



Maatschappelijk werk en welzijn als medicijn

Huisartsen zien ze regelmatig in hun spreekkamer verschijnen: patiënten met klachten zonder aanwijsbare medische oorzaak. Die lichamelijke kwalen komen veelal voort uit gevoelens van ongeluk. De oplossing ligt dan ook niet bij de zorg maar bij welzijn, zegt men in Nieuwegein. Daar hebben een gezondheidscentrum en een welzijnsorganisatie de handen ineengeslagen. Met Welzijn op Recept verwijzen zorgverleners deze patiënten gericht door naar welzijn of maatschappelijk werk.

‘We bereiken zo een nieuwe groep mensen’

Somberheid, piekeren, slecht slapen, een pijntje hier of daar. Dagelijks melden patiënten zich met allerlei vage klachten bij hun huisarts. Ze voelen zich simpelweg niet lekker. Maar de oorzaak is lang niet altijd medisch. Dat zegt Jan Joost Meijs, directeur van Gezondheidscentrum de Roerdomp in Nieuwegein. ‘Mensen zijn bijvoorbeeld eenzaam nadat een partner is overleden. Of ze voelen zich rot omdat ze werkloos zijn. Het is goed voor te stellen dat iemand daardoor daadwerkelijk lichamelijke klachten krijgt. Maar de oplossing ligt dan niet in het voorschrijven van een pilletje, maar in het verbeteren van iemands welbevinden.’

Sinds oktober 2011 werkt de Roerdomp met Welzijn op Recept. Een nieuwe methode waarbij huisartsen welzijnsarrangementen voorschrijven aan patiënten. Het gezondheidscentrum werkt daarvoor nauw samen met de lokale welzijnsorganisatie MOvactor. Met subsidie van ZonMw voeren ze de komende drie jaar een pilot uit. Tegelijkertijd doet het Trimbos-instituut als mede-initiatiefnemer onderzoek naar de effecten ervan. ‘Bij Welzijn op Recept gaan zorgverleners op zoek naar de vraag achter de vraag’, vertelt Meijs. ‘Voorheen sloten we alleen ziekte uit. Nu gaan we een stap verder. Met het welzijnsrecept zeggen we tegen de patiënt dat hij niet ziek is. En dat de oplossing voor zijn klacht ligt bij welzijn of maatschappelijk werk.’

De praktijk

Het welzijnsrecept is geen formeel of beschermd recept. Ook diabetesverpleegkundigen en fysiotherapeuten in de Roerdomp kunnen het uitschrijven. Het idee ervoor ontwikkelde Meijs samen met Jan Walburg, directeur van het Trimbos-instituut en auteur van het boek ‘Mentaal vermogen, investeren in geluk’. In zijn boek benoemt Walburg evidence

based welke factoren een mens gelukkig maken. Zoals gezond gedrag, werken en sociale contacten. Meijs: ‘Als mensen vastlopen in hun leven, krijgen ze klachten en gaan ze naar de dokter. Dus als je wilt voorkomen dat mensen écht ziek worden en zorg nodig hebben, dan is de huisartsenpraktijk dé plek waar je ze moet opvangen.’

De Roerdomp bedacht samen met MOvactor een nieuw aanbod aan welzijnsarrangementen. Met de geluksfactoren uit het boek van Jan Walburg als basis. Van bewegen met plezier en wandelen in de natuur tot creatieve cursussen en vrijwilligerswerk. Het programma kreeg een vrije instroom, zodat mensen niet hoeven te wachten op de start van een nieuw cursusjaar. Daarnaast is MOvactor anders gaan werken. Niet meer alleen vanuit het buurthuis in de wijk, maar outreachend. Zo schuift de welzijnscoach van MOvactor aan bij het reguliere patiëntenoverleg in de Roerdomp. Tevens houdt ze er wekelijks een eigen inloopspreekuur. Patiënten die ondanks het welzijnsrecept niet op eigen initiatief bij haar aankloppen, benadert ze zelf. Mits cliënten daarvoor toestemming hebben gegeven aan de huisarts.

‘Met Welzijn op Recept bereiken wij een nieuwe groep mensen’, vertelt Dennis Duiker, directeur van MOvactor. ‘Namelijk de groep die niet uit zichzelf een buurthuis binnenstapt, maar voor wie wij wél veel kunnen betekenen. Op het sociale en mentale vlak zijn wij immers dé specialist. Wij zijn in staat mensen te helpen om hun eigen kracht te versterken. Wij hebben meer dan dertig jaar ervaring in het motiveren en in beweging krijgen van individuen en groepen.’ Maar dan moet de branche zichzelf ook als dé specialist gaan profileren, meent Duiker. ‘Het is hoog tijd dat welzijn het stoffige imago van zich afschudt. Een huisarts verwijst zijn

patiënt echt niet door naar een bedompt jarenzeventig-gebouwtje met een biljarttafel en een wekelijkse cursus pitrietvlechten. Het kan allemaal wel wat hipper en aantrekkelijker.'

