

Een doktersrecept, niet voor een pilletje, maar voor welzijn

Welzijn Hoeksche Waard werkt samen met huisartsen aan interventie ‘Welzijn op Recept’

Soms zijn mensen die met hun klachten bij de huisarts komen niet geholpen met een medicijn of doorverwijzing naar een specialist. Sinds een aantal jaren is er dan ook een andere mogelijkheid, vertellen de sociaal makelaars van Welzijn Hoeksche Waard, namelijk ‘Welzijn op Recept’.  TESSA DE WEKKER

Marjan Rijdsijk is een van die sociaal makelaars: “Huisartsen zien regelmatig patiënten terugkeren met niet-eenduidige klachten, die soms niet op te lossen zijn met een pilletje. De arts kan in zo’n geval een ander soort recept uitschrijven. Niet voor een medicijn, maar voor welzijn”, zegt Rijdsijk.

Zij en haar collega Joyce Krom zijn de sociaal makelaars van Welzijn Hoeksche Waard, de welzijnsorganisatie in de regio Hoeksche Waard met in totaal ruim 85.000 inwoners. Mensen die een recept van de huisarts hebben gekregen, bijvoorbeeld mensen met psychosociale klachten, ouderen die eenzaam zijn of mensen met een ongezonde leefstijl, kunnen contact opnemen met Rijdsijk of Krom.

Inmiddels zijn enkele tientallen mensen met een welzijnsrecept bij hen terechtgekomen. “Wij gaan vervolgens met deze mensen in gesprek. We zoeken uit waar ze behoefte aan hebben en wat hen zou kunnen helpen om hun eigen kracht terug te vinden. Dat kan sport of bewegen zijn, maar ook andere mensen ontmoeten of het aanbrengen van structuur in hun leven door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te gaan doen”, legt Krom uit.

Arrangementen

Er zijn vijf ‘basisrecepten’, ook wel arrangementen genoemd: leggen en onderhouden van contacten in de buurt, bewegen, naar buiten, geestelijke uitdaging en vrijwilligerswerk. “Binnen die arrangementen leveren we maatwerk”, zegt Rijdsijk.

De sociaal makelaars hebben binnen en buiten Welzijn Hoeksche Waard een groot netwerk aan collega’s en professionals van andere organisaties. Bijvoorbeeld de buurtsportcoaches Bianca den Ouden en Thamar van der Poel. “Als blijkt dat de persoon die naar ons is doorverwezen behoefte heeft aan meer bewegen, dan koppelen we hem aan Bianca of Thamar. Zij gaan dan in hun netwerk op zoek naar een passende oplossing. En als die er niet is, dan zetten we iets op”, zegt Rijdsijk.

Van der Poel is nu bezig met het oprichten van een wandelclubje voor mensen die naar haar zijn doorverwezen. “De meneer die met dat idee kwam, vertelde dat er in zijn dorp niet veel activiteiten zijn voor ouderen. En dat terwijl dat best een grote, en groeiende, groep is. Het zijn



“De deelnemers hebben plezier en blijven sociaal actief. Daardoor blijven ze langer zelfredzaam”

mensen die niet meer werken, waardoor ze sneller in een sociaal isolement raken. Ze blijven binnen, waardoor ze ‘onzichtbaar’ worden. Deze meneer wilde graag wandelen, maar niet alleen. Daarom zijn we nu een groepje aan het opzetten”, vertelt Van der Poel. “Zo is eerder ook al eens een kookclub opgericht.”

Musical

Van der Poel werkt als buurtsportcoach en combinatiefunctaris in de gemeenten Binnenmaas en Strijen. Zij heeft vorig jaar een musical voor 55-plussers georganiseerd. “Iedereen kon doen wat hij wilde: acteren, dansen, kostuums maken, decor bouwen, regie. Elke woensdagavond oefenden ze. Het was voor iedereen ontzettend leuk. Eén van de deelnemers, van 79, zei: ‘We waren veel meer dan gewoon deelnemers. We zijn echt vrienden geworden.’ En dat was precies wat we hoopten. We hebben twee voorstellingen in een zalencentrum gedaan die uitverkocht waren en nog twee in verpleeghuizen voor de bewoners. Zo hadden ook zij een leuke avond”, vertelt Van der Poel.

Maar in Hoeksche Waard zijn ook bestaande toneelverenigingen. Waarom konden de deelnemers daar niet bij aansluiten? Van der Poel: “Die drempel is voor sommige mensen best hoog. Zo was er een vrouw die sociaal moeilijker aansluiting vond en die we extra hebben begeleid. Zij was uiteindelijk een heel enthousiaste zangeres. Bovendien was de kwaliteit van het stuk bij ons niet heel belangrijk en dat is bij een toneelvereniging natuurlijk wel zo. Het ging er ons om dat mensen samen iets maakten, in beweging kwamen en plezier hadden.” Inmiddels is Van der Poel aan het uitzoeken of komend jaar opnieuw een voorstelling kan worden gemaakt. “Je ziet dat

het werkt. De deelnemers hebben plezier en blijven sociaal actief. Daardoor blijven mensen langer zelfredzaam. Dat is een van de doelen van Welzijn op Recept.”

