

VITAAAL HEEZE-LEENDE

dat doen we samen!





INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	03
1 GEZOND GEWICHT	05
2 MIDDELENGEBRUIK	08
3 PSYCHISCHE GEZONDHEID	10
UITVOERING, BORGING EN AFSTEMMING	11
PARTNERS VAN VITAAL HEEZE-LEENDE	12
INFOGRAPHIC	13

INLEIDING

INLEIDING

In navolging van het [Nationaal preventieakkoord](#) is gemeente Heeze-Leende aan de slag gegaan met een lokale preventieaanpak. De gemeente pakt preventie op een integrale wijze aan in samenwerking met huisartsen, scholen en kinderopvang, sportverenigingen, zorg- en welzijnsprofessionals, bedrijven, vrijwilligers en inwoners.

In Heeze-Leende gebeurt al veel op het gebied van preventie en gezondheidsbevordering. Er is een stevige basis van onderlinge samenwerking en betrokkenheid en er zijn al veel mooie initiatieven in de gemeente zoals de Diabetes Challenge, het Netwerk Dementievriendelijk Heeze-Leende en [Gezond Dorp Leende](#). De preventieaanpak Heeze-Leende biedt een mooie kans om naast het starten van nieuwe activiteiten en samenwerkingsverbanden de bestaande initiatieven een extra impuls te geven en nog beter met elkaar te verbinden.

De preventieaanpak heeft veel raakvlakken met het [sport- en beweegakkoord](#) van Heeze-Leende. Ze hebben gemeen dat ze een gezonde leefstijl bevorderen. Zo zijn in het sportakkoord afspraken gemaakt over gezondere kantines en rookvrije sport. In deze preventieaanpak wordt weer gewezen op voldoende lichamelijke beweging. We verbinden deze twee met elkaar zodat ze elkaar kunnen versterken.

UITGANGSPUNT PREVENTIEAANPAK

De kaders van de preventieaanpak staan beschreven in de Beleidsnota Sociaal Domein 2020-2023 Heeze-Leende 2020–2023 'Samen komen we verder'.

We kijken naar preventie vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid (Huber, 2012):

Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

We willen graag vitale inwoners in Heeze-Leende. Dat betekent gezonde inwoners met regie over hun eigen leven. Goede voeding en voldoende bewegen zijn een onderdeel van een gezond en gelukkig leven. Maar ook voldoende financiële armslag is een voorwaarde hiervoor. Net zoals de wetenschap dat je richting en zin kunt geven aan je eigen leven. Het concept positieve gezondheid biedt een kapstok voor iedereen om vanuit zijn eigen expertise een bijdrage te leveren aan de gezondheid en vitaliteit van de inwoners van Heeze-Leende. Samen inspireren, motiveren en faciliteren we inwoners.





DE BASIS OP ORDE

Mensen met lagere inkomens en een lagere opleiding leven gemiddeld zeven jaar korter, en zelfs negentien jaar minder in goed ervaren gezondheid, dan hoger opgeleiden. Zo kunnen schulden en armoede zwaar op inwoners drukken. Wie arm is of (te hoge) schulden heeft, heeft vaak meer moeite om mee te doen aan de samenleving. Gedrag patronen doorbreken is dan moeilijk omdat alle aandacht uitgaat naar rondkomen en overleven. Daarom is 'de basis op orde' een essentieel onderdeel van de preventieaanpak. Partners hebben extra aandacht voor inwoners met schulden of een te kleine beurs om deel te nemen aan activiteiten.

