

# 2 JAAR

maart 2016

Alles is gezondheid...



Alles is gezondheid...



# Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Een greep uit een jaar Alles is gezondheid...
- 6 **VERSLAG** derde conferentie Alles is gezondheid...
- 11 Gezondheidswinst door optimale voeding
- 12 Geweldige Wijk zet mensen in kracht
- 13 'Als je loslaat, heb je twee handen vrij'
- 14 Natuur verbindt en maakt gezond
- 15 **VOORTGANGSMONITORING** Alles is gezondheid...
- 36 Uitgelicht: vijf mooie voorbeelden

# Voorwoord

Nog maar twee jaar terug was de aftrap van Alles is gezondheid... En als je dan nu ziet wat er allemaal gebeurt: bijna 1300 organisaties doen mee. Met de 300<sup>e</sup> pledge in zicht. En het allerbelangrijkste: heel veel Nederlanders zijn zelf aan de slag met hun gezondheid.

Enige jaren geleden was preventie nog het vrijwel exclusieve domein van gezondheidsbevorderaars en de overheid. Die wisten wat goed was: niet roken en niet drinken. Gezonder eten en meer bewegen. Maar opgelegde boodschappen werken niet. Althans niet voldoende. Gezond leven, dat doe je omdat je het zelf wilt. En daarbij geldt dat hoe gemakkelijker het is om de gezonde keuze te maken, hoe meer mensen dat ook doen.

De kracht van Alles is gezondheid... is dat het iedereen zijn steentje hieraan laat bijdragen. Maar hoe maken we de mooie initiatieven die u in dit verslag vindt, duurzaam? Hoe zorgen we ervoor dat de gezondheidsverschillen tussen mensen met hoge en lage inkomens kleiner worden? Hoe realiseren we verbeteringen op de zes speerpunten: minder roken, alcohol, overgewicht, diabetes, depressie en meer bewegen?

De uitdaging is nu de beweging die op gang is gekomen te verankeren in de samenleving. Alles is gezondheid... heeft daarbij een maatschappelijke beweging op gang gebracht. Van de deelnemers en alle organisaties die in het programma participeren. Maar vooral: van de mensen zelf. Want duurzame verandering zit niet in nieuwe structuren of criteria. Die zit in de omgeving die gezonder gedrag vanzelfsprekend maakt. Daarbij is het van belang op te schalen en te verbreden. Bijvoorbeeld met behulp van technologie als apps, maar soms ook met heel simpele ingrepen. Denk aan trappen op natuurlijke looplijnen, in plaats van liften. Of veilige hardlooproutes en fietspaden.

Laten we samen de schouders eronder zetten voor blijvende resultaten. Heeft u ideeën voor een gezonder Nederland? Laat ze horen!

## **Edith Schippers**

minister Volksgezondheid, Welzijn en Sport

## **Martin van Rijn**

staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en Sport

# Een greep uit een jaar Alles is gezondheid...

---

Wat gebeurde er in 2015 allemaal? Een greep uit een jaar Alles is gezondheid... Van de lancering van de social marktplaats, het aanjagen van de activiteiten van onze partners via Make the move naar het verwerven van een plek voor voedselvaardigheden in het onderwijs en de start van onze regionale aanpak.

## **Uitbouw Social Marktplaats tot community**

In 2015 werd de Social Marktplaats van Alles is gezondheid... uitgebouwd tot een community waar partners elkaar ontmoeten, helpen en inspireren. Heb je een vraag of een goed idee, wil je krachten bundelen of zie je mogelijkheden bij te dragen aan de gezondheid van de Nederlander? Dat kan op de Social Marktplaats die bedoeld is om contact te leggen en inspiratie op te doen. Laagdrempelig en direct. Alles is gezondheid... daagt organisaties uit om binnen de eigen mogelijkheden een gezonde omgeving te creëren. Om zo bij te dragen aan het terugdringen van sociaal-economische gezondheidsverschillen en chronische ziekten als gevolg van een ongezonde leefstijl. Iedereen die werkt aan de gezondheid en vitaliteit van mensen is van harte welkom op onze Social Marktplaats.

## **Van start met Make the move**

2015 was ook het jaar waarin wij de eerste Make the move organiseerden. Deze actie daagt partners een maand lang uit om binnen een thema, een extra stapje te zetten. Diverse deelnemers gingen met uiteenlopende activiteiten aan de slag. Door de activiteiten te positioneren op social mediakanalen en onze website kregen de activiteiten veel bekendheid. Ook troffen wij in 2015 de voorbereidingen voor de tweede Make the move in het teken van positieve gezondheid. Met resultaat: ruim 20 enthousiaste deelnemers gaven een extra impuls aan het in de praktijk brengen van positieve gezondheid.

