
SAMEN SCOREN
VOOR GEZONDHEID
Doe je mee?



SAMEN SCOREN
VOOR GEZONDHEID
Doe je mee?









SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

Voortgang Uitvoeringsprogramma gezondheid 2021 – 2025 ” Samen scoren voor gezondheid!”

Bijpraatmoment commissie SaZa 16 januari 2023

Programma



Introductie (10 minuten)

Blue Monday
Programma
Voorstellen
Korte terugblik beleidsplan en voortgangsrapportage

Kern (3 x 10 minuten)

Aanjager (positieve) gezondheid en beweegmakelaar
Welzijn op Recept
Gezonde Wijkaanpak

Afsluiting (5 minuten)

Actuele ontwikkelingen
Vervolg

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?

Even voorstellen...



Lowise Hazenberg

Aanjager Gezondheid
Sportstad Heerenveen



Amanda IJsselmuiden

Regisseur Sociaal Domein
Gemeente Heerenveen



Nynke Benedictus

Aanjager aanpak eenzaamheid en laaggeletterdheid, projectleider WOR



Mariëlle Bleeker

Beleidsadviseur publieke gezondheid
GGD Fryslân



Diana Elsinga

Beleidsregisseur Sociaal Domein
Gemeente Heerenveen

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

Samen scoren voor gezondheid!

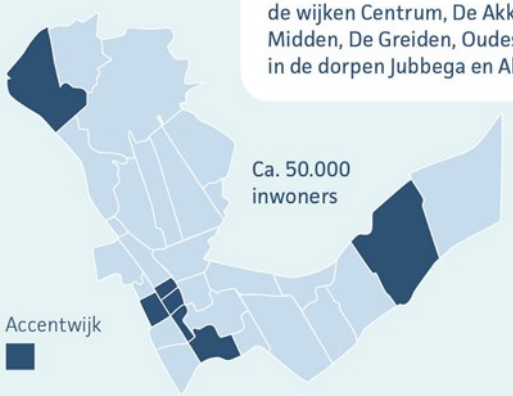
Uitvoeringsprogramma gezondheid 2021 - 2025

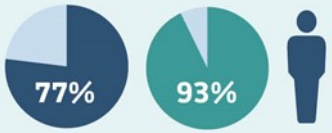
Een goede gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor iedereen

Gezondheidsachterstand per buurt

Feiten

Accentwijken De grootste gezondheidsachterstanden zijn in de wijken Centrum, De Akkers, Midden, De Greiden, Oudeschoot en in de dorpen Jubbega en Akkrum.





Ervaren gezondheid
77% van de volwassenen ervaart haar gezondheid als goed /zeer goed en **93%** van de jeugd.

Gezondheidscijfers gemeente Heerenveen

62	Lichamelijke gezondheid	53	Fysieke omgeving
38	Sociaal economische status	63	Sociale omgeving: veiligheid en huiselijke relaties
47	Leefstijl: bewegen en gewicht	43	Sociale omgeving: eenzaamheid
50	Leefstijl: roken en alcoholgebruik	33	Zorggebruik: gebruik regelingen
62	Mentale gezondheid	66	Kwaliteit van leven

Het cijfer voor de gezondheidsrader geeft aan hoe de gemeente Heerenveen 'scoort' ten opzichte van andere gemeenten. Hoe hoger het cijfer des te gunstiger de score. Het landelijke gemiddelde per gemeente is 50.

Factoren die gezondheid beïnvloeden

Persoonsgebonden Genetisch en/of verworven factoren. Bijvoorbeeld bloeddruk, serumcholesterol en overgewicht.

Leefstijl Ook wel gedragsfactoren genoemd. Hier gaat het om gedrag dat een gunstige of ongunstige invloed kan hebben op gezondheid. Bijvoorbeeld lichaamsbeweging, roken en overmatig alcoholgebruik.

