

Welzijn op recept

meedoen is gezond!



‘WELZIEN OP RECEPT’ WAT IS HET?

WELZIEN OP RECEPT is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten zoals vermoeidheid, stress, angst en somberheid. Ook andere klachten zoals pijn in de nek en/of schouders hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals het overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc. Voor deze klachten is niet altijd een medische behandeling noodzakelijk. De huisarts of fysiotherapeut kan namelijk ook een welzijnsrecept uitschrijven. Dit is een doorverwijzing naar de welzijnscoaches van De Driemaster..

WAT KAN ‘WELZIEN OP RECEPT’ VOOR JOU BETEKENEN?

Een welzijnscoach ondersteunt mensen om een nieuwe impuls en betekenis aan het leven te geven. Tijdens de gratis gesprekken gaat de welzijnscoach samen met de cliënt op zoek naar wensen, behoeften en mogelijkheden. Deze manier van kijken naar gezondheid wordt ook wel Positieve Gezondheid genoemd.



WAT IS 'POSITIEVE GEZONDHEID'?

POSITIEVE GEZONDHEID is een gedachtegoed, een zienswijze geïntroduceerd door een huisarts genaamd Machteld Huber. Het geeft een brede blik op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Het accent ligt niet op ziekte, maar op de mens als geheel. Op veerkracht en op wat het leven betekenisvol maakt. Door de brede benadering draagt deze methode bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

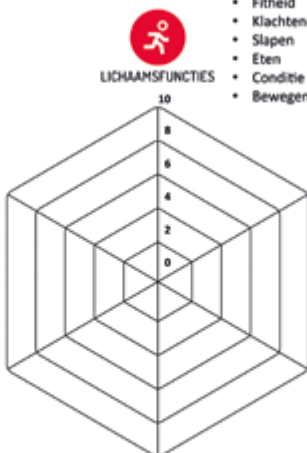


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woort
- Rondkomen met je geld



BEWEGEN OP RECEPT 55+

Naast welzijn op recept is er ook **BEWEGEN OP RECEPT** binnen onze gemeente. Huisartsen en andere hulpverleners in Kaag en Braassem kunnen 55+ers die gestimuleerd en ondersteund willen worden bij het bewegen, doorverwijzen naar **BEWEGEN OP RECEPT**. Met het recept komt u terecht bij de welzijnscoaches van De Driemaster. Zij kennen het aanbod van een flink aantal sportlocaties waar u gratis een aantal lessen proef kunt draaien.



Doordat ik even niet zo lekker in mijn vel zat bracht ik veel tijd thuis door. Toen mijn moeder me meenam naar de huisarts heeft hij me doorverwezen naar welzijn op recept. Samen met de welzijnscoach ben ik gaan ontdekken wat ik leuk vind en waar ik positieve energie uit haal. Zo ben ik vrijwilliger geworden bij stichting fietsmaatjes. Ik vind het fijn om op deze manier mijn tijd in te zetten om ouderen te helpen. Ik ben lekker in beweging en hou er ook nog eens een goed gevoel aan over! **Rick (17 jaar)**

Na het overlijden van mijn echtgenote zat ik veel alleen thuis en hier voelde ik me steeds vaker eenzaam door. De praktijkondersteuner van de huisarts merkte dit op en stuurde mij door naar Welzijn op Recept. De welzijnscoach is met mij meegegaan naar de Jeu des Boules vereniging, maar dit bleek lichamelijk niet zo goed bij mij te passen. De biljartclub bleek echter wel een goede zet. Ik speel nu iedere week een spelletje biljart in het seniorencomplex aan de overkant. Zo ben ik al weer veel oude bekenden tegengekomen. Ik zit veel minder alleen thuis en voel me opgewekter. **Ger (76 jaar)**

Sinds ruim een jaar woon ik in deze gemeente, maar ik miste de aansluiting en het contact met andere mensen. Daarbij ben ik onlangs ook nog eens mijn baan kwijtgeraakt. Tijdens mijn afspraak bij de fysiotherapeut vertelde ik dat het me allemaal even teveel werd. Hij heeft mij doorverwezen naar Welzijn op Recept. Inmiddels kom ik om de week als vrijwilliger bij een mevrouw van 83 jaar. We hebben gezellige gesprekken en gaan regelmatig een stukje wandelen. Als het weer het toelaat gaan we binnenkort een keertje naar het strand. **Marije (41 jaar)**

HOE DOE JE MEE?

Wanneer de huisarts of een andere hulpverlener je heeft doorverwezen naar de welzijnscoach, zal er binnen 10 werkdagen contact worden opgenomen om een afspraak in te plannen voor een intakegesprek. Dit kan thuis of op één van de locaties van De Driemaster.

Tijdens dit gesprek gaat de welzijnscoach samen met jou op zoek naar wensen, behoeften en mogelijkheden.

Aan de begeleiding via **WELZIJN OP RECEPT** zijn geen kosten verbonden.

Op www.dedriemaster.nu stellen de welzijnscoaches zich voor.

Ben je niet doorverwezen door de huisarts of fysiotherapeut maar wil je wel graag in gesprek met een welzijnscoach?

Vraag de huisarts of fysiotherapeut dan om een doorverwijzing.

CONTACT OPNEMEN? info@welzijnoprecept.nu



DEDRIEMASTER
WWW.DEDRIEMASTER.NU



📍 KERKSTRAAT 50 | 22377 AV | OUDE WETERING
📞 0172 - 427 544
✉ INFO@WELZIJNOPRECEPT.NU [f](#) [@](#) [▶](#)

WELZIJN OP RECEPT Kaag en Braassem is een samenwerking van alle huisartspraktijken en fysiotherapiepraktijken in Kaag en Braassem en De Driemaster.

