

## RECEPT VOOR MAATSCHAPPELIJKE PROBLEMEN: WELZIJN OP RECEPT

*Beknopt verslag van de regionale kennisbijeenkomst Welzijn op Recept voor Zuid-Holland Noord*

*Dinsdag 5 november 2019*

*Dagvoorzitter: Frank van Rooij; bestuurder Sociale wijkteams Leiden en directeur Radius*

### PROGRAMMA

*Opening: Jan Kroes, Divisiemanager Zorg bij Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid en Gertru Diender, Clusterdirecteur Participatie en maatschappelijke ontwikkeling, gemeente Leiden.*

Beiden willen graag op een andere manier naar de zorg kijken; hoe gaat het met de mens als totaal. We zien goede voorbeelden: een patiënt die met het Welzijnsrecept snel herstelt van zijn hartoperatie en de Vitalityclub; gezellig lekker in de buitenlucht samen bewegen. Goed om te zien dat er in de regio zoveel mensen zijn die daar samen met ons, met passie aan willen werken.

*Lezing: Welzijn op recept: zorg als sociale kwestie, Prof. Dr. Jet Bussemaker, voorzitter Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.*

Jet Bussemaker wil als voorzitter van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving, de verbinding leggen tussen de beleidsterreinen van zorg en welzijn en de praktijk.

Een onsje minder medische zorg geeft een kilo meer Welzijn; aandacht voor deze transitie is opgenomen in de notitie: 'Agenda toekomst van het (interbestuurlijk) toezicht'. Hierin is veel aandacht voor ontmedicalisering en alleen naar het medische circuit als dat nodig is.

We zien een toename van mensen met meerdere problemen. Lang niet alle gezondheidsklachten hebben een fysieke oorzaak. Met een verkokerde blik proberen we de problemen op te lossen. Kunnen we daar op een andere manier naar kijken? Hoe komen we achter de vraag achter de vraag? Hoe kunnen we de rol van patiënt omzetten naar die van inwoner? Kunnen we beginnen met luisteren, integraal werken, op de grens werken? Kunnen we op zoek gaan naar onverwachte perspectieven? Het is nodig dat we elkaars taal leren spreken en bereidheid hebben om echt naar elkaar te luisteren en te kijken. Zowel op bestuurlijk als professioneel vlak. Artsen en maatschappelijk, sociaal of welzijnswerkers weten elkaar slecht te vinden, meent Bussemaker. Ze moeten elkaar vaker ontmoeten.

De huisartspraktijk heeft een centrale rol in de oplossing. Als een spin in het web kan hij/zij lijnen verbinden. Met Welzijn op Recept (WOR) als middel. Het blijft een uitdaging. Huisartsen hebben vaak al veel op hun bordje. Uit de discussie komt naar voren dat een, voor de huisarts en praktijkverpleegkundige, makkelijk verwijssysteem belangrijk is in het slagen van Welzijn op Recept. Ook andere disciplines kunnen dan doorverwijzen naar WOR. Betrek hen in de vervolgfase.

*Aanbieden van het handboek Welzijn op Recept door Jan Joost Meijs en Mirjam Heijders, Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept, aan Jet Bussemaker*

Dit handboek bevat een bundeling van ervaringen en resultaten van de verschillende WOR-projecten in Nederland Een essentieel handvat voor iedereen die met Welzijn op Recept aan de slag wil of wil uitbouwen.

### *Intermezzo; Interview met voormalige patiënt*

Hoe kun je anders omgaan met problemen in je leven? Het verhaal van René die opnieuw een depressie kreeg. Eerdere keren heeft hij ondersteuning gekregen van psychiaters en psychologen.. Nu wilde hij een andere aanpak en koos hij samen met de huisarts voor WOR. Hij nam deel aan het programma Positief leven; structuur in de dag, sociale activiteiten en bewegen. Dat bracht hem weer op de been. René:” Als jij het loslaat, laat het ook jou los.” Na een half jaar voelt René zich stukken beter.

### *Lezing “Sociaal verband houdt het brein gezond”, door Dr. Laura Steenbergen, Universitair Docent Cognitieve Psychologie aan de Universiteit Leiden en het Leiden Institute for Brain and Cognition.*

Laura haalt de gedachtegang van de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter aan. De Wachter waarschuwt voor het gevaar dat er tendens is ontstaan om vragen en problemen te voorzien van een diagnose en een medische aanpak. Het zet ons op het verkeerd spoor. Meten we wel de klachten die mensen het belangrijkste vinden? Weten we wat de mensen ervaren? Wat is de vraag achter de vraag?

Laura kijkt vanuit de wetenschap naar wat we kunnen doen om het cognitief potentieel te verbeteren. Wat zorgt dat we gelukkig zijn? Wat is welzijn? Geluk of tevredenheid? Economische voorspoed? Waarom hebben jongeren zoveel last van mentale problemen? Wat gaat er mis?

