



Lokaal preventieakkoord
**Samen voor een gezonder
Middelburg**

April 2021

Inhoud

Voorwoord wethouder	3
Aanleiding	4
Preventieakkoord Middelburg.....	5
Samen voor een gezonder Middelburg.....	6
Kernwaarden.....	6
Speerpunten ‘Samen voor een gezonder Middelburg’	8
1. Roken.....	8
2. Alcohol	9
3. Gezond Gewicht.....	9
4. Mentale gezondheid.....	11
4.1 Eenzaamheid	11
4.2 Stress onder jongeren	11
5 Gezonde Leefomgeving	12
Vervolgstappen.....	13
Monitoring en evaluatie	14
Bijlage 1: Betrokken organisaties	15
Bijlage 2: De eerste acties voor 2021 en daarna	16
Thema overstijgend	16
Gezond gewicht.....	16
Mentale gezondheid.....	16

Voorwoord wethouder

Waarom een lokaal preventie akkoord voor Middelburg? De uitdagingen zijn groot. Er is sprake van een toename van chronisch zieken, een toename van mentale aandoeningen. We hebben te maken met een enorme vergrijzing, de zorgkosten rijzen de pan uit.

En door Corona is het belang van gezondheid nog meer voelbaar. Het is tijd om samen de schouders er onder te zetten. Iedereen in de gemeente Middelburg moet de kans hebben om gezond te leven. Ik wil de komende jaren een slag slaan op het gebied van preventie. Preventie moet het uitgangspunt zijn, in plaats van de focus op curatie. De kern is: het maken van gezonde keuzes makkelijker maken en gezond gedrag stimuleren. Met het Nationaal Preventieakkoord is landelijk een belangrijke eerste stap gezet, maar het valt of staat met een sterke uitvoering in de eigen gemeente.

Het nationale akkoord richt zich op een gezond gewicht, het terugdringen van problematisch alcoholgebruik en roken. Terecht, thema's die ook in onze gemeente spelen. Maar wij hebben ook onze eigen urgente thema's, die we moeten aanpakken. Het is essentieel dat we ook de onderliggende factoren meenemen in het akkoord. Taalachterstand, armoede, mentale gezondheid, schulden, het zijn allemaal zaken die onze gezondheid negatief beïnvloeden en ineengrijpen. Gezamenlijk aanpakken dus, door een goede verbinding tussen het medische en het sociale domein. En samen met u, als inwoner, ondernemer, lid van een vereniging, actief in welzijn, zorg en onderwijs en met andere partners.

Met een lokaal preventieakkoord brengen we de gezondheid in alle opzichten hopelijk op een hoger niveau. We kijken uit naar alle mooie initiatieven.

Samen voor een gezonder Middelburg!

Carla Doorn

Wethouder Volksgezondheid gemeente Middelburg

Aanleiding

In november 2018 is op initiatief van staatsecretaris Paul Blokhuis van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het Nationaal Preventieakkoord (NPA) tot stand gekomen. Het NPA heeft als doel de Nederlandse bevolking gezonder te maken door een gezonde leefstijl te stimuleren. Het richt zich hierbij vooral op roken, alcohol en overgewicht.

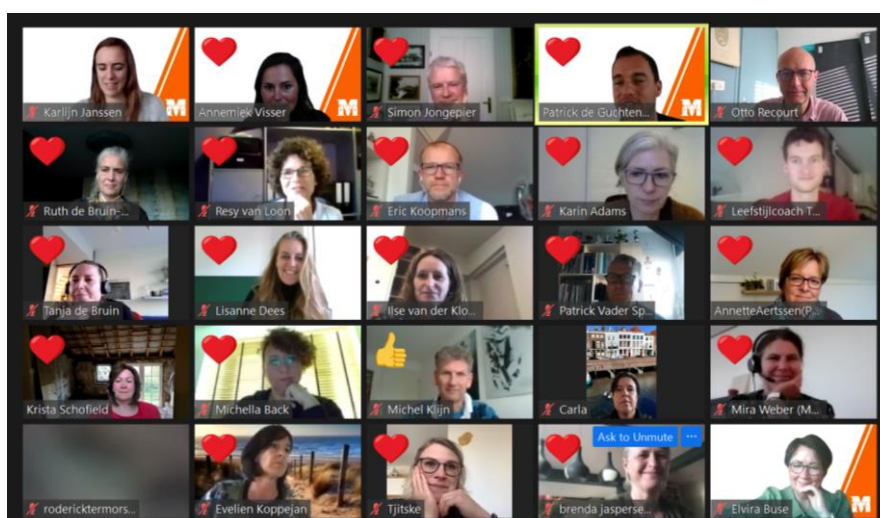
Vertegenwoordigers van de Rijksoverheid, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties hebben het akkoord ondertekend en op elk van de deelonderwerpen doelen en acties vastgesteld.

