

Integraal Preventieplan gemeente Mook en Middelaar

Een gezamenlijk aanpak voor een fysiek en
mentaal gezonde gemeenschap



Gemeente Mook en Middelaar

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Inleiding	12
1.1 Aanleiding.....	12
1.2 Doelgroep.....	13
1.3 Financiële en bestuurlijke kaders	13
1.4 Maatschappelijke waarde van sport en bewegen	14
1.5 Aandacht voor preventieve gezondheid in Mook en Middelaar.....	15
2. Van huidige naar gewenste situatie Mook en Middelaar	16
2.1 De cijfers in beeld.....	16
2.2 Sporten en bewegen	16
Lidmaatschap.....	17
Beweegrichtlijn jongeren	17
Beweegrichtlijn 18+	18
2.3 Gezondheidsverschillen	18
2.4 Kansrijke start.....	19
2.5 Mentale gezondheid	19
Risico angst/depressie (18+).....	20
Veerkracht.....	21
2.6 Overgewicht en obesitas	21
Jongeren	22
Heeft overgewicht 18+	22
Heeft ernstig overgewicht 18+	22
2.7 Valpreventie	22
Heeft verhoogd valrisico.....	22
Spier- en botsterking 65+	22
Voldoet aan de beweegrichtlijn en bot en spiersterking 65+	22
2.8 Leefomgeving	23
Vindt buurt voldoende aantrekkelijk om te bewegen.....	23
Plekken voor verkoeling	23
Vindt koele plekken in de buurt voldoende	23
Geluidshinder 18-64 jr.....	23
Luchtverontreiniging.....	23
2.9 Opgroeien in een kansrijke omgeving	24
Roken (18+)	24
Roken (Jongeren)	24
Overmatig alcoholgebruik (18+).....	24
Alcoholgebruik (jongeren)	25

2.10 Sociale basis	25
Vrijwilligerswerk 18+	25
Ontmoetingsplekken (18+)	26
Contact met buren (18-64)	26
2.11 Mantelzorg	26
2.12 Eenzaamheid 18+	27
Is eenzaam 18+ (matig tot zeer ernstig)	27
Eenzaamheid (Jongeren)	28
2.13 Welzijn op recept	28
2.14 Conclusie	28
3.1 Gewenste situatie	29
3. Visie Mook en Middelaar en werkwijze	30
3.1 Onze visie op welzijn	30
3.2 Integraal samenwerken	30
3.3 Doelen en aanpak voor 2023 t/m 2026	31
4. Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC)	33
4.1 Inleiding	33
4.2 Invulling combinatiefuncties	33
4.3 Financiën	35
5. Een gezonde leefstijl	36
5.1 Inleiding	36
5.2 Doelstelling	36
5.3 Huidige situatie	37
5.4 Wat gaan we doen	39
5.5 Planning	41
5.6 Samenwerking	43
5.7 Financiën	43
6. Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis	44
6.1 Doelstelling	44
6.2 Huidige situatie	44
6.3 Wat gaan we doen	45
6.4 Planning	46
6.5 Samenwerking	46
6.6 Financiën	46
7. Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten	47
7.1 Inleiding	47
7.2 Doelstelling	47
7.3 Huidige situatie	47
7.4 Wat gaan we doen	48

7.6 Samenwerking	49
7.7 Financiën	49
8. Terugdringen gezondheidsachterstanden	50
8.1 Inleiding	50
8.2 Doelstelling	50
8.3 Huidige situatie	51
8.4 Wat gaan we doen	53
8.5 Planning	54
8.6 Samenwerking	55
8.7 Financiën	55
9. Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid	56
9.1 Doelstelling	56
9.2 Huidige situatie	56
9.3 Wat gaan we doen	56
9.4 Planning	57
9.5 Samenwerking	57
9.6 Financiën	58
10. Vitaal ouder worden	59
10.1 Doelstelling	59
10.2 Huidige situatie	59
10.3 Wat gaan we doen	60
10.4 Planning	60
10.5 Samenwerking	61
10.6 Financiën	62
11. Domeinoverstegende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur	63
11.1 Doelstelling	63
11.2 Huidige situatie	63
11.3 Wat gaan we doen	63
11.4 Planning	64
11.5 Samenwerking	65
11.6 Financiën	65
12. Communicatie, monitor en evaluatie	66
12.1 Communicatie	66
12.2 Monitoring en evaluatie	66
13. Verbinding onderdelen Brede SPUK en doelen GALA en Sportakkoord II	67
14. Bijlage	70

Samenvatting

We zetten ons als gemeente in voor de juiste zorg en ondersteuning. We zijn realistisch en nemen onze verantwoordelijkheid, passend bij onze draagkracht. Maar: voorkomen is beter dan genezen. Niet alleen voor het welzijn van onze inwoners, ook financieel kan preventief handelen de druk op uitgaven voor het sociaal domein verminderen. Uit onderzoek blijkt dat de maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen een stuk hoger liggen dan de kosten. Voor onze gemeente geldt dat – als 10 procent van onze inwoners meer gaan sporten en bewegen – elke euro die we daarin investeren, € 3,04 oplevert. Er is ook sprake van maatschappelijke meerwaarde. Ook bij mentale gezondheid – een groeiend probleem – kunnen preventieve interventies tot een verminderde zorgvraag en kostenbesparing leiden. Vooral als sprake is van een doelgerichte en samenhangende aanpak. Denk ook aan de voordelen van valpreventie bij ouderen. In dit preventieplan leggen we de verbinding tussen sport, bewegen, gezondheid, preventie en de sociale basis. Dit doen we samen met lokale partners en omliggende gemeenten. Door slim om te gaan met de beschikbare budgetten, willen we zo optimaal mogelijk bijdragen aan een actief en gezond leven in onze mooie gemeente. Daar is iedereen bij gebaat.

Aanleiding

Eerder zetten we ons al in op het vlak van sport door onder andere ons sport-, beweeg- en cultuurstimuleringsprogramma MOVE, het Preventieakkoord en het Sport- en Beweegakkoord. Met behulp van het preventieplan krijgen we de kans dit te verbreden naar preventieve gezondheid in de breedste zin van het woord, voor elke inwoner van onze gemeente. Deze verschuiving is ook in lijn met landelijke ontwikkelingen.

Een landelijke verschuiving naar preventie en gezondheid

De vraag naar zorg in Nederland groeit en de zorgkosten stijgen. Voor de houdbaarheid en toegankelijkheid van zorg en ondersteuning, is een meer preventieve manier van denken en werken noodzakelijk. Het Gezond en Actief Leven Akkoord (hierna: GALA) is een landelijk akkoord waarin de rijksoverheid, gemeenten en zorgverzekeraars afspraken hebben gemaakt over hoe het preventief gezondheidsbeleid kan worden versterkt en duurzaam kan worden geborgd. Sportakkoord II is een vervolg op het huidige Sportakkoord, waarin lokale samenwerking een centraal thema is.

Aan het GALA en het Sportakkoord II is een brede SPUK-regeling verbonden. De SPUK-regeling maakt het voor gemeenten mogelijk stevig en meer in samenhang in te zetten op preventie. De SPUK-regeling bundelt geldstromen die zich richten op het stimuleren van gezondheid, sport en bewegen, preventie en het versterken van de sociale basis. Ook in het Integraal Zorgakkoord 2022 (IZA) zijn afspraken gemaakt over preventie en dit akkoord heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. De SPUK-regeling en de financiering uit het IZA-akkoord vullen elkaar aan. Beide akkoorden vragen extra aandacht voor het terugdringen van vermijdbare gezondheidsverschillen bij kwetsbare groepen.

Het bevorderen van gezondheid is een breed maatschappelijk vraagstuk

In vergelijking met mensen met een laag inkomen en laag opleidingsniveau, leven mensen met een hoog inkomen en hoog opleidingsniveau gemiddeld genomen niet alleen zes jaar langer, maar ook vijftien jaar langer in goede gezondheid. Gezondheidsverschillen ontstaan

niet alleen door individuele leefstijlfactoren. Sociaaleconomische factoren zoals voldoende bestaanszekerheid, het volwaardig kunnen participeren in de samenleving, het beschikken over een sociaal netwerk, een prettige fysieke leefomgeving en voldoende toegang tot passende zorg en ondersteuning spelen een grote rol bij de mate van gezondheid en veerkracht die mensen ervaren.

Een integraal plan van aanpak zorgt voor meer samenhang in ons gezondheidsbeleid

Met een integraal plan van aanpak voor GALA en in het Sportakkoord II maken we concrete samenhangende afspraken over alle gemeentelijke beleidsterreinen heen, gericht op gezondheidsbevordering van inwoners binnen de gemeente. Voor het ontwikkelen van integraal beleid werken verschillende organisaties uit het sociaal en medisch domein, zowel op lokaal als regionaal niveau, samen aan preventie en gezondheid.

Zo ontstaat er een veel meer integraal preventief beleid in onze gemeente. Door op onderdelen over gemeentelijke grenzen heen te werken, ontstaat ook regionaal een meer integrale preventieve aanpak. We monitoren en evalueren de afspraken in dit plan, zodat ieder jaar inzicht ontstaat in de (tussentijdse) resultaten en zo nodig kan worden bijgestuurd.

Doelgroep

We hebben bij de keuze voor bepaalde doelgroepen en activiteiten gebruik gemaakt van de beschikbare data uit verschillende bronnen en hierin de samenwerking met de GGD opgezocht. Met de middelen vanuit het GALA richten we ons m.n. op de inwoners die een verhoogd risico lopen op gezondheidsachterstanden. In gemeente Mook en Middelaar zijn dat de groepen die niet voldoen aan de beweegnorm, kampen met fysieke of mentale klachten, overgewicht hebben en inwoners die kwetsbaar zijn en zich overbelast voelen door het bieden van mantelzorg. Dit volgt o.a. uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 van de GGD en de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022.

We zorgen dat interventies aansluiten bij de behoeften en werkelijkheid van onze inwoners. Dit doen we door in een vroegtijdig stadium inwoners te betrekken en hen actief te vragen naar hun behoeften. We gaan doorlopend toetsen of het beleid aansluit, of dat aanpassing gewenst is.

Onze visie op welzijn

Gemeente Mook en Middelaar is in 2040 een gemeente waar iedere inwoner de mogelijkheden heeft een aangenaam niveau van welzijn te ervaren. We verliezen de mensen die ons nodig hebben niet uit het oog. De gemeente is in balans en de neergaande lijn met betrekking tot gezondheidsachterstanden is omgebogen in een opwaartse beweging. Dat gaat bijvoorbeeld om aandacht voor de omgeving waar kinderen opgroeien en om het bestrijden van eenzaamheid. Door o.a. gebruik te maken van de monitors van de GGD meten we hoe we over een aantal jaar ervoor staan als het gaat om de gezondheidsachterstanden.

Een integrale benadering van preventie is nodig, met aandacht voor achterliggende factoren die invloed hebben op gezondheid. Door het verbreden en versterken van de sociale basis is de sociale cohesie binnen de gemeente nog krachtiger geworden.

We richten ons op positieve gezondheid. Het accent ligt niet op ziekte en kwetsbaarheid, maar op veerkracht en een gezond leven. Wij willen dat iedere inwoner kan aansluiten en

meedoen. Een rijke sociale basis bestaande uit familie, naasten uit het sociaal netwerk, mantelzorgers, vrijwilligers, het welzijnswerk, burgerinitiatieven (waaronder zelfregie – of zelfhulpgroepen) en andere relevante organisaties die een individu of een gezin helpen als het nodig is, dragen hieraan bij en is een krachtig middel voor de beweging naar de voorkant. Naast de initiatieven die we zelf als gemeente ontplooiën is het van belang om inwonersinitiatieven, mantelzorgers en vrijwilligers te ondersteunen. Ook maatschappelijke organisaties zijn van grote waarde. Zij bevinden zich tussen de inwoners, signaleren, verbinden en ondernemen actie om de sociale cohesie te herstellen of bevorderen. In 2040 nodigt de leefomgeving uit om te bewegen, te sporten en te ontmoeten en draagt daarmee bij aan de gezondheid van onze inwoners. Mensen voelen zich thuis en kijken naar elkaar om (helpen van je buren, rekening houden met elkaar).

Doelen

De doelen van het GALA zijn:

- Terugdringen gezondheidsachterstanden (waaronder Kansrijke Start)
- Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten
- Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis
- Een gezonde leefstijl
- Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid
- Vitaal ouder worden
- Domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur

De doelen van GALA en de bijbehorende thema's van de brede SPUK zijn in verschillende hoofdstukken uitgewerkt en beschreven in het Integraal Preventieplan. We onderschrijven samengevat de volgende doelen:

- Een gezonde leefstijl

We vinden het belangrijk dat onze inwoners de mogelijkheden krijgen om voldoende te sporten en te bewegen. We zetten hier op in middels een breed sport- en beweegprogramma (MOVE) en door middel van het Sport- en Beweegakkoord welke we hebben gesloten met partners.

Voor de aanpak op overgewicht en obesitas hebben wij 2 doelstellingen:

1. Preventie: Het voorkomen van overgewicht/obesitas bij jeugdigen. We zetten ons in om bij te dragen aan een gezonde omgeving voor kinderen en jongeren.
2. Zorg: Jeugdigen die overgewicht/obesitas hebben, bieden we passende ondersteuning, zorg en begeleiding. We werken aan een ketenaanpak voor kinderen die overgewicht/ obesitas hebben.

Sporten en bewegen is een belangrijke pijler als het gaat om een gezonde leefstijl. Door te bewegen en te sporten kunnen gezondheidsproblemen worden voorkomen. Het is van belang voldoende sport-, beweeg- en cultuuraanbod te realiseren ter bevordering van gezondheid, participatie, vitaliteit en leefbaarheid. Door te sporten en bewegen wordt winst bereikt op sociaal, mentaal en fysiek vlak.

We doen dit door een breed sport- en beweegprogramma (MOVE) aan te bieden en door uitvoering te geven aan de drie ambities die we in het Sport- en Beweegakkoord hebben

benoemd. Namelijk: Samen (blijven) bewegen en sporten, Toekomst Sport en Beweegaanbieders en Uitnodigende en Beweegvriendelijke Omgeving.

Een gezonde leefstijl draagt bij aan een gezond gewicht. Dit begint al bij de jeugd. Het hebben van overgewicht of obesitas op jonge leeftijd is een grote voorspeller voor het ontwikkelen van overgewicht en comorbiditeit op volwassen leeftijd. Dit zorgt voor allerlei lichamelijke klachten. Ook ondervinden kinderen vaak psychische last van hun overgewicht.

We gaan de komende tijd inzetten op een gezond gewicht. In samenwerking met diverse partners is een plan van aanpak Gezond gewicht opgesteld, hierin zetten we onder andere een ketenaanpak op.

Ook speelt middelengebruik een belangrijke rol bij een gezonde leefstijl. Er wordt ingezet op het voorkomen van het gebruik van alcohol, tabak en drugs door jongeren. We benutten hiervoor het netwerk dat we al hebben.

- **Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis**

Het beoogde resultaat is een sterke sociale basis, bestaande uit laagdrempelige voorzieningen waar inwoners elkaar beschikingsvrij kunnen ontmoeten, hun netwerk kunnen vergroten en hun weerbaarheid en/of zelfstandigheid kunnen vergroten. Hiermee willen we eenzaamheid tegengaan en inwoners stimuleren in het deelnemen aan de maatschappij.

We gaan hiervoor een aantal dingen doen. Voor jongeren bieden we hiervoor Join Us aan en hebben we een samenwerking met Buurtgezinnen. Voor volwassenen hebben we een regionale inloopvoorziening voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Ouderen boven de 75 jaar worden 2x per jaar bezocht door een vrijwillige ouderenadviseur. En we ondersteunen mantelzorgers, bijvoorbeeld door het Alzheimer café.

- **Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten**

Door de openbare ruimte optimaal te benutten, willen we een actieve en gezonde leefstijl aanmoedigen, waarbij de verschillende professionele vakdisciplines binnen de gemeente samenwerken in een integrale- en gebiedsgerichte aanpak.

Hier gaan we op inzetten, onder andere door bij het opstellen van de omgevingsvisie (start september 2023) een gezonde leefomgeving als één van de uitgangspunten mee te nemen en door ruimte te geven aan burgerinitiatieven die bijdragen aan een gezonde leefomgeving.

- **Terugdringen gezondheidsachterstanden**

We vinden het belangrijk dat mensen zo min mogelijk gezondheidsachterstanden oplopen als gevolg van allerlei problematiek. Mensen met een laag inkomen hebben een grotere kans op gezondheidsachterstanden dan mensen met een hoger inkomen. Toch is het belangrijk dat ook zij er een gezonde levensstijl op nahouden. Daarnaast is het voor hen tevens belangrijk dat zij stressvolle situaties voorkomen zoals taalachterstanden of schulden.

We zetten preventief in op het terugdringen van gezondheidsachterstanden, dit begint bij de jeugd met het landelijk actieprogramma Kansrijke Start. Hier werken we in de regio mee samen. Inwoners kunnen gebruik maken van diverse interventies, zoals het

programma Nu Niet Zwanger of Stevig Ouderschap. We stellen hiervoor een interventiebudget ter beschikking.

Naast onze inzet op het gebied van een kansrijke start, gaan we ook voor de mensen met een laag inkomen en voor mensen met schulden aan de slag. Voor alle cliënten die we kennen binnen het minimabeleid en binnen de schuldhulpverlening bieden we een reeks van workshops aan over Gezond eten en koken, Sport en beweging, en Omgaan met geld.

- **Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid**

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijk om zelfstandig te kunnen functioneren in onze maatschappij. Het is daarom belangrijk dat mentale gezondheid een bespreekbaar onderwerp is en dat de gemeente plekken faciliteert waar hierover gesproken kan worden. Ook vinden we het belangrijk dat mensen met psychische problemen de juiste zorg krijgen.

We gaan hiervoor het aanbod van Pro Persona Connect blijven aanbieden. Ook geven we meer aandacht aan themaweken en –dagen zoals de landelijke Week van de Psychiatrie en de Dag van de Mentale Gezondheid.

- **Vitaal ouder worden**

Belangrijk is dat mensen ook bij het vorderen van de leeftijd zo lang mogelijk vitaal blijven. Vitaal ouder worden gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar je deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor je je zinvol voelt. Het gaat erom dat mensen, samen met hun naasten, in staat worden gesteld om regie te blijven houden over hun eigen leven.

Ten aanzien van de mantelzorgers werken we aan 2 doelen: het versterken van steunpunt mantelzorg en het toegankelijk maken van informatie en advies (via een steunpunt). We gaan hiervoor mogelijk de mantelzorgondersteuning uitbreiden. We gaan ook aan de slag met het plan van aanpak ten aanzien van Valpreventie. Dit plan is in samenwerking met partners tot stand gekomen. Gezamenlijk wordt gewerkt aan een ketenaanpak Valpreventie.

- **Domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur**

De komende jaren wordt de kennisinfrastructuur van de GGD-en versterkt. De gemeente wil in samenwerking met de regio Rijk van Nijmegen de doelen uit het GALA en IZA vormgeven, in het bijzonder de onderlinge samenhang tussen interventies versterken en waar nodig aanpassen (ketenaanpak). Daarvoor is specifieke expertise van de GGD nodig.

We vragen de GGD voor de inzet van hun kennis- en adviesfunctie bij de volgende onderdelen (in volgorde van tijd):

- Data op de genoemde GALA programma's;
- Opstellen regiobeeld;
- Advisering op lokale GALA plannen;
- Advisering op regioplan en prioritering opgaven in regioplan;
- Advisering gericht op de 5 ketenaanpakken genoemd in GALA;

- Betrokkenheid bij implementatie van galaplan, regioplan en ketenaanpakken na 2023.

Bovenstaande doelen en de bijbehorende thema's van de brede SPUK zijn in het Integraal Preventieplan verder uitgewerkt in concrete maatregelen en acties. Daarbij is per doel ook een planning aangegeven voor de jaren 2023 t/m 2026.

