

Wat de laatste nieuwsbrief van 2021 had moeten worden is -doordat ik mijn vakantie hoestend en proestend heb doorgebracht (geen COVID gelukkig) -nu de eerste nieuwsbrief van 2022 geworden en tevens alweer de laatste van mijn hand.

Omdat ik per 1 juli ben gestopt als praktijkhouder heb ik besloten ook mijn HAGRO en OWZ taken neer te leggen en gelukkig hebben we een goede opvolger voor mijn bestuursfunctie kunnen vinden in Marcella ten Dolle-Maathuis die zich in deze nieuwsbrief ook zal voorstellen. Namens het bestuur van de OWZ wens ik ons allen een mooi en bruisend 2022 waarin we hopelijk weer met nieuw elan kunnen werken aan mooie projecten in de eerste lijn!

Erica van Maanen

OWZ Najaarssymposium 04-10-2021

Op maandag 4 oktober konden we weer voor het eerst in de afgelopen jaren een live bijeenkomst houden in de Landgoederij met als thema " OWZ in beweging".

De werkgroep GLI (Marrit, Cleo, Merije en Mieke) zorgden voor een afwisselend programma om zo de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) onder de aandacht te brengen en ons als zorgverleners mee te laten ervaren hoe het eraan toe gaat bij de GLI waar inmiddels de eerste successen al zijn behaald en inmiddels al 4 groepen van start gegaan zijn in de gemeente.



Door verschillende stellingen waar we op konden reageren door te gaan staan of te blijven zitten was de zaal steeds in beweging en aan de diverse tafels werden verschillende " rollenspelen" gedaan om te ervaren hoe de ander te motiveren. De sfeer zat er goed in, we hebben er het nodige van opgestoken en ook de werkgroep van tips/input kunnen voorzien waarna de avond werd besloten met een heerlijke maaltijd en we elkaar weer eens echt konden spreken.

Even Voorstellen: Marcella ten Dolle

Mijn naam is Marcella ten Dolle, en ik ben huisarts (hidha) in huisartsenpraktijk Reedijk in Bunnik.

Samen met mijn man, 2 zoontjes van 5 en 7 jaar oud en een vrolijke hond woon ik in de Bilt. Hier geniet ik van mijn gezin, vrienden, de bosrijke omgeving, met zowel de stad Utrecht alsook mijn werk te Bunnik op fietsafstand.

Sinds 2011 ben ik huisarts, en na een aantal jaren in regio Noord-Holland te hebben waargenomen en vervolgens een paar jaar in een gezondheidscentrum in Woerden te hebben gewerkt, werk ik nu sinds maart 2020 met veel plezier in de praktijk bij Mirjam Reedijk. Alle facetten van het vak vind ik inhoudelijk even boeiend en ik haal veel voldoening uit het persoonlijk contact en het opbouwen van vertrouwensrelaties met patiënten. Bunnik heb ik inmiddels leren kennen als een prettige, actieve gemeente met goede voorzieningen, waarbij zorgverleners plezierig en laagdrempelig met elkaar samenwerken. De manier waarop multidisciplinaire eerstelijns samenwerkingsverbanden zijn georganiseerd vind ik stimulerend en ik zie er naar uit om als bestuurslid van het OWZ mij hier ook voor in te kunnen zetten.



Welzijn op recept

In de vorige nieuwsbrief gaven we al aan dat er weer verwezen kon worden voor WOR echter het blijkt nog niet helemaal duidelijk wanneer we daaraan kunnen denken, daarom onderstaand nog wat informatie en voorbeelden:

Welzijn op Recept is een methode om mensen die met (licht) psychosociale klachten bij de huisarts terecht komen door te verwijzen naar een persoonlijk 'welzijnsarrangement'. Door een recept uit te schrijven voor activiteiten op het gebied van ontmoeting, sport of cultuur kunnen mensen (opnieuw) ontdekken wat hem of haar gelukkig maakt. Via Welzijn op Recept worden mensen via de huisarts verwezen naar de welzijnscoach.

Voorbeelden van een doelgroep waar je aan kunt denken bij het verwijzen:

Een man van in de 50 die door langdurige ziekte geen betaalde baan meer kan krijgen, maar wel weer iets wil ondernemen.

Een vrouw van in de 40 waarbij vrij laat autisme is gediagnosticeerd, loopt vast in de loopbaan en mist sociale contacten.

Een vrouw van in de 70 die recentelijk haar man verloren heeft en altijd afhankelijk is geweest van hem, geen kinderen heeft en waar eenzaamheid speelt een rol in haar dagelijks leven. Wat kan ze doen om haar in haar leven weer glans te geven.