Omgevingsfactoren Zowel de fysieke als de sociale omgeving. Voorbeelden van fysieke factoren zijn geluid, straling en luchtverontreiniging. Zowel binnen als buiten. De sociale omgeving of milieu is het geheel van sociale, culturele, economische, religieuze factoren dat van invloed is op het menselijk gedrag.



De zes pijlers van positieve Gezondheid

- **Lichaamsfuncties** 'Ik voel me gezond en fit'
- **Mentaal welbevinden** 'Ik voel me vrolijk'
- **Zingeving** 'Ik heb vertrouwen in mijn toekomst'
- **Kwaliteit van leven** 'Ik geniet van mijn leven'
- **Meedoen** 'Ik heb goed contact met andere mensen'
- **Dagelijks leven** 'Ik kan goed voor mezelf zorgen'

Negatieve gevolgen van een ongezonde leefstijl o.a:

- Overgewicht
- Diabetes en vermoeidheid
- Verhoogde kans op kanker
- Depressie en angststoornissen
- Hart- en vaatziekte en longproblemen
- Slijtage van gewrichten en zwak spierstelsel

GEMEENTE HEERENVEEN

Versie 1 juni 2021

1/2 Actieplan ‘Samen naar een gezonder Heerenveen!’ 2021-2025

Missie

Alle inwoners in onze gemeente gelijke kansen bieden op gezond leven, rekening houdend met persoonlijke omstandigheden en vaardigheden.



Ambitie

Heerenveen is een gemeente waar inwoners gezond en vitaal ouder worden. We bieden inwoners volop mogelijkheden om op een positieve manier aan hun gezondheid te werken. De openbare ruimte in de wijken en dorpen is groener en aantrekkelijker geworden. Met inwoners en verenigingen is gewerkt aan de leefbaarheid van dorpen en wijken.



Strategie

Actieplan
Samen met inwoners en professionals is een actieplan opgesteld voor de komende vijf jaar. Het actieplan bevat initiatieven ter bevordering van gezond gedrag.

Aanpak
We pakken de vraagstukken vanuit een breed perspectief aan. Gezondheid wordt in alle beleidsdomeinen meegewogen. ‘Health in All Policies-benadering’. Om onze ambitie te realiseren maken we gebruik van het **concept Positieve gezondheid**. Dit zien we als overkoepelende kapstok voor het gehele gezondheidsbeleid.

Extra aandacht voor
- Kinderen, van de periode vlak voor de zwangerschap tot en met het 18e levensjaar.
- Mensen met de grootste gezondheidsachterstand (zoals inwoners met een lage sociaaleconomische status).
- Accentwijken, hier worden preventieve interventies worden met voorrang ingezet.

Doelstelling

- Heerenveen is in 2025 gezonder en gelukkiger
- Beter benutten van gezondheidspotentieel van inwoners in accentwijken *(Zie Feiten pag. 1)*

Concept Positieve Gezondheid

“Het vermogen van de mens om zich aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”

Speerpunten

Voor de leesbaarheid is er per speerpunt 1 resultaat genoemd. In het uitvoeringsprogramma zijn er meer opgenomen.

Gezonde leefstijl			Gezonde leefomgeving	Psychosociale gezondheid
Roken	Alcohol	Voeding en bewegen		
Het % rokers neemt af.	**Het % drinkers neemt af.**	**Het % inwoners met overgewicht en obesitas neemt af of blijft gelijk.**	**Gezondheid wordt een vast onderdeel van de belangenafweging in ruimtelijk beleid.**	**Het % inwoners met een risico op depressie en angststoornis neemt af.**
In 2016 rookte 21% van de volwassenen en van de jeugd rookt 4% iedere dag en heeft 25% heeft ooit gerookt.	In 2016 voldeed 41% van de volwassenen aan de alcoholrichtlijn en 38% van de jeugd heeft ooit gedronken.	In 2016 had 50% van de volwassenen overgewicht en 13% had obesitas. In 2016 had 7% van de jeugd overgewicht en 4% had obesitas.	In omgevingsplannen is aandacht voor het creëren van een beweegvriendelijke omgeving.	In 2016 had 39% van de volwassenen een matig/hoog risico op angst/depressie en 5% een hoog risico en van de jeugd had 8% te maken met matige en ernstige psychosociale problematiek.