AAN DE SLAG IN HEEZE-LEENDE

Om tot deze preventieaanpak te komen zijn vanaf het begin diverse partijen uitgenodigd om mee te denken en input te leveren. Tijdens een online kick-off bijeenkomst begin maart 2021 waren ruim 45 geïnteresseerden aanwezig zoals zorg- en welzijnsprofessionals, inwoners, vrijwilligers en ondernemers. Voorafgaand aan deze bijeenkomst is een survey verspreid om thema's en ideeën op te halen. Na een plenair inspirerend en informatief gedeelte zijn de deelnemers in break-out rooms uit elkaar gegaan om verder met elkaar door te praten. In de weken daarna hebben verdiepende themasessies plaatsgevonden. Uit de gesprekken en bijeenkomsten bleek dat het thema gezonde leefstijl veel mensen aanspreekt. Een gezonde leefstijl is belangrijk voor de fysieke en mentale gezondheid. We willen voorkomen dat inwoners een chronische aandoening krijgen of dat een bestaande aandoening verergerd. Een gezonde leefstijl (niet

roken en gezond omgaan met alcohol, slapen, stress, voeding en bewegen) helpt bij het voorkomen en zo mogelijk verminderen van chronische aandoeningen zoals COPD, Diabetes type 2, hart- en vaatziekten, depressie en overgewicht of obesitas. Verder is er bij veel betrokkenen behoefte aan een gebruiksvriendelijke interactieve sociale kaart om het netwerk, aanbod en de activiteiten in beeld te brengen. De gemeente onderzoekt de verschillende mogelijkheden hiervoor.

In Heeze-Leende willen we de gezondheid van alle inwoners bevorderen, maar we kunnen niet alles tegelijk aanpakken. Op basis van de opgehaalde input maken we in Heeze-Leende een start met drie thema's: gezond gewicht, middelengebruik (tabak, alcohol en drugs) en psychische gezondheid. Per thema zijn ambities en afspraken geformuleerd die bijdragen aan het behalen van gezondheidswinst. De lange termijn ambities voor 2040 zijn gebaseerd op de ambities van het landelijk preventieakkoord. Hier wordt mede door landelijke maatregelen en landelijke organisaties aan gewerkt. In Heeze-Leende hebben we dit naar de lokale situatie vertaald en plannen en afspraken voor de komende drie jaar gemaakt. Na deze drie jaar maken we de balans op en worden de plannen uitgebreid naar de toekomst.

Om de verschillende afspraken concreet te maken, worden per afspraak betrokken partijen genoemd. Deze partijen kunnen actief (samen)werken om afspraken te realiseren. Mis je een partij of wil je zelf actief bijdragen aan een of meerder afspraken? Laat het dan vooral weten.

1 | GEZOND GEWICHT

Een gezond gewicht is niet vanzelfsprekend voor iedereen. In Heeze-Leende komt overgewicht met name bij volwassenen veel voor. We richten ons in de preventieaanpak zowel op volwassenen als de jeugd. Want de jeugd is de toekomst en we weten dat kinderen met overgewicht op latere leeftijd ook vaak last hebben van overgewicht. Ouders en opvoeders spelen een belangrijke rol. Voeden = opvoeden. Daarom willen we in Heeze-Leende iedereen stimuleren om een gezonde keuze te maken. Samen maken we gezonde keuzes gemakkelijker en aantrekkelijker.

AMBITIE

In 2025 heeft er een daling ingezet in het percentage inwoners met overgewicht. In 2040 is de ervaren gezondheid verbeterd voor alle leeftijdsgroepen. Het aantal inwoners met overgewicht of obesitas is gehalveerd doordat meer inwoners voldoende bewegen én gezonde voeding nuttigen. Er is een gezonde omgeving gerealiseerd waarin het makkelijker is om gezonde keuzes te maken. Om deze ambitie te bereiken maken we de onderstaande afspraken voor de komende drie jaar.



AFSPRAAK 1

Kennis en bewustwording zijn een belangrijke stap naar een gezonde leefstijl. We gaan (online) workshops en voorlichtingen organiseren op het gebied van leefstijlthema's, die passen in het gedachtegoed 'positieve gezondheid' zoals voeding, bewegen, slaap, ontspanning en zingeving. Partners leveren hier vanuit hun mogelijkheden en expertise een bijdrage aan. Het gaat om bewustwording én het ervaren van op een gezonde manier leven. Zo is onder andere afgesproken dat er:

- a) Informatiebijeenkomsten en wellicht langer lopende trajecten worden georganiseerd voor de doelgroep senioren.
- b) Workshops gezonde voeding gegeven gaan worden. Denk hierbij aan kookworkshops in buurthuizen met keukens of online. Focus ligt op gezond eten, hoe maak je dit lekker klaar en het hoeft niet duur te zijn.

