessie 1 Intake

Inhoud behandeling

- Anamnese, onderzoek en afname meetinstrumenten;
- Afspraken behandeling en therapietrouw;
- Huiswerkcoëfening vragenlijsten invullen.

Huiswerkcoëfening

- Vragenlijsten ingevuld meenemen naar de volgende sessie.

Sessie 1: Intake

Anamnese, onderzoek en afname meetinstrumenten

Algemeen fysiotherapeutische screening;

Anamnese volgens SCEGS

- Binnen de anamnese aandacht voor huidig beweegpatroon en sport. Komt dit overeen met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?

Lichamelijk onderzoek

- Binnen het lichamelijk onderzoek aandacht voor klachten die passen binnen het beeld bij een depressie.
- Screenen op mogelijke contra-indicaties voor bewegen.

Meetinstrumenten afnemen

- 4 DKL, BDI, vragenlijst NNGB en Self-Efficacy Scale (zie bijlagen 1 t/m 4 voor de vragenlijsten).

Afspraken behandeling en therapietrouw

Tijdens de eerste sessie wordt met de cliënt overeengekomen hoe de behandelingen eruit komen te zien, zodat hier consensus over ontstaat. Maak afspraken met de cliënt over een no-show of afbellen op het laatste moment. De cliënt krijgt in zijn werkboek de gelegenheid om te beschrijven wat hij/zij verwacht van de fysiotherapeut, bij het niet komen opdagen.

Sessie 2 Terugkoppeling intake

Inhoud behandeling

- Nabespreken anamnese en onderzoek;
- Bespreken vragen cliënt;
- Uitleg depressie;
- Uitleg protocol;
- Uitleg en introductie van het werkboek;
- Huiswerk oefeningen.

Huiswerk oefening

- Voorbereidende voor- en nadelenmatrix met betrekking tot huidig en nieuw gedrag voor behandeling 1. Zie bijlage 5 voor een voorbeeld van de voor- en nadelenmatrix.

Sessie 2 Terugkoppeling intake

Aanvullende informatie

Nabespreken anamnese en onderzoek

Bespreken vragen van de cliënt

Uitleg depressie

Je somber of teneergeslagen voelen is iets wat iedereen herkent. Dit kan komen door bijvoorbeeld een ruzie of slecht nieuws. Meestal verdwijnt dit gevoel na een paar uur of een paar dagen, maar het kan ook zo zijn dat deze stemming langer aanhoudt. Dan is het moeilijk om die stemming kwijt te raken en kan je er dieper in verzeild raken. Er kan een depressieve stemming ontstaan. De somberheid die je dan ervaart, is heviger en intenser en verdwijnt niet zomaar.

Klachten

Er kunnen ook allerlei andere, geestelijke en lichamelijke, klachten ontstaan als:

- Interesseverlies;
- Concentratieproblemen;
- Eetproblemen;
- Slaapproblemen;
- Denken aan de dood;
- Buikpijn;
- Rugpijn;
- Hoofdpijn;
- Fitheidsgevoel vermindert.

Prevalentie

Licht depressief zijn is niet abnormaal of gek, maar het komt juist erg vaak voor. Volgens onderzoek van NIPO in 2007 was 3,6% van de ondervraagden depressief, 27,6% was ooit depressief geweest.

Oorzaken depressie

De oorzaken van een lichte depressie kunnen heel wisselend zijn. Zo kan het verband houden met ziekten, lichamelijke klachten, medicatie, drugs en alcoholgebruik. Vaak kunnen de depressieve gevoelens ook samenhangen met een verlies door bijvoorbeeld een sterfgeval, een relatie die verbroken wordt of verlies van een baan. Tevens kunnen heftige ervaringen uit het verleden een rol spelen.

Men gaat ervanuit dat iedereen depressief kan worden, maar dat sommige mensen er extra gevoelig voor zijn. Die gevoeligheid kan aangeboren of later in het leven verworven zijn. Als iemand extra gevoelig is kan deze depressiviteit 'geactiveerd' worden door bijvoorbeeld een echtscheiding in combinatie met ongunstige persoonskenmerken als negatief denken.

Uitleg protocol

De cliënt krijgt uitgelegd waarom en waarvoor dit protocol op hem/haar toepasbaar is. Vooral een duidelijke uitleg is belangrijk zodat de patiënt actief aan zijn eigen herstel kan werken.

Uitleg en introductie van het werkboek

Dit werkboek dient als handleiding voor de cliënt. Per behandeling wordt hierin uitgelegd wat de fysiotherapeut samen met de cliënt wil bereiken en wat hiervoor verwacht wordt. Oefeningen voor de cliënt staan beschreven en worden ook weer besproken in elke behandeling.

Behandelfase (sessie 3 t/m 10)

Behandeling 1 Step up en stap in!

Inhoud behandeling

- Terugkoppeling meetinstrumenten;
- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerkopdrachten;
- Uitleg beweegnorm, waarom is bewegen goed bij depressie;
- Interesse inventariseren van de fysieke activiteit;
- Psycho-educatie.

