

## **Informatie brochure multidisciplinaire SGGZ behandeling Goedebuur**

Je krijgt binnenkort een intake bij je regiebehandelaar. Wanneer de regiebehandelaar denkt dat onze behandeling je kan helpen bij het behalen van je doelen en het verminderen van je klachten, kan je daarna heel snel starten. Deze informatie is bedoeld om alles wat er bij de behandeling hoort op een rijtje te zetten en je de tijd te geven dit nog eens rustig na te lezen. Mocht je na het lezen hiervan nog vragen hebben dan kun je je altijd tot de zorgcoördinator wenden op het telefoonnummer 020-7701715 of via mail op [info@goedebuur.nl](mailto:info@goedebuur.nl).

### **1. De behandeling**

Je gaat behandeld worden door een team van behandelaars die iedere 2 weken de voortgang van je traject bespreekt. Tot het team behoren de regiebehandelaar, (GZ) psychologen, MBCT trainers (Mindfulness Based Cognitive Training), psychomotorische therapeuten, een diëtiste en indien nodig kunnen we gebruik maken van een maatschappelijk werker. De regiebehandelaar is inhoudelijk eindverantwoordelijk en kan een klinisch psycholoog of psychiater zijn.

Tijdens de intake met de regiebehandelaar worden er – mede aan de hand van het door jouw ingevulde doelenformulier – behandeldoelen opgesteld en wordt bepaald welke behandelaars worden ingezet. Ook geeft de regiebehandelaar aan hoe lang het behandeltraject naar verwachting gaat duren. Over het algemeen duurt onze behandeling 5 maanden. Uiteindelijk is de lengte afhankelijk van het type klachten of de mate van beschikbaarheid (werk, thuissituatie).

Onze behandeling is intensief en relatief kortdurend. Onze filosofie is dat we middels het intensief inzetten van meerdere behandelaars die zich richten op dezelfde doelen hele goede resultaten kunnen behalen.

De gemiddelde belasting per week van onze behandeling bestaat uit 2 dagdelen over 2 dagen verspreid. We proberen de afspraken bij de verscheidene behandelaars zo goed mogelijk op elkaar te laten aansluiten, maar soms lukt dat niet en heb je een pauze van een of twee uur. In de buurt van de praktijk zijn mogelijkheden om te wandelen, boodschappen te doen, een kop koffie of thee te drinken of te lunchen.

Voor de continuïteit van de behandeling en voor onze eigen planning, vragen wij cliënten gedurende het behandeltraject zo min mogelijk op vakantie te gaan of afwezig te zijn. Indien dit toch al gepland is of anderszins niet is te vermijden; overleg dit tijdig met de zorgcoördinator.

In de behandeling zitten 8 trainingssessies **Mindfulness** of **ACT-Training**. Mindfulness gaat over opmerken, bewust worden en omgaan met gedachten en gevoelens. ACT-Training neemt ook deze principes mee maar legt meer nadruk op acceptatie van wat er moeilijk voor je is om vervolgens ruimte te maken voor dingen die belangrijk voor je zijn.

Deze trainingen zijn in een groep(je) en soms individueel. Om deze training succesvol te maken, wordt je gevraagd dagelijks te oefenen met de stof; dit betekent dat je thuis een half uur tot een uur per dag aan de slag gaat. Om maximaal te profiteren van de training is het dagelijks oefenen echt belangrijk. Voor beide trainingen is het ook belangrijk dat je alle sessies aanwezig bent, omdat de trainingen een duidelijke opbouw kennen en er wekelijks wordt gewerkt met wat er vorige week is besproken.

Gedurende de training kan er ook telefonisch of app-contact zijn tussen jou en de mindfulnessstrainer om belemmeringen of knelpunten te bespreken.

**Beweegtherapie** is een zeer belangrijk onderdeel van de therapie. Ook dit gebeurt in een groepje en is onder begeleiding van een psychomotorisch therapeut. Soms is dit een andere psychomotorisch therapeut dan met wie je individuele sessies hebt. De psychomotorisch therapeut die je begeleidt in de beweeggroep maakt vooraf met jou een trainingsplan dat aansluit op de behandeldoelen. De beweegtherapie vindt plaats in de sportzaal of buiten in het park. Trek sportkleding of makkelijke kleding met sportschoenen aan naar de beweegtherapie. Er is gedurende de corona tijd geen mogelijkheid om te douchen.

