Stichting Spoor 1 | Ridderstraat 3 - 5 | 1811 EX

Alkmaar | Tel 072 3030596 | Fax 084 868 66 27
Kvknr 54388961 | Banknr 814937039 | IBAN NL97ABNA0814937039 | mail@spoor1.info | www.spoor1.info

Zorgpad Angst

In opdracht van Spoor 1 gemaakt door Visser & van Blanken 2019

Visser & van Blanken

Zorgpad Angst

Een zorgpad is een soort routekaart. Je kunt zien waar je nu staat en welke stappen tijdens je behandeling gevolgd worden. Het zorgpad moet je duidelijkheid geven over je behandeling.

Definitie
Het begrip zorgpad wordt gedefinieerd als een complexe interventie om de gemeenschappelijke besluitvorming en organisatie van zorgprocessen te verwezenlijken voor een specifieke groep van patiënten gedurende een gedefinieerd tijdskader. In essentie betreft het zorgpad het beslismodel dat gehanteerd wordt om de routing van patiënten door het zorgproces te standaardiseren.

Zorgpad Angststoornissen

Angst

Angst is een hele normale reactie. Wanneer we geconfronteerd worden met dreigend gevaar maakt ons lichaam zich klaar om te vechten of te vluchten. Gevaar van buitenaf, dat heel reëel is en waar u maar beter op voorbereid kunt zijn. U kunt ook bang of angstig van binnen zijn. Bang om alleen gelaten te worden of iets niet goed te doen. Ook die angst is natuurlijk en nuttig. Soms is de angst ongezond. U bent dan heel vaak heel erg angstig. Zo bang dat het u in de weg zit en het u beperkt in uw dagelijks leven. U stelt zich niet aan, het is goed dat u hulp zoekt.

Soorten angst:

Sociale fobie
Bij een *sociale fobie* bent u bang dat anderen u kritisch beoordelen of zelfs afwijzen. U voelt zich onzeker over uzelf en vreest dat mensen u niet aardig vinden.

Paniekstoornis
Een *paniekstoornis* kan leiden tot een plotselinge, intense angst voor (mogelijke) gebeurtenissen.

Straatvrees
Straatvrees is een angst om op bepaalde plekken te komen. Meestal zijn dat plekken waar ontsnappen moeilijk of gênant is of waar bij een eventuele paniekaanval geen hulp beschikbaar is.

Ziektevrees
Ziektevrees (hypochondrie) is de voortdurende angst voor een (ernstige) ziekte, zoals kanker of hart- en vaatziekten.

Piekerstoornis
Heeft u een *piekerstoornis* dan bent u voortdurend overbezorgd. U piekert veel en voelt zich meestal zenuwachtig of gespannen.

Smetvrees
Smetvrees is de obsessieve angst om vies of besmet te raken. Heeft u last van smetvrees dan voelt u zich gedwongen om uw omgeving, kleding of lichaam voortdurend schoon te maken.

Behandelmogelijkheden bij Spoor 1:

- Psycho-educatie (voorlichting).
- e-Health (tests, educatie, dagboeken, oefeningen, modules)
- Cognitieve gedragstherapie
- Begeleide zelfhulp
- EMDR
- Relaxatie therapie
- Exposure
- Acceptance en Commitment therapie (ACT)
- Herstel ondersteunende behandeling
- Farmacotherapie

In sommige situaties kunnen wij u geen goede behandeling bieden en is andere of meer intensieve behandeling noodzakelijk zoals;
Bij ernstige (psychotische) depressies waar voor opname of dagklinische behandeling noodzakelijk is.
Bij hoog suïciderisico waarbij de veiligheid onvoldoende kan worden gegarandeerd.
Wanneer sprake is van middelengebruik, matig/ernstig
Bij ernstige persoonlijkheidsproblematiek

Waar vindt u meer informatie:

NedKAD, Nederland kenniscentrum Angst en Depressie
adfstichting.nl, angst, dwang en fobie stichting
Mirro.nl

Zorgpad Angst bij Spoor 1

Aanmelding

Zodra we je verwijsbrief binnen hebben nemen we contact met je op voor het maken van afspraken voor een korte telefonische intake, intakegesprek, diagnostiek (GZ-psycholoog voor basis GGZ, psychiater voor specialistische GGZ, voortaan te noemen regiebehandelaar) en adviesgesprek. We sturen je informatie over in te vullen vragenlijsten en uitleg over wat je kunt verwachten tijdens de gesprekken en bieden je de mogelijkheid iemand mee te nemen naar het intake en adviesgesprek.