In navolging van het NPA sluiten wij in Middelburg een lokaal preventieakkoord. Samen met veel organisaties zijn we tot dit Lokaal Preventieakkoord gekomen. Bijlage 1 geeft een overzicht van alle organisatie die hebben meegedacht in de totstandkoming van dit akkoord. Met dit akkoord willen we collectieve impact realiseren om op verschillende belangrijke leefstijlaspecten positieve verandering te brengen. Middelburg wil graag nog meer de beweging naar voren maken: dit betekent inzetten op preventie en inwoners gezond houden en liever ziekten voorkomen dan genezen. We verleiden inwoners tot de gezonde keuze. In het huidige coronatijdperk is het belang van preventie en gezondheid nog urgenter gebleken.

Dit lokaal preventieakkoord sluit naast de thema's van het Nationaal Preventieakkoord ook aan bij de lokale kracht, ambities en mogelijkheden. Tijdens de eerste gezamenlijke bijeenkomst op 25 maart 2021 is draagvlak gebleken door de aanwezige partners en inwoners om zelf actief met andere partijen te willen werken aan gezondere inwoners en een gezondere stad.

Voor het Lokaal Preventie Akkoord vragen we, via het platform doemee.middelburgers.nl, ook inwoners en andere betrokkenen om mee te praten, denken en doen. Via het platform worden nieuwe ideeën gedeeld, samenwerkingen aangezwengeld en kan iedereen meestemmen over de meest waardevolle initiatieven. Op deze wijze wordt inzichtelijk waar de focus van inwoners ligt. Door dit samen op te pakken hebben we extra kracht en extra impact, samen kan je meer!

Dus: Samen voor een gezonder Middelburg!



Figuur 1. Draagvlak voor het preventieakkoord in de bijeenkomst op 25 maart jl.

Preventieakkoord Middelburg

Middelburg kent al tal van mooie initiatieven en projecten die zich erop richten om inwoners gezond te houden. Wat voegt een preventieakkoord dan nog toe? Het kan enerzijds werken als vliegwieltje om bestaande projecten en initiatieven te versterken, te verbinden en te concretiseren. Anderzijds biedt het ruimte voor en stimuleert het nieuwe samenwerkingen en gezamenlijke initiatieven waar nog behoeften liggen. Het preventieakkoord zorgt voor focus, samenhang, een integrale blik op gezondheid, vanzelfsprekende samenwerking en aandacht dat gezondheid toegankelijk is voor iedereen.

We richten ons niet alleen op individueel (gezondheids)gedrag van mensen, maar juist ook op de invloed van de omgeving en de invloed van onderliggende factoren zoals armoede, stress of eenzaamheid. We kijken dus met een brede blik naar gezondheid.

We zijn er voor alle inwoners van gemeente Middelburg: ook de jongere en oudere, diegene met een lagere sociaal economische status, mindere taalvaardigheden of beperkingen.

We doen dit samen! Een brede benadering van gezondheid vraagt namelijk om vele invalshoeken en samenwerking is daarom belangrijker dan ooit. Wij zoeken continu naar haakjes tussen initiatieven en tussen domeinen. Gezondheid betreft namelijk niet alleen de thuissituatie, maar ook op school, werk en alle andere omgevingen waar we ons regelmatig bevinden. We leggen daarom ook verbinding met het lokale Sportakkoord Middelburg, het Armoede beleid, Jeugdbeleid en nemen leerpunten en succesvolle initiatieven uit de Vitale Revolutie Dauwendaele mee in dit lokale preventieakkoord.

Middels dit akkoord omarmen we en maken we ons in ieder geval tot en met 2023 hard voor de volgende ambitie:

Wij willen met elkaar ervoor zorgen dat alle inwoners van gemeente Middelburg gezond en gelukkig leven. We maken de gezonde keuze de aantrekkelijke, zowel op school/opleiding, als op werk of in de vrije tijd.

Dit doen wij door ook naar de onderliggende factoren van gezondheid te kijken, aandacht te hebben voor de meer kwetsbare inwoners en integraal samen te werken op de volgende thema's:

- Roken
- Alcohol
- Gezond gewicht
- Mentale gezondheid
- Gezonde Leefomgeving

De drie kernwaarden (brede blik op gezondheid, toegankelijk voor alle inwoners en samenwerken) lopen diagonaal door deze thema's heen. Bij ieder initiatief binnen deze thema's zal worden gekeken of de kernwaarden voldoende terugkomen.

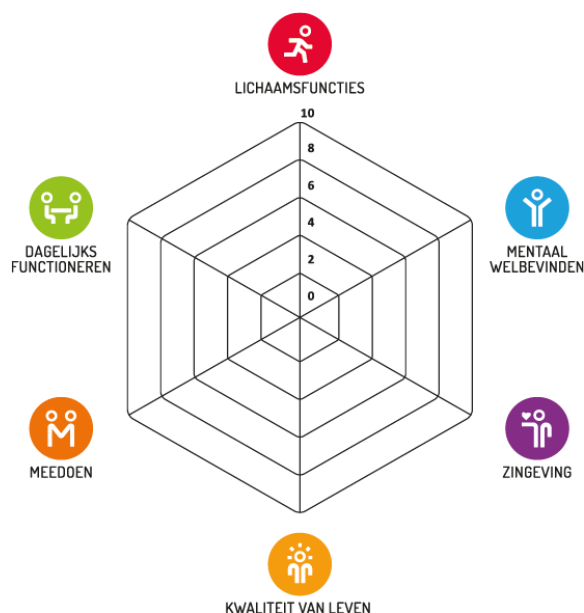
Samen voor een gezonder Middelburg

Onze aanpak volgt dus drie kernwaarden en zal zich in eerste instantie richten op vijf thema's.

