

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

Gemeente Nijkerk
2024





Samen werken aan een gezond en actief leven

Een gezond en actief leven van haar inwoners, vanuit een stevige sociale basis, is wat de gemeente voor ogen heeft. Dit doen we vanuit een gezamenlijke inzet met onze partners uit zorg, welzijn, sport, onderwijs en cultuur. De uitgangspunten komen uit de landelijke beleidsplannen: het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), het Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Sportakkoord II. Dit hebben wij vertaald naar een lokaal Integraal Plan van Aanpak 2024-2026 Gezond en Actief Leven Akkoord/ Brede Spuk (zie bijlage).

Groeiende zorgvraag

We bouwen de komende jaren aan een gerichte aanpak voor het versterken van de sociale basis, preventie en gezondheid. Samen willen we de beweging inzetten van zorg naar gezondheid. Dit is nodig, omdat de komende decennia de zorgvraag verder toeneemt. Dat komt onder meer door de vergrijzing.

Samenwerking domeinen

Ondersteuning organiseren we rondom de inwoner door meer samenwerking over domeinen heen (zoals zorg, welzijn, cultuur, Wmo). Waar bijvoorbeeld de zorg samenwerkt met het sociaal domein, het onderwijs of de sport kunnen innovatieve oplossingen gevonden worden.

Hiervoor willen we afspraken maken vanuit een gezamenlijke verantwoordelijkheid van gemeente en partners. En in afstemming met de

zorgverzekeraar. Alle partijen hebben hun inbreng: sport, zorg, onderwijs, cultuur, welzijn, sociaal domein én inwoners.

Stip op de horizon

De stip op de horizon is een gezonde generatie in 2040 met weerbare, gezonde mensen die kunnen opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving waarin sprake is van een sterke sociale basis.

Doelgroep

We richten ons op alle inwoners van de gemeente Nijkerk. We hebben speciale aandacht voor mensen in kwetsbare situaties.

Positieve gezondheid

Gezondheid is ons kapitaal, als mens en als samenleving. Gezondheid in alle vormen vinden we belangrijk. Dat gaat over zo lang mogelijk zelfstandig en zelfredzaam kunnen blijven. En actief deel kunnen nemen aan het maatschappelijk leven, er bij horen. Gezondheid vraagt om een beweging naar het versterken van het normale leven, gezondheidsvaardigheden, weerbaarheid van jongeren, volwassenen en ouderen en demedicaliseren. Kortom van ziekte en zorg (ZZ), naar gezondheid en gedrag (GG). Bij positieve gezondheid ligt het accent niet op ziekte, maar op de mensen zelf. Op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Daarvoor is het van belang dat de voorzieningen, diensten en andere mogelijkheden, die er in de gemeente Nijkerk zijn om mensen te helpen een gezond en actief leven te leiden voor iedereen toegankelijk zijn.



Een integraal plan als basis voor de afspraken

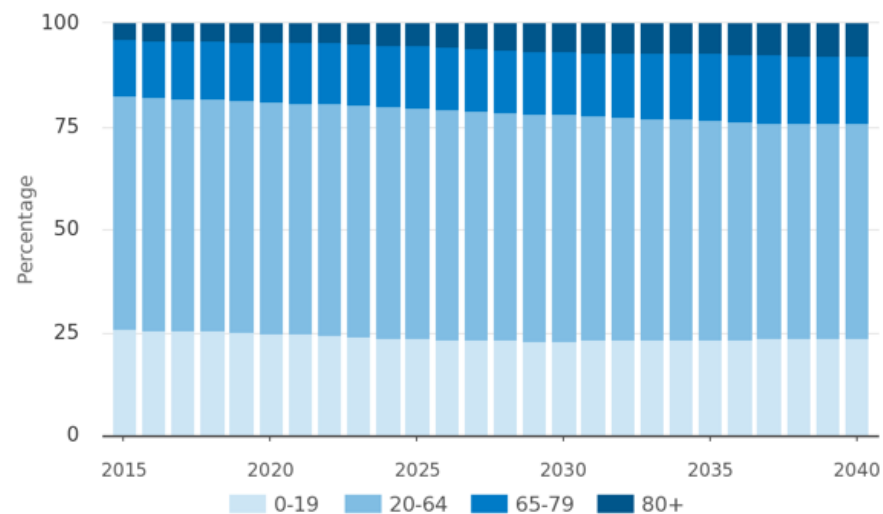
In 2023 heeft de gemeente Nijkerk het 'Integraal Plan van Aanpak 2024-2026 Gezond en Actief Leven Akkoord/ Brede Spuk' en een herijking van het bestaande (lokale) Sportakkoord opgesteld. Dit was voorwaarde voor de financiering. De plannen heeft het ministerie van VWS positief beoordeeld. Voor de gemeente Nijkerk zijn deze plannen niet een eindpunt, maar een startpunt om samen met alle betrokken partners de plannen uit te voeren.

