



Hand-outs en Werkbladen voor patiënten

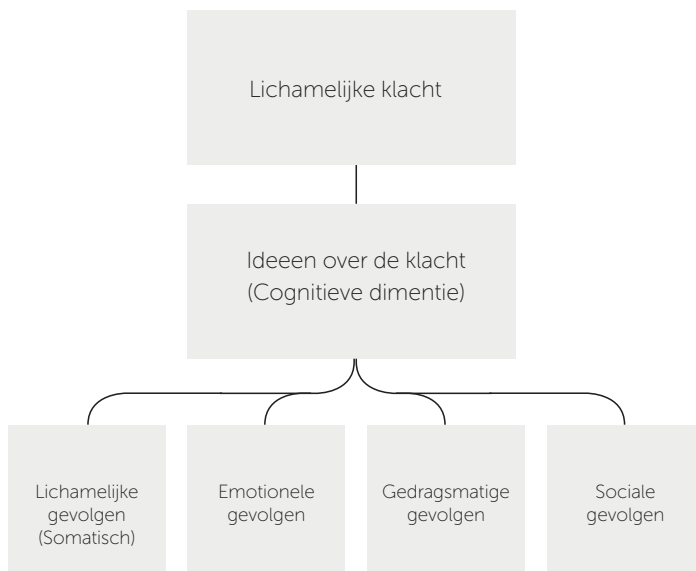
Hand-out 1:

Gevolgen van aanhoudende lichamelijke klachten

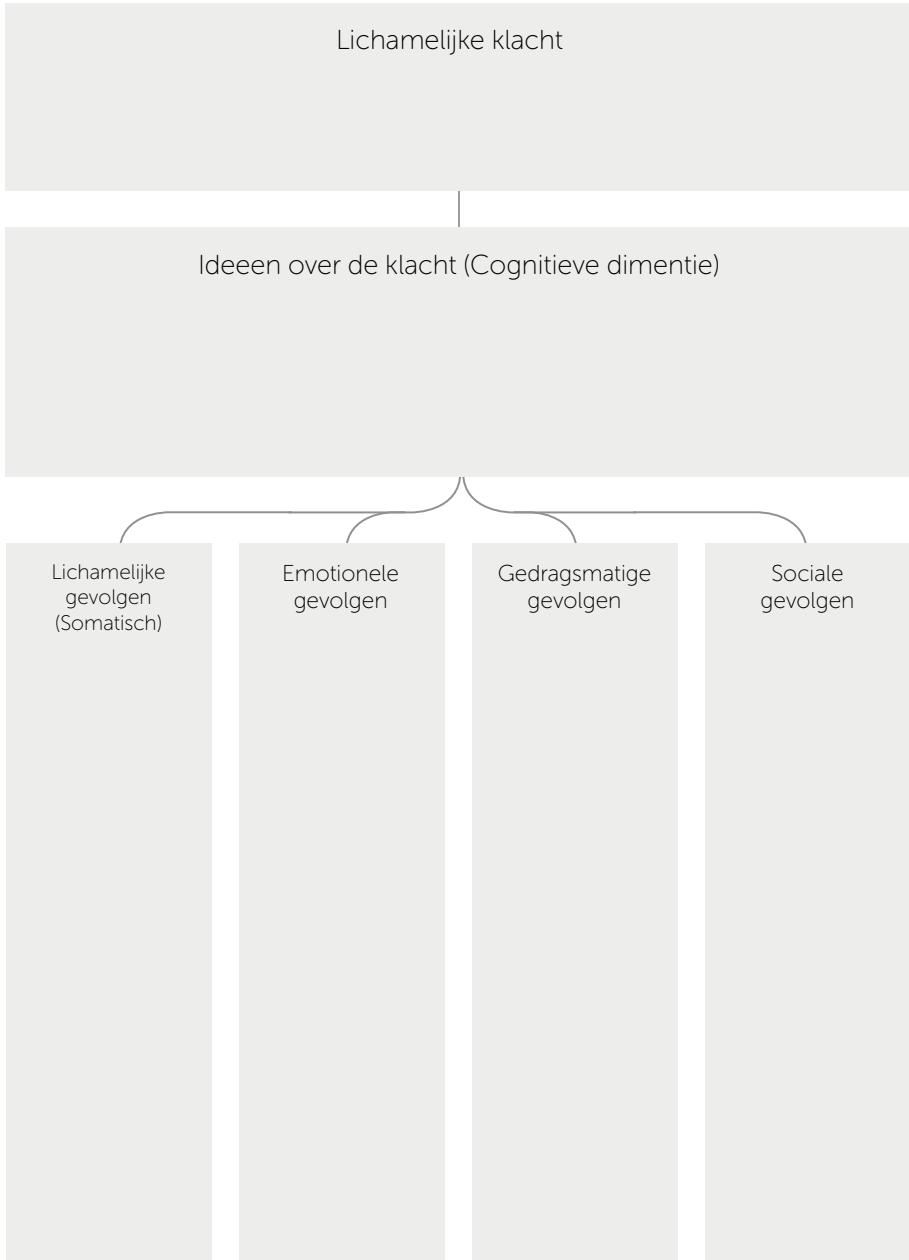
Aanhoudende lichamelijke klachten zijn klachten die door een medische behandeling niet of niet volledig behandeld kunnen worden. De klachten blijven hierdoor bestaan. Ze kunnen allerlei gevolgen hebben voor uw leven. Een voorbeeld hiervan is, dat u bepaalde activiteiten die u voorheen deed niet meer kan doen en als u deze toch doet, dan heeft dit extra klachten als gevolg. Als gevolg van uw klachten kunt u machteloos, boos, somber of angstig worden. De klachten gaan hierdoor steeds meer uw leven bepalen.