Kernwaarden

Positieve gezondheid: een brede blik op gezondheid

We kijken met een brede blik naar gezondheid. Positieve Gezondheid is het concept dat wij volgen, waarin gezondheid wordt uitgelegd in zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Daarnaast houden we ook nadrukkelijk rekening met de financiële situatie van inwoners in de relatie tot gezondheid. We zoeken dus altijd naar onderliggende factoren van gezondheid en gaan op zoek naar haakjes binnen andere domeinen.



Figuur 2. Spinnenweb Positieve Gezondheid (IPH.nl)

Toegankelijk voor alle inwoners

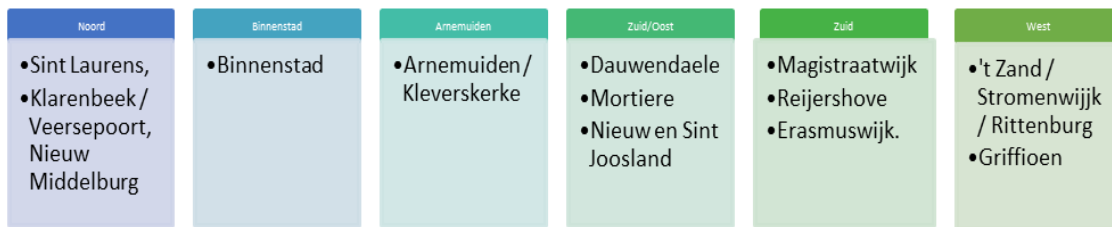
Gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen zijn in Nederland groot. Mensen met een lage opleiding en laag inkomen zijn in onze samenleving veel slechter af. Ze roken meer, hebben vaker overgewicht, bewegen te weinig en eten ongezonder. De gezondheidsproblemen staan vaak niet op zichzelf, maar maken onderdeel uit van bredere problematiek (denk aan schulden, armoede, werkloosheid etc.). De cijfers in Nederland zijn onthutsend: zeven jaar eerder overlijden en jezelf achttien jaar langer ongezond voelen. Ook in Middelburg zijn grote gezondheidsverschillen. In dit preventieakkoord stellen we als doel dat we onze acties richten op alle inwoners. Dit betekent dat er nadrukkelijke aandacht zal zijn voor de lastiger te bereiken doelgroep zoals mensen met een lagere Sociaal Economische Status (SES), mensen met een migratieachtergrond, mensen met laaggeletterdheid en mensen beperkte gezondheidsvaardigheden.

Samenwerken in wijknetwerken

Integrale aanpak vraagt om samenwerken: wij zoeken daarom continu naar haakjes tussen initiatieven en tussen domeinen en verbinden partijen om samen aan de gezondheid van de Middelburgers te werken.

Om het zelf organiserend vermogen van inwoners beter te benutten en de samenwerkingsverbanden te verbeteren worden in Middelburg wijknetwerken ontwikkeld. De wijknetwerken bestaan uit vrijwillige en professionele partijen in het voorliggend veld en anderen die in de wijk een signalerende rol spelen. Deze wijknetwerken vormen een ideale kapstok en basis om uitvoering van het preventieakkoord Middelburg handen en voeten te geven. De thema's uit dit preventieakkoord zullen op de agenda van de wijknetwerken komen. Passend bij de wijk wordt ingezet op relevante thema's.

Daarbij wordt ook gekeken of de juiste professionals aangesloten zijn. Er zal gestart worden de twee wijknetwerken die in de startblokken van de pilotfase zitten (de wijknetwerken in Zuid en West). Een wijkanalyse geeft inzicht in de behoeften en situatie in de wijk.



Figuur 3. Indeling wijknetwerken

Een sterke sociale basis bestaat uit actieve bewoners die zich vrijwillig inzetten voor elkaar en voor de buurt en een professionele structuur die daarop aansluit. Dit samenspel tussen de professionele organisaties in de sociale basis en wat bewoners doen, willen we optimaliseren en versterken. Dat betekent het goed positioneren van de professionele organisaties en het versterken van bewoners(initiatieven).

De kerntaken van de 6 wijknetwerken richten zich op:

- het verzamelen van wijk- en buurtgerichte informatie (wijkanalyse);
- het verbeteren van de informatievoorziening en informatiedeling;
- het bevorderen van de samenwerking tussen partners in de wijk en zorgen dat er meer partnerschap ontstaat om zoveel mogelijk wijkgericht te werken.
- het aanleggen van een goede sociale wijkinfrastructuur

De wijknetwerken zijn nog in opstartfase en zullen gaandeweg een belangrijke rol spelen in de uitvoering van het preventieakkoord: van samenwerkingen, signalering en uitrol van nieuwe initiatieven.

