

Makkelijk lezen samenvatting

Door: Katrien Pouls en Anneke van der Cruisen

Hoofdstuk 1

Inleiding

Wat staat er in dit boek?

In dit boek staat een onderzoek opgeschreven.

Het onderzoek gaat over mensen met een lichte verstandelijke beperking en psychische problemen.

Bij psychische problemen kun je bijvoorbeeld denken aan je somber voelen, bang zijn, of een depressie.

Waarom doen we dit onderzoek?

We weten dat mensen met een lichte verstandelijke beperking vaker psychische problemen hebben dan mensen zonder verstandelijke beperking. Helaas krijgen deze mensen niet altijd de juiste zorg.

De huisarts is vaak de eerste dokter waar mensen met psychische problemen naartoe gaan.

Het is belangrijk dat ze daar meteen de juiste hulp krijgen.

We wisten nog niet veel over de psychische zorg bij de huisarts aan mensen met een lichte verstandelijke beperking.

Bijvoorbeeld: hoe vaak komen ze bij de huisarts met psychische problemen?

Wat voor zorg geeft de huisarts dan?

Wat gaat er goed?

Wat gaat er minder goed?

Pas als we hier de antwoorden op weten, kunnen we nadenken over hoe we de psychische zorg bij de huisarts kunnen verbeteren.

Daarom doen we dit onderzoek.

Wat waren de belangrijkste vragen voor het onderzoek?

De vijf belangrijkste vragen voor het onderzoek waren:

1. Wat is er al in artikelen geschreven over psychische zorg aan mensen met een verstandelijke beperking bij de huisarts?
2. Hoeveel van de mensen met een lichte verstandelijke beperking komt bij de huisarts met psychische problemen?
Wat voor soort psychische problemen zijn dit en welke zorg krijgen ze dan?
3. Met wat voor psychische problemen komen mensen met een lichte verstandelijke beperking in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) en welke zorg krijgen ze dan?
4. Hoe denken mensen met een lichte verstandelijke beperking over de psychische zorg die ze hebben gekregen van de huisarts?
5. Hoe denken huisartsen en praktijkondersteuners (POHs) over de psychische zorg die ze geven aan mensen met een lichte verstandelijke beperking?

Hoofdstuk 2

Wat is er al in artikelen geschreven over psychische zorg aan mensen met een verstandelijke beperking bij de huisarts?

Wat wilden we weten?

We wilden weten wat er al is opgeschreven over de psychische zorg aan mensen met een verstandelijke beperking bij de huisarts.

Wat hebben we gedaan?

We hebben gezocht naar teksten in tijdschriften en op websites.

Die moesten gaan over:

- mensen met een verstandelijke beperking;
- psychische problemen;
- zorg bij de huisarts.

Deze teksten zijn we gaan lezen.

Wat zijn we te weten gekomen?

Vijf onderwerpen kwamen steeds weer terug in de teksten.

Per onderwerp hebben we opgeschreven wat ons is opgevallen.

1. De rol van de huisarts

De huisarts is belangrijk voor het:

- voorkomen;
- herkennen;
- behandelen;
- volgen van psychische problemen.

Dit blijkt niet altijd goed te gaan.

2. Kennis en ervaring

Er is weinig onderzoek gedaan naar psychische problemen bij mensen met een verstandelijke beperking.

Huisartsen krijgen weinig onderwijs hierover.

Huisartsen hebben niet veel kennis en ervaring.

3. Rol van begeleiders of familie

Begeleiders en familie kunnen helpen om:

- te besluiten om naar de huisarts te gaan;
- informatie te geven aan de huisarts;
- te begrijpen wat de huisarts zegt;
- de behandeling goed te laten verlopen.

4. Samenwerking

Het helpt als de huisarts goed samenwerkt met andere zorgverleners, zoals psychiaters of woonbegeleiders.

Bij een goede samenwerking horen ook goede afspraken over wie wat doet.

5. Werken volgens vaste afspraken

Als huisartsen zouden werken volgens vaste afspraken (richtlijnen) kan dat ervoor zorgen dat psychische klachten beter herkend, behandeld en gevolgd worden.

De huisarts moet deze richtlijnen aanpassen aan mensen met een verstandelijke beperking.

Hoofdstuk 3

Hoeveel van de mensen met een lichte verstandelijke beperking komt bij de huisarts met psychische problemen?

Wat voor soort psychische problemen zijn dit en welke zorg krijgen ze dan?

Wat wilden we weten?

We wilden weten:

- hoeveel van de mensen met een lichte verstandelijke beperking bij de huisarts kwamen met psychische problemen;
- met welke psychische problemen ze bij de huisarts kwamen;
- welke zorg ze kregen bij de huisarts.

