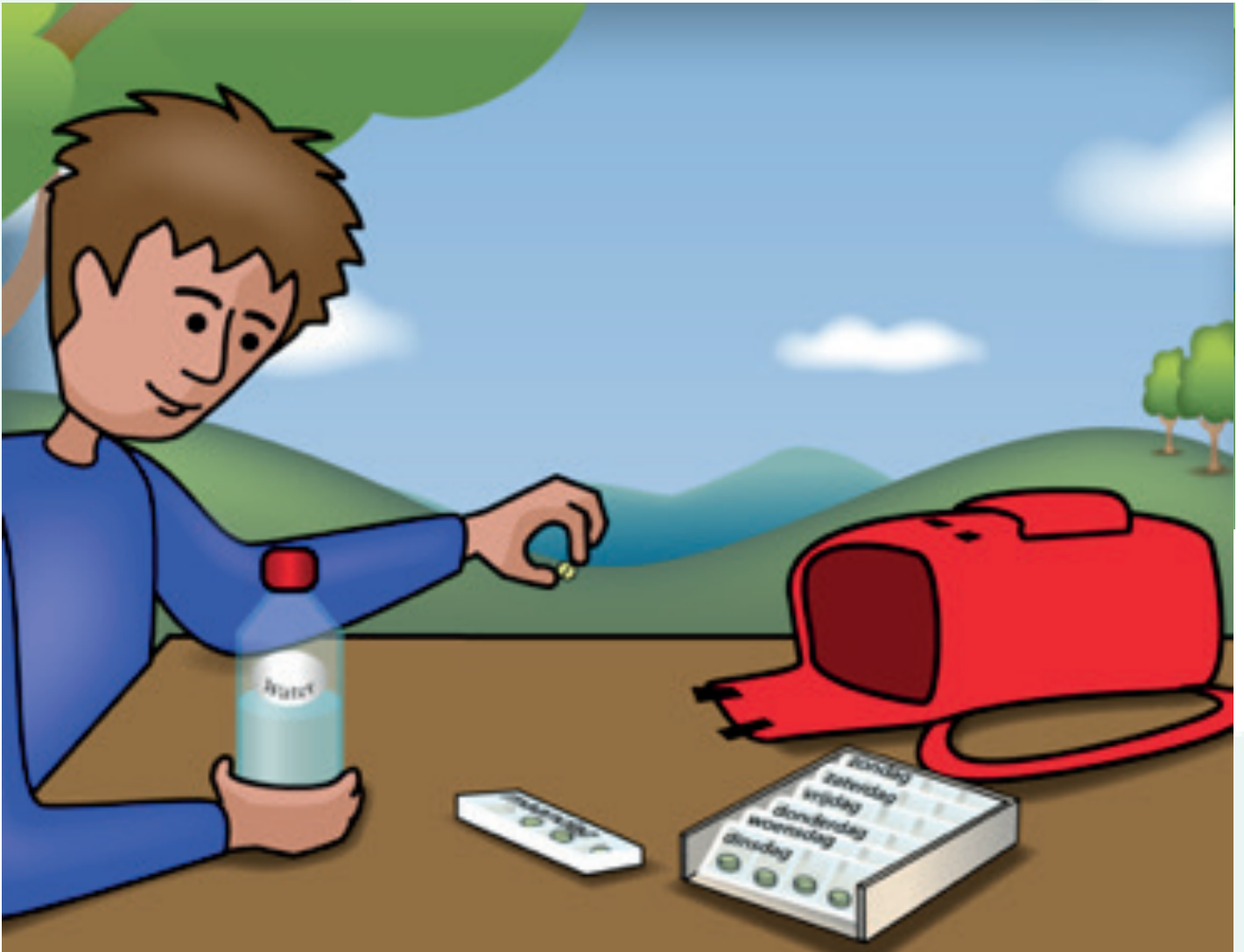


# Eigen Regie en Herstel



Werkboek 5

## BEWUST OMGAAN MET MEDICATIE

*“Het is het een persoonlijke zoektocht om de juiste medicatie te vinden voor jezelf, omdat iedereen anders is. Toen ik eenmaal de juiste combinatie vond, werd mijn leven veel prettiger. Als je symptomen zo ernstig zijn dat ze je leven negatief beïnvloeden, informeer dan bij een behandelaar of er betere medicatie beschikbaar is”*

*David Kime; kunstenaar, schrijver, bloemkunstenaar en herstellende van een bipolaire stoornis*

# Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

## Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

## Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)

Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gringerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

## Illustraties

Iris de Rooij 

## Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

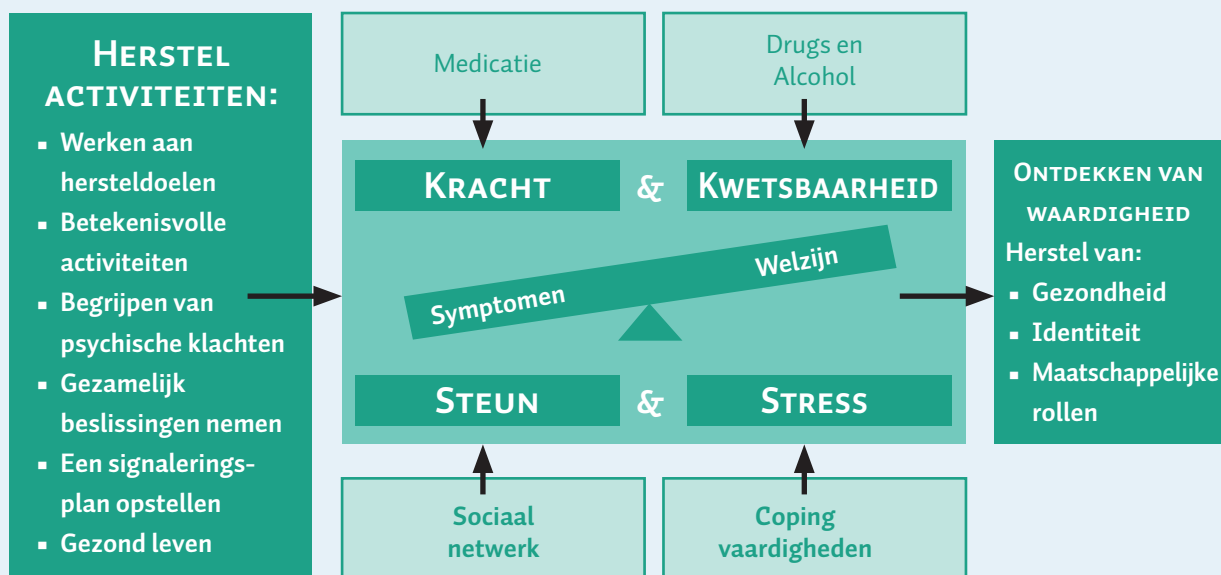
DOI: <https://doi.org/10.14261/FCoA51DB-9DD3-4E92-BDABE89BCA215933>