WIE:

Vrienden van de bibliotheek, diëtistenpraktijk Nivita, Fit In&Out personal training, Valkenhof, Fysiotherapie de Beemden, stichting Seniorenbelangen, ZOEM, Beweeginstructies Els Roemer, Praktijk GoedGewicht, Fysiotherapie Bennenbroek

AFSPRAAK 2

De gezonde keuze wordt de gemakkelijke keuze. Er wordt toegewerkt naar een gezondere kantine in het gemeentehuis, Sportverenigingen en dorpshuizen worden actief benaderd en ondersteund op weg naar een gezondere kantine. Verenigingen met een gezondere kantine worden in het zonnetje gezet. Supermarkten worden benaderd en ondersteund om gezond aanbod beter in beeld te brengen en klanten te stimuleren gezond te kopen.

WIE:

Gemeente (interne werkgroep gezond werken), diëtistenpraktijk Nivita, Praktijk GoedGewicht, TeamFit, partners Sport- en beweegakkoord, GGD

AFSPRAAK 3

Er wordt onderzocht hoe het aanbod toegankelijker gemaakt kan worden voor inwoners met een kleine beurs. Geopperde ideeën zijn het geven van vouchers, een gezamenlijke strippenkaart en een sport- en cultuurpas.

WIE:

Gemeente, Cordaad, ZOEM, Beweeginstructies Els Roemer

AFSPRAAK 4

Gezond Dorp Leende is een mooi voorbeeld van een community benadering. Samen wordt gekeken hoe ervaring van Gezond Dorp toegepast kan worden in de gehele gemeente.

WIE:

Gemeente, Gezond Dorp Leende, GGD

AFSPRAAK 5

We realiseren een warme overdracht vanuit het multidisciplinair programma 'Kinderen in beweging', bedoeld voor kinderen met obesitas in de leeftijd 8-11 jaar, van het Sint Anna ziekenhuis. Na afloop vallen kinderen soms terug vanwege te weinig aansluiting op reguliere sportactiviteiten en het wegvallen van begeleiding van de ouders. Met meer aandacht voor goede nazorg kunnen we dit voorkomen. Dit kan na verloop van tijd worden uitgebreid naar andere programma's en doelgroepen.

WIE:

Sint Anna Zorggroep, gemeente (sportconsulenten, sociaal team), GGD (JGZ), huisartsen, partners sport- en beweegakkoord, Fysiotherapie Bennenbroek, Diëtistenpraktijk Nivita

AFSPRAAK 6

In 2021/2022 wordt in Heeze gestart met het programma Fit Kids. Dit is een programma gericht op kinderen (6-18 jaar) met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. Obesitas past daar ook bij. Met een verwijzing van de huisarts of specialist wordt het vergoed door de zorgverzekering. Na afloop van het programma wordt een warme overdracht gerealiseerd naar indien mogelijk een regulier sport- of beweegaanbod.

WIE:

Fysiotherapie Bennenbroek, Uniek Sporten, sport- en beweegaanbieders, gemeente (sportconsulenten), huisartsen, Sint Anna Zorggroep, GGD (JGZ), Diëtistenpraktijk Nivita

AFSPRAAK 7

Sport en bewegen wordt optimaal ingezet als middel voor een gezonde leefstijl in samenwerking met partners van het sport- en beweegakkoord. Veiligheid is hierbij een belangrijk aspect. Er is aandacht voor valpreventie bij de doelgroep die wat slechter ter been is.

