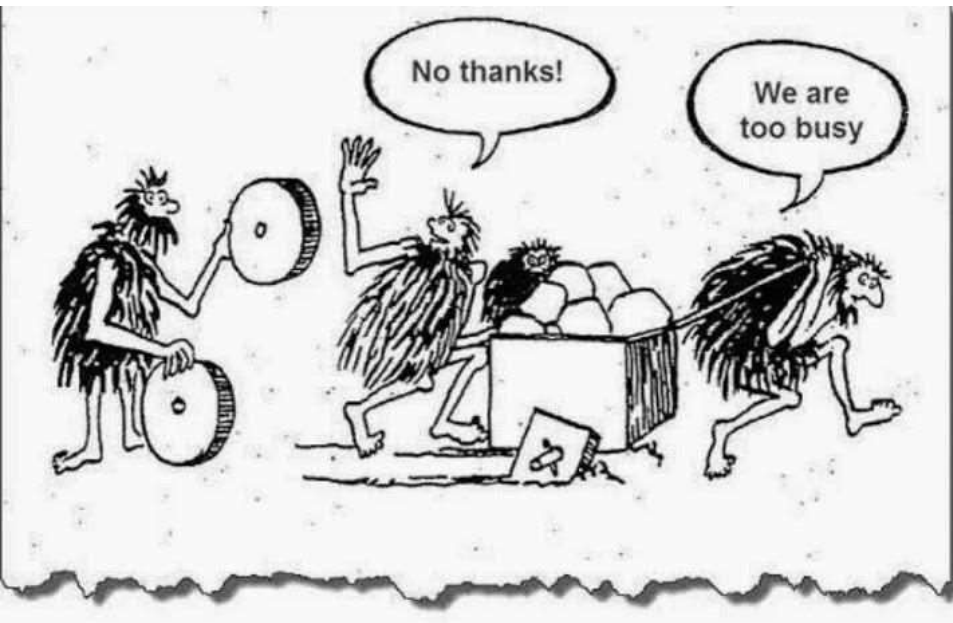


Hoe start ik met Welzijn op Recept?

Druk in je hoofd, doe even lekker
mee.....



Hoe start ik met Welzijn op Recept?



Dorine Werkhoven
Huisarts Nieuwegein



Sigrid van der Meij
Welzijnscoach Nieuwegein



Jan Joost Meijs
Voorzitter Landelijk kennisnetwerk

Komt een man/vrouw bij de dokter deel 1

Casus 1

Mevrouw van 76 jaar

Voorgeschiedenis:

DM, nierfunctiestoornis, brughoektumor, aortaklep insufficiëntie en stenose, astma, obesitas, OSAS, depressie en PTSS in 2013

Zomer 2019: ze komt niet vooruit.....



Komt een man/vrouw bij de dokter deel 1

Casus 2

Meneer van 56 jaar

Voorgeschiedenis:

Is tot 2013 bij zijn ouders is blijven wonen. Heeft SOLK klachten ontwikkeld: chronische pijn bij artrose knieën, enkel en rug. Klachten van depressieve aard door life events en lichamelijke beperkingen. Uitgebreide revalidatieprogramma's en diagnostiek en behandeling in het ziekenhuis onvoldoende blijvend effect.

Inmiddels rolstoel afhankelijk, somber en presenteert zich opnieuw bij de huisarts met de pijnklachten en hoe het nu verder moet.

Stel je voor jij bent de huisarts!



Wat zou jij doen?

Wat hoop je dat dat oplevert?

Bespreek het met je buurman/buurvrouw

Korte terugkoppeling

Hoe kijk ik?



AVROTROS



Komt een man/vrouw bij de dokter deel 2



Verwijzing door huisarts

Gesprek met welzijnscoach

Gekozen activiteit

Komt een man/vrouw bij de dokter deel 2

Casus 1

Mevrouw van 76 wordt aangemeld met de vraag voor activiteit op de dagen dat ze alleen is.

