PATIËNTENFOLDER

Zorgprogramma GGZ

Psychische klachten kunnen uw leven ingrijpend verstoren. U kunt zelf veel doen om een zo normaal mogelijk leven te leiden en zo min mogelijk last te hebben van uw klachten. Het zorgprogramma GGZ betrekt u actief bij uw behandeling. U ontvangt complete, persoonlijke zorg en u leert beter om te gaan met uw klachten.

Voor wie is het zorgprogramma bedoeld?

Het zorgprogramma GGZ is speciaal ontwikkeld voor mensen met lichte psychische klachten, met betrekking tot angst, depressie, rouw en persoonlijkheidsproblemen, of voor mensen die niet lekker in hun vel zitten. Daarom hebben uw huisarts en praktijkondersteuner u voorgesteld aan dit zorgprogramma mee te doen. Deelname is vrijwillig. U bepaalt samen of deelname wel of niet gewenst is.

Wat houdt het zorgprogramma in?

Doet u mee aan het zorgprogramma? Dan overlegt u samen met uw huisarts of praktijkondersteuner welke aanpak het beste bij u past. Rekening houdend met uw wensen en persoonlijke doelstellingen maakt u een keuze voor een individuele, persoonlijke aanpak bij de praktijkondersteuner GGZ. Of u maakt thuis in uw eigen omgeving kennis met de mogelijkheden van Minddistrict, een online eHealth programma. Wilt u liever actief in groepsverband zelf aan de slag gaan, dan zijn de groepstrainingen Mindfulness of Mentaal Fit wellicht iets voor u.

Welke zorgverleners zijn bij uw zorgplan betrokken?

Binnen het zorgprogramma is de praktijkondersteuner GGZ van PoZoB uw belangrijkste aanspreekpunt. Hij of zij is de coördinator van uw zorg. Afhankelijk van uw behoefte komt u in contact met andere zorgverleners. Dit is in ieder geval de huisarts. En indien gewenst ook: psychologen, verslavingszorg, psychiaters en apothekers. De zorgverleners kennen uw medische situatie en individuele zorgplan. Ze zijn op de hoogte van de nieuwste medicijnen en behandelmethodes. Ze stemmen uw behandeling en begeleiding goed af met u en met collega-zorgverleners en zo werkt u als één team samen aan het verbeteren van uw gezondheid en levenskwaliteit. Als u deelneemt aan het zorgprogramma dan stemt u ermee in dat uw gegevens mogen worden gedeeld binnen het team.

Welke zorg biedt het individuele zorgplan u?

De praktijkondersteuner GGZ analyseert uw medische geschiedenis en inventariseert uw klachten en symptomen op basis van een persoonlijk intakegesprek en een vragenlijst. Op basis van uw behoefte aan zorg stellen de huisarts en praktijkondersteuner GGZ samen met u uw behandelprogramma op. Dit bestaat uit één of meer onderdelen.

Behandeling door praktijkondersteuner en/of psycholoog

De praktijkondersteuner GGZ voert onder verantwoordelijkheid van de huisarts behandelingen uit, zoals psycho- educatie en ´problemsolvingtherapie´. Het kan ook zijn dat de praktijkondersteuner u doorverwijst naar een psycholoog. De behandelingen kunnen ook gecombineerd worden. U bezoekt dan de praktijkondersteuner GGZ en de psycholoog.

De mogelijkheden van eHealth

Wilt u meer zelf de regie voeren over uw eigen gezondheid dan biedt eHealth u wellicht mogelijkheden. Uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ kan een account in Minddistrict voor u aanmaken. In Minddistrict is het mogelijk om een keuze te maken uit diverse modules die aansluiten bij uw persoonlijke doelstellingen. Of u nu psychische klachten heeft, uw leefstijl wilt veranderen of wilt leren omgaan met een (chronische) ziekte, Minddistrict kan u daarbij helpen. U bepaalt zelf tijd en plaats om hiermee aan de slag te gaan, zelfstandig of met ondersteuning van uw praktijkondersteuner.

Groepstrainingen: Mindfulness en Mentaal fit

Een andere manier om zelf met uw gezondheid aan de slag te gaan is deelname aan een groepstraining.
Een Mindfulness training kan u helpen om bewuster in het leven te staan en werkt positief bij pijn, angst- en spanningsklachten, depressie en slaapproblemen. Mindfulness betekent op een vriendelijke manier aandacht schenken aan het moment van nu; de dingen zien zoals ze zich van moment tot moment aan je voordoen zonder daarover te oordelen. Of informeer naar de mogelijkheden van een Mentaal Fit training. Dit is een groepstraining waarin u leert om klachten als somberheid, vermoeidheid, vaak piekeren en daardoor hoofdpijn, of andere lichamelijke klachten, zelf aan te pakken waardoor u fitter en prettiger in uw vel zit. U leert hoe u weer positiever en energieker in het leven kunt staan. Groepstrainingen bestaan uit 9 bijeenkomsten van 2 uur en starten meerdere keren per jaar bij u in de buurt.

Hoe wordt deze zorg vergoed?

Bent u verzekerd? Dan heeft u recht op zorg. Uw basisverzekering vergoedt alle zorg binnen het zorgprogramma. Omdat PoZoB de zorg heeft gecontracteerd met uw zorgverzekeraar ziet u op de rekening van uw zorgverzekeraar 'PoZoB' staan. Als u hierover meer wilt weten, kijk dan op www.pozob.nl/patienten naar het filmpje over dit onderwerp.

Geen eigen risico

Voor de zorg binnen het zorgprogramma geldt geen eigen risico. Wordt u verwezen naar de psycholoog? Dan wordt voor deze zorg wel eigen risico door de zorgverzekeraar in rekening gebracht.

Wie heeft dit zorgprogramma ontwikkeld?

PoZoB ontwikkelde samen met aangesloten huisartsen en zorgverleners het zorgprogramma GGZ. PoZoB sluit de contracten met uw zorgverzekeraar en zorgt voor de betaling van de zorgverleners. Als u meer wilt weten over PoZoB, kijk dan op www.pozob.nl.

Uw privacy. Geeft u toestemming voor het delen van uw gegevens?

Alleen met uw toestemming kunt u deelnemen aan goed georganiseerde zorg in een zorgprogramma van PoZoB. Wilt u meer weten over privacy? Vraag de algemene zorgprogrammafolder aan of kijk op **www.pozob.nl/patienten/privacy**.

Niet tevreden?

Als u een klacht heeft over een van uw zorgverleners, dan kunt u dit het beste eerst met die persoon bespreken. Komt u er met hem of haar niet uit, mail dan naar **klachtenpunt@pozob.nl** of bel naar PoZoB: **040-2306920**.

Meld uw klacht bij SKGE

PoZoB is aangesloten bij de Stichting Klachten en Geschillen Eerstelijns zorg (SKGE). Heeft u vragen of wilt u een klacht indienen? Mail (info@skge.nl) of bel SKGE (088- 0229100 op ma t/m do van 09.00 tot 17.00 uur). Of kijk op https://www.skge.nl