

## Praktische informatie

Aan de begeleiding of behandeling door de praktijkondersteuner zijn voor u geen kosten verbonden.

U kunt in overleg met de huisarts een gesprek aanvragen met de praktijkondersteuner. Of de huisarts verwijst u zelf door.

Heeft u een afspraak gemaakt met de praktijkondersteuner GGZ maar bent u verhinderd? Bel de afspraak dan 24 uur van tevoren af.



Voor een  
extra steuntje  
in de rug

Praktijkondersteuner  
geestelijke  
gezondheidszorg

U gaat niet alleen naar de huisarts voor het bespreken van lichamelijke klachten. Soms heeft u ondersteuning nodig bij het verwerken van het verlies van een dierbare. Of zoekt u hulp bij psychische klachten als depressiviteit, angst, stress of een burn-out. Natuurlijk kunt u hiervoor bij de huisarts terecht. Maar u kunt óók uw verhaal kwijt bij de praktijkondersteuner die gespecialiseerd is in geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Die werkt nauw samen met de huisarts en kan u uitstekend begeleiden.

#### **Goed, snel en dichtbij**

De praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) beschikt over veel kennis en ervaring. Prettig is dat hij of zij vaak meer tijd heeft dan de huisarts. Bovendien kunt u vaak snel bij de praktijkondersteuner terecht, binnen de muren van uw vertrouwde huisartsenpraktijk.

#### **Waarmee kan een praktijkondersteuner GGZ mij helpen?**

De praktijkondersteuner kan:

- helpen uw problemen helder te krijgen;
- voorlichting geven over klachten, oorzaken en mogelijke oplossingen;
- advies geven over behandeling en verwijzing;
- u begeleiden of een kortdurende behandeling bieden;
- nazorg geven na een behandeling in de GGZ;
- helpen voorkomen dat u een terugval krijgt.

#### **Hoe verloopt de hulpverlening precies?**

De praktijkondersteuner brengt uw klachten en vragen in kaart. Ook informeert hij/zij naar wat u zelf al geprobeerd heeft om van de klachten af te komen. In overleg met uw huisarts stelt de praktijkondersteuner een plan van aanpak op. Misschien bent u met een paar gesprekken met de praktijkondersteuner al geholpen. Of kunt u voor een vervolg naar de huisarts teruggaan. De praktijkondersteuner kan u ook verwijzen naar een andere deskundige die het beste bij uw hulpvraag past. Zoals een maatschappelijk werker of een psycholoog. Soms bieden zelfhulpwebsites uitkomst.

#### **Met wie werkt de praktijkondersteuner samen?**

De praktijkondersteuner werkt samen met uw huisarts. Hij/zij maakt dan ook gebruik van het computersysteem van de huisarts en heeft inzage in uw dossier. Daarnaast maakt de praktijkondersteuner deel uit van het wijkteam en weet hij/zij de weg naar de deskundigen in de buurt.



**U kunt vaak snel bij de praktijkondersteuner terecht, binnen de muren van uw vertrouwde huisartsenpraktijk.**

#### **Is mijn verhaal veilig bij de praktijkondersteuner?**

De praktijkondersteuner heeft geheimhoudingsplicht. Hij/zij deelt het dossier met uw eigen huisarts. Uitwisseling van het dossier met andere hulpverleners (bijvoorbeeld het sociaal wijkteam of een psycholoog) gebeurt alleen in overleg met u en de huisarts.

#### **Hoe kom ik in contact met de praktijkondersteuner?**

Bespreek met uw huisarts of het een idee is een gesprek te voeren met de praktijkondersteuner. Uw huisarts kan een eerste gesprek voor u regelen.