De gevolgen van de lichamelijke klachten kunnen uw kwaliteit van leven verminderen. Ze maken uw leven minder leuk en zorgen ervoor dat u uw wensen/doelen niet meer kunt bereiken. Bij lichamelijke klachten wordt er dus bovenmatige creativiteit en extra handigheid gevraagd om eigen doelen/wensen alsnog te bereiken om kwaliteit van leven zo hoog mogelijk te maken en te houden.

U heeft samen met de POH-GGZ stilgestaan bij de diverse gevolgen die de lichamelijke klachten in uw leven hebben. Deze gevolgen kunt u opschrijven op 'Werkblad 1: De Gevolgenlijst'



Werkblad 1: De Gevolgenlijst



Hand-out 2: Problem Solving Treatment

De gevolgen van aanhoudende lichamelijke klachten veranderen in 7 stappen

U heeft met de POH-GGZ uitgebreid stilgestaan bij de gevolgen van uw lichamelijke klachten.

U gaat samen met de POH-GGZ één gevolg uitgebreid beschrijven om na te gaan welke wens of welk doel u door dit gevolg niet bereikt. Vervolgens krijgt u van de POH-GGZ handvatten aangereikt voor het bedenken van creatieve manieren om uw doelen nu en in de toekomst zoveel mogelijk te bereiken.

Om eigen doelen te bereiken, en hiermee kwaliteit van leven te verhogen, worden voor elk specifiek gevolg zeven stappen doorlopen. Elk gevolg zal aangepakt worden aan de hand van 7 stappen.

U doorloopt de 7 stappen met behulp van 'Werkblad 2: Problem Solving Treatment'. U gaat samen met de POH-GGZ de stappen 1 t/m 6 doorlopen. Na elke bijeenkomst gaat u stap 6, het actieplan, zelfstandig uitvoeren. In de volgende bijeenkomst gaat u samen met de POH-GGZ stap 7 doen om na te gaan wat het actieplan heeft opgeleverd.

Problem Solving Treatment



U doorloopt de gewenste stappen nog een aantal keer



1. Probleem/gevolg beschrijven

De eerste stap is om één van de gevolgen van de lichamelijke klachten te kiezen en te beschrijven. In deze stap wordt helder, hoe het gevolg eruit ziet in een specifieke situatie.

2. Doel vaststellen

De tweede stap is om het doel te beschrijven dat door dit gevolg niet bereikt wordt. In deze stap wordt het doel zo beschreven, dat het een haalbaar, meetbaar en specifiek doel is.

