

## Zorgteam

Binnen het zorgprogramma werken meerdere zorgverleners samen om u zorg op maat te bieden. De samenstelling van het zorgteam is afhankelijk van uw behandeling en uw situatie. Het zorgteam bestaat uit:

- **Huisarts**  
Stelt de diagnose, schrijft medicatie voor en behandelt bij acute klachten.
- **Apotheek**  
Levert en bewaakt de medicatie.
- **Fysiotherapeut**  
Biedt een groepsgewijs en individueel beweegprogramma aan.
- **Praktijkondersteuner GGZ**  
Behandelt en begeleidt bij en lichte depressie en andere psychische klachten
- **Psychologische zorg**  
Begeleiding bij vermindering van stress, andere psychische klachten of materiële problemen.
- **GGZ- en eerstelijns psycholoog en sociaalpsychiatrisch verpleegkundige**  
Biedt een intensieve behandeling en begeleidt bij de vermindering van stress en andere psychische klachten.

## Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot het Zorgprogramma Depressie, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: [info@zorginhouten.nl](mailto:info@zorginhouten.nl).

## Zorg in Houten

Het Zorgprogramma Depressie is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: [www.zorginhouten.nl](http://www.zorginhouten.nl).

2016.06/MCS



# Zorgprogramma Depressie

- Wat is een depressie?
- Welke behandelingen zijn er?
- Zorgteam

## Wat is een depressie?

Van depressie kan sprake zijn wanneer u het grootste gedeelte van de dag last hebt van sombere gevoelens. Of als u weinig interesse meer hebt in dagelijkse activiteiten zoals werken, kinderen opvoeden, koken, enzovoorts.

Andere symptomen van depressie kunnen zijn: eetproblemen (heel veel of juist heel weinig eten) en veranderingen in het gewicht; slaapproblemen; geagiteerd en rusteloos zijn, of juist geremd; vermoeidheid en verlies van energie; gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuld; concentratieproblemen, vertraagd denken en besluiteloosheid; terugkerende gedachten aan dood of zelfdoding.

Een depressie heeft niet één duidelijk aan te wijzen oorzaak. Sommige mensen hebben een hoger risico om een depressie te ontwikkelen dan anderen. Dit kan te maken hebben met kwetsbaarheid of veroorzaakt worden door bepaalde levensgebeurtenissen. Bijvoorbeeld het verlies van een dierbare of problemen op werk of op school.

### Zorgprogramma Depressie

Het zorgprogramma Depressie is bedoeld om u te helpen als u klachten hebt die wijzen op sombere gevoelens en mogelijk een depressie. De zorgverleners werken samen om de zorg zoveel mogelijk aan te laten sluiten aan uw behoeften en wensen. Samen met u komen we tot een behandelplan dat past bij uw situatie.

## Welke behandelingen zijn er?

Als bij u de diagnose depressie is gesteld, dan zijn er in Houten en Schalkwijk veel mogelijkheden om u te helpen deze aandoening te overwinnen. Uw huisarts kan u helpen bij het maken van een keuze voor een behandelmethode:

### **Zelfhulp**

Voor mensen die zelf wat aan hun depressie willen doen is er een zelfhulp cursus ontwikkeld. Tijdens deze cursus leert u omgaan met depressie en stemmingswisselingen. In aanmerking komen voor de zelfhulp cursus is afhankelijk van de ernst van uw aandoening.

### **Psychologische behandeling**

Een andere mogelijkheid is een (kortdurende) psychologische behandeling. Afhankelijk van de ernst van uw klachten kan de huisarts besluiten u door te verwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ, een eerstelijnspsycholoog of een sociaalpsychiatrisch verpleegkundige. Gedurende een psychologische behandeling komen uw gedachten en gevoelens aan bod.

### **Fysiotherapeut**

Bij een fysiotherapeutische handeling ligt het accent op de lichamelijke aspecten van uw depressie. Het bewegingsprogramma van de fysiotherapeut is erop gericht om samen aan uw lichamelijke conditie te werken.

### **Behandeling met medicijnen**

De behandeling van een depressie kan gepaard gaan met het gebruik van medicatie. Wanneer behandeling met medicijnen nodig is, dan schrijft uw apothekhoudend huisarts u de juiste medicijnen voor. De apothekhoudend huisarts houdt hierbij rekening met eventuele andere medicatie die u gebruikt. Vragen over uw medicatie kunt u stellen aan de assistentes, de praktijkondersteuner of de huisarts.

### **Monitoring**

Uw huisarts overlegt steeds met u wat de beste aanpak is. De behandelende zorgverleners zullen u periodiek vragen een vragenlijst in te vullen over het verloop van uw klachten. Zo houden de zorgverleners nauwkeurig bij of de behandeling het gewenste resultaat heeft.

### **Eerste aanspreekpunt**

Uw huisarts is verantwoordelijk voor de diagnose en voortgang van uw behandeling. Bij doorverwijzing is de praktijkondersteuner, psycholoog of verpleegkundige uw eerste aanspreekpunt en kunt u bij hem of haar terecht voor vragen. Gedurende de behandeling houdt uw huisarts nauw contact met alle zorgverleners om zo de voortgang te monitoren.

### **Samenwerken**

Alle zorgverleners werken volgens de professionele standaarden van hun eigen beroepsgroep. Door samen te werken en informatie te delen verbeteren wij de samenhang in onze zorg. Zo kunt u rekenen op een team van zorgverleners dat weet wat u nodig heeft en die van elkaar weten wat ze doen.

### **Informatie delen**

Om u goed te behandelen is het belangrijk dat zorgverleners onderling gegevens uitwisselen. Dit zijn persoonlijke en/of medische gegevens die nodig zijn voor uw behandeling. Wij hechten hierbij veel waarde aan uw privacy. Daarom verstrekken wij alleen gegevens als dit in het belang van uw behandeling is en alleen wanneer u hiervoor toestemming geeft. Op deze manier streven wij naar een zorgvuldige en vertrouwelijk omgang met uw persoonlijke informatie.