WIE:

Partners van het sport- en beweegakkoord, Fysiotherapie Bennenbroek, ZOEM

AFSPRAAK 8

In de gemeente Heeze-Leende zijn tal van manieren om gezond en goedkoop te recreëren. Denk aan de groene natuur (zoals de Strabrechtse Heide en Grootte Heide), de wandel- en fietspaden en speeltuinen. Daarnaast zijn er ook mooie initiatieven zoals wandelgroepjes en de ommetjesapp. We gaan inwoners van jong tot oud uitdagen en prikkelen om meer gebruik te maken van de gezonde leefomgeving die Heeze-Leende te bieden heeft. Daarnaast gaan we de initiatieven die er zijn makkelijker toegankelijk en vindbaar maken voor alle inwoners.

WIE:

Gemeente, VVV, IVN, Werkgroep wonen, welzijn en zorg Sterksel

AFSPRAAK 9

Inwoners van Heeze-Leende maken gebruik van de voedselbank in Valkenswaard. In de doorontwikkeling van deze voedselverstrekking wil de gemeente inzetten op gezonde leefstijl en meedoen. Onder andere door het verstrekken van gezonde pakketten met voorlichting, aansluiten van budgetcoach, DigiTaalhuis en het stimuleren van beweging.

WIE:

Gemeente, DigiTaalhuis





2 | MIDDELENGEBRUIK

Roken, alcohol en drugs hebben een directe invloed op de gezondheid en zijn slecht voor de gezondheid en dragen bij aan gezondheidsschade voor de persoon zelf en diens omgeving. Inmiddels zijn steeds meer mensen zich hiervan bewust. Helaas worden deze middelen nog steeds veel gebruikt, zowel door jongeren als volwassenen en ouderen. In Heeze - Leende willen we toewerken naar een situatie waarin het gebruik ervan er niet meer 'gewoon bij hoort' en waarin volwassenen het goede voorbeeld geven aan de jongere generatie.

AMBITIE

In 2025 is het percentage rokers en het percentage overmatige drinkers gedaald. In 2040 wordt middelengebruik niet meer normaal gevonden (alcohol, tabak, drugs). Roken en alcoholgebruik tijdens de zwangerschap komt niet meer voor, en kinderen groeien op in een rookvrije omgeving. Jongeren onder de 18 jaar roken niet, drinken geen alcohol en gebruiken geen drugs. Het alcoholgebruik door mensen boven de 50 jaar is gehalveerd en het aantal zware en overmatige drinkers is gehalveerd in alle leeftijdsgroepen. Om deze ambitie te bereiken maken we de onderstaande afspraken voor de komende drie jaar.

AFSPRAAK 1

Er wordt een werkgroep opgericht die zich de komende jaren richt op het verminderen van middelengebruik door onder meer de hierna genoemde afspraken.

WIE:

Gemeente, Novadic – Kentron, GGD, Cordaad jongerenwerk, evt. te betrekken: politie, de Berkenschutse, MEE

AFSPRAAK 2

Vroeg signalering en bespreekbaar maken van (beginnend) problematisch alcoholgebruik door lichte interventies die door preventiewerkers en eerstelijns professionals uitgevoerd kunnen worden. Zij worden hierin geschoold met behulp van bijvoorbeeld de methodieken Moti4 en Moti55. Hiermee worden zowel jongeren als volwassenen en ouderen bereikt.

WIE:

Novadic-Kentron, preventiewerkers en eerstelijns professionals

AFSPRAAK 3

Toewerken naar rookvrije sport- en speelplekken. Hiervoor worden de (sport)verenigingen actief benaderd en wordt hen ondersteuning aangeboden. Verenigingen die rookvrij zijn worden in het zonnetje gezet en ontvangen bordjes met 'Rookvrij'.

WIE:

Gemeente, GGD, partners Sport- en beweegakkoord, Teamfit

AFSPRAAK 4

Het gemeentehuis wordt rookvrij en gebruiken bij publieksingang het beeldmerk 'rookvrij'. Dit houdt in dat in en rondom het gemeentehuis niet gerookt wordt. Er is al een interne werkgroep gezond werken, dit sluit hier mooi bij aan. Daarnaast stelt de gemeente een alcoholbeleid op voor de eigen medewerkers en bezoekers.