3. Oplossingen bedenken (brainstorm methode)

De derde stap is om te brainstormen en hiermee zoveel mogelijke creatieve oplossingen te bedenken om het doel te bereiken. In deze stap worden zoveel mogelijk creatieve oplossingen bedacht en opgeschreven zonder deze te beoordelen. Dit vergroot de kans, dat de meest optimale oplossing er tussen zit.

4. Oplossingen onderzoeken

De vierde stap is om de bedachte oplossingen te onderzoeken. De oplossingen worden onderzocht door de voor- en nadelen van de oplossingen te bedenken. In deze stap wordt helder, of de oplossing succesvol zou kunnen zijn.

5. Oplossing kiezen

De vijfde stap is om een oplossing te kiezen. In deze stap wordt de oplossing gekozen, die de meeste voordelen en minste nadelen heeft.

6. Oplossing uitvoeren (actieplan)

De zesde stap is om te beschrijven hoe de oplossing precies wordt uitgevoerd. In het actieplan wordt bijvoorbeeld beschreven, waar en wanneer de oplossing zal worden uitgevoerd, wie daarbij betrokken is en wat er nodig is voor het uitvoeren van de oplossing. Hoe duidelijker het actieplan, hoe groter de kans dat het doel wordt gehaald.

7. Resultaten bekijken

De zevende en laatste stap is om na te gaan hoe het uitvoeren van de oplossing is gegaan. Als het doel is bereikt, dan is er winst geboekt voor kwaliteit van leven. Als het doel op de één of andere manier niet is bereikt, is het doorlopen van de stappen nog steeds zinvol geweest. Het levert dan namelijk extra informatie op over de situatie. Met hulp van deze informatie kan worden nagegaan of en hoe het gevolg alsnog te veranderen is om het doel alsnog te bereiken.

Werkblad 2:

Problem Solving Treatment

De gevolgen van aanhoudende lichamelijke klachten veranderen in 7 stappen



Stap 1. Probleem beschrijven

De eerste stap is om één van de gevolgen van de lichamelijke klachten te kiezen en te beschrijven. Beschrijf hoe het gevolg eruit ziet in een specifieke situatie.

A large, empty grey rectangular area intended for the user to write their description of the problem.

Stap 2. Doel vaststellen

De tweede stap is om het doel te beschrijven dat door dit gevolg niet bereikt wordt. Beschrijf het doel zo, dat het haalbaar, meetbaar en specifiek is.

A large, empty grey rectangular area intended for the user to write their goal description.



Stap 3. Oplossingen bedenken (brainstorm methode)

De derde stap is om te brainstormen en hiermee zoveel mogelijke creatieve manieren en oplossingen te bedenken om het doel te bereiken. Bedenk zoveel mogelijk oplossingen zonder deze te beoordelen. Dit vergroot de kans dat de beste oplossing ertussen zit.



Stap 4. Oplossingen onderzoeken

De vierde stap is om de bedachte oplossingen te onderzoeken. Bedenk de voor- en nadelen van de oplossingen. Hierdoor wordt duidelijk of de oplossing succesvol zou kunnen zijn.

Tip: Bij het nadenken over de voor- en nadelen van een oplossing kunt u de volgende vragen stellen:

Is het een korte of lange termijn oplossing?

Hoe groot is de kans dat ik deze oplossing echt ga doen?

Wat is de invloed van deze oplossing op andere mensen?

Oplossing	Voordelen	Nadelen



Stap 5. Oplossing kiezen

De vijfde stap is om een oplossing te kiezen.

Kies de oplossing die de meeste voordelen en/of minste nadelen heeft.

De gekozen oplossing is:



Stap 6. Oplossing uitvoeren (actieplan)

De zesde stap is om een actieplan te maken. Beschrijf hoe de oplossing precies wordt uitgevoerd. In het actieplan wordt beschreven;

- waar de oplossing zal worden uitgevoerd
- wanneer de oplossing zal worden uitgevoerd
- wie daarbij betrokken is
- wat er nodig is voor het uitvoeren van de oplossing

Tip: Als de oplossing veel tijd of moeite kost, probeer het dan in tussenstappen op te breken.