Financiën

Voor de uitvoering van de maatregelen uit het actieplan is in de periode 2021 t/m 2025 in totaal € 621.920.00 benodigd.

Monitoring en sturing

Er volgt een tussenevaluatie in 2023 aan de hand van ervaringen van professionals en inwoners. In 2025 is de eindevaluatie van de doelstellingen d.m.v. GGD-cijfers.

GEMEENTE HEERENVEEN

Versie 1 juni 2021

2/2 Actieplan ‘Samen naar een gezonder Heerenveen!’ 2021-2025

Speerpunten en maatregelen

1 Gezonde leefstijl

1. Verstevigen samenwerking en faciliteren van netwerkoverleggen.
2. Aanstellen aanjager gezondheid.

2 Gezonde leefomgeving

3. Inzetten op communicatie en bewustwording.
4. Training en deskundigheidsbevordering.
5. Uitzetten van nadere onderzoeksvraag-stukken bij kennisinstituten.



6. Inzet van een buurtsportcoach in de rol van beweegmakelaar.
7. Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen.
8. Rookvrij Heerenveen; Rookvrije Generatie.
9. Kinder kookschool FIKKS borgen.
10. Stimuleren verbeteren van naleving alcoholgrens.

11. Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. ‘Gezonde wijkaanpak en ‘blue zone’.
12. Een aantal schoolomgevingen autoluw of autovrij maken.



3 Psychosociale gezondheid



Mentaal welbevinden

13. Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn.
14. Pilot welzijn op recept.

Dementievriendelijke gemeente

15. Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis.

Eenzaamheid

- Actieplan eenzaamheid
  In 2020 is het Eenzaamheid 2020-2028 vastgesteld. Conform dit plan focussen we op jongeren en ouderen. We zetten in op drie speerpunten.

Weerbaarheid onder jongeren

- Training en deskundigheidsbevordering.
- Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn.
- Regenboogbeleid.

Planning 2021-2025

Korte termijn 2021	Aanstellen aanjager	Inzet van een buurtsportcoach in de rol van beweegmakelaar	Pilot welzijn op recept	Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis	Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn	Uitzetten van nadere onderzoeks-vraagstukken	Kinder kook-school FIKKS borgen	Stimuleren verbeteren van naleving alcoholgrens
Lange termijn 2021-2025	Verstevigen samen-werking	Training en deskundigheids-bevordering	Inzetten op communicatie en bewust-wording	Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. ‘Gezonde wijk-aanpak en ‘blue zone’	Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen	School-omgevingen autoluw maken	Inzetten op Rookvrije Generatie	

www.heerenveen.nl/gezondheid | **E** gezondheid@heerenveen.nl | **T** 14 0513

Versie 1 juni 2021

Aanjager Gezondheid en Beweegmakelaar

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?



SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

Wie is vitaler?









SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?



ESCAPE ROOM

POSITIEVE GEZONDHEID

er is geen escape







SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

GEMEENTE HEERENVEEN

DE BEWEEGMAKELAAR

Sport, bewegen en een gezonde leefstijl

Samen gezond en gelukkig. Doe je mee?

Gezond zijn, je gezond voelen en zin in het leven hebben is van groot belang. Voor jezelf en voor onze samenleving. Steeds meer inwoners krijgen te horen dat meer bewegen en een gezonde leefstijl van belang zijn. Maar vaak weten we niet waar we moeten beginnen.

