

## Lokaal Preventieakkoord

Op 10 februari vond er een onlinebijeenkomst plaats met de partners van het Lokaal Preventieakkoord. In vervolg op de kick-off van 2020 en ondertekening van 2021 zijn partijen en organisaties aan de slag gegaan met diverse gezondheidsinitiatieven. Op deze bijeenkomst hebben we een impressie gegeven van deze initiatieven. Bovendien was het ook een moment, ruim een jaar later om terug te blikken welke ervaringen we hebben opgedaan en om gezamenlijk vooruit te kijken naar de toekomst.

## Gezond oud worden

### Samenwerkingsafspraken

Samenwerkingspartners geven aan dat er een grote diversiteit is aan activiteiten voor ouderen in Breda. Het is goed dat we elkaar weten te vinden en elkaars expertise weten te benutten. Er is sprake van samenwerking met de bekende partners uit het netwerk maar we kijken ook naar niet-vanzelfsprekende partners. Er zijn veel enthousiaste stakeholders. Daarnaast zijn senioren zelf ook bereid om mee te denken, daar moeten we vooral gebruik van maken. Bovendien is er steeds meer aandacht voor psychisch welbevinden van de doelgroep, niet alleen door de ggz maar ook door andere samenwerkingspartners. Een gezond leven en kwaliteit van leven is bij ouderen een belangrijk thema dat regelmatig onder de aandacht wordt gebracht in Breda. Sociale contacten behouden is een belangrijk aspect om langer thuis kunnen blijven wonen voor ouderen en hun omgeving. Van de doelgroep

Het zou mooi zijn als we de positieve resultaten van deze initiatieven ook laten zien en hiervoor een podium bieden. Bijvoorbeeld: de voetjes in de flatgebouwen, een nudge waardoor bewoners gestimuleerd worden om de trap te nemen. De zichtbaarheid van deze mooie resultaten zijn belangrijk! Andere voorbeelden waar we trots op zijn, zijn bijvoorbeeld de sportintro en het beweegboekje voor 60+. Ouderen maken kennis met wat er in de wijk te doen is en het beweegboekje voor 60+ gaat naar 26.000 ouderen met 60 aanbieders en 80 proeflessen. Of de inzet van studenten die bij zelfstandig ouderen ondersteunen met het mobiliteitsvraagstuk.

Er is een duidelijke behoefte om huidige activiteiten te bundelen en te kwalificeren. Sluiten vraag en aanbod op elkaar aan? Hoe zorgen we voor samenhang van de initiatieven en hoe zorgen we dat implementatie niet verwaterd? Bij het ontwikkelen van initiatieven is het belangrijk om ouderen zelf hierin te betrekken. Een kijkje in elkaars keuken kan de samenwerking inspireren! De verbinding tussen initiatieven; bv. inzet placemat eet gezond, bespaar geld kan breder ingezet worden. Van preventie naar maatwerk. Er is behoefte aan een plan, doel en tijdsplanning en communicatie hierover. Ook is er behoefte aan een structurele inbedding van de initiatieven en plannen.

### Doelgroep

Als we spreken over de ouderen is dat een brede doelgroep, daarbinnen is het belangrijk te differentiëren: jonge ouderen die nog werken, 60+, 70+, 80+, 90+, ouderen met dementie enzovoorts. Hierin mee te nemen is hoe we nieuwe oudere bewoners in de stad kunnen bereiken. En hoe bereiken we de doelgroep achter de voordeur? Uiteindelijk zou er een breed gedragen visie, meerjarenplan met een duurzame aanpak moeten komen. En hierbij aan te sluiten op het project 'Breda Senior'.

Gezond oud worden is meer dan alleen gezonde voeding, daarom wordt ook aandacht gevraagd voor de volgende thema's: valpreventie en stressvermindering. Er zou meer aandacht voor welzijn moeten zijn en minder voor zorg. Er zijn al veel beweegactiviteiten voor ouderen, het zou mooi zijn deze ook uit te breiden naar sociale activiteiten. Balans in je leven is belangrijk voor iedereen. Goed om ook aandacht te hebben voor mantelzorgers want zij zijn hard nodig bij de ondersteuning van ouderen.

Een positieve benadering van het oud worden, een nieuwe fase in je leven met heel veel kansen zou een mooi uitgangspunt zijn bij de visie op gezond ouder worden. Kwaliteit van leven staat centraal, zoveel mogelijk gezonde jaren waarbij we accepteren dat 'gezond zijn' haar grenzen heeft. Hierbij hebben een aantal partners als doel om ouderen in beweging te krijgen door elkaar te ontmoeten en te betrekken bij de vele (beweeg)activiteiten.

