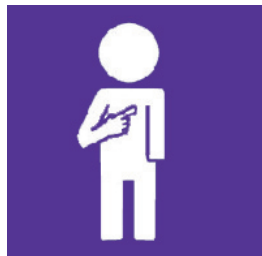


Welzijn op Recept

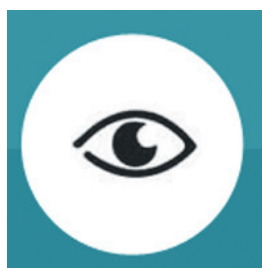


IK BEN

Mirjam Dijkstra en met Welzijn op Recept heb ik het afgelopen jaar een structurele samenwerkings- en verwijsrelatie opgebouwd met een aantal huisartsenpraktijken in Schiedam.

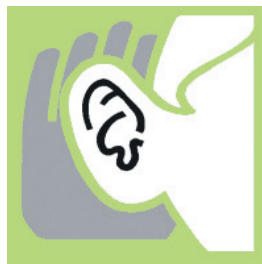
Door middel van een verwijsbrief van de huisarts of de praktijkondersteuner worden jonge én oude mensen naar mij doorverwezen. Vaak met licht psychiatrische problemen en gevoelens van eenzaamheid. In beide gevallen weten ze vaak niet hoe en waar ze nieuwe contacten aan kunnen gaan.

Ik bezoek iedereen binnen twee weken. Mijn ervaring is dat als je met een open, gelijkwaardige en ondersteunende houding met mensen in gesprek gaat en je nieuwsgierig bent naar hun levensverhaal, dat je samen tot grote of kleine wensen komt. Deze liggen meestal op het vlak van anderen ontmoeten. Er is duidelijke behoefte om plezier en leuke dingen te delen. En dat is een welkome afleiding voor pijn of verdriet. Samen inventariseren we wat iemand zou willen en zo komen we vanzelf drempels tegen. Ik adviseer hen welke hulp ze nodig hebben om hun wens te realiseren.



IK ZIE

Dat de huisarts laagdrempelig is en voor vooral ouderen nog een bepaalde autoriteit. Bijna iedereen gaat naar de huisarts met grote of kleinere vaak lichamelijke klachten. De huisarts die zich niet alleen richt op lichamelijke klachten maar tijdens het consult vragen stelt over het "welbevinden" ervaart snel of iemand lekker in zijn vel zit of niet. Als dat niet het geval is door bv verlies of een leegte dan is een doorverwijzing naar de Welzijnsadviseur een kleine moeite. Ik ervaar, helaas nog, dat huisartsen en praktijkondersteuners mij niet altijd op hun netvlies hebben. Begrijpelijk. Door regelmatig langs te komen, te evalueren en ervaringen terug te koppelen bouw ik aan een relatie.



IK LUISTER

Ik neem de tijd om te luisteren. Zo weet ik wat iemand's interesses zijn en wat voor type mens het is. Gelukkig ben ik niet de enige die luistert. Ook vrijwilligers en studenten die bij seniorenwelzijn vrijwilligerwerk doen, luisteren en signaleren.



IK VERBIND

Ik heb weer een doel!

Ik bezocht Kees. Hij is 58 jaar en heeft 30 jaar lang vloeren gelegd door heel Schiedam. Eigen baas altijd bezig. Een slopend beroep waardoor hij nu met versleten knieën en rugklachten thuis zit. Daarnaast is hij gescheiden en zit nu hele dagen tussen 4 muren. Ik zag een aantal grote computerschermen in zijn werkkamer staan en in het gesprek bleek dat Kees met geduld zijn moeder stap voor stap heeft leren omgaan met de l-pad. Zijn wens was een activiteit buiten de deur te gaan doen, zodat hij in

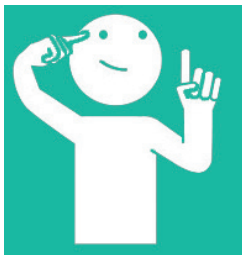
contact kwam met anderen en iets wat zijn lichaam zo weinig mogelijk belastte. Al pratend kwamen we op het idee om hem bij ouderen in te zetten om hen te helpen met de l-pad. Kees rijdt nu regelmatig naar ouderen en helpt ze met het verzenden van de mail en skypen met de kleinkinderen.

Zelf weer boodschappen doen

Ik kwam bij mevrouw Sniep. Zij is 94 jaar, nog heel actief. Reist naar haar kinderen in het buitenland en staat nog midden in het leven. Echter ze ziet steeds slechter en durft niet meer alleen naar buiten en is daardoor afhankelijk van haar familie die hun eigen drukke leven heeft. Ze gaat graag met jonge mensen om en sinds kort komt de psychologie student Mike die elke week met haar naar AH loopt en de wekelijkse boodschappen met haar doet. Ondertussen praten ze honderd uit.

Samen luisteren naar muziek

Ik bezocht een aantal mannen die een gedeelde passie hebben: muziek. Echter beperkte mobiliteit en een smalle beurs maakt dat ze alleen thuis naar muziek luisteren. Een vrijwilligster die alle activiteiten in Schiedam voor mij verzamelt attendeerde mij op gratis lunchconcerten. Een nieuwe groep is geboren. Volgende maand gaan de 4 mannen samen voor de tweede keer naar een concert en drinken daarna gezamenlijk koffie en maken nieuwe plannen.