Meer contacten, 1 op 1 of in een kleine groep
Een beweegactiviteit

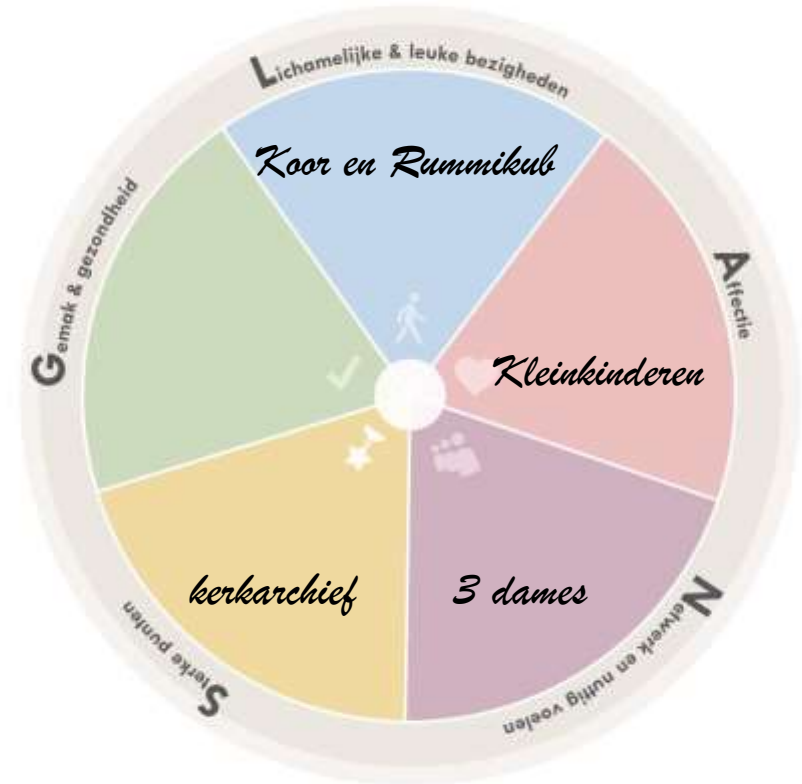


GLANSschijf

Wens

Nuttig voelen uitbreiden

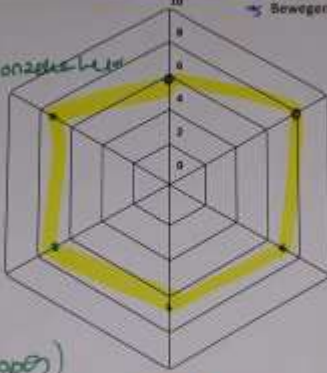
*Contacten uitbouwen en oude
contacten aanhalen*



anderw: pijn → wil ik kwijt tot sociale omringing
 MIJN **vertrouwen in eigen lichaam**

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- LICHAAMSFUNCTIES**
- Je gezond voelen
 - Fitheid
 - Klachten en pijn
 - Slapen
 - Eten
 - Conditie
 - Bewegen



- DAGELIJKS FUNCTIONEREN**
- Zorgen voor jezelf
 - Je grenzen kennen
 - Kennis van gezondheid
 - Omgaan met tijd
 - Omgaan met geld
 - Kunnen werken
 - Hulp kunnen vragen

- MENTAAL WELBEVINDEN**
- Onthouden
 - Concentreren
 - Communiceren
 - Vrolijk zijn
 - Jezelf accepteren
 - Omgaan met verandering
 - Gevoel van controle

- MEEDOEN**
- Sociale contacten (ergo af stappen)
 - Serieus genomen worden
 - Samen leuke dingen doen
 - Steun van anderen
 - Erbij horen (hoor buurt)
 - Zinnvolle dingen doen
 - Interesse in de maatschappij

