



# Welzijn op Recept



IK BEN

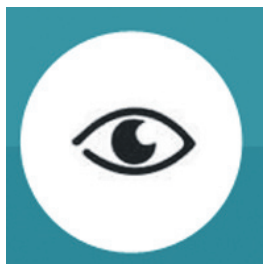
Arianne Zevenbergen en ik werk als ouderenadviseur in Vlaardingen, onder andere met de methodiek Welzijn op Recept. Hiermee werk ik samen met een aantal huisartsenpraktijken. Sinds april 2016 heb ik een structurele samenwerkings- en verwijzrelatie opgebouwd met een aantal huisartsenpraktijken in Vlaardingen.

Door middel van een verwijzbrief van de huisarts of praktijkondersteuner worden volwassenen en senioren naar mij doorverwezen. Vaak met licht psychische klachten en gevoelens van eenzaamheid. In beiden gevallen weten ze vaak niet hoe en waar ze nieuwe contacten aan kunnen gaan.

Ik bezoek iedereen na aanmelding binnen 2 weken. Mijn ervaring is dat wanneer ik met een open, gelijkwaardige en ondersteunende houding in gesprek ga en ik nieuwsgierig ben naar de ander dat we samen tot grote of kleine wensen komen.

De meeste wensen hebben te maken met anderen ontmoeten. Dat zij hun verhaal kunnen doen. Er is een duidelijke behoefte om plezier en leuke dingen te kunnen delen. Daarom is, samen met volwassenen en senioren inventariseren wat ze zouden willen en hoe zij dit kunnen

bereiken, zo belangrijk. De realisatie hiervan kan een welkome afleiding zijn van fysieke pijn of gevoelens van alleen te zijn. Ik adviseer hen welke hulp zij nodig hebben om hun wens te realiseren.



IK ZIE

dat vooral de praktijkondersteuners van de huisartsen mij weten te vinden. De huisarts heeft in eerste instantie de patiënt doorgestuurd naar de praktijkondersteuner. En via Welzijn op Recept worden zij extra gestimuleerd om actief te werken aan hun herstel. Doordat ik als Welzijnsadviseur veel activiteiten en mensen in de wijken ken, kan ik makkelijk verbindingen maken. Door met elkaar in gesprek te gaan en ook andere partijen aan tafel uit te nodigen kunnen wij de patiënten steeds beter ondersteunen en naar de juiste organisatie doorverwijzen. Geen kastje naar de muur! Zo ben ik met de praktijkondersteuners van Huisartsenpraktijk Copenhaege per casuïstiek gaan filteren of de patiënt geschikt is voor Welzijn op Recept of toch beter op zijn/haar plek zou zijn bij bijvoorbeeld DOEL of het Sociaal Wijkteam.



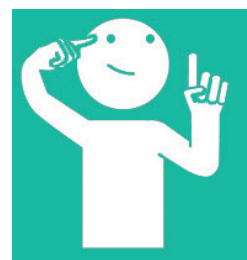
IK LUISTER

naar de patiënt en neem de tijd. Het is fijn om op huisbezoek te gaan, daar kan ik extra informatie op halen om te kunnen stimuleren en activeren. Doordat ik de tijd heb om te luisteren en door te vragen naar iemands leven, kan ik vaak helder krijgen wat zijn/haar interesses zijn en welke mensen er in hun leven betrokken/belangrijk zijn. Na de intake ga of ik, of één van de vrijwilligers van Welzijn op Recept, samen met de patiënt aan de slag.



IK VERBIND

door mensen met dezelfde wensen aan elkaar voor te stellen. Zo hebben wij samen met de vrijwilligers van Welzijn op Recept een lunch georganiseerd. Hier zijn deelnemers van Welzijn op recept voor uitgenodigd, die allemaal hebben aangegeven niet zo vaak alleen te willen eten. Of bijvoorbeeld de zondag een nare dag vinden. Tijdens deze lunch worden de wensen en behoeften aan elkaar verbonden.



