Dokter Drenthe

ONS NIJ BEGUN MAKEN WE SAMEN

Toolbox Welzijn op Recept

Voor de welzijnscoaches in Drenthe



Gezonde marke

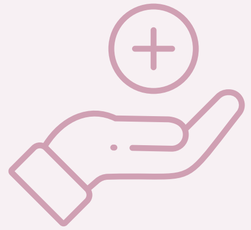
Samenwerken aan een vitaal Drenthe

Inhoud



Inleiding

- Wat is het doel van de Toolbox?
- Voor wie is deze Toolbox?
- Wat is Welzijn op Recept?
- Wat zijn de doelen van Welzijn op Recept?
- Welzijn op Recept in 3 stappen



Impact

- Wat is de impact van Welzijn op Recept op de inwoners?
- Wat is de impact van Welzijn op Recept op de huisartsenpraktijk?
- Quotes van huisartsen, welzijnscoaches en inwoners



Verwijzen naar

- Doelgroep
- Triage: wanneer verwijzen naar welke zorgprofessioanl?
- Stappenplan: van verwijzing en terugkoppeling



Welzijnscoach

- Wat doet een welzijns-coach?
- Quote welzijnscoach



Aan de slag

- Tips om te starten met Welzijn op Recept
- Samenvattingskaart
- Spinnenweb verbonden aan collectieve activiteiten/interventies

Inleiding

De *Toolbox* ***Welzijn op Recept*** *voor de welzijnscoaches* biedt informatie, handvatten en praktische tips voor de welzijnscoaches. Deze toolbox is gebaseerd op de interventie Welzijn op Recept zoals die ontwikkeld is door het landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept.

De implementatie van Welzijn op Recept komt voort uit de sociale agenda van De Gezonde Marke:

- We sluiten aan bij het landelijke functieprofiel Welzijnscoach.
- Verwijzingen vinden digitaal plaats via ZorgDomein.
- Voor de benodigde formatie welzijnscoach gaan we uit van de landelijke richtlijnen en het aantal inwoners per gemeente.
- De welzijnscoach is gehuisvest in de huisartsenpraktijk of in eigen organisatie.
- Er is structureel overleg tussen huisarts/POH en welzijnscoach.
- Monitoring, inclusief periodieke evaluatie vindt per gemeente

In de toolbox wordt uitgegaan van de huisarts als verwijzer, maar onder het begrip 'verwijzer' kunnen ook andere professionals worden verstaan zoals praktijkondersteuners, verpleegkundig specialisten en physician assistants. Daar waar 'inwoner' staat kan ook patiënt van de huisarts gelezen worden.

Welzijn op Recept

Bij Welzijn op Recept verwijst de huisarts de inwoner door naar een welzijnscoach. De interventie is bedoeld voor mensen met lichte psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal- maatschappelijk probleem.

Doelen Welzijn op Recept

- Verhogen welbevinden van de inwoners
- Bieden van zorg en welzijn op de juiste plek
- Verlagen van onnodig geïndiceerd zorggebruik
- Optimale samenwerking tussen het medische en het sociale domein

Overzicht van de doelgroep

Welzijn op Recept in 3 stappen



(Landelijk Kennisnetwerk Welzijn op Recept, 2020)

Impact



Inwoners met lichte psychosociale klachten

- Welzijn op Recept helpt het welbevinden, de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen van inwoners te verhogen. Inwoners worden geactiveerd regie te voeren op hun eigen welzijnsproces.
- Door Welzijn op Recept kunnen inwoners meer sociale contacten krijgen en een sterker gevoel van verbondenheid ervaren.
- Bovendien kunnen inwoners meer zingeving ervaren in hun leven en een grotere maatschappelijke betrokkenheid, bijvoorbeeld in de vorm van (vrijwilligers)werk.

Huisartsenpraktijk

- Welzijn op Recept ondersteunt de huisartsenpraktijk bij het doorverwijzen van inwoners met psychosociale klachten naar het sociale domein. Hierdoor hebben huisartsen een beter antwoord op de vraag van mensen met lichte psychosociale klachten. Op deze manier ontstaat meer tijd en ruimte voor patiënten met medische vragen.
- Met Welzijn op Recept wordt zorg op de juiste plek geboden en zullen inwoners met lichte psychosociale klachten minder vaak terugkeren naar het huisartsen-spreekuur.
- Welzijn op Recept is de verbinding tussen het medische en sociale domein en versterkt de samenwerking tussen de twee domeinen.