Huiswerkoefeningen

- Zelf nadenken over het 'beweegplan' met behulp van de gestelde vragen om het plan te concretiseren.
- Aankruisen van de plezierige activiteiten, zie bijlage 6 voor het schema.
- Deze moet de cliënt de volgende behandeling ingevuld meenemen. De volgende bijeenkomst wordt hier dieper op in gegaan.

Behandeling 1 Step up en stap in!

Aanvullende informatie

Terugkoppeling meetinstrumenten

Bespreek met de cliënt per vragenlijst wat de (opvallendste) uitkomsten waren.

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerkopdrachten

Bespreken voor- en nadelenmatrix.

Uitleg beweegnorm, waarom is bewegen goed bij depressie.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat regelmatig sporten een positieve invloed heeft op de stemming. De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen geeft aan dat je minimaal vijf dagen in de week minimaal 30 minuten matig intensief moet bewegen. Naast een goede gezondheid zorgt regelmatig bewegen er ook voor dat je goed in je vel komt te zitten. Er zijn veronderstellingen dat er bepaalde stoffen vrijkomen tijdens bewegen die een positieve invloed hebben op de stemming. Er komt echter steeds meer bewijs dat naast dit fysiologische effect nog iets anders een belangrijke rol speelt, namelijk dat je zelfvertrouwen ervan toeneemt. Door te bewegen leer je je lichaam beter kennen en kom je erachter dat je misschien wel tot meer in staat bent dan je dacht. De succeservaring en het prettige gevoel dat je ervaart nadat je klaar bent met sporten kunnen een doorbraak zijn in de negatieve vicieuze cirkel waarin je zit.

Interesse inventariseren van de fysieke activiteit.

- Stimuleren van gezond beweeggedrag.
- Wat vindt de cliënt leuk om te doen en kan hij/zij minimaal 5 keer per week volhouden?
- Laat de cliënt als huiswerk nadenken over welke fysieke activiteit op matig intensief niveau hij/zij zou willen uitvoeren. Via de BORG-schaal kan geïnventariseerd worden of het een matige activiteit betreft, BORG 11-13, zie bijlage 7.
- Hierbij kan gedacht worden aan stevig doorwandelen, running therapy, sporten in een sportschool, zwemmen, dansen, yoga e.d.. Zolang het de voorkeur van de cliënt heeft.

Psycho-educatie

- De fysiotherapeut zal de cliënt gaan uitleggen dat je zelf veel kunt doen om de stemming te beïnvloeden. Net zoals dit met bewegen is aangegeven geldt dit ook voor de stemming.
- De stemming is negatief of positief te benaderen. Het kan zijn dat je net iets leukers mee hebt gemaakt (goed gesprek vriendin) en je je goed voelt, of dat je iets naars hebt meegemaakt (als iemand die je dierbaar is verliezen) en je dieper wegzakt in die stemming. Een manier om hier uit te komen is meer plezierige activiteiten meemaken.
- Door deze plezierige activiteiten te benoemen besteedt de cliënt meer aandacht aan plezierige gevoelens en gedachten en zal zijn/haar stemming positief beïnvloed worden.

Behandeling 2 De automatische piloot

Inhoud van de behandeling

- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerkoefening;
- De bodyscan 15 minuten;
- Huiswerkoefeningen.

Huiswerkoefeningen

- De cliënt gaat vijf keer de bodyscan oefening thuis oefenen, bewust zijn met eten en tijd vrijmaken om te oefenen.
- Dit kan in het werkboek worden beschreven.

Behandeling 2 De automatische piloot

Aanvullende informatie

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerkoefening

- Hoe vindt de cliënt dat de vorige behandeling is verlopen?
- Hoe zijn de huiswerkoefeningen gegaan?
- Bespreek deze kort m.b.t. plezierige activiteiten en keuze in fysieke activiteit.

Bodyscan 15 minuten

Een meditatie gericht op de verschillende lichaamsdelen. Probeer ontspannen te liggen.

Controleer even je houding.

Als je nog een andere houding aan wilt nemen, doe dat dan. Als je merkt dat er delen gespannen zijn, zoals je kaakspieren of je buik, probeer je die bewust te ontspannen. Bij de bodyscan passeren stap voor stap de verschillende lichaamsdelen de revue; beginnend bij de voeten en eindigend bij het hoofd. De instructie is steeds het opmerken en toelaten van wat je voelt in de lichaamsdelen. Zonder er iets aan te veranderen. Noem om je aandacht erbij te houden steeds in gedachten het lichaamsdeel dat aan bod is. Richt om te beginnen de aandacht op de ademhaling. Volg de beweging van inademing en de uitademing. Je hoeft er niets aan te veranderen.....