Speerpunten ‘Samen voor een gezonder Middelburg’

Naast de hiervoor beschreven kernwaarden ligt de focus van dit preventieakkoord op een vijftal thema's.

1. Roken

Ongeveer 21% van de volwassenen in Middelburg rookt (GGD Gezondheidsmonitor 2016-2017). Bovendien rookt 9% van de jongeren (klas 4 VO) wekelijks (GGD Gezondheidsmonitor Jeugd 2019-2020). Er zijn de afgelopen jaren al belangrijke stappen gezet op het ontmoedigen van roken. Vanuit het Nationaal Preventieakkoord maken een aantal wetten dat er belangrijke stappen zijn gezet. Zo zijn sinds augustus 2020 alle schoolterreinen rookvrij. Sigaretten zijn duurder geworden door accijnzen. Dat zijn mooie stappen maar nog niet voldoende. Roken komt relatief veel voor onder mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) en kan samenvallen met achterliggende problematiek, zoals stress en armoede.

Wij dragen lokaal verder bij aan de doelstelling van de rookvrije generatie:

- We gaan ervoor zorgen dat kinderen kunnen opgroeien in een rook- en tabakvrije omgeving;
- We zetten in op het voorkomen dat kinderen starten met roken;
- We zetten in op het terugdringen van het aantal zwangere vrouwen dat rookt, daarom ook inzetten op het motiveren dat aanstaande ouders stoppen met roken;
- We zetten in op een daling van het percentage rokende volwassenen met specifiek aandacht voor ‘meerroken in een jong gezin’.

Het behoeft samenwerking aan de cultuurverandering die voor een rookvrije generatie nodig is. Elke omgeving waar inwoners komen zal roken ontmoedigen, denk aan scholen, (sport)verenigingen of werk. Ook vinden we het belangrijk dat kinderen al voor de geboorte beschermd worden tegen de nadelige effecten van roken.

Hoe gaan we deze ambities bereiken?

- Het ontmoedigen van roken bij jongeren gebeurt al op verschillende manieren. Scholen zijn rookvrij, er is voorlichting op scholen via 1n11 preventie. Deze lijnen worden voortgezet en waar mogelijk verbreed naar andere locaties en doelgroepen.
- We zorgen dat minimaal 10 (sport)verenigingen rookvrij zijn. In Middelburg zijn op het moment van schrijven van dit akkoord al 5 sportverenigingen en verschillende speeltuinen (gedeeltelijk) rookvrij. Hierbij wordt aangesloten bij het Lokaal Sportakkoord waarin ‘Vitale aanbieders’ als een van de speerpunten is opgenomen. De Toolkit ‘Sport Gezond’ van Team FIT van JOGG biedt hiertoe handvatten.
 - Iedere vereniging is geïnformeerd over Rookvrije verenigingen
 - 10 verenigingen zijn (gedeeltelijk) rookvrij
- In samenwerking met de Middelburgse bedrijven stimuleren we stoppen met roken op de werkvloer.
- We stimuleren stoppen met roken tijdens de zwangerschap via Kansrijke start.
- Mogelijkheid onderzoeken om vanaf 2025 of in elk geval zoveel eerder als mogelijk de verplichting tot het invoeren van een rookvrij beleid op te nemen in de subsidieverlening voor o.a. speeltuinen, kinderboerderijen, sportterreinen en evenementen waar veel kinderen komen.

De eerste concrete acties op dit thema in 2021 zijn terug te vinden in bijlage 2.

2. Alcohol

We willen het gebruik van te veel alcohol tegengaan. Voor jongeren is alcohol en andere genotsmiddelen extra schadelijk. Het belemmert de ontwikkeling van hun hersenen. Ongeveer een derde van de jongeren (4^e klas VO) doet aan 'Binge drinken' (GGD Gezondheidsmonitor Jeugd Zeeland (klas 2 en 4 VO) 2019 – 2020). Alcohol is ook gevaarlijk voor ongeboren kinderen. Onder ouderen is dagelijks alcoholgebruik veelvoorkomend, wat verschillende gezondheidsgevolgen kan hebben. Bij ongeveer 5% van de volwassenen (19-64 jaar) is sprake van overmatig drankgebruik (GGD Gezondheidsmonitor 2016-2017).

We willen dat de keuze om alcohol te drinken en andere genotsmiddelen te gebruiken een meer bewuste keuze is, waarbij mensen weten wat de gezondheidseffecten zijn. Met als resultaat een daling van het alcoholgebruik in alle leeftijdsgroepen. We zetten in op bewustwording, kennis, toegang en toezicht. We dragen bij aan de bewustwording van de risico's van alcoholgebruik binnen de eigen organisaties. We zorgen tevens dat er voldoende alternatieven zijn voor jongeren.

