



Dit is de tweede nieuwsbrief van de OWZ in 2021.

Inmiddels hopen we allemaal dat nu de vaccinatiecampagne eindelijk op stoom is gekomen dat er weer een daadwerkelijke bijeenkomst kan worden gepland waarin we elkaar weer in levende lijve kunnen ontmoeten. De vooruitzichten zijn nu echter nog te onzeker om daarover al een besluit te nemen.

Zodra daar meer over duidelijk is zullen we dat in een volgende nieuwsbrief communiceren.

Voor nu in deze nieuwsbrief een update van enkele werkgroepen over de stand van zaken en de wijzigingen die in de afgelopen periode zijn doorgevoerd.

Voorts raad ik u aan om ook eens een kijkje op de website van de OWZ te nemen waar alle informatie ook te vinden is onder het tabblad werkgroepen, deze is recent weer door Jan bewerkt zodat alles overzichtelijk gerangschikt is : www.sokr-bunnik.nl

Werkgroep: Verslavingszorg.

Inmiddels heeft de werkgroep die in het najaar gestart is de eerste stappen gezet in samenwerking met de gemeente om te bepalen waar de nadruk op gelegd kan worden. De gemeente heeft een preventieakkoord waarin alcoholgebruik zal worden meegenomen en de contacten daarover met de gemeente zullen worden vervolgd. Tevens zijn er plannen in ontwikkeling om zorgmedewerkers in de eerste lijn te scholen op het signaleren bij overmatige middelen gebruik met daarbij dan een procedure waar dat dan kan worden gemeld en hoe e.e.a dan wordt opgepakt om hulp aan te bieden.

Werkgroep: Ouderenzorg in Bunnik.

Er lopen momenteel 3 projecten waarmee we de ouderenzorg in Bunnik kwalitatief proberen te verbeteren.

Het eerste project is 2 jaar geleden gestart als pilot ,Domein Overstijgend Samenwerken. Het is een samenwerkingsverband tussen de Gemeente, de 3 Thuiszorgorganisaties (Buurtzorg, Quarijn ,Sante) en de OWZ.

De domeinen zijn de 3 indicerende instanties die betrokken zijn bij de ouderenzorg, te weten de Wet langdurige zorg, het WMO loket en de Zorgverzekeringswet . Waar moet je aankloppen voor welke zorg, dat blijft voor veel ouderen of hun mantelzorgers een ingewikkelde kwestie. Huishoudelijke hulp, het inschrijven voor een verzorgingshuis of verpleeghuis of het aanschaffen van een traplift of

steunkousen, het zijn allemaal voorbeelden van hulp die bij verschillende loketten aangevraagd moeten worden.

Om het overzichtelijker en makkelijker te maken voor de ouderen en hun mantelzorgers zijn er tijdens de pilot, 4 arrangeurs aangesteld, Bernadette Visser (Quarijn), Ilonka Brinkhof (Buurtzorg), Marinka de Berg (Gemeente, WMO) en Alida Vel Tromp (Sante). De arrangeurs helpen de patiënten en hun mantelzorgers hun weg te vinden in de aanvragen voor hulpmiddelen/ zorg. Zo mag een arrangeur van de thuiszorgorganisatie een aanvraag doen voor regiotaxi of hulp bij het huishouden, waarvoor normaliter een bezoek aan het WMO loket nodig was. Het grote voordeel hierbij is dat de oudere 1 x zijn verhaal hoeft te doen, de zorg sneller opgestart wordt en het zorgproces voor de oudere/ mantelzorger makkelijker is.

Het tweede project waarmee we de ouderenzorg in Bunnik kwalitatief beter proberen te maken is de opsporing van de kwetsbaren in Bunnik. Bij alle huisartsenpraktijken is er een POH Somatiek (Monique Gilliot, Ina de Boer, Bianca van Rooijen en Lianne van Weenen) die hiermee bezig is. Er wordt een brief naar alle 75+ gestuurd met een uitnodiging om de vragen te beantwoorden. Vragen betreffende valneiging, geheugen, eenzaamheid, incontinentie, wel/niet reanimeren, LSP aansluiting, telefoonnummers mantelzorgers en deze vragenlijst ingevuld terug te sturen. Door de vragen te scoren kan er een GFI (mate van kwetsbaarheid) bepaald worden. De POH Somatiek neemt contact op als er sprake is van een $GFI > 3$, of als er bijvoorbeeld sprake is van valneiging (bespreken om door te sturen naar fysio voor valanalyse), of bijvoorbeeld als er sprake is van eenzaamheid (bv bespreken om aan te melden bij Lia vd Heuvel) of als de oudere een gesprek met de huisarts wilt over wel reanimeren/ niet reanimeren enzovoort. Zo hopen we meer zicht te krijgen op onze ouderen en problemen, die spelen, op te lossen of te verbeteren.