# Eigen Regie en Herstel

## INTRODUCTIE

In werkboek 3, toont het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten. Stress en kwetsbaarheid vergroten het risico op klachten. Medicatie kan de symptomen van psychische stoornissen onderdrukken. Als de klachten minder worden, neemt de ruimte voor herstel toe.

## STEUN-STRESS, KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL'



Dit werkboek gaat over de voor- en nadelen van de effecten van medicijngebruik. In dit werkboek moedigen we deelnemers aan om te praten met hun hoofdbehandelaar of andere behandelaars, wanneer zij vragen hebben of ongerust zijn. Het doel is dat deelnemers hun eigen keuzes maken over het al dan niet nemen van medicatie.

### DIT WERKBOEK BESTAAT UIT VIER HOOFDSTUKKEN:

**Hoofdstuk 1** Wat kan medicatie betekenen voor het hanteren van klachten? \_\_\_\_\_ pagina **4**

**Hoofdstuk 2** Herkennen van en omgaan met bijwerkingen. \_\_\_\_\_ pagina **9**

**Hoofdstuk 3** Beslissen over medicatie. \_\_\_\_\_ pagina **13**

**Hoofdstuk 4** Het beste resultaat boeken met uw medicatie. \_\_\_\_\_ pagina **16**

Wij raden aan ieder hoofdstuk te behandelen in één bijeenkomst. U kunt daar echter van afwijken op basis van persoonlijke voorkeur. De behandeling van de stof kan sneller of rustiger. Bijzondere aandacht vragen we voor het oefenen tussen de bijeenkomsten. Tijdens de bijeenkomsten worden onderwerpen besproken die relevant zijn voor het dagelijks leven. Door op rustige momenten te oefenen, lukt het nieuwe gewoonten aan te leren.

**DEEL A** van de oefeningen gaat over het toepassen van iets wat u heeft geleerd tijdens de bijeenkomst en bestaat uit een lijst met opties. U kunt ook zelf een optie bedenken. **DEEL B** gaat over uw persoonlijke hersteldoel uit werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen'.

Iedere bijeenkomst begint met het bespreken van de oefeningen thuis. Wat ging er goed en wat ging minder goed? Door uw kennis in de praktijk te brengen, kunt u sneller vooruitgang boeken richting het behalen van uw hersteldoelen.

## WAT KAN MEDICATIE BETEKENEN VOOR HET OMGAAN MET KLACHTEN?

### 1.1 WAAROM WORDT MEDICATIE AANBEVOLEN?

Bij ernstige psychische klachten kan medicatie zeer effectief zijn. Wanneer u regelmatig medicatie inneemt, zult u minder last van symptomen hebben. In werkboek 3 heeft u informatie gekregen over het 'Steun, Stress, Kracht en Kwetsbaarheidsmodel'. Dit model laat zien dat zowel biologische kwetsbaarheid als stress bijdragen aan de symptomen van psychische ziekten. Medicatie vermindert de biologische kwetsbaarheid.

Wanneer u medicatie neemt, zult u over het algemeen:

- Symptomen minder intens ervaren;
- Symptomen minder vaak ervaren;
- U beter kunnen concentreren en helderder kunnen denken;
- Sneller in slaap vallen en beter slapen;
- Meer doelen in uw leven bereiken;
- Te maken krijgen met bijwerkingen.

### 1.2 PERSOONLIJKE OVERTUIGINGEN OVER MEDICATIE

Mensen oordelen verschillend over medicatie. Sommigen zijn enthousiast, anderen hebben er een afkeer tegen. Oordelen hangen samen met iemands culturele achtergrond, opvoeding en persoonlijke ervaringen.

**Kruis elke positieve uitspraak aan, waar u achter staat:**

- "Mijn oom is suikerpatiënt en neemt insuline. Hij leidt een normaal leven. Ik heb een psychische ziekte en neem daarvoor medicijnen. Dat is eigenlijk precies hetzelfde."
- "Mijn medicijnen verminderen mijn symptomen. Hierdoor is het veel minder druk in mijn hoofd."
- "Ik heb alles geprobeerd dat ik zelf kon doen; lichaamsbeweging, ontspanningstechnieken en gesprekken. Ik voelde me nog steeds ongelukkig en depressief, totdat ik medicatie ging gebruiken."
- "Op het internet werd ik bang gemaakt over het gebruik van mijn medicatie. Door een gesprek met mijn behandelaar kreeg ik er weer vertrouwen in."

**Kruis elke negatieve uitspraak aan, waar u het mee eens bent:**

- "In mijn cultuur geloven we niet in westerse medicijnen. Ik wil alleen natuurlijke geneesmiddelen gebruiken."
- "Ik ben bang om door medicatiegebruik impotent te worden."
- "Ik ben bang dat medicijngebruik op de lange termijn negatieve effecten zal hebben op mijn lichaam."
- "Herstel is een kwestie van wilskracht. Ik heb geen medicatie nodig om me beter te voelen."
- "Mijn medicatie maakt dat ik me vlak en moe voel. Soms vraag ik me af of de voordelen wel tegen de bijwerkingen opwegen."
- "Ik ben bang om dik te worden."

