



### Betere zorg door samenwerking

Chronische zorg vraagt om goede samenwerking. En samenwerking vraagt om een goede organisatie. Ons samenwerkingsverband werkt samen met Stichting Rijncoepel die op de achtergrond de organisatie van de chronische zorg op zich neemt. U ziet hier niets van, maar merkt het wel: uw zorgverleners hebben de handen vrij om u te helpen, zodat u uw chronische ziekte zo goed mogelijk de baas blijft. Bij Rijncoepel zijn meerdere samenwerkingsverbanden ondergebracht. Op de achterkant van deze folder leest u welke zorgverleners bij u in de buurt samenwerken.

### Meer informatie?

Kijk op [www.rijncoepel.nl](http://www.rijncoepel.nl)

HKZ 

Ketenkeurmerk

**De beste zorg dicht bij huis!**

Uitgave: november 2015

### Samenwerkingsverband Stevenshof is:

#### Apotheek Stevenshof

Theda Mansholtstraat 1  
2331 JE Leiden  
T 071 - 576 63 11

#### Gezondheidscentrum Stevenshof

- Diëtist
- Fysiotherapeuten
- Huisartsen
- Oefentherapie Cesar & Mensendieck
- Psychologen

Theda Mansholtstraat 3  
2331 JE Leiden  
T 071 - 531 93 00  
[www.gcstevenshof.nl](http://www.gcstevenshof.nl)

#### Huisartsenpraktijk Zaaijer, Zaaijer en Hensing

Reina Prinsen Geerligspad 11  
2331 GV Leiden  
T 071 - 532 24 02  
[www.zaaijerenzaaijer.nl](http://www.zaaijerenzaaijer.nl)

### Zorgprogramma

# Stemmingsstoornissen



Samenwerkingsverband  
**Stevenshof**

rijncoepel

## Zorgprogramma

# Stemmingsstoornissen

### Hulp zoeken

**‘Na lang wikken en wegen ben ik naar de huisarts gestapt, omdat ik weinig plezier meer in het leven heb en me somber en lusteloos voel. Was dat een verstandig besluit? Kan de dokter mij helpen?’**

Het is een schrale troost, maar u bent niet de enige die zich somber/down voelt of het niet meer ziet zitten en soms gedachten over zelfdoding heeft. Ruim zes procent van de Nederlanders kampt met deze problemen. Het is heel goed dat u hulp zoekt, want aan stemmingsstoornissen is – ook zonder medicijnen – veel te doen. Uw huisarts gaat u daar, samen met andere zorgverleners, bij helpen.

### Meer dan een off-day

**‘Wanneer is er sprake van een stemmingsstoornis?’** Iedereen heeft wel eens een off-day of zit een paar dagen niet goed in zijn of haar vel. Het kunnen normale gevoelens zijn, passend bij tegenslagen of problemen in het leven, die iedereen heeft. Als de sombere stemming het grootste gedeelte van de dag in beslag neemt en langer duurt dan twee weken dan kan er sprake zijn van een stoornis. Je voelt je somber, hebt minder interesse in de dingen en mensen om je heen en je hebt last van concentratieproblemen en besluiteloosheid. De negatieve stemming kan gepaard gaan met gevoelens van schuld en waardeloosheid. Lichamelijk kun je last hebben van vermoeidheid en veranderingen in je slaappatroon en eetlust.

### Op een rijtje

**‘Wat kunnen jullie doen om mij uit de put te halen?’** Na een bezoek aan de huisarts heeft u om te beginnen een gesprek bij de praktijkondersteuner GGZ



(Geestelijke Gezondheidszorg). De praktijkondersteuner zet samen met u uw klachten op een rijtje. Als duidelijk is wat de aard en de ernst van uw klachten zijn, kan er een passende

aanpak worden voorgesteld. Samen bekijken we wat de mogelijkheden zijn en of u (verdere) begeleiding nodig heeft. Bij de psycholoog leert u bijvoorbeeld om een vicieuze cirkel van negatieve gedachten en gevoelens te doorbreken. Bij maatschappelijk werk ligt het accent meer op het aanpakken van praktische zaken. Onder begeleiding werkt u aan uw persoonlijke doelen. Indien gewenst of noodzakelijk bespreken we dit ook met uw huisarts.

### Zorgteam

**‘Wie kunnen me verder nog helpen?’**

Binnen het zorgprogramma werkt uw huisarts nauw samen met de praktijkondersteuner GGZ, psychologenpraktijk en maatschappelijk werk. Ook de fysiotherapeut, diëtist, apotheker of psychiater kunnen een rol spelen in uw behandeling. Wij stemmen de zorg als zorgteam altijd met u af en leggen het vast in een persoonlijk zorgplan. Ons belangrijkste doel is de kwaliteit van uw leven een positieve impuls te geven. Door persoonlijke zorg te bieden gaan wij ervoor zorgen dat u zich weer beter en sterker gaat voelen.

De diëtist kan u adviseren als het gaat om een gezond voedingspatroon. Wanneer u moeite heeft met bewegen, kan de fysiotherapeut of psychosomatisch fysiotherapeut u helpen.

### Lichaam en geest

**‘Moet ik ook medicijnen slikken?’**

Dat hangt helemaal af van de aard en de ernst van uw probleem. Het lijkt gemakkelijk om een pilletje voor te schrijven, maar er zijn ook andere manieren om met stemmingsklachten om te gaan. De zorgverleners van zorgprogramma Stemmingsstoornissen behandelen u vanuit twee oogpunten: lichaam en geest. Mochten wij, in overleg met u, toch medicijnen voorschrijven – bijvoorbeeld een antidepressivum – dan zal de apotheker u uitleg en advies geven over het gebruik ervan.

### Zelf doen

**‘Fijn dat ik kan rekenen op een professioneel zorgteam. Kan ik zelf ook iets doen?’**

Een gezonde leefwijze is altijd goed voor u. Hoe sterker en gezonder uw lichaam, hoe beter het is voor uw geest. Verstandig eten, regelmatig bewegen en een nuttige invulling van de dag kunnen u al positief beïnvloeden.

### Meer weten?

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)  
[www.zelfhulpwijzer.nl](http://www.zelfhulpwijzer.nl)  
[www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)

### Vergoedingen

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen vanuit uw ziektekostenverzekering voor de in deze folder genoemde behandelingen, materialen en medicatie. Meer informatie vindt u ook op [www.rijncoepel.nl](http://www.rijncoepel.nl). Kijk bij uw eigen samenwerkingsverband in het oranje kader.

\* De zorgmodule Stemmingsstoornissen maakt deel uit van het zorgprogramma GGZ.