En breng dan nu de aandacht naar je linkervoet. Wat kun je daar opmerken? Verplaats je aandacht naar je linkeronderbeen en knie....Weer een stukje naar boven naar het bovenbeen en de bil.... Dan naar de rechtervoet...Afgedwaald? Stap weer naar je rechtervoet. Verschuif je aandacht naar het rechteronderbeen en de rechterknie....Dan bovenbeen en bil....We gaan verder naar boven. Ga met je aandacht naar je onderlichaam... bekken en heupen..... Iets verder omhoog, de buik... Dan de borst..... Een emotionele reactie? Zo gaat dat. Wees het je bewust en keer terug naar het lichaamsdeel waar je was. Ga nu met je aandacht naar de achterkant: de rug....Omhoog naar je schouders.....Wat kun je daar opmerken?.... Nu gaan we naar de linkerhand. Richt je aandacht op je linkeronder- en bovenarm....En dan stap je over naar de rechterhand..... Ga nu met je aandacht naar je rechteronder- en bovenarm... We verschuiven de aandacht naar de nek, hals en keel.....En als laatste lichaamsdeel je hoofd....Blijf zonder iets te doen nog even liggen met open aandacht voor je hele lichaam. Neem deze open aandacht mee voor een volgende activiteit.....

Afsluiten van de sessie

In het werkboek staan de huiswerkoefeningen. Vermeld altijd na het uitvoeren van de oefeningen bijzonderheden op het huiswerkformulier. Voor tips tijdens het terugkoppelen van de huiswerkoefeningen die betrekking hebben op mindfulness: zie bijlage 8.

Behandeling 3 Hindernissen? Spring!!

Inhoud behandeling

- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerk oefeningen;
- Bespreken beweegplan;
- Psycho-educatie;
- Huiswerk oefening.

Huiswerk oefening

- Van de cliënt wordt verwacht gestart te zijn met de fysieke activiteit. Deze wordt bijgehouden in een dagboek dat in het werkboek vermeld staat.
- Zie bijlage 10 voor een blanco beweeg- en mindfulnessdagboek.

Behandeling 3 Hindernissen? Spring!!

Aanvullende informatie

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerk oefeningen

- Hoe is de bodyscan gegaan?
- Heeft de cliënt er tijd voor vrij kunnen maken?
- Is er gebruik gemaakt van het dagboek?

Bespreken beweegplan;

- Definitief plan opstellen en start uitvoering. Maak concrete afspraken waarbij de cliënt in het werkboek bij gaat houden hoeveel er bewogen is.
- Belangrijk is dat voor de cliënt duidelijk is dat hij een activiteit moet gaan kiezen die hij/zij het leukste vindt en bij hem/haar past. Als de cliënt er plezier aan beleeft zal hij het ook langer volhouden. Geeft de cliënt aan nergens zin in te hebben, leg dan nogmaals het belang van bewegen uit.
- Verder moet het een activiteit zijn waarbij de cliënt zich matig intensief kan inspannen. Dat wil zeggen dat de cliënt enige moeite moet doen voor de activiteit. Bijvoorbeeld stevig wandelen, hardlopen, zwemmen of fietsen.
- Denk hierbij aan de besproken intensiteit, matig intensief, oftewel BORG 11-13 (zie bijlage 7).

Psycho-educatie

De fysiotherapeut zal de cliënt voorzichtig duidelijk moeten maken dat hij/zij zijn leven anders moet gaan inrichten, wil hij/zij deelnemen aan dit traject. Er wordt van de cliënt gevraagd dat hij/zij minimaal drie keer per week, maar het liefst vijf keer per week gaat bewegen. Deze tijd zit waarschijnlijk nu niet in zijn/haar wekelijkse schema ingepland. De cliënt zal zijn/haar tijd anders in moeten gaan delen en misschien bepaalde activiteiten moeten schrappen.

Behandeling 4 Ademruimte

Inhoud behandeling

- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerkoefeningen;
- Thema aandacht voor ademhaling;
- Oefening 3 minuten ademruimte;
- Evaluatie ademruimte;
- Huiswerkoefening.

Huiswerkoefeningen

- Vijf keer per week een mindfulness oefening oefenen. Wissel af tussen de bodyscan en de 3 minuten ademruimte.
- We hebben allemaal dagelijks terugkerende activiteiten zoals koken, afwassen, boodschappen doen, douchen, telefoneren. Kijk eens of je vlak voor of tijdens zo'n activiteit als het ware even kunt pauzeren, of je kunt richten op je ademhaling. Wees je bewust van wat je gaat doen of aan het doen bent en merk op dat je ademt. Adem een paar keer bewust in en uit. Deze oefening is ook toe te passen tijdens je fysieke activiteiten en op momenten dat het even tegen zit. Merk op wat er op dat moment gebeurt.
- Dagboek invullen.

Behandeling 4 Ademruimte

Aanvullende informatie

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerk oefeningen

- De cliënt is gestart met de fysieke activiteit. Hoe is dit gegaan?
- Is er gebruik gemaakt van het dagboek?

Thema: Aandacht voor de ademhaling

Instructie aan de cliënt over het thema: aandacht voor ademhaling

Uitleg Ademhaling

Leg uit aan de cliënt dat de ademhaling een automatisch systeem van het lichaam is. Het gebeurt immers zonder dat je het aan hoeft te sturen. Het ritme van de ademhaling varieert afhankelijk van onze activiteiten en onze gevoelens. Stilstaan bij je ademhaling kan een manier zijn om rust binnen jezelf te vinden, ongeacht wat er zich buiten jou afspeelt.