Het betreft een integraal plan van aanpak dat in samenhang met partners is opgesteld en wordt uitgevoerd. Bij het opstellen van het plan is gebruik gemaakt van bestaande structuren en netwerken. De samenwerking met de partners doen we op verschillende niveaus. We doen dit met lokale partners voor de gemeente Mook en Middelaar, op onderdelen samen met de gemeente Heumen en voor bepaalde onderdelen in regionaal verband binnen de regio Rijk van Nijmegen. Op de thema's wordt hieraan in 2023 t/m 2026 uitvoering gegeven.

Financiële en bestuurlijke kaders

De Brede SPUK-regeling maakt het mogelijk om een aantal extra activiteiten en interventies in te richten voor onze inwoners. Voor het grootste gedeelte bestaat de Brede SPUK uit middelen die we reeds eerder ontvangen en die nu gebundeld zijn onder deze regeling. Het is dus niet zo dat het allemaal extra geld is. Het aantal extra activiteiten en interventies die we hiervoor kunnen doen is dus beperkt.

De financiën die we vanuit de brede SPUK ontvangen van het Rijk zijn als volgt:

	2023	2024	2025	2026
1. Lokaal Sportakkoord	€ 4.418	€ 4.418	€ 4.418	€ 3.397
2. Brede regeling combinatiefuncties	€ 30.416	€ 30.415	€ 30.415	€ 29.383
3. Terugdringen gezondheidsachterstanden	€ 6.797	€ 6.797	€ 6.797	€ 6.794
4. Kansrijke Start	€ 5.098	€ 5.437	€ 5.437	€ 6.794
5. Mentale Gezondheid	€ 2.379	€ 1.699	€ 1.699	€ 0
6. Aanpak overgewicht obesitas	€ 5.947	€ 5.947	€ 5.947	€ 0
7. Valpreventie	€ 17.502	€ 16.142	€ 16.142	€ 16.644
8. Leefomgeving	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398	€ 0
9. Opgroeien in een kansrijke omgeving (middelengebruik) & Vroegsignalering alcoholproblematiek	€ 850	€ 850	€ 850	€ 0
10. Versterken sociale basis, inclusief stimuleren woonvorm & Scheiden Wonen-Zorg	€ 12.404	€ 12.234	€ 12.234	€ 9.171
11. Mantelzorg	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.057
12. Eén tegen Eenzaamheid	€ 3.398	€ 3.398	€ 2.719	€ 0
13. Welzijn op recept	€ 1.869	€ 3.228	€ 3.908	€ 4.586
14. Programma Versterking kennisfunctie GGD	€ 850	€ 850	€ 850	€ 0
15. Coördinatiekosten regionale aanpak preventie	€ 3.025	€ 2.481	€ 2.481	€ 0
Totaal	€ 101.749	€ 100.692	€ 100.693	€ 79.826

Figuur 1: Overzicht financiën brede SPUK

Het Gezond en Actief Leven akkoord vormt het bestuurlijke kader waaronder de activiteiten en interventies worden uitgevoerd. De lokale bestuurlijke kaders zoals het collegeprogramma, het preventieakkoord en de lokale gezondheidsagenda zijn hieraan complementair.

Communicatie

Communicatie met en voor onze inwoners en samenwerkingspartners is noodzakelijk om de doelen en acties te bereiken. Het integrale preventieplan biedt ons de mogelijkheid om communicatie veel integraler vorm te geven. Door de verschillende onderdelen te bundelen

onder één kernboodschap over preventie en een gezonde leefstijl, verduidelijken we waar we als gemeente voor staan. We zullen hierbij verschillende communicatiemiddelen inzetten.

Monitoring en evaluatie 2023-2026

We zetten in op goede (tussentijdse) monitoring en evaluatie. Dit is van belang voor het behouden van draagvlak voor ons beleid, voor het leren en mogelijk bijsturen en ten behoeve van het vieren van grote en kleinere successen. Ook krijgen we daarmee zicht op de impact van onze plannen.

1. Inleiding

We zetten ons als gemeente in voor de juiste zorg en ondersteuning. We zijn realistisch en nemen onze verantwoordelijkheid, passend bij onze draagkracht. Maar: voorkomen is beter dan genezen. Niet alleen voor het welzijn van onze inwoners, ook financieel kan preventief handelen de druk op uitgaven voor het sociaal domein verminderen. Uit onderzoek blijkt dat de maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen een stuk hoger liggen dan de kosten. Voor onze gemeente geldt dat – als 10 procent van onze inwoners meer gaan sporten en bewegen – elke euro die we daarin investeren, € 3,04 oplevert. Er is ook sprake van maatschappelijke meerwaarde. Ook bij mentale gezondheid – een groeiend probleem – kunnen preventieve interventies tot een verminderde zorgvraag en kostenbesparing leiden. Vooral als sprake is van een doelgerichte en samenhangende aanpak. Denk ook aan de voordelen van valpreventie bij ouderen. In dit preventieplan leggen we dan ook de verbinding tussen sport, bewegen, gezondheid, preventie en de sociale basis. Dit doen we samen met lokale partners en omliggende gemeenten. Door slim om te gaan met de beschikbare budgetten, willen we zo optimaal mogelijk bijdragen aan een actief en gezond leven in onze mooie gemeente. Daar is iedereen bij gebaat.

1.1 Aanleiding

Eerder zetten we ons al in op het vlak van sport door onder andere ons sport-, beweeg- en cultuurstimuleringsprogramma MOVE, het Preventieakkoord en het Sport- en Beweegakkoord. Met behulp van dit preventieplan krijgen we de kans dit te verbreden naar preventieve gezondheid in de breedste zin van het woord, voor elke inwoner van onze gemeente. Deze verschuiving is ook in lijn met landelijke ontwikkelingen.

Een landelijke verschuiving naar preventie en gezondheid

De vraag naar zorg in Nederland groeit en de zorgkosten stijgen. Voor de houdbaarheid en toegankelijkheid van zorg en ondersteuning, is een meer preventieve manier van denken en werken noodzakelijk. Het Gezond en Actief Leven Akkoord (hierna: GALA) is een landelijk akkoord waarin de rijksoverheid, gemeenten en zorgverzekeraars afspraken hebben gemaakt over hoe het preventief gezondheidsbeleid kan worden versterkt en duurzaam kan worden geborgd. Sportakkoord II is een vervolg op het huidige Sportakkoord, waarin lokale samenwerking een centraal thema is. Aan het GALA en het Sportakkoord II is een brede SPUK verbonden, gericht op het ontwikkelen van een samenhangende lokale aanpak op het gebied van gezondheid, sport en bewegen én sociale basis.

Het bevorderen van gezondheid is een breed maatschappelijk vraagstuk

In vergelijking met mensen met een laag inkomen en laag opleidingsniveau, leven mensen met een hoog inkomen en hoog opleidingsniveau gemiddeld genomen niet alleen zes jaar langer, maar ook vijftien jaar langer in goede gezondheid. Gezondheidsverschillen ontstaan niet alleen door individuele leefstijlfactoren. Sociaaleconomische factoren zoals voldoende bestaanszekerheid, het volwaardig kunnen participeren in de samenleving, het beschikken over een sociaal netwerk, een prettige fysieke leefomgeving en voldoende toegang tot passende zorg en ondersteuning spelen een grote rol bij de mate van gezondheid en veerkracht die mensen ervaren.

Een integraal plan van aanpak zorgt voor meer samenhang in ons gezondheidsbeleid

Met een integraal plan van aanpak voor GALA en in het Sportakkoord II maken we concrete

samenhangende afspraken over alle gemeentelijke beleidsterreinen heen, gericht op gezondheidsbevordering van inwoners binnen de gemeente. Voor het ontwikkelen van integraal beleid werken verschillende organisaties uit het sociaal en medisch domein, zowel op lokaal als regionaal niveau, samen aan preventie en gezondheid.

Zo ontstaat er een veel meer integraal preventief beleid in onze gemeente. Door op onderdelen over gemeentelijke grenzen heen te werken, ontstaat ook regionaal een meer integrale preventieve aanpak. We monitoren en evalueren de afspraken in dit plan, zodat ieder jaar inzicht ontstaat in de (tussentijdse) resultaten en zo nodig kan worden bijgestuurd.

Het integraal plan van aanpak raakt aan lokale, regionale en landelijke ontwikkelingen

Parallel aan het integrale plan dat in het kader van de brede SPUK wordt ontwikkeld, is de gemeente Mook en Middelaar bezig met de uitvoering van het Lokaal Preventieakkoord en nemen we deel aan de Stuurgroep preventieve gezondheid in samenwerking met de buurgemeente, zoeken we de samenwerking binnen regio en houden we ons bezig met onderwerpen zoals een rookvrije generatie en het gebruik van (natuurlijke) speeltuinen.

Integraal Zorgakkoord

Het integraal plan van aanpak raakt ook aan andere ontwikkelingen binnen en buiten gemeente Mook en Middelaar. Zo raakt het direct aan het Integraal Zorgakkoord (IZA), waarvoor organisaties in de zorg eind 2022 een akkoord hebben gesloten. Het IZA heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Ook raakt het de ontwikkelingen binnen gemeente Mook en Middelaar waarin organisaties binnen onze gemeente samenwerken aan een gezonde gemeente. Dit doen we door de zorg en welzijn voor inwoners te verbeteren, dichtbij huis te organiseren en voor iedereen toegankelijk en betaalbaar te houden.

1.2 Doelgroep

We hebben bij de keuze voor bepaalde doelgroepen en activiteiten gebruik gemaakt van de beschikbare data uit verschillende bronnen en hierin de samenwerking met de GGD opgezocht. Met de middelen vanuit het GALA richten we ons m.n. op de inwoners die een verhoogd risico lopen op gezondheidsachterstanden. In gemeente Mook en Middelaar zijn dat de groepen die niet voldoen aan de beweegnorm, kampen met fysieke of mentale klachten, overgewicht hebben en inwoners die kwetsbaar zijn en zich overbelast voelen door het bieden van mantelzorg. Dit volgt o.a. uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 van de GGD en de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022.

1.3 Financiële en bestuurlijke kaders

De Brede SPUK-regeling maakt het mogelijk om een aantal extra activiteiten en interventies in te richten voor onze inwoners. Voor het grootste gedeelte bestaat de Brede SPUK uit middelen die we reeds eerder ontvangen en die nu gebundeld zijn onder deze regeling. Het is dus niet zo dat het allemaal extra geld is. Het aantal extra activiteiten en interventies die we hiervoor kunnen doen is dus beperkt.

De financiën die we vanuit de brede SPUK ontvangen van het Rijk zijn als volgt:

	2023	2024	2025	2026
16. Lokaal Sportakkoord	€ 4.418	€ 4.418	€ 4.418	€ 3.397
17. Brede regeling combinatiefuncties	€ 30.416	€ 30.415	€ 30.415	€ 29.383
18. Terugdringen gezondheidsachterstanden	€ 6.797	€ 6.797	€ 6.797	€ 6.794
19. Kansrijke Start	€ 5.098	€ 5.437	€ 5.437	€ 6.794
20. Mentale Gezondheid	€ 2.379	€ 1.699	€ 1.699	€ 0
21. Aanpak overgewicht obesitas	€ 5.947	€ 5.947	€ 5.947	€ 0
22. Valpreventie	€ 17.502	€ 16.142	€ 16.142	€ 16.644
23. Leefomgeving	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398	€ 0
24. Opgroeien in een kansrijke omgeving (middelengebruik) & Vroegsignalering alcoholproblematiek	€ 850	€ 850	€ 850	€ 0
25. Versterken sociale basis, inclusief stimuleren woonvorm & Scheiden Wonen-Zorg	€ 12.404	€ 12.234	€ 12.234	€ 9.171
26. Mantelzorg	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.057
27. Eén tegen Eenzaamheid	€ 3.398	€ 3.398	€ 2.719	€ 0
28. Welzijn op recept	€ 1.869	€ 3.228	€ 3.908	€ 4.586
29. Programma Versterking kennisfunctie GGD	€ 850	€ 850	€ 850	€ 0
30. Coördinatiekosten regionale aanpak preventie	€ 3.025	€ 2.481	€ 2.481	€ 0
Totaal	€ 101.749	€ 100.692	€ 100.693	€ 79.826

Figuur 2: Overzicht financiën brede SPUK

Het Gezond en Actief Leven akkoord vormt het bestuurlijke kader waaronder de activiteiten en interventies worden uitgevoerd. De lokale bestuurlijk kaders zoals het collegeprogramma, het preventieakkoord en de lokale gezondheidsagenda zijn hieraan complementair.

1.4 Maatschappelijke waarde van sport en bewegen

Door Kenniscentrum Sport & Bewegen is een infographic samengesteld over de maatschappelijke meerwaarde van investeren in sport en bewegen: de Social Return on Investment (SROI). De SROI is een manier om het maatschappelijk rendement van investeringen in sport en bewegen uit te drukken. Een SROI boven de 1 betekent dat de opbrengsten hoger zijn dan de kosten, dus dat de investeringen maatschappelijke meerwaarde opleveren. Binnen de gemeente Mook en Middelaar is de SROI 3,04. Elke euro levert ons € 3,04 op. Als 10% van onze inwoners meer gaat sporten en bewegen en sporten, levert dit een opbrengst van € 525.353. De infographic met daarin de SROI en andere relevante cijfers is opgenomen in bijlage 1 van dit plan.

1.5 Aandacht voor preventieve gezondheid in Mook en Middelaar

Binnen de gemeente Mook en Middelaar is er aandacht voor preventieve gezondheid. We vinden het belangrijk dat onze inwoners de mogelijkheden krijgen om gezond te zijn en te blijven. Hiervoor is preventieve inzet nodig. Deze inzet bevindt zich voor een groot deel op het vlak van sporten en bewegen, maar ook de sociale basis, het mentaal welbevinden, het bieden van een kansrijke start en het opgroeien in een kansrijke (leef)omgeving draagt hier aan bij. In dit plan leggen we de verbinding tussen sport, bewegen, gezondheid, preventie en de sociale basis.

Het betreft een integraal plan van aanpak dat in samenhang met partners is opgesteld en wordt uitgevoerd. Bij het opstellen van het plan is gebruik gemaakt van bestaande structuren en netwerken. De samenwerking met de partners doen we op verschillende niveaus. We doen dit met lokale partners voor de gemeente Mook en Middelaar, op onderdelen samen met de gemeente Heumen en voor bepaalde onderdelen in regionaal verband binnen de regio Rijk van Nijmegen. Op de verschillende thema's wordt hieraan in 2023 t/m 2026 uitvoering gegeven.

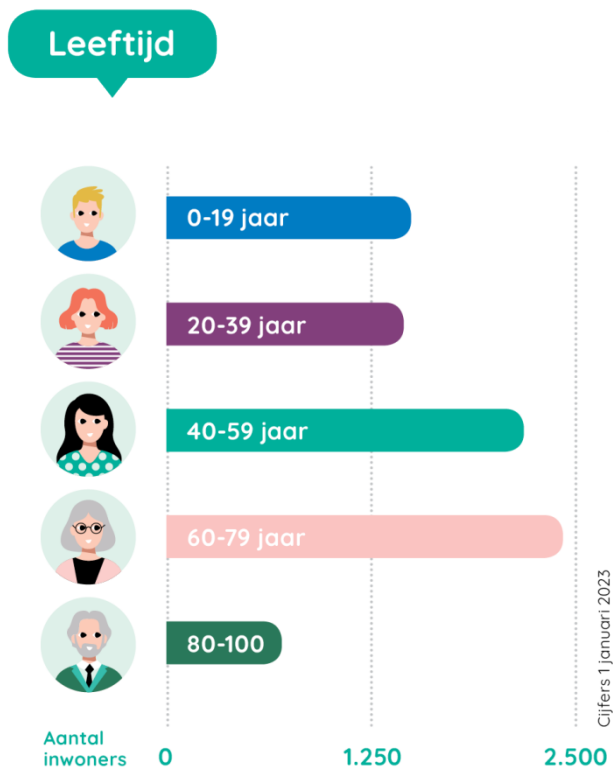
2. Van huidige naar gewenste situatie Mook en Middelaar

De afgelopen jaren hebben we ons in gemeente Mook en Middelaar samen met alle partners, ingezet voor een gezonde gemeente. We beginnen dus niet vanaf nul.

- Lopende programma's zoals het Lokaal Preventieakkoord, het Sportakkoord, ons cultuur- en stimuleringsprogramma MOVE.
- De aansluiting bij GGD Gelderland-Zuid en bij GGD Limburg-Noord.
- Onze inzet op diverse thema's zoals Rookvrije generatie, IkPas campagne en het gebruik van de buitenruimte om te sporten en te bewegen.
- Faciliteren en ondersteunen van inwonersinitiatieven.
- Het streven naar gezonde inwoners doen we in Mook en Middelaar vanuit het principe van positieve gezondheid.
- We zoeken de samenwerking op met onze partners uit het veld.

2.1 De cijfers in beeld

De huidige situatie gemeente Mook en Middelaar:



Figuur 3: Verdeling inwoners naar leeftijdsgroep.

Infographic met leeftijden van de 8.045 inwoners van onze gemeente op 1 januari 2023: 1.454 mensen zijn 0-19 jaar; 1.391 mensen zijn 20-39 jaar; 2.224 mensen zijn 40-59 jaar; 2.419 mensen zijn 60-79 jaar; 557 mensen zijn 80-100 jaar.

2.2 Sporten en bewegen

Sport en bewegen zijn goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Volwassenen die voldoende sporten en bewegen hebben minder kans op gezondheidsklachten. Toch is

regelmatig sporten voor veel volwassenen een uitdaging. Tijdgebrek, lichamelijke beperkingen, een omgeving die niet uitdaagt tot bewegen en andere omstandigheden (zoals lockdowns in coronatijd) kunnen hierbij een rol spelen.

Lidmaatschap

Bij verenigingen kunnen volwassenen andere mensen ontmoeten. Soms gaat het om gelijkgestemden, soms ook om mensen met andere meningen. Verenigingslidmaatschap helpt bij het vergroten van het sociale netwerk en verkleint de kans op eenzaamheid. In de cijfers die hier worden getoond zijn allerlei vormen van lidmaatschap vertegenwoordigd. Lidmaatschap van een sportvereniging komt in onze regio het vaakst voor, gevolgd door een fitness/sportschool, buurtvereniging en gezelligheidsvereniging.

Sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool

	Mook en Middelaar	Regio
13-16 jr.	78%	76%

Wekelijks sporten buiten clubverband

	Mook en Middelaar	Regio
13-16 jr.	75%	72%

Wekelijkse sporter

	Mook en Middelaar	Regio
18-64 jr.	59 %	52 %
65-74 jr.	57%	45%
75-84 jr.	55%	35%

Lidmaatschap vereniging 18+

	Mook en Middelaar	Regio
Vereniging algemeen	71%	66%
Sportvereniging	44 %	41%
Sportschool / fitnesscentrum	32%	31%

Beweegrichtlijn jongeren

De beweegrichtlijn geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Voor jongeren t/m 17 jaar wordt aangeraden 1 uur per dag matig tot intensief te bewegen. Zowel in onze regio als landelijk voldoet slechts 1 op de 6 jongeren aan deze richtlijn. Daarnaast zouden jongeren 3x per week spier- en botversterkende activiteiten moeten doen. Hierover zijn geen cijfers beschikbaar.

Beweegt dagelijks minimaal 1 uur

	2015	2019	2021
13-16 jr.	20%	19 %	16%
regio			

Beweegrichtlijn 18+

De beweegrichtlijn geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Voor volwassenen en ouderen wordt aangeraden 2,5 uur per week matig tot intensief te bewegen, en daarnaast twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Daarnaast worden voor ouderen balansoefeningen aangeraden. Deze zijn niet meegenomen in deze cijfers.

Voldoet aan beweegrichtlijn 18-64 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
2020	58 %	55 %
2022	49 %	47 %

Voldoet aan beweegrichtlijn 65-74 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
2020	62 %	54 %
2022	51 %	48 %

Voldoet aan beweegrichtlijn 75-84 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
2020	47 %	37 %
2022	46 %	34 %

Bron: GGD Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

2.3 Gezondheidsverschillen

Gezondheidsverschillen zijn verschillen tussen groepen mensen qua levensverwachting, aantal gezonde jaren en ervaren gezondheid. Er zijn veel factoren van invloed op deze gezondheidsverschillen. Een van die factoren is sociaaleconomische status. Hoger opgeleiden leven ruim 4 jaar langer dan lager opgeleiden, en leven bijna 15 jaar langer in goede gezondheid.