We wilden ook weten of dit anders is dan bij mensen zonder verstandelijke beperking.

Wat hebben we gedaan?

In Nederland wordt van veel mensen bijgehouden welke zorg ze hebben gekregen van de huisarts en waarom.

Deze gegevens worden op een vaste plek in Nederland verzameld.

We hebben in deze gegevens gekeken.

Wat zijn we te weten gekomen?

Meer mensen met een lichte verstandelijke beperking komen bij de huisarts komen met psychische problemen dan mensen zonder verstandelijke beperking.

Verder valt op dat mensen met een lichte verstandelijke beperking en psychische problemen:

- jonger zijn;
- met ander soort psychische klachten komen;
- meer afspraken bij de huisarts hebben;
- vaker medicijnen bedoeld voor psychose voorgeschreven krijgen.

Van elke tien mensen met een lichte verstandelijke beperking, wordt er maar bij twee mensen opgeschreven dat ze een lichte verstandelijke beperking hebben.

Van de andere acht wordt dat niet genoteerd.

Hoofdstuk 4

Met wat voor psychische problemen komen mensen met een lichte verstandelijke beperking in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) en welke zorg krijgen ze dan?

Wat wilden we weten?

We wilden weten:

- met welke psychische problemen mensen met een lichte verstandelijke beperking bij de GGZ kwamen;
- welke hulp ze hebben gekregen bij de GGZ;
- of het bij de GGZ opgeschreven was dat iemand een lichte verstandelijke beperking heeft.

We wilden ook weten of dit anders is dan bij mensen zonder verstandelijke beperking.

Wat hebben we gedaan?

In Nederland wordt van alle mensen bijgehouden welke zorg ze hebben gekregen in de GGZ en waarom.

Deze gegevens worden op een vaste plek in Nederland verzameld.

We hebben in deze gegevens gekeken.

Wat zijn we te weten gekomen?

Als je mensen met een lichte verstandelijke beperking vergelijkt met mensen zonder verstandelijke beperking, valt op dat dat mensen met een lichte verstandelijke beperking:

- jonger zijn;
- ander soort psychische problemen hebben;
- minder vaak behandeling krijgen;
- er vaker overleg nodig is met mensen buiten de GGZ;
- vaker met een crisis te maken krijgen;
- vaker opgenomen worden in de GGZ.

Van elke tien mensen met een lichte verstandelijke beperking, wordt er maar bij vier mensen opgeschreven dat ze een lichte verstandelijke beperking hebben.

Van de andere zes wordt dat niet genoteerd.

Hoofdstuk 5

Hoe denken mensen met een lichte verstandelijke beperking over de psychische zorg die ze hebben gekregen van de huisarts?

Wat wilden we weten?

We wilden weten hoe mensen met een lichte verstandelijke beperking denken over de psychische zorg die ze hebben gekregen van de huisarts.

Wat vonden ze fijn?

Wat vonden ze minder fijn?

Wat zou beter kunnen?

Wat hebben we gedaan?

We hebben elf interviews gehouden met mensen met een lichte verstandelijke beperking.

Deze mensen hadden allemaal ervaringen met psychische zorg bij de huisarts.

Deze interviews hebben we uitgewerkt in teksten.

Die teksten zijn we gaan lezen.

Wat zijn we te weten gekomen?

Vier onderwerpen kwamen steeds weer terug in de teksten.

Per onderwerp hebben we opgeschreven wat ons is opgevallen.

1. Deelnemers voelden zich kwetsbaar bij de huisarts

Door de psychische problemen was het soms extra lastig om naar de huisarts te gaan.

Dit komt doordat deelnemers:

- niet altijd wisten dat hun klachten psychisch waren;
- niet altijd wisten dat je ook naar de huisarts kon gaan met psychische klachten;
- bezorgd waren dat de huisarts hen niet serieus zou nemen;
- de huisarts niet altijd begrepen;
- niet altijd voldoende steun van begeleiders en familie kregen als ze naar de huisarts gingen;

- vroeger slechte ervaringen hebben gehad met een huisarts of andere zorgverlener.

2. Wat deelnemers nodig hebben van de huisarts

Deelnemers vonden het belangrijk dat de huisarts:

- zorgt dat ze makkelijk terecht kunnen met psychische problemen;
- zorgt dat ze zich op hun gemak voelen;
- vraagt hoe het met hen gaat;
- hen goed kent;
- makkelijke taal gebruikt;
- meedenkt over hoe ze de adviezen thuis kunnen uitvoeren;
- weet welke zorgverleners bij hen betrokken zijn en wat ze doen;
- hun begeleider of familie erbij haalt als ze daar toestemming voor geven.