Concentratie op de ademhaling:

- Brengt je terug naar het huidige moment: het hier en nu.
- Is altijd beschikbaar als een anker en veilige haven, waar je ook bent.
- Kan je beleving veranderen door je blik te verruimen, je een breder perspectief te geven om dingen te bekijken.

De basis om aandacht te hebben voor de ademhaling

Het helpt als je goed rechtop gaat zitten, met je hoofd, nek en rug in 1 lijn: de fysieke representatie van je innerlijke houding van zelfvertrouwen, zelfacceptatie, geduld en aandacht, waar we zo mee bezig zijn.

Oefen op een stoel of op de vloer. Als je een stoel gebruikt, kies er dan 1 met een rechte leuning, waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan. Leun als het even kan niet tegen de rugleuning en houd je ruggengraat recht. Als je liever op de grond zit, neem dan een stevig, dik kussen zodat je 7 tot 14 centimeter van de vloer af zit.

Oefening: de 3 minuten ademruimte

Vooraf uitleg naar de cliënt over de oefening:

1^{ste} minuut Opmerkzaamheid

Ga in een rechte houding zitten en wees in het huidige moment.

Sluit je ogen en vraag jezelf af: wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen?

Geef ruimte aan je ervaring, ook als die niet aangenaam is. Beschrijf, erken en identificeer.

Vertaal ervaringen in woorden. Bijvoorbeeld: ik voel me blij tijdens deze meditatie, of er komt een gevoel van boosheid op. Of er zijn zelfkritische gedachten.

2^{de} minuut Aandacht op de ademhaling

Ga dan met de volle aandacht naar de ademhaling, naar elke inademing en naar elke uitademing zoals ze elkaar opvolgen.

Je kunt ze zachtjes in jezelf benoemen "inademen...uitademen...inademen...uitademen".

Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het huidige moment te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

3^{de} minuut Uitbreiding van de aandacht

Breid het bewustzijn uit van je ademhaling naar het gevoel van je lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsuitdrukking.

Tijd nemen voor je ademhaling stelt je in staat van je automatische piloot af te stappen en weer contact te maken met het huidige moment.

Als er sprake is van spanning of ongemak, richt je aandacht daarop door er met een inademing naar toe te ademen. Adem vanuit die plek en laat het zachter en opener worden. Zeg tegen jezelf dat het goed is. Wat het ook is, het is goed.

Word je gewaar van je houding en gezichtsuitdrukking, en kijk of je met openheid en waardigheid aanwezig kunt zijn bij wat er is.

Neem dit uitgebreide bewustzijn mee naar de volgende momenten van de dag.

Start de oefening:

Uitgangshouding: laat de cliënt zitten op de stoel of op een mat, cliënt heeft een actieve houding.

Je zit rechtop en ontspannen. Zijn er delen gespannen, zoals bijvoorbeeld je kaken probeer deze dan te ontspannen. Je kunt voelen hoe de lucht naar binnen gaat door je neus naar je

longen en je voelt je buik een beetje opbollen,..... dan daalt de buik en de lucht gaat zachtjes via je longen door je neus weer naar buiten.

Laat je aandacht rusten op het gebied waar je de ademhaling het meeste voelt. Voor de meeste mensen is dat de buik. Benoem het inademen en het uitademen; inademen, uitademen of ga rustig tellen inademen 1...uitademen 2.....tot je bij 10 bent. Als je afdwaalt keer je weer terug naar de adem..... Je zult merken dat je afdwaalt. Ga op die momenten weer terug daar naar waar je de ademhaling het meeste voelt, naar je buik.....Je hoeft de ademhaling niet te sturen. Je hoeft het alleen maar te nemen en telkens terug keren naar je ademhaling als je afdwaalt....Aan het denken? Daar is niks mis mee. Richt je aandacht weer op je ademhaling..... Een gedachte ik doe het niet goed, of wat duurt het lang is weer een bekende ingesleten gedachte. Het geeft niet, keer weer terug naar je ademhaling.....Afgedwaald? Het geeft niet. Word je bewust van een gedachte en ga weer terug naar je ademhaling...Blijf zonder iets te doen, nog even zitten met open aandacht. Neem deze open aandacht mee naar een volgende activiteit.

Evaluatie van de ademruimte oefening

Benadruk in dit gesprek dat de ademruimte de cliënt in staat stelt om de automatische piloot uit te schakelen en weer contact te brengen met het huidige moment.

Adem bepaalt mede je stemming

Hoe oppervlakkiger je ademt, hoe minder energiek je je voelt. Een oppervlakkige, snelle, hoge ademhaling kan je ook een gejaagd gevoel geven. Terwijl je evenwicht en rust ervaart door een langzame, diepe ademhaling tot in je buik.