Het is belangrijk om u bewust te zijn van uw eigen ervaringen en waardeoordelen over medicatie. Dragen uw oordelen bij aan het nemen van goede beslissingen? Als u positief oordeelt over medicatie, dan stelt u wellicht onvoldoende vragen over de bijwerkingen. Als u negatief oordeelt over medicatie, staat u misschien niet open voor de mogelijkheden van medicatie.



- 1 Hoe denkt u over medicatie?

### 1.3 DE VOORDELEN VAN MEDICATIE

Uit ervaringen blijkt dat medicatie op twee manieren kan helpen.

- 1 Het vermindert de klachten.
- 2 Het vermindert de kans dat psychische klachten opnieuw opspelen.

#### Het verminderen van klachten.

Medicatie vermindert vaak de ernst van klachten. Soms verdwijnen de klachten zelfs helemaal. Het kan mensen helpen te ontspannen, helderder te denken en zich minder depressief te voelen. Sommige medicatie helpt relatief snel. Soms kan het een paar weken duren voordat de symptomen merkbaar verminderen.

## *Het innemen van medicatie vermindert klachten en de kans op terugkeer van problemen*

### MINDER KANS OP TERUGKEER VAN KLACHTEN

Als de klachten ernstig zijn is het zelden een moeilijke beslissing om medicatie in te nemen. Maar wat doet u als het een periode beter gaat? Blijft u dan medicatie innemen of stopt u het gebruik? Sommige mensen gebruiken sommige medicijnen tijdelijk. Zodra het beter gaat kunnen ze de medicatie in overleg met hun behandelaar verminderen of stoppen. De beslissing daarover hangt onder andere af van eerdere ervaringen met het stoppen van deze medicatie. Andere mensen wordt aangeraden de medicatie te blijven gebruiken, bijvoorbeeld als er slechte ervaringen zijn opgedaan met het stoppen. Het voordeel van het blijven innemen is dat de kans op terugkeer van klachten kleiner is. Iemand beschreef zijn medicatie als een “buffer tussen mij en mijn psychische klachten.” Iemand anders verwoordde het als volgt: “Medicatie is mijn verzekeringspolis om beter te blijven.” Door regelmatig medicatie in te nemen, is de kans kleiner op de terugkeer van klachten en (her)opnames.



- 1 Heeft u meegemaakt dat het stoppen met medicatie leidde tot een verergering van uw klachten?

Er bestaan verschillende soorten medicatie. Soms is er meer dan één soort medicatie nodig om klachten te behandelen. Er zijn vier hoofdgroepen van medicijnen in de behandeling van ernstige, psychische stoornissen. In het werkblad ‘Voordelen medicatie’ staan de vier hoofdgroepen en hun mogelijke voordelen.

# Hoofdstuk 1

## WAT KAN MEDICATIE BETEKENEN VOOR HET OMGAAN MET KLACHTEN?

### WERKBLAD 'VOORDELEN MEDICATIE'

HOOFDGROUP VAN MEDICATIE	MOGELIJKE VOORDELEN
Antidepressieve medicatie	<p>Vermindert depressieve klachten, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ somberheid</li><li>▪ slechte eetlust</li><li>▪ slaapproblemen</li><li>▪ weinig energie</li><li>▪ moeite met concentreren</li></ul> <p>Vermindert spanningsklachten, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ gespannengevoel, nervositeit</li><li>▪ piekeren of extreme bezorgdheid</li><li>▪ vermijden van zaken die als angstig worden ervaren</li><li>▪ slaapproblemen</li></ul>
Stemmingsstabiliserende medicatie	<p>Vermindert extreme stemmingen, vooral manie en hypermanie, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ euforie</li><li>▪ irritatie</li><li>▪ overmoedigheid</li><li>▪ afname van de behoefte aan slaap</li><li>▪ racende gedachten</li></ul>
Antipsychotische medicatie	<p>Vermindert van psychotische klachten, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ hallucinaties</li><li>▪ waanbeelden</li><li>▪ verwardheid in denken, spraak of gedrag</li><li>▪ problemen met helder denken</li><li>▪ chaotisch of catatonisch gedrag</li></ul> <p>Vermindert angst, depressie en slaapproblemen die voorkomen tijdens een psychose. Verminderen stemmingswisselingen bij mensen met een bipolaire of schizo-affectieve stoornis.</p>
Angstdempende en verdoovende medicatie	<p>Vermindert angst- en slaapproblemen, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ gevoel van spanning, nervositeit</li><li>▪ piekeren of extreme bezorgdheid</li><li>▪ vermijden van zaken die spanning oproepen</li><li>▪ slaapproblemen</li></ul>

Uw ERH trainer kan u helpen met het vinden van informatie over medicatie. Verdiep u in de medicijnen die voor u belangrijk zijn. Wees u er bewust van dat er steeds nieuwe medicatie wordt ontwikkeld. Daarom is het belangrijk dat u met uw behandelaar bespreekt welke nieuwe, pas ontwikkelde medicatie er bijgekomen is.

# Hoofdstuk 1

## WAT KAN MEDICATIE BETEKENEN VOOR HET OMGAAN MET KLACHTEN?



- 1 Welke medicatie heeft u gebruikt?
- 2 Bij welke symptomen heeft deze medicatie u geholpen?

### WERKBLAD 'VOORDELEN MEDICATIE'

MEDICATIE CATEGORIE	SPECIFIEKE MEDICATIE DIE IK HEB GEBRUIKT UIT DEZE GROEP	VOORDELEN DIE IK HEB ERVAREN
Antidepressiva	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Stemmingstabiliserende medicatie	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Antipsychotica	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Angstdempende of verdovende medicatie	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Overige groepen: <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

U kunt zich afvragen waarom u een bepaald type medicatie gebruikt. U kunt hierover praten met uw behandelaar. Het is handig om uw vragen op te schrijven en te oefenen, voordat u in gesprek gaat. Uw ERH-trainer kan dit voordoen. Vervolgens kunt u dit oefenen met uw ERH-trainer of groepsgenoot. Dit kan u helpen beter voorbereid en zelfverzekerder met uw behandelaar in gesprek te gaan.

### OEFENEN

Gebruik de volgende stappen als u in gesprek gaat met de behandelaar van uw medicatie.

