

# Welzijn op recept



Heeft je huisarts of praktijkondersteuner een welzijnsrecept voor je uitgeschreven? Ben je in gesprek geweest met een welzijnscoach? Of ben je geïnteresseerd in Welzijn op Recept, voor jezelf of voor iemand in je omgeving? Hier vind je alle informatie.

## Wat is Welzijn op Recept?

In huisartsenpraktijken kunnen huisartsen, praktijkondersteuners en andere hulpverleners je doorverwijzen naar een welzijnscoach. Dit is mogelijk als je bijvoorbeeld somberheid ervaart, actiever wilt worden of gewoon lekkerder in je vel wilt zitten. In veel gevallen zijn medicijnen niet de beste oplossing. Dan kan Welzijn op Recept een goede oplossing zijn. Dat is een verwijsbrief voor een gesprek met een welzijnscoach.



## Wat doet een welzijnscoach?

Een welzijnscoach kijkt samen met je naar je dagelijks leven. Wat kun je doen om te zorgen dat je je beter voelt? Wat vind je leuk? Doe je graag iets alleen of juist samen? Ben je graag buiten of doe je liever iets binnen? De welzijnscoach heeft veel informatie over activiteiten in de buurt en gaat samen met jou opzoek naar een passende oplossing. Dat kan door te bespreken wat allemaal mogelijk is, of door de eerste keer met je mee te gaan naar een vereniging of vrijwilligersorganisatie. Ook voor het opstarten van een eigen initiatief kan de welzijnscoach helpen met het vinden van de juiste hulp.

## Hoe werkt het?

- Je krijgt een welzijnsrecept van je huisarts/praktijkondersteuner.
- De welzijnscoach belt je binnen een week om een afspraak te maken.
- Je hebt een persoonlijk gesprek met de welzijnscoach.
- In dit gesprek onderzoek je samen wat je kunt doen om je beter te voelen.
- Indien nodig heb je een vervolgesprek met de welzijnscoach.
- Je gaat aan de slag, de welzijnscoach helpt je daarbij.
- Na ongeveer een maand bespreek je met de welzijnscoach hoe het met je gaat.

## Kost Welzijn op Recept geld?

De gesprekken met en hulp van de welzijnscoach zijn gratis. Het kan zijn dat een activiteit die je kiest, geld kost. Bijvoorbeeld een sportvereniging. Je kiest zelf wat bij je past.

## Wil je een afspraak maken met de welzijnscoach?

Maak een afspraak bij de huisarts en bespreek dit. De welzijnscoach belt je dan om een afspraak te maken.

Cohesie is een organisatie van, voor en door huisartsen. Binnen dit samenwerkingsverband bundelen alle huisartsen in Noord-Limburg hun kennis en krachten voor een sterke eerstelijns zorg die de individuele praktijken overstijgt. De praktische uitvoering hiervan wordt verzorgd door een aantal werkmaatschappijen die vallen onder de coöperatie.