Voelt zich gezond en gelukkig 13-16 jr.

	Jongens	Meisjes
2021	73 %	68 %

Ervaart gezondheid als (zeer) goed 18- 64 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
2020	86 %	81 %
2022	70 %	73 %

Ervaart gezondheid als (zeer) goed 65-74 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
2020	82 %	71 %
2022	68 %	65 %

Ervaart gezondheid als (zeer) goed 75-84 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
2020	65%	59 %
2022	65%	55 %

Bron: GGD Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

2.4 Kansrijke start

Een pasgeborene is prematuur als de zwangerschapsduur korter is dan 37 weken en dysmatuur als het een te laag geboortegewicht heeft voor de zwangerschapsduur.

Premature of dysmature baby's hebben niet alleen een slechte start, maar hebben vaak ook op latere leeftijd mentale, motorische, psychosociale en fysieke achterstanden Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).

Infectieziekten, middelengebruik en slechte voeding tijdens de zwangerschap vergroten de kans op een premature of dysmature geboorte. Ook zijn er aanwijzingen dat een slechte luchtkwaliteit de kans op een negatieve uitkomst vergroot.

Is te vroeg of dysmatuur geboren

	Mook en Middelaar
Regio	16 %
Nederland	15 %

Bron: Perined via WSJG (2017-2021)

2.5 Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een groeiend probleem. Veelvoorkomende psychische klachten zijn vermoeidheid, onrust, weinig energie, concentratieproblemen, een somber gevoel of gejaagdheid en stress. Psychische klachten zijn gemeten met de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). De MHI-5 geeft een indicatie van de psychische gezondheid over de afgelopen vier weken, bijvoorbeeld zich somber voelen en zenuwachtig zijn.

Verschillen tussen groepen

Psychische klachten komen vaker voor bij volwassenen met een laag opleidingsniveau. Bij jongeren (18-24 jaar) zien we de meeste psychische klachten.

Jongeren die niet bij de eigen ouders of in een eenoudergezin opgroeien hebben vaker psychische klachten dan leeftijdsgenoten die opgroeien bij beide ouders of in co-ouderschap. In vergelijking met 2019 (19%) ervaren meer jongeren psychische klachten. Jongens hebben over het algemeen een gunstigere score op de MHI-5 dan meisjes.

Heeft psychische klachten (jongeren)

Mook en Middelaar	Regio
24 %	24 %

Heeft psychische klachten 18- 64 jr.

Mook en Middelaar	Regio
21 %	23 %

Heeft psychische klachten 65 - 74 jr.

Mook en Middelaar	Regio
13 %	14 %

Heeft psychische klachten 75 - 84 jr.

Mook en Middelaar	Regio
15 %	18 %

Heeft psychische klachten 85 +

Mook en Middelaar	Regio
-	22 %

Bron: GGD Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Risico angst/depressie (18+)

Angststoornissen en depressie behoren tot de meest voorkomende psychische aandoeningen in Nederland. Het risico op een angststoornis of depressie is bepaald door middel van de Kessler-10 vragenlijst.

Volwassenen met een laag opleidingsniveau hebben vaker een hoog risico op een angststoornis of depressie. Qua leeftijd zien we de meeste mentale problemen bij jongeren: een hoog risico op angst/depressie komt het vaakst voor bij 18-24-jarigen.

Matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie 18- 64 jr.

Mook en Middelaar	Regio
38 %	45 %

Matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie 65- 74 jr.

Mook en Middelaar	Regio
31 %	37 %

Matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie 74 - 84 jr.

Mook en Middelaar	Regio
43 %	48 %

Matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie 85 +

Mook en Middelaar	Regio
55 %	54 %

Veerkracht

Veerkracht laat zien hoe iemand zich aanpast aan de uitdagingen van het leven.

Veerkrachtige mensen vinden het minder moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan en veren na een moeilijke periode meestal snel en gemakkelijk weer terug.

Een lage veerkracht wordt vaker gezien bij mensen met een laag opleidingsniveau. Ook leeftijd speelt een rol: een lage veerkracht komt vaker voor bij jonge of juist oudere inwoners.

Jongens schatten zichzelf over het algemeen veerkrachtiger in dan meisjes. Er zijn geen verschillen tussen VMBO en HAVO/VWO leerlingen. Bij jongeren herstelt de veerkracht meestal snel na een moeilijke periode.

	Mook en Middelaar	Regio
Jongens	70 %	77 %
Meiden	45%	57 %

Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

	Mook en Middelaar	Regio
Jongens	58 %	53 %
Meiden	16 %	32 %

Heeft een (zeer) lage veerkracht 18-64 jr.

	Mook en Middelaar	Regio
	15 %	16 %

Heeft een (zeer) lage veerkracht 65+

	Mook en Middelaar	Regio
	14 %	15 %

Bron: GGD Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

2.6 Overgewicht en obesitas

Overgewicht (BMI van 25 of hoger) is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland volgens het Nationaal Preventieakkoord. Mensen met overgewicht hebben onder andere een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes, spier- en skeletaandoeningen en bepaalde vormen van kanker. Het risico op deze ziektes en aandoeningen wordt groter naarmate het overgewicht ernstiger wordt.

Verschillen tussen groepen

Vooral inwoners met een laag opleidingsniveau, ouderen en mannen hebben overgewicht.

Overgewicht komt vaker voor bij jongeren met een herkomst buiten Europa. Kinderen van ouders met een laag opleidingsniveau en ouders met obesitas hebben zelf ook vaker overgewicht. Jongens en meisjes hebben ongeveer even vaak overgewicht.

Jongeren

Had overgewicht of obesitas bij laatste JGZ meting (2 – 18 jaar) (Peildatum 1-1-2023)

	Regio
Jongeren	12 %

Heeft overgewicht 18+

	Mook en Middelaar	Regio
18-64 jr.	44 %	49 %
65 +	48 %	58 %

Heeft ernstig overgewicht 18+

	Mook en Middelaar	Regio
18-64 jr.	14 %	16 %
65 +	11 %	17 %

2.7 Valpreventie

Ouderen met lichamelijke gezondheidsproblemen lopen een hoger risico om te vallen. Het valrisico is bepaald volgens de richtlijn van VeiligheidNL. Volgens deze richtlijn bestaat er een verhoogd valrisico als iemand de afgelopen 12 maanden is gevallen en daarnaast moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden. Het valrisico is alleen gevraagd aan 65-plussers.

Vrouwen hebben vaker een verhoogd valrisico dan mannen. Ook mensen met een laag opleidingsniveau hebben vaker een verhoogd valrisico.

Heeft verhoogd valrisico

	Mook en Middelaar	Regio
Mannen	27 %	26 %
Vrouwen	27 %	35 %

Spier- en botsterking 65+

Als onderdeel van de beweegrichtlijn wordt het doen van minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten geadviseerd. Activiteiten die hieronder vallen zijn o.a. hardlopen, fitness (in groepen) tennissen en (sportief) wandelen. Spierversterkende activiteiten zorgen voor sterke spieren. Dit maakt het doen van dagelijkse activiteiten makkelijker. Botversterkende activiteiten leiden tot een hogere botdichtheid. Hierdoor leidt een val minder snel tot een breuk. Met name ouderen hebben hier baat bij.

Vooral voor inwoners met een laag opleidingsniveau, niet-westerse migranten, ouderen, mensen met een chronische ziekte, mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een verstandelijke beperking is het een uitdaging om aan de richtlijn te voldoen.

Voldoet aan de beweegrichtlijn en bot en spiersterking 65+

	Mook en Middelaar	Regio
Mannen	54 %	47 %
Vrouwen	43 %	43 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

2.8 Leefomgeving

Een beweegvriendelijke omgeving is een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, te spelen en te sporten. De beweegvriendelijke omgeving is een onderdeel van de gezonde leefomgeving. Het is een middel om te komen tot leefbaarheid, sociale cohesie, een gezonde leefstijl, betere school en werkprestaties, identiteit van een buurt, city-marketing en participatie. De focus ligt op ruimte voor bewegen.

Een beweegvriendelijke buurt die stimuleert om te bewegen is een collectieve preventiemaatregel tegen onder andere overgewicht en mentale problemen.

Vindt buurt voldoende aantrekkelijk om te bewegen

Mook en Middelaar	Regio
94 %	81 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Plekken voor verkoeling

Door de klimaatverandering krijgen gemeentes steeds meer te maken met hittestress. Daarom is het belangrijk dat inwoners genoeg plekken voor verkoeling kunnen vinden. Inwoners is gevraagd of zij het eens zijn met de stelling: Er zijn voldoende plekken in mijn buurt waar ik op warme dagen verkoeling kan vinden. Het weergegeven percentage is het aantal personen dat het eens of helemaal eens was met deze stelling.

Vindt koele plekken in de buurt voldoende

Mook en Middelaar	Regio
83 %	64 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Geluidshinder 18-64 jr.

Geluidsoverlast of geluidshinder wordt gedefinieerd als 'een gevoel van afkeer, boosheid, onbehagen, onvoldaanheid of gekwetstheid, dat optreedt wanneer het geluid iemands gedachten, gevoelens of activiteiten beïnvloedt' (Gezondheidsraad, 1999). Geluidshinder kan zowel objectief als subjectief (ervaring) gemeten worden. De ervaren geluidshinder kan van persoon tot persoon verschillen en kan verschillende negatieve effecten hebben op de gezondheid, waaronder slecht slapen en het ervaren van stress.

Over het algemeen ervaren vrouwen vaker ernstige geluidsoverlast dan mannen. Dit geldt ook voor hoogopgeleiden en 55-64 jarigen.

Ervaaert ernstige geluidshinder

Mook en Middelaar	Regio
18 %	18 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Luchtverontreiniging

De luchtkwaliteit voldoet in geen enkele gemeente in onze regio (en bijna nergens in Nederland) aan de advieswaarden van de WHO.

De geschatte gezondheidseffecten zijn:

- Bij 1 op de 7 longkankerpatiënten in Limburg is de longkanker toe te schrijven aan luchtverontreiniging.

- Bij bijna 1 op de 5 Limburgse kinderen met astma, is de astma toe te schrijven aan luchtverontreiniging.
- Inwoners van Limburg sterven gemiddeld bijna 11 maanden eerder door luchtverontreiniging.
- De ziektelast door luchtverontreiniging is gemiddeld in Limburg te vergelijken met het passief meeroken van 4,4 sigaretten per dag.

2.9 Opgroeien in een kansrijke omgeving

Roken (18+)

Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of overlijden (RIVM). Roken brengt ook gezondheidsrisico's mee voor de omgeving. Ieder jaar overlijden er in Nederland meer dan 700 mensen door meeroken. Kinderen zijn extra gevoelig voor de effecten van meeroken, terwijl roken tijdens de zwangerschap in verband wordt gebracht met een lager geboortegewicht van het kind en een twee keer grotere kans op wiegendood. Kinderen van rokende ouders hebben zo een slechtere start dan leeftijdsgenoten uit gezinnen waar niet gerookt wordt.

Zowel in onze regio als landelijk zien we dat de hoeveelheid volwassen rokers licht daalt sinds 2008. We zien sterke opleidingsverschillen in roken. Lager opgeleide volwassenen roken bijna twee keer vaker dan hoger opgeleiden. Ook roken mannen en jongvolwassenen vaker.

	Mook en Middelaar	Regio
Mannen	12 %	18 %
Vrouwen	9 %	13 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Roken (Jongeren)

Jongeren uit klas 4 roken veel vaker dan jongeren uit klas 2. Landelijk roken VMBO leerlingen bijna twee keer zo vaak als HAVO/VWO leerlingen. In onze regio zien we een kleiner verschil. Er zijn nauwelijks verschillen tussen jongens en meiden. Verder is bekend dat MBO-leerlingen, jongeren binnen het speciaal onderwijs, praktijkonderwijs en de residentiële jeugdzorg, jongeren uit onvolledige gezinnen en jongeren met rokende ouders en rokende vrienden een grotere kans op roken hebben.

	Regio	Nederland
Rookt (klas 2 en klas 4)	5 %	7 %

Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd (2021)

Overmatig alcoholgebruik (18+)

Geen alcohol drinken of niet meer dan 1 glas per dag, helpt volgens de Nederlandse Gezondheidsraad verschillende (chronische) ziekten te voorkomen, waaronder: leverziekten, kanker en hart- en vaatziekten. Van overmatig drinken wordt bij mannen gesproken wanneer er meer dan 21 glazen per week worden gedronken, en bij vrouwen wanneer er meer dan 14 glazen per week worden gedronken.

De trend in overmatig drinken is vrij stabiel. De opleidingsverschillen in overmatig drinken zijn zowel in onze regio als op landelijk niveau klein. Groter zijn de verschillen tussen leeftijdsgroepen, waarbij de jongvolwassenen en inwoners tussen 55 en 64 jaar het vaakst overmatig drinken. 10 % (regio 6%) van de inwoners tussen de 64 en 75 jaar in Mook en Middelaar drinkt overmatig alcohol. Ook drinken mannen vaker overmatig dan vrouwen.

Drinkt overmatig alcohol

	Mook en Middelaar	Regio
18+	6%	7 %
Mannen	8 %	9 %
Vrouwen	4 %	4 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Alcoholgebruik (jongeren)

Kinderen en jongeren tot 18 jaar lopen extra risico op schade en problemen door alcoholgebruik. Dit heeft meerdere oorzaken: het brein is nog in ontwikkeling, jongeren zijn onervaren met alcohol en het lichaamsgewicht is lager. Dit zorgt ervoor dat de lichamelijke effecten van alcohol groter zijn.

In onze regio drinken meer jongeren alcohol dan landelijk. VMBO leerlingen drinken vaker dan hun leeftijdsgenoten op HAVO/VWO. In klas 4 wordt veel vaker gedronken dan in klas 2. Er zijn zowel in onze regio als op landelijk niveau nauwelijks verschillen tussen jongens en meisjes. Ook niet wanneer we kijken naar binge drinken (het drinken van meer dan 5 alcoholische drankjes op 1 avond).

Heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken (klas 2 en 4)=

	2019	2021
Mook en Middelaar	24%	-
Regio	31 %	35 %
Nederland	26 %	29 %

Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd (2021)

2.10 Sociale basis

Vrijwilligerswerk 18+

Het doen van vrijwilligerswerk hangt af van de gezondheid. Mensen in verschillende leeftijdsgroepen met gezondheidsproblemen doen minder vrijwilligerswerk dan mensen zonder gezondheidsproblemen.

Over het algemeen verrichten ouderen (65-74 jaar) het vaakst vrijwilligerswerk. Dit geldt ook voor mannen, hoogopgeleiden, mensen met een hoog inkomen en mensen met een groot sociaal netwerk.

Doet vrijwilligerswerk 18+

	Mook en Middelaar	Regio
18+	31 %	26 %

Leeftijd	Mook en Middelaar
25-39 jr	34 %
40-54 jr.	28 %
55-64 jr.	30 %
65-74 jr.	43 %
75-84 jr.	33 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Ontmoetingsplekken (18+)

De aanwezigheid van laagdrempelige ontmoetingsplekken in de buurt is belangrijk om contact tussen bewoners te stimuleren en eenzaamheid tegen te gaan. Mogelijke plekken voor ontmoeting bestaan in soorten en maten; naast formele ontmoetingsruimten als buurthuizen en scholen gaat het ook om ruimte die 'terloopse' ontmoetingen faciliteert, op bijvoorbeeld bankjes en in portieken.

We zien dat lager opgeleiden iets vaker tevreden zijn over ontmoetingsplekken in de buurt dan hoger opgeleiden. Jongvolwassenen zijn minder vaak tevreden dan ouderen.

Vindt dat er voldoende ontmoetingsplekken in de buurt zijn

	Mook en Middelaar	Regio
18+	74 %	71 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Contact met burens (18-64)

De indicator contact met burens kan iets zeggen over sociaal kapitaal in de buurt. Sociaal kapitaal op buurniveau is in het verleden in verband gebracht met een betere gezondheid op individueel niveau. Goed contact met burens is belangrijk omdat het bijdraagt aan een veilige, ondersteunende en hechte gemeenschap waarin mensen elkaar kunnen helpen bij problemen en zich verbonden kunnen voelen. We zien dat jongvolwassenen veel minder vaak contact hebben met de burens dan ouderen.

Heeft minder dan twee keer per maand contact met burens

	Mook en Middelaar	Regio
	21 %	27 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

2.11 Mantelzorg

Het aantal potentiële mantelzorgers wordt steeds minder, waardoor de druk op deze groep toeneemt. Hierdoor ontstaan er steeds meer overbelaste mantelzorgers. Mantelzorg, ook wel informele hulp of zorg genoemd, is de zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Dit kan een partner, kind of vriend zijn. Iemand is (intensieve) mantelzorger als de zorg minimaal drie maanden duurt of als degene zorg biedt voor minimaal acht uur per week. Mantelzorg is niet betaald.

Mantelzorg bestaat onder andere uit het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer en het regelen van geldzaken.

Over het algemeen geven ouderen (65-74 jaar) het vaakst mantelzorg. Dit geldt ook voor vrouwen en mensen met een Nederlandse achtergrond. Op het gebied van opleidingsniveau zit er weinig verschil tussen de groepen. Definitie: mantelzorg moet minimaal 3 maanden duren, of het moet gaan om minimaal 8 uur zorg per week.

Is op dit moment (intensieve) mantelzorger

	2020	2022
Mook en Middelaar	20%	17%
Regio	16 %	15 %
Nederland	14 %	13 %

Is op dit moment (intensieve) mantelzorger in Mook en Middelaar

Leeftijd	Mook en Middelaar
25-39 jr	12 %
40-54 jr.	20 %
55-64 jr.	29 %
65-74 jr.	16 %
75-84 jr.	15 %

Bron : GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

2.12 Eenzaamheid 18+

Eenzaamheid komt veel voor. Binnen eenzaamheid wordt onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betreft onvoldoende contacten met andere personen in de naaste omgeving, emotionele eenzaamheid gaat over het gemis van een intieme band. Eenzaamheid kan ernstige gevolgen voor de gezondheid hebben. Zo kan eenzaamheid zorgen voor meer stress, verhoogt het de kans op dementie, coronaire hart- en vaatziekten en beroerte, kan het leiden tot depressie en suïcide en verhoogt het de kans op overlijden.

Zowel in onze regio als landelijk zien we een (lichte) toename ten opzichte van 2020. Over het algemeen zijn de oudste ouderen (75+) het vaakst eenzaam, maar ook onder jongvolwassenen komt het veel voor. Dit geldt ook voor mannen, laag opgeleiden, mensen met lage inkomens en gezondheidsproblemen (oa verstandelijke en lichamelijke beperkingen), gescheiden mensen en weduwen/weduwnaars.

Is eenzaam 18+ (matig tot zeer ernstig)

	2020	2022
Mook en Middelaar	42 %	44%
Regio	46 %	48 %
Nederland	47 %	49 %

Eenzaamheid (Jongeren)

Hoewel eenzaamheid een thema is dat vaak met ouderen wordt geassocieerd, komt eenzaamheid ook veel voor onder jeugd. Eenzaamheid ontstaat vaak door een combinatie van risicofactoren, waaronder genetische factoren, levensveranderingen, persoonlijkheidskenmerken en verwachtingen over sociale contacten. Omdat er in het leven van jongeren vaak veel verandert in een korte periode, in combinatie met de puberteit die veel onzekerheden met zich meebrengt, hebben jongeren een verhoogde kans op het ontwikkelen van eenzaamheid.

Over het algemeen zijn meisjes het vaakst eenzaam, en jongeren van 15-16 jaar vergeleken met de jongere leeftijdsgroep (13-14 jaar). Tussen de verschillende opleidingsniveaus zit op regionaal niveau niet veel verschil.