Het is makkelijker om een paar tussen stappen te nemen dan één hele grote stap.

Actieplan: welke acties ga je doen om de gekozen oplossing uit te voeren?
(waar, wanneer, wie ,wat)



Stap 7. Resultaten bekijken

De zevende en laatste stap is om na te gaan hoe het uitvoeren van de oplossing is gegaan en of het doel bereikt is.

Is het gelukt om het actieplan uit te voeren?

Ja/Nee (licht uw antwoord toe)

Als het doel is bereikt, dan is het belangrijk om stil te staan bij wat het u heeft opgeleverd.

Als het doel niet is bereikt, is het doorlopen van de stappen nog steeds zinvol geweest.

Het levert namelijk extra informatie op over de situatie.

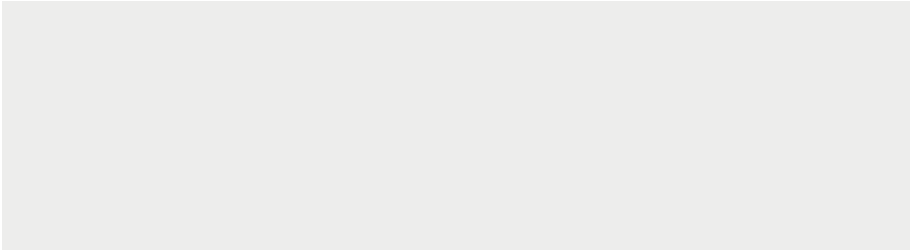
Met hulp van deze informatie kan worden nagegaan of u het actieplan kunt aanpassen of een andere oplossing kunt kiezen om uw doel alsnog te bereiken.

Heeft u uw doel bereikt?

Ja/Nee (licht uw antwoord toe)

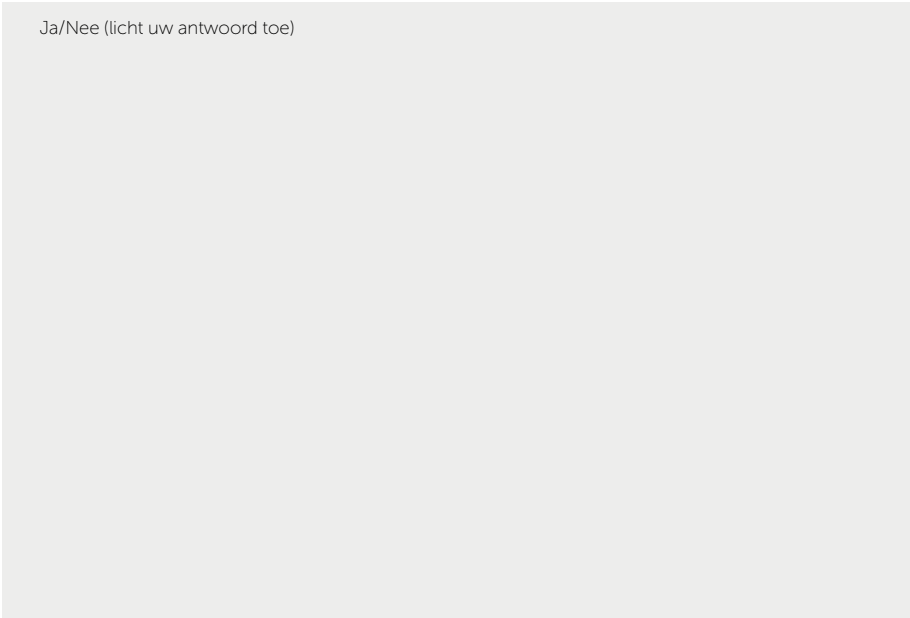
Zo ja, wat zijn de succesfactoren waardoor het doel behaald is?

Zo ja, wat heeft het behalen van uw doel u opgeleverd?



Zo nee, kan het actieplan worden aangescherpt om alsnog uw doel te bereiken?
Kunt u de actie bijvoorbeeld in kleinere stapjes opbreken of hulp inzetten?

Ja/Nee (licht uw antwoord toe)



Zo nee, is er een andere oplossing uit stap 4 die u kunt gebruiken?

Ja/Nee (licht uw antwoord toe)