IK LEER

dat iedere doelgroep een eigen aanpak vraagt. De

## Ontmoeten en doen

### Contacten

Sociaal netwerk verstevigen	2
Visiteclub	8
Seniorenmaatje	2
Uitstapjes	2
Vrijwilligerswerk	6
Diverse activiteiten	5

### Bewegen met plezier

Beweegcoach	3
Wandelclub	3
Gymen	1
Tai Chi	1
Zwemmen	1

### Kunst en cultuur

Maatje kunst te bekijken	1
--------------------------	---

### Grip op eigen leven

Computerhulp	2
Rouwverwerking	1
Informatievoorziening	3
Individuele begeleiding	4
activeringsvrijwilliger	

### Overigen

Doorverwijzing GGZ	3
Onvoldoende motivatie	5
Nog actief binnen casus	9

volwassen doelgroep met licht psychische problematiek, de jongere senioren en de oudere senioren. Samen met onze vrijwilligers leren wij van onze cliënten en van elkaar. Wij komen regelmatig bij elkaar en door middel van intervisie bespreken wij onze ervaringen en leren ook hiervan: grenzen stellen, andere aanpak en vooral niet te vergeten - succeservaringen te vieren!



IK DEEL

graag mijn netwerk-contacten met anderen. Met elkaar maken we wel degelijk het verschil! In het landelijk netwerk Welzijn op Recept, waar wij bij zijn aangesloten, delen we ervaringen waardoor we van elkaar leren. En je hoeft ten slotte niet alles alleen te doen. Dat geven wij ook aan onze cliënten mee.

## Resultaten

Welzijn op Recept is gestart in de wijk Holy met twee huisartsenpraktijken; Copenhaege en Back Up. In de loop van de maanden hebben andere praktijkondersteuners zich uit zichzelf aangemeld. Deze praktijkondersteuners werken o.a bij huisartsenpraktijken: Den Hogen Hoed, van der Meulen, Elshout en De Vos, Het Kruispunt, Koning en Veugelers. Met elke praktijk zijn afspraken gemaakt over de wijze van aanmelden en het terugkoppelen. Als ook over privacy en het uitwisselen van bevindingen en resultaten. De praktijkondersteuners van Copeneage en ik komen 1x in de 2 maanden kort bij elkaar om de aangemelde patiënten door te nemen en eventuele nieuwe aanmel-

dingen te bespreken. Ook nieuwe netwerkcontacten of ontwikkelingen worden besproken.

## Aanmeldingen Welzijn op Recept

In de periode van januari 2017 – tot juli 2017 zijn er 41 welzijnsrecepten uitgeschreven. Het aantal aanmeldingen vanuit de diverse praktijken.

Copenhaege:	27
Back Up:	10
Elshout en de Vos:	3
Buitenweide:	1
Koning en Veugelers:	1

## Profiel deelnemers:

Leeftijd	Aanmeldingen
20-39 jaar	1 2%
40-59 jaar	11 27%
60-79 jaar	9 22%
80+	20 49%
Jongste deelnemer	36
jaer en oudste	94 jaar.
Man	Vrouw
11 27%	30 73%

## Casüistiek

Ik bezocht Bart nadat hij was ontslagen. Hij ervaaarde een zwart gat. Kort na mijn eerste bezoek heb ik Conny, activeringsvrijwilliger, aan hem voorgesteld. Samen hebben wij doelen opgesteld. Zo wilde hij gezond en voordelig leren koken. Er werd een plan gemaakt om zijn kamer op te ruimen en laminaat te leggen. Ook is gekeken welk vrijwilligerswerk hij wilde gaan doen. Al dan niet ter overbrugging naar nieuw werk. Hij vond dit in de schouwburg en binnen een aantal maanden weer betaald werk. Welzijn op Recept heeft Bart een steuntje in de rug gegeven om zijn leven weer opnieuw op te pakken en in te vullen.

Ik bezocht Sheila, een jonge moeder met nauwelijks een sociaal netwerk. Zij wilde graag andere mensen ontmoeten en later ook vrijwilligerswerk gaan doen. Ook wilde zij graag meer gaan bewegen. Door haar wens en die van andere cliënten van Welzijn op Recept te verbinden zijn wij een wandelclub in de Holy gestart. Onze beweegcoach heeft in eerste instantie de wandelclub begeleidt en later is er uit de groter groeiende groep een vrijwilliger naar voren gestapt.

Ik werd bij een echtpaar gevraagd op huisbezoek te gaan. Meneer heeft een niet aangeboren hersenafwijking (NAH). Mevrouw is mantelzorger voor meneer en wil en kan niet langer dan een half uurtje weg. Om mevrouw wat ruimte te geven om iets voor zichzelf te doen, even op te laden zijn wij op zoek gegaan naar een activiteit. Meneer zag het wel zitten om te klaverjassen. Wij hebben vervoer voor meneer geregeld zodat mw echt een paar uur de tijd had om lekker de stad in te gaan.