Adem bepaalt ook je waarnemingsvermogen

Oppervlakkig en snel :

- Vermindert de aandacht voor andere invloeden
- Soms voordeel: je voelt minder
- Soms nadeel: je blikveld vernauwt

Diep en rustig

- Groter vermogen om andere sensaties waar te nemen
- Soms voordeel: je voelt meer
- Soms nadeel: je voelt meer

Behandeling 5 En nu jij!

Inhoud behandeling

- Terugkoppeling huiswerkopdrachten;
- Evaluatie beweegplan en/of ander gekozen thema door cliënt;
- Huiswerk oefeningen.

Huiswerk oefeningen voor de volgende keer

- Bijhouden geplande activiteiten in beweeg- en mindfulnessdagboek.
- *Minimaal drie per week met aandacht de fysieke activiteit uitvoeren.*

Behandeling 5 En nu jij!

Aanvullende informatie

Evaluatie bewegplan en/of ander gekozen thema door cliënt

Laat de cliënt vandaag opnieuw de vragenlijsten invullen.

Als huiswerk oefening heeft de cliënt knelpunten moeten inventariseren. Probeer samen met de cliënt naar oplossingen voor zijn belemmeringen te zoeken. Laat de cliënt zoveel mogelijk zelf deze oplossingen aandragen. Complimenteer de cliënt met de behaalde resultaten.

Ook staat voor de cliënt vandaag de keuze vrij waarover hij/zij wil communiceren. Zo wordt de actieve coping gestimuleerd en neemt de cliënt het voortouw.

Terugkoppeling huiswerkopdrachten

- De cliënt heeft vijf keer per week de 3 minuten ademruimte thuis geoefend.
- Is er gebruik gemaakt van het dagboek?

Behandeling 6 Gedachten zijn geen feiten

Inhoud behandeling

- Opnieuw invullen meetinstrumenten: 4DKL, BDI en NNGB (zie bijlage 1,2 en 3).
- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerk oefeningen;
- Psycho-educatie: invullen ABC-schema of schema Problem Solving;
- Huiswerk oefeningen.

Huiswerk oefeningen voor de volgende keer

- ABC-schema/ schema Problem Solving invullen;
- Dagboek invullen;
- Vijf keer per week een mindfulness oefening uitvoeren. Wissel af tussen de bodyscan en de 3 minuten ademruimte;
- Is de cliënt zich bewust van zijn ademhaling tijdens dagelijkse activiteiten?

Behandeling 6 Gedachten zijn geen feiten

Aanvullende informatie

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerk oefeningen

- Bespreken fysieke activiteit, wat moet er anders? Hoe vaak lukt het?
- Bespreken voortgang mindfulness.
- Is er gebruik gemaakt van het dagboek?

Psycho-educatie: Invullen ABC-schema

Aan de hand van dit schema kan de cliënt zijn/haar overzichtelijker maken. Zie bijlage 10 voor een blanco ABC-schema of bijlage 11 voor het schema Problem Solving.

Evaluatie mindfulness sessies

- Bespreek wat de ervaringen van de cliënt zijn m.b.t. de mindfulness sessies.
- Geef duidelijk aan dat de cliënt moet blijven oefenen, met name de oefeningen waar de cliënt het meeste aan heeft gehad.

Behandeling 7 Gedachten kunnen een loopje met je nemen

Inhoud behandeling

- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerkoefeningen;
- Bespreek het ABC-schema of schema Problem Solving;
- Mindfulness: loopmeditatie 10 minuten;
- Huiswerkoefeningen.

Huiswerkoefeningen

- Vijf keer per week een mindfulnessoefening uitvoeren. Wissel af tussen de bodyscan, de 3 minuten ademruimte en de loopmeditatie.
- Tijdens de 6^e behandeling heb je samen met de therapeut een schema ingevuld aan de hand van je gedachten, gevoelens en gedrag. Neem deze week een situatie/gebeurtenis waarbij je opmerkt dat je snel oordeelt en vul onderstaand schema in.
- Bekijk het verhaal van John, zie bijlage 12.

Behandeling 7 Gedachten kunnen een loopje met je nemen

Aanvullende informatie

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerkoefeningen

- Fysieke activiteit evalueren.
- Is het haalbaar dit voort te zetten?
- Wat heeft de patiënt nodig om dit zonder uitval voort te zetten?
- Is er gebruik gemaakt van het dagboek?
- Bespreken ABC-schema of schema Problem Solving.

Mindfulness: loopmeditatie 10 minuten

Instructie naar de cliënt:

In traditionele kloosters worden perioden van zittend mediteren afgewisseld met perioden van lopend mediteren. Van belang is waar je je innerlijk op richt. Voor sommige mensen is het moeilijk om aandachtig te blijven zitten bij de pijn, onrust en woede die ze voelen. Maar al lopend kunnen ze dat wel.

Bij formeel lopend mediteren concentreer je je op het lopen zelf. Je kunt je richten op het neerzetten van je voet als geheel of op bepaalde onderdelen van die beweging: zoals het wisselen van voet, bewegen, neerzetten, opnieuw wisselen. Of je richt je op de bewegingen van je hele lichaam. Je kunt opmerkzaam lopen combineren met opmerkzaam ademen.