## **Allianties en domeinoverstijgende coalities**

Ook bracht Alles is gezondheid... in 2015 een aantal nieuwe, domeinoverstijgende coalities en allianties tot stand om gezondheidsthema's breder te agenderen. Zo vormden meer dan 20 organisaties de werkgroep Voedselvaardigheden met voorzitter Alexander Rinnooy Kan en Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid, als aanjagers. Samen hebben zij het belang van gezonde voeding en het nut om dit al vroeg te leren op de kaart gezet. Dit resulteerde in een bescheiden plek in de toekomstvisie voor het onderwijs van Platform 2032. Vanuit het idee dat mensen moeten kunnen lezen en schrijven om te kunnen participeren in de samenleving en gezonde keuzes te kunnen maken, richtte de Stichting Lezen & Schrijven de Alliantie Gezondheid en Geletterdheid op. Hierin leveren inmiddels 60 organisaties vanuit verschillende domeinen een bijdrage aan het verkleinen van de gezondheidsverschillen tussen hoog- en laagopgeleiden. Met het werven en opleiden van duizenden



vrijwilligers streeft deze alliantie ernaar om de laaggeletterdheid in Nederland terug te dringen door taaltraining te bieden en mensen gezondheidsvaardiger te maken. Deze voorbeelden illustreren hoe je door de verbinding te zoeken en gezondheidsthema's te agenderen, ook echt iets kunt bereiken.

### **Het café: inspiratie, verdieping, discussie en samenwerking**

Alles is gezondheid... organiseerde 35 bijeenkomsten (café's) om ontmoetingen tussen partners mogelijk te maken. Ontmoetingen die tot doel hebben van elkaar te leren, samen ons in vraagstukken te verdiepen en/of samenwerking te faciliteren. Voor elke bijeenkomst geldt de vraag 'wat leer ik van een andere organisatie?' Zo is de aanpak van de brandweer (hoe beperk ik het risico op brand?) als voorbeeld besproken en vormden vernieuwende concepten van arbeidsgerelateerde zorg van bedrijven inspiratie voor andere organisaties. In het Maatschappelijk Café Langer Vitaal is met en door ouderen gedebatteerd over de vraag hoe mensen op leeftijd veerkrachtig kunnen blijven en de eigen regie kunnen houden. Er waren interessante bijeenkomsten met zorgverzekeraars, over positieve gezondheid, duurzame inzetbaarheid en de gezonde wijk. Ook in 2016 staan er weer interessante bijeenkomsten op het programma. Houd onze website dus in de gaten!

### **Start regionale aanpak**

2015 was ook het jaar waarin Alles is gezondheid... startte met de regionale aanpak. Zo wil het programma ervoor zorgen dat regio's hun specifieke gezondheidsproblemen met een extra impuls aanpakken. Van die aanpak kunnen andere regio's weer leren. Zo blijft gezondheid dicht bij de mensen om wie het gaat. Met de verbinding van het landelijke met het regionale geeft Alles is gezondheid... een extra impuls aan de beweging die leidt tot een gezonder en vitaler Nederland. In 2015 lanceerde Alles is gezondheid... twee regionetwerken: het Care Innovation Centre in West-Brabant en het Healthy Ageing Network Northern Netherlands in Noord-Nederland. In West-Brabant is het regionale netwerk gefocust op twee thema's: het terugdringen van eenzaamheid en laaggeletterdheid. De focus in Noord-Nederland ligt op duurzame inzetbaarheid, een maatschappelijke beweging voor een gezonde leefstijl en de juiste omgeving voor een oude dag. We zien dat het bruist in de regio's en dat we door gezamenlijk richting te bepalen een beweging in de regio op gang brengen. In 2016 ziet een aantal nieuwe netwerken het levenslicht. We zijn druk bezig met het bij elkaar brengen van partijen rondom ons Rotterdams netwerk dat medio 2016 start met als focus de bestrijding van overgewicht. In Gelderland starten we met Vitaal Vechtdal waarin wij samen met zorgverzekeraars, zorgverleners en gemeenten focussen op het versterken van de gezondheid van wijkbewoners. En in Zuid-Limburg ligt de focus op het versterken van de gezondheid en vitaliteit van Limburgers en het terugdringen van gezondheidsverschillen.