Telefonische intake

Telefonische intake is identiek voor zowel basis GGZ als specialistische GGZ. Dit gesprek duurt maximaal 30 minuten. Dit is de eerste kennismaking met de intaker die je door de fase van intake en diagnostiek begeleid tot aan behandeling. De intaker stelt een aantal vragen om zich globaal een beeld te kunnen vormen over de aard en ernst van de klachten, risico's en urgentie. Je krijgt een vragenlijst toegestuurd om de ernst van de klachten te kunnen meten (OQ45), dit doen we elke 3 maanden gedurende de behandeling om effecten van de behandeling inzichtelijk te maken.

Intake

De intake is identiek voor zowel basis GGZ als specialistische GGZ Tijdens het intakegesprek wordt nader ingegaan op de klachten, leefomstandigheden, persoonlijke stijl, dagelijks functioneren, lichamelijke gezondheid, eerdere behandeling, biografische gegevens/ voorgeschiedenis, behandelfocus, behandelvoorkeur en wie je eventueel wilt betrekken bij je behandeling.

Diagnostiek (MDO)

Diagnostiek gesprek De regie behandelaar maakt gebruik van de informatie die al beschikbaar is vanuit het intakegesprek. Hij/zij richt zich vooral diagnostiek van de psychische aandoening.

MDO-diagnostiek Dit is het overleg tussen intaker en regiebehandelaar waar een diagnose wordt gesteld en een voorstel voor behandeling tot stand komt. In de behandelovereenkomst staat of je wordt behandeld in de basis GGZ dan wel specialistische GGZ, het aantal beschikbare behandelsessies tot aan evaluatie, of gebruik wilt maken van onze sociaal maatschappelijke dienstverlening, of er ander extern betrokkenen zijn, een beschrijvende diagnose, DSM 5 classificatie, hulpvraag/behandelfocus, lichamelijke gezondheid en medicijngebruik.

Adviesgesprek

Adviesgesprek Tijdens dit gesprek wordt de behandelovereenkomst zoals voorgesteld met je besproken. Wanneer je akkoord bent met het voorstel kan deze worden ondertekend zodat de behandeling kan starten. Op dit moment is ook duidelijk wie je behandelaar wordt

Behandeling

Je behandeling is gebaseerd op wetenschappelijk bewezen beproefde behandelmethoden weergegeven in zorgprogramma's, je eigen wensen en professionele inzichten van je behandelaar.

GBGGZ

- Psycho-educatie (voorlichting).
- e-Health (tests, educatie, dagboeken, oefeningen, modules)
- Begeleide zelfhulp
- Cognitieve gedragstherapie
- Exposure

SGGZ

- Psycho-educatie (voorlichting).
- e-Health (tests, educatie, dagboeken, oefeningen, modules)
- Cognitieve gedragstherapie
- Exposure
- Acceptance en Commitment therapie (ACT)
- Relaxatie therapie
- Exposure
- Herstel ondersteunende behandeling (sociaal maatschappelijk)

Bij onvoldoende resultaat kan farmacotherapie worden overwogen

Bij suïcidale gedachten en gevoelens: Zorgprogramma suïcidale gedachten en gedrag toevoegen

Evaluatie

Basis GGZ; aan het eind van het traject evalueer je je behandeling met je behandelaar. Wanneer je behandeling volgens plan is verlopen en het door jou gewenste resultaat is bereikt kan de behandeling worden afgesloten na overleg tussen behandelaar en regie behandelaar. Wanneer behandeling alsnog te complex blijkt voor basis GGZ, kan de behandeling worden opgeschaald naar behandeling in de SGGZ. **Specialistische GGZ**; na twaalf sessies evalueer je de behandeling met uw behandelaar. Er wordt stilgestaan bij behoefte aan psycho-educatie, signalering/ veiligheidsplan en/of nazorg contact. Verwijzer/ huisarts wordt geïnformeerd over de voortgang van je behandeling Je krijgt een cliënt tevredenheidsvragenlijst toegestuurd iedere 6 maanden gedurende de behandeling. Gegevens worden gebruikt om kwaliteit van onze zorg te kunnen optimaliseren/ verbeteren.
MDO-behandeling (specialistische GGZ) Evaluaties worden besproken binnen het MDO. Besproken wordt het behandelresultaat, of een gesprek met de regiebehandelaar op dat moment gewenst is, of behandeling moet worden vervolgd (al dan niet gewijzigd), of behandeling kan worden beëindigd, moet worden opgeschaald of verwijzing naar meer specialistische zorg nodig is. Er wordt stilgestaan bij behoefte aan psycho-educatie, signalering/ veiligheidsplan en/of nazorg contact.

Afsluiten/nazorg

Verwijzer/ huisarts wordt geïnformeerd over het einde van je behandeling en de gemaakte afspraken inclusief afspraken over nazorg.

In opdracht van Spoor 1 gemaakt door Visser & van Blanken 2019

Visser & van Blanken