



## **Expertisecentrum Depressie**

**Opname in de kliniek**

---

# Welkom

Met deze folder informeren we u over de klinische behandeling bij het Expertisecentrum Depressie (ECD).

Graag zetten we de belangrijkste informatie op een rij. Deze informatie kan ook interessant zijn voor uw familie en/of naasten.

## Behandeling bij het Expertisecentrum Depressie: hoe werken wij?

Wanneer u besluit om in behandeling te komen bij het Expertisecentrum Depressie dan doen we, samen met u, onze uiterste best om u zo goed mogelijk te behandelen.

De meeste mensen die bij ons in behandeling zijn lijden langdurig aan depressies. Eerdere behandelingen hebben bij hen onvoldoende resultaat gehad. Misschien is dit ook bij u het geval.

De zorg die wij bieden kan helpen om minder last van uw klachten te hebben en beter met uw aandoening om te gaan. Of dat lukt hangt af van meerdere factoren. Een gelijkwaardige samenwerking is hierin

van groot belang. Hiermee bedoelen we dat iedereen zich open en betrokken opstelt in het behandelproces. Om optimaal te kunnen profiteren is deelname aan het groepsprogramma, de individuele gesprekken en het nakomen van gemaakte afspraken van groot belang.

### Onze behandelvisie

Wij geloven dat herstel voortkomt uit de samenwerking tussen zowel lichamelijke, geestelijke, emotionele en maatschappelijke doelen en daaraan gekoppeld gedrag.

Therapie kan u stimuleren om stappen te zetten, waardoor er beweging ontstaat in uw huidige situatie. Soms is het nodig om een begin te maken met het zetten van deze stappen met ondersteuning. En soms werkt het ook beter om dit in een andere omgeving te doen dan thuis. Het streven is om naasten zoveel mogelijk te betrekken bij de behandeling.

Onze 24 uren setting biedt deze ruimte. Het uitvoeren van diagnostiek helpt ons om samen tot gerichte stappen te komen. Ook is het van groot belang om tijdig met uw ambulante behandelaar in overleg te gaan en aandacht te hebben voor wat er nodig is na de klinische opname. De continuïteit van zorg en ondersteuning is een belangrijk speerpunt in onze behandeling.

## Behandelkaders

We willen behandelingen graag zo kort als mogelijk en zo lang als nodig laten duren. Ons programma duurt normaal gezien ongeveer drie maanden. Behandeling met Esketamine (medicijnen) duurt ongeveer zes weken.

De meeste behandelingen vinden plaats in een groep, maar er is ruimte voor persoonlijke aanpassingen. Belangrijke pijlers van de behandeling zijn zowel psychotherapie als biologische behandeling.

Voor depressie en bijkomende problemen bestaan veel verschillende soorten behandelingen. Wij bieden deze niet allemaal aan. Wanneer wij denken dat er andere (bijkomende) behandelingen nodig zijn dan zoeken wij graag samen met u en uw naasten naar een geschikte vervolgbehandeling of samenwerking.

## Behandelteam Expertisecentrum Depressie

Ons team bestaat uit verschillende deskundigen, zoals: een psychiater, psychologen, psychomotore therapeut, cognitief gedragstherapeutisch werkende (CGW), systeem therapeutisch medewerker, een vaktherapeut, geestelijk verzorger, afdelingsassistente en verpleegkundigen.

Soms werken we ook samen met bijvoorbeeld een ervaringsdeskundige, een diëtist, een fysiotherapeut of een huisarts.

Onze verpleegkundigen werken volgens een 24-uur rooster. Er is dus altijd een verpleegkundige aanwezig.

We zijn een opleidingsafdeling. Ook verpleegkundigen, artsen en psychologen in opleiding maken deel uit van ons team.