1. Leg aan uw behandelaar uit dat u over uw medicatie wilt praten.
2. Vertel hem welke medicatie u gebruikt, hoe vaak u het gebruikt en hoe het u beïnvloedt.
3. Stel de behandelaar vragen ("Waar is deze medicatie voor?"), of uit uw bezorgdheid over de medicatie.

# Hoofdstuk 1

## WAT KAN MEDICATIE BETEKENEN VOOR HET OMGAAN MET KLACHTEN?

### OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

#### 'WAT KAN MEDICATIE BETEKENEN?'

DATUM:   -   2019

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Praat met iemand die u vertrouwt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of collega over wat u heeft geleerd over psychiatrische medicatie. Vraag naar zijn of haar mening.
- OPTIE 2:** Zoek een vertrouwd persoon zoals een vriend of familielid die een medische aandoening heeft, bijvoorbeeld diabetes of artritis. Vraag naar zijn of haar mening over de rol die medicatie speelt in het omgaan met de symptomen die zij ervaren.
- OPTIE 3:** Bekijk de bijlagen over medicatie die op u van toepassing zijn. Bijvoorbeeld, als u antidepressiva en antipsychotica heeft genomen, kijk dan naar bijlage 1 en 3.
- OPTIE 4:** Praat met uw behandelaar over uw medicatie en stel hem de vragen die u heeft.
- OPTIE 5:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te maken naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---



# Hoofdstuk 2

## HET HERKENNEN VAN EN OMGAAN MET BIJWERKINGEN

Het is belangrijk om goed geïnformeerd te zijn over zowel de voordelen als de mogelijke bijwerkingen van medicatie. Er kan sprake zijn van ongewenste bijwerkingen. Bovendien geldt bij psychische stoornissen dat zij niet altijd genezen en kwetsbaarheid blijft bestaan. Langdurig gebruik van medicatie is daardoor vaak noodzakelijk.

### 2.1 FACTOREN DIE EEN ROL SPELEN BIJ HET KRIJGEN VAN BIJWERKINGEN

Medicatie heeft verschillende effecten op mensen. Sommige mensen hebben alleen last van lichte bijwerkingen of hebben helemaal nergens last van. Andere mensen ervaren met dezelfde medicatie duidelijk merkbare bijwerkingen. Uw reactie op medicatie is afhankelijk van allerlei factoren, zoals uw leeftijd, gewicht, geslacht, stofwisseling en eventuele andere medicatie die u inneemt.

### 2.2 VORMEN VAN BIJWERKINGEN

De meeste bijwerkingen van medicatie verminderen of verdwijnen als uw lichaam zich aanpast aan de medicatie. Haak daarom niet te snel af. Sommige minder voorkomende bijwerkingen zijn langdurend of zelfs permanent. Nieuwere medicatie heeft vaak wat mildere bijwerkingen. Voor de oudere middelen tegen psychosen geldt dat zij soms leiden tot bewegingsstoornissen, zoals tics. De nieuwere middelen zijn milder, maar kunnen bijvoorbeeld wel bijdragen aan gewichtstoename of het verlies van zin in intimiteit. Zorg dat u goed weet welke bijwerkingen mogelijk zijn. En informeer wat daar tegen te doen is. Soms zijn er bijvoorbeeld medicijnen die deze bijwerkingen tegengaan.

### 2.3 COPING WERKWIJZEN

Bijwerkingen zijn altijd vervelend, maar soms is het mogelijk om ze te verzachten. Als u merkt dat u last heeft van bijwerkingen is het belangrijk dat u contact opneemt met uw behandelaar. Uw behandelaar kan u helpen om te beoordelen hoe ernstig de bijwerkingen zijn. De behandelaar kan bijvoorbeeld de dosis verlagen, andere medicatie voorschrijven of adviseren uw lichaam meer tijd geven om te wennen aan de medicatie.

Vaak kunt u ook zelf dingen doen om de bijwerkingen te verlichten. Het is belangrijk dit uit te proberen en uw behandelaar te laten weten of het effect heeft. Blijf werkwijzen uitproberen en blijf samenwerken met uw behandelaar tot u iets heeft gevonden wat voor u goed werkt.

In het volgende werkblad 'Verzachten bijwerkingen medicatie' wordt een aantal van de meest voorkomende bijwerkingen genoemd, met de mogelijke werkwijzen om hier mee om te gaan.