WIE:

Gemeente, interne werkgroep gezond werken, GGD

AFSPRAAK 5

Landelijke en regionale projecten en campagnes lokaal inzetten en vertalen. Voorbeelden: regioproject 'drugs, wat doet het met jou?', NIX18, portretten van rokende kinderen, Zien drinken doet drinken, Rookvrije Generatie. Hulpverleners en specialisten leveren een bijdrage aan lokale campagnes om de ernst en noodzaak van een campagne of aanpak te onderstrepen (bijv. huisartsen, Kinderarts alcoholpoli, longarts, orthopeed).

WIE:

Gemeente, GGD, Novadic-Kentron, Sint Anna Zorggroep, huisartsen

AFSPRAAK 6

Daar waar vraag en behoefte is (online) workshops en voorlichtingen organiseren over middelengebruik in relatie tot bijvoorbeeld medicijngebruik en opvoeden.

WIE:

GGD, Novadic-Kentron, Cordaad jongerenwerk, evt. te betrekken: apotheek

AFSPRAAK 7

Het Sint Anna ziekenhuis is geheel rookvrij wat betreft patiënten, bezoekers en medewerkers. Het ziekenhuis stelt haar ervaring en expertise als 'ambassadeur' beschikbaar aan andere organisaties en bedrijven. En kan ook ondersteuning bieden vanuit de Rookstoppolikliniek.

WIE:

Gemeente, Sint Anna Zorggroep

AFSPRAAK 8

Er wordt contact gezocht met zorgprofessionals (verloskundigen, kraamzorg en JGZ) om te inventariseren wat zij al doen op het gebied van middelengebruik preventie vlak voor, tijdens en na de zwangerschap. Daar waar nodig kan ingezet worden op het bevorderen van multidisciplinaire samenwerking, het agenderen van het thema en vergroten van kennis van professionals en inwoners.

WIE:

Verloskundigen, GGD (JGZ), Kraamzorg, Novadic - Kentron





3 | PSYCHISCHE GEZONDHEID

Dat psychische gezondheid en eenzaamheid belangrijke thema's zijn, is tijdens de coronacrisis extra duidelijk geworden. Iedereen zit weleens wat minder lekker in zijn vel of voelt zich eenzaam. Dat hoort nou eenmaal bij het leven. Voor sommige mensen kunnen deze gevoelens een negatieve invloed hebben op de gezondheid en kwaliteit van leven. In Heeze - Leende maken we ons sterk om dit zoveel mogelijk te voorkomen.

AMBITIE

In 2025 is er een daling te zien in het percentage inwoners dat veel stress ervaart, zich psychisch ongezond voelt, en eenzaam is. In 2040 is de psychische gezondheid verbeterd voor alle leeftijdsgroepen. De ervaren stress is gehalveerd, 95% van de inwoners voelt zich psychisch gezond en is het aantal inwoners dat zich eenzaam voelt gehalveerd. Om deze ambitie te bereiken maken we de onderstaande afspraken voor de komende drie jaar.

AFSPRAAK 1

De toegang tot psychosociale ondersteuning (sociaal team, inloop de Boei, sociaal makelaar, POH GGZ jeugd, GGzE) wordt laagdrempeliger gemaakt. Dit wordt voor een deel bereikt door goede PR maar ook door nieuwe manieren om in contact te komen bijvoorbeeld via mail en chat (anoniem). Ook wordt naar manieren gezocht om (nog) meer outreachend te gaan werken, bijvoorbeeld activerend huisbezoek en het uitbreiden van het spreekuur van de sociaal makelaar in de huisartsenpraktijk.

WIE:

Gemeente, Cordaad, GGzE, Lumens, sociaal makelaar, POH GGZ jeugd

AFSPRAAK 2

Zowel voor de doelgroep 12 – 18 jaar als de doelgroep ouderen en volwassenen komt er een passend aanbod aan workshops, trainingen en bijeenkomsten. Hiervoor wordt eerst de behoefte in kaart gebracht.

