

## Richtlijn Casus / patiënten verslag adem- en ontspanningstherapie versie 2.0 (2013)

Een patiëntenverslag is een mini-onderzoekje waarin je bepaalt welke klachten in welke mate toegankelijk zijn voor adem- en ontspanningstherapie. Een positieve respons toont aan dat zij gevolg waren van overspanning, dat er een marge was voor toename van interne zelfregulatie ten opzichte van beperkende voorwaarden. De concrete ervaringen met instructies en de processen die herkenbaar zijn maken plausibel dat het effect aan de therapie kan worden toegeschreven. Elke vier keer evalueer je de redenen om door te gaan, dan wel te stoppen. Op deze wijze is er geen uitvoerige intake, anamnese en onderzoek procedure nodig voor de indicatiestelling.

Een casus is een voorbeeld. Het illustreert een aspect van AOT dat je interesse heeft gewekt. Probeer dit door te laten klinken. Wat maakt het ook voor anderen interessant? Formuleer dit ook aan het eind van je behandelverloop: wat heb je ervan geleerd? Vraag toestemming aan de patiënt / deelnemer de behandeling te gebruiken voor dit verslag, dat uiteraard geanonimiseerd is. Vraag toestemming dat het formulier samenvatting eventueel publiek gemaakt wordt of gebruikt wordt voor onderzoek.

De huidige versie is veranderd en aangepast aan de informatie die in het Resultaten Project versie 2.0 wordt gevraagd.

Elke casus bestaat uit de volgende onderdelen.

- 1) Samenvatting
- 2) Status: de gegevens van de patiënt
- 3) Behandelverloop: het verloop van de behandeling, met tussentijdse overwegingen.
- 4) Formulier proef en vervolg: hierop worden elke vier behandelingen samengevat
- 5) Rapportage naar derden (en de deelnemer / patiënt zelf)

### 1. Samenvatting

Dit formulier is bedoeld als zelfstandig document voor lezers die dus alleen deze informatie hebben. Het vat de behandeling samen, beknopt maar duidelijk. Graag in Times New Roman, lettergrootte 12.

**Boven de tabel.** Vermeld postcode zodat lezers je kunnen vinden via het register, en e-mail zodat ze je kunnen berichten, in vette letters.

*Eerste regel van de tabel: context van behandeling*

**Personalia:** Vermeld links boven de personalia: man/vrouw, leeftijd, werk en privé-situatie; daarachter aantal keren individuele AOT in welke periode. Als je een follow-up doet, bijv. enkele maanden na afloop van de behandeling, voeg de uitkomsten toe onder 'niveau van overspanning'. Een echte follow-up valt buiten de behandeling en telt niet mee bij het aantal keren.

**Setting.** Vermeld de context van de behandeling rechts boven, wie is de verwijzer, zijn er actuele medebehandelaren of eerdere behandeling(en) voor dezelfde klachten.

*Tweede regel: uitkomsten*

**Klachten:** de klachten waarvoor AOT werd gedaan staan links, in volgorde van belangrijkheid; daarnaast meld je onder 'effect' de mate van verbetering in 2 kolommen, na 4x en aan het eind, beide t.o.v. het begin. Geef elke klacht een aparte regel (voeg dus een regel toe of verwijder lege). In de laatste regel vermeld je scores van NVL, ATL en de twee lijntjes van de MARM. Bij aanvang, na 4x en aan eind. Als de subscores van NVL en ATL opvallend zijn dan vermeld je die.

*Derde regel: omstandigheden, beperkende voorwaarden ten aanzien van de klachten*

**Diagnose:** vermeld eventuele medische of psychologische diagnostiek, door wie is een diagnose gesteld, welke onderzoeken zijn gedaan, en welke behandelingen zijn gegeven in de loop van de tijd dat de klachten bestaan. Sinds wanneer zijn ze er, hebben ze zich al eerder voorgedaan. Geef aan onder welke categorie van het resultaten project je de klachten rubriceert. Vermeld eventuele andere ziekte (comorbiditeit).