Het laatste project is de start van het multidisciplinaire overleg betreffende kwetsbare ouderen. Iedere huisarts houdt op praktijkniveau een aantal keren per jaar een MDO. Hierin participeren Specialist Ouderengeneeskunde (Maaike Posthouwer of Marielle Winters), apotheker (Younesse Hanim of Frederique Fevriez), betreffende huisarts en POH en eventueel andere 1^{ste} lijns zorgverleners die betrokken zijn bij deze ouderen, op uitnodiging. Indien de thuiszorg/ fysio/diëtiste er niet bij zijn, maar wel betrokken zijn, wordt de informatie van tevoren opgevraagd zodat deze ingebracht kan worden in het MDO. Tijdens dit MDO wordt er voor de kwetsbare een Zorgplan opgesteld en polyfarmacie besproken. Met dit zorgplan proberen we de kwetsbare in beeld te houden, zijn situatie te monitoren en te voorkomen dat er calamiteiten ontstaan, zoals een plotselinge verslechtering waardoor er een spoedplek/ELV bed nodig is.

Esther Bouman, "trekker" projectgroep Ouderen.

GLI

Inmiddels is na een aanloop de GLI (= gecombineerde leefstijl interventie) gecontracteerd voor de gemeente Bunnik, dit betekent een wat andere aanpak werkwijze voor volwassenen met overgewicht, hieronder vindt u meer informatie en stellen degenen die in de leefstijlteams zitten zich voor.

Wat is Leefstijl4Bunnik?

Leefstijl4Bunnik is een programma van maximaal twee jaar met individuele afspraken en groepsbijeenkomsten. Het is een officiële gecombineerde leefstijl interventie (GLI). De GLI is gericht op het realiseren van gezondheidswinst voor mensen vanaf een matig overgewicht met gerelateerd gezondheidsrisico.

U krijgt twee jaar begeleiding van een lokaal Leefstijlteam dat bestaat uit een Leefstijlcoach, een diëtist en een beweegprofessional (fysiotherapeut en/of buurtsportcoach). Het eerste jaar wordt u intensief begeleid. Het tweede jaar bekijkt u samen met het team wat er nodig is om uw gezonde leefstijl te behouden.

Wie kan meedoen?

- U bent ouder dan 18 jaar en
- U heeft matig overgewicht en er komen chronische aandoeningen voor in de familie of
- U heeft ernstig overgewicht

Kosten

U kunt in principe kosteloos deelnemen aan het programma. Deelname wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op uw eigen risico. Controleer wel de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar. De doorverwijzing naar de GLI gaat altijd via de huisarts.

Locaties

Na de verwijzing door uw huisarts of praktijkondersteuner kunt u voor deelname terecht op de locaties in Bunnik en Odijk: Gezondheidscentrum Kromme Rijn, Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik en Medisch Trainingscentrum Odijk, Rijneland 5, 3984 MA ODIJK

Interesse en meer informatie

Bent u geïnteresseerd om deel te nemen, maak dan een afspraak met uw huisarts of bespreek dit met de praktijkondersteuner. U heeft een verwijzing van de huisarts nodig om te kunnen deelnemen aan het programma. Op de website van de OWZ kunt u nog meer informatie vinden. (www.sokr-bunnik.nl)

Het team van Leefstijl4Bunnik bestaat uit verschillende leefstijlcoaches, diëtisten, beweegprofessionals en een buurtsportcoach die u intensief begeleiden in uw proces naar een gezondere leefstijl. Hieronder stellen zij zich voor.

Even voorstellen: het team van de werkgroep Leefstijl4Bunnik.

Leefstijlcoach en diëtiste Cleo van Raalte

Mijn naam is Cleo van Raalte. Ik ben al 18 jaar werkzaam als diëtist voor Diëtistenpraktijk Balans, wat ik nog steeds met heel veel plezier doe. Daarnaast ben ik ook leefstijlcoach. Verder kunt u mij ook kennen van het project Bunnik in Vorm waar ik betrokken bij ben. Mijn rol in dit project is mensen 1 op 1 ondersteunen op het gebied van voeding, maar ook leefstijl. Hierdoor heb ik al verschillen positieve reacties van deelnemers ervaren die zich al fitter voelden naar het doorvoeren van een kleine verandering in hun leefstijl. Tot slot ben ik bij Leefstijl4Bunnik betrokken als Leefstijlcoach in Bunnik en als diëtist in Odijk.



In mijn privéleven haal ik mijn energie uit mijn passie voor koken, voor familie en vrienden. Daarnaast vind ik het leuk om te wandelen in de bergen en skiën. Het liefst doe ik dit in mijn favoriete vakantieland Italië, helaas door corona nog niet mogelijk. Vorig jaar ben ik verhuisd naar een nieuw dorp, ik geniet en ontspan van de nieuwe omgeving door veel wandelen en fietsen.

Ik heb erg veel zin om samen met u aan voeding, bewegen en ontspanning te werken, kortom de leefstijl aan te passen met handige tips en tricks.