Quotes:

Inwoner: "*Het is fijn om een vast aanspreekpunt te hebben en iemand die helpt aan praktische handvatten.*"

Huisarts: *"In mijn gespreksvoering ben ik veel meer bezig om ook de sociale problematiek boven tafel te krijgen. Maar ik hoef dit niet alleen op te lossen, we doen dit samen."*

Welzijnscoach: "*Mensen krijgen nu de ondersteuning die aansluit bij hun uitdaging.*"

Tip:
De positieve impact van Welzijn op Recept blijkt ook uit onderzoek.

(Landelijk Kennisnetwerk Welzijn op Recept, 2020)

Doelgroep

Welzijn op Recept richt zich op volwassenen (18 jaar en ouder) die regelmatig bij de huisarts komen vanwege een laag welbevinden als gevolg van lichte psychosociale klachten. Bij de volgende klachten (enkelvoudig of in combinatie) kan de huisarts doorverwijzen naar Welzijn op Recept:



Lichte psychische klachten: somber voelen, angstig gevoel, veel piekeren, stress, overspannen, overige lichte psychische klachten



Vastlopen in het leven, problemen op het werk, relatieproblemen, meemaken van een ingrijpende gebeurtenis



Klachten bij chronische lichamelijke ziekte



Chronische psychische klachten (al behandeld en nu stabiel)



Probleem met ziekte van ouders/familie, partner, kind (bij mantelzorgen)



Eenzaamheid, dreiging sociaal isolement, beperkt netwerk



Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), veel wisselende lichamelijke klachten



Slaapproblemen



Gebrek aan zingeving



Huisvestingsproblemen, niet naar de zin in de wijk, onveilig voelen



Financiële problemen



Niet meekomen in de maatschappij door beperkte digitale vaardigheden, laaggeletterdheid of beperkte gezondheids-vaardigheden

Begeleiding in overleg met huisarts of POH-GGZ.

(Movisie, 2015)

Verwijzen naar...

Wat doet welke professional?

Welzijnscoach

- De welzijnscoach biedt kortdurende ondersteuning gericht op activering aan volwassenen (18+) met lichte psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal- maatschappelijk probleem.
- De ondersteuning bestaat uit gesprekken, begeleiding, voorlichting en toeleiding naar bestaande (collectieve) activiteiten of interventies (makelaarsfunctie). De welzijnscoach is inzetbaar via de interventie Welzijn op Recept.
- De welzijnscoach werkt vanuit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid; een brede benadering die bijdraagt aan het vermogen om vanuit eigen regie met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Binnen dit gedachtengoed zet de welzijnscoach diverse methoden en interventies in en kijkt naar wat de inwoner zelf kan en wil en focust niet op de ziekte/klacht. Het draait om veerkracht.
- De welzijnscoach heeft de mogelijkheid om met inwoners mee te gaan naar een activiteit, wanneer de eerste drempel als te hoog wordt ervaren.
- De welzijnscoach kan niet rechtstreeks verwijzen naar GGZ, biedt geen diagnostiek en behandeling en levert kortdurende ondersteuning in 5-7 sessies.

POH-GGZ

- De POH-GGZ biedt vraagverheldering, diagnostiek, kortdurende behandeling en ondersteuning en begeleiding aan personen met psychische klachten of een lichte, stabiele chronische psychische stoornis, waarbij er ook aandacht is voor de sociale context.
- De POH-GGZ is ook betrokken bij crisissituaties (bijv. bij suïcidaliteit) en biedt over-bruggingszorg aan patiënten die op de wachtlijst van GGZ staan (doel: stabiliteit).
- De POH-GGZ werkt vanuit diverse methoden en interventies: o.a. presentiebenadering, GGZ-standaarden, Positieve Gezondheid, oplossingsgerichte benadering, cognitieve gedragstherapie, e-health.
- De POH-GGZ kan rechtstreeks verwijzen naar GGZ/psycholoog en is een zorgverlener.
- Het traject van een POH-GGZ is in de basis kortdurend en blijft maatwerk.

Sociaal (maatschappelijk) werker

- De sociaal (maatschappelijk) werker begeleidt inwoners met psychosociale, praktische en/of materiele problemen. Hierbij gaat het om kwetsbare doelgroepen die het moeilijk vinden om te functioneren in een sociale omgeving .
- De sociaal (maatschappelijk) werker biedt praktische ondersteuning bij bijvoorbeeld financiële hulpvragen, vraagstukken rondom relaties, jeugd, het aanvragen van voorzieningen en vraagstukken rondom huisvesting.
- De sociaal (maatschappelijk) werker ondersteunt bij complexe problematiek, waar vaak problemen spelen op meerdere leefgebieden, zoals huiselijk geweld.
- De sociaal (maatschappelijk) werker werkt met een ondersteuningsplan. Richt zich op een systeem/gezin en betrekt het sociale netwerk.
- De sociaal (maatschappelijk) werker is geen zorgverlener en kan niet rechtstreeks verwijzen naar GGZ/psycholoog.
- De duur van het traject is wisselend, zo kort als kan, zo lang als nodig.