# Verslag derde conferentie Alles is gezondheid...

---

De derde Alles is gezondheid...-conferentie vond plaats op 9 maart 2016 in Corpus in Oegstgeest. Een inspirerende dag, met deelsessies, interessante sprekers en vooral veel energie. Minister Edith Schippers: "Alles is gezondheid is uitgegroeid tot een beweging."

Onderzoeker Matthijs van den Berg van het RIVM presenteerde de voortgang en ontwikkeling in 2015. Van den Berg: "Een verdubbeling van de deelnemende organisaties, meer samenwerking en innovatieve samenwerkingen. Nu nog vooral op gezonde voeding, bewegen en sport." Een mooi resultaat waarbij de onderzoeker kansen ziet voor een verdere ontwikkeling en invloed op de gezondheid van de Nederlander.



## **Gezondheidsachterstanden**

Tijdens het plenaire gedeelte stelde ambassadeur van Gezond in... Rinda den Besten dat gezondheidsachterstanden tussen hoog en laagopgeleiden nog steeds aanzienlijk zijn. De boodschap van haar, Jantine Kriens (VNG) en Marja van Bijsterveldt (voorzitter van de Raad van Toezicht van Stichting Lezen & Schrijven) luidde dat dit kan veranderen. Maar dan moeten organisaties en instanties samenwerken aan het verbeteren van de positie van mensen met minder kansen. Dit kan door het wegwerken van taalachterstanden, een integrale aanpak op lokaal niveau en het vergroten van kansen op werk en deelname aan de samenleving. Waar JOGG, Gezond in..., de VNG en individuele gemeenten volop aan werken in de 164 GIDS-gemeenten. Want bekend is dat mensen in achterstandswijken zeven jaar eerder overlijden en 19 jaar langer in een slechte gezondheid verkeren dan mensen in niet-achterstandswijken. Jantine Kriens zag kansen. De decentralisatie geeft de gemeenten meer mogelijkheden om dit vraagstuk op lokaal niveau integraal aan te pakken.



### **Gezond leven omdat jij dat wilt!**

Vorige keer in rok, nu in broek. “Zitten op een skippybal, zoals vorig jaar, was best een uitdaging, daarom kies ik nu voor de veilige weg,” grapte minister Schippers. De minister vertelde hoe er in twee jaar veel gebeurde binnen het programma. Maar volgens de minister gaat het om veel meer. Namelijk om een brede omslag in denken over het voorkómen van, aan leefstijl, gerelateerde ziekten. “Het opgeheven vingertje werkt niet meer, steeds meer mensen kiezen bewust. Gezond leven is je eigen keuze. We moeten toe naar een samenleving die het makkelijk maakt en stimuleert om gezonde keuzes te maken. Laten we met z’n allen de energie en de inzet van het programma koesteren. Er valt een wereld aan gezondheid te winnen! Gezondheid moet niet alleen van de zorg zijn, maar van iedereen.” Als laatste riep de minister de aanwezigen op om deel te nemen aan denktanks die zij gaat organiseren om te kijken waar kansen liggen voor de door Alles is gezondheid... bijeengebrachte initiatieven. Meedenken? Meld u aan via [info@allesiisgezondheid.nl](mailto:info@allesiisgezondheid.nl).



### **Warme lunches op school**

Voorzitter van de werkgroep Voedselvaardigheden van Alles is gezondheid..., Alexander Rinnooy Kan, blikte terug op de resultaten van één jaar aandacht voor voedselvaardigheden. Als opa vindt hij gezonde voeding voor jonge kinderen steeds belangrijker. Onder zijn leiding wist de werkgroep Voedselvaardigheden een plaats voor voedselvaardigheden in de toekomstvisie voor het onderwijs van het Onderwijs Platform 2032 te veroveren. Hoogleraar Voeding en Gezondheid Jaap Seidell pleitte voor hetzelfde in zijn voedselvisie. Seidell constateerde dat het mooi is dat voedselvaardigheden een plek krijgen in het onderwijs. Maar er valt nog heel wat te winnen. De lunchcultuur in de landen om ons heen verschilt van de Nederlandse cultuur. Het is een uitdaging om ouders te betrekken en warme



maaltijden aan te bieden op school. Eén gezonde maaltijd op school bevordert de leerprestaties van kinderen. Het bevorderen van de samenwerking tussen ouders en scholen, ook op dit onderwerp is daarom van groot belang.