## Opname

Bij verwijzing wordt er altijd overlegd met uw ambulante behandelaar en volgt een gesprek met de kliniek om te bepalen welke zorg u nodig heeft en om wederzijdse verwachtingen uit te spreken. Wanneer besloten wordt tot een opname zullen doelen helder besproken moeten zijn en schatten we tevens in hoe lang de opname zal duren. We streven ernaar om binnen de eerste 24 uur van de opname een behandelplan op te stellen. Ook werken we gezamenlijk aan het leren herkennen en duiden van lichamelijke en emotionele signalen met het signaleringsplan. Oefening gaat u in staat stellen om goed voor uw eigen behoeften op te komen en er beter voor te leren zorgen.

## **Behandelplan**

Uw behandelplan is onze leidraad. Hierin staat de werkdiagnose en wat u en het behandelteam gaan doen om meer grip en beweging te krijgen op uw situatie. Vermindering van klachten is gewenst, maar zeker niet het enige doel waar wij met u aan werken. Een belangrijk doel voor mensen met moeilijk te behandelen depressies is namelijk ook het vinden van optimale balans tussen in en ontspanning, het herstellen van sociale contacten, het leren omgaan met gevoelens van suïcidaliteit.

Om goed aan te kunnen sluiten bij uw belevingswereld zijn gesprekken met u van groot belang. Samen bespreken we of we op de goede weg zijn, hoe het oefenen met nieuw gedrag gaat en welke plek nieuw verworven inzichten moeten krijgen in uw behandelplan. Daarnaast worden er geregeld metingen verricht met behulp van vragenlijsten om het beloop van uw klachten in kaart te brengen.

## **Behandeling**

Door deelname aan de dagelijkse gang van zaken van de leefomgeving en gedragstherapie op de kliniek, werkt u aan het herpakken van regie over dagelijkse activiteiten. Hier komen doelen naar voren zoals: actiever worden, oefenen met verbeterde zelfzorg, oefenen met kunnen ontspannen, toewerken naar een verbeterde conditie.

Daarnaast is er therapieaanbod gericht op bewustwording van gevoelens en het vinden van taal voor het uiten van deze gevoelens. Als u deelneemt heeft u vier therapiebijeenkomsten in de week naast het reguliere programma. De therapie bestaat uit zowel verbaal en non-verbale therapie met onderdelen van cognitieve gedragstherapie, schematherapie en acceptatie en commitment therapie.

Vaak starten we met een antidepressivum om het proces van herstel sneller te laten gaan. We hebben ervaring met wat moeilijker in te stellen combinaties van medicijnen, middelen zoals MAO-remmers en met (nog) niet geregistreerde medicijnen voor depressie zoals Esketamine. In samenwerking met het ziekenhuis is ook een behandeling van Elektro Convulsie Therapie (ECT) mogelijk.

## **Afronding van de opname**

De opname komt tot een afronding wanneer de opnamedoelen grotendeels zijn behaald. In overleg met het behandelteam wordt het vervoltraject bepaald en opgestart.

Als de behandeling niet heeft geleid tot het gewenste resultaat kan het gebeuren dat we de conclusie trekken dat een verdere behandeling bij het Expertisecentrum Depressie niet meer zinvol is. Dan kijken we samen met u naar passende nazorg of verwijzen we u naar een andere afdeling.

# Praktische informatie

## Open afdeling

Het Expertisecentrum Depressie is een rookvrije, open afdeling waar maximaal zestien cliënten zijn opgenomen. De leeftijdscategorie is vanaf achttien jaar. Voor uw en onze veiligheid sluiten we de deur tussen 22:00 en 07:30 uur.

## Eigen kamer

Elke cliënt beschikt over een eenpersoonskamer met een eigen badkamer. Deze kamer kunt u afsluiten met een sleutel. Deze past ook op de kast in uw kamer.

## Bezoektijden

Bezoek is welkom. Dat gaat in overleg met een verpleegkundige en kan tot 22:00 uur, behalve tijdens therapietijd en groepsmomenten. U ontvangt uw bezoek op uw eigen kamer. U kunt ook naar buiten of naar het gebouw De Sterrenberg waar u in het restaurant iets kunt eten of drinken.

