

Stappenplan Psychosociale zorg

Een *chronische huidaandoening* kan veel gevolgen voor u hebben. Het heeft invloed op uw lichaam (symptomen), op uw emoties en op uw omgeving (functioneren). Deze bepalen samen uw gezondheid. En ze hebben alle drie invloed op elkaar. Een verandering op het een heeft gevolgen voor het ander.

Dus naast lichamelijke klachten als gevolg van uw chronische huidaandoening, kunt u ook te maken krijgen met emotionele klachten. U kunt zich bijvoorbeeld onzeker, somber, eenzaam, boos of machteloos voelen. Of u piekert veel en bent prikkelbaar.

Daarnaast kan uw chronische huidaandoening gevolgen hebben in de manier waarop u omgaat met uw partner, kinderen, familie, vrienden of collega's. Of hoe zij met u omgaan. Dan heeft u te maken met sociale problemen.

De verzamelterm hiervoor is *psychosociale problemen*. Deze zijn voor iedereen anders. Niet iedereen krijgt psychosociale klachten door een chronische huidaandoening, maar het komt regelmatig voor. Het is niet vreemd als u hier last van heeft. Op welk moment u klachten ervaart, kan per persoon en per soort chronische huidaandoening verschillen. Bijvoorbeeld na de diagnose, tijdens een behandeling of juist als de behandeling al een tijdje is afgerond.

Stappenplan

Stap 1: Zelf actie ondernemen

Stap 2: Eigen behandelaar

Stap 3: Verwijzing

Stap 1: Zelf actie ondernemen

Het is heel normaal dat u emotionele en sociale klachten (psychosociale klachten) hebt door uw chronische huidaandoening. U kunt eerst kijken wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen. Daarin zijn twee zaken belangrijk: de nieuwe situatie zoveel mogelijk proberen te aanvaarden en uw leven daarop aanpassen. Dat kan best heel lastig zijn. Misschien helpen de tips hieronder u op weg.

Tips:

- Schaam u niet voor alles wat u voelt en denkt. Het is heel normaal om heftige emoties of gedachten te hebben door uw chronische huidaandoening.
- Gun uzelf de tijd. Veel emoties verdwijnen vanzelf of worden minder heftig na een aantal weken of maanden.
- Neem af en toe tijd om alleen te zijn. Neem voldoende rust.
- Blijf plannen maken.
- Probeer zoveel mogelijk weer de dingen te doen waar u plezier aan beleeft.
- Kom voor uzelf op. Durf grenzen te stellen.

Praat met uw omgeving

Zoek steun bij anderen, en aanvaard de steun die anderen u willen geven. Praat over uw klachten met de mensen in uw omgeving. Vertel hen wat u meemaakt, wat u lastig vindt. Vertel hen waar u behoefte aan heeft. Soms is een luisterend oor en de steun van uw omgeving voldoende om beter met de klachten om te gaan. Het kan ook zorgen voor meer begrip bij de mensen in uw omgeving.

Deel ervaringsverhalen

U kunt ook steun vinden bij mensen die in dezelfde situatie zitten of hebben gezeten. U kunt met hen in contact komen via patiëntenorganisaties, zelfhulpgroepen of sociale media, bijvoorbeeld Facebook. Contact met lotgenoten kan u helpen. Het kan prettig zijn om te ervaren dat u niet de enige bent. En u leert van de ervaring van mensen die uw situatie zelf hebben meegemaakt. Op www.huidnederland.com kunt u aanvullende informatie vinden.

Online zelfhulp

Op internet vindt u ook veel online zelfhulptrainingen. Voorbeelden:

- www.mentaalvitaal.nl
- www.snelbeterinjevel.nl

Ook op de website www.digitalezorggids.nl kunt u zoeken naar online zelfhulp.

Let op: niet alle informatie op internet is betrouwbaar. Op discussiefora staan bijvoorbeeld vaak dingen die maar half kloppen.

Werk

Als u werknemer bent en een of meer chronische aandoeningen heeft, krijgt u waarschijnlijk te maken met een bedrijfsarts en/of een verzekeringsarts. Deze artsen begeleiden u om met uw chronische huidaandoening te blijven werken of weer aan het werk te gaan. Als dat tenminste kan.

Stap 2: Eigen behandelaar

Misschien is de hulp van uw omgeving niet genoeg. Het kan zijn dat u meer hulp of ondersteuning nodig heeft. U kunt hulp of ondersteuning krijgen van zorgverleners. Hulp of ondersteuning bij psychosociale klachten noemen we psychosociale zorg.