Stappenplan

van verwijzing en terugkoppeling

De verwijzing van de huisarts naar de welzijnscoach en de terugkoppeling van de welzijnscoach naar de huisarts vindt digitaal plaats via **een digitaal verwijssysteem**.

Verwijzen

1. Na het voeren van het ‘andere’ gesprek met de inwoner, kan de huisarts ervoor kiezen om de patiënt door te verwijzen naar Welzijn op Recept. Dit gaat via een digitaal verwijssyteem.

2. Selecteer via het verwijssyteem de welzijnsorganisatie uit de gemeente waarin de patiënt woont en communiceer dit duidelijk naar de patiënt. Bij het verwijzen vraag je toestemming aan de patiënt om informatie te delen met de welzijnscoach.

3. Verwijs via een digitaal systeem:
   - Vul de gevraagde gegevens in
   - De hulpvraag/aanleiding verwijzing

4. De digitale verwijzing, met de gegevens zoals beschreven bij stap 3, komt binnen in het digitale informatiesysteem van de welzijnsorganisatie. De gegevens uit het verwijsformulier worden overgenomen en er wordt automatisch een mail verstuurd naar de welzijnscoach met de nieuwe aanmelding. De welzijnscoach neemt binnen twee weken contact op met de inwoner om een intakegesprek te plannen.

5. Tijdens het intakegesprek kan het spinnenweb van Positieve Gezondheid samen met de inwoner worden ingevuld. De welzijnscoach verricht kortdurende hulpverlening, activeert en verwijst zo mogelijk door naar passende activiteiten; stimuleert het gebruik van eigen netwerk; zorgt waar nodig voor een warme overdracht naar aanvullende ondersteuning.

6. Aan de hand van het intakegesprek worden vervolggesprekken ingepland. Gemiddeld zijn er 5-7 gesprekken nodig.

   - Indien de inwoner binnen 5-7 gesprekken geactiveerd en tevreden is met het aanbod, stopt begeleiding en volgt terugkoppeling naar de verwijzer.
   - Indien het niet lukt de inwoner na 5-7 gesprekken te activeren en ook niet verwacht dit te vinden in nabije toekomst/uitstroom, volgt hierover ook terugkoppeling naar de verwijzer.

Terugkoppeling

De volgende informatie wordt geregistreerd en teruggekoppeld aan de verwijzer via het digitale verwijssyteem:

- Datum terugkoppeling
- Aantal gesprekken gevoerd met betreffende inwoner
- Welke hulpvraag/ doel is geformuleerd tijdens de intake?
- Doorverwezen naar interventie (ja/nee)
  - Indien ja: korte beschrijving welke
  - Indien nee: korte beschrijving van reden
- Doel behaald (ja/nee) + korte toelichting

Tip:
Gebruik VIP Samenwerken voor tussentijds contact met de huisarts/POH of tussentijdse terugkoppeling.

Over de welzijnscoach

De welzijnscoach biedt kortdurende ondersteuning op verwijzing van de huisarts aan volwassenen (18 jaar en ouder) met een -al dan niet tijdelijke- kwetsbaarheid op één of meerdere leefdomeinen. Deze ondersteuning bestaat onder andere uit gesprekken, begeleiding, voorlichting geven en toeleiden naar bestaande collectieve activiteiten of interventies (makelaarsfunctie). Met waar nodig een warme overdracht en stimulering van gebruik van het eigen netwerk. Hiermee wordt participatie in de samenleving en de wijk bevorderd. Dit versterkt het persoonlijk en maatschappelijk herstel.

