

# BIJEENKOMST KRACHTIGE BASISZORG

DONDERDAG 1 DECEMBER 2022

PHAROS



Workshop  
geldstress

# Geldstress

Als aanleiding voor samenwerking en afstemming

Krachtige basiszorg, geldstress in de spreekkamer, welzijn op recept...

Allemaal gericht op:

1. Persoonsgericht
2. Integrale samenwerking

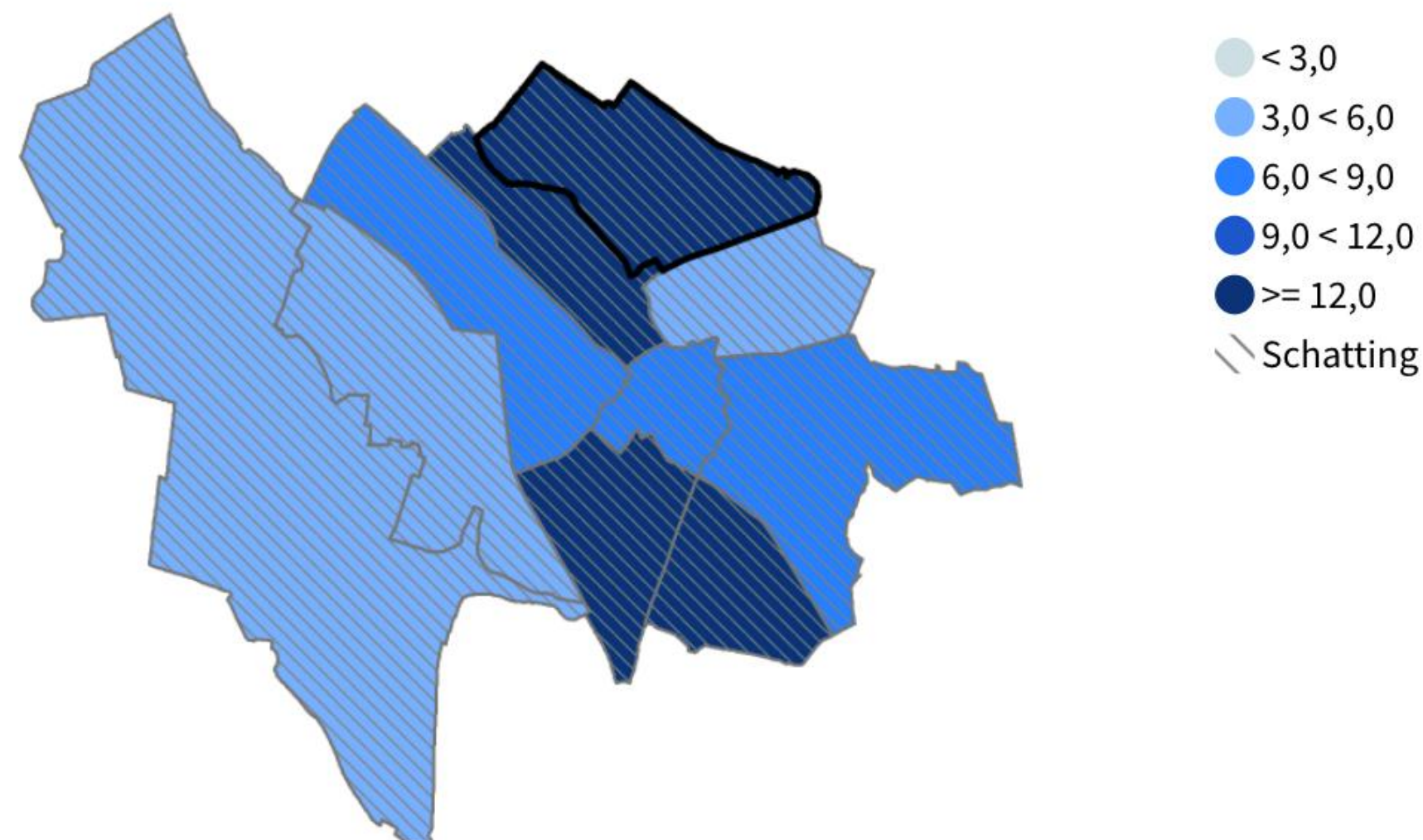


# Schulden in Utrecht

24.000 Utrechtse huishoudens (8%) leeft onder de armoedegrens  
14.000-35.000 heeft problematische schulden

- Bij 1/ 100 mensen ontstaan jaarlijks problematische schulden
- 6% van de mensen die van werk naar bijstand gaan komen in de schulden
- 5 jaar voorbij voordat men aanklopt
- 42.000 euro schuld
- 14 schuldeisers