**Beperkende voorwaarden:** vermeld de aanwezigheid van stressbronnen / moeilijke omstandigheden, op fysiek, psychisch en sociaal vlak. Omschrijf ze kort en geef aan of ze tijdens de behandeling werkelijk beperkend bleken te zijn: nee / nee, want ze zijn veranderd of worden beter gehanteerd / ja, ze werken ontspannen en een effect op de klachten tegen / ja, ze domineren en zijn niet beïnvloedbaar door de behandeling.

*Vierde regel: interventies van spanningsregulatie*

**Ingang:** welke instructies zijn gedaan. Noem eerst instructies die de deelnemer zelf gebruikt en met concrete ervaring. Daarna instructies die wel gedaan zijn en zinvol leken, maar uiteindelijk geen ingang bleken te zijn. Noem de instructies met hun goede naam, of omschrijf wat iemand exact doet. Beschrijf de ervaringen van het zelf oefenen tussen de sessies door, op welke momenten en zo concreet dat voorstelbaar is hoe zij tot een zinvolle verandering leiden

**Handgrepen:** welke handgrepen zijn gedaan. Noem eerst handgrepen die een langdurige of een terug te halen respons hebben teweeggebracht. Daarna handgrepen die weinig tot geen ervaring teweeg brachten Benoem de handgrepen met hun goede naam of omschrijf wat je exact hebt gedaan. Beschrijf de bevindingen van jou en de deelnemer concreet, zodat voorstelbaar is dat zij tot een zinvolle verandering leiden en verantwoordelijk voor effect op klachten. Vermeld onder handgrepen eventueel de scores op de vragenlijst toepassen van ontspannen (VTO)

*Vijfde regel: processen van interne spanningsregulatie*

**Processen:** welke processen zijn opgetreden, in volgorde van hun belangrijkheid. Benoem per proces waaraan je ze herkent, welke veranderingen zijn concreet opgetreden / ervaren, zodat aannemelijk is dat ze de klachten beïnvloeden. Een verandering houdt in dat iemand in de loop van de tijd van de ene toestand naar de andere overgaat. Je kunt dus ook de toestand aan het begin omschrijven inclusief jouw eigen observaties en hoe dat later is. Interpreteer de notatie van de MARM op tweede regel en vermeld je verdere adem observaties onder het kopje 'functioneel ademen'.

*Zesde regel: verhouding tussen interne en externe zelfregulatie ten aanzien van de klachten*

**Conclusie:** Is er een verbetering opgetreden in de interne zelfregulatie? Verdeel de klachten of groep van klachten in welke mate je inschat dat het goed gereageerd heeft op een toename van interne zelfregulatie en dus gevolg lijkt van 'dysfunctionele' overspanning. Omschrijf de rol van beperkende voorwaarden. Vermeld of deze voorwaarden bepalend bleven of dat ze veranderden of er anders mee om is gegaan: dit is externe zelfregulatie. Vermeld de rol van eventuele andere therapie. Vermeld ook het uiteindelijk niveau van functioneren (werksituatie!), omdat dit tegenwoordig van groot belang is geworden.

**Niveau van overspanning:** hier kun je aangeven in welke mate de deelnemer kon ontspannen, bij het begin (na de eerste vier keer) en aan het eind. Doe dit door te vermelden hoeveel instructies gedaan zijn en hoeveel daarvan lukten (3-plus). Vermeld of er een **vervolgbehandeling** voor dezelfde klachten plaatsvindt, voor zover je weet of geadviseerd hebt.

Een **follow-up** na tenminste drie maanden maakt de conclusie sterker. Als je concludeerde dat de klachten goed reageerden, gevolg leken van overspanning en dus eigenlijk onnodig waren, wordt dat dan bevestigd? Welke rol hebben de omstandigheden in de loop der tijd, bv na werkhervatting? Hoe langer de duur van de follow-up, hoe sterker de conclusie.