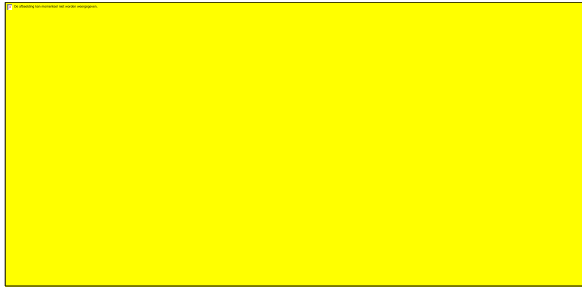
Hoe gaan we deze ambitie bereiken?

- In Middelburg is het programma 'Laat ze niet (ver)zuipen!', een samenwerking tussen alle Zeeuwse gemeenten, GGD Zeeland, Emergis 1nul1 preventie, Politie Zeeland-West-Brabant en andere maatschappelijke partners, al jaren succesvol voor zowel jongeren als volwassenen (en 55+).
- Inzet op de gezonde (sport)vereniging, de gezonde kantine. Alcohol in de sportkantines is minder vanzelfsprekend: scholing van medewerkers die alcohol schenken in sportkantines. Handhaven van de leeftijdsgrens en omgaan met dronken mensen. Hierbij wordt aangesloten bij het Lokaal Sportakkoord waarin 'Vitale aanbieders' als een van de speerpunten is opgenomen. De Toolkit 'Sport Gezond' van Team FIT van JOGG biedt hiertoe handvatten.
 - Alle (sport)verenigingen zijn geïnformeerd over de mogelijkheden van de Gezonde Kantine.
 - 5 extra 'Gezonde sportkantines' in de komende 3 jaar
- We stimuleren stoppen met alcohol tijdens de zwangerschap via Kansrijke start.
- Problematisch alcohol gebruik wordt eerder gesignaleerd en bespreekbaar gemaakt door professionals (zorg, welzijn, tandartsen), onder andere door de implementatie van Welzijn op recept.

De eerste concrete acties op dit thema in 2021 zijn terug te vinden in bijlage 2.

3. Gezond Gewicht

Overgewicht en obesitas zijn na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland. Zo leiden overgewicht en obesitas tot o.a. een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, op diabetes mellitus maar ook op psychische – en sociale problemen. Bijna de helft van de volwassen inwoners van de gemeente Middelburg heeft overgewicht. In onderstaande tabel (2019) een weergave van het percentage overgewicht, obesitas en ernstig overgewicht onder de kinderen/jongeren in de gemeente Middelburg.



Kinderen met overgewicht zitten vaak minder lekker in hun vel. Dit kan verstrekkende gevolgen hebben. Ze zijn minder fit en worden vaker gepest.

Ook dit onderwerp is nog urgenter in coronatijd, waarin een groot deel van de inwoners het grootste deel van de dag thuis doorbrengt, er geen georganiseerde sport mogelijk is en mensen uit hun dagelijkse (gezonde) routines gehaald zijn.

Al voor corona haalde slechts 60-65% van de volwassenen de beweegnorm. Onder jongeren beweegt slechts 43% (GGD Jeugdmonitor, klas 2 en 4 VO) van de jongeren voldoende. Bewegen (niet alleen sporten) is een belangrijke basis voor een gezonde leefstijl.

Wij willen Middelburg in beweging brengen! Wij zien bewegen niet als doel op zich, maar een middel wat bijdraagt aan een goede gezondheid, welzijn, meedoen in de maatschappij, het hebben van sociale relaties. Bewegen is immer gelinkt aan alle thema's uit dit preventieakkoord.

Wij zetten ons in om het aantal inwoners met overgewicht terug te dringen. Dat doen wij door de gezonde keuze de makkelijke te maken. We brengen inwoners in beweging, gezonde voeding is op zoveel mogelijk plaatsen beschikbaar, maar ook op andere onderliggende factoren zetten wij ons in, zoals armoede, stress, is ondersteuning beschikbaar en toegankelijk voor inwoners.

Hoe gaan we deze ambities bereiken?

- Reeds bestaande succesvolle initiatieven nog meer inzichtelijk en toegankelijk maken en verbreden naar andere wijken of doelgroepen waar mogelijk.
 - Cool2beFit, gestart vanuit het Lokaal Sportakkoord.
 - Zeeuwse leefstijlroute: een leefstijlprogramma waar de bestaande interventies Elke Stapt Telt en Zeeland In Beweging zijn samengevoegd als één programma, waarbij gezonde leefstijl op basis van in beweging komen centraal staat en verbinding wordt gelegd tussen de eerstelijnszorg en het preventieve veld.
 - Vijf scholen zijn 'Gezonde School', wat betekent dat een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend wordt gemaakt.
 - Er wordt maximaal ingezet op het Jeugd Sport en Cultuurfonds, waardoor bewegen voor iedereen toegankelijk wordt gemaakt.
 - De JOGG-aanpak is de afgelopen 3 jaar effectief ingezet op een gezond gewicht in de wijk Dauwendaele (focus nu op 4-12-jarigen). Concrete speerpunten zijn Fruit, water drinken en meer bewegen. Deze aanpak zal in de komende jaren Middelburg breed worden ingezet (JOGG fase 2). Ook zal de JOGG-aanpak worden verbreed naar andere locaties, zoals sportlocaties. In samenwerking met TeamFit en JOGG Middelburg wordt gewerkt aan Gezonde Sportlocaties en -verenigingen.