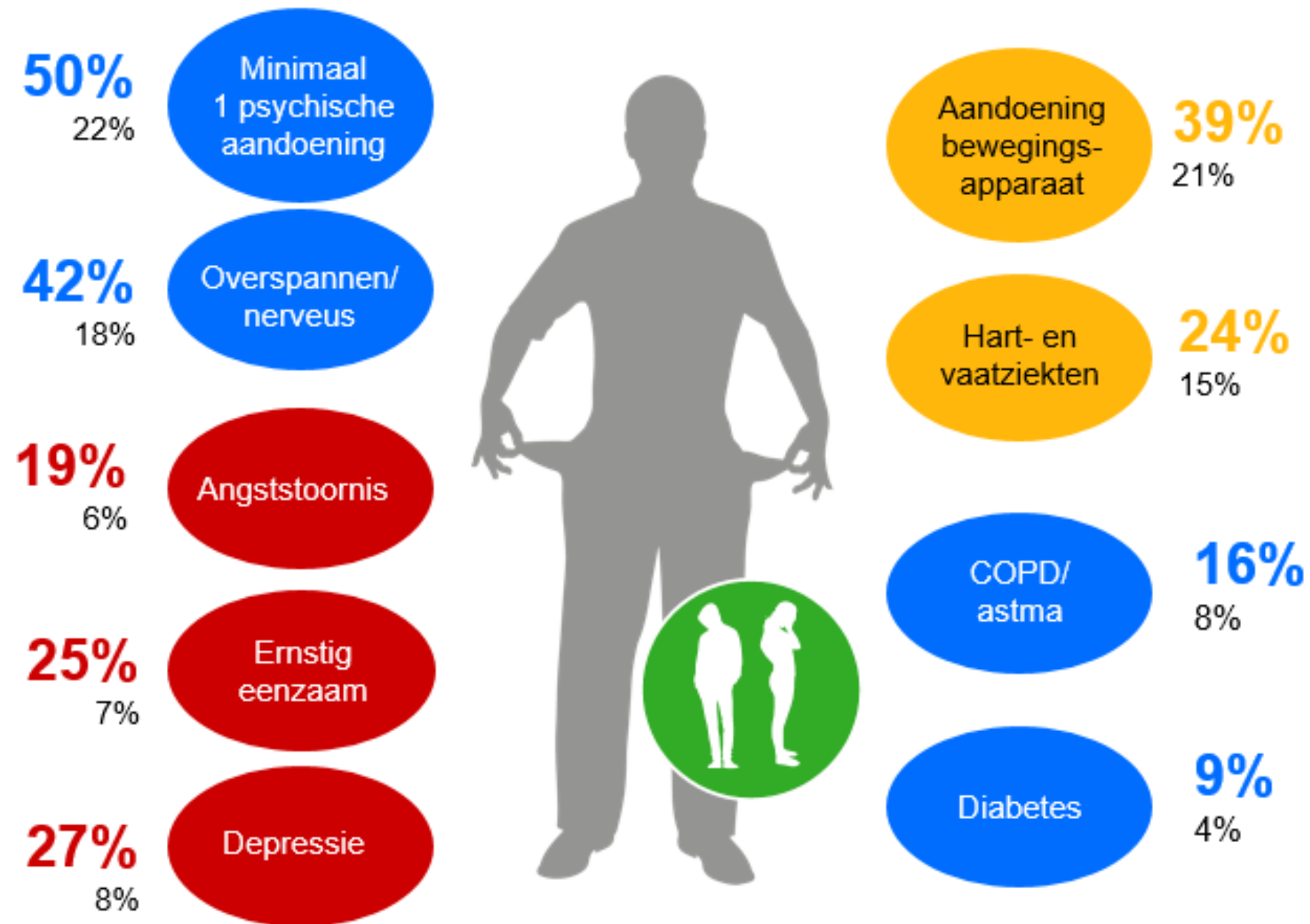
**Aandeel huishoudens met langdurig inkomen tot 125% van he...**  
%





# Ongezonder door schulden in Utrecht

Data Utrecht stad  
Publicatie 2020,  
gegevens 2019



- Komt 1 tot 2 keer zo vaak voor bij mensen die moeilijk kunnen rondkomen
- Komt 2 tot 3 keer zo vaak voor bij mensen die moeilijk kunnen rondkomen
- Komt 3 tot 4 keer zo vaak voor bij mensen die moeilijk kunnen rondkomen

