



Verwijzers Update

Verwijzersnieuws Amsterdam & Amstelland
1^e jaargang, nummer 5, december 2010

Geachte collega,

De laatste update van 2010 ligt voor u, met enkele toepasselijke decemberthema's: licht, ouderen en goede voornemens.

Steeds duidelijker wordt dat er veel patiënten zijn met een, niet onderkende, seizoensgebonden stemmingspatroon. De winterdepressie is hier een uiting van. Behandeling is relatief eenvoudig en non-invasief. Echter ook hier geldt: goede diagnostiek en indicatiestelling (inclusief contra-indicaties).

Het thema 'ouderen en ouder worden' krijgt rond de jaarwisseling een niet alleen epidemiologische dimensie. Onze jonge psychiater Annemieke Dols deelt haar deskundigheid graag met u en uw patiënten.

Dan de voornemens 2011. Bijvoorbeeld de 'stepped care' behandeling van angst en depressie. Bij klachten of een lichte stoornis zijn preventieve en korte behandelinterventies eerste keus. Vervolgens psychotherapie en eventueel medicatie, waarvoor een zorgvuldige indicatie nodig is, zie het onderzoek van Camilla Licht.

Wij danken u voor de samenwerking, kritische noten en andere opmerkingen in 2010 en wensen u een vruchtbaar, plezierig en deskundig 2011. **Albert Blom, psychiater.**

Van de consultatielijn

Een huisarts belt met de consultatielijn. Een meisje is na lang aandringen door haar omgeving op het spreekuur gekomen. De arts vermoedt anorexia nervosa. Welk aanbod staat voor haar open?

Voor een meisje wat nog niet eerder hulp heeft gekregen voor haar eetstoornis kan de cursus eetstoornissen van Prezens een goed startpunt zijn. Het is een laagdrempelige cursus van zeven bijeenkomsten van twee uur. De cursus biedt informatie over eetstoornissen, de oorzaken en gevolgen. Daarnaast krijgen deelnemers praktische tips en oefeningen.

Een andere mogelijkheid is het telefonische spreekuur eetstoornissen voor een snel en professioneel advies. Het nummer staat zowel open voor patiënten als verwijzers. Het is te bereiken op T (06) 47 29 21 54, of per mail op eeatstoornissen@ggzingeest.nl.

Heeft u een spoedeisende vraag? Bel dan met de consultatielijn op (020) 788 6666. Voor minder dringende vragen maakt u gebruik van onze e-consultatie! Stuur uw vraag per mail naar consultatie@ggzingeest.nl.

Angst of paniek? Tijdig aanpakken voorkomt erger.

Angst- of panieklachten kunnen de inleiding zijn tot depressie of angststoornissen. Tijdig iets aan de klachten doen, kan erger voorkomen. Uw patiënten kunnen daarvoor terecht bij Prezens. Prezens biedt verschillende vormen van psychische ondersteuning. Voor mensen met angst- en panieklachten zijn er speciale cursussen voor uiteenlopende leeftijdsgroepen. Daarnaast biedt Prezens online hulp, begeleidde zelfhulp en klachtgerichte korte behandelingen, individueel of in een groep, door deskundige psychologen en sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen. Prezens richt zich speciaal op preventie en kortdurende behandeling en is gemakkelijk toegankelijk voor psychische hulp en begeleiding. Mensen met psychische klachten kunnen op de website van Prezens een online vragenlijst invullen voor een eerste vrijblijvend advies. Direct een afspraak maken voor een adviesgesprek is ook mogelijk. Mocht bij nader inzien hulp in de tweede lijn nodig zijn, dan verwijst Prezens door.

Kijk voor meer informatie op www.prezens.nl, of bel T (020) 788 6333.

Verlichting met lichttherapie

In ons land hebben maar liefst 450.000 mensen last van een winterdepressie. In deze donkere winterperiode heeft u in uw praktijk waarschijnlijk ook patiënten die met deze somberheidsklachten kampen. De kans is groot dat de klachten succesvol kunnen worden bestreden met lichttherapie.

De oorzaak van winterdepressie wordt vaak gezocht in de vermindering van de hoeveelheid zonlicht. Hierdoor raakt het dag-nachtritme in de war, wat met name van invloed is op slaap en stemming van uw patiënt.

Lichttherapie is een op onderzoek gebaseerde behandeling waarbij door middel van zeer sterk licht, zonder infrarode- en UV-straling, via de ogen rechtstreeks het dag-nachtritme wordt beïnvloed. De therapie is bij de meeste mensen met winterdepressie effectief en is gemakkelijk te ondergaan.

Bij wel 50 tot 70% van de patiënten treedt na een behandeling met licht een duidelijke verbetering van de klachten op. Over het algemeen bestaat lichttherapie uit een korte kuur van dagelijkse behandelingen in de ochtend.

Gebruikelijk is een kuur van een vijftal opeenvolgende dagen, maar een kortere of langere behandeling is ook mogelijk. Dit is afhankelijk van de klachten en bijvoorbeeld de gevoeligheid van de ogen. Ook het gelijktijdig gebruik van medicijnen kan van invloed zijn. Uiteraard wordt er voor aanvang goede diagnostiek verricht.

Het is belangrijk om bij winterdepressieklachten zo vroeg mogelijk met de behandeling te beginnen. Een preventieve behandeling heeft echter geen zin.

Voor meer informatie belt u met psychiater Anneke van Schaik via T (020) 788 5634, of kijkt u op www.ggzingeest.nl.