IK LEER

Iedere leeftijdsgroep vraagt zijn eigen aanpak. Bij jonge senioren is het adviseren, doelen stellen en maken van een afspraak vaak voldoende. Zij vinden het vaak moeilijk om de eerste keer alleen naar een sportactiviteit te gaan of zich ergens aan te melden als vrijwilliger. Overal waar je naar toe gaat is er al sprake van groepsvorming, kennen mensen elkaar al en dan voelt iemand zich vaak niet welkom. Om het gemakkelijker te maken praten we daarover of ik stel iemand van de activiteit op de hoogte, dat er een nieuw persoon zich komt aanmelden. Een dag later bel ik op en vraag hoe het is geweest. Ik ben vaak het duwje in de rug of de stok achter de deur. Ouderen kunnen ook begeleidt worden door een vrijwilliger. Samen gaan ze een eerste keer naar een activiteit. Totdat iemand alleen durft en soms is de begeleiding blijvend. Het is maatwerk.



IK DEEL

Ik doe het niet alleen. Ik heb een groepje vrijwilligers die vooral ouderen activeren en begeleiden, kortdurend maar soms ook blijvend. Via het servicepunt vrijwilligers maar ook steeds meer via opleidingen melden vrijwilligers zich aan.

Resultaten

Welzijn op recept is gestart in de wijk Nieuwland met twee huisartsenpraktijken, Damzicht en Havenbogen. Deze twee praktijken hadden aangegeven belangstelling te hebben voor het project Welzijn op Recept en zagen de meerwaarde. Met de praktijk Damzicht is de samenwerking het meest intensief. Bij hen komen er doorvermeldingen vanuit alle praktijk ondersteuners en huisartsen. Deze praktijk doet mee aan een landelijk project "zichtbare schakel" om de ouderen beter in beeld te krijgen. In januari zijn we de samenwerking gestart met de huisartsenpraktijk Kethel. Een

grote praktijk met twee praktijkondersteuners somatiek en twee praktijkondersteuners GGZ. In april is de samenwerking gestart met de praktijk Nieuwe Maas in Zuid. Na mijn presentatie kwamen vanuit deze praktijk snel aanmeldingen binnen. Met elke praktijk zijn afspraken gemaakt over de manier van aanmelden, privacy en uitwisselen van bevindingen en resultaten. Daarnaast komen er aanmeldingen via o.a. de WOT's, wijkverpleegkundigen en familie.

Aantal aanmeldingen voor Welzijn op recept

In de periode van september 2015 tot december 2016 zijn er 110 welzijnsrecepten uitgeschreven. Het aantal aanmeldingen vanuit de diverse huisartsenpraktijken.

DAMZICHT	42
HAVENBOGEN	8
KETHEL	26
NIEUWE MAAS	11
WOT/WIJKVERPLEGING/ SENIORENWELZIJN E.D	25
FAMILIE OF ZELF	6

Profiel van de deelnemers

Leeftijd	Aantal aanmeldingen	
20-39 jaar	6	5%
40-59 jaar	14	12%
60-79 jaar	45	38%
80+	53	45%

De jongste deelnemer is 24 en de oudste 95. Opvallend is het aantal ouderen boven de 80 nl. 45%. De verklaring; er zijn veel doorverwijzingen gekomen van de praktijkondersteuners somatiek. Zij bezoeken standaard de 80plussers in hun praktijk 1x per 3 maanden. Zij signaleren bij deze groep door wegvallen van partner, familie en vrienden en door beperkte mobiliteit een gevoel van eenzaamheid. De groep jonger dan 60 jaar bestaat voor een deel uit vrouwen met psychische klachten en uit personen die niet meer aan het arbeidsproces kunnen deelnemen in verband met een chronische ziekte of hun baan kwijt zijn geraakt en op zoek zijn naar een nieuwe (tijdelijke) invulling van hun leven.

Geslacht

Man	26	22%	Vrouw	92	78%
-----	----	-----	-------	----	-----

Ontmoeten en doen	70
Visiteclub	10
Seniorenmaatje	16
Uitstapjes	9
Vrijwilligerwerk	5
Diverse activiteiten	28
Taalmaatje	2
Bewegen met plezier	19
Beweegcoach	6
Wandelclub	5
Zwemmen	2
sportmaatje	3
gym	3
Kunst en cultuur	4
Grip op eigen leven	8
Meditatie	5
Rouwverwerking	3
Overigen	7
Doorverwijzen GGZ	3
Onvoldoende motivatie	10

We doe het niet alleen. Er zijn korte lijnen met de beweegcoaches, begeleiders van de visiteclubs en de ouderenadviseurs die gedetacheerd zijn in het WOT. Er is een samenwerking met de WOT's en met Stichting Welzijn Schiedam als het gaat om doorverwijzen, inzicht te krijgen in de activiteiten en initiatieven die er zijn in de wijk. Om verbindingen te maken zijn er contacten met een scala aan organisaties die werken met ouderen, mensen met een beperking, of waarbij de doelgroep gericht is op een specifiek ziektebeeld. Er worden gemiddeld 8 recepten per maand uitgeschreven en dit komt overeen met de doelstelling. Het eerste jaar hebben 80% een geschikte en blijvende welzijnsinterventie gekregen. Het is niet gemeten of deze personen minder gebruik maken van de zorg. De deelnemers zijn voor 50% 80+ en hebben fysieke blijvende klachten die controle vragen. Echter Welzijn op Recept zorgt ervoor dat het stabiliseert en de zelfredzaamheid wordt vergroot.