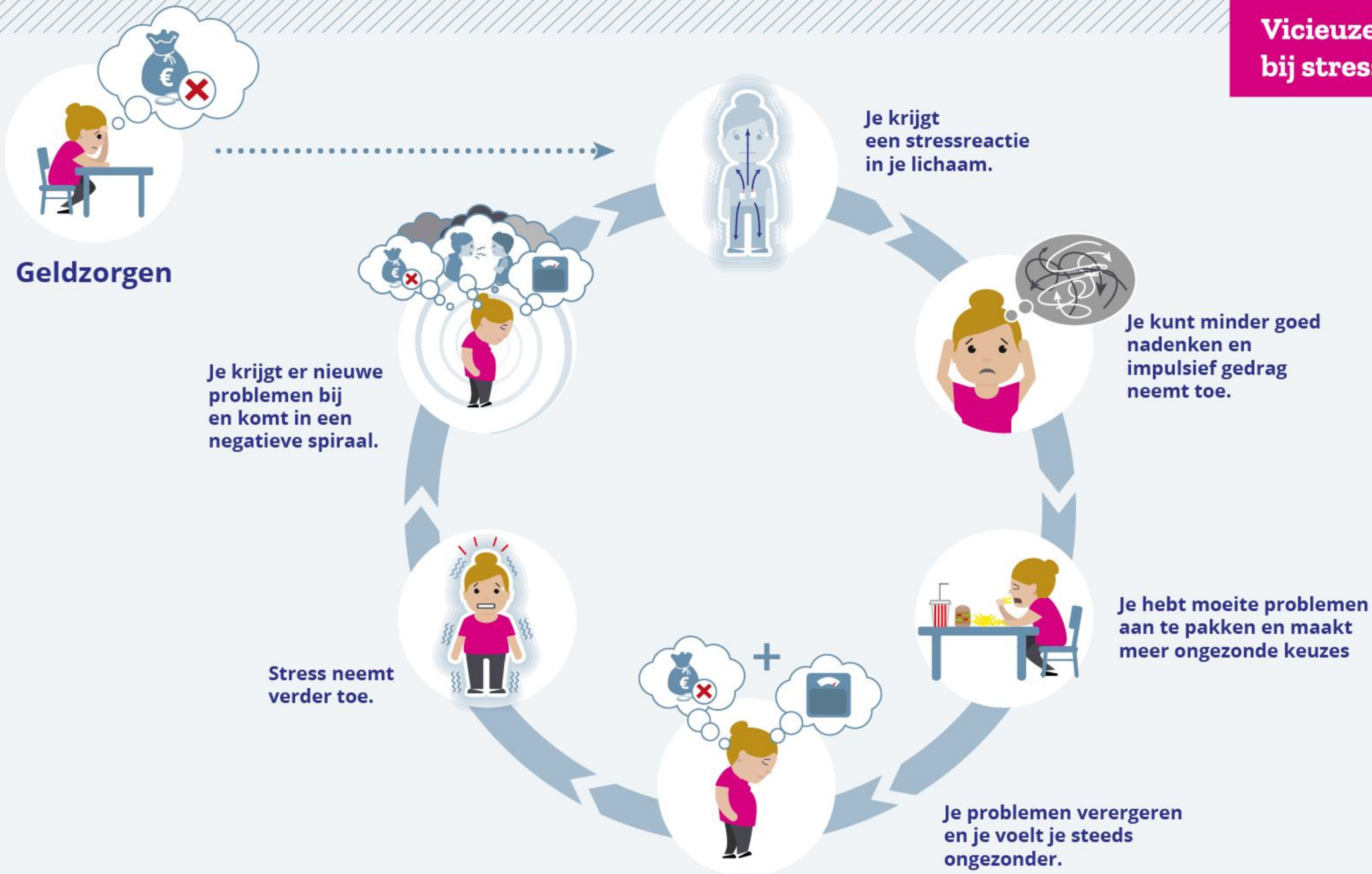


Zorgen over geld?  
Praten helpt.



**krachtige  
basiszorg**

## Vicieuze cirkel bij stress



## Wat is chronische stress

**Stress** is een psychofysiologische reactie die ontstaat door ongewenste, uitdagende en moeilijke omstandigheden of door stressoren. Stressoren zijn individueel verschillend en kunnen fysiek, sociaal en psychologisch van aard zijn.

