Zakkaart Psychose

1. Wat is een psychose?

- Iemand verliest **(tijdelijk) het contact** met de werkelijkheid
- **1 op de 100** mensen krijgt het in het leven
- Vaak **14–30 jaar**; vrouwen vaker pas **na 40**
- De patiënt merkt het vaak **zelf niet**, de **omgeving** wel
- **Herstel is mogelijk**; vroeg hulp helpt

2. Voortekenen

- **Slecht slapen**, dag-nachtritme om
- **Concentratie** en functioneren gaan achteruit
- **Terugtrekken**, minder actief
- **Gespannen, angstig, achterdochtig**
- Plots veel bezig met **magie, geloof, paranormaal**
- Kan ook **vanzelf** overgaan

3. Kenmerken

- **Hallucinaties**: vooral **stemmen horen**; ook zien of ruiken
- **Wanen**: rotsvaste, onjuiste overtuiging (achtervolging, vergiftiging, grootheid)
- **Verward**: van de hak op de tak, chaotisch
- **Vlak**, lusteloos, verwaarloost zichzelf
- Soms **somber** of juist **manisch**

4. Uitvraag

- **Wie belt?** Vaak een naaste
- **Wat** is veranderd, **sinds wanneer**?
- **Gevaar**: suïcide, agressie?
- **Drugs**, alcohol, medicijnen?
- **Ziek**, koorts, suf?
- Al **bekend bij ggz**?

5. Oorzaken en uitlokkers

- **Kwetsbaarheid**: familie met schizofrenie of bipolaire stoornis, trauma op jonge leeftijd, autisme, 22q11-syndroom
- **Stress**: verlies of scheiding, maar ook iets **positiefs** (nieuwe baan, relatie)
- **Drugs**: vooral **cannabis** (jong en veel), cocaïne, alcohol
- **Slaaptekort**, **bevalling**
- **Lichamelijk**: o.a. snelle schildklier, Parkinson
- Psychose is **niet** hetzelfde als schizofrenie (≥ 1 maand psychose + ≥ half jaar klachten)

6. Alarm: direct handelen

- **Direct gevaar** voor zichzelf of anderen: **112**
- **Suïcidegedachten** of stemmen die opdrachten geven
- **Agressie** of ernstige onrust
- Acute psychose: **zelfde dag** huisarts; buiten kantoortijd **huisartsenpost** of **crisisdienst ggz**
- Verward + **koorts** of **suf**, of plots begonnen: denk aan **delier**

7. Situatie en wat te doen

Situatie	Let op	Wat doen?
Alleen voortekenen	Slaap, terugtrekken, achterdocht	Afspraak huisarts of POH-ggz; drugs bespreken
Vermoeden eerste psychose	Snel handelen telt	**Zelfde dag** huisarts; snel naar de ggz
Psychose met gevaar	Suïcide, agressie, verwaarlozing	**Crisisdienst ggz**; direct gevaar: **112**
Bekend bij ggz	Terugvalsignalen, signaleringsplan	Contact met **eigen behandelaar**
Na drugsgebruik	Cannabis, cocaïne, speed	Laten beoordelen; houdt het aan? Ggz
Oudere of ernstig ziek, plots verward	Delier: infectie, medicijnen, uitdroging	**Zelfde dag** huisarts: lichamelijk onderzoek
Net bevallen	Kraampsychose	**Spoed**: huisarts of crisisdienst
Kind of jongere hoort stemmen	Autisme, 22q11, familie met psychose	Overleg huisarts; geen drugs, vast ritme
Gebruikt antipsychotica	Stijf, traag, gewicht ↑	Meld bij huisarts; **niet zelf stoppen**

Behandeling (ggz): uitleg (psycho-educatie), antipsychotica, cognitieve gedragstherapie, gesprekken met naasten en hulp bij werk of studie. Steun voor naasten: Ypsilon, Anoiksis, PsychoseNet, MIND Hulplijn.

8. In gesprek met de patiënt

- Blijf **rustig**; praat kort en duidelijk
- Neem de **angst serieus**
- Ga **niet in discussie** over de waan
- Houd **afstand**, geef ruimte
- Betrek een **vertrouwd persoon**

9. Daarna in de praktijk

- Leg vast; koppel **zelfde dag** terug aan de huisarts
- Betrek **naasten**: zij zien het vaak eerst
- Antipsychotica: controleer **gewicht, bloeddruk, glucose, cholesterol**
- Help met een **signaleringsplan**

10. Valkuilen & onthoud

- ‘Het is maar stress’: neem voortekenen **serieus**
- **Cannabis** niet bagatelliseren
- Niet elke verwarde patiënt is psychotisch: denk aan **delier**
- Discussie over de waan **werkt niet**
- **Onthoud:** snel herkennen + veiligheid + ggz = beste kans op herstel.

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.