



Zorggroep

Almere



Hulp bij psychische klachten

POH-GGZ Laagdrempelig en dicht bij huis

Psychische zorg

Veel mensen zijn wel eens somber, gespannen of zitten een tijd wat minder lekker in hun vel. Vaak komen zij hier alleen of met hulp van anderen doorheen. Soms is echter meer hulp nodig. Heeft u psychische klachten, waardoor u thuis of op uw werk niet goed meer kunt functioneren? Het is fijn om te weten dat deze klachten vaak goed te behandelen zijn. Vroegtijdig hulp inroepen kan een positieve invloed hebben op het beloop van uw klachten.

Het kan zinvol zijn om met iemand te praten die wat verder van u af staat en die handvatten aanreikt om anders

met de problematiek en de invloeden die het heeft op uw gezondheid om te gaan. Iemand bij wie u snel en eenvoudig terecht kunt.

Zo iemand is de Praktijkondersteuner Huisarts - Geestelijke Gezondheidszorg (hierna: "de POH-GGZ"). De POH-GGZ is opgeleid en heeft ervaring in de geestelijke gezondheidszorg en werkt in uw eigen gezondheidscentrum. Omdat hij / zij onderdeel uitmaakt van het huisartsteam en werkt in uw eigen gezondheidscentrum zijn de lijnen met uw eigen huisarts kort.

In deze folder leest u wat de POH-GGZ voor u kan betekenen.

Met welke klachten kunt u terecht?

De eerste stap is het bespreken van uw klachten met uw huisarts. Samen met u bepaalt hij / zij of een gesprek met een POH-GGZ zinvol voor u is.

Diverse klachten komen in aanmerking voor een traject bij de POH-GGZ, bijvoorbeeld:

- angstproblematiek, waaronder panieklachtnen, hyperventilatie, piekeren of angst voor ernstige ziektes;
- een sombere of depressieve stemming

en/of niet meer kunnen genieten zoals voorheen;

- onverklaarde lichamelijke klachten, bijvoorbeeld hartkloppingen, pijn, duizeligheid of aanhoudende vermoeidheid;
- spanningen in de relatie met uw partner, kinderen of andere dierbaren;
- aanhoudend last hebben van een ingrijpende ervaring of verlies;
- slaapproblemen.

Shalomar heeft hoofdpijn. Hij is veel thuis van zijn werk en zijn werkgever wordt ongeduldig. De dokter heeft hem uitgebreid onderzocht, en hij heeft een MRI-scan gehad. Hij is bij de keel-, neus- en oorarts geweest en bij de tandarts. De artsen konden geen oorzaken vinden. Toch blijft Shalomar 3 à 4 keer per maand 1 of 2 dagen hoofdpijn houden. Zelf zit hij er erg mee, want hij wil graag werken.

Marloes voelt zich al een poos nerveus. Zij loopt op straat en krijgt het ineens benauwd, gaat trillen en begint te zweten. Marloes wil graag meteen terug naar huis. Vanaf dat moment blijft zij liever thuis. Als zij naar buiten moet, houdt de paniek haar bij de voordeur tegen. Het zweet breekt haar uit en de angst overvalt haar. Samen met haar man of moeder lukt het haar wel om de straat op te gaan. Maar de kinderen durft Marloes niet meer naar school te brengen omdat ze bang is om alleen terug naar huis te gaan.

Zorg op maat

In het eerste gesprek met de POH-GGZ worden uw klachten geïnterviewd en vraagt de POH-GGZ naar uw levensomstandigheden. Deze kunnen van invloed zijn op uw klachten en omgekeerd kunnen de klachten uw levensomstandigheden beïnvloeden. Samen maakt u een plan van aanpak. In dit plan kunnen verschillende zaken worden vastgelegd, bijvoorbeeld:

- extra gesprekken bij de POH-GGZ om uw klachten en vragen duidelijk in kaart te brengen;
- informatie die u kunt gebruiken om zelf te werken aan een oplossing;

- kortdurende begeleiding of behandeling van de POH-GGZ;
- advies over verwijzing naar passende andere hulpverlening, bijvoorbeeld bij de Basis GGZ of de Gespecialiseerde GGZ;
- advies om contact op te nemen met het wijkteam of om deel te nemen aan een (online) cursus.

Waar nodig worden andere zorgverleners in het centrum betrokken bij uw begeleiding, zoals de fysiotherapeut of de opvoeddeskundige.

Vergoeding zorgverzekeraar

Omdat de POH-GGZ deel uitmaakt van het huisartsenteam wordt behandeling vergoed vanuit de basisverzekering, zonder dat dit ten laste gaat van uw eigen risico. Een afspraak bij de POH-GGZ is kosteloos maar niet vrijblijvend. Kunt u niet naar een gemaakte afspraak komen? Neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de receptie van uw gezondheidscentrum. Wanneer

u herhaaldelijk niet komt opdagen zonder tijdige annulering dan heeft dit gevolgen voor de voortzetting van het contact.

MGN: Mijn GezondheidsNet

Via MGN kunt u online een vervolgspraak maken met de POH-GGZ of een digitaal bericht sturen aan de POH-GGZ. Wanneer u nog geen

MGN-account heeft kunt u dit aanvragen via de link op de startpagina van de website van de Zorggroep Almere: www.zorggroep-almere.nl

Uw privacy

De POH-GGZ werkt met dezelfde privacyregeling als de huisarts.

Meer informatie

Wilt u meer informatie over de hulp die een POH-GGZ u kan bieden? Neem

dan contact op met uw huisarts of doktersassistente.

Zorggroep Almere

Randstad 22 - 01

1316 BN Almere

tel. 036 - 54 54 000

info@zorggroep-almere.nl

www.zorggroep-almere.nl

© februari 2016