Lopend mediteren kan in elk tempo worden beoefend, van uiterst langzaam tot zeer snel. De oefening is dat je elke stap neemt voor wat hij is en dat je er volledig bij blijft.

Dat betekent dat je voelt hoe het is om te lopen: in je voeten, je benen, je houding en je gang, zoals altijd van moment tot moment en in dit geval van stap tot stap.

Evenals bij het zittend mediteren zal er van alles in je opkomen dat je aandacht afleidt van het ervaren van het lopen. Met die waarnemingen, gedachten, gevoelens, impulsen, herinneringen en vooruitzichten die zich tijdens het lopen voordoen, werken we precies zoals bij het zittend mediteren.

Instructie aan de cliënt tijdens het lopen:

1. Ga staan met je voeten 10 tot 15 cm uit elkaar en houd je knieën licht gebogen, zodat je een verende beweging kunt maken. Laat je armen los langs je lichaam. Kijk met een zachte blik recht vooruit.
2. Richt je aandacht op de onderkant van je voeten en voel het contact met de grond. Voel dat het gewicht van je lichaam via je benen en je voeten en benen duidelijk wordt
3. Als je zover bent, breng je gewicht dan over naar je rechterbeen en merk de veranderende gewaarwordingen in je benen en voeten op als je linkerbeen 'leegloopt' en de rest van je lichaam op je rechterbeen steunt.
4. Til de linker hiel van je 'lege' linkerbeen langzaam van de vloer en voel de gewaarwordingen in je kuitspieren. Ga dan verder met het afrollen van je linkervoet tot alleen je tenen nog contact maken met de vloer. Voel bewust wat er gebeurt in je voeten en benen. Til nu langzaam je linkervoet op en beweeg hem voorzichtig naar voren. Voel hoe je voet en been door de lucht bewegen en zet je hiel op de grond. Laat de rest van je voet contact maken met de vloer terwijl je je lichaamsgewicht op de linkervoet en het linkerbeen overbrengt. Voel je linkerbeen en –voet zwaarder worden en je rechterbeen en –hiel lichter terwijl ze loskomen van de vloer.
5. Als je gewicht helemaal is overbracht naar je linkerbeen, til je je rechtervoet op en breng je hem langzaam naar voren. Wees je ondertussen bewust van de veranderde gewaarwordingen in je voet en been. Concentreer je op je rechterhiel als die contact maakt met de grond. Breng het gewicht van je lichaam over naar de rechtervoet terwijl je die op de grond zet. Probeer je bewust te blijven van het steeds wisselende gevoel in je beide benen en voeten.
6. Loop deze manier langzaam heen en weer. Let hierbij in het bijzonder op de gewaarwordingen in de onderkant van je voeten en hielen terwijl die contact maken met ondergrond, en op de gewaarwording in je beenspieren bij elke stap die je zet.
7. Lopen met intern benoemen: linkervoet....rechtervoet...
Of: optillen.....neerzetten....
Of: optillen.....voortgaan.....neerzetten

Als instructie kunnen punt 6 en 7 worden herhaald.

Evaluatie loopmeditatie

Bespreek kort de loopoefening. In het werkboek staan de huiswerk oefeningen, vermeld hier eventuele bijzonderheden.

Houd je gedachten waarde vrij, het is zoals het is.

Behandeling 8 Het glas is halfvol!

Inhoud behandeling

- Vragen van de cliënt;
- Terugkoppeling huiswerkoefeningen;
- Psycho-educatie: positieve psychologie;
- Huiswerkoefeningen.

Huiswerkoefeningen

- Positieve gedachten bijhouden
 - Vragen t.a.v. bewegen
 - Invullen dagboek
 - Evaluatie opdrachten
1. Plezierige activiteiten
 2. Van negatief naar positief
 3. Positieve gedachten

Behandeling 8 Het glas is halfvol!

Aanvullende informatie

Vragen van de cliënt

Terugkoppeling huiswerkoefeningen

- De cliënt heeft vijf keer de bodyscan van 15 minuten geoefend;
- De cliënt heeft vijf keer de loopmeditatie van 10 minuten geoefend;
- Bespreek het verhaal van John;
- Is er gebruik gemaakt van het dagboek?

Psycho-educatie

De nadruk van deze behandeling wordt gelegd op de positieve psychologie.

Belangrijk is het dat de cliënt leert dat de negatieve gedachtes de depressie versterken en absoluut niet helpen. Als de cliënt de negatieve gedachtes kan herkennen en kan ombuigen naar positieve gedachtes, kan dit weer de stemming veranderen en de depressieve gevoelens verminderen.

De cliënt zal door de volgende oefening meer positievere gedachtes krijgen.

Positieve gedachten bijhouden: de cliënt schrijft elke dag 3 positieve gebeurtenissen op die hem/haar zijn overkomen, of waar de cliënt blij van is geworden. Dit kan heel simpel zijn, zoals een lekkere maaltijd, tot het helpen van een vriend(in). De fysiotherapeut legt uit dat dit bewezen is in wetenschappelijk onderzoek, dat als je dagelijks deze oefening doet het een positief effect heeft op de stemming.

