

Vroege opsporing van psychische klachten en aandoeningen

Psychische klachten komen veel voor en belemmeren vaak het dagelijks functioneren; er is veel gezondheid te winnen.

Vroege opsporing wordt gezien als een belangrijke manier om de ziektelast van psychische klachten en stoornissen in Nederland terug te dringen.

Deze standaard biedt handreikingen voor verschillende toepassingen van vroege opsporing: door burgers zelf, binnen de gezondheidszorg en binnen een wijkgerichte publieke gezondheidsaanpak.

Psychische klachten en aandoeningen

- Van alle burgers krijgt 34,5% eens in zijn leven een psychische stoornis.
- Jaarlijks kampt 20% van de volwassen bevolking met psychische problemen.
- Psychische stoornissen vormen één van de belangrijkste oorzaken van ziektelast in Nederland.
- Ook psychische klachten zonder dat er sprake is van een stoornis komen veel voor en veroorzaken ziektelast en verminderd functioneren.

Patiëntenperspectief

Aandachtspunten vanuit patiëntenperspectief

- Vroege opsporing, voorlichting, keuzehulp en interventies zullen leiden tot een vermindering van de lijdensdruk en een verbetering van het functioneren. Hierdoor neemt de ziektelast af en de kwaliteit van leven toe.
- Bij vroege opsporing ligt de nadruk op het stimuleren van de eigen kracht en de eigen regie.
- Het gaat om persoonlijke wensen en keuzes, over doelen in het leven.
- Vroege opsporing richt zich vooral op het bevorderen van de kwaliteit van leven van de burger en het herstellen van diens veerkracht en vitaliteit met inachtneming van diens wensen, behoeften en mogelijkheden.
- Activiteiten en interventies die de psychische gezondheid bevorderen zijn laagdrempelig en stimuleren het zelfmanagement en de zelfredzaamheid van de patiënt. Hierdoor kan de patiënt zo veel mogelijk onafhankelijk van hulpverleners verder leven en deelnemen aan zijn/haar leefomgeving en de samenleving.
- Randvoorwaarden voor een online zelftest zijn: goede bereikbaarheid, laagdrempelig en vraagt weinig competenties of inspanning. Mensen krijgen naar aanleiding van de test passende voorlichting en doorverwijzing naar bereikbare effectieve acties en interventies.

Keernelementen van goede zorg

Vroege onderkenning en preventie

Een actief aanbod van vroege opsporing, zoals screening van de Nederlandse bevolking of van mensen met een verhoogd risico, wordt niet aanbevolen om de volgende redenen:

- Er is onvoldoende onderbouwing voor preventie met behulp van actieve opsporing van psychische klachten en aandoeningen in de Nederlandse setting.
- Psychische klachten komen zo vaak voor (20% van de bevolking) dat actieve opsporing en verwijzing naar de zorg tot enorme capaciteitsproblemen zal leiden.
- Medicalisering van milde/beginnende psychische problemen moet voorkomen worden: zelfzorg is vaak genoeg om milde/beginnende psychische problemen aan te pakken en erger te voorkomen.

Wel is het mogelijk kennis over psychische klachten voor de bevolking te ontsluiten, ondersteuning te bieden in (zelf)diagnostiek en mensen de weg te wijzen naar gezondheid bevorderende mogelijkheden. Dit wordt ook wel passief aanbod genoemd. Zo kunnen burgers zelfstandig aan de slag met hun psychische klachten en ze weten wanneer het nodig is om een professional te raadplegen.

Psychische klachten worden benaderd vanuit het perspectief en de behoeften van de burger zonder dat deze klachten vertaald worden in een psychische aandoening: een klachtgerichte benadering.

Passief aanbod (gebruik op initiatief van de burger) bestaat uit:

- Voorlichting.
- Keuzehulpen.
- Een overzicht van effectieve activiteiten en interventies, die de psychische gezondheid bevorderen en die beschikbaar zijn in de eigen omgeving.
- Zelftesten: het psychisch gezondheidsprofiel.

Aandachtspunten voorlichting

- De voorlichting over psychische klachten en aandoeningen sluit aan bij de wetenschappelijk gebaseerde zorg zoals deze in de geestelijke gezondheidszorg geboden wordt.
- De voorlichting start met de uitleg dat psychische klachten en aandoeningen regelmatig voorkomen en, net als veel lichamelijke klachten, vaak van voorbijgaande aard zijn.
- Het is belangrijk om mensen erop te wijzen dat ze veel zelf kunnen doen om de eigen psychische gezondheid te bevorderen, maar dat het bij ernstige of langdurige klachten belangrijk is om wel professionele hulp te zoeken.

Inhoud voorlichting

- Uitleg over beschermende factoren versus risicofactoren voor het ontstaan van psychische klachten.
- Het evenwicht tussen draagkracht en draaglast.
- De invloed van problemen en zorgen op belangrijke levensgebieden en hoe daarmee om te gaan: probleemoplossing en acceptatie.
- Deze voorlichting is te vinden in boeken en op websites, zoals www.thuisarts.nl

Keuzehulpen

Idealiter maken mensen met psychische klachten zelfstandig een keuze uit het aanbod van effectieve psychische gezondheid bevorderende interventies dat past bij de persoonlijke wensen en mogelijkheden. Een keuzehulp is een geschikt instrument om dit te faciliteren.

U vindt op de website thuisarts.nl nu al voorlichting over gezondheid bevorderende interventies; op termijn vindt u daar ook een zelftest en keuzehulp.

Overzichten van effectieve interventies, die de psychische gezondheid bevorderen en die beschikbaar zijn in de eigen omgeving.

- De overzichten van effectieve interventies beperken zich vaak tot eHealth toepassingen, terwijl ook literatuur, groepscurssussen etc. hiertoe behoren.
- Informatie over effectieve interventies vindt u via: www.loketgezondleven.nl, www.onlinehulpstempel.nl en www.huisarts-emh.nl. Deze websites geven informatie over de beschikbare (e-mental health) interventies en informatie over de wetenschappelijke onderbouwing ervan.

Zelftesten: het psychisch gezondheidsprofiel

- Een zelftest helpt de burger om inzicht te krijgen in zijn eigen psychische gezondheid. Het psychisch gezondheidsprofiel als zelftest bestaat uit vragenlijsten met vragen naar psychische klachten en functionele beperkingen. Het psychisch gezondheidsprofiel wordt altijd gevolgd door een advies op maat.
- Een psychisch gezondheidsprofiel met vragenlijsten naar psychische klachten kunt u opstellen met behulp van de volgende websites: www.persoonlijkegezondheidscheck.nl en www.drinktest.nl.

Organisatie van zorg

Overheid en gemeenten, zorgverzekeraars en zorgprofessionals kunnen de verspreiding van kennis over psychische klachten en (zelfhulp)mogelijkheden bij psychische klachten bevorderen.

Veel bedrijven geven hun medewerkers de mogelijkheid om periodiek medisch onderzoek te ondergaan. Psychische klachten zijn hier vaak een onderdeel van.

Vooralsnog is vroege opsporing in de zorg alleen mogelijk als de hulpvraag van de patiënt daar aanleiding toe geeft. Het psychisch gezondheidsprofiel, voorlichting, keuzehulpen en een overzicht van psychische gezondheid bevorderende acties en interventies zijn hulpmiddelen die de reguliere zorg kunnen ondersteunen.