

Patiënteninformatie

Welzijn op Recept



Verwijzing door huisarts

Gesprek met welzijnscoach

Gekozen activiteit

‘Welzijn op Recept’ Wat is het?

Welzijn op Recept is een alternatief voor mensen die niet zo lekker in hun vel zitten. Zij ervaren 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 via VIP Live naar de welzijnscoaches van De Driemaster. In deze folder lees hoe Welzijn op Recept werkt.

Welzijn op Recept is voor iedereen, van jong tot oud.



Wat kan Welzijn op Recept voor jou betekenen?

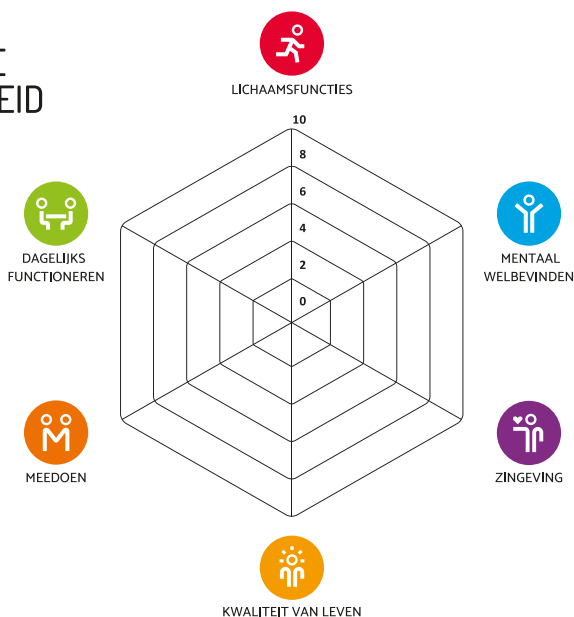
Een welzijnscoach ondersteunt mensen om een nieuwe impuls en betekenis aan het leven te geven. Tijdens de gratis gesprekken gaat de welzijnscoach samen met de cliënt op zoek naar wensen, behoeften en mogelijkheden. Deze manier van kijken naar gezondheid wordt ook wel Positieve Gezondheid genoemd.

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. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Benieuwd naar jouw Positieve Gezondheid? Scan de QR-code en vul het spinnenweb in!

 **MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID**



Welzijnsactiviteiten

Met jouw welzijnscoach bespreek je welke activiteit je graag wil doen. Zoals:
Sporten of bewegen • Oppakken van een oude hobby • Actief zijn in de buurt of bij een vereniging • Leefstijl veranderen • Lotgenotencontact • Meedoen aan een training • Gezelschap van een maatje • Een cursus of opleiding oppakken • Muziek maken • Creatief aan de slag • Vrijwilligerswerk



Ervaringsverhalen



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)

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)

Doe je mee?

Wanneer de huisarts of een andere hulpverlener je heeft doorverwezen naar de welzijnscoach, wordt er binnen 10 werkdagen contact 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.

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 voor Welzijn op Recept.

Neem contact met ons op

Heb je vragen over Welzijn op Recept? Vragen over een doorverwijzing? Wil je meer weten over Positieve Gezondheid of heb je een andere vraag? Scan de QR-code en weet De Driemaster te vinden. Je kunt ook de huisarts om meer informatie vragen.



Bekijk het verhaal van Gerard

Scan de QR-code om het verhaal van Gerard te bekijken. Gerard is door zijn huisarts doorverwezen naar de welzijnscoaches van De Driemaster. De video laat zien hoe Gerard, dankzij vrijwilligerswerk, de wereld weer kleurrijk inziet.

Bezoek onze website:

www.dedriemaster.nu

Welzijn op Recept Kaag en Braassem is een samenwerking van alle huisartsenpraktijken en fysiotherapiepraktijken in Kaag en Braassem en De Driemaster.