Follow up fase (behandeling 9 en 10)

Behandeling 9 Follow-up 1 Tevreden?

Inhoud behandeling

- Evaluatie van de afgelopen weken;
- Terugkoppeling huiswerk oefeningen;
- Huiswerk oefeningen.

Huiswerk oefeningen

- Invullen uitgereikte vragenlijsten: 4DKL, BDI, NNGB en Dutch General Self-efficacy Scale. Zie bijlagen 1 t/m 4.
- **Deze ingevulde vragenlijsten dient de cliënt een week voorafgaande de laatste behandeling aan te leveren.**
- Evaluatie van het gehele protocol.

Behandeling 9 Follow up 1

Tevreden?

Aanvullende informatie

Evaluatie van de afgelopen weken

- Bespreken vragen van de cliënt.
- Bespreken hoe de voortgang van de fysieke activiteit is gegaan. Is het terugvalplan voldoende? Dient dit aangescherpt te worden?
- Bespreken hoe de voortgang van de mindfulness gaat en dit eventueel herhalen als de cliënt dit aangeeft.
- Bespreken hoe de oefeningen gaan met betrekking tot de psycho-educatie. Hoe gaat het met de negatieve gedachtes?

Terugkoppeling huiswerkoefeningen

- Valkuilen herkennen en bespreken .
- De cliënt heeft een opdracht in het werkboek ingevuld en meegenomen. Hierin staan de signalen beschreven die volgens de cliënt van invloed zijn geweest op het ontstaan van de lichte depressie.

Behandeling 10 Follow-up 2 Doen en blijven doen!

Inhoud behandeling

- Evaluatie gehele protocol;
- Terugkoppelen uitkomsten uit meetinstrumenten;
- Terugvalpreventie bespreken;
- Eindrapportage naar de huisarts.

Behandeling 10 Follow up 2 Doen en blijven doen!

Aanvullende informatie

Evaluatie gehele protocol

- Bespreken van de behaalde resultaten.
- Fysieke activiteit bespreken, gaat de voortgang goed?
- Mindfulness bespreken en eventueel een oefening herhalen.
- Vragen bespreken van de cliënt.

Terugkoppelen uitkomsten meetinstrumenten

Terugvalpreventie bespreken

- Depressieve gevoelens kunnen na verloop van tijd weer terugkeren, soms komen de gevoelens zelfs verschillende malen terug. Er is niet bekend waarom bij de ene cliënt het wel terugkeert en bij de ander niet.
- Het belangrijkste voor de fysiotherapeut is om nu de cliënt duidelijk te maken op de signalen te gaan letten en deze ook te gaan herkennen, zodat terugval voorkomen kan worden. Veel depressieve mensen hebben daar moeite mee en willen die moeilijke periode het liefste vergeten.
- Dit is voor iedereen anders en iedere cliënt zal in zijn eigen situatie moeten nagaan of er een nieuwe depressie om komst kan zijn. Wat waren bij de eerste depressieve episode, achteraf, de signalen?
- De cliënt vult in het werkboek deze signalen in en hoopt ze in een vroeg stadium te herkennen.

Eindrapportage naar de huisarts

Bijlagen

Bijlage 1	4DKL
Bijlage 2	BDI
Bijlage 3	NNGB
Bijlage 4	Dutch General Self-efficacy Scale
Bijlage 5	Voor- en nadelenmatrix
Bijlage 6	Schema plezierige activiteiten
Bijlage 7	BORG-schaal
Bijlage 8	Tips terugkoppeling huiswerkoefeningen mindfulness
Bijlage 9	Blanco beweeg- en mindfulnessdagboek
Bijlage 10	Blanco ABC-schema
Bijlage 11	Blanco Problem Solving schema
Bijlage 12	Verhaal van John

Bijlage 1 **4DKL**

Bijlage 2 BDI

Bijlage 3 **NNGB**

BIJLAGE 4 DUTCH GENERAL SELF-EFFICACY SCALE

Bijlage 5 Voor- en nadelenmatrix

	Huidig gedrag	Nieuw gedrag
Voordelen		
Nadelen		

Bijlage 6 Schema plezierige activiteiten

Plezierige activiteit	Leuk?	Willen of vaker	Plezierige activiteit	Leuk?	Willen of vaker
Naar de bioscoop gaan			Een goede film op tv kijken		
Iets voor mezelf kopen			Ontspanningsoefening doen		
Naar de sauna			Naar de kapper, pedi- of manicure		
Sporten			Krant lezen		
Even helemaal niets doen			Gemasseerd worden		
Iets voor een ander doen			Tuinieren		
Handwerken			Klussen		
Een bad of douche nemen			Een schilderij maken		
Uit eten			Buiten in natuur zijn		
Wandelen			Boek lezen		
Fietsen			Uitslapen		
Samen zijn met familie/vrienden			Dansen		
Winkelen			Zingen		
Muziek luisteren			Kaarten		
Opruimen			Varen		
Iets geven aan een ander			Kamperen		
Iets lekkers eten			Boetseren		
Met iemand lunchen			Een uitstapje maken		
Een tijdschrift lezen			In de zon zitten		
Naar een museum gaan			Bowlen		
In mijn dagboek schrijven			Naar een sportwedstrijd gaan		
Vissen			Fotoboeken bekijken		
Mediteren of aan joga doen			Bidden of naar kerk gaan		
Iets nieuws leren			Biljarten		
Met de computer werken/internet			Dieren verzorgen		
Vrijen			Lachen		
Denken aan iets plezierigs in toekomst			Naar circus/ dierentuin/ amusementspark		
Iets met de (klein)kinderen doen				
Iets onverwachts doen				

Vrijwilligerswerk
doen
Autorijden



.....