Voelde zich in voorgaande 4 weken soms tot heel vaak eenzaam (Klas 2 en 4)

Regio	Nederland
26 %	30 %

Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd (2021)

2.13 Welzijn op recept

Het zorggebruik wordt vaak aangeduid met het huisartsenbezoek, omdat men als eerst bij de huisarts komt met een gezondheidsklacht. Wanneer men de laatste tijd vaak contact heeft gehad met de huisarts, zou dat een signaal kunnen zijn dat er (ernstige) gezondheidsproblemen spelen. Het zorggebruik kan zowel worden bepaald vanuit registratiegegevens als met vragenlijstonderzoek. Met name vanwege de sterke vergrijzing in onze regio, wordt verwacht dat het aantal huisartsenconsulten in de regio toeneemt de komende jaren (tot 2040). De verwachte toename van consulten in combinatie met een tekort aan zorgprofessionals (waaronder huisartsen) in de toekomst is een belangrijk regionaal knelpunt.

Deze indicator hangt samen met leeftijd, opleidingsniveau en geslacht: ouderen (75+), laagopgeleiden en vrouwen hebben het vaakst veel contact met de huisarts.

Heeft 3 keer of meer contact gehad met de huisarts in afgelopen 2 maanden (2020)

	2020
Mook en Middelaar	7 %
Regio	8 %
Nederland	8 %

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2020)

2.14 Conclusie

De bovenstaande cijfers laten zien hoe we er in Mook en Middelaar voor staan en waar onze knelpunten liggen. Deze knelpunten zien wij als belangrijke accenten voor het integrale preventieplan, hier gaan we ons op inzetten.

We zien in de cijfers terug dat inwoners onvoldoende de beweegnorm halen, bij de jongeren sport een kwart niet wekelijks, bij de volwassenen en ouderen ligt dit percentage boven de 40%.

24% van de jongeren in onze gemeente heeft psychische problemen, bij volwassenen en ouderen schommelt dit percentage tussen de 13% en 21%. Met name meisjes in onze gemeente hebben het mentaal zwaar ten opzichte van de jongens.

Het percentage overgewicht ligt hoog in onze gemeente, 44% van de volwassenen en 48% van de ouderen heeft overgewicht, 14% van de volwassenen en 11% van de ouderen heeft obesitas.

Ongeveer $\frac{1}{4}$ van onze inwoners zijn ouderen, met name ouderen hebben een verhoogd risico om te vallen. Uit onderzoek blijkt dat 27% van onze inwoners een verhoogd valrisico heeft.

Het alcoholgebruik bij ouderen ligt in onze gemeente hoog. 10% (regio 6%) van de inwoners tussen de 64 en 75 jaar in Mook en Middelaar drinkt overmatig alcohol. 24% van onze jongeren onder de 18 jaar drinken al alcohol.

Het aantal mantelzorgers ligt in de gemeente hoger dan het landelijk gemiddelde (17% ten opzichte van 13%). Echter het aantal potentiële mantelzorgers wordt steeds minder, waardoor de druk op deze groep toeneemt. Hierdoor ontstaan er steeds meer overbelaste mantelzorgers.

Eenzaamheid is ook een groot probleem binnen onze gemeente. We zien een lichte toename van 2% ten opzichte van 2020. 44% van onze inwoners is eenzaam (matig tot zeer ernstig). Over het algemeen zijn de oudste ouderen (75+) het vaakst eenzaam, maar ook onder jongvolwassenen komt het veel voor.

De luchtkwaliteit voldoet in geen enkele gemeente in onze regio (en bijna nergens in Nederland) aan de advieswaarden van de WHO.

3.1 Gewenste situatie

Als gewenste situatie sluiten we als gemeente Mook en Middelaar aan bij het hoofddoel van het GALA: een gezonde generatie in 2040. We onderschrijven daarin, samen met onze lokale partners, GGD en de (preferente) zorgverzekeraar, de volgende gemeenschappelijke doelen:

- Terugdringen gezondheidsachterstanden;
- Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten;
- Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis;
- Een gezonde leefstijl;
- Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid;
- Vitaal ouder worden;
- Domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur.

Deze doelen en de bijbehorende thema's van de brede SPUK werken we in dit in Integraal Preventieplan verder uit. We beschrijven de doelstelling, de huidige situatie, wat we willen gaan doen, de planning, de samenwerking en de financiën.

3. Visie Mook en Middelaar en werkwijze

3.1 Onze visie op welzijn

Gemeente Mook en Middelaar is in 2040 een gemeente waar iedere inwoner de mogelijkheden heeft een aangenaam niveau van welzijn te ervaren. We verliezen de mensen die ons nodig hebben niet uit het oog. De gemeente is in balans en de neergaande lijn met betrekking tot gezondheidsachterstanden is omgebogen in een opwaartse beweging. Omdat we meer aandacht hebben voor de omgeving waarin onze kinderen opgroeien, eenzaamheid beter bestrijden, en omdat we groeiende aandacht hebben voor sociale dienstverlening (schulden, jeugd, werk en inkomen, eenzaamheid, etc.) en gezondheidszorg (in samenhang met onder andere leefomgeving, inclusie, onderwijs, schulden en andere sociaalmaatschappelijke factoren). Door het verbreden en versterken van de sociale basis is de sociale cohesie binnen de gemeente nog krachtiger geworden. Door o.a. gebruik te maken van de monitors van de GGD meten we hoe we over een aantal jaar ervoor staan als het gaat om de gezondheidsachterstanden.

We richten ons op positieve gezondheid. Het accent ligt niet op ziekte en kwetsbaarheid, maar op veerkracht en een gezond leven. Wij willen dat iedere inwoner kan aansluiten en meedoen. De rijke sociale basis die de gemeente kent, draagt hieraan bij en is een krachtig middel voor de beweging naar de voorkant. Het ondersteunen van gemeente- en inwonersinitiatieven, mantelzorgers en vrijwilligers is hierbij van groot belang. Ook maatschappelijke organisaties zijn van grote waarde. Zij bevinden zich tussen de inwoners, signaleren, verbinden en ondernemen actie om de sociale cohesie te herstellen of bevorderen. In 2040 nodigt de leefomgeving uit om te bewegen, te sporten en te ontmoeten en draagt daarmee bij aan de gezondheid van onze inwoners. Mensen voelen zich thuis en kijken naar elkaar om (helpen van je burens, rekening houden met elkaar).

3.2 Integraal samenwerken

Vaak gaat het bij gezondheidsproblemen om een optelsom van factoren die een rol spelen bij een goede gezondheid. Bijvoorbeeld een combinatie van een ongezonde leefstijl en een laag inkomen. Door met verschillende disciplines samen te werken aan de doelen kan er veel meer bereikt worden dan als elke stakeholder afzonderlijk aan de slag gaat. De meerwaarde ontstaat doordat de inwoner op alle leefgebieden wordt geholpen waarbij de verschillende partners een op elkaar afgestemd aanbod kunnen aanbieden. Het is dus belangrijk dat in gemeente Mook en Middelaar wordt samengewerkt met meerdere beleidsdomeinen, verschillende partijen en de inwoners. Door deze inzichten te bundelen en domeinoverstijgend te werken, komen we tot een integraal beleid.

Hoe werken we effectief integraal samen in Mook en Middelaar?

We zien een aantal succesfactoren voor effectief, integraal gezondheidsbeleid in gemeente Mook en Middelaar: samenwerken, inwonerp participatie, inwoners betrekken (draagvlak creëren), netwerkbenadering en het verbinden van afzonderlijke gezondheidsthema's tot samenhangende doelen.

- Samenwerken
We werken met ons preventie- en gezondheidsbeleid samen met lokale en regionale organisaties zoals de GGD. Hierin benutten we bestaande structuren en verbanden.

Deze verbanden pakken gezamenlijk verbeteringen op voor de gezondheidszorg in de regio.

- **Partnerparticipatie**
We zorgen ervoor dat de betrokken organisaties waarmee we samenwerken zich betrokken voelen bij het preventie- en gezondheidsbeleid. Door hen vroegtijdig en tussentijds te betrekken, creëren we draagvlak en kunnen we werken aan een gedeelde visie. Partnerparticipatie binnen Mook en Middelaar realiseren we o.a. via de kerngroep van het Sport- en Beweegakkoord, de werkgroep van MOVE en de Stuurgroep preventieve gezondheid.
- **Inwonerparticipatie**
We zorgen dat interventies aansluiten bij de behoeften en werkelijkheid van onze inwoners. Dit doen we door inwoners te betrekken en hen actief te vragen naar hun behoeften. We gaan doorlopend toetsen of het beleid aansluit, of dat aanpassing gewenst is.
- **Netwerkbenadering**
We werken vanuit de bestaande structuren toe naar stevige netwerken die worden gefaciliteerd (en zolang noodzakelijk geregistreerd) met als doel integrale samenwerking. In het netwerk wordt samen gewerkt aan gezonde inwoners in onze gemeente.
- **Verbinden van afzonderlijke gezondheidsthema's tot samenhangende doelen**
We benaderen gezondheid breed en positief. Gezondheid is meer dan alleen leefstijl; we kennen de achterliggende oorzaken van ongezondheid en sturen op verbetering van deze dieperliggende oorzaken. Door de verschillende thema's binnen de brede SPUK vanuit het gedachtegoed van positieve gezondheid op te pakken, verbinden we ze met elkaar tot een samenhangende en meer integrale aanpak. Deze aanpak maakt het mogelijk om, samen met onze partners, meer over de domeinen heen te werken.

3.3 Doelen en aanpak voor 2023 t/m 2026

De doelen van GALA en de bijbehorende thema's van de brede SPUK worden in de volgende hoofdstukken uitgewerkt en beschreven. Vanuit de gedachte: hoe kunnen we dat wat er al gebeurt, nog beter neerzetten en hoe bouwen we dat wat er nog niet is, op een goede manier op.

Doelen GALA:

- Terugdringen gezondheidsachterstanden (waaronder Kansrijke Start)
- Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten
- Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis
- Een gezonde leefstijl
- Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid
- Vitaal ouder worden
- Domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur

Het proces is opgestart en in het vervolgproces worden samen met partners en inwoners de doelen en acties verder geconcretiseerd, waar en op welk niveau (lokaal niveau of regionaal) zijn acties nodig om de doelen te behalen.

In de periode 2023 -2026 kunnen we de volgende lijnen onderscheiden :

2023: het verkennen van behoeften en mogelijkheden

2024: het (verder) bouwen aan een (netwerk)structuur

2025: het integraal werken aan de toekomst

2026: het voortbouwen op succesvolle resultaten en efficiënte samenwerkingsrelaties

4. Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC)

De gezamenlijke ministeries en de Vereniging Nederlandse Gemeenten/Vereniging Sport en Gemeenten (VNG/VSG) zetten zich in om de komende jaren vraaggericht de toeleiding en begeleiding naar sport-, beweeg- en cultuuraanbod te versterken, zodat meer mensen actief betrokken raken bij en deelnemen aan sport, bewegen en cultuur en daarmee gezonder, actiever en fitter worden.

4.1 Inleiding

Binnen onze gemeente zijn verschillende combinatiefunctionarissen werkzaam. De combinatiefunctionarissen zetten zich in om iedere inwoner te enthousiasmeren en activeren voor sport en cultuur.

- De combinatiefunctionarissen dragen bij aan de doelen vanuit het GALA met de organisatie van of het inzetten van het netwerk van sport en cultuur waarbij sport en cultuur als middel worden ingezet.
- De doelstellingen van de combinatiefunctionarissen sluiten aan op het gedachtegoed van positieve gezondheid.

4.2 Invulling combinatiefuncties

De huidige inzet van combinatiefunctionarissen behouden we, met aanvullend een uitbreiding in uren van de beweegcoach voor de doelgroep 25-60 jaar.

Jongerenwerker

De jongerenwerker is één van de combinatiefunctionarissen en richt zich op de (oudere) jeugd in Mook en Middelaar. De jongerenwerker bezoekt jongeren in de openbare ruimte en andere locaties waar zij elkaar ontmoeten en kijkt samen met de jongeren waar zij behoefte aan hebben. Dit kunnen activiteiten zijn, of een locatie waar zij elkaar kunnen ontmoeten, maar het kan ook zijn dat zij vragen hebben over school of een lastige situatie waar ze thuis in zitten. Daarnaast bezoekt de jongerenwerker ook de locaties waar door omwonenden overlast wordt ervaren.

De jongerenwerker werkt samen met diverse organisaties in de gemeente die ook met jeugd werken. Het doel is om ervoor te zorgen dat jongeren snel en goed geholpen worden met hun vraag. De organisaties waar mee samengewerkt wordt, zijn onder andere scholen, dorpsraden, verenigingen, politie, jeugdzorg en de gemeente. Daarnaast legt de jongerenwerker verbinding met andere combinatiefuncties.

Inzet cultuur

In onze gemeente speelt cultuur een belangrijke rol. Op scholen wordt hier veel aandacht aan besteed. Er wordt verbinding gelegd tussen leerlingen op het basisonderwijs en lokale aanbieders van cultuur. Het doel hiervan is om zo veel mogelijk kinderen op een structurele manier in contact brengen met cultuur, zodat de betrokkenheid en deelname aan cultuur wordt vergroot.

Stichting Doejemee is een belangrijke partner voor scholen en kinderopvang vanwege het uitvoeren van Sjors Sportief. Sjors Sportief/Sjors Creatief en Max Vitaal voor de 55-plussers worden voor de komende vier jaar uitgerold.

MOVE coördinator

De coördinator van MOVE brengt vraag en aanbod verder bij elkaar en kijkt naar mogelijkheden om verenigingen meer te betrekken. Er wordt vanuit MOVE toegewerkt naar meer gezamenlijke initiatieven en verdere samenwerking. De MOVE coördinator houdt verbinding met de verenigingen en investeert in het netwerk. Daarnaast worden verenigingen geholpen door middel van ondersteuning en advisering.

Coördinator aangepast Sporten

Vanuit Uniek Sporten is een coördinator aangepast sporten actief. Uniek Sporten is een aanpak die als doel heeft om meer mensen met een beperking structureel te laten sporten en bewegen. Dit wordt gedaan door op regionaal niveau een sportservicepunt te realiseren. Uniek Sporten is daarmee het sportloket voor het beantwoorden van sportvragen van mensen met een beperking en het coördineren van begeleiding bij het vinden van de juiste sport. Daarnaast worden partijen die een sportaanbod willen creëren van advies voorzien.

Beweegcoach senioren

De beweegcoach richt zich primair op sport en bewegen en indien er kansen zijn wordt de verbinding met cultuur gelegd. De beweegcoach heeft als belangrijkste taak een gezonde en actieve leefstijl bij senioren te bevorderen. De beweegcoach heeft zowel een verbindende functie als een uitvoerende functie. De beweegcoach stimuleert enerzijds de samenwerking tussen sport, zorg- en welzijnsprofessionals, zorgt voor de afstemming tussen projecten en activiteiten en brengt vraag en aanbod bij elkaar. Inwoners worden gestimuleerd regie te kunnen geven aan hun eigen leven. Anderzijds organiseert de beweegcoach diverse activiteiten waarin vormen van sport en bewegen worden aangeboden.

Uitbreiding rol beweegcoach

Er liggen nog veel kansen bij de beweegcoach. In de komende periode willen we de beweegcoach niet alleen voor senioren inzetten, maar als beweegcoach voor alle inwoners. Nu ligt de focus vanuit de gemeente met name op de jeugd en senioren. Er zijn veel mogelijkheden voor de groep 25 tot 60. Er is bij deze groep veel te winnen qua gezondheidswinst. We willen hiervoor nieuw aanbod creëren voor de groepen met overgewicht (GLI), of inwoners met blessures, sport en mentale gezondheid. Deze doelgroep kan je bereiken via zorgaanbieders (huisartsen, praktijkondersteuners, fysio's), sociaal team, GGZ, inzet eigen netwerk. Naast het creëren van nieuw aanbod, gaan we ook investeren in de uitbreiding van het beweegloket en kijken we naar nieuwe vormen om de doelgroep beter te bereiken, bijvoorbeeld door het betrekken van de beweegbus. Doordat de beweegcoach een uitbreiding van uren heeft, kan ook meer geïnvesteerd worden in het individuele contact met inwoners om ze aan het sporten en/of bewegen te krijgen.

Er zijn veel mensen die wel graag in groepsverband willen sporten, maar nog niet de stap durven zetten. Dit kan bijvoorbeeld via de aanpak Doorstroom naar Bewegen. Deze en andere gezondheid- en preventieacties kunnen door de gemeente ondersteund worden, door eventueel de rol van de beweegcoach los te koppelen van de rol als beweegcoach senioren. De uitbreiding bedraagt 4 uur per week.

Overzicht BRC in Mook en Middelaar		fte
Buurtsportcoach	Jongerenwerker	0,5
	Coördinator aangepast Sporten	0,1
	Coördinator MOVE	0,2
Cultuurcoach	Coördinator MOVE	0,025
Combinatiefunctionaris onderwijs	Inzet Kandinsky college	0,005
Beweegcoach	Beweegcoach senioren / Beweegcoach	0,2 / 0,1
Coördinator sport & preventie	Beleidsmedewerker Sport en Preventieve gezondheid	0,4

Figuur 4: Overzicht inzet BRC in Mook en Middelaar

4.3 Financiën

	Aantal fte	Kosten in 2023	Kosten in 2024	Kosten in 2025	Kosten in 2026
Coördinator MOVE	0,2	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000
Beweegcoach senioren	0,2	€ 11.240	€ 11.350	€ 11.460	€ 11.600
Beweegcoach		€ 7.488	€ 7.488	€ 7.488	€ 7.488
Beleidsmedewerker Sport & Preventieve gezondheid	0,4	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0
Verenigingen	0,1	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0
Stichting Doejemee & MaxVitaal		€ 9.167	€ 9.167	€ 9.167	€ 0
Activiteitenbudget MOVE		<u>€ 3.175,61</u>	<u>€ 3.010,08</u>	<u>€ 2.850,08</u>	<u>€ 10.794,62</u>
Totaal		€ 66.415,61	€ 66.415,08	€ 66.415,08	€ 65.382,62

Figuur 5: Financiën BRC in Mook en Middelaar

De financiën voor de BRC worden gedeeltelijk uit de brede SPUK en uit gemeentelijke middelen betaald. Voor het Sportakkoord, de aanpak op Gezond Gewicht en Middelengebruik en Vroegsignalering, maken we gebruik van de middelen uit de SPUK.

Dekking	2023	2024	2025	2026
Beschikbaar vanuit SPUK	€ 30.415,61	€ 30.415,08	€ 30.415,08	€ 29.382,62
Gemeente	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000
Bestaande subsidies	<u>€ 26.000</u>	<u>€ 26.000</u>	<u>€ 26.000</u>	<u>€ 26.000</u>
Totaal	€ 66.415,61	€ 66.415,08	€ 66.415,08	€ 65.382,62

Figuur 6: Dekking BRC

5. Een gezonde leefstijl

Om te zorgen dat mensen zo lang mogelijk zo gezond mogelijk blijven, loont het om vanaf jonge leeftijd en gedurende de hele levensloop te investeren in gezondheid en een gezonde leefstijl. Bijna 20% van de ziektelast ontstaat doordat mensen zich ongezond gedragen in een ongezonde leefomgeving. Het stimuleren van gezond gedrag en gezonde keuzes is daarom van belang. De beste manier om dit te doen is via een integrale aanpak.

Brede SPUK thema's :

- Lokaal Sportakkoord
- Aanpak overgewicht obesitas
- Opgroeien in een kansrijke omgeving (middelengebruik) & Vroegsignalering alcoholproblematiek

5.1 Inleiding

Sporten en bewegen is een belangrijke pijler als het gaat om een gezonde leefstijl. Door te bewegen en te sporten kunnen gezondheidsproblemen worden voorkomen. Het is van belang voldoende sport-, beweeg- en cultuuraanbod te realiseren ter bevordering van gezondheid, participatie, vitaliteit en leefbaarheid. Door te sporten en bewegen wordt winst bereikt op sociaal, mentaal en fysiek vlak.

Een gezonde leefstijl draagt bij aan een gezond gewicht. We gaan de komende tijd inzetten op een gezond gewicht. Dit begint al bij de jeugd. Het hebben van overgewicht of obesitas op jonge leeftijd is een grote voorspeller voor het ontwikkelen van overgewicht en comorbiditeit op volwassen leeftijd. Dit zorgt voor allerlei lichamelijke klachten. Ook ondervinden kinderen vaak psychische last van hun overgewicht.

Ook speelt middelengebruik een belangrijke rol bij een gezonde leefstijl. Er wordt ingezet op het voorkomen van het gebruik van alcohol, tabak en drugs door jongeren. We benutten hiervoor het netwerk dat we al hebben.