De welzijnscoach:

- Functioneert op hbo werk-, denk- en ervaringsniveau.
- Heeft kennis van en ervaring met het werken volgens het spinnenweb van Positieve Gezondheid en bij voorkeur in herstelgericht werken.
- Heeft kennis en ervaring met algemene gesprekstechnieken en specifieke gesprekstechnieken en instrumenten die nodig zijn ter ondersteuning van bepaalde ondersteuningstrajecten.
- Heeft kennis van de regionale en/of lokale sociale kaart en zorgnetwerk.
- Heeft kennis van en inzicht in de doelgroep in samenhang met maatschappelijke ontwikkelingen en vraagstukken.
- Heeft minimaal twee jaar ervaring in het sociaal-maatschappelijk domein.
- Denkt en handelt vanuit een integrale, domein overstijgende visie.
- Draagt bij aan het versterken van de samenwerking tussen de huisartsenpraktijk (huisarts en POH), thuiszorg en het sociale domein.
- Neemt deel aan het MDO van het kernteam (met de huisarts/POH en thuiszorg) voor onder andere het bespreken van verwijzingen en/of vastlopende casuïstiek.
- Zoekt afstemming en legt contacten met relevante ondersteuningsactiviteiten en aanbieders.
- Rapporteert de werkzaamheden in het eigen informatiesysteem en geeft een terugkoppeling via het digitale verwijssyteem aan de verwijzer.



Quote welzijnscoach:

"Spreek af met de huisarts via welke digitaal communicatiesysteem tussentijds contact met de zorgverlener of tussentijdse terugkoppeling plaatsvindt."

Tip:
Zie hier training Welzijn op Recept.

Aan de slag

Bespreek de toolbox in de huisartsenpraktijk. Op deze manier weet iedereen wat Welzijn op Recept inhoudt, wanneer inwoners in aanmerking komen voor Welzijn op Recept en hoe te verwijzen.

Houdt structureel overleg met de huisarts/POH. Evalueer het proces en geef feedback, bijvoorbeeld over de manier van verwijzen.

Maak gebruik van de samenvattingskaart en het overzicht van de collectieve activiteiten en interventies. Dit kan helpen om de inwoner toe te leiden naar een passende activiteit/interventie.

Neem deel aan het MDO. Zo krijgen jullie meer inzicht in elkaars expertise en netwerk. Zorg voor goede samenwerkingsafspraken en geef elkaar feedback om de samenwerking te bevorderen.

Blijf in contact met de huisarts/POH. Bijvoorbeeld, tijdens het MDO of door fysiek aanwezig te zijn in de huisartsenpraktijk.. Denk ook aan informele momenten, zoals gezamenlijke koffiepauzes of lunches.

Evalueer regelmatig met andere welzijnscoaches of hou periodiek intervisie met elkaar.

Welzijn op Recept

Samenvattingskaart

Bij Welzijn op Recept verwijst de huisarts de patiënt door naar een welzijnscoach vanuit het sociaal domein. Welzijn op Recept is voor mensen met lichte psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal maatschappelijk probleem.





Lichte psychische klachten: somber voelen, angstig gevoel/ veel piekeren, stress/ overspannen, overige lichte psychische klachten



Vastlopen in het leven, problemen op het werk, relatieproblemen, meemaken van een ingrijpende gebeurtenis



Klachten bij chronische lichamelijke ziekte



Chronische psychische klachten (al behandeld en nu stabiel)



Probleem met ziekte van ouders/familie, partner, kind (bij mantelzorgen)



Eenzaamheid, dreiging sociaal isolement, beperkt netwerk



Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), veel wisselende lichamelijke klachten