# Hoofdstuk 2

## HET HERKENNEN VAN EN OMGAAN MET BIJWERKINGEN

### WERKBLAD 'SUGGESTIES VOOR HET OMGAAN MET BIJWERKINGEN MEDICATIE'

ALGEMEEN	KIJK OF U TERECHT KUNT IN EEN POLIKLINIEK BIJWERKINGEN IN EEN EXPERTISE-CENTRUM IN DE SPECIALISTISCHE GGZ. HIER IS VEEL DESKUNDIGHEID DIE U KAN HELPEN BIJWERKINGEN TE VERMINDEREN.
Seksuele bijwerkingen	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vaginale droogheid: glijmiddel in de vagina en schedeopening aanbrengen</li><li>▪ Pijn of ongemak bij het vrijen: probeer verschillende posities</li><li>▪ Erectiestoornis: penisprothese (begeleiding door arts of seksuoloog) of vacuümapparaat</li></ul> Bespreek werkwijzen met uw behandelaar, groepsgenoten of ERH-trainer om met het probleem dat u ervaart, om te gaan.
Toegenomen eetlust en gewicht	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eet gezond. Denk aan fruit, groente en granen.</li><li>▪ Drink een glas water.</li><li>▪ Verminder uw inname van frisdrank, toetjes en fastfood.</li><li>▪ Beweeg regelmatig.</li><li>▪ Volg een dieet samen met een vriend(in) of word lid van een afslankgroep.</li></ul>
Extreme rusteloosheid	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vind een leuke activiteit waar u uw energie in kwijt kunt. Zoals joggen, skeeleren, aerobics, sport, tuinieren, zwemmen of fietsen.</li></ul>
Spierstijfheid	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Neem contact op met uw behandelaar. Deze bijwerking kan met medicatie bestreden worden. Het is onnodig hier onder te lijden.</li><li>▪ Doe regelmatig rekoefeningen, yoga of krachttraining.</li></ul>
Duizeligheid	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vermijd snel opstaan als u zit of ligt.</li></ul>
Wazig zicht	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Contact opnemen met uw behandelaar over een leesbril. Deze zijn goedkoop en verkrijgbaar bij de drogist zonder verwijzing.</li></ul>
Gevoeligheid voor de zon	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Blijf in de schaduw, gebruik zonnebrandcrème en draag bedekkende kleding.</li><li>▪ Blijf binnen tijdens het heetste deel van de dag.</li></ul>
Bibberen en beven	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vul glazen niet tot de rand.</li></ul>
Droge mond	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kauw op suikervrije kauwgom, zuig op suikervrije snoepjes of neem regelmatig een slok water.</li><li>▪ Vraag uw dokter of voedingsdeskundige naar tips om met een droge mond om te gaan, zoals speciale tandpasta, hydraterende spray en speeksel vervangers.</li></ul>
Constipatie (obstipatie)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Drink 6 – 8 glazen water per dag.</li><li>▪ Eet vezelrijk voedsel zoals meergranen brood, fruit en groente.</li><li>▪ Doe elke dag aan lichte beweging.</li></ul>
Dufheid	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Plan iedere dag een kort dutje in.</li><li>▪ Ga naar buiten voor matig lichamelijke inspanning, zoals wandelen.</li><li>▪ Vraag uw behandelaar of u uw medicatie 's avonds of rond bedtijd kunt innemen.</li><li>▪ Drink een glas water.</li></ul>
Andere bijwerkingen die u heeft ervaren:	Heeft u zelf tips of oplossingen voor groepsgenoten?

**Medicatie kan voor sommige mensen bijwerkingen veroorzaken**

# Hoofdstuk 2



- 1 Welke bijwerkingen van medicatie heeft u ervaren?
- 2 Wat heeft u gedaan toen u bijwerkingen had? Wat heeft geholpen?

U kunt uw antwoorden in het onderstaande werkblad 'Bijwerkingen van medicatie die ik heb gebruikt' noteren.

## WERKBLAD 'BIJWERKINGEN VAN MEDICATIE DIE IK HEB GEBRUIKT'

SOORT MEDICATIE	SPECIFIEKE MEDICATIE UIT DEZE CATEGORIE DIE IK HEB GEBRUIKT	BIJWERKINGEN DIE IK HAD TOEN IK DEZE MEDICATIE GEBRUIKTE
Antidepressiva	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Stemmingstabiliserende medicatie	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Antipsychotica	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Angstdempende of verdovende medicatie	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Anders: <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Het is belangrijk om met uw behandelaar of andere behandelaars te praten over de bijwerkingen. Uw ERH-trainer kan tijdens de bijeenkomst voordoen hoe u dit gesprek zou kunnen voeren. U kunt dit vervolgens zelf oefenen met uw ERH-trainer of groepsleden. Behandelaars hebben vaak weinig tijd. Als u goed bent voorbereid, lukt het vaker om toch alle belangrijke vragen te stellen.

### OEFENEN

Gebruik de volgende stappen, wanneer u oefent om met uw behandelaar te praten.

- 1 Heb voor uzelf duidelijk over welke bijwerking u zich zorgen maakt.
- 2 Plan hoe u met uw behandelaar gaat praten over de bijwerking. Denk daarbij aan: hoe vaak u er last van heeft, hoe u er last van heeft. Bespreek ook wat u heeft gedaan om bijwerkingen te verminderen en of dat u heeft geholpen.
- 3 Vraag aan uw behandelaar om u te helpen met uw bezorgdheid over uw bijwerking.
- 4 Bedank uw behandelaar voor zijn of haar hulp.

# Hoofdstuk 2

## HET HERKENNEN VAN EN OMGAAN MET BIJWERKINGEN

### OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

**“HET HERKENNEN VAN EN OMGAAN MET BIJWERKINGEN ”.**

**DATUM:**   -   2019

### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Als u medicatie neemt en bijwerkingen ervaart, praat hier dan over met uw behandelaar. Werk samen en stel een plan op om de bijwerkingen te verminderen.
- OPTIE 2:** Probeer een van de werkwijzen om bijwerkingen te hanteren, aan de hand van de input van uw behandelaar. Denk aan een dutje doen 's middags om slaperigheid tegen te gaan, kauwgom kauwen tegen een droge mond of sporten om gewichtstoename te verminderen. Maak aantekeningen over hoe het werkt.
- OPTIE 3:** Vraag aan een vertrouwd persoon zoals een vriend(in) of een familielid om u te helpen met een werkwijze om bijwerkingen te tegen te gaan. Bijvoorbeeld, als u gezonder wilt gaan eten om gewichtstoename te voorkomen, kunt u een vertrouwd persoon zoals een vriend(in) of familielid vragen om u te leren een caloriearme maaltijd te koken. Of als u een wandeling wilt maken om met rusteloosheid om te gaan dan kunt u iemand vragen om mee te gaan.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

### DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te maken naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 3

## BESLISSEN OVER MEDICATIE

Goede beslissingen over het al dan niet gebruiken van medicatie neemt u weloverwogen. Zorg dat u genoeg weet. Weeg de voordelen van het nemen van medicijnen goed af tegen de nadelen.

### 3.1 SAMENWERKEN MET UW BEHANDELAAR

Uw behandelaar is deskundig in het voorschrijven van medicatie en heeft ervaring in het zoeken van de passende medicatie. Maak gebruik van zijn of haar kennis.

Neem zelf actief deel aan de besluiten over uw medicatie. Een behandelaar heeft veel kennis, maar alleen u weet precies wat u voelt. U hebt zelf ervaring met de klachten en weet het best waardoor u zich beter of slechter gaat voelen.