WIE:

Lumens, Cordaad, GGzE, GGD, Fysiotherapie Bennenbroek

AFSPRAAK 3

De gemeente Heeze-Leende heeft zich aangesloten bij het landelijk actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. We willen het taboe op eenzaamheid doorbreken en inwoners die eenzaam zijn passende ondersteuning bieden zodat hun eenzaamheid vermindert. Partijen werken samen aan een plan van aanpak waarbij gefocust wordt op het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid en het doorbreken en duurzaam aanpakken van eenzaamheid. Er is een werkgroep opgericht die uitvoering geeft aan het plan van aanpak.

WIE:

Gemeente, Lumens, Sociaal Makelaar, Cordaad, GGD





UITVOERING, BORGING EN AFSTEMMING

Met het formuleren van ambities en het benoemen van acties is een start gemaakt met de preventieaanpak, maar we zijn er nog niet! Deze preventieaanpak moet leiden tot een gezamenlijke uitvoering, waarin alle huidige en toekomstige betrokken partners een eigen verantwoordelijkheid hebben. Met het aanleveren van hun logo spreken partners hun commitment uit en gaan ze akkoord met het leveren van een bijdrage aan de preventieaanpak. Vanuit Rijksmiddelen is hiervoor in 2021, 2022 en 2023 jaarlijks een uitvoeringsbudget van €10.000,- beschikbaar.

De gemeente speelt een faciliterende rol om partijen met elkaar in verbinding te brengen. Om goede afstemming te realiseren komt er een kerngroep die zal zorgen voor overkoepelende afstemming, bijhouden van de voortgang, bijsturen waar nodig en toekenning van het budget. Er wordt een werkgroep middelengebruik (tabak, alcohol, drugs) en een werkgroep eenzaamheid opgericht. Deze onderhouden nauw contact met de kerngroep. Jaarlijks organiseert de gemeente samen met de kerngroep een netwerkbijeenkomst voor alle aangesloten partijen om ontwikkelingen in het veld uit te wisselen, concrete acties af te spreken en de uitvoering te bewaken.

Preventie is iets van de lange adem, het is nooit af. Dit betekent dat de preventieaanpak zoals dat er nu ligt een start vormt, dynamisch is en gaandeweg kan worden aangepast en aangevuld. Ideeën van inwoners en lokale (private) partijen zijn hierbij meer dan welkom. Een activiteit of interventie is immers pas effectief als hier ook voldoende draagvlak voor is onder de inwoners van Heeze-Leende. We willen inwoners daarom gedurende het gehele proces zoveel mogelijk betrekken.

Voor de monitoring van de preventieaanpak Heeze-Leende zal gebruik worden gemaakt van de gezondheidsmonitors van GGD Brabant-Zuidoost. Er zijn ambities geformuleerd aan de hand waarvan we de voortgang kunnen monitoren.

PARTNERS VITAAAL HEEZE-LEENDE

De volgende organisaties en partijen onderschrijven deze lokale preventieaanpak en zetten zich in voor een vitaler Heeze-Leende.



DOE JE MEE?

In de preventieaanpak van Heeze-Leende staan al veel acties en betrokken partijen beschreven, maar alle hulp is welkom. Wil jij of jouw organisatie ook bijdragen aan een actie of ambitie of heb je een ander goed idee? Laat dit dan weten aan Marijke de Kroes, gezondheidsmakelaar. Telefoon: 088 0031 358 of e-mail: m.de.kroes@ggdbzo.nl



Vitaal Heeze - Leende

Lokale preventieaanpak

We willen graag dat alle inwoners van Heeze-Leende gezond en gelukkig door het leven gaan en dat gezondheidsverschillen kleiner worden. We geloven dat we dit kunnen bereiken door de onderlinge samenwerking tussen professionals, vrijwilligers en inwoners een boost te geven. De afspraken die gemaakt zijn in het Preventieakkoord van Heeze-Leende dragen hier aan bij. Samen zorgen we voor een gezondere gemeente!

