

Interventies en verwijzing bij niet ernstige depressieve klachten

Iedere 4-6 weken: GDS 15 afnemen om de klachten van de patiënt te monitoren

GDS > 4-6 _indicatie niet-ernstige depressie

GDS > 9 = indicatie voor een 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 of Spreekuur voor ouderen	Altijd	Folder: depressie bij ouderen (fonds psychische gezondheid) Di 10-11 uur de Nicolaashof vrije inloop , melden bij receptie
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 de Omring	Diverse problematiek	Melden in Purmerend 0299-364363 dagelijks 8.30-12.00 en 13.00-16.30 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	Ruud van Groningen GGZ Dijk en Duin	Meerdere problemen tegelijkertijd	Melden in Purmerend Dagelijks 9.00-10.00 (0299)- 689540 of per mail rvgroningen@dijkenduin.nl door verwijzer of client zelf binnen 14 dagen volgt een intake
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 IV en consultatie bij ernstige depressie	Martiene Repko, ouderenspsychiater		Maandag, dinsdag en donderdag Mail: mrepko@dijkenduin.nl Telnummer (0299)689540

Edam		Volendam	
medische fitness: diverse oefengroepen met max. 6 mensen.	fysiotherapiepraktijk van Ravenswaaij Paulus Pieterstraat 22 elke dag, groepen van 30 minuten en 45 minuten. Aanmelden: via fysiotherapiepraktijk van Ravenswaaij, tel 0299-371424 Kosten: 30 minuten: € 4,75; 45 minuten: € 7,15	bewegen voor ouderen (voor iedereen die wil, bewoners én zelfstandig wonende ouderen in Volendam)	fysiotherapiepraktijk de garage Nicolaashof, grote zaal dinsdagochtend Aanmelden: bij de receptie of bij Suze Kosten: gratis
seniorengym 55 +	de Burgwal te Edam maandagmiddag 13.30 uur en 14.00 uur, gedurende een ½ uur Aanmelden: langs gaan of bellen: 0299-371424 Kosten: € 8,50 per maand.	seniorengym 55 +	Pius X, te Volendam dinsdagmiddag 15.15 - 16.00 uur Aanmelden: langsgaan Kosten: € 5,15 per maand
aqua-aerobic onder begeleiding van een fysiotherapeut	de Waterdam te Volendam maandagmiddag 12.00 - 12.35 uur Aanmelden: bij fysiotherapiepraktijk van Ravenswaaij, te; 0299-371424 Kosten: € 3,75, er moet nog een entreekaartje voor het zwembad gekocht worden.		
55 + bewegen	de Singel (het vroegere Stichting Welzijn Edam): dinsdagmiddag 13.00	sportinstuif 50 +, volleybal	de Seinpaal te Volendam donderdagmorgen, 9.30 - 11.30 uur met koffie tussendoor. Aanmelden: langsgaan of bellen: 0299-362271 / 0640932261 Kosten: € 16,25 per maand.
gymnastiek voor de bewoners	de Meermin, Paulus Pieterstraat 1 maandagochtend 9.45 uur en 10.30 uur gedurende 45minuten Aanmelden: langs gaan Kosten:		