Het contact met de **(GZ) psycholoog** vindt wekelijks plaats, evenals de **individuele psychomotorische therapie**. De **diëtiste** en **maatschappelijk werkster** kunnen worden ingezet als daar een duidelijke aanleiding voor is.

## 2. Uitleg over de vragenlijsten

Je hebt voor je op de intake kwam een tweetal vragenlijsten ingevuld. Dit zijn zogenaamde ROM-vragenlijsten. ROM is de afkorting van routine outcome monitoring. Met ROM meten we de resultaten van een behandeling. Alle instellingen voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in Nederland werken met deze ROM-vragenlijsten. Je krijgt aan het einde van de behandeling nogmaals de vragenlijsten om in te vullen. Op die manier kunnen we samen zien of je klachten zijn veranderd ten opzichte van de start van de behandeling.

### **3. Multi Disciplinair Overleg; MDO**

Elke 2 weken wordt er overlegd over de voortgang van jouw behandeling. In dit overleg zitten jouw behandelaren en de regie behandelaar. In dit overleg kunnen ook andere behandelaren van Goedebuur zitten die meedenken en een actieve bijdrage leveren aan de behandeling.

### **4. Zorgcoördinator en administratief medewerker**

Goedebuur heeft een zorgcoördinator. De zorgcoördinator organiseert de inhoudelijke voortgang van de behandeling en stemt veel binnen het team af met de andere behandelaren. Bij hem of haar kan je terecht wanneer je een vraag hebt over de behandeling die niet inhoudelijk met je behandeling te maken heeft.

Nick Schoenmaker is de administratief medewerker. Hij verzorgt de praktische ondersteuning van het traject. Hij zorgt onder andere dat documenten worden klaargemaakt, dat brieven worden verstuurd en dat de dossiers voldoen aan de richtlijnen die gelden vanuit de SGGZ.

### **5. Behandelplan, behandelovereenkomst, Akte van Sessie en toestemmingsverklaring.**

Met de zorgcoördinator is in de week na de intake een afspraak gepland voor een zogenaamd teruggave-gesprek. In dit gesprek wordt het gehele behandelplan op papier aan je voorgelegd en met je besproken met daarin de doelen en de diagnose(s) die is/zijn gesteld tijdens de intake. In ditzelfde gesprek teken je de Akte van Sessie, de behandelovereenkomst en de toestemmingsverklaring. De Akte van Sessie geeft ons de mogelijkheid de behandeling te declareren bij je zorgverzekeraar. In de behandelovereenkomst staan een aantal afspraken over hoe we vanaf hier met je gaan samenwerken. Ook kunnen we de toestemmingsverklaring gebruiken om informatie bij bijvoorbeeld je huisarts op te vragen. We gaan echter geen informatie opvragen zonder je hiervan van tevoren op de hoogte te stellen.

Het behandelplan geeft richting aan de behandeling en kan worden bijgesteld indien daar aanleiding voor is. Halverwege het traject is er een evaluatie met de regiebehandelaar over de voortgang.

## **6. Klachten, Ideeën, Kwaliteitsstatuut en het cliënt tevredenheidonderzoek**

Het is altijd mogelijk dat er iets niet goed gaat of beter kan. Mocht je verbeterpunten zien dan vragen wij je dit kenbaar te maken bij een van de behandelaren of bij de zorgcoördinator.

Als je een klacht hebt over de werkwijze van het team, een van de behandelaren of je bent niet tevreden over iets in de organisatie van je behandeling dan is het in eerste instantie prettig als je dat aan een van de behandelaren te kennen geeft. We willen graag je mening horen om te kijken of we er samen een oplossing voor kunnen vinden.

Voor het geval dat een klacht niet intern naar tevredenheid kan worden opgelost werken we met een externe klachtencommissie. Op de website [goedebuur.nl](http://goedebuur.nl) is ons klachtenreglement terug te vinden.

Goedebuur heeft een kwaliteitstatuut waarin je kan lezen aan welke kwaliteitseisen wij voldoen en hoe we processen binnen Goedebuur borgen en verbeteren. Dit statuut vindt je ook op de website [goedebuur.nl](http://goedebuur.nl).

Na je behandeling krijg je een online vragenlijst opgestuurd. Dit is een cliënt tevredenheidonderzoek. Voor ons is het heel belangrijk om jouw feedback te ontvangen over de behandeling. We zijn namelijk constant bezig om de behandeling te verbeteren en kunnen dat het beste doen met jouw terugkoppeling.