### Vormen van stress

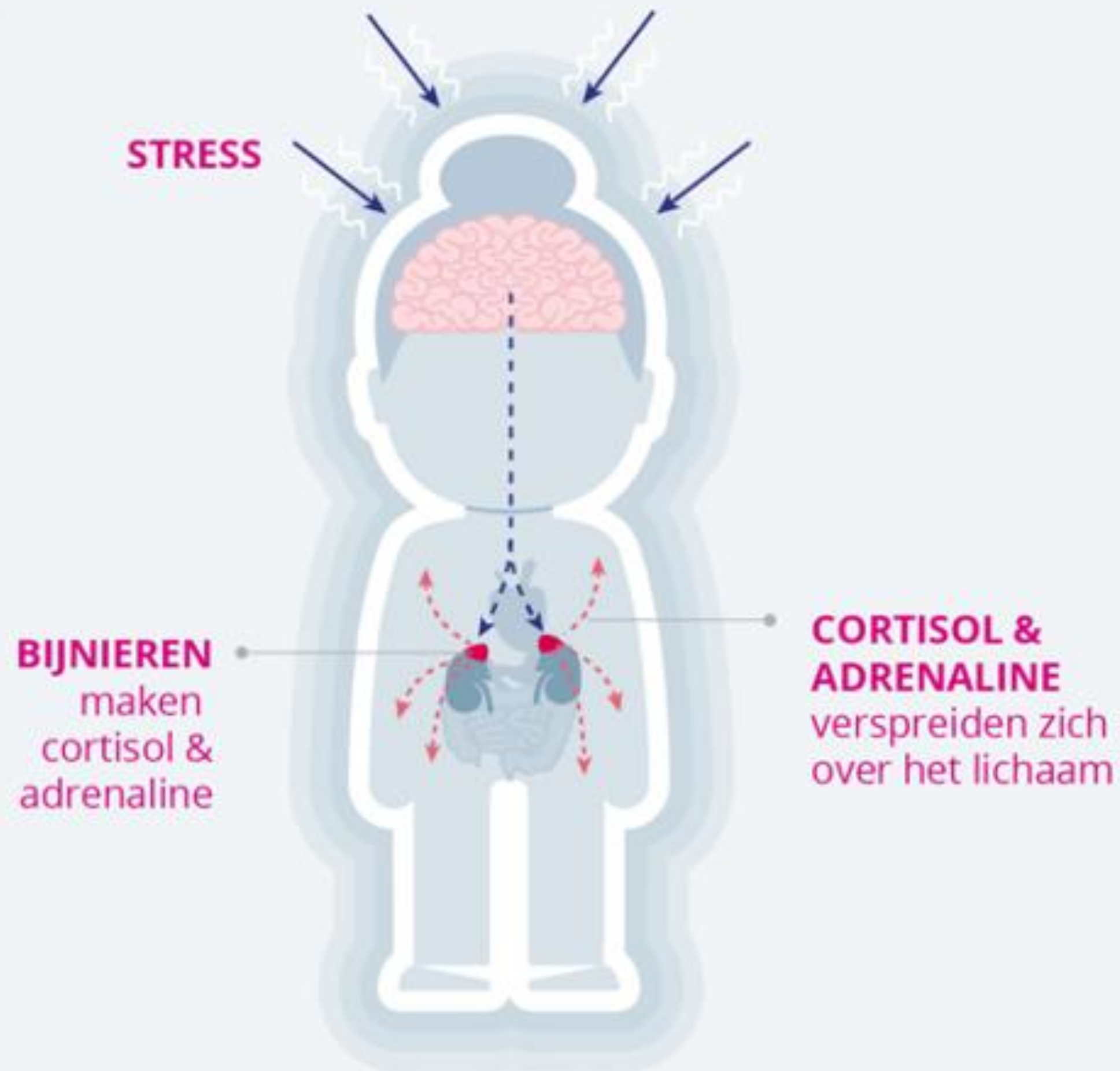
Normale of positieve stress, zoals een examen of een sollicitatiegesprek

Tolereerbare stress, zoals het verliezen van een dierbare

Toxische of chronische stress: aanhoudende stress, zoals in geval van armoede, schulden, mishandeling, huiselijk geweld of misbruik



## Wat gebeurt er in het lichaam bij stress





## Gevolgen van chronische stress

### Fysiek

-  Hart- en vaatziekten
-  Diabetes
-  Obesitas
-  Vroegtijdige veroudering (DNA verandert)
-  Verminderde vruchtbaarheid
-  Afweersysteem vermindert