- Verbinden van het medisch met het sociaal domein. De uitrol van Welzijn op Recept via de wijknetwerken in 2021 is hier een voorbeeld van. (Bijlage 2 geeft een verdere toelichting hierop)
- In samenwerking met de Middelburgse bedrijven stimuleren we vitaliteit op de werkvloer. Eind 2020 is een bijeenkomst georganiseerd in Middelburg samen met NL Vitaal. Dit was een goede start om het bedrijfsleven warm te maken en ideeën hiervoor uit te wisselen. We sluiten daarbij aan op kansen die zich voordoen en zwingelen dit aan. Goed voorbeeld doet volgen: begin 2021 heeft gemeente Middelburg de Ommetjes Challenge gestart (via de app van de hersenstichting) om dagelijks wandelen onder haar medewerkers te stimuleren. We zetten in op meer dit soort initiatieven vanuit werkgevers. JOGG Ambassadeur [Erben Wennemars sprak de Middelburgers toe](#) om zich hierbij aan te sluiten en in beweging te komen.
- We zetten in op sociale projecten met gecombineerde doelen, bijvoorbeeld het stimuleren van bewegen in combinatie een taalproject of een begeleidingstraject rondom armoede.

De eerste concrete acties op dit thema in 2021 zijn terug te vinden in bijlage 2.

4. Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een breed onderwerp dat invloed heeft op alle andere thema's uit dit preventieakkoord. In de huidige tijd met corona vinden wij het een nog urgenter onderwerp om aandacht aan te besteden. Onderwerpen die er juist nu, maar ook in 'normale omstandigheden' uit springen zijn eenzaamheid bij alle leeftijdsgroepen en stress onder jongeren.

4.1 Eenzaamheid

In Middelburg is relatief veel eenzaamheid onder volwassenen/ouderen, ongeveer 45% voelt zich wel eens eenzaam. Onder jongeren speelt eenzaamheid ook een rol, vaak door een gebrek aan 'echte' contacten, door het vele sociale media gebruik. Dit wordt nog niet altijd gesignaleerd en opgepakt. Inwoners komen bij de huisarts met klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid.

Wij willen zorgen dat dit soort klachten eerder gesignaleerd en opgepakt worden via een sterkere verbinding van het sociaal met het medisch domein. Bovendien vinden wij het belangrijk om een gevoel van eenzaamheid meer bespreekbaar te maken.

4.2 Stress onder jongeren

Onder jongeren is een toename van ervaren stress te zien, ook ervaren de meer jongeren in Middelburg stress dan jongeren elders in het land. Sociale media doen soms vermoeden dat elke dag een fantastisch dag hoort te zijn.

Wij zullen meer aandacht creëren voor leren praten over gevoelens en leren wat normaal is. Daarbij vinden we het belangrijk om te leren herkennen wanneer het niet goed is, en behoeften aan te geven. Bovendien zullen we achterhalen wat ouders daarin nodig hebben en daarin ondersteunen.

Hoe gaan we deze ambities bereiken?

- Gemeente Middelburg is aangesloten bij het Platform Eenzaamheid Walcheren, die zich inzet om het taboe te doorbreken, samenwerking tussen verschillende initiatieven te versterken en mensen te bereiken die eenzaam zijn met passend duurzaam aanbod.
- Een sterkere verbinding en samenwerking tussen het medisch en sociaal domein. Hiertoe wordt Welzijn op recept geïmplementeerd in 2 huisartsenpraktijken, waarna het verbreed wordt naar heel Middelburg. Via Welzijn op Recept worden patiënten verwezen naar de welzijnscoach. Welzijn op Recept is in hoge mate ook een vorm van integrale zorg. Voor Welzijn op Recept betekent dit dat zorg en welzijn nauw met elkaar samenwerken om samen de juiste zorg te kunnen leveren. Bijlage 2 geeft een volledige omschrijving.
- We realiseren passend aanbod en/of een laagdrempelige workshop rondom eenzaamheid en stress en met name het herkennen en praten over deze gevoelens. Deze workshops worden zoveel mogelijk gekoppeld aan bestaande activiteiten, in bestaande settingen, zodat het bereik in alle lagen van de bevolking is.
- Het voorkomen van stress is uitermate van belang bij een Kansrijke Start. Stress tijdens de zwangerschap wordt vaak veroorzaakt door ongunstige levensomstandigheden zoals armoede en schulden. Samenwerking met schuldhulpverlening en andere betrokken partijen rondom een zwangerschap is essentieel. Hoe signaleren zij financiële problemen en stress daardoor. Hoe verwijzen zij door? Zijn professionals toegerust om dit te signaleren en te bespreken? Wat kunnen opvoedondersteuners en scholen betekenen; hebben zij aandacht voor de gevolgen van chronische stress op het functioneren van (aanstaande) ouders en hun kinderen. Coalitiepartners Kansrijke start kunnen bijdragen aan het verminderen van stress en voorkomen dat zij zelf stress toevoegen.

