



**Informatie voor patiënten en familie**

# **afdeling Anna**

*Bipolaire stoornis en depressie*

## Wees van harte welkom

---

Anna is een afdeling voor observatie, diagnostiek en behandeling van volwassenen (18-65 jaar) met een depressie of bipolaire (manisch-depressieve) stoornis die niet goed met eerdere behandelingen is opgeknapt. Soms worden op deze open afdeling ook mensen met andere psychiatrische of psychologische moeilijkheden, zoals angst of psychose, behandeld.

Er verblijven 27 mensen voltijds en een wisselend aantal mensen in dagbehandeling.

## Contact

---

Zonder communicatie geen goede zorg... Aarzel niet om een medewerker van het zorgteam aan te spreken, als je nog vragen hebt. Ook als je familie vragen heeft kan zij altijd bij het zorgteam terecht.

### TELEFONISCH

*Afdeling Anna verpleegpost*

02 758 06 94

### PER E-MAIL

*Afdeling Anna*

[anna@upckuleuven.be](mailto:anna@upckuleuven.be)

Je arts is:

---

Je verpleegkundige is:

---

Indien je verpleegkundige afwezig is, kan je ook terecht bij:

---

## Wie doet wat op de afdeling

<i>Onderhoudsmedewerker</i>	Rita en Alessandra
<i>Sociaal werker</i>	Karen Debroye
<i>Verpleegkundige</i>	Katia, Liliane, Denise, Noémie, Mathias, Frederik, Wout, Kristel, Silke en de nachtverpleegkundigen
<i>Psycholoog of psychotherapeut</i>	Shauni Verspecht Astrid Geboes Tineke Stuyven Hadewijch Elsen
<i>Begeleider creatieve therapie</i>	Michelle Durbin
<i>Kooktherapeut</i>	Kirti Van Gijsegem
<i>Psychomotorisch therapeut</i>	Hannelore Vandael
<i>Huisarts</i>	Dr. Keulemans
<i>Arts Assistent</i>	Dr. Falter Dr. Jennen
<i>Verantwoordelijke psychiater</i>	prof. dr. Pascal Sienaert
<i>Hoofdverpleegkundige</i>	Kathleen Bronckaers

### DE ARTSEN

De afdelingsarts (arts assistent) zal minstens wekelijks een gesprek met je hebben. Hij/zij zal, in overleg met jou, ook je partner of een ander familielid bij je behandeling betrekken. De afdelingsarts bespreekt dagelijks met de verantwoordelijke psychiater en de rest van het team hoe het met je gaat.

### DE VERPLEEGKUNDIGEN

Je krijgt een duo van verpleegkundigen toegewezen. Deze blijven gedurende je verblijf belangrijke contactpersonen. Zij maken je wegwijs op de afdeling en in het ziekenhuis en zullen heel regelmatig met je samenzitten om je evolutie, verwachtingen en doelstellingen te bespreken.

## DE THERAPEUTEN

***Shauni Verspecht , Tineke Stuyven, Astrid Geboes, Hadewijch Elsen, Hannelore Vandael, Michelle Durbin en Kirti Van Gijsegem***

De psychologen bieden individuele gesprekstherapie en groepstherapie. Als je dat wenst, willen we graag ook je partner, kinderen of andere mensen die belangrijk voor je zijn bij de behandeling betrekken.

Tijdens de opname kan een psychologisch testonderzoek uitgevoerd worden, om een breder zicht te krijgen over welke factoren een rol spelen in de problemen die zich voordoen. Zo'n testonderzoek neemt meerdere weken in beslag. Shauni Verspecht is hiervoor verantwoordelijk.

Hannelore, Michelle en Kirti verzorgen het non-verbale therapie aanbod resp. beweging, beeldend expressie en koken.

## DE SOCIALE WERKERS

***Karen Debroye***

Karen Debroye kan je helpen met administratieve taken die betrekking hebben op je inkomen, je werk, studie, hospitalisatieverzekering, budgetbeheer e.d.

Zij kan je steunen bij het plannen van wat je na de opname kan doen: het opnieuw opnemen van een dagactiviteit, het zoeken naar een woonst,...

## DE ONDERHOUDSMEDEWERKERS

***Rita en Alessandra***

De mensen van het onderhoud poetsen wekelijks je kamer en houden mee de afdeling proper. Een handje toesteken is altijd welkom, door je kamer wat op te ruimen en de vloer vrij te maken.