Hieronder een korte samenvatting van beide plannen. Deze samenvatting bestaat uit een beschrijving van waar Nijkerk nu staat, de doelen en de uitvoering.

Nijkerk nu

De gemeente Nijkerk is een groene, middelgrote gemeente (2023: 44.975 inwoners). Karakteristiek is de stedelijke allure met dorpse waarden. De bevolking van de gemeente Nijkerk kent een vergelijkbare verdeling over de verschillende leeftijdscategorieën als Nederland. Net als andere gemeenten is er in de gemeente Nijkerk tot 2040 sprake van vergrijzing en daling van de beroepsbevolking.

Leeftijdsopbouw Nijkerk



Het GALA heeft als doel een gezonde generatie in 2040.

De zeven subdoelen zijn:

1. Terugdringen gezondheidsachterstanden
2. Gezonde fysieke leefomgeving
3. Versterken sociale basis
4. Gezonde leefstijl
5. Versterken mentale weerbaarheid/ gezondheid
6. Vitaal ouder worden
7. Domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur (in samenwerking met GGD)

De gemeente Nijkerk heeft de landelijke doelen vertaald naar een lokaal plan van aanpak.



Het Sportakkoord II heeft als doel de toekomstbestendigheid van sport te vergroten. In het lokale Sport- en beweegakkoord staat hoe de gemeente Nijkerk de sport- en beweegambities wil bereiken.



De Brede SPUK-regeling is voor alle gemeenten beschikbaar gesteld voor sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis. Met de Brede SPUK-regeling kunnen gemeenten het GALA en Sportakkoord II uitvoeren.

Het IZA heeft als doel om de zorg in de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Het akkoord is gesloten tussen het ministerie van VWS en een groot aantal partijen in de zorg, gemeenten en zorgverzekeraars.

Op regionaal niveau worden afspraken gemaakt om de IZA-doelen te behalen. Voor de gemeente Nijkerk is dit in de regio Eemland.



Belangrijkste GALA-doelen in Nijkerk

1. Terugdringen gezondheidsachterstanden

Gezondheidsverschillen zijn er ook. Het is bekend dat verschillen in sociaaleconomische status samenhangen met gezondheidsverschillen. In vergelijking met mensen met een laag inkomen en laag opleidingsniveau leven mensen met een hoog inkomen en hoog opleidingsniveau gemiddeld niet alleen zes jaar langer, maar ook vijftien jaar langer in goede gezondheid.

De belangrijkste doelen hierbij zijn:

- Het ontwikkelen van een lokale aanpak om kwetsbare groepen te bereiken voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden. In samenhang met andere beleidsterreinen.
- De lokale uitvoering van de ketenaanpak Kansrijke Start, rondom de eerste duizend dagen van een kind.
- Alle scholen in de gemeente Nijkerk zijn een 'gezonde school'. Dat betekent aandacht voor gezond eten en veel bewegen.

