

Interventies en verwijzing bij niet ernstige depressieve klachten

Iedere maand een GDS 15 afnemen om de klachten van de patiënt te monitoren

GDS > 6 niet-ernstige depressie

GDS > 9 = ernstige depressie

wat	wie	indicatie	Praktisch
Watchfull waiting	huisarts	Voor het eerst klachten en patiënt heeft geen behoefte aan een interventie	Vervolgafspraak maken over 6 weken
Psycho educatie	Huisarts of SPV in de HAP	Altijd	Folder: depressie bij ouderen (fonds psychische gezondheid)
Advies elke dag 1 a 2 x een half uur wandelen	Huisarts	Altijd	
Bewegen voor ouderen	fysiotherapie	Ernstige en niet-ernstige depressieve klachten.	Z.O.Z.
Praktische hulp	Wonen plus	Praktische problemen	Ma. t/m Do. 10.00-12.00 binnenlopen of bellen 323693
Algemene begeleiding Gespreksgroepen (rouw)	Maatschappelijk werk SMD	Diverse problematiek	Melden in Purmerend 439279 dagelijks 9.00-13.00 bij bureaudienst door verwijzer of cliënt zelf. Binnen 14 dagen volgt een intake
Kleur je leven	Cliënten zelf met computer en een eigen emailadres.	Internetcursus om zelfstandig depressieve klachten aan te pakken. 8 lessen van ongeveer 30 minuten. Een les per week en bijbehorende huiswerkopdrachten	www.kleurjeleven.nl cursus voor mensen vanaf 55 jaar
Cursus in de put uit de put	Dijk en Duin in de regio	Mensen die actief in een groep(je) willen werken	Aanmelden bij Ruud van Groningen dagelijks tel: 689540 of per mail rvgroningen@dijkenduin.nl Start in oktober, januari en april/mei
bibliotherapie	Dijk en Duin	Motivatie en zelfdiscipline aanwezig. Mensen die van lezen en opdrachten houden?	Dijk en Duin afdeling preventie: 075.6814450
Problem Solving Therapy (echtscheiding)	Ellen Bot Maatschappelijk werk SMD Ruud van Groningen Dijk en Duin	Meerdere problemen tegelijkertijd	Melden in Purmerend (0299) 439279 dagelijks 9.00-13.00 bij bureaudienst door de verwijzer of cliënt zelf. binnen 14 dagen volgt een intake 689540 / rvgroningen@dijkenduin.nl
Cognitieve gedragstherapie	Eerstelijns psycholoog Joke Pallada, Dijk en Duin	Matig ernstige depressie GDS > 8	SPEL Cliënt kan zelf bellen (0299)435414 (Kosten 80 euro per gesprek) aanmelden per fax 689591 bij ouderenzorg
DSM VI en consultatie bij ernstige depressie	Martiene Repko, ouderenpsychiater		Maandag, dinsdag en donderdag Mail: mrepko@dijkenduin.nl Telnummer (0299)689540

Edam		Volendam	
medische fitness: diverse oefengroepen met max. 6 mensen.	<p>fysiotherapiepraktijk van Ravenswaaij</p> <p>Paulus Pieterstraat 22 elke dag, groepen van 30 minuten en 45 minuten.</p> <p>Aanmelden: via fysiotherapiepraktijk van Ravenswaaij, tel 0299-371424 Kosten: 30 minuten: € 4,75; 45 minuten: € 7,15</p>	<p>bewegen voor ouderen (voor iedereen die wil, bewoners én zelfstandig wonende ouderen in Volendam)</p>	<p>fysiotherapiepraktijk de garage</p> <p>Nicolaashof, grote zaal dinsdagochtend</p> <p>Aanmelden: bij de receptie of bij Suze</p> <p>Kosten: gratis</p>
seniorengym 55 +	<p>de Burgwal te Edam</p> <p>maandagmiddag 13.30 uur en 14.00 uur, gedurende een ½ uur</p> <p>Aanmelden: langs gaan of bellen: 0299-371424</p> <p>Kosten: € 8,50 per maand.</p>	seniorengym 55 +	<p>Pius X, te Volendam</p> <p>dinsdagmiddag 15.15 - 16.00 uur</p> <p>Aanmelden: langsgaan</p> <p>Kosten: € 5,15 per maand</p>
aqua-aerobic onder begeleiding van een fysiotherapeut	<p>de Waterdam te Volendam</p> <p>maandagmiddag 12.00 - 12.35 uur</p> <p>Aanmelden: bij fysiotherapiepraktijk van Ravenswaaij, te; 0299-371424</p> <p>Kosten: € 3,75, er moet nog een entreekaartje voor het zwembad gekocht worden.</p>		
gymnastiek voor de bewoners	<p>de Meermin, Paulus Pieterstraat 1</p> <p>maandagochtend 9.45 uur en 10.30 uur gedurende 45minuten</p> <p>Aanmelden: langs gaan</p> <p>Kosten:</p>	sportinstuif 50 +, volleybal	<p>de Seinpaal te Volendam</p> <p>donderdagmorgen, 9.30 - 11.30 uur met koffie tussendoor.</p> <p>Aanmelden: langsgaan of bellen: 0299-362271 / 0640932261</p> <p>Kosten: € 16,25 per maand.</p>

Bij vragen en/of wijzigingen over deze kaart kunt u contact opnemen met Ruud van Groningen (0299)689540 rvgroningen@dijkenduin.nl