De beste beslissingen worden genomen als de samenwerking tussen uzelf en de behandelaar goed is. Dan komen beide vormen van deskundigheid tot hun recht. Goed samenwerken begint bij een goede voorbereiding. Het helpt vooraf te bedenken welke vragen u wilt stellen over het starten met of veranderen van medicatie. Voorbeelden van vragen staan in de hiernavolgende lijst:

- Op welke manier kan deze medicatie mij helpen? Wat doet dit medicijn precies?
- Hoe lang duurt het voordat de medicatie gaat werken? Hoe lang duurt het voordat ik de voordelen kan merken?
- Welke bijwerkingen kan ik krijgen van deze medicatie?
- Zijn er ook bijwerkingen op de lange termijn?
- Wat kan ik doen als ik last krijg van bijwerkingen?
- Moet ik bloedonderzoek laten doen om te controleren of ik de juiste dosering heb gekregen?
- Wat gebeurt er als de medicatie bij mij niet werkt?
- Wat is het verschil tussen dit nieuwe medicijn en het middel dat ik in het verleden heb gebruikt?



- 1 Zijn er vragen die u aan uw behandelaar zou willen stellen over medicatie?
- 2 Zo ja, welke?

### OEFENEN

Vaak is het nuttig om te oefenen met het praten met uw behandelaar over medicatie. Bekijk de lijst met “Vragen die u aan uw behandelaar kunt stellen” en bedenk welke vragen u graag zou willen bespreken. Het is handig voor de ERH-trainer om een gesprek met uw behandelaar voor te doen. Daarna kunt u zelf oefenen met uw ERH-trainer of groepsgenoten. Voer het gesprek op de manier die bij u past. Maak bijvoorbeeld aantekeningen wanneer u dit handig vindt.

***Goed samenwerken met uw behandelaar leidt tot een goed besluit over uw medicatie***

### 3.2 HET EVALUEREN VAN DE VOOR- EN NADELEN VAN MEDICATIE

Beslissingen over medicatie zijn gebaseerd op het afwegen van de voor- en nadelen. Als de voordelen groter zijn, gebruikt u medicatie. Als de nadelen groter zijn, kunt u beter stoppen. Gebruik de kennis uit dit werkboek en de informatie die u van uw behandelaar heeft gekregen. Het is behulpzaam om de voor- en nadelen in een tabel samen te vatten. Zo kunt u beter afwegen.

***Neem zelf actief deel aan de besluiten over uw medicatie.  
De behandelaar heeft veel kennis, maar alleen u weet precies wat u voelt.***

# Hoofdstuk 3

## BESLISSEN OVER MEDICATIE

### OEFENEN

Vat de voor- en nadelen van medicatiegebruik samen in het werkblad 'Voor- en nadelen van medicatiegebruik'. Vraag uw ERH-trainer en groepsleden of u misschien iets bent vergeten.

### WERKBLAD 'VOOR- EN NADELEN VAN MEDICATIEGEBRUIK'

VOORDELEN VAN MEDICATIE	NADELEN VAN MEDICATIE
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



- 1 Zijn er voordelen die belangrijk zijn voor u en het behalen van uw doelen?
- 2 Zo ja, welke?
- 3 Zijn er nadelen belangrijk voor u?
- 4 Zo ja, welke?

# Hoofdstuk 3

## BESLISSEN OVER MEDICATIE

### OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

#### 'BESLISSEN OVER MEDICATIE'

DATUM:   -   2019

#### DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Maak een afspraak met uw behandelaar om vragen te stellen over medicatie. Overweeg om dit te oefenen (aan de hand van het rollenspel), met een vertrouwd persoon zoals een vriend(in) of familielid, om uw zelfvertrouwen te vergroten.
- OPTIE 2:** Bekijk het Werkblad 'Voor- en nadelen van medicatiegebruik' samen met een vertrouwd persoon zoals een vriend(in), familielid of een ander ondersteunend persoon.
- OPTIE 3:** Denk aan medicatie die u heeft geholpen. Maak een poster met de voor- en nadelen. Wees creatief.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 4

## HET BESTE RESULTAAT BOEKEN MET UW MEDICATIE

Het vorige hoofdstuk ging over het nemen van besluiten over medicatie. In dit hoofdstuk hebben we het over een andere moeilijkheid. Het uitvoeren van een besluit om medicatie te nemen. Daarna kijken we terug op de vraag waarom medicatie zo'n ingewikkeld onderwerp is.

Uit ervaring blijkt dat het vaak lastig is om medicatie regelmatig in te nemen. Hieronder worden werkwijzen uitgelegd die u kunnen helpen om uw medicijngebruik in te passen in uw dagelijkse leven. Aangezien iedereen verschillende dagelijkse routines heeft, zult u deze werkwijzen aanpassen aan uw eigen behoeften.

- 1 Bespreek met uw behandelaar of het medicatiewerkblad eenvoudiger kan worden opgesteld.
- 2 Koppel het nemen van medicatie aan uw dagelijkse gewoonten.
- 3 Gebruik ezelsbruggetjes of een kalender als geheugensteun.
- 4 Gebruik een pillenbox.
- 5 Houd de voordelen in gedachten.

### 4.1 BESPREEK MET UW BEHANDELAAR OF UW MEDICATIEWERKBLAD EENVOUDIGER KAN

Het is lastig verschillende medicijnen op verschillende momenten per dag in te nemen. Bespreek met uw behandelaar of het eenvoudiger kan worden opgesteld, zonder dat de voordelen van de medicatie verdwijnen. De voorschriften volgen is gemakkelijker als u minder soorten medicijnen gebruikt en minder momenten heeft dat u medicijnen inneemt. Sommige medicatie kan voorgeschreven worden in de vorm van lang werkende injecties.

#### VOORBEELD:

*“Vroeger had ik een erg ingewikkeld medicatiewerkblad. Vier verschillende pillen, sommige twee keer per dag, andere drie keer per dag. Het was voor mij erg moeilijk alles goed bij te houden. Samen met mijn behandelaar heb ik een veel gemakkelijker medicatiewerkblad opgesteld. Geleidelijk ben ik twee verschillende pillen één keer per dag gaan nemen. Ik vergeet nu zelden meer mijn pillen in te nemen.”*

### 4.2 KOPPEL HET NEMEN VAN MEDICATIE AAN UW DAGELIJKSE GEWOONTEN

Als u elke dag op hetzelfde tijdstip (of tijdstippen) uw medicatie inneemt is dat gemakkelijker voor uzelf. Ook zorgt het ervoor dat uw bloedspiegel gelijkmatiger wordt. De bloedspiegel is de hoeveelheid werkzame stof in uw bloed. Een gelijkmatige bloedspiegel betekent dat uw medicatie effectiever werkt. Het is vaak gemakkelijker te onthouden dat u medicatie moet innemen als dit gekoppeld is aan een andere dagelijkse activiteit. Voorbeelden van mogelijke dagelijkse activiteiten zijn: tandenpoetsen, douchen, ontbijten en aankleden.

