

## **PRAKTIJKONDERSTEUNER GGZ (POH-GGZ)**

### **Wat is een POH-GGZ en wat kan deze voor u doen?**

De praktijkondersteuner GGZ en de huisarts werken samen bij het behandelen en begeleiden van patiënten met psychische klachten zoals somberheid, angst, stress/spanning, werkgerelateerde problematiek, relatieproblemen, onverklaarbare lichamelijke klachten en/of hulp bij het verwerken van het verlies van een dierbare. Het emotioneel of psychisch "uit balans zijn", blijf er niet mee lopen maar bespreek het! Bij ons werkt Lieke Melchers als de POH-GGZ en POH-S.

### **Waarom de combinatie POH-S en POH-GGZ ?**

Wij zijn van mening dat lichaam, geest en ziel heel sterk met elkaar verbonden zijn. Er zijn veel manieren om naar klachten te kijken. Het is belangrijk om de juiste oorzaak te achterhalen en zo een "plan op maat" te maken voor het terugbrengen van het evenwicht en herstel.

Lichamelijke klachten kunnen bijvoorbeeld heel goed een uiting zijn van een dieper liggend emotioneel conflict of een probleem of een thema wat het leven van iemand beheerst (bijvoorbeeld oude trauma's, een basis onveiligheid, het gevoel niet gewenst te zijn enz.) wat het leven van iemand kan beheersen.

Een POH GGZ moet de relaties hiertussen kunnen herkennen en kennis hebben van het functioneren van het lichaam. Pas dan kunnen we complementair werken en een goede behandeling inzetten, waarbij orthomoleculaire middelen en homeopathie ondersteunend ingezet kunnen worden.

Als voorbeeld neem ik slaapproblemen. Dit kan zeer veel oorzaken hebben. Een slaappil werkt vaak maar tijdelijk, is makkelijk voorgeschreven, maar lost uiteindelijk meestal niets op. Met de hulp van Lieke proberen we de oorzaken op te sporen via gesprekken en vragenlijsten, we bieden een e health programma aan, ondersteunen orthomoleculair, wat goed kan helpen bij bijvoorbeeld overprikkeling.

### **Contactgegevens POH-GGZ**

tel: via de praktijk 035-3030390

Geef aan dat het om een POH GGZ gesprek gaat, eerste of vervolgesprek.

De POH GGZ brengt samen met u uw klachten en vragen. Soms zal een kortdurende behandeling (enkele gesprekken) voldoende zijn. In andere gevallen kunt u via Lieke of de huisarts verwezen worden naar de Generalistische-Basis (BGGZ) zoals een GZ psycholoog. Ook kunt u verwezen worden naar de Specialistische GGZ (SGGZ) of een vrijgevestigde psychotherapeut.

De POH-GGZ biedt ook nazorg na behandeling in de GGZ en overbruggingscontacten als u op een wachtlijst staat voor behandeling.

## **Wat is de werkwijze van de POH-GGZ?**

Na overleg met uw huisarts kunt u verwezen worden voor een intakegesprek bij de POH GGZ. Ook kunt u zelf een afspraak maken als u denkt dat u dat nodig heeft. Het eerste gesprek is een intakegesprek waarbij nader onderzocht wordt wat de aard en oorzaak van de klachten zijn. Aan de hand van dit gesprek en eventueel een 4DKL vragenlijst wordt er een vervolgspraak gemaakt en plan opgesteld. Hierbij wordt besproken of de behandeling bij de POH GGZ kan plaatsvinden, of dat het nodig en wenselijk is om u door te verwijzen.

De begeleiding en behandeling bij de POH GGZ bestaat verder uit:

- Het geven van psycho-educatie, wat bestaat uit het geven van voorlichting over klachten, oorzaken en adviezen over een psychische stoornis vanuit de complementaire geneeskunde.
- Interventies gericht op verbetering in functioneren. Door middel van de gesprekken en huiswerkopdrachten werkt u aan het verminderen van uw klachten.
- eHealth, online zelfhulpprogramma waarmee u thuis met behulp van PC/laptop aan de klachten kunt werken
- en/of vroegtijdig herkennen van klachten zodat u zelf interventies kan inzetten om verdere terugval of herhaling te voorkomen.

### **eHealth**

De POH-GGZ kan gebruik maken van eHealth in de behandeling van psychische klachten. eHealth betekent online zelfhulp en er wordt gewerkt met de programma's van Therapieland. De programma's zijn opgebouwd uit video's waarin een GZ psycholoog te zien is die patiënten door de sessies heen begeleidt door middel van educatie en opdrachten. De reacties van patiënten die met Therapieland werken zijn positief. Het wordt als prettig ervaren dat men het programma thuis in eigen tempo kan volgen en op een interactieve manier met hun klachten aan de slag kan. De programma's die vaak worden ingezet zijn gericht op de behandeling van piekeren, angst, stress, assertiviteit, rouwverwerking en slaapproblemen.

### **Zijn hier kosten aan verbonden?**

De gesprekken met de POH-GGZ, eHealth en de groepstrainingen worden volledig vergoed door de basiszorg huisartsgeneeskunde. Er zijn voor u dus geen kosten aan verbonden. Ondersteunende orthomoleculaire- en homeopathische middelen dient u wel zelf te betalen

### **Wat als ik verhinderd ben?**

Indien u verhinderd bent, dient u de gemaakte afspraak uiterlijk 24 uur van te voren af te zeggen. De tijd die voor u gereserveerd was, kan dan nog beschikbaar worden gemaakt voor iemand anders. Indien u niet tijdig afzegt kunnen de kosten hiervan bij u in rekening worden gebracht.