De eerste concrete acties op dit thema in 2021 zijn terug te vinden in bijlage 2.

5. Gezonde Leefomgeving

Wij zien de gezondheid niet als pure verantwoordelijkheid van het individu. Juist de omgeving kan de gezonde keuze van inwoners vergemakkelijken. Een gezonde leefomgeving is een veelomvattend thema, wat ook weer invloed heeft op alle andere thema's uit dit preventieakkoord.

Dit thema wordt tevens momenteel uitgewerkt in de Omgevingsvisie t/m 2050. In deze omgevingsvisie is in ieder geval opgenomen dat gezondheid een uitgangspunt zal vormen bij alle maatschappelijke opgaven en dat gezondheid zal worden mee gekoppeld met andere niet-gezondheidsthema's.

Wij moedigen aan dat de omgeving de gezonde keuze de gemakkelijke en aantrekkelijke keuze is of wordt. Dit geldt op iedere locatie in de gemeente, denk aan (sport)verenigingen, op school of opleiding, op werk op andere plekken waar inwoners hun vrije tijd doorbrengen.

De omgeving is tevens een plek waar ontmoetingen worden gestimuleerd. Het is belangrijk voor mensen om voorzieningen te kunnen bereiken, boodschappen, zorg, elkaar ontmoeten, netwerk onderhouden, mantelzorg verlenen om vereenzaming te voorkomen. Ook voor mensen die laaggeletterd zijn of om een andere reden meer kwetsbaar zijn. Mensen worden

verleid en gestimuleerd om gebruik te maken van de voorzieningen. We richten ons in dit akkoord vooral op de gezondheidsbevorderende kant van de gezonde leefomgeving.

De gezondheidsbeschermende kant, zoals voorkomen van hittestress of fijnstof in de lucht, zijn thema's waar al veel aandacht voor is.

De exacte invulling van dit thema bepalen we in nauwe samenspraak met de inwoners. Er zijn tools beschikbaar om over de gezonde leefomgeving in gesprek te gaan met inwoners.

Hoe gaan we deze ambities bereiken?

- We omarmen, verbreden en stimuleren samenwerking rondom bestaande succesvolle initiatieven, zoals:
 - de moestuinen van CitySeeds
 - de beweegroute in de Griffioen
 - de Gezonde school en kinderopvang
 - sporttoestellen in parken.
- De invulling van de gezonde leefomgeving is een samenspel tussen bewoners, gemeente (zowel sociaal als fysiek domein) en maatschappelijke organisaties. We bepalen daarom wijkgericht samen met de inwoners waar de behoeften liggen en spelen vooral in op de initiatieven waar energie ligt. We creëren ruimte voor bewonersinitiatieven.
- Voor een Kansrijke Start is het faciliteren van de ontmoeting tussen ouders in de eigen directe omgeving en het versterken van hun netwerken erg relevant, hier is aandacht voor.
- We zetten in op sociale projecten met gecombineerde doelen, bijvoorbeeld het stimuleren van bewegen in combinatie met het samenkomen van mensen en het project Wonen en Werken. Op deze manier dragen initiatieven bij aan meerdere speerpunten uit dit preventieakkoord.

De eerste concrete acties op dit thema in 2021 zijn terug te vinden in bijlage 2.

Vervolgstappen

Om te waarborgen dat het niet bij dit lokaal preventieakkoord blijft is per initiatief een begeleider aangewezen. Deze volgt de voortgang en zwenfelt waar nodig nieuwe initiatieven aan, bijvoorbeeld door de betrokkenen samen te brengen.

De kerngroep voor het opstellen en begeleiden van dit preventieakkoord bestaat uit:

- Elvira Busé, beleidsadviseur en projectleider lokaal preventieakkoord
- Patrick de Guchteneire, vakspecialist en procesbegeleider lokaal preventieakkoord
- Carla Doorn, Wethouder Volksgezondheid

Samen gaan we aan de slag met het maken van afspraken met de partners en het toewijzen van het uitvoeringsbudget voor de periode 2021 t/m 2023. De gemeente Middelburg kan met het lokaal preventieakkoord in 2021, 2022 en 2023 een jaarlijks uitvoeringsbudget ontvangen van het ministerie van VWS van maximaal € 30.000,-. Met dit budget kan uitvoering worden gegeven aan de geformuleerde ambities in het lokaal preventieakkoord.

Het proces van indienen en toekennen van uitvoeringsbudgetten is transparant vormgegeven. Initiatieven zijn openbaar toegankelijk via het platform doemee.middelburgers.nl. Bewoners kunnen hun stem geven op een initiatief naar keuze. De scores tellen mee, maar het oordeel van de kerngroep is uiteindelijk doorslaggevend.