## Etenstijden

Driemaal per dag eten we. Het middag- en avondeten nuttigen we tegelijk met elkaar. Het ontbijt is een vrije inloop. Er wordt op de afdeling dagelijks gekookt met en voor de cliënten.

## Huishoudelijke taken

Taken zoals tafeldekken, afruimen, huiskamer opruimen en planten water geven doet u met elkaar volgens een rooster. Daarop kunt u zien wat uw taken zijn. Een keer per twee weken evalueren we tijdens de huiskamerbespreking hoe dat gaat en worden taken (her)verdeeld.

## Wasgoed

Lakens en/of handdoeken worden door ons verzorgd. Wilt u uw kleding zelf wassen? Dat kan. We hebben een wasmachine (en wasmiddel) en een droger op de afdeling. Krimp, verkleuren van kleding, zoekraken en dergelijke is voor eigen risico.

## Medicatie

We vragen u om voor maximaal 24 uur medicatie van thuis mee te nemen. Hierna krijgt u medicatie vanuit onze apotheek. Tijdens opname wordt alle medicatie beheerd en verstrekt door de verpleegkundigen. Het is dus niet toegestaan medicatie in eigen beheer te hebben.



## **Winkeltje/restaurant**

In het hoofdgebouw, de Sterrenberg, is een klein winkeltje waar bijvoorbeeld snoepgoed en sigaretten te verkrijgen zijn. In hetzelfde gebouw is ook een restaurant waar u en/of uw bezoek terecht kunnen voor een kopje koffie.

## **Afdelingsfiets**

De kliniek heeft een overdekte fietsenstalling waar ook ruimte is voor een eigen meegebrachte fiets om te gebruiken ten tijde van de opname. Ook hebben we een afdelingsfiets te leen.

## **Verlof**

Het is de bedoeling dat verloven plaatsvinden in het weekend of buiten de therapietijden om. Verloven met overnachting kunnen enkel plaatsvinden in de laatste paar weken van uw opname. Kortdurende verloven van maximaal vier uur hoeven niet te worden aangevraagd.

## **Belangrijke websites of steunpunten**

Met uw behandelaar kunt u bespreken om aanvullende informatie te krijgen over zelfhulpprogramma's, cliëntondersteuning en patiëntenverenigingen. Organisaties vanuit ervaringsdeskundigheid als Ixta Noa ([www.ixtanoa.nl](http://www.ixtanoa.nl)), de Kentering ([www.dekentering.info](http://www.dekentering.info)) en Depressie Connect ([www.depressieconnect.nl](http://www.depressieconnect.nl)) hebben veel informatie en waardevolle bijeenkomsten. Bovendien bieden zij steun aan, met en voor mensen met psychische kwetsbaarheid.

# Expertisecentrum Depressie heeft een TOP GGz keurmerk

Expertisecentrum Depressie beschikt over het TOPGGz-keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische stoornissen combineren met wetenschappelijk onderzoek en het delen van kennis. Voor u betekent dit dat u gevraagd wordt om deel te nemen aan wetenschappelijke onderzoeken en dat we behandelingen bieden die zoveel als mogelijk wetenschappelijk bewezen effectief zijn.

Meer info vindt u op de website  
[www.topggz.nl](http://www.topggz.nl).



## Connect helpt

---



### **Pro Persona Connect**

Expertisecentrum Depressie  
Gebouw Valkenberg  
Nijmeegsebaan 61  
6525 DX Nijmegen

Telefoon secretariaat:  
024 - 343 62 50

Telefoon algemene receptie  
(in Hoofdgebouw de Sterrenberg):  
024 – 328 39 11

E-mailadres:  
[Ambulant.nijmegen@propersona.nl](mailto:Ambulant.nijmegen@propersona.nl)

Voor cliënten en bezoekers is WIFI aanwezig.

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*