Even voorstellen:

Psychiater Annemiek Dols



FOTO MARK VAN DEN BRINK

Iedere nieuwsbrief stellen wij u voor aan één van de professionals van GGZ inGeest. Deze keer is de beurt aan Annemieke Dols, psychiater bij ouderenpsychiatrie. Zij volgde haar opleiding in de Valeriuskliniek.

'Sinds december 2009 werk ik bij ouderenpsychiatrie, een plek met een enorme ervaring met oudere mensen en psychische problemen. Die ervaring, verenigd in de psychiaters, specialist ouderengeneeskunde, neuroloog en klinisch geriater, was voor mij dan ook de belangrijkste reden om voor GGZ inGeest te kiezen', aldus Annemieke.

'Bij ouderenpsychiatrie heb ik twee belangrijke aandachtsgebieden. Allereerst ouderen met een bipolaire stoornis. Daarnaast ben ik gespecialiseerd in elektroconvulsieve behandeling, beter bekend als ECT. Deze behandeling bieden wij samen met VUmc aan. Hoe ECT precies werkt is nog onbekend, maar dat het werkt is duidelijk. Samen met mijn collega's doe ik onderzoek naar de achtergronden.'

'Ook in het Centrum voor Ouderengeneeskunde Amsterdam (COGA) en bij het Alzheimercentrum werk ik nauw samen met VUmc. Uniek is, dat ouderen bij ons in één dag helemaal worden doorgelicht, lichamelijk en geestelijk. Geen wachtlijsten en resultaat op dezelfde dag van het onderzoek, dat is ons devies! De patiënt staat centraal.'

'Ouderenpsychiatrie koppelt in haar contacten met verwijzers laagdrempelige samenwerking en snelle persoonlijke feedback aan specialistische expertise. Met de vergrijzing zal de vraag naar gespecialiseerde ouderenpsychiatrie alleen maar toenemen. Ik hoop dan ook dat veel jonge psychiaters net zo enthousiast zijn als ik om bij ouderenpsychiatrie aan de slag te gaan,' besluit Annemieke.

In oktober verscheen de folder 'Ouderenpsychiatrie in de volle breedte', vraag hem aan bij k.baars@ggzingeest.nl.

Opmerkelijk onderzoek van Carmilla Licht

'Het gebruik van antidepressiva verstoort de werking van het autonome zenuwstelsel. Zo kunnen deze medicijnen de kans op hart- en vaatziekten vergroten.'

Dit concludeert onderzoeker Carmilla Licht. Zij vond ook dat depressieve en angstige patiënten die geen antidepressiva gebruikten geen last van deze ontregeling hadden. Het goede nieuws is wel dat als men stopt met het gebruik van deze middelen ook de werking van het autonome zenuwstelsel weer teruggaat naar normaal niveau.

Wat is de invloed van depressie en angststoornissen op de werking van dat deel van het zenuwstelsel dat zorgt voor de automatische lichaamsprocessen? Dat is de centrale vraag in het onderzoek van Carmilla Licht. Zij gebruikte de data van de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA) om hierop een antwoord te vinden.

Licht: 'Er is al veel onderzoek verricht naar de relatie tussen depressie en angststoornissen en hart- en vaatziekten. Depressie en angststoornissen hebben mogelijk een negatief effect op het autonome zenuwstelsel, wat onder andere de hartslag verhoogt en de hartslagvariabiliteit, de variatie in hartslagfrequentie, verlaagt. Een hoge hartslag en lage hartslagvariabiliteit zijn beide risicofactoren voor hart- en vaatziekten.'

Deze effecten zijn gelukkig omkeerbaar; als mensen stopten met het gebruik van antidepressiva keerden de hartslag en hartslagvariabiliteit terug naar niveaus van niet-gebruikers.

Kijk voor meer informatie over onderzoek bij GGZ inGeest op www.ggzingeest.nl/organisatie/onderzoek.

Verwijzen naar GGZ inGeest Amsterdam & Amstelland

Crisis (zien < 24 uur)

Acuut behandelteam

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 5333 F (020) 788 5337

Crisisdienst Amstelmere Amstelveen T (020) 543 4343

Electief

Jeugd en jongeren (0-23 jaar)

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 5600 F (020) 788 4986

Volwassenen (23-60 jaar)

Aanmelding en informatie Amsterdam T (020) 788 5555 F (020) 788 5554

Consultatie T (020) 788 6666

Volwassenen Amstelmere Amstelveen T (020) 543 4343

Ouderen (vanaf 60 jaar)

Valeriusplein

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 5565 F (020) 788 5577

Osdorpplein

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 4994 F (020) 788 4995

Amstelmere Amstelveen T (020) 543 4343

Prezens Amsterdam Amstelland

Informatie, POH, aanmelding, cursussen T(020) 788 6300 F (020) 788 6301

Preventie Amsterdam T (020) 788 4570 F (020) 788 6301

Preventie Amstelveen T (020) 543 4193

E-mail consultatie Consultatie@ggzingeest.nl

Redactie

Mariet Bolluijt

Albert Blom

Gert de Jager

communicatie@ggzingeest.nl

T (020) 788 5100

GGZ inGeest

Postbus 74077

1070 BB Amsterdam

T (020) 788 5000

www.ggzingeest.nl

GGZ inGeest

partner van VUmc



Kijk voor verwijspcedures op: www.ggzingeest.nl/verwijspcedures.

Actuele informatie over wachttijden vindt u op: www.ggzingeest.nl/wachttijden.