2. Gezonde fysieke leefomgeving

De kwaliteit van onze leefomgeving, zowel fysiek als sociaal, beïnvloedt onze gezondheid. Bijvoorbeeld hoe schoon de lucht is, de nabijheid van natuur, of vrienden en familie. Het is belangrijk dat onze leefomgeving ons gezond houdt (schoon water, geen geluidsoverlast), ons stimuleert om fysiek actief te zijn (fietsen, wandelen), veilig is, uitnodigt tot meedoen in de samenleving en zelfredzaamheid stimuleert. Zodat we langer en gezonder in onze eigen omgeving kunnen blijven wonen.

De belangrijkste doelen hierbij zijn:

- Het bevorderen van een beweegvriendelijke leefomgeving voor jong en oud: sporten en recreëren in de openbare buitenruimte.
- Het Schone Lucht Akkoord (SLA) uitvoeren. Bescherming van de luchtkwaliteit: fijnstof en stikstofdioxide vanuit landbouw, verkeer en houtstook.



Terugdringen gezondheidsachterstanden

In Nijkerk ontbijt 25% van de leerlingen minder dan 5 dagen per week.



Gezonde fysieke leefomgeving

77% van de inwoners in de gemeente Nijkerk is het eens met de stelling dat er voldoende groen is in de buurt.



3. Versterken sociale basis

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 sociale netwerk als basis.

De belangrijkste doelen hierbij zijn:

- Een breed, laagdrempelig aanbod van activiteiten en ondersteuning.
- Het vergroten van vindbaarheid van ondersteuning voor iedereen die dat nodig heeft.
- Inwoners kunnen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving blijven wonen.
- Mantelzorgers extra ondersteunen bij het uitvoeren van hun zorgtaken. Onder andere door het verbeteren van de toegang tot regelingen, ondersteuning en respijtzorg.



Versterken sociale basis

Meer dan 2,4% van de mantelzorgers voelt zich tamelijk zwaarbelast, zeer zwaarbelast of belast door het geven van mantelzorg. Gemiddeld voelt 9% van de inwoners in gemeente Nijkerk zich ernstig eenzaam.

4. Gezonde leefstijl en vitaal ouder worden

Ongezond gedrag (in een ongezonde leefomgeving) zorgt voor bijna 20% van de ziektelast. Daarom is het belangrijk om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren. Ook als inwoners ouder worden, is vitaal zijn en blijven van belang. Dit 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 en door activiteiten waardoor je je zinvol voelt. Het is belangrijk dat iemand regie kan houden over het eigen leven. Ook als beperkingen toenemen of bij mensen met dementie is vitaliteit en het langer meedoen een belangrijk speerpunt.

De belangrijkste doelen hierbij zijn:

- Onnodige valincidenten voorkomen.
- Voor kinderen en volwassenen met overgewicht of obesitas passende ondersteuning, begeleiding en zorg.
- Verbeteren van gezondheidsvaardigheden van inwoners.



Gezonde leefstijl

In Nederland heeft de helft van de volwassenen overgewicht. Ook in de gemeente Nijkerk is het percentage inwoners met overgewicht hoog (52%). 16% van de inwoners heeft zeer ernstig overgewicht (obesitas).



Vitaal ouder worden

In Nederland heeft 34% van de mensen van 85 jaar en ouder een valongeval. In de gemeente Nijkerk is dit 37%.



5. Versterken mentale weerbaarheid/ gezondheid

Mentale gezondheid is een onlosmakelijk onderdeel van onze algehele gezondheid. Mensen die mentaal gezond zijn, voelen zich niet alleen beter. Ze voelen zich ook vaker verbonden met een ander, zorgen over het algemeen goed voor hun kinderen en zijn productief en van betekenis voor hun directe omgeving. Een goede mentale gezondheid zorgt daarnaast voor meer kwaliteit van leven en een langere levensverwachting.

De belangrijkste doelen hierbij zijn:

- Ernstige problematiek voorkomen.
- Inwoners met een psychische, sociale of maatschappelijke kwetsbaarheid ondersteunen en hun belangen behartigen.
- De samenwerking tussen huisarts, sociaal domein en GGZ verbeteren.
- Het voor inwoners gebruikelijker maken om te praten over hun mentale gezondheid. Hierbij kan cultuur worden ingezet om het taboe op eenzaamheid te doorbreken.
- Alle inwoners weten beter waar ze laagdrempelige ondersteuning kunnen vinden.
- Inwoners weten hoe ze met hun mentale gezondheid aan de slag kunnen gaan.
- Ouders worden geholpen met opvoedvraagstukken over onder meer psychosociale problematiek en grenzen stellen.
- Meer aandacht voor inwoners met verward gedrag.