## Doelstelling en behandelopzet

---

Het doel van de opname is om op zo kort mogelijke tijd een goed zicht te krijgen op wat jij als probleem ervaart en wat je krachten zijn. Jouw doelstellingen en verwachtingen worden in een behandelplan uitgewerkt en doorheen de behandeling voortdurend bijgestuurd. Jij zit aan het roer!

Familie blijft vaak in de kou staan, terwijl ze een bondgenoot kunnen zijn in je herstel. We vinden het dan ook belangrijk om, met jouw toestemming, je naaste omgeving te betrekken om te begrijpen wat er aan de hand is en om samen werkbare oplossingen te zoeken.

# Therapie

---

Om het aantal mensen tijdens groepsessies werkbaar te houden is de afdeling willekeurig in twee groepen (*groep geel en groep paars*) verdeeld.

## THERAPIEVORMEN

### Beeldende therapie

Tijdens de Beeldende Therapie kan je in een ongedwongen sfeer op zoek naar een activiteit die overeenkomt met je persoonlijke interesse, mogelijkheden en vaardigheden. Er wordt gewerkt met beeldende materialen zoals klei, teken- en schildermateriaal, collagemateriaal, stof,... Het gaat hier niet om wat je maakt maar om het ervaren en inzicht krijgen in jezelf en je handelen.

### Groepstherapie

Tijdens de groepstherapie kan je stilstaan bij je gedachten en gevoelens. Het uitwisselen van ervaringen kan ervoor zorgen dat je een nieuw perspectief krijgt en/of je minder alleen voelt. Doordat je spreekt met lotgenoten kan er steun en hoop geboden worden naar de toekomst. Je krijgt zicht op jouw typische stijl van omgaan met dingen (copingstijl) en op hoe jouw stemming samenhangt met je gevoel over jezelf en anderen. Er kan samen worden nagedacht hoe je hiermee wilt omgaan.

Thema's worden door de groep bepaald.

Er geldt de afspraak dat van zodra de sessie gestart is (te merken aan de gesloten deur) je niet meer aanhaakt bij de sessie. Dit om een veilig gespreksklimaat te kunnen garanderen.

### Kooktherapie

Tijdens de kooktherapie wordt in een groep van max. 8 personen een lekkere maaltijd bereid. Tijdens het koken spelen samenwerken, interactie, motivatie en creativiteit een rol.

### Psychomotorische therapie (PMT)

Tijdens de PMT-sessies krijgt u de mogelijkheid om via het bewegen en via het ervaren, voeling te krijgen met uw lichaam en met wat er in u leeft. Hiernaast heeft beweging een antidepressieve werking. We werken met yoga, psychomotorische sport- en spelactiviteiten, wandelingen en fitness. Sportieve prestaties en motorische vaardigheden zijn er van ondergeschikt belang. Hiernaast wordt er tijdens de relaxatiesessies ontspanningstechnieken aangeboden. De technieken zijn gericht op het reguleren van de eigen spanningstoestand om zo de (psycho-)somatische klachten beter te controleren. Verder kunnen ze preventief toegepast worden met oog op het voorkomen van spanning en spanning gerelateerde klachten.

## Psycho-educatie

In deze sessies wordt informatie gegeven over stemmingsstoornissen en daarmee samenhangende thema's. De sessies worden door verschillende teamleden gegeven.

Thema's die aanbod komen zijn manie, depressie, stemming, hervalpreventie en biologische behandelingen.

## Themagroep

Is een gesprekssessie rond thema's die verband houden met stemmingsstoornissen en herstel, zoals hyperventilatie, piekeren, wat moet ik administratief opnemen na ontslag, slaaphygiëne, kinderen van ouders met psychische problemen (kopp), muziekbeleving, hervalpreventie,... Deze sessies worden door verschillende disciplines gegeven (psycholoog, maatschappelijk werk, psychomotore therapeut en verpleegkundigen).

## Hervalpreventiesessies

Er worden onder begeleiding van verpleegkundigen hervalpreventiesessie in kleine groep georganiseerd (max 8 mensen). Dit is voor mensen die reeds in de ontslagfase zitten. In deze 3 sessies wordt er verder stilgestaan bij belastende omstandigheden, signalen en te ondernemen acties. Deze sessies vinden naast het vast therapieprogramma plaats.

