

## 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 medicatie en voert de medicatiebewaking uit.
- **Fysiotherapeut**  
Biedt een groepsgewijs en individueel bewegingsprogramma aan.
- **Praktijkondersteuner GGZ**  
Behandelt en begeleidt bij lichte psychische klachten.
- **GGZ- psycholoog**  
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 psychische klachten, 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 psychische klachten 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).

2019.01/MCS



## Zorgprogramma Psychische klachten

- Wat zijn psychische klachten?
- Welke behandelingen zijn er?
- Zorgteam

# Wat zijn psychische klachten?

Psychische klachten hebben te maken met gevoelens, gedachten en gedrag. U voelt zich bijvoorbeeld somber, gespannen, eenzaam of moe. U maakt zich misschien veel zorgen, denkt steeds aan angstige situaties of bent snel geïrriteerd. U kunt zich moeilijk concentreren, bent verward of slaapt slecht.

U kunt er ook lichamelijke klachten bij hebben, zoals hoofdpijn, hartkloppingen, nekpijn of maagklachten.

Psychische klachten kunnen uw leven verstoren. Uw huishouden, gezin, werk en sociale contacten gaan misschien minder goed of helemaal niet meer. U kunt zich bijvoorbeeld moeilijker concentreren op uw werk, u vergeet regelmatig iets. Of de zorg voor uw kinderen wordt lastiger. Misschien gaat u minder de deur uit en doet u nog maar weinig dingen voor uw plezier, maar alleen dingen die echt moeten.

U kunt daardoor minder plezier hebben in het leven of minder toe komen aan wat u echt belangrijk vindt in uw leven. Ook uw naasten kunnen dit merken, bijvoorbeeld als u snel geïrriteerd bent of niet meer mee gaat met uitjes.

Psychische klachten ontstaan vaak als er meer problemen zijn of heftigere dingen gebeuren dan u aankunt. De balans is dan tijdelijk niet goed.

## Zorgprogramma psychische klachten

Het zorgprogramma psychische klachten is bedoeld om u te helpen als u psychische klachten heeft die van negatieve invloed zijn op uw dagelijks functioneren. De zorgverleners werken samen om de zorg zoveel mogelijk aan te laten sluiten op uw behoeften en wensen. Samen met u komen we tot een behandelplan dat past bij uw situatie.

## Welke behandelingen zijn er?

Als u last heeft van psychische klachten zijn er in Houten en Schalkwijk veel mogelijkheden om u te helpen. Uw huisarts kan u helpen bij het maken van een keuze voor een behandelmethode:

### **Zelfhulp**

Voor mensen die zelf wat aan hun psychische klachten willen doen zijn er zelfhulp cursussen ontwikkeld. Door deze cursussen kunnen klachten van somberheid, depressie en angst verminderen en leert u beter met deze klachten omgaan. Of u in aanmerking komt voor een zelfhulp cursus is afhankelijk van de ernst van uw klachten.

### **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 of een GZ-psycholoog. Gedurende een psychologische behandeling komen uw gedachten en gevoelens aan bod.

### **Fysiotherapeut**

Bij een fysiotherapeutische behandeling ligt het accent op de lichamelijke aspecten van uw psychische klachten. Het beweegprogramma van de fysiotherapeut is erop gericht om samen aan uw lichamelijke conditie te werken.

### **Behandeling met medicijnen**

De behandeling van psychische klachten kan gepaard gaan met het gebruik van medicatie. Als er medicatie 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 of GZ-psycholoog uw eerste aanspreekpunt en kunt u bij hem of haar terecht voor vragen. Gedurende uw 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 we de samenhang in onze zorg. Zo kunt u rekenen op een team van zorgverleners die weten wat u nodig heeft en die van elkaar weten wat ze doen.

### **Informatie delen**

Om u goed te kunnen behandelen is het nodig dat zorgverleners onderling gegevens uitwisselen. Dit kunnen persoonlijke en/of medische gegevens zijn die van belang 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. Op deze manier streven wij naar een zorgvuldige en vertrouwelijk omgang met uw persoonlijke informatie.