#### VOORBEELD:

*“Ik herinner mezelf om mijn medicatie in te nemen door mijn medicijndoos naast mijn tandenborstel te bewaren. Dit is mijn ezelsbruggetje. Elke avond als ik mijn tandenborstel pak, word ik eraan herinnerd dat ik mijn pillen moet innemen.”*

*“Ik heb een briefje op het koffiezetapparaat geplakt, omdat ik mijn medicatie tijdens het ontbijt inneem.”*

### 4.3 GEBRUIK EZELSRUGGETJES OF EEN KALENDER ALS GEHEUGENSTEUNTJE

Veel mensen gebruiken zelf bedachte ezelsbruggetjes om zichzelf te herinneren aan het innemen van medicatie. Bijvoorbeeld:

- Houd een agenda of kalender bij.
- Bewaar de medicatie naast een voorwerp dat u dagelijks gebruikt.
- Vraag iemand u te helpen herinneren.
- Programmeer uw mobiele telefoon.

#### VOORBEELD:

*“Mijn agenda is erg belangrijk voor me. Ik kijk vaak naar het inname werkblad in mijn agenda. Elke keer als ik mijn medicatie heb ingenomen, kruis ik dit af in mijn werkblad.” “Ik neem mijn pillen elke avond voordat ik ga slapen. Dit helpt me om beter te slapen en ik voel me de volgende dag ook beter. Als ik mijn medicatie een keer vergeet of ik neem het pas in de ochtend, dan voel ik me minder goed.”*



### 4.4 GEBRUIK EEN PILLENBOX

Veel mensen vinden het handig om een pillendoos te gebruiken die is georganiseerd in dagelijkse doseringen. U kunt dan in een oogopslag zien of u uw medicatie voor die dag al heeft ingenomen. Sommige pillendozen zijn opgesplitst in momenten van de dag, zoals de ochtend, middag en avond.

#### VOORBEELD:

*“Mijn pillendoos helpt me dingen op orde te houden. Ik kon me een paar keer niet meer herinneren of ik mijn medicatie voor die dag had ingenomen. Toen ik zag dat het vakje voor die dag leeg was, voelde ik me opgelucht. Elke zondagavond vul ik mijn pillendoos bij en zet hem naast mijn koffiezetapparaat. Zo is dat het eerste wat ik ’s ochtends zie.”*

### 4.5 HOUD DE VOORDELEN IN GEDACHTEN

Soms helpt het om uzelf te herinneren aan de redenen waarom u hebt besloten om medicijnen te nemen. Eerder in dit werkboek heeft u een werkblad ingevuld. Hier heeft u de voordelen genoteerd van de medicatie, die u heeft gebruikt. U kunt dit werkblad doorlezen.

## Er zijn meerdere handige strategieën om medicatie in uw dagelijkse routine in te passen

#### VOORBEELD:

*“Toen ik begon te denken dat het veel te lastig is om medicijnen te blijven gebruiken, bedacht ik waarom ik besloten had om medicijnen te gaan gebruiken. Ik wil niet weer depressief worden en de medicatie helpt mij daarbij.”*



- 1 Als u medicatie gebruikt, wat help u om de beste resultaten te krijgen?
- 2 Zou het helpen als u een paar van de hierboven beschreven werkwijzen zou gebruiken?
- 3 Zo ja, welke?

# Hoofdstuk 4

## HET BESTE RESULTAAT BOEKEN MET UW MEDICATIE

U kunt het volgende werkblad 'Werkwijzen medicatiegebruik' gebruiken om uw antwoord op te schrijven.

WERKWIJZE	IK HEB DEZE WERKWIJZE GEBRUIKT	IK ZOU DEZE WERKWIJZE WILLEN PROBEREN OF VERDER ONTWIKKELEN
Het medicatiewerkblad eenvoudiger maken	JA/NEE	JA/NEE
Overstappen naar injecties	JA/NEE	JA/NEE
Koppel het nemen van medicatie aan uw dagelijkse gewoonten	JA/NEE	JA/NEE
Ezelsbruggetjes gebruiken	JA/NEE	JA/NEE
Pillendoos gebruiken	JA/NEE	JA/NEE
Blijf aan de voordelen denken	JA/NEE	JA/NEE
Andere werkwijzen:	JA/NEE	JA/NEE

### OEFENEN

Het is handig om een plan op te stellen over hoe u een werkwijze gaat gebruiken. Zo kunt u het beste resultaat behalen met uw medicatie. U kunt delen van uw plan oefenen met uw ERH-trainer of groepsgenoten. Wanneer u het dan thuis probeert, voelt u zich beter voorbereid en zekerder.

#### Oefen aan de hand van de volgende stappen:

- 1 Bekijk de werkwijzen die hierboven beschreven zijn en kies er één die u aanspreekt.
- 2 Stel een plan op over wat u nodig heeft om deze werkwijze goed toe te passen. Bijvoorbeeld, als u een pillendoos wilt gebruiken; waar kunt u er een kopen? Wanneer u uw medicatiewerkblad gemakkelijker wilt maken, wanneer kunt u dan een afspraak maken met uw behandelaar om dit te bespreken? Als u post-it's wilt gebruiken als ezelsbruggetjes, wat zou u hier dan opzetten en waar hangt u ze op?
- 3 Bekijk uw plan met uw ERH-trainer of groepsgenoot en probeer een aantal dingen uit. Bijvoorbeeld, als u met uw behandelaar wilt praten over het vereenvoudigen van uw medicatiewerkblad, kunt u dit gesprek oefenen met een rollenspel. Als u een lijst wilt maken met de voordelen van de medicatie, dan kunt u hiermee beginnen tijdens de training.