## 2. Status:

**sociale situatie** (werk, partner, kinderen, woonsituatie) van de persoon

**klacht:** de klachten worden wat uitvoeriger beschreven en er wordt aangegeven in welke mate de klachten het dagelijks leven storen; de klachten die een reden voor adem- en ontspanningstherapie zijn komen overeen met wat bovenaan het formulier staat

**onderzoek:** het (medisch) onderzoek dat gedaan is en de conclusie die er uit gevolgd is, is er een



diagnose?

**therapie:** de therapie die gedaan is, de behandeling die nu nog voortduurt (medicijnen?) en de behandeling die (eventueel) gaat komen

**achtergrond:** hoe en wanneer zijn de klachten ontstaan, hoe ontwikkelden ze zich in de tijd tot nu toe; zijn de redenen voor het ontstaan nog steeds aanwezig; zijn er belangrijke veranderingen geweest in de periode van het ontstaan van de klachten

**voorgeschiedenis:** hebben deze klachten zich eerder voorgedaan; zijn er andere aandoeningen/problemen (geweest)

**algemene toestand** nu: vermoeidheid, slapen, sport/lichaamsbeweging, aandachtsconcentratie en functioneren, drukte en belastende factoren, motivatie voor deze therapie, vragenlijsten en MARM

**vraagstelling:** wat is de vraagstelling van de verwijzer, patiënt en jezelf: in welke mate zijn welke van de klachten gevolg van onnodige overspanning (wat wij noemen 'gewone overspanning', of 'dysfunctionele spanning')

### 3. Behandelverloop

Noteer per sessie: datum, welke instructies en handgrepen zijn gedaan; wat was de respons erop; welke zijn voor thuis oefenen gegeven. Start bij aanvang van elke nieuwe sessie met een beschrijving hoe het was na de vorige keer, of een eventueel positief effect nog een tijdje heeft aangehouden, of en wanneer er is geoefend en met welke effecten. Of er spontane veranderingen plaatsvinden. Noteer eventueel gebeurtenissen die zich hebben voorgedaan.

**Tussentijdse overweging:** na elke vier keer, beschrijf je de stand van zaken van dat moment en de redenen voor stoppen of doorgaan. Dit herhaal je in korte vorm op het formulier proef en vervolg behandeling. Je laat de vragenlijsten (NVL, ATL) en de lijst 'Toepassen van ontspannen' invullen en doet de MARM.

### **Afsluiting**

Wat is het eindeffect, en wat is de conclusie, ten aanzien van de vraagstelling. Licht de conclusie op het formulier toe. Vermeld waarom je deze casus hebt gekozen: wat was leerzaam voor jou, hoe heb je zelf de behandeling ervaren, hoe kijk je terug.

Eventueel: de patiënt vragen de eigen ervaring apart op te schrijven.

### 4. Formulier (6-3) Proef en Vervolg behandeling

Van de **personalia** van de patiënt worden **bovenaan** leeftijd en sekse genoemd, plus de **problemen** die de redenen zijn om met adem- en ontspanningstherapie te beginnen. Zij worden omschreven in de woorden van de patiënt: waar heeft de patiënt last van en behoort aan beoordeeld te worden of er een effect is. De problematiek kan per formulier veranderen, bijvoorbeeld omdat een klacht is verdwenen of omdat een achterliggend probleem naar voren kwam. Een eventuele diagnose wordt vermeld onder 'beperkende voorwaarde'.

In de **tabel** worden elke keer de inhoud van de behandeling, de evaluatie en het thuis oefenen genoteerd; de data of de periode sinds de eerste keer worden bovenaan genoteerd. Vanaf het formulier vervolg behandeling worden instructies die de patiënt thuis doet op de eerste rijen genoemd, ook als ze niet herhaald worden tijdens de behandeling.

**Ingang:** uit de behandelgegevens wordt geconcludeerd welke ingangen er zijn: omschrijf welke instructies doet de patiënt zelf met welke veranderingen. Welke handgrepen geven een duidelijke verandering. Wanneer iemand een bepaald aspect aan een instructie toepast die gedaan is, dan dit op een aparte rij benoemen, bijv.: 'zit, gewicht voelen'.