### **Samenwerking en borging in de hoofdrol**

Halverwege de ochtend en middag bezochten de aanwezigen twee van de 19 deelsessies. Of... 10 pitches. Partners gingen samen aan de slag en bespraken tal van onderwerpen die een beeld geven van de vraagstukken en mogelijkheden van opschaling en borging. Zo spraken zij over de toegevoegde waarde van onderzoek: gaat het om kennis of kennissen? Maar ook hoe je door het versterken van veerkracht van mensen en het leggen van de juiste verbindingen de weg naar werk voor hen vrij maakt. Ook stond positieve gezondheid in de belangstelling: hoe vertaal je deze nu naar de praktijk? Wat kunnen gemeenten met dit gezondheidsconcept en wat betekent dit nieuwe denken voor huisartsen?

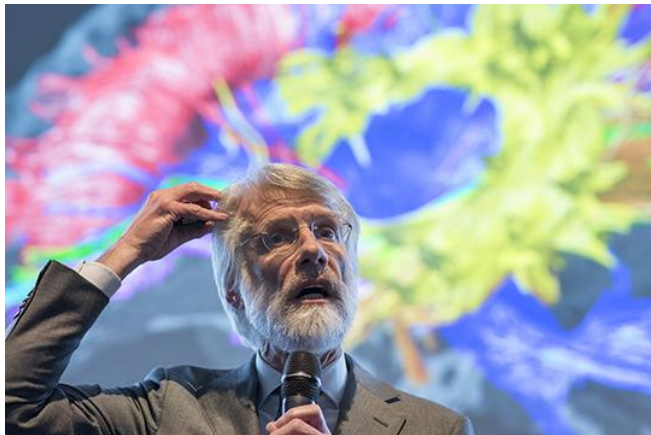
Een andere sessie ging in op hoe cultuurparticipatie kan leiden tot gelukkigere, productievere en creatievere werknemers die minder stress ervaren en minder vaak ziek zijn. Veel aandacht was er ook voor de dialoog tussen producenten, retailers en consumenten over maatschappelijk ondernemen: kan het bevorderen van de gezondheid en het produceren of verspreiden van producten die wel lekker maar ook niet altijd even goed voor de gezondheid zijn, samengaan? Ook hier: aandacht voor de eigen keuze, maar maak de gezonde keuze makkelijk. De vraag: 'hoe creëer je een gezonde omgeving?' kwam ook in verschillende sessies aanbod. Want hoe ontwikkel je gezonde steden en hoe bouw je bruggen van groen naar gezondheid? Een keur van onderwerpen waaraan de bezoekers van de conferentie een bijdrage aan konden leveren.





### **Werk aan de wandel!**

De nieuwe ambassadeur van Alles is gezondheid... en hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder nam ons mee in de wereld van het brein. Hij vertelde hoe muziek de hersenen stimuleert en wat beweging voor ons brein en onze gesteldheid doet. Werk aan de wandel dus! Brisk walking heet van nu af aan: de Scherderwalk.



Ook vertelden de twee vertegenwoordigers van de in 2015 opgerichte regionetwerken, Kees Kools van het Care Innovation Center in West-Brabant en Daan Bultje van het Healthy Ageing Network Northern Netherlands in Groningen wat zij doen in hun regio om de gezondheid van mensen te bevorderen. Kees Kools hield een betoog hoe zij in West Brabant werken aan het terugdringen van laaggeletterdheid en eenzaamheid. Daan Bultje vertelde hoe hij van de noordelijke regio een Blue Zone wil maken, een leefomgeving die het mensen makkelijk maakt gezonde keuzes te maken.

### **Mix to the max**

Tijdens het congres vergaderden deskundigen uit wetenschap en praktijk op het gebied van een gezonde leefomgeving over de mogelijkheden om de leefomgeving in de toekomst meer gezondheidsbevorderend te maken. Ambassadeur Alles is gezondheid... en architect Pi de Bruin en Theo van Alphen, wetenschappelijk medewerker Leefomgeving en Gezondheid bij het RIVM, nemen deel. Op het hoofdpodium presenteerden zij hun nieuwe motto 'Mix to the max': een integrale aanpak om een gezonde leefomgeving te realiseren, samen met burgers en alle partijen die iets kunnen betekenen. Niet alleen Mix to the max op wijkniveau, maar ook op beleidsniveau. Want de schotten tussen de verschillende domeinen houden de groei naar een gezonde leefomgeving tegen. Dus weg met die hokjes en Mix to the max, in samenwerking, wijkontwikkeling en beleid.



