

# ROUTEKAART MAXIMAAL GEZOND NIEUWEGEIN

Niet alle gezondheidsklachten zijn in het medisch domein op te lossen. Nieuwegein biedt inwoners veel mogelijkheden op het sociale vlak. De buurtverbinder kent het actuele aanbod en bekijkt per persoon wat passend is. Het doel? Zorgen dat mensen weer lekker in hun vel komen te zitten en zich daardoor gezonder en gelukkiger voelen.

## Tip

Zet een reminder in je agenda. Bijvoorbeeld aan het begin van elke werkdag:  
Maximaal Gezond Nieuwegein, met wie ga ik vandaag het andere gesprek aan?

Voer 'het andere gesprek'.

STAP 01

Geef de patiënt de kaart met de gegevens van de buurtverbinder. Vertel dat de buurtverbinder contact opneemt.

Als de buurtverbinder een spreekuur heeft in je praktijk, kun je ook direct een afspraak inplannen.

STAP 03

Stuur een veilige e-mail naar de buurtverbinder via [maximaalgezond@movactor.nl](mailto:maximaalgezond@movactor.nl)

Vermeld NAW-gegevens, reden verwijzing en gezins- of leefsituatie.

STAP 05

STAP 02

Introduceer de buurtverbinder en vertel wat hij/zij doet.

STAP 04

**Registreer 'Z28+ Maximaal Gezond'** in het HIS als de patiënt in gesprek wil met de buurtverbinder.

**Registreer 'Z28- Maximaal Gezond'** in het HIS als de patiënt (nog) niet in gesprek gaat en kom er later nog eens op terug.

STAP 06

De buurtverbinder bevestigt de ontvangst van de verwijzing, neemt contact op met de patiënt en geeft de verwijzer aan het einde van het traject een terugkoppeling.

## Wie kun je verwijzen?

Mensen die aangeven iets te willen veranderen in hun leven, maar wie het niet lukt hier zelf stappen in te zetten. Denk aan mensen die eenzaam, onzeker of somber zijn. Die een ongezonde leefstijl hebben, veel piekeren of moeten leren leven met een chronische aandoening. Mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal. Mensen die langdurig werkeloos zijn of juist net met pensioen. Die een dierbare hebben verloren of overbelast zijn door mantelzorg.

Jongeren of mensen die op de wachtlijst van de POH-GGZ staan. Mensen die vaak de huisartsenpraktijk bezoeken, maar voor wie je niet direct een medische oplossing hebt.

## Heb je vragen?

POH Isabelle van Dijk denkt graag met je mee, zij is bereikbaar via [ivandijk@decomponist.nl](mailto:ivandijk@decomponist.nl).

# Het andere gesprek – Hoe pak je dit aan?

Voordat je een inwoner naar Maximaal Gezond Nieuwegein verwijst, voer je 'het andere gesprek'. Een gesprek waarin de focus ligt op gezondheid en wat dit voor iemand betekent. Dit kan tot verrassende uitkomsten leiden en mensen motiveren om een volgende stap te zetten. Een handig hulpmiddel bij het voeren van 'het andere gesprek' is het spinnenweb van Positieve gezondheid.

## Hoe begin je 'het andere gesprek'?

Uiteraard kun je dit op je eigen manier doen. Vind je het lastig? Probeer dan deze openingszinnen eens:

- We praten vaak over ziekte en klachten. Mag ik het eens omdraaien en vragen wat u belangrijk vindt in uw leven? Wat zijn mooie dingen waar u energie van krijgt of blij van wordt?
- Ik zie vaak dat klachten te maken kunnen hebben met andere dingen die spelen in het leven. Zullen we eens breder kijken?'

Als iemand instemt kun je het spinnenweb introduceren als een handig hulpmiddel hierbij.

## Na het invullen van het spinnenweb

- Wat ziet u?
- Waar bent u blij mee?
- Wat vindt u echt belangrijk?
- Zou u iets willen veranderen? En zo ja wat?

### Tip

Laat de ander vertellen over de gekozen verandering en vraag 'Wanneer komt u mij vertellen dat het gelukt is?' Stel een vervolgspraak voor, uitgaande van het positieve dat iemand daadwerkelijk een stap heeft gezet.

## Tips en materialen

Kijk eens op [www.iph.nl/positieve-gezondheid/het-andere-gesprek](http://www.iph.nl/positieve-gezondheid/het-andere-gesprek). Hier vind je veel tips over 'het andere gesprek' en het spinnenweb. Bijvoorbeeld over het bespreken van het ingevulde spinnenweb en hoe je tijd maakt om 'het andere gesprek' te voeren.

