



Hallo Beste lezers,

Mijn naam is Mario Schultz-Eltink en ik werk als praktijkondersteuner GGZ sinds 4 jaar binnen de dorpspraktijk in Vinkel. Ik werk er op maandagmiddag- en avond en dinsdagochtend. Op de maandagavonden zijn ook huisarts Jos van der Sande en Nelleke van Kooten (praktijkondersteuner somatiek) aanwezig. Binnen de dorpspraktijk bieden we de mogelijkheid om op maandagavond te komen zodat patiënten niet altijd vrij van hun werk hoeven te regelen. De patiënten die ik op mijn spreekuur zie, zijn altijd eerst bij de huisarts op consult geweest. De huisarts schat in of begeleiding via mij gewenst is, of dat er direct andere hulp nodig is. Ik zie vooral patiënten met klachten van angst, somberheid, stress, slecht slapen, chaos in het hoofd, piekeren, onverklaarbare lichamelijke klachten of anderszins psychische last.

Het eerste gesprek is een intake. In dit gesprek wordt gekeken waardoor de klachten zijn ontstaan, wat je al hebt geprobeerd om de last te verminderen en wat mogelijk een beetje heeft geholpen. Samen kijken we welke hulp goed aansluit op de klachten. Vaak zijn dit meerdere gesprekken bij mij. Ook heb ik de mogelijkheid om zonder extra kosten online zelfhulp in te zetten (zie kader op de rechter pagina). Wanneer het niet mogelijk is om naar de praktijk te komen heb ik ook telefonisch contacten of leg ik een enkele keer een huisbezoek af.

Belangrijk vind ik dat de patiënt zich voldoende op zijn gemak voelt om zijn/haar problemen te bespreken. Het is vaak een hele stap om naar mij toe te komen om de problemen met een onbekende te delen. Als de klik er niet is, zoeken we wie het beste aan zou kunnen sluiten.

Een enkele keer sluiten jouw klachten niet goed aan bij wat ik kan bieden en zorg ik voor een doorverwijzing naar maatschappelijk werk, gezinsondersteuning, een psycholoog of andere specifiekere hulp. Ook werk ik binnen de Dorpspraktijk veel samen met de huisarts, praktijkondersteuner somatiek, cesartherapeut of ergotherapeut. Soms is het goed om een collega mee te laten denken qua behandeling; je krijgt dan eenmalig een gesprek met bijvoorbeeld een psycholoog of een psychiater. Uiteraard gebeurt alles in overleg en bepaalt de patiënt wat goede passende hulp is.

### ***Inkijkje in mijn werkdag***

Om een inkijkje te geven in mijn werkdag, zal ik een maandag beschrijven. Zoals gezegd start ik in de middag en wel om 14.30, waar het eerste uur uit administratie bestaat. Denk hierbij aan mijn mail beantwoorden, overleg met instanties of de huisarts, begeleiding van online trainingen en lezen van nieuwsbrieven. Soms plan ik ook wel eens een patiënt in deze tijd, wanneer andere tijden lastig blijken. Om

15.30 schuif ik aan bij de koffie. We vinden het belangrijk om een momentje voor en met elkaar in de drukte vrij te maken. 15.45 rond ik mijn administratie af en bereid ik me voor op de patiënt die om 16 uur gaat komen.

Ik heb voor patiënten een half uur tijd, waarin ik ook een rapportage schrijf in ons huisartsensysteem. Vanaf 16 uur zie ik 3 patiënten achter elkaar, al dan niet met hun partner. Regelmatig komt een partner mee omdat het belangrijk is om samen tips te krijgen hoe je nu van die stress afkomt of wat je kunt doen om je vergeetachtigheid tegen te gaan. 17.30 hebben ik en mijn collega's pauze voor een maaltijd. Vaak een gezellig moment, waarin je wat bij kunt kletsen. Vanaf 18 uur zie ik nog 5 patiënten waarna ik nog 3 kwartier tijd hebt om verlate rapportages te schrijven, mails te versturen en de patiënten voor de volgende ochtend door te nemen.

Dit was een klein inkijkje in mijn dag. Wellicht ontmoeten we elkaar live op de praktijk in de toekomst.

Fijne vakantie allemaal!



### ***Online behandeling van psychische klachten in de huisartsenpraktijk***

In de huisartspraktijk hebben we de mogelijkheid om via een online module te werken aan psychisch herstel of persoonlijke ontwikkeling. Denk hierbij aan klachten van somberheid, stress, ADHD, slecht slapen, lastig kunnen ontspannen of niet zo goed weten waar je voor wilt gaan in het leven.

Zonder dat je de deur uit hoeft en op je eigen tempo volg je een digitaal trainingsprogramma. Je krijgt hierbij inzichten in jouw klachten en handvatten om je last te verminderen. Deze online training gaat altijd in combinatie met een intake gesprek bij onze praktijkondersteuner Mario Schultz-Eltink. Ze kijkt samen met jou welke module het beste aansluit op jouw klachten en geeft uitleg over het gebruik. Na het doorlopen van de module is er weer een afsluitend gesprek met Mario.

Deze behandeling wordt volledig vergoed door jouw zorgverzekeraar (en gaat ook niet van het eigen risico af).