5.2 Doelstelling

We vinden het belangrijk dat onze inwoners de mogelijkheden krijgen om voldoende te sporten en te bewegen. We zetten hier op in middels een breed sport- en beweegprogramma en door middel van het Sport- en Beweegakkoord die we hebben gesloten met partners.

MOVE is de naam van het sport-, beweeg- en cultuurstimuleringsprogramma van de gemeente. MOVE bestaat uit twee programma's:

- Grenzeloos verbindend ontwikkelen: Kinderen en jongeren in Mook en Middelaar krijgen de mogelijkheid om te leren hoe ze zich sportief, gezond en cultureel kunnen ontwikkelen. Dit draagt bij aan het verbeteren van de leefomgeving, het verhogen van sport- en cultuurparticipatie, tegengaan van overgewicht en ruimte voor talentontwikkeling.
- Grenzeloos verbindend meedoen: Niemand staat aan de kant maar iedereen doet mee. Inwoners worden daardoor in hun eigen kracht gezet. Met behulp van het programma worden ouderen bereikt en verbonden, wordt de vindbaarheid van het

aanbod vergroot, wordt preventief ingezet op bewegen, is er aandacht voor een gezonde leefstijl en wordt ontmoeting gestimuleerd.

Met het Sport en Beweegakkoord willen we bereiken dat iedereen zich kan ontwikkelen en met plezier kan sporten, bewegen en deelnemen aan culturele activiteiten. Van jong tot oud en als deelnemer, vrijwilliger of toeschouwer. Om dit te kunnen realiseren, zijn er een aantal ambities geformuleerd rondom de thema's:

- Samen (blijven) bewegen en sporten
- Toekomst Sport en Beweegaanbieders
- Uitnodigende en Beweegvriendelijke Omgeving

Het Sport en Beweegakkoord heeft een duidelijke verbinding met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en draagt bij aan de volgende doelstellingen:

- Terugdringen gezondheidsachterstanden;
- Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten;
- Een gezonde leefstijl;
- Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid;
- Vitaal ouder worden.

Voor de aanpak op overgewicht en obesitas hebben wij 2 doelstellingen:

1 Preventie

- Het voorkomen van overgewicht/obesitas bij jeugdigen. We zetten ons in om bij te dragen aan een gezonde omgeving voor kinderen en jongeren.

2 Zorg

- Jeugdigen die overgewicht/obesitas hebben, bieden we passende ondersteuning, zorg en begeleiding. We werken aan een ketenaanpak voor kinderen die overgewicht/ obesitas hebben.

5.3 Huidige situatie

Bewegen

Het advies voor kinderen en jongeren (4 t/m 17 jaar) is om minimaal 1 uur per dag matig intensief te bewegen. Hierin telt niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen tellen mee. Daarnaast is het advies minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (gymles, sport). Dit volgt uit de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).

Cijfers van het beweeggedrag van kinderen (1-12 jaar) in Mook en Middelaar zijn niet bekend. Kijken we naar het beweeggedrag van jongeren (13-18 jaar) in Mook en Middelaar, dan zien we dat in 2019 28% van de jongeren dagelijks minimaal 1 uur bewoog. Dit is hoger dan het regionale cijfer destijds (19%), maar laat zien dat ook jongeren uit Mook en Middelaar over het algemeen te weinig bewegen: slechts ongeveer 1 op de 4 jongeren is minimaal een uur per dag actief.

De Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 toont dat 78% van de jongeren in Mook en Middelaar wekelijks sport bij een club, vereniging of sportschool, tegenover 76% van regio Limburg-Noord. Daarnaast sport 75% van de jongeren in Mook en Middelaar wekelijks buiten clubverband. Dit is iets hoger dan het regionale gemiddelde (72%). Verder fietst of loopt 94% van de jongeren in gemeente Mook en Middelaar elke dag naar school. Regionaal is dit 91%. Deze cijfers laten zien dat jongeren in gemeente Mook en Middelaar iets meer bewegen dan het gemiddelde in regio Limburg-Noord.

Bij de volwassenen zien we dat 49% in de leeftijdsgroep van 18 tot 64 jaar voldoet aan de beweegrichtlijn (2022). In 2020 was dit nog 58%.

45% van onze inwoners sport niet. Van de volwassenen die sporten, is gemiddeld 44% lid van een sportvereniging en 32% van een sportschool of fitnesscentrum.

Overgewicht

In de gemeente Mook en Middelaar heeft 10,3% van de 5-6 jarigen (matig of ernstig) overgewicht. Van de 10-11 jarigen heeft 12,2% (matig of ernstig) overgewicht.

Van de jongeren (13-18 jaar) in Mook en Middelaar gaf in 2019 18% aan zijn/haar gewicht te zwaar te vinden en 1% vond zijn/haar gewicht veel te zwaar. Cijfers over het daadwerkelijk aantal jongeren uit Mook en Middelaar met overgewicht zijn alleen bekend van de 13-14 jarigen. Van deze groep heeft 7,1% matig tot ernstig overgewicht. Uitgaande van de laatste JGZ meting, 2-18 jaar, peildatum 01-01-2023 heeft 12 % van de jongeren overgewicht of obesitas.

Bij de volwassenen heeft 44% in de leeftijdsgroep van 18 tot 64 jaar en 48% van de 65-plussers overgewicht of obesitas (2022).

Voeding

Cijfers over het eetgedrag van kinderen uit gemeente Mook en Middelaar zijn niet bekend. Cijfers over het eetgedrag van jongeren (13-18 jaar) uit gemeente Mook en Middelaar zijn alleen bekend uit 2019. Cijfers van het eetgedrag van jongeren uit regio Limburg-Noord zijn wel bekend uit 2021. Hieronder worden deze cijfers naast elkaar besproken.

De gezondheidsmonitor jeugd (2019) van GGD Gelderland-Zuid laat zien dat 85% van de jongeren uit Mook en Middelaar minimaal 5 dagen per week ontbijt, tegenover 73% van de jongeren uit regio Limburg-Noord (in 2021). 34% van de jongeren uit Mook en Middelaar eet elke dag fruit, in de regio is dit 31%. 65% eet elke dag groente, in de regio is dit 48%. Verder drinkt 77% van de jongeren elke dag water, in Limburg-Noord is dit 74%. 38% van de leerlingen drinkt elke dag suikerhoudende drankjes, tegenover 29% in de regio.

Deze cijfers laten zien dat de meerderheid van de jongeren nog niet voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum: minimaal 2 stuks fruit per dag en minimaal 5 dagen per week 250 gram groenten. Aandacht voor gezonde voeding en een omgeving waarin de gezonde keuze de makkelijke, vanzelfsprekende keuze is, is dus nog steeds nodig.

Middelengebruik

Het alcohol- en middelengebruik blijft ook in de gemeente Mook en Middelaar een actueel thema. De trend in overmatig drinken is vrij stabiel. De opleidingsverschillen in overmatig drinken zijn zowel in onze regio als op landelijk niveau klein. Groter zijn de verschillen tussen leeftijdsgroepen, waarbij de jongvolwassenen en inwoners tussen 55 en 64 jaar het vaakst

overmatig drinken. 10% (regio 6%) van de inwoners tussen de 64 en 75 jaar in Mook en Middelaar drinkt overmatig alcohol. Ook drinken mannen vaker overmatig dan vrouwen.

Concluderend

Ondanks het feit dat een aantal cijfers positiever zijn dan het landelijk gemiddelde, het ruime sport-, beweeg- en cultuuraanbod en de uitnodigende openbare ruimte met veel groen en water, ontkomt ook Mook en Middelaar niet aan een aantal trends en ontwikkelingen. Denk hierbij aan demografische veranderingen, digitalisering, vergrijzing, individualisering, terugloop van leden en vrijwilligers, ongeorganiseerd sporten en bewegen, sporten in de openbare ruimte, gezonde leefstijl, leefbaarheid in de kernen, van curatief naar preventief, sport als middel, zelfredzaamheid, etc.

De cijfers tonen aan dat de sportdeelname als gevolg van de coronacrisis is afgenomen en nog niet terug is op het oude niveau. De jongeren bewegen te weinig, 45% van de inwoners sport niet en een groot percentage van de jongeren, volwassenen en ouderen heeft overgewicht. Uitdagingen waar we mee aan de slag moeten en willen gaan.

5.4 Wat gaan we doen

Sport- en Beweegakkoord

Met de uitvoering van het Sport en Beweegakkoord dragen we er aan bij dat iedereen kan meedoen aan sporten, bewegen en culturele activiteiten. Bij sportaanbieders en in de openbare ruimte. Ontmoeting en gezondheid horen daarbij. Samen met uiteenlopende partners bundelen we de krachten, want samen kom je verder dan alleen.

We bouwen voort op de ervaringen die we hebben opgedaan met Sportakkoord I. De kapstok van het Sport- & Beweegakkoord wordt gevormd door drie thema's. Voor een deel zijn dit bestaande thema's maar we hebben ook nieuwe thema's toegevoegd. De thema's hangen met elkaar samen, versterken elkaar en maken samen het Sport en Beweegakkoord Mook en Middelaar.

MOVE, een stimuleringsprogramma op het gebied van sport, bewegen en cultuur met als doel een gezond en veerkrachtig Mook en Middelaar, levert een belangrijke bijdrage en verbindt de thema's en partners met elkaar.

Binnen het Sport- en Beweegakkoord werken we aan 3 ambities:

- Samen (blijven) bewegen en sporten
- Toekomst Sport en Beweegaanbieder
- Uitnodigende en Beweegvriendelijke Omgeving

Onze combinatiefunctionarissen zijn betrokken bij de uitwerking van deze 3 ambities op de volgende manier:

Inzet	Samen (blijven) bewegen en sporten	Toekomst Sport en Beweegaanbieder	Uitnodigende en Beweegvriendelijke Omgeving
Buurtsportcoach	X	X	X
Cultuurcoach	X	X	
Combinatiefunctionaris onderwijs	X		
Beweegcoach	X	X	X
Coördinator sport & preventie	X	X	X

Figuur 7: Overzicht betrokkenheid combinatiefunctionarissen bij de drie ambities

De uitwerking van de ambities is opgenomen in het Sport- en Beweegakkoord dat als bijlage nummer 3 en 4 bij dit plan is opgenomen.

Aanpak gezond gewicht en obesitas

Bij de aanpak op gezond gewicht en obesitas hanteren we de volgende uitgangspunten:

- We gaan uit van deze visie: kinderen met overgewicht/obesitas zijn gebaat bij ondersteuning op alle levensgebieden waarop zij knelpunten ervaren. Dat gaat veel verder dan adviezen over voeding en bewegen. Het gaat ook over stress, armoede en schuldenproblematiek. Overgewicht of obesitas is aanleiding om in gesprek te gaan. Vanuit daar kijken we naar achterliggende oorzaken, de huidige situatie en de benodigde ondersteuning aan het systeem;
- We blijven zoeken naar de verbinding tussen sport, cultuur & bewegen, gezondheid & preventie en de sociale basis;
- We sluiten aan op het lopende proces van de *regionale ketenaanpak overgewicht*;
- We benutten ons bestaande netwerk en hebben aandacht voor de aansluiting van nieuwe relevante (beweeg)partijen;
- We willen werken volgens [Het Landelijk Model Ketenaanpak](#);
- We gaan uit van een positieve benadering;
- Integrale samenwerking sport – zorg – welzijn, we trekken hierin breed op met partners;
- Versterken en uitbreiden van datgene wat al gebeurt;
- Verkleinen van gezondheidsachterstanden/ toegankelijkheid;
- Doelgroep: we starten de implementatie bij doelgroep 4 – 12 jaar. Daarna uitbreiden naar 12-18 jaar en daarna naar 0-4 jaar;
- We richten ons op het systeem, aanvullend op het individu.

De verdere invulling en het plan van aanpak is opgenomen in een document dat is opgesteld in samenwerking met diverse partners. Dit document is als bijlage nummer 5 bij dit plan opgenomen.

Middelengebruik & Vroegsignalering alcoholproblematiek

Door middel van verschillende interventies hebben we aandacht voor middelengebruik en de Vroegsignalering van alcoholproblematiek. De jaarlijkse campagne 'IkPas', binnen het Eastpack-project rollen we uit en ook bij andere gelegenheden zoals het Oudercafé wordt hier aandacht aan besteed. We gaan in gesprek met de GGD om te bezien welke acties we aanvullend kunnen oppakken op dit thema.

5.5 Planning

Onderstaande planning laat de activiteiten zien op het gebied van een gezonde leefstijl. Dit betreft de acties op het gebied van Lokaal Sportakkoord, Aanpak overgewicht obesitas en het Opgroeien in een kansrijke omgeving (middelengebruik) & Vroegsignalering alcoholproblematiek

Een uitgebreider overzicht met acties en maatregelen ten aanzien van het Sport- en Beweegakkoord, is in de bijlage (nummer 3) van dit plan opgenomen. De planning van de aanpak Gezond gewicht en obesitas is ook opgenomen in de bijlage van dit plan (nummer 5).

2023

- We communiceren over de verbreding van het Lokaal Sportakkoord naar een Sport- en Beweegakkoord.
- We stellen een activiteitenbudget vanuit het Lokaal Sportakkoord samen voor partners.
- We zetten in op een verbreding van de kerngroep Lokaal Sportakkoord
- We verkennen de mogelijkheid om de kerngroep Lokaal Sportakkoord te combineren met de werkgroep voor MOVE voor meer verbinding.
- Sjors Sportief, Sjors Creatief & Max Vitaal worden uitgezet.
- Op regionaal niveau zoeken we de samenwerking op ten aanzien van de verenigingsondersteuning.
- We zetten in op een inclusieve sportgemeente. Via online en offline media zijn we zichtbaar bij promoties.
- Aanstellen van een projectleider die de lokale structuur inricht en verantwoordelijk is voor de (uitrol en het behoud) van de ketenaanpak (zie hieronder bij planning) Gezond Gewicht
- JOGG-gemeente worden
- Doorstroom naar bewegen verkennen binnen de Stuurgroep Preventieve Gezondheid.
- Jaarlijkse IkPas campagne rollen we uit.

2024

- We stellen een activiteitenbudget vanuit het Lokaal Sportakkoord samen voor partners.
- Sjors Sportief, Sjors Creatief & Max Vitaal wordt uitgerold.
- Bijeenkomsten met de kerngroep en werkgroep MOVE.
- Jaarlijks Sportcafé organiseren voor partners uit het veld.

- We gaan onderzoeken hoe we in de gemeente en/of in samenwerking met de regio de clubondersteuning kunnen gaan optimaliseren zodat we op maat en passende ondersteuning kunnen bieden.
- We zetten in op een inclusieve sportgemeente. Via online en offline media zijn we zichtbaar bij promoties.
- We willen onderzoeken of we Sportmaatjes kunnen inzetten.
- Voor de doelgroep 12 – 18 jaar kunnen we eventueel gebruik maken van Try-Out.
- Verkenning met het basisonderwijs en voorgezet onderwijs ten aanzien van sport- en beweegaanbod verder voortzetten.
- Jaarlijks wordt er een sport- en cultuur plein georganiseerd met alle sport- en cultuuraanbieders in Mook en Middelaar.
- Ter versterking van de sportinfrastructuur en in het kader van sportstimulering, willen we beweegroutes voor alle doelgroepen in de verschillende kernen in Mook en Middelaar blijven ondersteunen.
- Fruit op school (bijvoorbeeld d.m.v. EU-schoolfruit, subsidie vanuit gemeente, afspraken met lokale leveranciers, etc.) wordt verkend.
- Bepalen bij wie we de rol van centrale zorgverlener beleggen binnen de ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht
- Aansluiten bij de lopende GLI-bijeenkomsten voor volwassenen met ouder- en kindactiviteiten (systeemgerichte benadering).
- Jaarlijkse IkPas campagne rollen we uit.
- We gaan in gesprek met de GGD om te bezien welke acties we aanvullend kunnen oppakken op het thema Middelengebruik & Vroegsignalering alcoholproblematiek.

2025

- We stellen een activiteitenbudget vanuit het Lokaal Sportakkoord samen voor partners.
- Sjors Sportief, Sjors Creatief & Max Vitaal worden uitgezet.
- Bijeenkomsten met de kerngroep en werkgroep MOVE.
- We zetten in op een inclusieve sportgemeente. Via online en offline media zijn we zichtbaar bij promoties.
- Jaarlijks Sportcafé organiseren voor partners uit het veld.
- Jaarlijks wordt er een sport- en cultuur plein georganiseerd met alle sport- en cultuuraanbieders in Mook en Middelaar.
- We verkennen of het programma MDT (Maatschappelijke Diensttijd) in Mook en Middelaar ingezet kan gaan worden om jonge vrijwilligers in de sport een kans te geven.
- Ter versterking van de sportinfrastructuur en in het kader van sportstimulering, willen we beweegroutes voor alle doelgroepen in de verschillende kernen in Mook en Middelaar blijven ondersteunen.
- Uitbreiding mogelijkheden via Stichting Leergeld De Stuwwal in de gemeente Mook en Middelaar.
- Aanstellen en trainen van centrale zorgverlener(s) bij ketenaanpak Gezond Gewicht
- Inzet op grotere motivatie bij ouders en kind als JGZ overgewicht/ obesitas heeft signaleerd.
- Aanbod kinderleefstijlcoach verkennen.

- Jaarlijkse IkPas campagne rollen we uit.

2026

- Model ontwikkelen welke organisaties/ professionals in de ketenaanpak Gezond Gewicht horen.
- We bekijken of we een activiteitenbudget vanuit het Lokaal Sportakkoord kunnen samenstellen voor partners (dit jaar hebben we minder budget dan andere jaren).
- Sjors Sportief, Sjors Creatief & Max Vitaal worden uitgezet.
- Bijeenkomsten met de kerngroep en werkgroep MOVE.
- We zetten in op een inclusieve sportgemeente. Via online en offline media zijn we zichtbaar bij promoties.
- Jaarlijks Sportcafé organiseren voor partners uit het veld.

5.6 Samenwerking

Binnen het programma Gezonde leefstijl leggen we een verbinding tussen sport & bewegen, cultuur, gezondheid & preventie. We richten ons op interventies die bijdragen aan een gezonde omgeving en een gezonde buurt en wijk. Een verbinding met andere beleidsterreinen is hierin noodzakelijk en zoeken we zoveel mogelijk op.

Binnen dit thema werken we op verschillende niveaus samen. Ten aanzien van sporten en bewegen werken we met lokale samenwerkingspartners zoals de beweegcoach en de jongerenwerker. Binnen het Sport- en Beweegakkoord benutten we ook onze lokale netwerk en zetten we ons blijvend in om dit netwerk te verstevigen.

Bij de aanpak op Gezond gewicht en obesitas werken we intensief samen met de gemeente Heumen. Het plan van aanpak is ook met beide gemeenten en de partners opgesteld. Betrokken partners zijn onder andere de GGD, welzijnswerk en fysiotherapie. Binnen de ketenaanpak betrekken we de andere nodige samenwerkingspartners.

Bij de inzet op middelengebruik en vroegsignalering alcoholproblematiek zoeken we de samenwerking op met de GGD voor een verdere verkenning op dit thema.

5.7 Financiën

	2023	2024	2025	2026
Onderdelen SPUK				
Lokaal Sportakkoord	€ 4.418	€ 4.418	€ 4.418	€ 3.397
Aanpak overgewicht obesitas	€ 5.947	€ 5.947	€ 5.947	€ 0
Opgroeien in een kansrijke omgeving (middelengebruik) & Vroegsignalering alcoholproblematiek	€ 850	€ 850	€ 850	€ 0

Figuur 8: Financiën gezonde leefstijl

6. Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis

Een sociale basis bestaat uit familie, naasten uit het sociaal netwerk, mantelzorgers, vrijwilligers, het welzijnswerk, burgerinitiatieven (waaronder zelfregie – of zelfhulpgroepen) en andere relevante organisaties die een individu of een gezin helpen als het nodig is. Het versterken van de sociale basis gaat over het omzien naar elkaar in wijken, buurten en dorpen. Maar ook over autonoom kunnen leven met eigen regie en het netwerk als basis.