.....

Bijlage 7 BORG-schaal

6		6
7	Zeer, zeer licht	7
8		8
9	Zeer licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeer zwaar	17
18		18
19	Zeer, zeer zwaar	19
20		20

Bijlage 8 Tips terugkoppeling huiswerk oefeningen mindfulness

Tips voor de fysiotherapeut tijdens de evaluatie:

De eerste keer dat de deelnemers vertellen over hun huiswerk zijn de reacties altijd gevarieerd. Hieronder worden enkele voorbeelden beschreven en tips hoe de therapeut kan reageren.

“Ik kon de tijd niet vinden om het huiswerk te doen.”

Reactie therapeut: Huiswerkverzuim vermindert het rendement van uw behandeling, zonder de persoon kritisch te bejegenen. Maak de deelnemer nieuwsgierig wat er precies aan de hand is waarom hij/zij het huiswerk niet heeft gemaakt. De deelnemer krijgt dan voor de week erop de opdracht om onderzoekend te bekijken naar het gegeven dat de deelnemer geen tijd kan vinden voor de huiswerkopdrachten.

“Ik verveelde mij kapot”, “Ik vond het bandje verschrikkelijk irritant.”

Reactie therapeut: geef een accepterende en empathische reactie, maar blijf daarbij het grote belang van mediteren onderstrepen. Deze ervaring kunnen kansen bieden om met negatieve emoties te werken. Er kan een voorbeeld bij gegeven worden van een negatieve emotie, die je accepteert. Daarnaast kan het stellen van vragen de nieuwsgierigheid in stand houden. Voorbeeldvragen zijn: wanneer kwamen de negatieve gevoelens op?, hoelang duurde het?, waren ze er contant of ging het op en neer?. Hierdoor wordt het inspireren, niet-oordelen en een onderzoekende instelling gestimuleerd.

“Het was geweldig, ik viel eindelijk in slaap. Bij mij hielp het niet ik viel in slaap.”

Reactie therapeut: De redenen om een body scan te doen hebben meer te maken met het vinden van een manier om weer contact te krijgen met het lichaam, het kan iets prettigs maar kan ook iets onprettigs opleveren. Als de deelnemer in slaap valt is dit prima, maar de uitdaging voor de bodyscan is om het te gebruiken om “wakker te worden”.

Bijlage 9 **Blanco beweeg- en mindfulnessdagboek**

Dag	Activiteit	Evaluatie
Maandag	Bewegen:	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Dinsdag	Bewegen:	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Woensdag	Bewegen:	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Donderdag	Bewegen:	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	

	Mindfulness			
Vrijdag	Bewegen:	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zaterdag	Bewegen:	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zondag	Bewegen:	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			

Bijlage 10 **Blanco ABC-schema**

ABC-Model	
A	
B	
C- emotie	
C- gedrag	

- (A) Beschrijf kort en bondig wat er feitelijk gebeurd is ('filmopname')
- (B) Beschrijf je gedachten voor, tijdens of na de gebeurtenis.
- (Ce) Beschrijf de emotie die je voelde (bang, boos, bedroefd of blij)
- (Cg) Beschrijf wat je deed.

Schema Problem Solving Therapy	
Probleem herkennen (problematische gevoel (of gedrag)):	
1. Positieve probleem oriëntatie	<i>Probleem signaleren:</i> <i>Toeschrijven van de probleem oorzaak:</i> <i>Inschatten van de ernst:</i> <i>Waargenomen beïnvloedbaarheid:</i> <i>Tijd/inspanning bereidheid:</i>
2. Probleem verhelderen	<i>Relevante en feitelijke informatie verzamelen:</i> <i>Waarom is het een probleem:</i>

	<p><i>Realistische probleem-oplossende doelen stellen:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
3. Bedenken van alternatieve oplossingen	<p><i>Brain-storm</i></p> <p>:</p>
4. Beslissingen nemen	<p><i>Uitkomsten:</i></p> <p><i>Het maken van een oplossingsplan:</i></p> <p><i>Ik ga.....</i></p>
5. Oplossing toepassen en beoordelen op effect	<p><i>Is het gelukt??</i></p>

Bijlage 12 Verhaal van John

John liep naar school

Hij zag op tegen de rekenles

Hij vroeg zich af of hij vandaag wel orde zou kunnen houden

Het hoorde niet bij de taak als conciërge