*'Het is belangrijk om met de ouderen te praten en niet over de ouderen!'*

## **Verbinding**

Een wens die meerdere keren is benoemd is een sociale kaart of digitaal platform zowel voor de professionals als ouderen zelf. Doel van sociale kaart is om een goed overzicht te hebben van het aanbod en dat dit goed vindbaar is voor alle ouderen. Ook dat we goed op de hoogte zijn van elkaars initiatieven en activiteiten kunnen bundelen en elkaar hierin versterken. Ook flyers, posters kunnen helpen het aanbod zichtbaar en beschikbaar te maken.

Bundelen van initiatieven en partners, wellicht elkaar ontmoeten in verschillende groepen en kijken naar verdere samenwerking is nodig. Hierdoor blijven we dan ook elkaar inspireren.

Als concrete wens wordt aangegeven om de huisartsen te betrekken, zij zijn de spil in de zorg aan de care-kant maar nog niet zo aanwezig aan de voorkant. Ook zij zijn nodig voor het bereik van de kwetsbare ouderen in de wijken.

Ook wordt specifieke aandacht gevraagd voor mensen met dementie en de benaderingswijze, omgang en het aanbod voor deze doelgroep.

## **Gezonde werkvloer**

Het onderwerp gezonde werkvloer staat steeds meer in de belangstelling. De uitdaging is om preventie op de werkvloer nog beter op de kaart te krijgen.

### **Samenwerkingsafspraken**

Het is belangrijk om kennis te delen en de mogelijkheid hierop aan te haken. Er zijn veel initiatieven in de stad zowel bij bedrijven als bij diverse organisaties. Het zou fijn zijn ook de verbindingen te leggen met de initiatieven onderling zodat je elkaar positief kan beïnvloeden. De kwaliteit en creativiteit is goed. Het is mooi om te zien dat het model Positieve Gezondheid (PG) overal doorheen zit.

Concrete voorbeelden bij gezonde werkvloer zijn: er is steeds meer aandacht voor gezonde voeding in de bedrijfskantines. Het assortiment in de bedrijfskantines heeft al een grote stap gemaakt naar een gezonder voedingsaanbod. Er is steeds meer aandacht voor vitaliteit vóór operaties in het ziekenhuis.

*.'Laten we ook aandacht hebben voor elkaar zodat iedereen kan deelnemen'.*

Ook bij “gezonde werkvloer” is er behoefte aan het in beeld brengen van initiatieven en mensen bij elkaar brengen inclusief een strategische visie. Waarbij er inzicht wordt gegeven in hoe de activiteiten en initiatieven aan elkaar verbonden kunnen worden.

## **Ideeën**

Er zijn een aantal ideeën genoemd om de gezonde werkvloer te stimuleren zoals:

- Invullen van het spinnenweb “Positieve Gezondheid” met werknemers;
- Verplicht elke dag bewegen/sporten op scholen;
- Worklife balance mentale gezondheid/fitheid etc.;
- Stimuleren actiever beweeggedrag op de werkvloer;
- Gezondheidsvaardigheden vergroten bij werknemers;
- Starten bij de jongsten;
- Preventie standaard opnemen in inwerkprogramma van elk bedrijf/organisatie

De wens van partners is: ‘Breda de vitaalste stad!’ Waarbij we initiatieven zichtbaar maken (op bijvoorbeeld een (communicatie)platform) en alle werknemers van bedrijven en organisaties kunnen bereiken. Verbinding zoeken in initiatieven en elkaar informeren over de resultaten van deze initiatieven, opletten dat er geen verkokering ontstaat. Verantwoordelijkheid leggen bij de juiste mensen. Daarnaast de best practices delen en leren van andere steden, zoals Amersfoort, Apeldoorn, Leenderdorp en Kopenhagen. Waarbij er breder wordt ingezet dan voeding en bewegen.

## **Gezonde inwoners Hoge Vucht**

### **Samenwerkingsafspraken**

In Hoge Vucht zijn we trots op sportieve heldjes, gestart bij Fontein en Wisselaar. Er is meer aandacht voor gezonde voeding en JOGG. Mooie voorbeelden zijn: boekje geen rommel in je trommel, starten met groentehapjes in 10 stapjes, leefstijlproject voor de kleintjes, peuterpower, buurtcamping Hoge Vucht en veel sportieve activiteiten voor jongeren. . De vraag is hoe kan navolging in ander wijken plaatsvinden. Het is goed om te zien dat professionals de stap durven zetten om een nieuwe GLI te implementeren en over de domeinen heen durven te kijken. Er moet echter meer aandacht komen voor financiële situatie bij mensen en hoe je met beperkt budget toch gezond kunt eten. En de gezonde keuzes makkelijker maken en samen kijken wat daarvoor nodig is.