## **7. Corona Maatregelen**

Het Corona virus treft ook de wijze waarop we werken bij Goedebuur. Waar we in het begin van de crisis in zijn geheel on-line behandelingen aanboden zijn we weer stapsgewijs face-to-face contact aan het terugbrengen. Een deel kan dus face-to-face en een deel gaat nog on-line. Het belangrijkste hierin is dat zowel behandelaar als cliënt zich houden aan de algemene richtlijnen van het RIVM (niet komen wanneer je klachten hebt, of wanneer er iemand in je directe omgeving klachten heeft, 1,5 meter afstand bewaren en hygiëne regels in acht nemen).

De praktijk op de Middenweg is zo ingericht dat we de richtlijnen volgen. Als je binnenkomt word je geacht je handen te desinfecteren. De ingang van de praktijk is tijdelijk aan de kant van de parkeerplaats en niet meer bij Fysio World Amsterdam. Volg de aanwijzingen in de praktijk waar we met lijnen en bordjes zo goed mogelijk uitleg geven aan de veilige werkwijze.

In deze aangepaste werksituatie kan een cliënt helaas geen gebruik maken van het koffie en thee apparaat. Gebruik van de WC is alleen in uiterste nood mogelijk. Probeer er rekening mee te houden dat dit niet kan.

De on-line behandeling vindt zoveel mogelijk plaats via een applicatie genaamd Zoom. Als je een gesprek met een behandelaar hebt via Zoom krijg je vooraf een uitnodiging via email.

## **8. Startbrief, eindbrief en overleg met derden**

Na de intake wordt er een startbrief opgesteld en deze wordt naar de verwijzend arts gestuurd. Aan het einde – na de eindevaluatie met de regie behandelaar – sturen we een eindbrief. Deze brief sturen we ook naar de cliënt zelf. Al deze communicatie gaat per beveiligde mail. Wanneer we willen overleggen met een dokter of psycholoog die een cliënt eerder heeft gesproken, overleggen we dat van tevoren met de cliënt en maken we gebruik van een toestemmingsformulier.

## **9. Vergoeding en mogelijk eigen bijdrage**

De behandeling bij Goedebuur wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Goedebuur heeft geen contracten met zorgverzekeraars. Dat betekent dat je de factuur van de behandeling zelf ontvangt en indient bij je verzekeraar. Het bedrag dat door je verzekeraar wordt vergoed betaal je aan Goedebuur. Als je een zogenaamde natura polis hebt vragen we om een eigen bijdrage van 450,- euro te betalen. Heb je een restitutiepolis dan geldt dat niet. Je betaalt je eigen risico zelf. Het is aan te raden om voor je behandeling te informeren bij je zorgverzekeraar over de hoogte van je vergoeding. Uiteraard kan je hierover ook een vraag stellen aan de zorgcoördinator of door een mail te sturen aan [info@goedebuur.nl](mailto:info@goedebuur.nl).

## **10. Afwezigheid, vakanties en koffie/thee; afspraken die we met je willen maken**

Na de intake zullen jouw behandelaren jou benaderen om afspraken te plannen. Dit gaat 1 op 1. Het is de bedoeling dat je de afspraken zelf bijhoudt en wanneer je verhinderd bent ook zelf afzegt. Het liefst krijgen we een afzegging ruim van tevoren, maar op zijn laatst 24 uur van tevoren. Mocht je niet of te laat afzeggen dan kan een behandelaar een bedrag van €50,- euro declareren.

Zoals eerder ook al opgemerkt: voor de continuïteit van de behandeling en voor onze eigen planning, vragen wij cliënten gedurende het behandeltraject zo min mogelijk op vakantie te gaan of afwezig te zijn. Indien dit toch al gepland is of anderszins niet is te vermijden; overleg dit tijdig met de zorgcoördinator Jente van der Heide.



Veel van de communicatie over afspraken die je wil verzetten of waarvoor je je onverhoopt moet afzeggen loopt via de persoonlijke telefoon van een behandelaar. We willen graag met je afspreken dat er niet inhoudelijke over de behandeling wordt gecommuniceerd met de behandelaren. Behandeling vindt plaats door de week van maandag tot vrijdag van 08:00 tot 18:00.

We willen de tijd die we hebben met je aan therapie besteden. De behandelaren zorgen derhalve niet voor koffie of thee. Mocht je zelf koffie of thee willen dan kan je dat voor of tussen afspraken in de wachtkamer pakken uit de automaat. Je kan hiervoor een muntje vragen aan een van de mensen achter de balie.