## MEDICATIE

Je kan op vaste momenten je medicatie komen halen aan de verpleegwacht: 8:00 tot 8:15, 8:45 tot 9:00, 12:30 tot 12:45, 18:15 tot 18:30 en vanaf 21:30.

Om medicatiefouten te vermijden is er de algemene ziekenhuisrichtlijn om bij het afhalen van je medicatie steeds je identificatiebadge mee te hebben. Tevens is dit nodig bij onderzoeken en behandelingen zoals bloednames, EKG,ECT,...

## KINDEREN VAN OUDERS MET EEN PSYCHIATRISCHE PROBLEMATIEK (KOPP)

Als je wil praten over wat je opname voor je kinderen kan betekenen, vraag dit aan je verpleegkundige. We proberen je te helpen om zo goed mogelijk zorg te blijven dragen voor je kinderen.

# Verblijf

---

## DAGINDELING

8.00	Ontbijt
8.00 – 8.15	Medicatie verkrijgbaar bij de verpleegpost
8.45 – 9.00	Medicatie verkrijgbaar bij de verpleegpost
9.00	Ochtendmoment - afspraken en mededelingen voor de dag
9.15 – 12.00	Therapieën en onderzoeken
12.00	Middagmaal
12.30 – 12.45	Medicatie verkrijgbaar bij de verpleegpost
13.00 – 16.30	Therapieën en onderzoeken
18.00	Avondmaal
18.15 – 18.30	Medicatie verkrijgbaar bij de verpleegpost
20.45	Einde bezoekuur
Vanaf 21.30	Medicatie verkrijgbaar bij de verpleegpost

## MAALTIJDEN

Je kan in beperkte mate je maaltijd samenstellen. Dit kan via een app op je smartphone of op de pc van de afdeling. Aarzel niet om hierbij hulp te vragen.

Heb je een specifiek dieet dan wordt dit door de huisarts van de afdeling aangevraagd.

## BEZOEKREGELING

Je kan elke dag doorlopend bezoek ontvangen. Spreek goed af wanneer bezoek jou het beste schikt en hou rekening met je behandelplan.

Je kan bezoek ontvangen op de afdeling, maar probeer ook naar de cafetaria te gaan, om op de afdeling zo veel mogelijk een rustige sfeer te behouden.

In de cafetaria is er een kindvriendelijke hoek met speelgoed.



## ZORGAFSPRAKEN

### Verlaten afdeling of ziekenhuis

De afdeling is een 'open afdeling'. Dit betekent dat de afdelingsdeur overdag openstaat. Na overleg met je behandelend arts en als je toestand dit veilig toelaat, kan je de afdeling en ook het ziekenhuis verlaten. Laat dit altijd aan de verpleegkundigen weten.

Wanneer je graag een vrije avond neemt (avondmaal buiten het ziekenhuis), laat ons dat dan op het ochtendmoment weten. Vergeet dan niet je medicatie mee te vragen en de verpleegkundige te verwittigen als je vertrekt.

Woensdagnamiddag is een vrije namiddag en kan je eventueel buiten het ziekenhuis doorbrengen.

In overleg met de arts kan je het eerste weekend van je verblijf overdag naar huis. Vanaf het tweede weekend kan je ook thuis overnachten, tevens na overleg met je arts.

## DAGHOSPITALISATIE

Aansluitend op een opname is het mogelijk om gedurende een drietal weken enkele dagen per week in dagtherapie te komen. Dit kan de overgang naar een volledig ontslag wat vergemakkelijken.

## Voorzieningen

---

### SLEUTEL KLEERKAST

Wil je liefst je kleerkast op slot, dan kan je een sleuteltje vragen. Er wordt een waarborg van 10 euro via de ziekenhuisfactuur aangerekend.

## Tot slot

---

1 op 5 van de mensen maken ooit in hun leven een depressie door. Voor de meesten van hen heeft deze een grote invloed op hun dagelijks leven. Soms is die impact zodanig groot dat een tijdelijk verblijf in het ziekenhuis nodig is. Omdat het buiten het ziekenhuis gewoonweg niet meer lukt, of omdat er opdringerige gedachten aan de dood zijn, die het onveilig maken.

Weet dat een depressie, of ze nu deel uitmaakt van een bipolaire stoornis of niet, goed kan behandeld worden. De meeste depressies, hoe ernstig ze ook zijn, worden beter. Wij zullen je helpen om stilaan terug het heft in eigen handen te nemen en de depressie achter je te laten...