Een man van in de 80 die zijn vrouw verloren heeft en jarenlang mantelzorg verleend heeft, zoekt nu een andere weekinvulling om zich nuttig te maken voor de maatschappij.

Het doel van Welzijn op Recept is dat mensen door deel te nemen aan bepaalde activiteiten, zelf actief hun welbevinden verhogen. Het verbindt daarnaast nadrukkelijk zorg met andere domeinen, zoals welzijn, cultuur, sport en bewegen op het niveau van de wijk en de gemeente door middel van duidelijke samenwerkings- en verwijfsafspraken. Het is gericht op het welzijn, functioneren en participeren van de mensen, waardoor minder beroep gedaan wordt op de huisartsenzorg en andere eerstelijnszorg. Zie voor meer informatie: <https://welzijnoprecept.nl/wat-is-welzijn-op-recept/>

Doorverwijzen kan naar Saska de Jonge telefonisch op 06 41641220 of beveiligd met (zorg)mail: s.dejonge@bunnik.nl. Saska heeft ook een Viplive account/ maakt gebruik van de VIPP app.

Opschonen adressenbestand.

We willen graag ons adressenbestand voor de nieuwsbrieven en mailings van de OWZ weer wat actueler maken dus krijg je de nieuwsbrief nog terwijl je inmiddels elders werkt en heb je geen interesse meer in de nieuwsbrief of ben je als nieuwe zorgverlener in de gemeente Bunnik komen werken of betrokken bij vrijwilligerswerk en ontvang je de nieuwsbrief nog niet terwijl je die wel graag zou ontvangen? Meld je dan af of aan via het mailadres coordsowz@gmail.com

Dry January: laten we het goede voorbeeld geven !

In januari 2021 doet gemeente Bunnik mee met landelijke campagne "Dry January". Tijdens dry january wordt er gedurende één maand niet gedronken. Er wordt door de gemeente informatiemateriaal verspreid bij openbare plekken en kan een polsbandje op een aantal plekken worden opgehaald. Voor de zorgverleners wordt er ook materiaal opgesteld om patiënten/cliënten op de hoogte te stellen van deze campagne. Zorgverleners hebben een signalerende rol en kunnen tijdens dry january aan hun patiënten/cliënten vragen of ze alcohol gebruiken.



Heb je onbewust een patroon ontwikkeld waarbij je vrijwel dagelijks alcohol drinkt? Wil je zien wat er gebeurt als je een tijdje niet drinkt? Wil je het nieuwe jaar fris beginnen? Doe dan mee aan Dry January en drink een maand lang geen (of veel minder) alcohol. Tijdens deze Challenge drinkt je de hele maand januari (langer mag natuurlijk ook) geen alcohol, om eens te ervaren wat niet drinken met je doet. Tijdens de Dry January Challenge word je je bewuster van de keuze die je kunt maken om wel of niet te drinken en doorbreek je vastgeroeste patronen. Het drinken van alcohol is niet meer vanzelfsprekend.

Heeft u opmerkingen of vragen over deze nieuwsbrief of over de Stichting OWZ Kromme Rijn, dan kunt u contact opnemen via coordsowz@gmail.com.

Namen en contactgegevens:

Bestuur

Magdaleen Cozijnsen, voorzitter: mcozijnsen@huisartsenpraktijkdebrink.nl

Jan Overgoor, secretaris: jan.overgoor@fysiodijk.nl

Roel Bots, penningmeester: rbots@ezorg.nl

Marcella ten Dolle-Maathuis, algemeen bestuurslid/communicatie : mtendolle@huisartsenpraktijkreedijk.nl

Werkgroeptrekkers

Merije Brouwer, werkgroep Sportiefit: merijebrouwer@dietistenpraktijk-balans.nl

Marrit Profittlich en Cleo van Raalte, werkgroep BunnIK in Vorm: marrit.profitlich@fysiodijk.nl en cleovanraalte@dietistenpraktijk-balans.nl

Jan Overgoor, werkgroep ICT, MDO en website: jan.overgoor@fysiodijk.nl

Esther Bouman, werkgroep multidisciplinaire ouderenzorg: ebouman@huisartsenpraktijkdebrink.nl

Mieke Hilhorst , werkgroep bewegen en valpreventie ouderen: m.hilhorst@bunnikbeweegt.nl

Shari Nicata, werkgroep verslaving: s.nicata@ezorg.nl