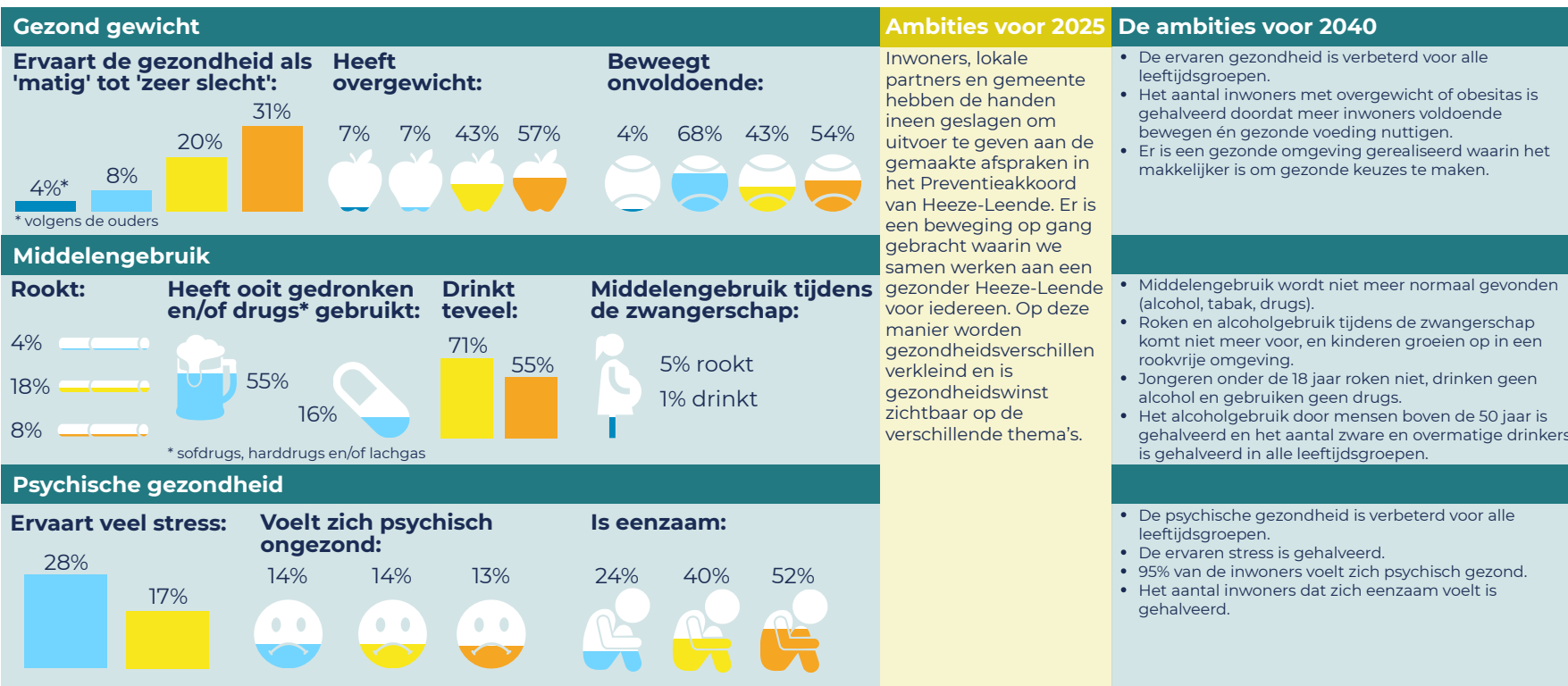
Legenda:

kinderen: 0-11 jaar

jongeren: 12-18 jaar

volwassenen: 19-64 jaar

65-plussers



Bronnen:

Jeugdmonitor 0-11 jaar 2017-2018 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Heeze-Leende
Jeugdmonitor 12-18 jaar 2019-2020 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Heeze-Leende
Volwassenenmonitor 19-64 jaar 2016-2017 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Heeze-Leende
Ouderenmonitor 65+ jaar 2016-2017 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Heeze-Leende

Vragen of informatie?

Marijke de Kroes
m.de.kroes@ggdbzo.nl

www.ggdkompas.nl



gemeente
HEEZE-LEENDE



Brabant-Zuidoost