De beweegmakelaar helpt je bij het vinden van een beweegactiviteit die past bij jouw wensen en mogelijkheden. Dit doen we door aandacht te schenken aan voeding, beweging en geestelijke gezondheid. Het doel is om samen te bepalen op welke manier je een gezondere leefstijl kunt krijgen zodat je je fitter gaat voelen.



"We werken vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. We kijken breder naar de mens, door niet alleen de kijken naar de aan- of afwezigheid van ziekte. We zoeken naar samen naar het inzetten van eigen regie op een zinvol en gezond leven. Sporten en bewegen dragen daar positief aan bij."

Door middel van sport en bewegen proberen we de fysieke en mentale klachten structureel te verbeteren. Gebruik maken van de beweegmakelaar is gratis en vrijblijvend.

"Onze aanpak is voor volwassen inwoners die vanuit organisaties die werkzaam zijn binnen het sociaal domein ondersteuning krijgen op het gebied van werk, participatie, zelfredzaamheid, zorg. Of voor inwoners die via de huisarts een doorverwijzing krijgen van Welzijn op Recept."

GEMEENTE HEERENVEEN

DE BEWEEGMAKELAAR

Sport, bewegen en een gezonde leefstijl

Voor vragen over:

- ***Leefstijl***
- ***Bewegen binnen het Sociaal Domein***
- ***Seniorensport***
- ***Positieve Gezondheid***

Benieuwd naar vitale activiteiten in de gemeente Heerenveen? Neem dan vrijblijvend contact op met de Beweegmakelaar Sport en Gezondheid Lowise Hazenberg

Contactgegevens

E-mail:
lowise@scorenvoorgezondheidheerenveen.nl

Telefoon:
06- 15 64 13 99



De activiteiten in samenwerking met de lokale aanbieders brengen mogelijk kosten met zich mee. Samen kijken we altijd naar de (financiële) mogelijkheden.

Samenwerken en Verbinden

- Iedereen staat in de cirkel, steekt de rechterhand uit en grijpt willekeurig een hand vast (niet die van de buurman/vrouw). Hetzelfde gebeurt nu met de linkerhand.
- Nu begint de samenwerkingsopdracht pas: we proberen samen een cirkel te vormen, hand in hand. We laten elkaar niet los natuurlijk!

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?





Welzijn op Recept

Ontstaan vanuit aanpak eenzaamheid

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?

Hoeveel extra gezonde levensjaren krijg je door lid te zijn van de whiskyclub?

Hoeveel extra gezonde levensjaren krijg je door lid te zijn van de whiskyclub?

- A: -2
- B: 0
- C: 2
- D: 4



SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?



Hoeveel % van de spreekuurcontacten bij de huisarts betreffen psychosociale klachten zonder medisch onderliggend probleem?

A: 5-10 %

B: 10-15 %

C: 20-30 %

D: 20-50 %

E: > 50 %

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?

WELZIJN op recept



verwijzing door huisarts/
POH/assistent



gesprek met welzijnscoach



meedoen aan activiteit

#SCOREN voor GEZONDHEID
GEMEENTE HEERENVEEN

Activiteitenaanbod



Vrijwilligerswerk en activiteiten

Caleidoscoop is de welzijnsorganisatie in Gemeente Heerenveen. We werken samen met inwoners aan een leefbare samenleving. Dit doen we door vrijwilligers te ondersteunen, verbindingen te leggen en initiatieven te nemen op het gebied van leefbaarheid.

Contact: Liza de Vries - 06 119 215 09 - l.devries@caleidoscoopheerenveen.nl

Kunst en cultuur

Ateliers Majeur zet de kracht van kunst als middel in om te werken aan gezondheid en welzijn van de inwoners. Het verbindt en brengt je even in een andere wereld waar creativiteit zijn gang kan gaan. Je hoofd leegmaken en nieuwe beelden de ruimte geven om te ontstaan.

