

Zorg bij psychische en sociale klachten



Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken
T. (0162) 450 473 - E. info@zorroo.nl
W. www.zorroo.nl

Zorroo
ZORG

Over psychische en sociale klachten

Iedereen zit wel eens niet zo lekker in zijn vel of ziet het even niet meer zitten. Soms kunnen problemen boven het hoofd groeien en komen mensen er zelf niet meer uit. Ongeveer 43% van alle volwassenen krijgt op een bepaald moment te maken met psychische of sociale problemen. Toch rust hier nog vaak een taboe op. Terwijl het iedereen kan overkomen.

Veelvoorkomende klachten

Bij psychische of sociale klachten kun je minder plezier in het leven hebben. Je voelt je bijvoorbeeld somber, verward, angstig of gespannen. De klachten kunnen invloed hebben op je dagelijks leven, zoals werk of zorg voor kinderen. Je kunt ook andere klachten hebben, zoals moe zijn en niet goed kunnen slapen. Of je merkt verandering in je gedrag. Je bent bijvoorbeeld prikkelbaar of wordt sneller boos. Iedereen ervaart klachten anders en gaat er op een eigen manier mee om.

Wat kun je zelf doen?

Het is belangrijk om je klachten met anderen te delen. Blijf er niet alleen mee rondlopen. Ook helpen zoveel mogelijk actief blijven, genoeg bewegen, een regelmatig leven en een goede nachtrust. Door zelf actief aan de slag te gaan met je klachten, zul je je eerder beter voelen.

Als je (nog) niet met een zorgverlener wilt of kunt praten, dan kan een online zelfhulptraining een uitkomst zijn. Je werkt zélf aan verandering van je situatie. Er zijn diverse trainingen voor verschillende soorten klachten. Hier zijn géén kosten aan verbonden. Meer informatie vind je op www.zorroo.nl/basis-ggz/online-zelfhulptrainingen.

Zorgprogramma Basis GGZ

Het zorgprogramma Basis GGZ is opgezet om mensen met psychische en sociale klachten zorg te bieden die bij ze past. Zorg op maat noemen we dat. Samen met jou wordt gekeken welke zorg je nodig hebt. Er wordt besproken wat je zelf kunt doen en welke zorgverleners je eventueel kunnen ondersteunen. Alle betrokken zorgverleners werken nauw samen en hebben indien nodig overleg. Je huisarts heeft de regie en blijft eindverantwoordelijk voor de zorg.

Zorg binnen de huisartsenpraktijk

Heb je lichte klachten? Dan kun je meestal binnen de huisartsenpraktijk ondersteund worden. De huisarts werkt daarbij nauw samen met de praktijkondersteuner (POH) GGZ. Deze kan je in een paar gesprekken persoonlijk advies geven en begeleiden.

Zorg door andere zorgverleners

Soms zijn klachten ingewikkelder en heb je tijdelijk extra hulp nodig. In overleg met jou kan de huisarts of POH GGZ je dan verwijzen naar een andere zorgverlener. Binnen het zorgprogramma Basis GGZ kunnen dat de volgende zorgverleners zijn:

- Psychosomatisch fysiotherapeut
- Psycholoog
- Verslavingsconsulent
- Psychiater

Soms worden zorgverleners buiten het zorgprogramma betrokken bij de zorg:

- Maatschappelijk werk
- Sociaal team van de gemeente
- Gespecialiseerde GGZ

Online behandeling

Binnen het zorgprogramma Basis GGZ kan je zorgverlener ook online behandeling aanbieden. Dit wordt ook wel e-health genoemd. Anders dan bij de online zelfhulptrainingen word je hierbij begeleid door je zorgverlener. Het is een aanvulling op de persoonlijke gesprekken.

Groepstrainingen

Je zorgverlener kan als onderdeel van de behandeling ook een groepstraining

aanbieden binnen het zorgprogramma Basis GGZ. Deze groepstrainingen worden aangeboden door psychologen die bij Zorroo zijn aangesloten.

Volledige vergoeding

De zorg binnen het zorgprogramma Basis GGZ wordt altijd volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Het gaat ook niet af van het verplichte eigen risico. Zorroo heeft hiervoor namens bijna alle aangesloten huisartsen en zorgverleners een contract afgesloten met diverse zorgverzekeraars.

Meer weten?

Meer informatie over het zorgprogramma Basis GGZ vind je op www.zorroo.nl/basis-ggz/ggz-volwassenen.

Voor meer informatie over psychische en sociale klachten kun je altijd terecht bij je huisarts. Deze helpt je graag.

Schakel direct hulp in wanneer jij of je naaste in een acute crisis raakt en je geen uitweg meer ziet. Je kunt dan tijdens kantooruren contact opnemen met je huisarts en buiten kantooruren met de Huisartsenpost Oosterhout, tel. (0162) 435 000.



“ Ik ben blij dat ik toch met mijn klachten naar de huisarts ben gegaan. Het was fijn om het te kunnen delen. Samen hebben we gekeken wie me het beste zou kunnen helpen. Ik kreeg ook handige tips wat ik zelf zou kunnen doen. De begeleiding heeft mij echt geholpen. ”