

Zorgteam

Binnen het zorgprogramma werken meerdere zorgverleners samen om u zorg op maat te bieden. De samenstelling van het zorgteam is afhankelijk van uw behandeling en uw situatie. Het zorgteam bestaat uit:

- **Huisarts**
Stelt de diagnose, schrijft medicatie voor en behandelt bij acute klachten.
- **Apotheek**
Levert en bewaakt de medicatie.
- **Fysiotherapeut**
Biedt een ontspanningsprogramma aan en in sommige gevallen een beweegprogramma. Groepsgewijs of individueel.
- **Praktijkondersteuner GGZ**
Behandelt en begeleidt bij een lichte angststoornis en andere psychische klachten.
- **GZ- en eerstelijns psycholoog**
Biedt een intensieve behandeling en begeleidt bij angststoornis en andere psychische klachten.

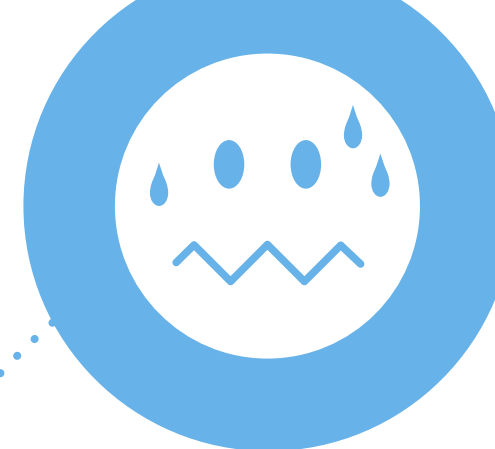
Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot het Zorgprogramma Angst, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: info@zorginhouten.nl.

Zorg in Houten

Het Zorgprogramma Angst is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op www.zorginhouten.nl.

2016.06/ZiH



Zorgprogramma Angst

- Wat is angst?
- Welke behandelingen zijn er?
- Zorgteam

Wat is Angst?

Angst is een heel normaal verschijnsel dat optreedt wanneer we iets als bedreigend ervaren. Angst is een gewone reactie op gevaar of stress en komt bij iedereen voor. Als angst echter erg lang aanhoudt of wordt opgeroepen in situaties die niet gevaarlijk zijn, dan kun je spreken van een angststoornis.

Angststoornis

Mensen met een angststoornis hebben last van angsten zonder dat daar een directe aanleiding voor is. Ze zijn bijvoorbeeld bang om met de trein te reizen of naar een verjaardag te gaan. Deze angsten kunnen heel intens gevoeld worden, wat soms kan leiden tot een paniekaanval.

Angst gaat gepaard met één of meerdere lichamelijke verschijnselen, zoals een versnelde hartslag, trillen, gespannen spieren, versnelde ademhaling, duizeligheid, transpireren, maagklachten of tintelingen. Daarnaast beïnvloedt angst ons denken en handelen; we gaan mensen of situaties vermijden en we durven niet meer.

Zorgprogramma Angst

Het Zorgprogramma Angst is bedoeld om u te helpen als u angstklachten heeft die van negatieve invloed zijn op uw dagelijks functioneren. De zorgverleners werken samen om de zorg zoveel mogelijk aan te laten sluiten op uw behoeften en wensen. Samen met u komen we tot een behandelplan dat past bij uw situatie.

Welke behandelingen zijn er?

Als bij u de diagnose angststoornis is gesteld, dan zijn er in Houten en Schalkwijk veel mogelijkheden om u te helpen deze aandoening te overwinnen. Uw huisarts kan u helpen bij het maken van een keuze voor een behandelmethode:

Zelfhulp cursus

Speciaal voor mensen die zelf wat aan hun angstklachten willen doen is er een zelfhulp cursus ontwikkeld. De cursus wordt zelfstandig gedaan met behulp van een coach en een werkboek. De zelfhulp cursus biedt ondersteuning voor mensen die:

- meer willen weten over angstklachten en welke ondersteuning er is;
- beter willen leren ontspannen;
- angsten willen leren verminderen.

Praktijkondersteuner GGZ en eerstelijnspsycholoog

Een andere mogelijkheid is een (kortdurende) psychologische behandeling. Afhankelijk van uw klachten kan de huisarts besluiten u door te verwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ of de eerstelijnspsycholoog. Tijdens de behandeling komen uw gedachten en gevoelens, de lichamelijke gevolgen en het gedrag dat bij angst hoort aan bod.

Fysiotherapeut

Bij een fysiotherapeutische handeling ligt het accent op de lichamelijke aspecten van uw angstklachten. De fysiotherapeut is gespecialiseerd in adem- en ontspanningstraining en kan u leren te ontspannen of uw bewegingsangst te overwinnen.

Behandeling met medicijnen

De behandeling van angst kan gepaard gaan met het gebruik van medicatie. Als er medicatie nodig is, dan kan de huisarts de apotheker om advies vragen. De

huisarts en apotheker bekijken dan samen welke medicijnen het beste voor u zijn. Met vragen over uw medicatie kunt u bij beide terecht.

Monitoring

Uw huisarts overlegt steeds met u wat de beste aanpak is. De behandelende zorgverleners zullen u periodiek vragen een vragenlijst in te vullen over het verloop van uw klachten. Zo houden de zorgverleners nauwkeurig bij of de behandeling het gewenste resultaat heeft.

Eerste aanspreekpunt

Uw huisarts is verantwoordelijk voor de diagnose en voortgang van de behandeling. De praktijkondersteuner is uw eerste aanspreekpunt. Gedurende de behandeling houden de praktijkondersteuner en de huisarts nauw contact met de andere zorgverleners om zo uw ontwikkeling te monitoren.

Samenwerken

Alle zorgverleners werken volgens de professionele standaarden van hun eigen beroepsgroep. Door samen te werken en informatie te delen verbeteren wij de samenhang in onze zorg. Zo kunt u rekenen op een team van zorgverleners dat weet wat u nodig heeft en die van elkaar weten wat ze doen.

Informatie delen

Om u goed te behandelen is het belangrijk dat zorgverleners onderling gegevens uitwisselen. Dit zijn persoonlijke en/of medische gegevens die nodig zijn voor uw behandeling. Wij hechten hierbij veel waarde aan uw privacy. Daarom verstrekken wij alleen gegevens als dit in het belang van uw behandeling is en alleen wanneer u hiervoor toestemming geeft. Op deze manier streven wij naar een zorgvuldige en vertrouwelijk omgang met uw persoonlijke informatie.