

# Wat is een angst-of stemmingsstoornis

## Uitleg aandoening

### Meer dan somber

Verdriet en somberheid zijn normale reacties op nare gebeurtenissen. Meestal zijn die gevoelens tijdelijk. Maar bij een depressie bent u somber en heeft u nergens zin meer in. De klachten duren langer dan twee weken. Het depressieve gevoel verstoort uw werk, gezinsleven en contact met andere mensen.

### Angstig of nerveus

Iedereen is weleens angstig of nerveus. Angst is een normale reactie bij dreigend gevaar. Maar soms is iemand bang terwijl daar weinig aanleiding voor is. Dan spreken we over een angststoornis. Een angststoornis veroorzaakt heftige angsten in het dagelijkse leven. Klachten zijn hartkloppingen, zweten, benauwdheid, misselijkheid of het gevoel te stikken.

*Beperken somberheids- of angstgevoelens u langdurig en in ernstige mate? Maak dan een afspraak met uw huisarts.*

### Diagnose en behandeling

De huisarts zal u doorgaans verwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ. Die onderzoekt samen met u uw klachten en overlegt de bevindingen met uw huisarts. Zodra de aard en de ernst van uw klachten duidelijk zijn, bekijkt de praktijkondersteuner ggz samen met u wat de

beste aanpak is om uw klachten te verminderen. Daarna stelt hij een behandelplan met u op.

### Behandeling bij angst- en stemmingsproblematiek

Uw huisarts werkt nauw samen met de praktijkondersteuner ggz, apotheker, (psychosomatisch) fysiotherapeut, diëtist en maatschappelijk werker bij angst- en stemmingsproblemen.

Een aantal gesprekken met de praktijkondersteuner ggz kunnen er al voor zorgen dat u beter functioneert. Soms raadt hij u aan om extra begeleiding te volgen bij een (psychosomatisch) fysiotherapeut, diëtist of via een digitaal zelfhulpprogramma. De praktijkondersteuner ggz kan u zo nodig ook verwijzen naar een psycholoog, psychotherapeut of psychiater.

Er zijn goede samenwerkingsafspraken met (vrijgevestigde) psychologen, psychotherapeuten, psychiaters en instellingen binnen de geestelijke gezondheidszorg. Alle betrokkenen stemmen de zorg onderling en altijd samen met u af. Ze leggen de behandeldoelen en afspraken vast in een persoonlijk behandelplan. Het doel? De kwaliteit van uw leven een positieve impuls geven.

### Medicatie

Of u medicatie voorgeschreven krijgt, hangt af van de aard en de ernst van uw klachten. U kunt dan denken aan een antidepressivum of kalmerend middel. Dat gebeurt altijd in overleg met u en onder begeleiding van de huisarts. De apotheker zal beoordelen of het geneesmiddel past

bij uw huidige medicatie en informatie geven over het gebruik ervan en eventuele bijwerkingen.

### Andere ondersteuning

Maatschappelijk werk kan betrokken worden om u te ondersteunen bij praktische zaken, bijvoorbeeld uw financiën, vrijetijdsbesteding of huisvesting. De diëtist kan u helpen met een gezond voedingspatroon. Veel mensen met stemmingsklachten ervaren namelijk een verminderde of juist toegenomen eetlust, en dat kan uw herstel in de weg staan. Heeft u moeite met (gaan) bewegen of juist met ontspannen? Laat u dan helpen door de psychosomatisch fysiotherapeut.

### Kosten

De diensten van huisarts en praktijkondersteuner ggz vallen onder de vergoede basiszorg en zijn voor u kosteloos. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen vanuit uw ziektekostenverzekering voor de behandelingen, materialen en medicatie.

### Uw inspanning

Kan ik zelf ook iets doen? Een gezonde leefwijze draagt bij tot uw welzijn. Hoe sterker en gezonder uw lichaam, hoe veerkrachtiger uw geest. Verstandig eten, regelmatig bewegen en een nuttige invulling van de dag, waarbij betekenisvolle sociale contacten belangrijk zijn, hebben vaak een positieve invloed op uw welzijn.

### **Samenwerkingsverband**

De zorgverleners in ons samenwerkingsverband zijn gediplomeerd en geschoold in de behandeling van depressieve klachten en angstklachten. Wij bieden u begeleiding aan de hand van de nieuwste inzichten en werken daarin regionaal samen.

### **Multidisciplinair overleg**

Regelmatig hebben de huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist en fysiotherapeut met elkaar overleg. Als één van uw behandelaars uw situatie specifiek wil bespreken in het overleg dan kan hij/zij uw dossier inbrengen. Vooraf is er dan overleg met u. Indien gewenst kunt u zelf aan het overleg deelnemen.

### **Toestemming**

Stemt u in met de gezamenlijke behandeling van uw angst- of stemmingsproblematiek? Dan geeft u toestemming aan de zorgverleners in het samenwerkingsverband om uw medische gegevens over de diagnose en behandeling in te zien.

Onze zorgverleners gebruiken deze gegevens om de behandeling goed op elkaar af te stemmen. Wij kennen het medisch beroepsgeheim. Dit betekent dat wij vertrouwelijk met uw gegevens omgaan. Wij zullen dit niet delen met derden. Uw huisarts legt uw beslissing over het wel of niet delen van gegevens vast in het behandelplan.

**Contact met onze ketenzorgpartners** Voor een overzicht van onze ketenzorgpartners en contactgegevens verwijzen wij u naar onze website.

[www.alphenopeenlijn.nl/samenwerking](http://www.alphenopeenlijn.nl/samenwerking)

*De zorgverleners van ons samenwerkingsverband werken regionaal samen aan goede, betaalbare en voorspelbare zorg in Knooppunt Ketenzorg. Wij hebben hierover samenwerkingsafspraken gemaakt met de regionale ziekenhuizen.*



## *Onze zorg bij* **Angst- en stemmingsstoornissen**