Bent u angstig, somber, prikkelbaar of onzeker? Of heeft u als gevolg van uw chronische huidaandoening andere problemen? Bespreek dit met uw eigen huisarts of dermatoloog. Vertel uw zorgverlener over uw klachten. De zorgverlener kan u informatie en praktische adviezen geven. Heeft

u ernstige emotionele klachten die veel invloed hebben op uw dagelijkse leven? Dan kan uw zorgverlener u doorverwijzen voor verder onderzoek.

Hulp of ondersteuning

Psychosociale zorg bestaat uit hulp of ondersteuning waarmee u leert u aan te passen aan een nieuwe situatie. Samen kijkt u hoe u uw leven opnieuw kunt inrichten, waarbij u tevreden en gelukkig kunt zijn.

Zorgverleners kunnen op verschillende manieren hulp en ondersteuning geven:

- Ze kunnen naar u luisteren en u begeleiden.
- Ze kunnen u helpen uw leefstijl aan te passen. Bijvoorbeeld met tips over voeding, ontspanning of bewegen.
- Daarnaast bestaat er meer gespecialiseerde hulp. Deze hulp is voor mensen die veel problemen hebben om hun leven aan te passen aan de nieuwe situatie.
- Naar welke zorgverlener u gaat, hangt af van uw situatie en uw eigen voorkeur. Bespreek met uw arts (huisarts of dermatoloog) wat het beste bij u past.

Stap 3: Verwijzing

Heeft u behoefte aan meer zorg of ondersteuning? U kunt bij verschillende zorgverleners terecht. Hieronder vindt u een opsomming met een korte toelichting. Welke zorgverlener bij u past, hangt onder andere af van uw voorkeur en van de ernst van uw klachten. Gebruik deze informatie-keuzehulp. Daarin vindt u meer informatie over de verschillende zorgverleners en hoe u daar kunt komen. Bespreek samen met uw arts wat voor u het best is. Woont u in een verpleeghuis? Of verblijft u in een revalidatiecentrum? Ga dan naar de specialist ouderenzorg of naar de revalidatiearts als u psychosociale problemen heeft.

Medisch specialist, verpleegkundige, verpleegkundig specialist

Deze personen geven u voorlichting en eerste opvang. Ze steunen u tijdens en na het ziekteverloop en signaleren psychosociale klachten en psychische stoornissen. U kunt met hen praten als u in het ziekenhuis ligt. Zij kunnen ook met uw meedenken over passende zorg buiten het ziekenhuis.

POH-GGZ (praktijkondersteuner huisarts – geestelijke gezondheidszorg)

De POH-GGZ helpt u om een beter beeld van de klachten te krijgen en biedt begeleiding en behandeling. Bij ernstige of complexe psychische klachten verwijst de POH-GGZ u door naar een psycholoog of psychiater. Ga naar uw huisarts als u hulp of begeleiding wilt van een POH-GGZ.

Sociaal werker

De sociaal werker of maatschappelijk werker biedt begeleiding bij het verwerken van uw chronische huidaandoening. Hij of zij helpt bij angst of verdriet, zorgen over thuis, werk en hoe het nu verder moet. Daarnaast biedt de sociaal werker hulp bij praktische zaken. Hij of zij kan bijvoorbeeld andere zorg inschakelen of ondersteunen bij uw geldzaken. Ga naar uw huisarts of gemeente als u hulp of begeleiding wilt van een sociaal werker.

Geestelijk verzorger

Met een geestelijk verzorger voert u gesprekken over vragen over zingeving, levensovertuiging, schuld, angst, religie, dood, verlies of rouw. Geestelijk verzorgers werken soms vanuit geloofsovertuiging, zoals christelijk, islamitisch of joods. Maar u kunt hier ook terecht als u niet gelooft. Geestelijk verzorgers werken vaak in ziekenhuizen en zorginstellingen. Ook werken ze vaak samen met huisartsen.

Psycholoog

Een psycholoog behandelt psychische klachten. U kunt naar een psycholoog als u vrij veel en ernstige psychische klachten heeft. Met gesprekken en opdrachten kan de psycholoog helpen uw klachten te verminderen. Ga naar uw huisarts of medisch specialist als u hulp wilt van een psycholoog.

Wat kost het?

Misschien kost de zorg u geld, maar misschien betaalt de zorgverzekeraar een groot deel. Neem contact op met uw zorgverzekeraar, en stel de volgende vragen:

- Welke zorg betaalt de zorgverzekeraar?
- Aan welke voorwaarden moet u voldoen om de vergoeding te krijgen?
- Betaalt u het eerste deel van deze zorg via uw eigen risico?