Duidelijk is dat gelukkige momenten niet primair zijn gekoppeld aan gezondheid, maar aan waardevolle sociale verbanden en persoonlijk contact. We hebben de ander nodig om zelfvertrouwen en zelfwaardering te ontwikkelen. Dus gebruik je mobiel om echt met elkaar af te spreken en kijk elkaar in de ogen. “Pak elkaar vast”, zoals Dirk de Wachter zegt.

### *Een interactief kijkje in de keuken van de huisarts en de welzijnscoach*

Jos Mulder, huisarts, en Marianne de Bruijn, sociaal wijkteam, laten aan de hand van een gesprek met een patiënt (trainingsacteur) zien hoe WOR kan werken in de praktijk. De patiënt heeft een medische verleden met onrustige darmen en is ook belast met mantelzorgtaken. Uit eerder onderzoek blijkt dat er geen fysiek probleem aan ten grondslag ligt. Wat kan de volgende stap zijn? Via interactie met de zaal gaat Jos het gesprek met de patiënt aan. Doorgaan met het gesprek of na 10 minuten stoppen omdat de tijd om is? Een nieuwe afspraak maken? Naar wie doorverwijzen? De deelnemers geven uiteenlopende aanwijzingen wat de huisarts kan doen. Jos vraagt of de patiënt open staat om te verkennen hoe ze haar gezondheid ervaart, waar ze last van heeft en waar ze blij van wordt. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid is voor de huisarts een fijn handvat om de verschillende levensgebieden te verkennen. Ze komen er achter dat de onrustige darmen in haar geval geen medische oplossing nodig hebben. De welzijnscoach gaat met de patiënt aan de slag om uit te zoeken hoe ze meer tijd en rust voor zichzelf kan creëren en hoe ze op een positieve manier om kan gaan met haar zoon. Marianne; “We praten bewust niet over klachten, maar wat zij zelf inspirerend vindt om op te pakken.”

*Welzijn op Recept Nederland, nieuwste inzichten en ontwikkelingen door Jan Joost Meijs, Voorzitter Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept.*

Uit onderzoek blijkt dat 20-50 procent van de mensen die bij de huisarts komen een vraag hebben die geen medische oorzaak heeft. De patiënt verwacht een pilletje of een verwijzing naar een specialist. Hoe kan de huisarts daar mee omgaan?

Welzijn op recept is intussen in 80 gemeenten geïmplementeerd. Hieruit leren we onder meer dat huisartsen worstelen met de beschikbare tijd en het moeilijk vinden om een “andere aanpak” ter sprake te brengen. Ook omdat de patiënt een medische oplossing verwacht. In het begin kost het andere gesprek de huisarts tijd. De ervaring leert dat het na verloop van tijd sneller gaat en het de huisarts tijd oplevert, omdat de patiënt minder vaak terugkomt. Het spinnenweb van positieve gezondheid geeft een goed handvat voor dit gesprek.

De welzijnscoach heeft een belangrijke actieve rol in de samenwerking met de eerste lijn. Snel schakelen tussen huisartspraktijk en welzijnscoach en een goede terugkoppeling naar de eerste lijn zijn enkele basis ingrediënten. Zorg dat je zichtbaar bent voor de huisartspraktijk; sluit aan bij overleg of regel een werkplek in de praktijk.

*Hoe nu verder/ Wat nemen we mee in de praktijk?*

Op het symposium hebben we op verschillende niveaus (beleid, politiek, wetenschap en praktijk) gekeken naar het maatschappelijke vraagstuk en hoe we daar mee omgaan. En dat slaat aan, gezien de enthousiaste reacties en het positief energieniveau.

Inmiddels zijn er goede voorbeelden van geslaagde trajecten. Tijdens het symposium en uit de evaluatie werd duidelijk dat we moeten doorgaan op de ingeslagen weg: ontmedicalisering waar het kan en meer aandacht voor welzijn. Duidelijk is dat beleid, politiek, wetenschap en praktijk elkaar nodig hebben om deze beweging te continueren en dat daarin nog een weg is te gaan gezien de potentie van de oplossing. Belangrijk is om daarbij ook randvoorwaarden als financiering en automatisering (doorverwijssysteem) mee te nemen.

Sprekers en organisatoren worden bedankt voor hun bijdrage aan het welslagen van dit symposium.

*Dit regionale symposium is een initiatief van: Het Stedelijk Overleg Welzijn Op Recept Leiden (Gemeente Leiden, Zorg en Zekerheid, Coöperatie Sociale Wijkteams Leiden, Huisartsen, Radius, Platform Gehandicapten Leiden, Libertas Leiden, Reos, GGD HM, Rivierduinen Preventie, Leidse Vereniging van Mantelzorgers, Alles is Gezondheid, Samentafel) Welzijnscoaches uit de regio, Landelijk Kenniscentrum Welzijn op Recept, Universiteit Leiden*