- ZINGEVING**
- Zinvol leven
 - Levenslust
 - Idealen willen bereiken
 - Vertrouwen hebben
 - Accepteren
 - Dankbaarheid
 - Blijven leren

- KWALITEIT VAN LEVEN**
- Genieten
 - Gelukkig zijn
 - Lekker in je vel zitten
 - Balans
 - Je veilig voelen (medisch)
 - Hoe je woont
 - Rondkomen met je geld

Meer weten? Ga naar www.mijnpositievegezondheid.nl

© Gespreksinstrument iPH - versie 1.0 - oktober 2016



Nuttig voelen

Vrijwilliger bij het Dorpshuis → gastvrouw bij Cultuur en soep

Gastvrouw bij de bijeenkomst voor mensen met Parkinson en hun partner

2 x per maand meehelpen met de voorbereidingen van de lunch en zelf mee lunchen.

Dit is bij een wandelgroep. Mogelijk in de toekomst meelopen.

Contacten

Wandelen met een vriendin.

Rummikub spelen, wisselt bij verschillende mensen thuis.

Ook maakt mevrouw nu geregeld een afspraak met verschillende kennissen.

Steun vragen zoon en vriendin, bezoeken ziekenhuis

Minder fysieke klachten, focus op het leven.

“ik sta weer midden in het leven”



Komt een man/vrouw bij de dokter deel 2

Casus 2

Meneer van 56 wordt aangemeld via welzijn op recept.

Meneer wil graag iets doen met koken, is kok geweest en wil zich beter voelen.



Doelen stellen

Wat ga je doen?

Wat ga je precies doen?

Wanneer ga je dat doen?

Hoe laat ga je dat doen?

Wat is je niveau van vertrouwen dat je dit gaat doen?



Resultaten:

Kookt elke dag

Eet wekelijks een keer met de buurvrouw

Weer betrokken bij vrijwilligersorganisatie en kerk

Proces van erkenning, transgender een mooie vrouwelijke Afrikaanse ketting gekocht.

Ontmoet nieuwe mensen die respecteren wie hij is.



Starten met Welzijn op Recept



Verwijzing door huisarts

Gesprek met welzijnscoach

Gekozen activiteit

Het begin



Uitgangspunten van Welzijn op Recept

Ambitie van minimaal 1 huisarts en 1 welzijnscoach om Welzijn op Recept uit te gaan voeren

Partijen naast huisarts en welzijnscoach is gemeente ambtenaar gewenst

Vorbereiding: elkaar leren kennen



Verwachtingen over wat Welzijn op Recept doet/oplevert met elkaar bespreken: gestapelde belangen!

Doelgroep voor Welzijn op Recept bespreken

Rol/taken wie doet wat?

Activiteiten aanbod is er voldoende passend activiteiten aanbod beschikbaar?

Oefenen op papier



Papieren casuïstiek bespreking

huisarts (+ POH-GGZ/POH-S etc) en welzijnscoach bespreken samen een 3-4 tal casussen op papier van consult bij huisarts, via intake en gesprek(ken) welzijnscoach tot en met deelname aan activiteit, terugkoppeling, registratie en evaluatie. Het hele proces wordt in detail besproken.....

WAT MOETEN WE NOG REGELEN?



Werkplan/werkafspraken



Werkafspraken/Werkplan (6 maanden?)

- Manier van verwijzen
 - Manier van terugkoppelen
 - Ad hoc en structureel overleg
 - Registratie en evaluatie
-
- Randvoorwaarden: informatie materialen, aanspreekpunt, mensen, middelen etc.

Starten en regelmatig evalueren



Evaluëren:

- Succesverhalen delen
- Voldoen we aan gestelde verwachtingen?
- Halen we de gestelde doelen?
- Oplossingen zoeken voor ervaren knelpunten



Behoefte aan meer informatie?

Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept

Info@welzijnoprecept.nl

www.welzijnoprecept.nl

Tel: 085-1302521