Van der Poel en Den Ouden koppelen terug aan de sociaal makelaars hoe het met de deelnemers gaat. Rijsdijk: “Deelnemers houden via een formulier bij welk cijfer ze hun leven geven. Meestal zie je dat dat cijfer na verloop van tijd omhoog gaat.”

Luisteren

Welzijn op Recept is geen garantie voor succes. Mensen hebben soms echt andere, professionele hulp nodig om hun leven weer goed op de rails te krijgen. “Met de huisartsen en andere partijen en mantelzorgers die om zo’n patiënt heen staan kun je dan kijken wat wél werkt. En mensen moeten ook wel iets willen doen aan hun situatie. Maar op het moment dat ze bij ons aankloppen is de eerste stap

al gezet en kunnen we meestal echt iets voor iemand betekenen”, vertelt Rijsdijk. Buurtsportcoach Van der Poel: “Wij ondersteunen de deelnemers, gaan op zoek naar een passend aanbod en zoeken oplossingen voor praktische problemen. Maar uiteindelijk moet het wel iets van de mensen zelf worden. Dat kan even duren en daar begeleiden we mensen dan ook bij. Of we zorgen dat er een vrijwilliger of iemand bij een club is die extra aandacht heeft voor zo’n deelnemer. Maar uiteindelijk is het wel de bedoeling dat ze het zelf gaan doen.”

Een deel van het succes van Welzijn op Recept is het contact met de deelnemers. Krom: “Het is belangrijk dat mensen hun verhaal kunnen doen bij je. Luisteren is voor een sociaal makelaar essentieel. Veel mensen vinden het al fijn dat ze gehoord worden en de tijd krijgen. Een open en eerlijk gesprek is de basis voor het verdere verloop.”

Deelname aan de activiteiten van Welzijn Hoeksche Waard en trainingen bij verenigingen is niet altijd kosteloos.

“Dat hoeft ook niet per se”, zegt Van der Poel. “Vaak geeft het mensen net even



FOTOGRAFIE WELZIJN HOEKSCHÉ WAARD



een extra stokje achter de deur als ze iets moeten betalen voor een activiteit: dan zeggen ze minder snel af. Maar het komt ook voor dat mensen geen geld hebben voor een club of iets dergelijks. In dat geval helpen we ze ook, omdat we contacten hebben bij fondsen die deze mensen ondersteunen om dan toch te kunnen sporten.”

Positieve gezondheid

Welzijn op Recept is tot stand gekomen in samenwerking met stichting KOEL (Kwaliteit en Ondersteuning Eerstelijnszorg). Die stichting onderhoudt het contact met de huisartsen in de Hoeksche Waard en

Daarvoor hebben ze de samenwerking gezocht met organisaties die een deel kunnen invullen dat zij niet in huis hebben.”

“Samen met stichting KOEL zorgen we daarom voor steeds meer bekendheid van Welzijn op Recept. Hoe meer huisartsen ermee aan de slag gaan, hoe vaker mensen via ons geholpen kunnen worden om op een positieve manier aan hun gezondheid te werken. Huisartsen merken bovendien dat patiënten die deelnemen aan Welzijn op Recept minder vaak terugkomen op het spreekuur en dat levert hen tijdwinst op. Wij willen hen daarom graag overtuigen van de meerwaarde van de welzijnsarrangementen”, zegt Krom. “De

“Veel mensen vinden het al fijn dat ze gehoord worden en de tijd krijgen”

ondersteunt hen in hun samenwerking met wijkteams, gemeenten en, zoals in dit geval, welzijnsorganisaties. Krom: “We weten dat huisartsen meer en meer bezig zijn met positieve gezondheid. Ze zien dat mensen vaak meer nodig hebben dan medicatie om zich prettig te blijven voelen naarmate ze ouder worden, of alleen zijn. Dat mensen zich beter voelen als ze zelf de regie over hun leven houden.

huidige maatschappij vraagt dat mensen langer zelfstandig blijven wonen en langer sociaal actief blijven. Dat kan alleen als mensen positief en gezond blijven. Dus moeten we zorgen dat ze daar op een laagdrempelige manier bij worden ondersteund. Welzijn op Recept draagt daar aan bij.” ■



Interventie: Oldstars / WalkingFootball
Eigenaar: Nationaal Ouderenfonds

Een programma van 20 weken om mannen van 60 jaar en ouder bij elkaar te brengen, ze - via Walking Football - aan het sporten en bewegen te krijgen en gezondheidsonderwerpen (mentaal en fysiek) bespreekbaar te maken. Deelnemers worden actiever, hun leefstijl verbetert en hun gezondheid neemt toe. De oefeningen worden op eigen niveau van de deelnemers aangeboden.

Interventie: GoldenSports, samen buiten sporten in de buurt
Eigenaar: Stichting GoldenSports

Het doel is om senioren (m/v) te stimuleren om meer te gaan bewegen samen met buurtgenoten. Op deze manier blijven ze langer gezond thuis wonen en ontmoeten ze leeftijdgenoten in de buurt. Ze verbeteren hun sociale contacten en hebben meer interactie met buurtgenoten

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl

