

Welzijn op Recept UTRECHT



Sommige mensen komen vaak bij de huisarts. Een medische aandoening als oorzaak van hun klachten is dan vaak al uitgesloten. Een laag welbevinden samenhangend met psychosociale klachten kan tal van klachten geven: hoofdpijn, vermoeidheid, somberheid of slaapproblemen. Een welzijns- of beweegactiviteit kan de ervaren gezondheid verhogen. Bij "Welzijn op Recept" schrijft de eerstelijnszorgverlener een recept met verwijzing naar de sociaal of beweegmakelaar.



Huisartsen, sociaal makelaar, vitaliteitsmakelaar en de ambassadeur Informele Zorg met het receptenblok voor Welzijn op Recept in Overvecht.

Welzijn op Recept – de verwijzers

Iedereen komt bij de huisarts, vandaar dat verwijzing door een huisarts of praktijkondersteuner het meest voor de hand ligt. Maar in feite kan elke zorg- of hulpverlener uit de eerste lijn zoals een buurtteammedewerker, fysiotherapeut of diëtist, verwijzen naar de sociaal of beweegmakelaar.

Welzijn op Recept – het aanbod: welzijns- en beweegactiviteiten

De sociaal makelaar of de beweegmakelaar, met zicht op het volledige aanbod, begeleidt de patiënt/cliënt naar de juiste activiteit. De keuze voor een activiteit is afhankelijk van de klachten en de levenssituatie van de cliënt.

Riet doet yoga

"Mijn buurman slaapt me gewoon mee"



Riet zit niet graag stil. Ze borduurde graag – het gaf haar rust – maar haar ogen zijn te veel achteruit gegaan voor dat gepriegel. Ze kwam bij de huisarts met klachten over vermoeidheid "en eigenlijk was ik aardig aan het vereenzamen". Nu zit ze op senioren yoga "Op de yoga leer ik beter mijn evenwicht te bewaren en als het niet gaat, houd ik me vast aan een stoel". Ook gaat Riet naar beweging gymnastiek en samen met haar buuren naar een koor: "mijn buurman slaapt me gewoon mee".

René fietst nu naar zijn werk

"Als je niks doet, gebeurt er ook niks"

René werkt in IJsselstein en bedient grote kraanmachines. De huisarts verwees hem met een "Welzijn op Recept" door na klachten over vermoeidheid. Nu fietst hij twee keer per week naar zijn werk, een uur heen en een uur terug. En hij fietst nog een uur per week recreatief in zijn vrije tijd. Vooral op de terugweg van zijn werk geniet hij erg van het fietsen. En, nee, geen e-bike! "De eerste keer dacht ik na een kwartier, help, ik ga terug!" Hij heeft doorgezet en voelt zich er goed bij.



Dit kan variëren van ontmoeting, meer naar buiten gaan of bewegen of hulp bij het vinden van (nieuwe) zingeving. Ook het delen van ervaringen met lotgenoten, het vinden van een maatje of vrijwilligerswerk kan die betekenis hebben. Het belangrijkste is een aanbod op maat.

In Zuilen/Ondiep en in Overvecht is met het programma "in beweging" een extra mogelijkheid gecreëerd voor cliënten die meer hulp nodig hebben om daadwerkelijk en letterlijk in beweging te komen; met individuele coaching maken ze de grootst mogelijke kleine stappen.

Succesfactoren Welzijn op Recept

- 1 Verwijzing gaat snel en gemakkelijk
- 2 Het recept: geeft status aan de verwijzing
- 3 Een bewogen sociaal en beweegmakelaar met coaching vaardigheden
- 4 Een gevarieerd aanbod van activiteiten en diensten
- 5 Verwijzers en welzijnsprofessionals kennen en treffen elkaar
- 6 Coördinatie en eigenaarschap in de wijk/buurt
- 7 Enthousiaste huisarts en andere professionals

Welzijn op Recept in Utrecht

Welzijn op Recept in Utrecht is gestart in Zuilen/Ondiep en in Overvecht. Voor de aanpak in Utrecht geloven we in een ontwikkeling in het hart van de wijk of buurt, vanuit het bestaande netwerk met verdere versterking van de samenwerking. Daarmee kan ook beter aangesloten worden bij de bewoners in die specifieke wijk en het aanwezige welzijns- en beweegaanbod.

Welzijn op Recept in uw buurt of wijk?

Samen met de GEZ- coördinator, het welzijnswerk en verwijzers wordt welzijn op recept in de wijk voorbereid en vormgegeven. Meer informatie bij de GEZ-coördinator in de wijk of de stedelijk begeleider van "Welzijn op Recept" in Utrecht, Henni Bunnik (hennibunnik@perspectiefppi.nl).

Meindert is vrijwilliger in het buurthuis

"ik ben gewoon graag onder de mensen"



Na 27 jaar hard werken kwam Meindert thuis te zitten. Na alle drukte zat hij opeens alle dagen alleen thuis en kwamen de tranen. Hij voelde zich somber en depressief. Hij is graag bezig en nog liever 'gewoon onder de mensen'. Hij is nu vrijwilliger achter de bar in 2 buurthuizen. Lekker lachen met andere mensen. En nu ook nog een beetje afvallen, want hij is wel wat te dik geworden van al dat thuiszitten.

Colofon

Deze folder is gemaakt in opdracht van de gemeente Utrecht en het Utrechts Fonds Achterstandswijken (UFA).

Tekst en foto's: Henni Bunnik
Vormgeving: Diet Rademaker - grafisch ontwerp

September 2018