Contact: Mirjam van der Leer - 06 118 662 72 - participatie@ateliersmajeur.nl

Bewegen, vitaliteit en sport

Sportstad Heerenveen en Sport Fryslân vinden gezond zijn, gezond voelen en zin in het leven hebben belangrijk. Wij doen we er alles aan om inwoners te steunen om gezonde keuzes te maken. Dit doen we door aandacht te schenken aan voeding, beweging en geestelijke gezondheid.

Contact: Lowise Hazenberg - 06 156 413 99 - l.hazenberg@sportstad.nl

Ontwikkelen en leren

De Bibliotheek Mar en Fean is het lokale, fysieke en digitale informatieknooppunt dat de persoonlijke ontwikkeling van inwoners stimuleert en faciliteert. De kernfuncties van de bibliotheek zijn lezen, leren, informeren, ontmoeting en debat, kunst en cultuur.

Contact: Anke de Jong - 06 185 168 32 - a.dejong@bmf.nl

Zingeving en spiritualiteit

De Raad van Kerken gelooft in de kracht van omzien naar elkaar. In je leven maak je van alles mee. Soms kan het goed zijn daar met een ander vertrouwelijk over te praten: je hart luchten en zorgen delen. Inwoners kunnen bij ons terecht voor gesprekken over diepere levensvragen.

Contact: Dorette van Houten - 06 229 725 98 - d.vanhouten@planet.nl

Resultaten

- Samenwerken en verbinden: gemeente, huisartsen, welzijn naar meedoen
- Verbinden van aanbod van “Meedoen”
- 30 juni 2022 Symposium Welzijn op Recept
- 2022:
  - 1 x Zingeving
  - 2 x Kunst en Cultuur
  - 16 x (inschatting) Vrijwilligerswerk en meedoen
  - 21 x actief
  - Stopgezet en doorverwezen

Huisartsenpraktijken	2021	2022	2023
Huisartsenpraktijk Akkrum	7	2	
Huisartsenpraktijk Schoterpoort	8	20	
Huisartsenpraktijk Jubbega	2	2	
Huisartsenpraktijk Bloemberg		7	1
Huisartsenpraktijk Nijehaske		3	
Huisartsenpraktijk de Greiden		4	1
Huisartsenpraktijk de Compaenen		1	1
Huisartsenpraktijk Nieuwehorne			
Huisartsenpraktijk buiten gem. H'veen		2	1
Totaal	17	41	4

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?

WELZIJN *op recept*

SAVE THE DATE

INFORMATIE BIJEENKOMST WELZIJN OP RECEPT

Met Jan Joost Meijs: grondlegger
van Welzijn op Recept in Nederland

NOTEER ALVAST

14 MAART 2022: 15.00-17.30

Posthuis Theater Heerenveen

Deelname is gratis

Uitnodiging volgt



Mede georganiseerd vanuit de Friese Samenwerkingsagenda

Gezonde Wijkaanpak

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

‘WAT MOETEN WE DOEN?’

(deels) fictieve wijk:

- *Veel bewoners met een laag opleidingsniveau*
- *Gezondheidsmonitor: wordt veel gerookt, er is meer overgewicht en minder mensen zijn lid van een sportvereniging*
- *Huisarts geeft aan dat er veel chronisch zieken zijn (diabetes, overgewicht), eenzaamheid, maar ook veel zorgmijders.*