### Cognitief

-  Concentratie problemen
-  Minder goed geheugen
-  Impulsief gedrag
-  Moeite met plannen en organiseren
-  Moeite met emoties reguleren

### Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE



ANGST



ALZHEIMER

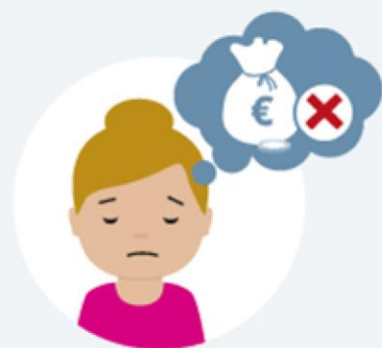




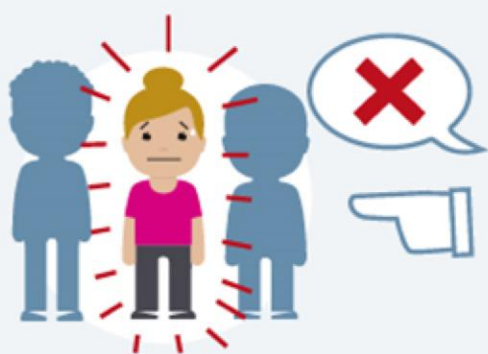


# Wat geeft mensen chronische stress?

Geldzorgen



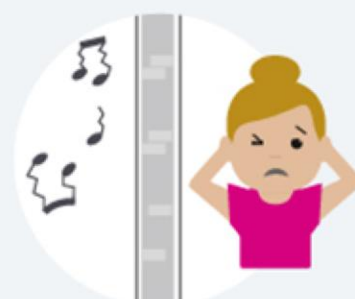
Discriminatie



Slechte woning



Overlast in de buurt



Werkloosheid



Ingewikkelde post



Weg niet kunnen vinden



Afspraak bij de dokter



Ruzie maken

## LEVENSGEBEURTENISSEN



verlies dierbare



echtscheiding



verhuizing



migratie



# Wat heeft iemand met stress nodig?

## Tips

1. Voeg niet (nog meer) stress toe
2. Signaleren en benoemen van stress
3. Psycho educatie geven over stress
4. Oorzaken van stress achterhalen
5. Samenwerken in de wijk en praktijk
6. Verwijzen naar stress verminderende activiteiten



# Krachtige basiszorg

## Uitgangspunten

### 1. Persoonsgericht:

- Vragen en problemen van een patiënt/cliënt zijn complex;
- bevinden zich in de leefwereld van een patiënt/cliënt.

### 2. Integrale samenwerking:

- De basis is de samenwerking medisch-sociaal.



# Persoonsgericht

## Tips

- Alleen patiënt/cliënt kent de eigen complexe leefwereld, professionals zijn ondersteunende context.
- Heb aandacht voor het steunnetwerk: informele organisaties en eigen sociaal netwerk.
- Het is niet klaar als een plan er ligt: opvolgen en aanpassen.
- flexibiliteit en maatwerk.
- Spreek met elkaar dezelfde taal naar patiënt/cliënt.

# Integrale samenwerking

## Tips

- Neem tijd om elkaar te leren kennen: telefoonnummers uitwisselen, verschillen benoemen workload, kwaliteit, waar is de ander minder goed in.
- Onderhoud je netwerk en versterk dat.
- Werken met linking pins (aanwijzen en kenbaar maken, overdragen bij vertrek).
- Samen leren (in MDO, casuïstiek, door af te stemmen, samen te scholen).
- Wijs een regiehouder aan.



# Reflectie op integrale samenwerking

## Vragen en uitwisseling

- Herken jij deze punten?
- Wat ben jij anders gaan doen?
- Wat vertel je nieuwe collega's over KBZ?
- Misverstanden en verschillen tussen huisartsen/1<sup>e</sup> lijn geneeskunde en buurtteams: thema's en tips?
- Carnegiedreef: waarom het buurtteam in de praktijk?

# Meer informatie?

**Ga naar deze websites voor meer informatie**

[www.krachtigebasiszorg.nl](http://www.krachtigebasiszorg.nl)

[www.Overvechtgezond.nl](http://www.Overvechtgezond.nl)

[www.toolkitkrachtigebasiszorg.nl](http://www.toolkitkrachtigebasiszorg.nl)