Brede SPUK thema's :

- Versterken sociale basis, inclusief stimuleren woonvorm en scheiden wonen-zorg.
- Eén tegen eenzaamheid.

6.1 Doelstelling

Het beoogde resultaat is een sterke sociale basis, bestaande uit laagdrempelige voorzieningen waar inwoners elkaar beschikkingsvrij kunnen ontmoeten, hun netwerk kunnen vergroten en hun weerbaarheid en/of zelfstandigheid kunnen vergroten. Hiermee willen we eenzaamheid tegengaan en inwoners stimuleren in het deelnemen aan de maatschappij.

6.2 Huidige situatie

In Mook en Middelaar voelt 73% van de jongens en 68% van de meisjes in de leeftijd van 13-16 jaar zich gezond en gelukkig. 45% van de volwassenen in de leeftijd van 18 t/m 64 jaar en 48% van de ouderen (64+) voelt zich (zeer) gelukkig. 40% van de jongeren in de leeftijd van 13 tot 16 jaar heeft zich in het afgelopen jaar vaak tot altijd eenzaam gevoeld. 42% van de bevolking van 18 jaar en ouder is (matig tot zeer ernstig) eenzaam.

Voor jongeren

We subsidiëren meerdere partijen/stichtingen die activiteiten organiseren voor jeugd en jongeren. Denk hierbij aan jeugdwerk, aan de jongerenwerker, sport- en muziekaanbod en aan Join Us (zie hieronder voor meer informatie).

Voor volwassenen

We hebben een regionale inloopvoorziening voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Daarnaast hebben we lokaal iedere maand een themabijeenkomst voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Inwoners leren elkaar hier beter kennen en vinden steun bij elkaar.

Voor verzorger(s)/ouder(s) organiseren we theatervoorstellingen en avonden over thema's die spelen bij de jeugd/jongeren. Daarnaast werken we met Buurtgezinnen, waarbij vraag- en steungezinnen aan elkaar gekoppeld worden om elkaar laagdrempelig te helpen en deel uit te gaan maken van elkaars netwerk.

Voor ouderen

Twee keer per jaar worden alle inwoners die 75, 80, 85, 90 of 95 jaar oud zijn, bezocht door een vrijwillige ouderenadviseur. Deze ouderenadviseur wijst de inwoner op de faciliteiten die we aanbieden, zoals de eettafels en ontmoetingsplekken. De ouderenadviseurs zijn

betrokken vrijwilligers en de gemeente ondersteunt hen zowel financieel als praktisch zodat zij hun werk goed kunnen doen.

Ouderen kunnen ook deelnemen aan de dagbesteding, waar we momenteel experimenteren met een aantal indicatievrije plekken.

Voor mantelzorgers

We verstrekken jaarlijks een subsidie voor het uitvoeren van mantelzorgondersteuning in onze gemeente. Zij bieden onder andere ondersteuning om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen en faciliteren en versterken netwerken rondom mantelzorgers, zodat zorg verdeeld kan worden over meerdere mensen. Er worden activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd, we hebben een Alzheimer café, een 'Dag van de Mantelzorger', een 'Dag van de Jonge Mantelzorger' en jaarlijks reiken we een mantelzorgwaardering uit.

We hebben twee vormen van respijtovereenkomst in onze gemeente. Ten eerste subsidiëren we een stichting die vrijwilligers inzet om (structurele) hulp te bieden aan mantelzorgers en degene aan wie mantelzorg verleend wordt. Daarnaast hebben we logeervoorzieningen in verschillende varianten om de thuissituatie (mantelzorgers) te ontlasten. Deze voorzieningen zijn zo lokaal mogelijk en voor diverse doelgroepen ingericht.

Tot slot mogen mantelzorgers en zorgvragers vergunningsvrij mantelzorgwoningen bouwen.

6.3 Wat gaan we doen

We willen uitvoering blijven geven aan de activiteiten zoals hierboven genoemd. Het is belangrijk dat inwoners elkaar kunnen blijven ontmoeten, zich kunnen ontplooiën, ontspannen en elkaar helpen. Deze activiteiten maken onderdeel uit van ons regulier aanbod en zijn structureel opgenomen in de begroting. Voor een aantal projecten valt de financiering weg, omdat deze voorheen vanuit het Preventieakkoord Jeugd bekostigd werden. Zodoende is ons voorstel om het bedrag vanuit de SPUK te gebruiken voor een deel van de dekking van deze activiteiten, namelijk: Join Us en Buurtgezinnen.

Join Us is voor alle jongeren (12-30 jaar) die graag meer sociaal contact willen. Join Us biedt (online) groepen om leuke dingen te gaan doen met leeftijdsgenoten, zoals een spelletjesavond, iets creatiefs, iets sportiefs, samen bowlen, naar de film of gewoon wat hangen in het jongerencentrum. Ondertussen werken begeleiders met de jongeren aan hun sociale vaardigheden. De begeleiders zorgen ervoor dat de sfeer goed is en dat iedereen zichzelf durft te zijn. De begeleider praat met iedere jongere over wat hij/zij lastig vindt en kiest samen uitdaging(en) om mee te oefenen. Dit zodat de jongeren zichzelf sociaal sterker voelen, weten hoe ze vrienden kunnen maken en houden en daarom kunnen uitstromen. De kosten zijn te zien in de tabel op de volgende pagina (figuur 8).

Buurtgezinnen is voor gezinnen die een moeilijke periode doorgaan, waarbij er weinig steun vanuit het eigen netwerk plaats kan vinden. Het gaat regelmatig om gezinnen die dermate overbelast zijn dat de kinderen hieronder lijden. Vaak zien we in deze gezinnen uiteenlopende problemen zoals armoede, verstandelijke beperking ouders, psychiatrische problemen en/of gedragsproblemen bij een kind. Door steungezinnen en vraaggezinnen aan elkaar te koppelen, gaan ze deel uitmaken van elkaars netwerk waardoor laagdrempelige ondersteuning plaatsvindt. Dit leidt tot aanzienlijke vermindering of zelfs voorkoming van (zwaardere) jeugdhulp. Professionele hulpverlening wordt voorkomen, verminderd of beëindigd.

6.4 Planning

Voor de periode 2023 t/m 2026:

- We subsidiëren meerdere partijen/stichtingen die activiteiten organiseren voor jeugd en jongeren. Join Us is hier een onderdeel van.
- We hebben een regionale inloopvoorziening voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening.
- We houden lokaal iedere maand een themabijeenkomst voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.
- Voor verzorger(s)/ouder(s) organiseren we theatervoorstellingen en avonden over thema's die spelen bij de jeugd/jongeren.
- We werken samen met Buurtgezinnen.
- Twee keer per jaar worden alle inwoners die 75, 80, 85, 90 of 95 jaar oud zijn, bezocht door een vrijwillige ouderenadviseur.
- Ouderen kunnen ook deelnemen aan de dagbesteding.
- We verstrekken jaarlijks een subsidie voor het uitvoeren van mantelzorgondersteuning in onze gemeente.
- Er worden activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd, we hebben een Alzheimer café, een 'Dag van de Mantelzorger', een 'Dag van de Jonge Mantelzorger' en jaarlijks reiken we een mantelzorgwaardering uit.
- We zetten in op twee vormen van respijtoorziening in onze gemeente voor de mantelzorgers.

6.5 Samenwerking

Binnen dit thema werken we op verschillende niveaus samen. Middels periodiek overleg met de jongerenwerker evalueren we het aantal jongeren dat vanuit onze gemeente de weg naar Join Us weet te vinden. Indien nodig maken we aanvullende afspraken. Hetzelfde geldt voor periodiek overleg en bijsturing met Stichting Buurtgezinnen.

6.6 Financiën

Kosten	2023	2024	2025	2026
Buurtgezinnen	-	€ 10.000	€ 10.500	€ 11.250
Join Us	-	€ 8.300	€ 8.500	€ 8.700
Totale kosten	€ 0	€ 18.300	€ 19.000	€ 19.950
Onderdelen SPUK				
Versterken sociale basis, inclusief stimuleren woonvorm en scheiden wonen-zorg	€ 12.404	€ 12.234	€ 12.234	€ 9.171
Eén tegen eenzaamheid	€ 3.398	€ 3.398	€ 2.719	€ 0
Totaal beschikbaar vanuit SPUK	€ 15.802	€ 15.632	€ 14.953	€ 9.171
Bestaande dekking	-	€ 2.668	€ 4.047	€ 10.779

Figuur 8: Financiën Versterken sociale basis

7. Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten

Een gezonde fysieke omgeving is van belang om gezond en actief leven te bevorderen, nu en in de toekomst. De fysieke leefomgeving kan druk geven op de gezondheid via onder andere de luchtkwaliteit, geluidsoverlast en infectieziekerisico's. Klimaatverandering voegt daar nieuwe uitdagingen aan toe. Verder draagt een groene omgeving niet alleen bij aan de bescherming van de gezondheid, maar ook aan de bevordering. Mensen zoeken in de natuur namelijk hun beweging, rust en ontspanning.

Brede SPUK thema:

- Leefomgeving

7.1 Inleiding

Eén van de uitgangspunten van de gemeente Mook en Middelaar is een goed ingerichte omgeving. Wij bedoelen hiermee niet alleen aan het voldoen aan milieueisen, maar ook aan de ruimtelijke inrichting. Als deze beweegvriendelijk en groen is, bewegen mensen meer en nodigt dit uit tot gezond gedrag (gezondheidsbevordering). Ook moet de omgeving veilig zijn, zodat de mensen het prettig vinden er te wonen of recreëren (gezondheidsbescherming).

Een gezonde leefomgeving:

- biedt een goede toegang tot voorzieningen (zoals scholen, winkels, buurthuis) en openbaar vervoer, voor iedereen
- nodigt uit tot een gezonde leefstijl zoals wandelen, fietsen, spelen, ontspannen
- nodigt uit tot elkaar ontmoeten, samen te ontspannen en te recreëren
- is schoon, veilig en toegankelijk voor alle gebruikers (denk aan ouderen, kinderen en gehandicapten)

7.2 Doelstelling

De openbare ruimte optimaal benutten om een actieve en gezonde leefstijl aan te moedigen, waarbij de verschillen professionele vakdisciplines binnen de gemeente samenwerken in een integrale- en gebiedsgerichte aanpak.

7.3 Huidige situatie

De huidige situatie is dat we voldoen aan de wettelijke milieunormen. Verder stimuleren we projecten die bewegen in de openbare ruimte aantrekkelijker maken. Denk hierbij o.a. aan de ontwikkeling van de Ontmoetroutes in drie dorpskernen, het fietsroutenetwerk en het verbeteren en ontwikkelen van nieuwe speelplekken.

94% van de inwoners vindt de buurt voldoende aantrekkelijk om te bewegen. 83% van de inwoners geeft aan dat er voldoende plekken in de buurt zijn waar men op warme dagen verkoeling kan vinden. Geluidsoverlast of geluidhinder wordt gedefinieerd als 'een gevoel van afkeer, boosheid, onbehagen, onvoldaanheid of gekwetstheid, dat optreedt wanneer het geluid iemands gedachten, gevoelens of activiteiten beïnvloedt' (Gezondheidsraad, 1999). Geluidhinder kan zowel objectief als subjectief (ervaring) gemeten worden. 18% van de inwoners ervaart ernstige geluidshinder. Over het algemeen ervaren vrouwen vaker ernstige geluidsoverlast dan mannen. Dit geldt ook voor hoogopgeleiden en 55-64 jarigen.

De luchtkwaliteit voldoet in geen enkele gemeente in onze regio (en bijna nergens in Nederland) aan de advieswaarden van de WHO.

Fijnstof (PM10)	
WHO advieswaarde	Max 15 µg/m ³
Mook en Middelaar	16,3 µg/m ³
Regio	16,9 µg/m ³
Nederland	16,4 µg/m ³
Stikstofdioxide (NO₂)	
WHO advieswaarde	Max 10 µg/m ³
Mook en Middelaar	12,7 µg/m ³
Regio	12,9 µg/m ³
Nederland	14,2 µg/m ³

Figuur 9: Cijfers advieswaarde WHO

Bron: Rapport Luchtkwaliteit en Gezondheid in Limburg (2022)

7.4 Wat gaan we doen

- Bij nieuwbouwplannen, herinrichtingsplannen en inbreidingsprojecten reserveren we ruimte door openbare sport-, speel- en beweegvoorzieningen al vroeg in de plannen mee te nemen. Als het kan, willen we dit afstemmen met (toekomstige) inwoners en gebruikers.
- Bij het opstellen van de omgevingsvisie (start september 2023) van de gemeente Mook en Middelaar wordt een gezonde leefomgeving als één van de uitgangspunten meegenomen.
- We verkennen welke rol de GGD kan vervullen bij een gezonde leefomgeving.
- We geven ruimte aan burgerinitiatieven.
- We nemen klimaatadaptatie op in het nieuwe beleidsplan voor Duurzaamheid (2023).

Nieuwe omgevingswet biedt kansen

Deze wet bundelt en moderniseert in één wet alle wetten voor de leefomgeving en heeft drie voordelen:

- Samenhang tussen gezondheid, milieu, veiligheid en ruimtelijke ordening en leefomgeving te vergroten en in een vroeg stadium mee te nemen bij planvorming;
- De Wet publieke gezondheid (artikel 2c en 16), Omgevingswet en -visie en Wmo te verbinden door bijvoorbeeld rekening te houden met de invloed van groen op het welbevinden van inwoners en met mogelijkheden tot bewegen en ontmoeten. Voor ouderen voldoende bankjes, goede wandelpaden, voldoende verlichting;
- De instrumenten die uit de omgevingswet volgen te verbinden aan zelfredzaamheid, veerkracht en adaptief vermogen, omdat deze bij de doelstellingen van de Omgevingswet passen.

7.5 Planning

2023

- Bij nieuwbouwplannen, herinrichtingsplannen en inbreidingsprojecten reserveren we ruimte door openbare sport-, speel- en beweegvoorzieningen al vroeg in de plannen mee te nemen. Hierbij wordt het sociaal domein actief betrokken bij ruimtelijke ontwikkeling.
- Bij het opstellen de omgevingsvisie (start september 2023) van de gemeente Mook en Middelaar wordt een gezonde leefomgeving als een van de uitgangspunten meegenomen.
- We onderzoeken welke rol de GGD kan vervullen bij het inzetten ophalen van expertise.
- We geven ruimte aan burgerinitiatieven die bijdragen aan een gezonde leefomgeving.
- Klimaatadaptatie is opgenomen in het nieuwe beleidsplan voor Duurzaamheid (2023).

2024

- Omgevingsvisie is vastgesteld.
- We weten welke rol de GGD vervult voor een gezonde leefomgeving en gebruiken hun expertise om invulling te geven aan een gezonde leefomgeving.
- We geven ruimte aan burgerinitiatieven die bijdragen aan een gezonde leefomgeving.
- Bij nieuwbouwplannen, herinrichtingsplannen en inbreidingsprojecten reserveren we ruimte door openbare sport-, speel- en beweegvoorzieningen al vroeg in de plannen mee te nemen. Hierbij wordt het sociaal domein actief betrokken bij ruimtelijke ontwikkeling.

2025/2026

- Bij nieuwbouwplannen, herinrichtingsplannen en inbreidingsprojecten reserveren we ruimte door openbare sport-, speel- en beweegvoorzieningen al vroeg in de plannen mee te nemen. Hierbij wordt het sociaal domein actief betrokken bij ruimtelijke ontwikkeling.
- We geven ruimte aan burgerinitiatieven die bijdragen aan een gezonde leefomgeving.
- We maken waar nodig gebruik van de expertise van de GGD.

7.6 Samenwerking

Binnen dit thema werken we op verschillende niveaus samen. Intern wordt er samengewerkt tussen de afdeling Sociaal en afdeling Ruimte. Daarnaast werken we samen met de GGD, initiatiefnemers, inwoners, Adviesbureaus.

7.7 Financiën

	2023	2024	2025	2026
Onderdeel SPUK				
Leefomgeving	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398	€ 0

Figuur 10: Financiën gezonde fysieke leefomgeving

8. Terugdringen gezondheidsachterstanden

Bij gezondheidsachterstanden hebben we het over gelijke gezondheidskansen voor iedereen. Niet alle inwoners in Mook en Middelaar hebben dezelfde kansen. Armoede, schulden, slechte huisvesting, een ongunstige woonomgeving, onveilige gevoelens, eenzaamheid en werkloosheid kunnen leiden tot chronische stress en ervaren eerder een slechtere gezondheid.

Het verkleinen van gezondheidsverschillen is het meest effectief in het begin van iemands leven en eigenlijk al net daarvoor. De eerste 1.000 levensdagen zijn cruciaal voor een goede start. De gezondheid voor, tijdens en na de geboorte blijkt een belangrijke voorspeller van zowel fysieke als mentale problemen op latere leeftijd.

Brede SPUK thema's :

- Terugdringen gezondheidsachterstanden
- Kansrijke Start

8.1 Inleiding

Inwoners die kwetsbaar zijn, ervaren vaker gezondheidsachterstanden.

Gezondheidsachterstanden staan nooit op zichzelf. Ze hangen samen met andere problemen zoals armoede, schulden, de leefomgeving, eenzaamheid, onderwijs of werk. We zetten ons in om deze gezondheidsverschillen terug te dringen en ontwikkelen hiervoor een lokale aanpak in samenwerking met partners.

8.2 Doelstelling

We vinden het belangrijk dat mensen zo min mogelijk gezondheidsachterstanden oplopen als gevolg van allerlei problematiek. We zetten hier preventief op in, dit begint bij de jeugd. Het landelijk actieprogramma Kansrijke Start wil zoveel mogelijk kinderen de kans geven op een goede start. De eerste 1000 dagen, vanaf 10 maanden voor de geboorte tot ongeveer 2 jaar, is bepalend voor de gezondheid voor de rest van ons leven. De meeste kinderen in Nederland maken een goede start in het leven en groeien gezond op. Er zijn echter ook kinderen (± 1 op de 6) die een minder goede start maken door bijvoorbeeld vroeggeboorte/laag geboortegewicht en blootstaan aan medische of sociale risicofactoren zoals stress, rook, slechte voeding of gebrek aan liefdevolle aandacht. Dit heeft een levenslang effect op zowel de fysieke als mentale gezondheid en ontwikkeling. En daarmee op de kansen op school, op de arbeidsmarkt en in de maatschappij. Mensen met een laag inkomen hebben een grotere kans op gezondheidsachterstanden dan mensen met een hoger inkomen. Toch is het belangrijk dat ook zij er een gezonde levensstijl op nahouden. Daarnaast is het voor hen tevens belangrijk dat zij stressvolle situaties voorkomen zoals taalachterstanden of schulden.

8.3 Huidige situatie

Er wordt ingezet op 3 actielijnen voor- en tijdens de zwangerschap en na de geboorte.

Actielijn 1: voor de zwangerschap	Actielijn 2: tijdens de zwangerschap	Actielijn 3: na de geboorte
• Meer aanstaande kwetsbare ouders starten goed voorbereid met hun zwangerschap. • Minder ongeplande en onbedoelde zwangerschappen komen voor in kwetsbare gezinnen.	• Beter signaleren van medische en sociale problemen bij aanstaande kwetsbare ouders. • Meer aanstaande kwetsbare ouders krijgen eerder de juiste hulp.	• Meer kwetsbare ouders zijn toegerust voor het ouderschap en de opvoeding. • Minder baby's en jonge kinderen worden uit huis of onder toezicht geplaatst.

Figuur 11: De drie actielijnen voor- en tijdens de zwangerschap en na de geboorte.

Binnen de 3 actielijnen zijn er verschillende interventies mogelijk. Een aantal hiervan worden al lokaal of regionaal opgepakt.

Actielijn 1:

Het programma Nu Niet Zwanger:

- Nu Niet Zwanger helpt hulpverleners om met hun cliënten een open en eerlijk gesprek aan te gaan over kindwens, seksualiteit en anticonceptie. Zij ondersteunen hun cliënten (m/v) in een kwetsbare situatie om een bewuste keuze te maken over het moment van hun kindwens, zodat zij niet onbedoeld zwanger worden. Het programma NNZ staat voor respectvolle manier van werken waarbij er nooit sprake is van gedwongen keuze.
- Nu Niet Zwanger richt zich op mannen en vrouwen in de vruchtbare leeftijd in kwetsbare situaties waarbij sprake is van (vaak) een combinatie van problemen en/of beperkingen zoals (ernstige) psychiatrische problematiek, verstandelijke beperking, schulden, verslaving, gezinsproblemen, dakloosheid, loverboyproblematiek, ongedocumenteerd zijn, etc. Ook is sprake van een gebrek aan zelfredzaamheid waarvoor ondersteuning nodig is.
- We werken voor Nu Niet Zwanger samen binnen de regio Gelderland-Zuid.