A. BEWEEGGROEP STARTEN, INFORMATIEBIJEENKOMST STOPPEN MET ROKEN ORGANISEREN IN DE WIJK, …

B. WEET IK NIET

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

De wijk in beeld

- **Heerenveen-Midden**
- **Oudeschoot**
- **Nijehaske**

I. Voorbereiden

Stap 1: Breng de wijk integraal in beeld

Stap 2. Kies prioriteiten en doelen

Stap 3. Maak een plan van aanpak met een mix van interventies

II. Uitvoeren

Stap 4. Voer de interventies uit**

III. Evalueren

Stap 5. Monitor en evalueer

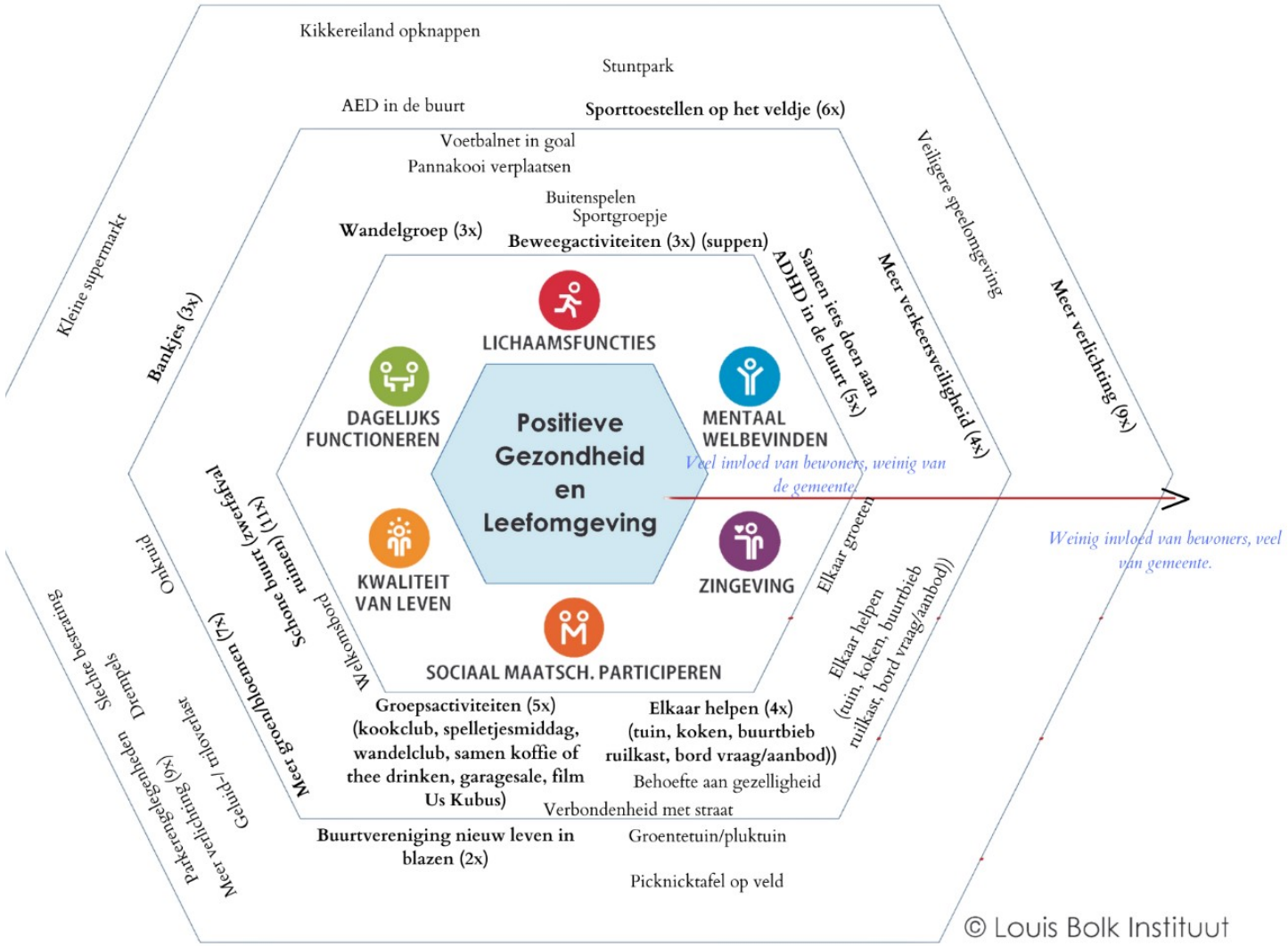
Kansen op gezondheid voor inwoners vergroot!