### **Verbinding**

Bij de professionals, vrijwilligers en bewoners in de Hoge Vucht is er de intentie om te verbinden. We realiseren ons ook dat coördinatie en duidelijk beleid hierbij noodzakelijk is. Zo is er al een mooi bereik op kwetsbare personen door leefstijlprojecten. Een multidisciplinaire aanpak en de samenwerking binnen medische en paramedische professionals is noodzakelijk om leefstijlinterventies in te zetten. En verder kunnen we gebruik maken van sleutelfiguren uit de wijk en samen kijken hoe je activiteiten aan elkaar kunt knopen. De lijntjes kunnen nog korter en beter en het is belangrijk om contact te hebben met de bewoners bijvoorbeeld via het wijkplatform. Wie is nu daadwerkelijk de doelgroep en weten we de doelgroep goed te bereiken? Verbindingen leggen kan ook door verbindingsprofessionals, zoals dat wordt gedaan bij jeugd. Om bijvoorbeeld kinderen te laten starten met gezonde leefstijl (voeding en beweging) en daarbij de ouders te betrekken. Daarnaast is het duidelijk hebben van financiering van (leefstijl) projecten, hoe borgen we structurele

inbedding en controle op het nuttig inzetten van deze gelden, is nodig in samenwerking met de diverse partijen zoals de gemeente en zorgverzekeraars.

## **Doelgroep**

Het betrekken van de bewoners is van belang om te komen tot een succesvolle aanpak. Gesprekken met bewoners over gezondheid zoals bij “met soep op de stoep” is een mooie vorm om op te halen wat zij belangrijk vinden. De wens en de behoefte kan ook opgehaald worden door ontwerpend onderzoek door een ontwerper/kunstenaar te laten doen. Het verbinden van inwoners aan activiteiten in de wijk denk aan Grote Broer/Zus kan ook goed werken om bewoners te activeren. De inzet van ‘Cultuurexperts’ die op de hoogte zijn van andere gebruiken/wensen en kunnen helpen bij een aanpak die aansluit bij de doelgroep. Bij de doelgroepen die we willen betrekken werkt bijvoorbeeld de taal ‘gezond en duurzaam’ niet. Daarnaast is het belangrijk om te kijken hoe we gedragsverandering kunnen we op korte termijn kunnen meten? “Theory of change” wordt genoemd als voorbeeld van een meetinstrument waarbij je sociale impact kan meten met je interventies. Een ander aandachtspunt is dat de wijk Hoge Vucht een groot gebied is, de keuze voor een kleinere buurt kan helpen een gezondheidsaanpak overzichtelijk te houden.

## **Ideeën:**

- Aanbevelingen rondom aanpak 1 gezin, 1 plan, 1 regisseur. Vraag: wie wil en wie moet welk probleem oplossen? Een overleg waar integraal gekeken wordt naar een casus;
- Ketenaanpak Kind naar gezonder gewicht’: centrale zorgverlener met brede rol en betrekken zorgverzekeraar/CZ. Zorgcoördinator voor kinderen en volwassenen/hun ouders. Zoals gedaan wordt bij Proeftuin Gezond Gewicht Rotterdam. Kind naar gezond gewicht, lobby bij de gemeente;
- Aandacht voor: ten eerste speelbeleid en gezond buiten spelen. Ten tweede hoe kunnen bewoners en gezinnen omgaan met een klein budget en toch gezond eten;
- Het gedachtegoed PG is nog niet bij iedereen bekend. Een gezamenlijke training is mogelijk een eerste aanzet om te komen tot een gezamenlijke aanpak.

## **Conclusies en aanbevelingen:**

Sleutelwoorden bij gezond ouder worden, gezonde werkvloer en gezonde inwoners Hoge Vucht zijn: overzicht van activiteiten, samenwerken & versterken, inspireren, betrekken van inwoners.

## **Aanbevelingen:**

1. Kartrekker/verbinder per thema en afspraken maken over voortgang van de initiatieven en monitoring van resultaten. Kunnen we een verbinder aanstellen vanuit de gelden, die ingezet kan worden voor de gezondheidsvisie, lokaal preventieakkoord en sportakkoord.
2. Sociale kaart en ontmoetingsplek voor alle afspraken en initiatieven. Bijvoorbeeld een tweemaandelijks community overleg om initiatieven te delen en/of een digitaal platform/sociale kaart.
3. Bereiken van de doelgroep; bewoners en werknemers betrekken en behoefte peilen, in gesprek met bewoners, belangrijk, bij wie hoort deze taak en wie kan dat doen. Afstemmen vraag en aanbod.
4. Partners inzicht geven in besteding financiën en bijbehorende procedure.