

Samenvatting van de ingevulde vragenlijsten

Aantal geslaagde deelnamen onder 'Zilveren Kruis'-verzekerden: 11

Leeftijden: 29, 30, 31, 35, 40, 44, 44, 45, 47, 49, 54

Gemiddelde leeftijd: 41

Aantal vrouwelijke deelneemsters: 6

Leeftijden: 29, 30, 31, 40, 44, 45

Gemiddelde leeftijd: 37

Aantal mannelijke deelnemers: 5

Leeftijden: 35, 44, 47, 49, 54

Gemiddelde leeftijd: 46

In deze groep mensen waren de redenen voor deelname:

- Hyperventilatie, angstaanvallen.
- Stress, hoofdpijn, stijve nek, suizende oren.
- Duizeligheid, nekpijn, rugpijn.
- Darmklachten, spastisch colon, pijn in nek.
- Rug/nekklachten, hoofdpijn, vermoeidheid t.g.v. stress.
- Depressie.
- Rugklachten (L5-S1), uitstraling naar linker been.
- Somberheid, neerslachtigheid.
- Maagklachten, depressies, problemen met ademhaling, hypoglykemie.
- Depressiviteit; spanning in/op de nek wat zich uit in pijn in nek, schouders, rug en hoofdpijn; soms paniekaanvallen.
- Hoofdpijn; stresspijnen: nek en rug; geestelijke en lichamelijke vermoeidheid.

Verwachtingen van de deelnemers waren:

- Betere ademhaling, conditie, ontspanning.
- Zelf om kunnen gaan met spanningen en meer aandacht voor eigen lichamelijkeheid.
- Ter bevordering van conditie.
- Over angst voor fysiek presteren heen komen.
- Dat het helpt van de klachten af te komen c.q. beheersbaar te maken.
- Hoop doet leven.
- Conditie-opbouw, rugklachten verminderen, zelfvertrouwen winnen t.a.v. lichaam.
- Ik wil weer plezier in het leven krijgen, betere conditie, assertiever worden.
- Leren ontspannen, hierdoor van lichamelijke klachten afkomen, conditie verbeteren.
- Leren ontspannen, goed leren te ademen en op een verantwoorde manier leren hardlopen.
- Ontspanning, stress kwijt raken.

Onderstaand volgt een overzicht van de antwoorden die door deze 11 mensen werden ingevuld op de vragenlijsten in de eindfase van de deelname:

Tot welke groep rekent u zichzelf op dit moment?

(Meerdere antwoorden waren mogelijk)

Scholier/student	1 maal
Doet (betaald) werk voor uur per week	6 maal [*]
Doet huishouden	3 maal
Werkloos	-
Arbeidsongeschikt voor procent	4 maal ^{***}
Gepensioneerd/VUT	-
Anders, namelijk	2 maal ^{***}

* aantal arbeidsuren per week: 20, 10, 28, 4, 40, 40

*** percentage arbeidsongeschiktheid: 80/100%, 100%, 80%, 100%

**** ingevuld werden hier: "ziektewet" en "beginnend zelfstandig ondernemer"

Kan het ontstaan van uw klachten verband houden met:

(Meerdere antwoorden waren mogelijk)

(Verkeers)ongeval	2 maal
Operatie	-
Een periode van grote psychische druk	11 maal
Weet ik niet	-
Overige reden, namelijk	1 maal [*]

* Ingevuld werd hier dat de reden voor deelname (depressie) veel in de familie voorkomt.

Bent u ooit eerder behandeld voor de klachten waarvoor u aan het programma bent gaan deelnemen?

Nee	3 maal
Ja	8 maal

Bent u in dezelfde periode dat u het programma volgde nog elders onder behandeling geweest, voor dezelfde klachten?

Nee	6 maal
Ja	5 maal*

* In één geval gaat het hier om verkrijgen van medicatie via de huisarts. Betrokken deelneemster verwacht deze behandeling binnenkort te kunnen afsluiten. In de resterende vier gevallen werden gesprekken gevoerd bij hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg. Twee deelnemers verwachten dat zij deze behandeling binnenkort kunnen afsluiten.