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID Doe je mee?

De Trekker in beeld



De Trekker in beeld



SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

Successen

"Ik krijg hier wel energie van!"

De aanpak helpt ons om (nog) beter inzicht in delen van de wijk te krijgen en om *vanuit de inwoner* aan de slag te gaan met het thema gezondheid.

Door het bundelen van onze krachten vanuit gezondheid en welzijn, hebben we de aanpak echt een stap verder gebracht.

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?

Vervolg: **Samen** verder bouwen aan een Gezonde Wijk!

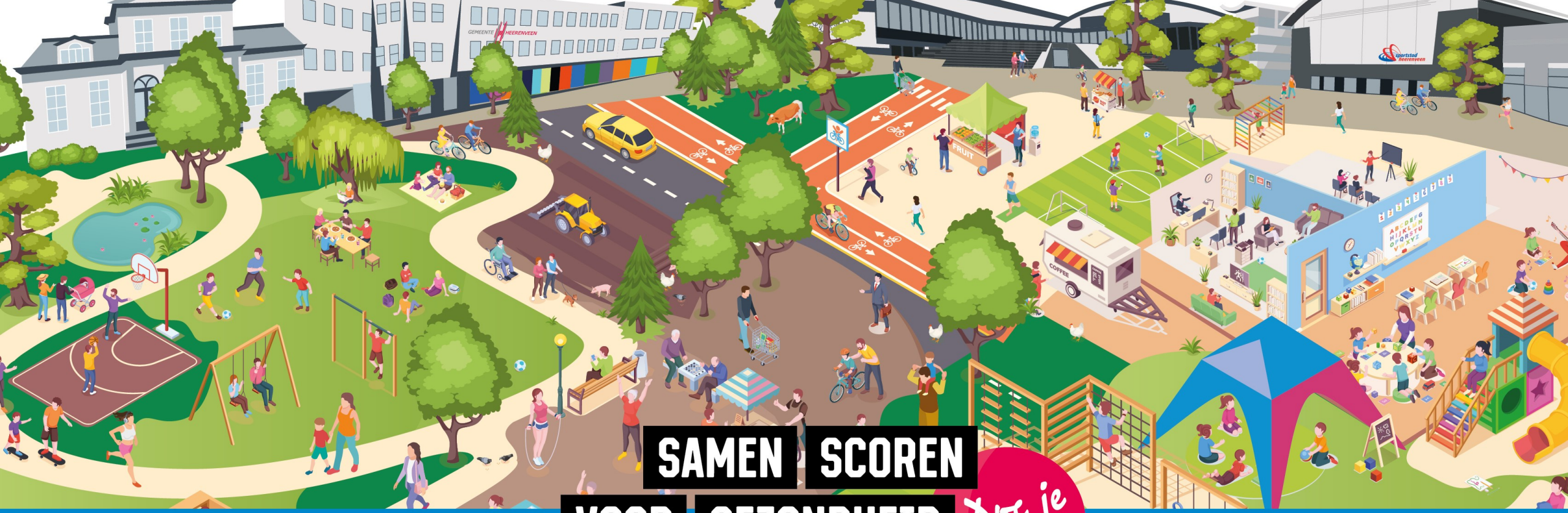
Prioriteren, doelen stellen en plan van aanpak
Koppelkansen bestaande activiteiten
Samenwerking met Regioplan

→ **Gezonde inwoners en een gezonde omgeving!**

SAMEN SCOREN VOOR GEZONDHEID

Doe je mee?


WHAT'S
NEXT?



Lekker in je vel in Heerenveen, doe je mee?

Om samen de beweging in gang te brengen, bieden wij in maart met partners verschillende activiteiten aan. Wil je jouw activiteit ook onder de aandacht brengen, plaats het dan ook op het platform www.samenscorenvoorgezondheid.nl