

❓ Inleiding

Samen met uw huisarts heeft u vastgesteld dat u last heeft van depressieve klachten of een depressie. Daarom is het van belang dat u weet wat de behandelmogelijkheden zijn, zodat u een keuze kunt maken.

❓ Begeleiding door de huisarts

De huisarts zal regelmatig een gesprek met u hebben, waarbij u gezamenlijk uw depressieve klachten bespreekt en uw herstel in de gaten houdt. In veel gevallen herstelt een depressie spontaan met behulp van de juiste begeleiding. Waar nodig kan de huisarts u schriftelijke informatie meegeven. Ook zal hij u adviezen geven omtrent dagindeling, slaap- en eetgedrag en het ondernemen van positieve activiteiten. Tenslotte zult u regelmatig een vragenlijst invullen waaruit blijkt of uw depressieve klachten verminderen. Als u niet (voldoende) herstelt is meer behandeling nodig.

❓ Kortdurende psychologische behandeling

Wanneer u inzicht wilt krijgen in uw eigen functioneren of wilt werken aan verandering in uw gedrag of gedachten, kan de eerstelijnspsycholoog u helpen door middel van kortdurende psychologische behandeling. U bespreekt hoe de depressie is ontstaan en hoe u ermee kan omgaan. Het doel is herstel van de depressieve klachten, maar ook preventie van een eventuele depressie in de toekomst. De eerstelijnspsycholoog zal na de intake een plan met u opstellen waarin uw doelen worden omschreven. Voor iedere persoon is dit

verschillend; de één wil vooral klachtenvermindering of praktisch aan de slag, de ander wil wat dieper graven in het verleden en weer een ander wil praten over ingrijpende ervaringen in zijn leven. De eerstelijnspsycholoog zal vanuit haar ervaring en deskundigheid adviezen geven welke behandelmethode het beste bij u persoonlijk past.

❓ Behandeling bij de fysiotherapeut

Mensen met een depressie zijn vaak moe, lusteloos en weinig actief. Soms hebben ze lichamelijke (pijn)klachten. Bewegen is belangrijk, enerzijds om uw lichamelijke conditie te vergroten en anderzijds vanwege het positieve effect op uw stemming ('een gezonde geest in een gezond lichaam'). Goede en op u afgestemde begeleiding is hierbij van groot belang. De fysiotherapeut zal u van deze begeleiding voorzien. Samen met u wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld, waarvoor u twee keer in de week bij de fysiotherapeut komt. Daarnaast zal de fysiotherapeut u begeleiden bij het activeren thuis. Het doel is: verbeteren van de conditie en toename van beweegactiviteiten waardoor depressieve klachten verminderen.

❓ Hulp van de apotheker

Als uw klachten niet herstellen kan uw huisarts het gebruik van medicatie adviseren. U komt dan bij de apotheker terecht, die u uitgebreid kan voorlichten over het gebruik, de werking en de bijwerking van antidepressiva. Indien gewenst kunt u schriftelijke informatie mee naar huis krijgen.

❓ Nog vragen?

Vraag uw ELZ-huisarts of -fysiotherapeut om meer informatie over het programma.

❓ Kosten

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen voor de behandeling.

Namens ELZ Kollum:

W. Douma
M.J. van Wieren-Kampen
G. Bosma-Winters
F. Jensma



Wat is ELZ Kollum?

ELZ Kollum is een samenwerkingsverband tussen huisartsen, fysiotherapeuten, eerstelijnspsychologen, verloskundigen en Apotheek It Krúswâld. Sinds begin 2010 is zij officieel een Stichting. ELZ Kollum heeft als doel toegankelijke, persoonlijke en doelmatige zorg aan te bieden. De hulpverleners streven ernaar om de zorg zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen en elkaar te versterken, waardoor de kwaliteit en de effectiviteit van de behandelingen zo optimaal mogelijk zijn en onnodige medicalisering wordt tegen gegaan.

www.elzkollum.nl



Zorg voor depressie

Folder voor patiënten

*Behandelprogramma
door huisarts, psycholoog,
fysiotherapeut
en apotheker*