MOvactor publiceerde de nieuwe welzijnsarrangementen daarom in een glanzende kleurenfolder met vrolijke foto's en aansprekende teksten. Daarnaast krijgt het buurthuis in de wijk van de Roerdomp momenteel een grondige facelift. 'We willen daar een mooie plek creëren, met fatsoenlijke koffiemachines en een moderne keuken. Dan wordt het een ontmoetingsplek waar mensen met plezier komen. De zorgverleners doen dan graag mee. Ons nieuwe buurthuis wordt straks één van de belangrijkste verwijsmogelijkheden in de wijk. Dat is zorg en welzijn in vergevorderde staat.'

De oplossing

'De samenleving kan het huidige zorgsysteem niet langer betalen', zegt Jan Joost Meijs van de Roerdomp. 'Daarom moeten we wel een nieuw stelsel bedenken om de kosten te drukken. Een manier is om ons meer te richten op het voorkomen dat mensen ziek worden en een beroep doen op zorg. Daarvoor biedt Welzijn op Recept de mogelijkheid. Laat zorgverleners bij elke patiënt bekijken wat hij nodig heeft. Is dat zorg of welzijn?' Meijs ziet ook kansen voor gemeentes nu de AWBZ-begeleiding wordt overgeheveld naar de Wmo. 'Veel zaken worden gelabeld als zorg. Thuiszorg bijvoorbeeld. Die kopen mensen in van zorggeld bij een zorgverlener. Terwijl het vaak gaat om een praatje, een kopje koffie of een wandelingetje door de buurt. Kortom: om welbevinden en geluk.'

'Dit is zorg en welzijn in vergevorderde staat'

Of Welzijn op Recept daadwerkelijk werkt, wat het oplevert en wie op termijn dat rendement pakt, dat moet de komende drie jaar nog blijken. Een voorwaarde om het project te laten slagen is volgens Meijs dat de zorgverleners fatsoenlijk betaald krijgen voor het uitschrijven van het welzijnsrecept, en dat welzijnsorganisaties kostendekkend worden betaald. 'Nu draait de gemeente op voor de welzijnskosten. Maar in de toekomst kunnen zorgverzekeraars misschien meebetalen aan een welzijnsarrangement. Evenals werkgevers, desnoods via hun arbodiensten. Want zonder zulke meebetalers is een project als dit alleen met subsidie mogelijk.'

De eerste acht maanden van de pilot zijn er in de Roerdomp vierendertig welzijnsrecepten uitgeschreven. Dat zijn er minder dan vooraf werd verwacht. Maar dat betekent volgens Meijs niet dat de methode nauwelijks effect zal hebben. 'Het is voor iedereen nieuw. Huisartsen moeten ineens een recept uitschrijven voor iets waarvan ze niet honderd procent zeker weten of het helpt. En patiënten krijgen plots te horen dat welzijn de oplossing voor hun klacht is. Dat is nogal een verandering. En zo iets heeft tijd nodig.' (Zie ook kader hiernaast.)

WERK IN UITVOERING

NEDERLAND KENT VOLOP
EFFECTIEVE W&MD-ACTIVITEITEN.
HIERONDER EEN VOORBEELD.

Wat:

Welzijn op Recept

Wie:

Marja de Ruiter,
welzijnscoach bij MOvactor

Waar:

Nieuwegein

Wanneer:

Sinds 2011

'Mensen vertellen niet zomaar aan hun dokter dat ze eenzaam zijn. Dat vraagt om een vertrouwensrelatie. Als welzijnscoach binnen het project Welzijn op Recept probeer ik dat vertrouwen te krijgen door nauw met de huisartsen samen te werken. Wanneer zij denken dat hun patiënt baat kan hebben bij een welzijnsarrangement, verwijzen ze hen door naar mij. Soms komen patiënten uit zichzelf bij mij met hun recept. Maar vaak moet ik hén benaderen. Tijdens huisbezoeken probeer ik helder te krijgen waaraan iemand behoefte heeft. Door het welzijnsrecept kom je sneller tot de kern. Het is bij voorkeur al ingevuld door de arts, samen met de patiënt. Dan weet ik dat iemand bijvoorbeeld wel iets creatiefs wil doen. Maar het gesprek kan ook iets anders opleveren. Het gaat niet zozeer om wát mensen doen, maar om de ontmoeting zelf. Eén van de eerste patiënten met een welzijnsrecept was een vrouw van eenenzestig. Net gescheiden en pas verhuisd. Ze zat op het randje van een burnout. Er was voor haar al een traject gestart bij Altrecht. Ik introduceerde haar bij een zwemclubje dat na afloop altijd gezellig met elkaar luncht. Van die contacten knapte ze ontzettend op. Naar Altrecht hoeft ze niet meer. Voor haar kwam het recept op het juiste moment.'