3. Wat deelnemers nodig hebben van begeleiders en familie

Deelnemers vonden het belangrijk dat begeleiders en familie:

- een psychische probleem bij hen kunnen herkennen;
- hen aanmoedigen om naar de huisarts te gaan als ze psychische problemen hebben;
- hen helpen om de huisarts te begrijpen;
- meedenken over hoe ze adviezen van de huisarts thuis kunnen uitvoeren;
- er voor hen zijn als ze niet lekker in hun vel zitten.

4. Zelf mogen beslissen

Deelnemers vonden het belangrijk dat de huisarts goed luistert naar hun mening.

Ook als er begeleiders of familie betrokken zijn, blijft dit belangrijk.

Hoofdstuk 6

Hoe denken huisartsen en praktijkondersteuners (POH's) over de psychische zorg die ze geven aan mensen met een lichte verstandelijke beperking?

Wat wilden we weten?

We wilden weten hoe huisartsen en praktijkondersteuners denken over de psychische zorg die ze geven aan mensen met een lichte verstandelijke beperking.

Wat gaat er goed?

Wat gaat er minder goed?

Wat zou beter kunnen?

Wat hebben we gedaan?

We hebben vier groepsgesprekken gehouden met negentien huisartsen en negen praktijkondersteuners.

Deze gesprekken gingen over de psychische zorg die ze geven aan mensen met een lichte verstandelijke beperking.

Deze gesprekken hebben we uitgewerkt in teksten.

Die teksten zijn we gaan lezen.

Wat zijn we te weten gekomen?

Vier onderwerpen kwamen steeds weer terug in de teksten.

Per onderwerp hebben we opgeschreven wat ons is opgevallen.

1. Huisartsen en praktijkondersteuners vinden het soms lastig om de goede zorg te geven.

Dit komt doordat:

- de patiënt niet altijd met een duidelijke vraag om hulp komt;
- er vaak veel problemen zijn op hetzelfde moment;
- de richtlijnen van huisartsen niet altijd te gebruiken zijn bij patiënten met een lichte verstandelijke beperking;
- de patiënt de adviezen van de huisarts, thuis niet altijd goed kan uitvoeren;
- de lichte verstandelijke beperking de huisarts niet altijd opvalt.

Wat kan **helpen**, is als huisartsen en praktijkondersteuners:

- meer kennis en ervaring hebben over mensen met een lichte verstandelijke beperking en psychische problemen;
- erop letten dat deze patiënten extra hulp krijgen, binnen en buiten de huisartsenpraktijk;
- weten hoe ze een lichte verstandelijke beperking kunnen herkennen;
- in de gegevens van de patiënt opschrijven dat deze een lichte verstandelijke beperking heeft.

2. Een goed dokter-patiëntcontact is belangrijk, maar soms ook best moeilijk.

Een goed dokter-patiëntcontact:

- is extra belangrijk bij patiënten met een lichte verstandelijke beperking en psychische problemen;
- kan lastig zijn als patiënten vroeger een slechte ervaring hebben gehad met een huisarts of zorgverlener;
- kan lastig zijn omdat de huisarts het moeilijk vindt om zich goed in te leven in de patiënt.

Wat kan **helpen**, is als huisartsen en praktijkondersteuners:

- steeds dezelfde persoon zijn;
- extra tijd en aandacht geven aan de patiënt;
- duidelijk en rustig zijn;
- makkelijke taal gebruiken.

3. Familie en begeleiders van de patiënt zijn belangrijk, maar maken het soms ook lastig.

Familie en begeleiders kunnen zowel de patiënt als de huisarts helpen.

Maar soms weten familie en begeleiders niet hoe ze kunnen helpen.

Of een patiënt heeft geen familie en begeleiders.

Soms maken familie en begeleiders de problemen van een patiënt extra moeilijk.

Wat kan **helpen**, is als:

- huisartsen en praktijkondersteuners de familie en begeleiders erbij halen;
- huisartsen en praktijkondersteuners de familie en begeleiders voldoende informatie en steun geven;
- familie en begeleiders langere tijd bij een patiënt betrokken blijven;
- familie en begeleiders meedenken over het uitvoeren van de adviezen bij de patiënt thuis;
- familie en begeleiders de patiënt steunen als deze niet lekker in zijn vel zit.

4. Samenwerken met andere zorgverleners kan uitdagend zijn.

Het is voor de huisarts en praktijkondersteuner vaak moeilijk om de juiste zorg te vinden voor mensen met een lichte verstandelijke beperking en psychische problemen.