Actielijn 2:

- Prenataal huisbezoek (PHB)-JGZ (incidenteel en als maatwerk product)
Het PHB-JGZ is bedoeld voor kwetsbare zwangeren: het betreft 16,5% van alle zwangeren per gemeente. Als gevolg van voornamelijk sociale risicofactoren en het gebrek aan beschermingsfactoren heeft zo'n 16,5% geen goede start bij de geboorte door vroeggeboorte, een te laag geboortegewicht of een combinatie daarvan. Op basis van signalering van een kwetsbare situatie door de geboortezorg (of een andere betrokken professional) kan een zwangere een PHB JGZ aangeboden krijgen. Het PHB JGZ wordt uitgevoerd door een jeugdverpleegkundige en heeft tot doel om de situatie, mogelijkheden en wensen van de zwangere in kaart te brengen en samen met het gezin tot de best passende aanpak te komen. Het PHB wordt uitgevoerd in de vorm van één of enkele huisbezoeken of andere vormen van contact

zoals beeldbellen. Het uiteindelijke doel van het PHB JGZ is dat een zwangere in een kwetsbare situatie optimale zorg krijgt.

Een sterke korte lijn tussen de geboortezorg, de jeugdgezondheidszorg, de gemeenten en lokale hulpverlening is erg belangrijk. Dit is de basis voor een goede zorg voor gezinnen die 'meer' nodig hebben.

- VoorZorg

De belangrijkste doelstellingen van Voorzorg zijn:

- verbetering van het zwangerschaps- en geboorteproces voor moeder en kind;
- verbetering van de gezondheid en ontwikkeling van het kind;
- verbetering van de persoonlijke ontwikkeling van de moeder en haar mogelijkheden voor opleiding en werk, zodat zij meer kan betekenen voor haar kind.

VoorZorg bestaat uit een schema van huisbezoeken van 1 à 1½ uur uitgevoerd door een gespecialiseerd VoorZorgverpleegkundige. De huisbezoeken beginnen zo vroeg mogelijk in de zwangerschap tot het kind 2 jaar is. Gemiddeld zijn er twee huisbezoeken per maand. In de eerste maand van het programma en tijdens de eerste zes weken na de geboorte gaan de VoorZorg-verpleegkundigen wekelijks op huisbezoek.

Actielijn 3:

- Lichte hulp:
Dit zijn extra huisbezoeken door jeugdverpleegkundigen voor verzorgers met opvoedingsvragen.
- Stevig ouderschap:
Door middel van huisbezoeken wordt extra ondersteuning geboden aan gezinnen waar de omstandigheden zwaarder zijn dan gemiddeld. Deze gezinnen hebben baat hebben bij vroegtijdige steun, zodat problemen tijdig wordenesignaleerd en voorkomen. Deze interventie draagt bij aan een positieve en veilige opvoeding. De start van Stevig Ouderschap traject kan tot een half jaar na de geboorte van het kind. De jeugdverpleegkundige gaat zes keer op huisbezoek. De planning van huisbezoeken gaat in overleg met de ouder(s).
- Video home training (VHT):
Dit is een vorm van lichte hulp, voor verzorgers van kinderen in de leeftijd van 0 tot 6 jaar. Gericht op de basis, wat heeft het kind nodig en hoe kan de ouder hier mee omgaan.
Het richt zich niet op probleem, maar op de basiscommunicatie. Met VHT kom je meteen tot de kern, in gesprekken is dit niet altijd zo. Vaak zijn twee à drie opnames al genoeg, daarna worden de opnames teruggekeken met de verzorgers. Zes huisbezoeken zijn meestal genoeg.

Iedereen kan meedoen aan VHT, hoog- en laagopgeleid, taal goed vaardig of niet. Door middel van VHT kunnen kinderen ook eerder worden doorverwezen als er iets anders aan de hand is.

Belang van een lokale coalitie

Als gemeenten en zorgprofessionals samen optrekken, versterken zij elkaar. In zo'n lokale coalitie werken bijvoorbeeld gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders die rond de geboorte een rol spelen, zoals jeugdverpleegkundigen, jeugdartsen, Jeugdzorg, welzijnswerk, volwassen-ggz huisartsen, verloskundigen, gynaecologen, kraamzorg- en wijkteammedewerkers samen.

De coalitieleden maken afspraken om kwetsbare gezinnen effectief te ondersteunen, zodat meer kinderen een kansrijke start krijgen. Binnen de gemeente Mook en Middelaar hebben wij samenwerkingsverbanden die we willen gaan verstevigen.

8.4 Wat gaan we doen

Voor elk individu is het belangrijk dat hij/zij de juiste zorg krijgt. Het moet daarbij voor de inwoner niet uit hoeven maken welke vorm van zorg hij/zij mag krijgen op basis van de kosten, het gaat in eerste instantie om de benodigde zorg. Het budget is echter niet onuitputtelijk, dus we zullen toch keuzes moeten maken. Op basis van onze ervaringen in de afgelopen jaren kunnen we zeggen dat bij de meeste interventies er jaarlijks gemiddeld 1 kind gebruik maakt van de interventie. We hebben dit budget niet structureel opgenomen in de begroting. Het is lastig om op basis van deze aantallen een inschatting te doen van het benodigde budget. Maar de huidige situatie waarbij we budget moeten zoeken op het moment dat een hulpvraag zich voordoet, is ook niet wenselijk. Dit is onze uitgangssituatie op dit moment:

Interventie	Kosten per traject	Hoe vaak komt het voor	Huidige wijze van financiering
Nu Niet Zwanger	€ 3.200 op jaarbasis	Nog niet bekend	Via gemeentelijke middelen, dit gaat al naar de regio
Prenataal huisbezoek	€ 1.701 per traject		Via gemeentelijke middelen, deze interventie kopen we al in
Voorzorg	€ 18.514 per traject	0 tot 1 kind per jaar	Via gemeentelijke middelen
Lichte hulp	€ 1.710 per traject	1 kind per jaar	Via gemeentelijke middelen
Stevig Ouderschap	€ 2.000 per traject	1 tot 2 kinderen per jaar	Via gemeentelijke middelen
Video home training	€ 1.995 per traject	1 tot 2 kinderen per jaar	Via gemeentelijke middelen

Figuur 12: Overzicht interventies, uitgangssituatie

Om het inzetten van de interventies toegankelijker te maken en daarmee ten goede te laten komen aan de inwoner, is het voorstel om jaarlijks een budget beschikbaar te stellen aan de GGD waarbij er geschoven kan worden tussen de inzet van de interventies. Interventies die niet uit dit budget kunnen worden betaald, betalen we vanuit de gemeentelijke middelen. Het budget kan worden gebruikt voor het inzetten van een interventie wanneer het gaat om lichte hulp, stevig ouderschap en video home training. Nu Niet Zwanger wordt al vanuit gemeentelijke middelen betaald, deze worden dus niet vanuit het gezamenlijk interventiebudget betaald. De prenatale huisbezoeken kopen we momenteel ook al in met

gemeentelijke middelen, dus deze maakt ook geen deel uit van het gezamenlijk interventiebudget. Gezien de kosten van een Voorzorg traject en het feit dat we hierin de minste behoefte zien qua aantallen, wordt hier geen rekening mee gehouden in het gezamenlijke interventiebudget. Wanneer een Voorzorg traject nodig is, wordt op dat moment bekeken of er gemeentelijke middelen hiervoor vrijgemaakt kunnen worden. Binnen de regio wordt in 2024 bekeken of het zinvol is deze interventie regionaal in te kopen, hiervoor zal dan waarschijnlijk een verdeelsleutel worden toegepast. Binnen de regio worden er ook gesprekken gevoerd over aanvullende interventies. Momenteel wordt onderzocht of we aan de slag gaan met Babythuiszorg. Wanneer interventies regionaal worden ingekocht in de toekomst, kan het financiële plaatje veranderen. We bekijken dan opnieuw wat er mogelijk is met het beschikbare budget.

Naast onze inzet op het gebied van een kansrijke start, gaan we ook voor de mensen met een laag inkomen en voor mensen met schulden aan de slag. Voor alle cliënten die we kennen binnen het minimabeleid en binnen de schuldhulpverlening bieden we een reeks van workshops aan over:

1. Gezond eten en koken
2. Sport en beweging
3. Omgaan met geld.

Middels deze workshops willen we mensen meer bewust maken van de keuzes die ze hebben en maken. Daarnaast willen we hen ook bewuster maken van hoe het anders zou kunnen of waar ze op kunnen letten bij het maken van keuzes.

8.5 Planning

2023

- Het programma Kansrijke Start voeren we vanaf 2023 uit.
- Lopende interventies zoals Nu Niet Zwanger, Stevig Ouderschap, Video home training, gericht op kwetsbare ouders worden voortgezet.
- We stellen een interventiebudget ter beschikking.
- We leggen een verbinding tussen Nu Niet Zwanger en het sociaal team.
- We verkennen met de regio of we bepaalde interventies regionaal willen inkopen.
- We investeren in onze regionale samenwerking met GGD Gelderland-Zuid en het Rijk van Nijmegen.
- We onderzoeken welke workshops voor de minima en mensen met schulden we gaan inzetten.
- Er zal een screening plaatsvinden met betrekking tot de doelgroep.

2024

- We verkennen een Lokale coalitie Kansrijke Start.
- We onderzoeken of we dit in samenwerking met de gemeente Heumen gaan doen.
- De lokale samenwerking rond vroegsignalering is versterkt.
- Lopende interventies zoals Nu Niet Zwanger, Stevig Ouderschap, Video home training, gericht op kwetsbare ouders worden voortgezet.
- We stellen een interventiebudget ter beschikking.

- We investeren in onze regionale samenwerking met GGD Gelderland-Zuid en het Rijk van Nijmegen.
- Als we een JOGG gemeente gaan worden, gaan we een JOGG-regisseur aanstellen.
- Uitvoering van de eerste workshop voor minima en mensen met schulden.

2025

- We zetten in op de Lokale coalitie Kansrijke Start.
- Lopende interventies zoals Nu Niet Zwanger, Stevig Ouderschap, Video home training, gericht op kwetsbare ouders worden voortgezet.
- We stellen een interventiebudget ter beschikking.
- We investeren in onze regionale samenwerking met GGD Gelderland-Zuid en het Rijk van Nijmegen.
- Uitvoering van de tweede workshop voor minima en mensen met schulden.

2026

- We zetten in op de Lokale coalitie Kansrijke Start.
- Lopende interventies zoals Nu Niet Zwanger, Stevig Ouderschap, Video home training, gericht op kwetsbare ouders worden voortgezet.
- We stellen een interventiebudget ter beschikking.
- We investeren in onze regionale samenwerking met GGD Gelderland-Zuid en het Rijk van Nijmegen.
- Uitvoering van de derde workshop voor minima en mensen met schulden.

8.6 Samenwerking

Bij de lokale aanpak voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden kijken we naar de interactie met andere beleidsterreinen. Dit komt terug op het vlak van zorg, welzijn, werk en inkomen, preventie en sport.

Binnen het programma Kansrijke Start werken we samen met GGD Gelderland-Zuid en de regio binnen het Rijk van Nijmegen.

8.7 Financiën

	2023	2024	2025	2026
Onderdelen SPUK				
Kansrijke Start	€ 5.098	€ 5.437	€ 5.437	€ 6.794
Terugdringen gezondheidsachterstanden	€ 6.797	€ 6.797	€ 6.797	€ 6.794
Totaal beschikbaar vanuit SPUK	€ 11.895	€ 12.234	€ 12.234	€ 13.588
Bestaande dekking	€ 5.000	€ 5.000	€ 5.000	€ 5.000

Figuur 13: Financiën terugdringen gezondheidsachterstanden

9. Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid

Een goede mentale gezondheid en een sterke weerbaarheid zijn belangrijk om gezond te leven en gezond op te groeien. Mensen met een goede mentale gezondheid hebben een 15 tot 20 jaar langere levensverwachting dan mensen met een slechte mentale gezondheid. Zo herstellen mensen met een goede mentale gezondheid bijvoorbeeld sneller van lichamelijke ziekten en zijn mentaal gezonde werknemers productiever. Het bevorderen van mentale gezondheid heeft dus een maatschappelijke én economische meerwaarde.

Brede SPUK thema's :

- Mentale gezondheid
- Welzijn op recept

9.1 Doelstelling

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijk om zelfstandig te kunnen functioneren in onze maatschappij. Het is daarom belangrijk dat mentale gezondheid een bespreekbaar onderwerp is en dat de gemeente plekken faciliteert waar hierover gesproken kan worden. Ook vinden we het belangrijk dat mensen met psychische problemen, de juiste zorg krijgen.

9.2 Huidige situatie

Onder het programma 'versterken van de sociale basis' hebben we al weergegeven wat we doen aan het versterken van de mentale weerbaarheid en gezondheid. In het kort nog even opgesomd: onder andere regionale inloopvoorziening voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening, maandelijkse themabijeenkomsten voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, theatervoorstellingen en avonden voor ouders, Buurtgezinnen, Join Us en lees-/eet-/ontmoetingspunten.

Daarnaast verstrekken we een subsidie aan Pro Persona Connect voor het geven van trainingen, cursussen, bijeenkomsten, workshops en voorstellingen aan onze inwoners, mantelzorgers, vrijwilligers en soms ook professionals in het kader van het behouden en bevorderen van mentale gezondheid. Het gaat hierbij om gesubsidieerd aanbod dat kosteloos en vrij toegankelijk is voor inwoners. Denk aan groepen zoals 'omgaan met borderline', 'gespreksgroep nabestaande na zelfdoding', 'omgaan met psychose', 'vrijwilligers en dementie' en groepen voor kinderen van ouders met psychische problematiek.

9.3 Wat gaan we doen

We willen meer aandacht gaan geven aan themaweken en -dagen zoals de landelijke Week van de Psychiatrie en de Dag van de Mentale Gezondheid. Samen met ervaringsdeskundigen willen we in die periode een programma opzetten waarbij inwoners kennis kunnen maken met ons aanbod en waarbij we ze helpen om over de drempel heen te stappen om daar naartoe te gaan. Hierbij speelt communicatie en betrokkenheid een belangrijke rol.

Daarnaast willen we het aanbod van Pro Persona Connect blijven aanbieden. Dit kopen we sinds 2022 in en werd bekostigd vanuit de middelen die we ontvingen in het kader van Preventieakkoord Jeugd. Deze financiering is niet langer beschikbaar en daarom stellen we voor om dit aanbod te financieren vanuit deze SPUK.

9.4 Planning

Het aanbod van Pro Persona Connect wordt al aangeboden; dit wordt gecontinueerd. De organisatie van de Dag van de Mentale Gezondheid loopt al, maar hier was nog geen dekking voor. Het is de eerste keer dat we dit organiseren en op basis van de bevindingen gaan we dit doorontwikkelen het voor volgende jaar. Deze ervaringen nemen we ook mee in de organisatie van de Week van Psychiatrie die in 2024 plaatsvindt. Voor al deze genoemde projecten werken we samen met meerdere gemeenten in regio Nijmegen.

2023

- Continueren van het aanbod van Pro Persona.
- Blijvende inzet op samenwerking binnen de regio Nijmegen voor de versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid.

2024

- Continueren van het aanbod van Pro Persona.
- Organisatie van de Dag van de Mentale Gezondheid doorontwikkelen.
- Organisatie van de Week van Psychiatrie.
- Blijvende inzet op samenwerking binnen de regio Nijmegen voor de versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid.

2025

- Continueren van het aanbod van Pro Persona.
- Op basis van bevindingen uit 2024, Dag van de Mentale Gezondheid organiseren.
- Blijvende inzet op samenwerking binnen de regio Nijmegen voor de versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid.

2026

- Continueren van het aanbod van Pro Persona.
- Eventueel Dag van de Mentale Gezondheid organiseren.
- Blijvende inzet op samenwerking binnen de regio Nijmegen voor de versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid.

9.5 Samenwerking

Ieder jaar evalueren we met de partners het georganiseerde aanbod. Op basis hiervan passen we het aanbod van het volgende jaar aan. Denk aan wijziging van thema's, groepen, doelgroepen en/of bijvoorbeeld de locatie.

9.6 Financiën

De interventie Welzijn op Recept heeft een meerwaarde voor de gemeente. De brutobaten liggen gemiddeld een factor 1,6 hoger dan de kosten (bron: onderzoeksbureau Erasmus School of Economics).

	2023	2024	2025	2026
Week van de psychiatrie en Dag van de Mentale Gezondheid	€ 1.500	€ 2.000	€ 2.250	€ 2.500
Pro Persona Connect	-	€ 2.743	€ 2.880	€ 3.024
Totale kosten	€ 1.500	€ 4.743	€ 5.130	€ 5.524
Onderdelen SPUK				
Mentale gezondheid	€ 2.379	€ 1.699	€ 1.699	€ 0
Welzijn op recept 1	€ 1.869	€ 3.228	€ 3.908	€ 4.586
Totaal beschikbaar vanuit SPUK	€ 4.248	€ 4.927	€ 5.607	€ 4.586
Bestaande dekking	-	-	-	€ 938

Figuur 14: Financiën Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid

10. Vitaal ouder worden

Iedereen in Mook en Middelaar een leven lang gezond, veilig en gelukkig. Daar draagt inzetten op vitaal ouder worden aan bij. De urgentie hiervoor is groot, vooral omdat we in Mook en Middelaar een groot aandeel senioren (65+) hebben (¼ van ons totale inwoneraantal) en de verwachting is dat het percentage 65-plussers in Mook en Middelaar oploopt.

Doordat mensen ouder worden, krijgen zij steeds vaker te maken met gezondheidsproblemen. Vaak worden mensen daarmee (deels) afhankelijk van hun sociale netwerk en hebben ze in toenemende mate mantelzorg nodig. De vraag naar mantelzorg neemt dan ook steeds verder toe. Die inzet moeten we daarom koesteren en waar mogelijk onze mantelzorgers ondersteunen en ontzorgen. Zij zijn een belangrijke schakel in zowel de (preventieve) zorgstructuur als voor de sociale basis van mensen met een zorgbehoefte.

Brede SPUK thema's :

- Valpreventie
- Mantelzorg

10.1 Doelstelling

Belangrijk is dat mensen ook bij het vorderen van de leeftijd zo lang mogelijk vitaal blijven. Vitaal ouder worden gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar je deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor je je zinvol voelt. Het gaat erom dat mensen, samen met hun naasten, in staat worden gesteld om regie te blijven houden over hun eigen leven.

Ten aanzien van de mantelzorgers werken we aan 2 doelen:

- Versterken van steunpunt mantelzorg
- Toegankelijk maken van informatie en advies (via steunpunt)

10.2 Huidige situatie

Voor onze ouderen zijn diverse ontmoetingsplekken en activiteiten binnen de algemene voorzieningen geregeld. Zo zijn er in elke kern eettafels waar wekelijks gegeten kan worden. Ontmoetingsplekken met diverse KBO's organiseren maandelijks activiteiten. De buurtsportcoach gericht op senioren ondersteunt bij het vinden van passend beweegaanbod. In samenwerking met aanbieders wordt er nieuw aanbod gecreëerd en ook voert de buurtsportcoach zelf activiteiten uit. Daarnaast is er een beweegaanbod bij diverse aanbieders gebundeld in het beweegstimuleringsprogramma Max Vitaal.

Mantelzorg

De Zonnebloem richt zich op het bieden van vrijwilligershulp voor mensen met beperking. Mantelzorg Mook en Middelaar is het ondersteuningspunt voor mantelzorgers.

Ook krijgen ouderen in hun lustrumjaren een bezoek van een vrijwillige ouderenadviseur om zich te laten informeren over hulp en ondersteuning in gemeente Mook en Middelaar.