Bent u van plan om aansluitend op uw deelname aan het programma, elders een behandeling aan te vragen, voor dezelfde klachten?

Nee	11 maal
Ja	-

Bent u in dezelfde periode dat u het programma volgde nog elders onder behandeling geweest, voor andere klachten?

Nee	10 maal
Ja	1 maal*

* Een deelnemer consulteerde een cardioloog voor controle in verband met een vroeger doorstaan hartinfarct.

Als u uw lichamelijke gesteldheid van de afgelopen maand vergelijkt met de 2 maanden vóór het invullen van de eerste vragenlijst, hoe voelt u zich dan nu ten opzichte van toen?

Nu veel beter dan toen	4 maal
Nu beter dan toen	5 maal
Nu (min of meer) hetzelfde als toen	2 maal
Nu slechter dan toen	-
Nu veel slechter dan toen	-

Indien er een verandering in uw lichamelijke gesteldheid is opgetreden, komt die dan voort uit uw deelname aan het programma?

Nee	-
Niet van toepassing	2 maal
Ja	9 maal

Als u uw geestelijke gesteldheid van de afgelopen maand vergelijkt met de 2 maanden vóór het invullen van de eerste vragenlijst, hoe voelt u zich dan nu ten opzichte van toen?

Nu veel beter dan toen	5 maal
Nu beter dan toen	5 maal
Nu (min of meer) hetzelfde als toen	1 maal
Nu slechter dan toen	-
Nu veel slechter dan toen	-

Indien er een verandering in uw geestelijke gesteldheid is opgetreden, komt die dan voort uit uw deelname aan het programma?

Nee	-
Niet van toepassing	1 maal
Ja	10 maal

In de onderstaande vragen wordt onder 'ziekteverzuim' verstaan dat u, vanwege de klachten waarvoor u deelnam, niet in staat was om aan verplichtingen/afspraken/interessen te voldoen.

Is u 'ziekteverzuim' gedurende de periode waarin u deelnam aan het programma, veranderd ten aanzien van (betaald) werk?

Niet van toepassing	6 maal
Meer verzuim	-
Geen duidelijke wijziging	2 maal
Minder verzuim	3 maal

Is u 'ziekteverzuim' gedurende de periode waarin u deelnam aan het programma, veranderd ten aanzien van vrijtijdsbesteding/hobby's?

Niet van toepassing	1 maal
Meer verzuim	-
Geen duidelijke wijziging	6 maal
Minder verzuim	4 maal

Is u 'ziekteverzuim' gedurende de periode waarin u deelnam aan het programma, veranderd ten aanzien van het onderhouden van sociale contacten?

Niet van toepassing	1 maal
Meer verzuim	-
Geen duidelijke wijziging	7 maal
Minder verzuim	3 maal

Bent u door uw deelname in staat om aangeleerde technieken zelfstandig uit te voeren?

Nee	-
Ja	11 maal

Bent u van plan om dit gedurende langere tijd ook te gaan doen?

Nee	-
Ja	11 maal

Heeft het programma aan uw verwachtingen voldaan?

Nee	-
Ja	11 maal

Medicijngebruik

In de deelnemersgroep vond het volgende medicijngebruik (in verband met de klachten voor deelname) plaats:

Vier mensen gebruikten geen medicijnen. Dit bleef ongewijzigd. Ongewijzigd bleef het medicijngebruik bij 3 deelnemers; 2 hiervan slikten psychofarmaca; de ander medicatie i.v.m. maag/darmklachten.

Een deelnemer bouwde het gebruik van een anti-depressivum af gedurende de deelname.

Drie deelnemers stopten het gebruik van medicijnen. In één geval betreft dit pijnstillers (vanwege hoofdpijn), in één geval ging het om de combinatie van psychofarmaca en medicijnen vanwege maagproblemen, bij de derde werd het gebruik van psychofarmaca enkele maanden nadat deelname was beëindigd, geheel gestopt (ten tijde van een 'terugval' tijdens de deelname vond hier overigens voor korte tijd verhoging van de dosering van een anti-depressivum plaats).