De belangrijkste criteria in de beoordeling van de initiatieven zijn:

Het initiatief:

- bevordert de positieve gezondheid;
- draagt bij aan één van de vastgestelde thema's;
- wordt uitgevoerd door minimaal 2 lokale samenwerkingspartners, bij voorkeur ook samen met een private partner;
- is gericht op inwoners van de gemeente Middelburg, bij voorkeur ook op de meer kwetsbare inwoners;
- is vernieuwend en toekomstbestendig;
- beantwoordt aan behoeften van de beoogde doelgroep;
- heeft heldere en haalbare doelstellingen;
- beoogde effecten zijn meetbaar.

Monitoring en evaluatie

Het lectoraat Healthy Ageing Region van de Hogeschool Zeeland zal zich samen met studenten inzetten voor de monitoring en evaluatie van het Lokaal preventieakkoord. Dit kunnen zij op drie niveaus:

- Het meten van impact: veranderingen op uitkomstmaten zoals gedrag, leefstijl en omgevingsfactoren.
- Het meten van de uitkomsten: veranderingen op uitkomstmaten zoals gezondheid, kwaliteit van leven.
- Het doen van een procesevaluatie over de uitvoering van het preventieakkoord. Denk hierbij aan het in kaart brengen of en hoe de borging van initiatieven verloopt, het duurzaam implementeren, hoe verloopt de samenwerking, hoe zijn de rollen verdeeld.

Samen met de Hogeschool Zeeland wordt een onderzoeksplan opgesteld.

Bijlage 1: Betrokken organisaties

De volgende organisaties zijn betrokken in de totstandkoming van de Lokaal Preventieakkoord Middelburg.



Bijlage 2: De eerste acties voor 2021 en daarna

In 2021 is gestart met de initiatieven die hieronder worden vermeld. Op het platform doemee.middelburgers.nl is een volledig overzicht van de nieuw ingediende initiatieven te vinden.

Thema overstijgend

1. **Kansrijke Start:** Aansluiten bij de impuls “Kansrijke Start”. De eerste 1000 dagen in het leven van een kind zijn van cruciaal belang voor een gezonde ontwikkeling van het kind. Risicofactoren als stress van de ouders, rook, slechte voeding en mishandeling blijken belangrijke voorspellers te zijn van zowel fysieke als mentale problemen op latere leeftijd. Een goede start begint dus al voor de geboorte. Voor kansrijke ouders is het waarschijnlijk de normaalste zaak van de wereld hun eigen kinderen van een zoveel mogelijk stevige basis te voorzien, om hen zagezegd ‘wortels en vleugels’ te geven. Echter, een veilige basis bieden, is niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid.
Eind februari 2021 heeft de eerste bijeenkomst plaatsgevonden met de voornaamste partijen, om uiteindelijk tot een coalitie Kansrijke Start Middelburg te komen. Vervolgacties zijn gepland.

Gezond gewicht

2. **JOGG 2e fase** (Andere financieringsbron)
 - a. Continuering speerpunten 1e fase
 - zelfde inzet om verbreding Middelburg te realiseren t.a.v. fruit eten
 - aantal watertappunten is 1, nu borging via waterbeleid en effectmetingen HZ
 - meer bewegen via The Daily Mile is geborgd in aanbod Team Buurtcoaches. Incidentele ondersteuning bij evenementen/sponsorloop acties
 - b. Verbreding doelgroep / projecten
Fasering
 - 2021 0-13 jaar primair onderwijs
 - Vanaf 2022 richting VO 14-15 jaar

Mentale gezondheid

1. **Welzijn op Recept** (Andere financieringsbron)
Welzijn op Recept is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van het ‘traditionele pilletje’ voor te schrijven, verwijst de huisarts of de praktijkondersteuner huisarts (POH) deze patiënten door naar een welzijnscoach. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc. Welzijn op Recept is in hoge mate ook een vorm van integrale zorg. Zorg en welzijn werken nauw met elkaar samen om samen de juiste zorg te kunnen leveren. Door Welzijn op Recept doen mensen weer mee. Welzijn op Recept doorbreekt de status quo en is onder meer een aanpak voor eenzaamheid en

sociaal isolement. Inwoners worden meer betrokken bij hun wijk en een sommigen worden zelfs vrijwilliger. Het stimuleert de ondernemerschap van alle betrokkenen. Nabijheid en maatwerk zijn echter wel cruciaal. De gemeente gaat dit concept in Middelburg uitrollen door de inzet van Welzijnscoaches van Welzijn Middelburg, te beginnen met één. Er zal gestart worden in de vorm van een pilot in twee huisartspraktijken. Uitrol medio 2021.

2. We stimuleren op een laagdrempelige manier het praten over gevoelens en mentale problemen door [de reizende multimediale buitententoonstelling OPEN](#) van **Stichting Open Mind** naar Middelburg te halen. De tentoonstelling is geplaatst op 12 april 2021. (Andere financieringsbron)