### 4.6 WAAROM IS MEDICATIE ZO INGEWIKKELD?

Iedereen reageert anders op medicatie. Het kan even duren voordat u en uw behandelaar de juiste medicatie hebben gevonden; de medicatie die het best helpt met de minste bijwerkingen.

Medicatie voor psychische klachten hebben vaak enige tijd nodig voordat het werkt. Het werkt niet zoals pijnstillers binnen een paar uur. Het kan enkele weken duren voordat u een verschil merkt in hoe u zich voelt.

Naast het zoeken van de juiste medicatie is het zinvol om zoveel mogelijk herstelstrategieën te gebruiken. Er zijn verschillende mogelijkheden in de vorm van zelfhulpprogramma's, lichaamsbeweging, een gezond dieet of het vermijden van situaties en omgevingen die stress kunnen veroorzaken. Zie werkboek 1 voor meer herstelstrategieën.

#### VOORBEELD 1

*“Ik nam mijn medicatie soms wel en soms niet, omdat ik vond dat ik het niet nodig had. Ik dacht: Waarom zou ik medicijnen moeten nemen als ik me prima voel? Hierdoor kreeg ik in één jaar tijd twee keer opnieuw last van mijn kwetsbaarheid en moest ik weer opgenomen worden in het ziekenhuis. Dat vond ik verschrikkelijk. Sinds ik de laatste twee jaren mijn medicatie regelmatig neem, heb ik geen heropnames meer gehad. Ik ben met mijn behandelaar in gesprek over het verlagen van mijn dosering.”*

#### VOORBEELD 2

*“Ik wilde graag op mijzelf wonen. Wanneer ik hierover sprak met mijn moeder en behandelaar, waren ze bezorgd omdat mijn moeder me altijd moest herinneren aan het nemen van mijn medicatie. Nadat ik verschillende manieren had bedacht om zelf verantwoordelijk te zijn voor mijn medicatie, heb ik besloten om voor een injectievorm te gaan. Het heeft goed gewerkt voor mij. Eén keer in de maand ga ik naar de behandelaar om een injectie te halen. Ik heb al drie jaar geen terugval meer gehad. En ik vind het fijn om op mijzelf te wonen.”*

#### VOORBEELD 3

*“Ik ben er nog niet zeker van of ik medicatie wil nemen. Ik heb maar één episode met symptomen gehad en sindsdien voel ik me goed.”*

#### VOORBEELD 4

*“Mijn medicatie helpt me mijn stemming stabiel te houden. Ik vind de bijwerkingen vervelend, maar hier ben ik mee aan het werk samen met mijn behandelaar. Het scheelt veel dat ik geen stemmingswisselingen meer heb. Ik heb nu een betere relatie met mijn vrouw en heb een vaste baan.”*



- 1 Heeft u vragen die u zou willen stellen aan uw behandelaar?
- 2 Wat betekent het gebruik van medicatie voor mijn persoonlijke hersteldoel?

**Wanneer u vragen of zorgen heeft over uw medicatie of bijwerkingen, bespreek deze dan met uw behandelaar**

# Hoofdstuk 4

## Persoonlijke informatie delen

### OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

**“HET BESTE RESULTAAT BEHALEN MET UW MEDICATIE ”.**

**DATUM:**   -   2019

### DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

**OPTIE 1:** Als u uw medicatiewerkblad gemakkelijker wilt maken, maak dan een afspraak met uw behandelaar om dit te bespreken.

**OPTIE 2:** Als u moeite heeft om aan uw medicatie te denken, probeer dan een van de werkwijzen van het werkboek.  
Hier zijn een aantal opties:

- Koppel de activiteit van het ‘medicatie nemen’ aan een activiteit die u al met regelmaat doet.  
Denk aan tandenpoetsen of koffiedrinken 's ochtends.
- Houd een kalender of agenda bij waar u dagelijks in schrijft.
- Stel uw mobiele telefoon in om u te herinneren aan uw medicatie.
- Plak post-it-memo's op opvallende plekken.
- Vraag aan een familielid of vriend(in) u te helpen herinneren aan uw medicatie.

**OPTIE 3:** Vraag uw behandelaar of een injectie die langere tijd werkt een optie is.

**OPTIE 4:** Maak een lijstje met voordelen van de medicatie en bewaar deze in uw portemonnee of op een andere zichtbare plek.

**OPTIE 5:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

### DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

# Samenvatting



Medicatie is een belangrijk hulpmiddel bij de behandeling van psychische stoornissen. De klachten verminderen of blijven weg. Het kan heropname voorkomen. Het kan mensen ook helpen om vooruitgang te boeken in de richting van hun herstel-doelen. Medicijnen hebben echter ook hun nadelen. Veel mensen ervaren bijwerkingen en hebben moeite om het voorschrift te volgen.

In dit werkboek heeft u geleerd over verschillende soorten medicijnen en hun bijwerkingen. U heeft geleerd dat het regelmatig innemen van de voorgeschreven medicijnen belangrijk is om het maximale voordeel uit de medicatie te halen. Om u te helpen beslissen of u medicatie wilt gebruiken, heeft u een lijst van voordelen en nadelen gemaakt over het nemen van medicatie.

Als u de keuze heeft gemaakt om medicatie te gebruiken, dan kunt u verschillende werkwijzen toepassen om uzelf aan het innemen van de medicatie te herinneren. U kunt dan uw medicatie integreren in uw dagelijkse gewoonten.

Er zijn vaak veel verschillende medicijnen beschikbaar voor dezelfde klacht. Door het leren over en bespreken van uw medicatie met uw behandelaar, kunt u er achter komen welke medicatie het best bij u past. Dit kost tijd en vraagt om geduld. Medicatie kan een krachtig hulpmiddel zijn doordat het uw klachten onderdrukt en u helpt om uw hersteldoelen te bereiken.

# Biilage 1

## WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

# Biilage 2

## WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Belangrijke stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

Concrete stap:

---

---

---

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal  
 Gedeeltelijk  
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---

Wijzigingen/volgende stap:

---

---



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/FCoA51DB-9DD3-4E92-BDABE89BCA215933>