**Processen:** welke processen treden op en waaraan zijn deze te herkennen; welke processen zijn disfunctioneel aanwezig en waaraan is dat te herkennen (bijv.: iemand blijft erg gespannen en



krampachtig zonder dat daar een goede reden voor te vinden is).

Vermeld de processen in volgorde van belangrijkheid naar jouw mening. Dit is jouw interpretatie en kan per formulier veranderen. Hiermee maak je een effect van de instructies op het probleem plausibel.

**Beperkende voorwaarden:** zijn er omstandigheden die een spanningsbron zijn en een ingang voor ontspannen of een verbetering van de klachten tegenwerken. Dit kan op somatisch, psychisch of sociaal vlak liggen. Noem deze omstandigheden en vervolgens of ze in de loop van de behandeling werkelijk beperkend waren, 1) nee, ze bleken niet relevant, 2) nee, ze veranderden ten gunste of werden beter gehanteerd, 3) ja, ze bleken werkelijk beperkend te zijn of 4) ze domineerden de klachten. Moeten deze omstandigheden eerst aangepakt worden.

Zijn er andere factoren die tot een verbetering of verslechtering leiden, bijv. medicijngebruik, omstandigheden, andere therapie. Een medische of psychische diagnose rekenen wij als een beperkende voorwaarde op somatisch of psychisch vlak, waarna vervolgens onderzocht wordt in de proefbehandeling of dit werkelijk beperkend of zelfs blokkerend is, of dat er toch een marge voor zelfregulatie bestaat die ontspanning zinvol laat zijn.

**Effect op probleem:** welke van de problemen blijken te reageren op de behandeling, welke niet of te weinig (gebruik de indeling: Verdwenen, Sterk verbeterd, Licht verbeterd, Gelijk gebleven, Verslechterd).

Welke zijn een reden voor voortzetting, dit kunnen andere problemen zijn dan de reden voor het starten. Zij worden dan benoemd bovenaan het volgende formulier.

**Conclusie:** stoppen of doorgaan?

in welke mate is de zelfregulatie toegenomen en bleken de klachten gevolg te zijn van onnodige overspanning, gegeven de beperkende voorwaarden. Welk niveau van overspanning is er: in balans, matig of sterk verstoord?

**Voortzetting:**

Indien de behandeling wordt voortgezet, dan een nieuw formulier 6.3 vervolgbehandeling gebruiken om de volgende vier keren te noteren; dit herhalen totdat de behandeling wordt afgesloten en een eindconclusie mogelijk is.

**Vragenlijsten:**

VOER lijsten: in de tabel noteren wanneer zij ingevuld zijn, de woorden eventueel noemen onder behandelverloop.

Toepassen van ontspanning: de vier scores noemen onder 'conclusie'.

Klachtenlijsten: scores noemen onder 'effect op probleem'.

## 5. Rapportage

Voeg de brief of het verslag toe dat je maakt voor derden. Hier ben je vrij in, maar geadviseerd wordt de tussenkopjes van formulier 6-3 te houden en de tabel met instructies weg te laten.

Onder 'ingang' gaat het erom dat je aangeeft hoeveel moeite het kostte om een instructie of handgreep te vinden die een zinvolle verandering teweeg brengt, en welke vorm van instructie (modaliteit) succesvol was.

Onder 'proces' beschrijf je de veranderingen die je waargenomen hebt. Hier is plaats voor observatie en onderzoekgegevens. Een verandering is dat toestand A overgaat in toestand B, dus je kunt ook benadrukken wat je opgevallen is, bijv.: een sterk gespannen lichaamshouding werd iets zachter, of: een moeizame ademhaling zonder enige pauze werd iets rustiger.

## Procedure voor inleveren van een casus

Stuur het geheel per e-mail op in 2 bestanden, 1) Formulier Samenvatting, 2) Status + behandelverloop + formulieren 6.3,. En geef aan of patiënt akkoord gaat voor publicatie. Je ontvangt bericht dat de tekst wordt gelezen en met aantekeningen terug komt voor de definitieve versie.