Leefstijlcoach en beweegprofessional Marrit Profittlich

Mijn naam is Marrit Profittlich, sinds 2000 ben ik met veel plezier werkzaam als fysiotherapeut. Sinds 2018 ben ik ook werkzaam als leefstijlcoach, een nieuwe uitdaging die ik met veel plezier aan ga. Zowel in mijn rol als fysiotherapeut als in mijn rol als leefstijlcoach ben ik betrokken bij de Beweegkuur in de gemeente Bunnik. Samen met de andere professionals uit ons team sta ik voor een praktische aanpak met veel persoonlijke begeleiding. Ik wil graag helpen bij het realiseren van reële doelen naar een gezondere leefstijl.



In mijn vrije tijd ben ik een actief persoon, ik hou van fietsvakanties en bergsport. Bewegen maakt mij blij en geeft mij energie. Mijn passie voor bewegen wil ik graag delen. Ik ben getrouwd en moeder van 2 kinderen.

Diëtiste Merije Brouwer

Ik ben Merije Brouwer en als diëtist betrokken bij Leefstijl4Bunnik. Ik ben er dan ook om informatie te geven en te helpen op het gebied van voeding. Naast Leefstijl4Bunnik werk ik op maandag en woensdag voor Diëtistenpraktijk Balans op onze locatie in het Gezondheidscentrum Kromme Rijn in Bunnik.

In mijn vrije tijd vind ik het leuk om in de tuin te werken, te fietsen en lekker te koken. Het buiten zijn geeft mij altijd positieve energie en met het koken kan ik mijn creativiteit kwijt.



Beweegprofessional Anne van Faassen

Mijn naam is Anne van Faassen, en ik ben als beweegprofessional betrokken bij Leefstijl4Bunnik. Daarnaast werk ik met veel plezier als oefentherapeut Cesar en leefstijlcoach bij De OefenPraktijk in Bunnik en in Utrecht. Het mooie aan werken als oefentherapeut vind ik dat ik iemand kan helpen op een juiste manier te bewegen en bewust te worden van de eigen lichaamshouding. Ook begeleid ik sportlessen van verschillende doelgroepen, en daarbij vind ik het leuk om zelf ook fanatiek mee te doen.

In mijn vrije tijd vind ik het heerlijk om buiten te bewegen, vooral skeeleren doe ik vaak. Ik kijk er naar uit om samen met u te zoeken naar passende mogelijkheden om meer in beweging te komen!



Buurtsportcoach Mieke Hansen-Hilhorst

Mieke is momenteel nog met verlof maar zal zich in een latere nieuwsbrief ook nog voorstellen.

Welzijn op Recept , Saska de Jonge

Inmiddels is Saska weer terug van verlof en kan er weer volop worden aangemeld voor Welzijn op Recept, daarom even een korte reminder van het eerdere bericht hierover in de nieuwsbrief:



Welzijn op recept voor een gelukkig

leven: In mijn rol als welzijnscoach heb ik intensief contact met huisartsen. Ik heb het overzicht van activiteiten in onze gemeente en kan snel schakelen. Ik sta helemaal achter het uitgangspunt van 'Welzijn op recept': dat mensen met een beetje ondersteuning zelf stappen zetten. Ik geloof dat ieder mens een aandeel kan hebben in het vergroten van zijn eigen welbevinden.

“Welzijn op Recept” geeft het steuntje in de rug. Mensen ontdekken wat zij leuk vinden om te doen en wat hen gelukkig maakt. Wat mij gelukkig maakt is: mensen zien opbloeien. Gewoon, door oog te hebben voor wat iemand kan en dat te bekrachtigen. Een goede samenwerking met alle eerstelijns hulpverleners en in het bijzonder met de huisartsen is essentieel voor het slagen van “Welzijn op recept”. Tot nu toe hebben wij een samenwerkingsovereenkomst met twee huisartsenpraktijken. Ik ben zeer positief over deze samenwerking en hoop dit verder uit te breiden met andere huisartsenpraktijken en eerstelijns hulpverleners. Ik zie de toekomst vol vertrouwen tegemoet en denk dat wij samen veel kleine successen zullen behalen. **Wil je meer weten over ‘Welzijn op recept’? Of wil je met mij samenwerken? Neem dan contact met mij op: 06 41641220 of per mail: s.dejonge@bunnik.nl**

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

Erica van Maanen, algemeen bestuurslid/communicatie : vanmaanen@huisartsenpraktijkodijk.nl

Werkgroeptrekkers

Anouk Oostveen, werkgroep Sportiefit: oostveen@huisartsenpraktijkodijk.nl

Marrit Profittlich en Cleo van Raalte, GLI en werkgroep BunnIK in Vorm: marrit.profittlich@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

Jill Aldering, werkgroep bewegen en valpreventie ouderen: jill@fysiozorgmunro.nl

Shari Nicataia, werkgroep verslaving: s.nicataia@ezorg.nl