Versterken mentale weerbaarheid/ gezondheid jongeren (na corona)

21 tot 25-jarigen ervaren meer stress dan 16 tot 20-jarigen. Zij ervaren vooral stress van studie of school, alles wat zij moeten doen en de eisen die zij aan zichzelf stellen. 27% geeft aan sterk eenzaam te zijn, vrouwen vaker dan mannen (29% versus 24%). Tegelijkertijd passen zij zich weer snel aan nu de omstandigheden zijn veranderd.



En hoe nu samen verder?

Tot zover mooie en ambitieuze woorden. En inderdaad, al deze woorden en goede bedoelingen zijn geduldig. De vraag die wij elkaar gaan stellen, is hoe we dit concreet gaan maken en zichtbaar voor de inwoners van gemeente Nijkerk – van jong tot oud.

Krachten bundelen of activiteiten samen uitvoeren, kan dat een versterkend effect hebben. En daar liggen de uitdagingen van het GALA.

Het totale programma van GALA en Sportakkoord streeft naar een gezonde generatie in 2040. Om daar een eerste stap in te zetten, lopen de huidige plannen tot en met 2026. Voor die periode is er ook budget beschikbaar, namelijk de Brede SPUK-regeling (specifieke uitkering). De doelen kunnen we niet in één keer behalen. Dit doen we stap voor stap en in overleg met elkaar.

We zien voor gezamenlijke uitwerking de volgende stappen in 2024:

1. Zoveel mogelijk uitgaan van bestaande afspraken met de verschillende partijen. In de loop van 2024 verkennen we met elkaar waar we elkaar nog meer kunnen versterken. Waar mogelijk leggen we dit vast in afspraken.
2. Bestaande samenwerkingsverbanden en overleggen laten bestaan. Wel onderzoeken we met elkaar of aanpassing of samenvoegen logisch is vanwege de overlap van aandachtsgebieden of thema's.
3. Aan de slag met de ketenaanpakken:
 - a. Kansrijke Start. De eerste duizend dagen van een kind.

- b. Leefstijl volwassenen en jeugd. De zogenaamde Gecombineerde Leefstijl Interventies laten we nog beter aansluiten bij het bestaande sport- en beweegaanbod.
 - c. Welzijn op Recept. Dit maakt een betere verbinding tussen de signalering van welzijnsvragen bij de huisartsen en het sociaal domein.
 - d. Valpreventie. We noemen dit Veilig Bewegen Nijkerk.
4. We werken aan een veilig sportklimaat, de vitaliteit van verenigingen en sport- en beweegvoorzieningen in de wijk (gezonde leefomgeving).
 5. We versterken de sociale basis en geven deze samen vorm.

Meer samenhang en afstemming: samen op weg

Voor het realiseren van de doelstellingen uit GALA en Sportakkoord is meer afstemming nodig met de verschillende partijen uit onder meer zorg, welzijn, sport, cultuur en onderwijs. Zowel op bestuurlijk als op uitvoerend niveau. Dat zijn we nog niet overal gewend en moeten we ervaren en leren. Een nieuw te vormen coördinatiegroep vanuit de gemeente en de andere partijen stimuleert en ondersteunt dit proces. Daarnaast is kennismaken met elkaar en met elkaars deskundigheid onderdeel van dit proces. Hoe, dat vullen we nog verder in. Communicatie is daarvoor een belangrijk middel.

Bijlagen

- [Integraal Plan van Aanpak 2024-2026 Gezond en Actief Leven Akkoord/Brede Spuk.](#)
- [Sport- en Beweegakkoord Gemeente Nijkerk.](#)



Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) Gemeente Nijkerk 2024