Valpreventie

Ouderen met lichamelijke gezondheidsproblemen lopen een hoger risico om te vallen. Het valrisico is bepaald volgens de richtlijn van VeiligheidNL. Volgens deze richtlijn bestaat er een verhoogd valrisico als iemand de afgelopen 12 maanden is gevallen en daarnaast moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden. Binnen de gemeente Mook en Middelaar heeft 27% van de 65-plussers een verhoogd valrisico.

10.3 Wat gaan we doen

Belangrijk is dat onze inwoners ook bij het vorderen van de leeftijd zo lang mogelijk vitaal blijven. Vitaal ouder worden gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar je deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor je je zinvol voelt. Het gaat erom dat mensen, samen met hun naasten, in regie blijven over hun eigen leven.

We gaan hiervoor een aantal dingen doen:

Mantelzorg

We hebben de intentie de uren van Mantelzorg Mook en Middelaar uit te breiden. In deze uren sturen we op de taken die zij uitvoeren waarbij we specifiek aandacht vragen voor informatievoorziening en advies. De consultants van Mantelzorg Mook en Middelaar zullen aansluiten bij bestaande momenten waarbij ouderen elkaar ontmoeten. De uitbreiding moet nog besproken worden met Synthese. Dit is de organisatie die vanaf 1 juli 2023 de consultants in dienst heeft. Omdat zij in een overgangsfase zitten van werkgever is de uitbreiding nog niet besproken. Verwachting is dat in het kwartaalgesprek van september/oktober meer duidelijkheid is over 2024 en verdere jaren.

Valpreventie

Samen met de gemeente Heumen is een plan gemaakt, 'Vitaal ouder worden en vallen voorkomen'. Het plan richt zich op twee sporen:

1. Lokale ketenaanpak voor hoog risicogroepen, zodat ouderen met een valrisico tijdig gesignaleerd worden en de zorg en ondersteuning goed afgestemd is.
2. Vitaal blijven bewegen, om te voorkomen dat ouderen een verhoogd valrisico hebben.

We gaan aan de slag met de ketenaanpak Valpreventie en doorlopen hierin 4 fasen; de inventarisatiefase, ontwerpfasen, implementatiefase en de evaluatie. Een volledige beschrijving van het projectplan is opgenomen in de bijlage nummer 6.

10.4 Planning

2023

- We blijven de bestaande initiatieven op het gebied van inloop en ontmoeting, sport en beweging en informatievoorziening (senioren voorbereid) ondersteunen of organiseren.
- We bepalen in afstemming met Synthese hoe veel en welke Mantelzorgondersteuning wij komend jaar willen inzetten.

- We volgen en ondersteunen waar nodig de plannen van Proteion om de Dagbesteding Maasstaete om te vormen tot een indicatievrije inloop- en dagbestedingvoorziening.
- We investeren in de voorbereiding en het ontwerp van de ketenaanpak Valpreventie.

2024

- We blijven de bestaande initiatieven op het gebied van inloop en ontmoeting, sport en beweging en informatievoorziening (senioren voorbereid) ondersteunen of organiseren.
- We bepalen in afstemming met Synthese hoe veel en welke Mantelzorgondersteuning wij komend jaar willen inzetten.
- We ondersteunen Proteion bij het omvormen van de Dagbesteding Maasstaete naar een indicatievrije inloop- en dagbestedingsvoorziening.
- De ketenaanpak valpreventie wordt uitgevoerd, geëvalueerd en zo nodig aangepast voor het komende jaar.

2025

- We blijven de bestaande initiatieven op het gebied van inloop en ontmoeting, sport en beweging en informatievoorziening (senioren voorbereid) ondersteunen of organiseren.
- We bepalen in afstemming met Synthese hoe veel en welke Mantelzorgondersteuning wij komend jaar willen inzetten.
- Dagbesteding Maasstaete kan zonder indicatie worden bezocht.
- De ketenaanpak valpreventie wordt uitgevoerd en verder uitgebreid naar een breder perspectief.

2026

- We blijven de bestaande initiatieven op het gebied van inloop en ontmoeting, sport en beweging en informatievoorziening (senioren voorbereid) ondersteunen of organiseren.
- We bepalen in afstemming met Synthese hoe veel en welke Mantelzorgondersteuning wij komend jaar willen inzetten.
- Dagbesteding Maasstaete kan zonder indicatie worden bezocht.
- De verbrede ketenaanpak valpreventie wordt uitgevoerd.

10.5 Samenwerking

Op het vlak van vitaal ouder worden is er een verbinding tussen diverse beleidsterreinen, zoals Welzijn en de Wmo. Voor zowel Mantelzorg als Valpreventie gaan we uit van aansluiting bij de bestaande structuren.

Ten aanzien van de mantelzorgers is er ook een intensieve samenwerking tussen de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar.

Valpreventie kent een werkgroep en wordt aangestuurd vanuit een nog aan te stellen projectcoördinator. Deze werkgroep betreft een samenwerking tussen gemeente Heumen en gemeente Mook en Middelaar waar ook maatschappelijke partners als Synthese zijn aangesloten.



10.6 Financiën

	2023	2024	2025	2026
Onderdelen SPUK				
Mantelzorg	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398	€ 3.398
Bestaande dekking	€ 19.159	€ 19.159	€ 19.159	€ 19.159
Totaal	€ 22.557	€ 22.557	€ 22.557	€ 22.557

Figuur 15: Financiën Mantelzorg

	2023	2024	2025	2026
Onderdelen SPUK				
Valpreventie Mook en Middelaar	€ 17.502	€ 16.142	€ 16.142	€ 16.142

Figuur 16: Financiën Valpreventie

11. Domeinoversteigende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur

De komende jaren wordt de kennisinfrastructuur van de GGD-en versterkt. Het is de bedoeling dat kennisontwikkeling en kennisdeling op landelijk niveau beter aansluit op lokale behoeften. Ook moeten lokale ervaringen beter worden meegenomen bij het (door)ontwikkelen van interventies en aanpakken.

Coördinatie(kosten) regionale aanpak preventie is bedoeld voor de inzet van gemeenten ten behoeve van de bevordering van het regionale proces. De gemeente wordt hiermee gefaciliteerd om gesprekspartner te zijn voor de partij(en) die de coördinatie voert binnen de regionale infrastructuur.

Brede SPUK thema's :

- Programma Versterking kennisfunctie GGD
- Coördinatiekosten regionale aanpak preventie

11.1 Doelstelling

De gemeente wil in samenwerking met de regio Rijk van Nijmegen de doelen uit het GALA en IZA vorm geven, in het bijzondere de onderlinge samenhang tussen interventies versterken en waar nodig aanpassen (ketenaanpak). Daarvoor is specifieke expertise van de GGD nodig.

11.2 Huidige situatie

De gemeente Mook en Middelaar verkeert in de bijzondere positie, dat er twee GGD' en beiden in de gemeente actief zijn. De GGD Limburg-Noord voert de algemene gezondheidstaken uit zoals gezondheidsvoorlichting, infectieziekten bestrijding en epidemiologie.

Bij de GGD Gelderland-Zuid is op basis van een dienstverleningsovereenkomst de jeugdgezondheidszorg belegd, maar ook Bijzondere Zorg, de Wijk-GGD, Toezicht Wmo en Veilig Thuis. Verder werkt de gemeente Mook en Middelaar op het gebied van preventie intensief samen met de gemeente Heumen binnen de stuurgroep preventie Heumen – Mook.

Op het gebied van preventieve gezondheid werkt de gemeente Mook en Middelaar intensief samen met de GGD Gelderland-Zuid en met de regio Rijk van Nijmegen. Dit gaat de gemeente Mook en Middelaar ook doen ten aanzien van het programma Versterking kennisfunctie GGD.

11.3 Wat gaan we doen

De gemeente Mook en Middelaar vraagt samen met de andere gemeenten in het Rijk van Nijmegen aan de GGD Gelderland-Zuid om haar kennisfunctie te versterken door het Rijk van Nijmegen te ondersteunen in de verschillende opgaven vanuit het GALA en het IZA. We vragen de expertise van de GGD in het bijzonder op preventie op gebied van gezondheid en gezondheidsbevordering. We betrekken de GGD bij de regionale en lokale plannen en versterken daarmee de kennisfunctie van de GGD.

We vragen de GGD voor de inzet van hun kennis- en adviesfunctie bij de volgende onderdelen (in volgorde van tijd):

- Data op de genoemde GALA programma's;
- Opstellen regiobeeld;
- Advisering op lokale GALA plannen;
- Advisering op regioplan en prioritering opgaven in regioplan;
- Advisering gericht op de 5 ketenaanpakken genoemd in GALA;
- Betrokkenheid bij implementatie van galaplan, regioplan en ketenaanpakken na 2023.

De onderscheidenlijke punten zijn in een regionale opdracht aan de GGD nader uitgewerkt. Deze is als bijlage nummer 7 bij dit plan toegevoegd.

Ten behoeve van een regionale aanpak preventie wordt zowel vanuit het gezondheidsdomein, het sociale domein als het zorgdomein samengewerkt. Deze samenwerking kan nog verder uitgebouwd en verstevigd worden in de regio. Regionale preventie-infrastructuur is een belangrijke randvoorwaarde. Enerzijds om op regionaal niveau effectief te kunnen samenwerken en resultaten te bereiken. Anderzijds om een platform te hebben van waaruit innovatie, vernieuwing en samenwerking gefaciliteerd wordt. De uitdagingen die in het regiobeeld IZA benoemd zijn, zullen gezamenlijk opgepakt moeten worden. De toekomstige regionale preventie-infrastructuur wordt versterkt door bundeling van domein overstijgende kennis en samenwerkingsmogelijkheden. Onder andere door vanuit de vijf ketenaanpakken de verbinding te zoeken en op regionale vraagstukken afstemming en efficiënte samenwerking te organiseren.

11.4 Planning

2023

- De GGD krijgt in 2023 de opdracht voor de kennis- en adviesfunctie.
- Data voor lokale GALA plannen worden aangeleverd vanuit de GGD.
- We vragen de GGD in de ketenaanpakken om advies in het voortraject over de inrichting van een mogelijke aanpak voor de nog op te zetten ketenaanpakken.
- We vragen de GGD om advies over de inzet van regionale samenwerking voor het versterken van de ketenaanpak.
- We vragen de GGD om de opgaven te monitoren en te ondersteunen bij het vertalen van regionale plannen naar lokale praktijk en de implementatie van de ketenaanpakken.
- Eind 2023 wordt de opdracht verder besproken met de GGD en worden er afspraken gemaakt over de invulling vanaf 2024.
- We verkennen of we regionaal de coördinatie willen inzetten.

2024

- GGD gaat verder aan de slag met versterking kennis- en adviesfunctie.
- We zoeken regionaal de verbinding op bij de vijf ketenaanpakken en zoeken bij regionale vraagstukken afstemming en samenwerking.

2025/2026

- GGD gaat verder aan de slag met versterking kennis- en adviesfunctie.
- We zoeken regionaal de verbinding op bij de vijf ketenaanpakken en zoeken bij regionale vraagstukken afstemming en samenwerking.

11.5 Samenwerking

We zien de GGD in het opzetten en uitwerken van de ketenaanpakken als een belangrijke partner in het leggen van de verbinding tussen het medisch en sociaal domein. We vragen de GGD om hierbij als onafhankelijke adviespartner op te treden en te adviseren over de juiste balans tussen verantwoordelijkheden en belangen tussen het sociaal en medisch domein. Hierbij kan de GGD gebruik maken van hun bestaande kennis van het netwerk en het lokale gemeentelijke domein om te adviseren over de verbinding tussen beleidsdomeinen.

De ketenaanpakken verschillen op dit moment in stadium van uitwerking. Zo werken we voor Kansrijke start al regionaal samen en ligt er een plan. Andere ketenaanpakken moeten nog opgezet worden. We vragen de GGD in de ketenaanpakken enerzijds om advies in het voortraject over de inrichting van een mogelijke aanpak voor de nog op te zetten ketenaanpakken. Hierbij krijgen we graag in beeld op welke onderdelen van de ketenaanpakken we lokaal snel winst kunnen behalen en waar prioriteit ligt. Daarnaast vragen we de GGD om advies over de inzet van regionale samenwerking voor het versterken van de ketenaanpak. Voor de versterking van de kennisfunctie van de GGD werken we samen binnen de regio. Gezien onze bijzondere positie, zullen we voor het verkrijgen van alle data zowel met GGD Gelderland-Zuid als met GGD Limburg-Noord in contact blijven. Ten aanzien van de regionale aanpak preventie zoeken we ook de samenwerking met de regio op.

11.6 Financiën

<i>Gemeente</i>	<i>Budget per jaar (2023 t/m 2025)</i>
Berg en Dal	€ 5.544
Beuningen	€ 3.507
Druten	€ 2.765
Heumen	€ 1.924
Mook en Middelaar	€ 850
Nijmegen	€ 24.270
Wijchen	€ 5.728
Totaal	€ 44.588

	2023	2024	2025	2026
Onderdelen SPUK				
Programma Versterking kennisfunctie GGD	€ 850	€ 850	€ 850	€ 0
Coördinatiekosten regionale aanpak preventie	€ 3.025	€ 2.481	€ 2.481	€ 0
Totaal	€ 3.875	€ 3.331	€ 3.331	€ 0

Figuur 17: Financiën versterking kennisfunctie en coördinatiekosten regionale aanpak preventie

12. Communicatie, monitor en evaluatie

12.1 Communicatie

Communicatie met en voor onze inwoners en samenwerkingspartners is noodzakelijk om de doelen en acties te bereiken. Het is belangrijk om duidelijk en regelmatig te communiceren zodat inwoners weten wat er in onze gemeente gedaan wordt aan preventieve gezondheid en wat we hierin voor onze inwoners kunnen betekenen.

We denken bijvoorbeeld aan communicatie over de Sportcafés waar sportverenigingen aan deel kunnen nemen, maar ook sportactiviteiten voor inwoners, nieuws omtrent gezondheid en sport, samenwerkingsverbanden met zorgorganisaties etc.

Het integrale plan biedt ons de mogelijkheid om communicatie ook veel integraler vorm te geven. Door de verschillende onderdelen te bundelen onder een (nog te formuleren) kernboodschap over preventie en een gezonde leefstijl, verduidelijken we waar we als gemeente voor staan. We zullen hierbij verschillende communicatiemiddelen inzetten.

We denken hierbij aan:

- Gebruik van digitaal buurtplatform Maasburen.nl, voor het delen van nieuws, promotie van de sociale kaart, of een peiling/pol
- De inzet van onze gemeentelijke communicatiemiddelen zoals onze website, onze pagina in de lokale krant en social media. Waar we bijvoorbeeld lokale sleutelfiguren (eventueel in een video) aan het woord kunnen laten over een gezonde leefstijl of een gezond initiatief. Met daarbij steeds ook aandacht voor de kernboodschap.
- Een eigen webpagina 'Gezonde leefstijl' inrichten via onze communicatiekanalen.
- Het organiseren van bijeenkomsten met netwerkpartners (kerngroep, GGD, synthese etc.)

12.2 Monitoring en evaluatie

We zetten in op goede (tussentijdse) monitoring en evaluatie. Dit is van belang voor het behouden van draagvlak voor ons beleid, voor het leren en mogelijk bijsturen en ten behoeve van het vieren van grote en kleinere successen. Ook krijgen we daarmee zicht op de impact van onze plannen. We zien hierin een aantal activiteiten voor onszelf weggelegd, die we in doorvoeren in de integrale planning:

- We nemen contact op met het Mulier instituut of met GGD om te onderzoeken of er een monitor of iets soortgelijks ontwikkeld kan worden.
- We benutten Waarstaatjegemeente
- Ieder half jaar bespreken we de voortgang en uitvoering van het plan van aanpak met relevante partners.
- We organiseren een jaarlijkse bijeenkomst waarbij we alle betrokken partners meenemen op de hoofddoelen
- We nodigen inwoners uit om in gesprek te gaan over de bevindingen.
- We maken nog verder afspraken met de GGD over de aanlevering van data.

13. Verbinding onderdelen Brede SPUK en doelen GALA en Sportakkoord II

Met de behulp van de middelen voor de brede SPUK dragen we bij aan specifieke doelen van het Hoofdlijnen Sportakkoord II en de doelen addendum BRC. Met de middelen voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden, het lokaal Sportakkoord, kansrijke start, mentale gezondheid, Opgroeien in een kansrijke omgeving & vroegsignalering alcoholproblematiek, welzijn op recept, leefomgeving en de aanpak overgewicht en obesitas en gecombineerde leefstijlinterventie wordt er gewerkt aan de doelen van het GALA. Het versterken van de sociale basis, een tegen eenzaamheid en mantelzorg dragen ook bij aan de doelen van het GALA. Doordat we integraal en domeinoverstijgend werken kunnen een aantal onderdelen van de SPUK-regeling meerdere doelen dienen van GALA of het Hoofdlijnen Sportakkoord II.

In onderstaande tabel laten we zien aan welke doelen bovenstaand voorstel bijdraagt.

Doel	1 Lokaal sportakkoord	2 Brede Regeling Combinatiefuncties	3 Terugdringen gezondheidsachterstanden	4 Kansrijke Start	5 Mentale gezondheid	6 Aanpak overgewicht en obesitas	7 Valpreventie	8 Leefomgeving	9 OKO & Vroegsignalering alcoholproblematiek	10 Versterken sociale basis	11 Mantelzorg	12 Eén tegen Eenzaamheid	13 Welzijn op recept	14 Versterking kennis- en adviesfunctie GGD	15 Coördinatiekosten regionale aanpak preventie
Gezond en Actief Leven akkoord															
Terugdringen gezondheidsachterstanden	√	√	√	√	√					√					
Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten	√	√				√	√	√							
Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis	√	√		√	√					√	√	√			
Een gezonde leefstijl	√	√	√			√		√	√				√		
Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid			√		√				√	√		√	√		
Vitaal ouder worden	√	√				√	√				√	√	√		
Domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur				√		√	√							√	√



Doel	1 Lokaal sportakkoord	2 Brede Regeling Combinatiefuncties	3 Terugdringen gezondheidsachterstanden	4 Kansrijke Start	5 Mentale gezondheid	6 Aanpak overgewicht en obesitas	7 Valpreventie	8 Leefomgeving	9 OKO & Vroegsignalering alcoholproblematiek	10 Versterken sociale basis	11 Mantelzorg	12 Eén tegen Eenzaamheid	13 Welzijn op recept	14 Versterking kennis- en adviesfunctie GGD	15 Coördinatiekosten regionale aanpak preventie
Hoofdlijnen Sportakkoord II															
Inclusie en diversiteit in de sport vergroten	√	√				√		√					√		
Sociaal veilige sport creëren	√	√													√
Vitale sportaanbieders: vergroten van de kwaliteit, veiligheid en toegankelijkheid van het sportaanbod	√	√				√		√		√					
Vaardig in bewegen: een leven lang sporten en bewegen voor ieder kind en iedere jongere	√	√	√			√	√								
Ruimte voor sport en bewegen: een toekomstbestendige sportinfrastructuur	√							√							
Maatschappelijke waarde van topsport optimaliseren	√														
Addendum BRC															
Meer kinderen, jongeren en volwassenen die sporten, bewegen en meedoen aan cultuur (ook kwetsbare groepen en mensen die achterblijven in sport-, beweeg- en cultuurdeelname)	√	√	√		√	√						√			
Sterke aanbieders in sport, bewegen en cultuur waarbij kwaliteit, veiligheid en toegankelijkheid geregeld is	√	√						√	√						
Een sterke verbinding tussen sport, bewegen en cultuur met andere domeinen en programma's (onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede en schulden)	√	√	√		√	√			√			√	√		

Ondertekening

Aldus vastgesteld in het college van B&W op 12 september 2023,

Namens het college,

Wethouder F.N. Dillerop



14. Bijlage

1. Infographic Maatschappelijke waarde van sport en bewegen
2. Niveau van samenwerken binnen de brede SPUK onderdelen
3. Sport- en Beweegakkoord
4. Overzicht van acties en maatregelen Sport- en Beweegakkoord
5. Plan van aanpak Gezond Gewicht en obesitas
6. Plan van aanpak Valpreventie
7. Opdracht GGD inzake GALA en IZA