

Gratis psycho-educatie die je patiënten tussen afspraken door doen, en daarna bij jou terugbrengen

Gratis psycho-educatie met bronnen, over de bipolaire stoornis

Het **Bipolar Stability Program** omvat 24 videolessen en een printbaar werkboek voor volwassenen met een bipolaire stoornis. Het is gratis, zonder aanmelding, in het Engels, Spaans, Portugees, Frans, Italiaans, Duits, Hindi, Japans, Koreaans, Nederlands, Pools, Russisch, Chinees, Arabisch en Hebreeuws. Het is gemaakt voor periodes waarin het redelijk goed gaat, om naast de zorg te staan, nooit in plaats ervan.

Wat je patiënt meebrengt naar de afspraak

Elk hoofdstuk eindigt met een pagina om met de hand in te vullen. Een aantal hoort op jouw bureau:

LES
5

Pagina met vragen over medicatie: wat er wordt gebruikt, waarvoor elk medicijn volgens de patiënt dient, en welke vragen beantwoord moeten worden.

LES
13

Agendakaart voor de afspraak met prioriteiten: moet aan bod, als er tijd is, kan wachten.

LES
15

Blad voor bijwerkingen en controle: wat opviel, wanneer, en hoe het de dag raakte.

LES
16

Werkblad voor de stopbeslissing: gesprek over de wens om te stoppen. Voor het gesprek met de voorschrijver, niet om er alleen naar te handelen.

LES
19

Volledige waarschuwingsladder: subtiel, duidelijk en dringend, elk met afgesproken actie en contact.

LES
20

Concept voor crisisrespons, gemarkeerd als concept tot het met het behandelteam is doorgenomen.

Hoe het zit met het bewijs

Gestructureerde psycho-educatie in groepen is een van de best onderzochte aanvullingen op medicatie bij een bipolaire stoornis. In de Barcelona-studie ging ze over vijf jaar samen met minder terugvallen (3,9 vs. 8,4) en minder tijd acuut ziek (154 vs. 586 dagen) (*Colom et al., Br J Psychiatry* 2009).

Dit Programma volgt het leerplan van zo'n groep. **Het is niet die groep, en het is niet getest in een studie.** Dat zeggen we op dezelfde pagina als de cijfers, in elke editie.

Elke klinische bewering in de 24 lessen heeft een bron: **165 beweringen, 99 publicaties**, per les vermeld op bipolarclarity.com/nl/program/sources.

Wat het niet doet

- ✗ Het stelt geen diagnose.
- ✗ Het zegt nooit dat iemand een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten of wisselen. Die beslissing ligt bij de voorschrijver, en elke les zegt dat.
- ✗ Het is geen therapie en geen crisisdienst. Elk hoofdstuk noemt routes naar dringende hulp, en het werkboek eindigt met crisislijnen per land.
- ✗ Het verzamelt niets. Niemand leest wat een patiënt opschrijft.

Welke les, wanneer

ALS JE PATIËNT...	RAAD AAN
net de diagnose kreeg	1 2
binnenkort een medicatiegesprek heeft	5 13 14
zich zorgen maakt om bijwerkingen	15
met een medicijn wil stoppen, of al gestopt is	16
een zwangerschap plant of overweegt	17
merkt dat de slaap verschuift	3 22
werkt aan terugvalpreventie	4 19 20 21
alcohol of cannabis gebruikt	11
niet goed weet wat de diagnose betekent (type I/II, gemengde kenmerken, overlappende aandoeningen)	7 8 9 10
na een episode weer opbouwt	23 24

De 24 lessen

- | | |
|--|---|
| 1 Net gediagnosticeerd met bipolair? Begin hier | 13 Psychiatrisch consult bij bipolair: haal meer uit korte tijd |
| 2 Wat is een bipolaire stoornis? (En wat het niet is) | 14 Ik voel me goed. Waarom nog medicatie voor bipolair? |
| 3 Slaap en bipolair: 3 korte nachten die iets anders betekenen | 15 Bijwerkingen bij bipolair: bijhouden en wanneer bellen |
| 4 Vroege signalen van bipolair: kies de 4 die bij jou horen | 16 Overwegen te stoppen met medicatie bij bipolair? Begin hier |
| 5 Waarvoor dient mijn medicatie bij bipolair? | 17 Bipolaire stoornis en zwangerschap: vroeg vragen stellen |
| 6 Levenslijn bipolair: je stemmingsgeschiedenis in kaart | 18 Helpt therapie bij bipolair? Wat het onderzoek zegt |
| 7 Bipolair 1 of 2: wat dat getal echt betekent | 19 Waarschuwingssignalen bipolair: subtiel, duidelijk, dringend |
| 8 Hypomanie: signalen die anderen eerder zien dan jij | 20 Een crisisplan opstellen bij bipolair, voordat het nodig is |
| 9 Manisch en depressief tegelijk? Gemengde kenmerken | 21 Ik denk dat een bipolaire episode begint: wat nu? |
| 10 Bipolair of iets anders? Schildklier, trauma, ADHD | 22 Een dagritme opbouwen dat helpt bij bipolair |
| 11 Alcohol, cannabis en bipolair: waar je op let | 23 Na een bipolaire episode: werk, geld en relaties |
| 12 Wat bij bipolair druk zet, en wat je beschermt | 24 Rouwen om wie je was: bipolair en identiteit |

Zo gebruik je het

Geef dit blad aan een patiënt, of wijs op de QR-code. Les 1 duurt een paar minuten en begint met de eigen route voor noodgevallen.

Print hoofdstukken of het hele werkboek voor een groep, een afdeling of een wachtkamer. Je mag het gratis printen en uitdelen, zoveel exemplaren als nodig, zolang het niet wordt gewijzigd of verkocht.

Gebruik de lessen als leerplan naast een groep die je al begeleidt.



bipolarclarity.com/nl/program
Begin met les 1



bipolarclarity.com/nl/workbook
Het volledige werkboek, 290 pagina's

Gemaakt bij Bipolar Clarity door René, die al meer dan 25 jaar met een bipolaire stoornis leeft en 14 maanden in een psycho-educatiegroep van een ziekenhuis zat. Vragen van professionals: bipolarclarity.com/nl/contact

Nu in gevaar? bipolarclarity.com/nl/gethelp