Slaapproblemen



Gebrek aan zingeving



Huisvestingsproblemen, niet naar de zin in de wijk, onveilig voelen



Financiële problemen



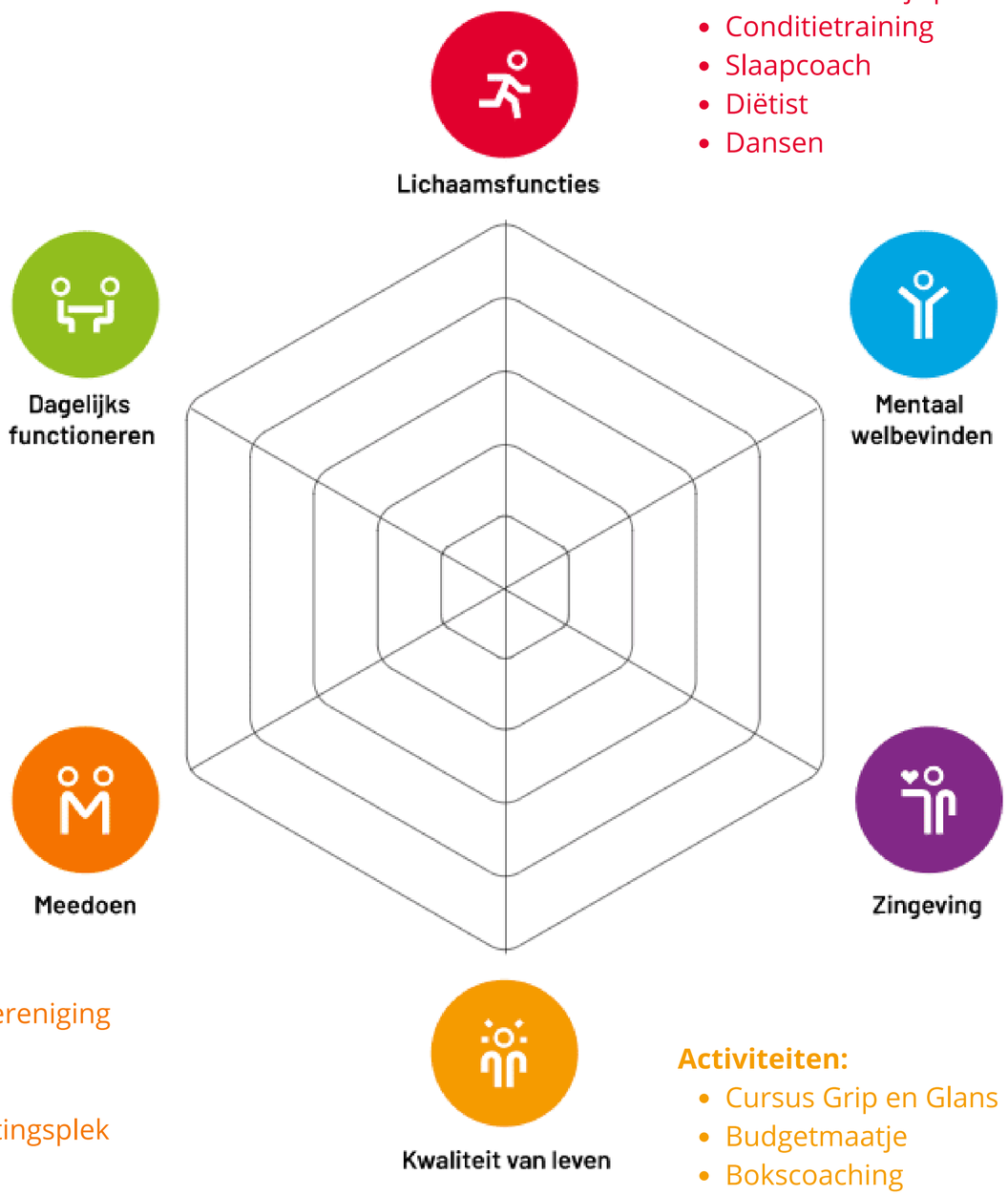
Niet meekomen in de maatschappij door beperkte digitale vaardigheden, laaggeletterdheid of beperkte gezondheids-vaardigheden

Begeleiding in overleg met huisarts of POH-GGZ.

Positieve Gezondheid

Activiteiten en interventies

Activiteiten:
- Wandelgroep
- Fietsclub
- Buursportcoaches
- Aanmelden bij sportschool of vereniging
- Conditietraining
- Slaapcoach
- Diëtist
- Dansen



Activiteiten:
- VoorzieningenWijzer
- Budgetmaatje
- Assertiviteitstraining
- Hulp bij plannen (welzijnscoach)
- Meer structuur aanbrengen (welzijnscoach)
- Digivaardigheid/laaggeletterdheid cursussen in de bibliotheek

Activiteiten:
- Communicatietraining
- Cursus mindfulness
- Yoga
- Tai chi
- Assertiviteitstraining

Activiteiten:
- Op zoek naar een (nieuwe) hobby
- Nieuwe cursus volgen
- Creatief bezig zijn
- Vrijwilligerswerk
- Activiteiten m.b.t spiritualiteit
- Lotgenotengroepen (rouwgroep)
- Geestelijk verzorgers

Activiteiten:
- Vrijwilligerswerk
- Maatje
- Dorpshuizen
- Actief worden bij een vereniging
- Koffiebijeenkomsten
- Humanitas
- Bibliotheek als ontmoetingsplek

Activiteiten:
- Cursus Grip en Glans
- Budgetmaatje
- Bokscoaching
- Aanmelden bij wijkvereniging
- Digivaardigheid/laaggeletterdheid cursussen in de bibliotheek

Colofon

De Toolbox Welzijn op Recept voor de huisartsenpraktijk is ontwikkeld door DokNoord. De toolbox is onderdeel van de Werkafspraken Welzijn op Recept Drenthe, zoals deze binnen Gezonde Marke zijn opgesteld door de regionale werkgroep Welzijn op Recept Drenthe.
Heb je een vraag, wens of idee? Neem dan contact op met je leidinggevende binnen de welzijnsorganisatie.