

# De niet-medicamenteuze aanpak van:

- angststoornissen
- insomnia
- stress en surmenage
- afbouw van benzodiazepinegebruik

## Gratis aanbod

aan huisartsengroepen, LOK's en kringen



Vakgroep Huisartsgeneeskunde  
en Eerstelijnsgezondheidszorg

**domus  
medica**

vereniging van huisartsen

### Waarom dit aanbod?

Angst, stress, surmenage en slaapproblemen zijn veelvoorkomende problemen in de huisartsenpraktijk.

Kunnen we ze op een niet-medicamenteuze manier aanpakken? Hoe kunnen we het gebruik van benzodiazepines vermijden of afbouwen? Wat levert dat op lange termijn op?

Binnen een project in opdracht van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu heeft de Vakgroep Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg UGent per provincie psychologen en huisartsen opgeleid om dit op interactieve wijze in huisartsengroepen aan te brengen.

### Wat is de inhoud?

Een tandem van een huisarts en een psycholoog introduceert een cognitief gedragsmodel. Ze gaan zoveel mogelijk uit van de eigen ervaring van de deelnemers.

Volgende aspecten komen aan bod:

- Exploreer ideeën, emoties en reacties.
- Evalueer ernst en gevolgen.
- Geef duiding en advies.
- Wat als medicatie toch nodig lijkt?
- Samenwerken met andere hulpverleners.

### Aanvraagstrook

Naam, stempel

straat: .....

postnummer + gemeente: .....

tel.: .....

gsm: .....

fax: .....

e-mail: .....

### Voor wie is dit aanbod?

Zowel LOK's als huisartsenkringen kunnen er een beroep op doen. De voorkeur gaat uit naar groepen van maximum twaalf personen. Aanvragers engageren zich ertoe de deelnemers tijdig uit te nodigen en zelf de locatie te voorzien. De deelnemers dienen op het einde een evaluatie van de avond in te vullen.

**Domus Medica zorgt voor de promotie en de verspreiding van dit aanbod binnen het project Continue Vorming van Psychosociale Problemen. Dat omvat eveneens de volgende thema's, gesubsidieerd door de Vlaamse Gemeenschap: aanpak van depressies, suicidepreventie, intrafamiliaal geweld en alcoholproblemen.**

**De kosten voor de sprekers vallen tot het tweede trimester van 2007 ten laste van het project!  
Schrijf dus vlug in!**

**Verschillende thema's aanvragen is nuttig en mogelijk.**

**Wenst een LOK/kring te houden** over de niet-medicamenteuze aanpak van \*:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> angststoornissen                 | <input type="checkbox"/> depressies            |
| <input type="checkbox"/> insomnia                         | <input type="checkbox"/> suicidepreventie      |
| <input type="checkbox"/> stress en surmenage              | <input type="checkbox"/> intrafamiliaal geweld |
| <input type="checkbox"/> afbouw van benzodiazepinegebruik | <input type="checkbox"/> alcoholproblemen      |

voorgestelde datum: ..... / ..... / .....

uur: van ..... tot ..... uur

gemeente + locatie: .....

provincie: .....

aantal verwachte deelnemers: .....

\* één thema aankruisen per formulier

Mogelijke thema's:

**AANPAK VAN ANGSTSTOORNISSEN**

- De verschillende angststoornissen
- Hoe exploreren?
- Psycho-educatie
- Rol van de huisarts
- Plaats van medicatie

**SLAAPPROBLEMEN**

- Diagnostiek (somatische en psychiatrische aandoeningen)
- Exploratie van slaapproblemen
- Rol van de huisarts
- Plaats van medicatie

**STRESS EN SURMENAGE**

- Wat bevragen?
- Hoe exploreren?
- Psycho-educatie
- Rol van de huisarts
- Plaats van medicatie

**AFBOUW VAN BENZODIAZEPINES**

- Motivatie en gedragsverandering (ABC)
- Afbouwschema
- Hervalpreventie

Voor meer uitleg zie ook: [www.domusmedica.be](http://www.domusmedica.be) > 'Continue Professionele Vorming' > 'Psychosociale problemen'

**Praktische informatie**

Domus Medica werkt samen met de Vakgroep Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg UGent, het project zelfmoordpreventie van CGG en het ICHO om continue vorming in de niet-medicamenteuze aanpak van psychosociale problemen te bevorderen.

Gezamenlijk hebben zij een geïntegreerd aanbod ontwikkeld, bestaande uit deskundigheidsbevordering in kringen en LOK's, webinformatie, praktijktools en e-learning.

De voorgestelde deskundigheidsbevordering in de niet-medicamenteuze aanpak is er een van de hoekstenen van.

Met uw aanvragen of voor meer info kunt u terecht op het Domus Medica-secretariaat bij Sigrid Heyninck, Sint-Hubertusstraat 58, 2600 Berchem, tel.: 03 281 16 16, fax: 03 218 51 84, e-mail: [sigrid.heyninck@domusmedica.be](mailto:sigrid.heyninck@domusmedica.be).

Het gratis aanbod betreft enkel de sprekers. U blijft zelf verantwoordelijk voor locatie en verdere organisatie.

**Ten laatste zes weken vooraf aanvragen, a.u.b.!**

service public fédéral  
**SANTE PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT**



federale overheidsdienst  
**VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU**

VOLDOENDE  
FRANKEREN  
A.U.B.

**Domus Medica vzw  
Sigrid Heyninck  
Sint-Hubertusstraat 58  
2600 Berchem (Antwerpen)**