- Vaak krijgen patiënten zorg van meerdere zorgverleners.
- Het is dan niet altijd duidelijk wie wat doet.
- Het is niet altijd duidelijk hoe de zorg betaald wordt.
- Er zijn vaak lange wachttijden voor extra zorg.
- Niet alle zorgverleners hebben kennis over patiënten met een lichte verstandelijke beperking.

Wat kan **helpen**, is als:

- huisartsen en praktijkondersteuners weten waar ze juiste zorg en ondersteuning kunnen regelen of hier hulp bij krijgen;
- zorgverleners voldoende plek hebben om patiënten snel te kunnen helpen;
- huisartsen en praktijkondersteuners makkelijk in contact kunnen komen met andere zorgverleners;
- alle zorgverleners en de patiënt samen afspraken maken over wie wat doet;
- alle zorgverleners informatie over de patiënt met elkaar delen;
- steeds dezelfde zorgverleners betrokken zijn;
- alle zorgverleners kennis hebben over patiënten met een lichte verstandelijke beperking.

Hoofdstuk 7

Wat zijn we in het onderzoek te weten gekomen en wat kunnen we ermee?

Wat wilden we aan het begin van het onderzoek weten?

Met dit onderzoek wilden we meer te weten komen over de psychische zorg bij de huisarts aan mensen met een lichte verstandelijke beperking. Ook wilden we weten hoe we de psychische zorg bij de huisarts kunnen verbeteren.

Dit wilden we weten omdat de huisarts vaak de eerste dokter is waar iemand met psychische problemen naartoe gaat. Het is belangrijk dat mensen daar meteen de juiste zorg en steun krijgen. Daarom willen we de huisartsen helpen om de juiste zorg en steun te geven aan deze mensen.

Wat zijn we te weten gekomen?

We zijn meer te weten gekomen over mensen met een lichte verstandelijke beperking die bij de huisartsen komen met psychische problemen.

We weten nu dat:

- ze vaak jong zijn;
- vaak veel problemen op hetzelfde moment hebben;
- steun nodig hebben van familie, vrienden, of begeleiders;
- niet altijd voldoende behandeling krijgen in de GGZ;
- de lichte verstandelijke beperking niet altijd herkend wordt door zorgverleners;
- bij psychische problemen de huisarts extra belangrijk is;
- ze vaak een afspraak bij de huisarts maken;
- zich kwetsbaar voelen bij de huisarts;
- extra steun nodig hebben van de huisarts.

Hoe zou de zorg beter kunnen worden?

Uit het onderzoek komen vijf manieren naar voren die de zorg bij de huisarts zouden kunnen verbeteren.

1. De huisarts herkent een lichte verstandelijke beperking zo vroeg mogelijk.

Het is belangrijk dat huisartsen en praktijkondersteuners leren:

- hoe ze een lichte verstandelijke beperking kunnen herkennen;
- hoe ze dit bespreken met de patiënt;
- hoe ze hun taal hierop aanpassen;
- hoe ze zorgen dat de juiste hulp gegeven wordt.

2. Er is altijd dezelfde huisarts betrokken bij een patiënt.

Het is goed als dezelfde huisarts voor een lange tijd voor een patiënt kan zorgen.

Maar soms is dit moeilijk om te regelen.

Soms is dit makkelijk te regelen voor een praktijkondersteuner.

3. Familie, vrienden en begeleiders helpen de patiënt.

Familie, vrienden en begeleiders kunnen de patiënt en de huisarts helpen.

Maar soms weten ze niet goed hoe ze dit moeten doen.

Dan is het belangrijk dat ze extra hulp krijgen.

Het is ook belangrijk dat ze goed met de huisarts samenwerken.

4. De huisarts moet veel weten over mensen met een lichte verstandelijke beperking en psychische problemen.

Er is te weinig wetenschappelijke kennis hierover.

Dokters moeten daarom extra leren van hun eigen ervaringen.

Het is goed als dokters al vroeg in hun opleiding leren over patiënten met een lichte verstandelijke beperking.

Als ze geen ervaring hebben, kunnen ze leren van andere dokters die meer ervaring hebben met deze patiënten.

5. De verschillende zorgprofessionals werken goed met elkaar samen.

Patiënten hebben vaak hulp nodig van verschillende soorten dokters en andere zorgverleners.

Het is voor de huisarts moeilijk om de juiste mensen te vinden.

Soms werken de verschillen zorgverleners niet goed samen.

Gelukkig zijn er voorbeelden van goed samenwerken waar we van kunnen leren.

De huisarts kan de psychische zorg voor deze patiënten niet alleen verbeteren.

De huisarts zal geholpen moeten worden door andere zorgverleners, mensen die beslissingen maken over de regels en het geld, en door mensen die onderzoek doen.