Harry van de Kraats (directeur Algemene Werkgeversvereniging Nederland) en Paul Baart van het Centrum Werk Gezondheid introduceerden op het hoofdpodium de Commissie Werk en gezondheid. De commissie onder leiding van Van de Kraats ondersteunt de werkgevers bij het ontwikkelen en uitwerken van beleid en maatregelen zodat (chronisch) zieke mensen aan het werk kunnen blijven.

### **Uitreiking Make the move-award**

De Make the move-finalisten hadden de hele dag moeten wachten, eindelijk was het hun beurt. Drie van de 21 deelnemende organisaties waren genomineerd. Babette Engelgeer (Harten voor Sport), Femke en Jocelyn (Stichting Piëzo) en Chantal Walg (Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei) pitchten over hun Make the move-activiteiten. Juryleden Machteld Huber, Erik Gerritsen (SG VWS) en Mieke Reijnen vertelden waarom zij juist voor deze kandidaten kozen: mooie activiteiten waarin alle dimensies van positieve gezondheid in terugkomen. Ook het publiek koos een favoriet. De winnaar werd de Noordelijke Maasvallei die zich al ruim twee jaar met positieve gezondheid bezighoudt. Machteld Huber reikte de prijs aan Chantal Walg uit: een mooie award en een workshop van Huber om de activiteiten verder praktisch vorm te geven.



### **Ga hier vooral mee door!**

Staatssecretaris Van Rijn sloot de dag af met de oproep om ouderen en eenzaamheid ook in het programma te verankeren. "Alles is gezondheid... helpt preventie de plek te geven die het verdient. Maar meer nog zetten jullie een beweging in gang die we moeten koesteren. Houd dat enthousiasme vast, ik voel de energie. Jullie werk verandert de gezondheid van Nederlanders fundamenteel. En ik zou zeggen: ga vooral hiermee door!"

# Gezondheidswinst door optimale voeding

Ziekenhuis Gelderse Vallei, de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit en marktpartijen werken middels Stichting Alliantie Voeding Gelderse Vallei samen aan optimale voeding in de zorg en preventie. Projecten van de stichting leiden tot gezondheidswinst, wat zorgt voor een afname van complicaties en ondervoeding, een sneller herstel, meer levensvreugde én lagere zorgkosten.

“Twee succesvolle projecten zijn Cater with Care en NutriProfiel,” vertelt manager Menrike Menkveld-Beukers. “Cater with Care voorkomt dat ziekenhuispatiënten te weinig eiwitten eten met als gevolg een negatieve beïnvloeding van het genezingsproces. Het aanbod van eiwit verrijkte menu’s heeft als resultaat dat 79% van de patiënten nu wel de aanbevolen hoeveelheid haalt.” De wetenschappelijke aanpak van NutriProfiel geeft persoonlijk voedingsadvies op basis van vitaminewaarden in het bloed en analyse van het voedingspatroon. “Zo kan de patiënt met praktische tips de inname van vitamines aanpassen, om zo gezond te blijven of te worden.”

## **Structureel verankeren**

“Er kan nog een verbeterlag worden gemaakt wat betreft de verankering van aandacht voor voeding in de zorg,” stelt Menrike. “Dit heeft in veel ziekenhuizen niet de hoogste prioriteit. De voedingskennis van zorgprofessionals is vaak niet toereikend en opleidingen besteden weinig aandacht aan voedingsleer.” Ook verblijven patiënten steeds korter in het ziekenhuis. Dit betekent dat het verstandig zou zijn als zorgprofessionals het voedingspatroon van de patiënt ook zouden volgen voor en/of na opname. Om zo echt iets te kunnen veranderen.”

## **Kansen en mogelijkheden**

Volgens Menrike is het nodig dat er meer onderzoek komt om smakelijke voeding te ontwikkelen. “Dit biedt gezondheidskansen. Factoren als veroudering, ziekte, medicatie, behandeling en dieet beïnvloeden de smaak van mensen en bepalen of mensen nog genieten van hun eten. Als je voeding die goed voor je is lekkerder maakt, vergroot je de kans dat mensen het eten. En dit maakt mensen weer gezonder.” Ook werkt de Stichting Alliantie Voeding aan het toegankelijk maken en verspreiden van beschikbare kennis over voeding voor zorgprofessionals, patiënten en mantelzorgers. “Door samenwerking te zoeken met zorgverzekeraars, onderwijs, het Voedingscentrum en andere organisaties kunnen we innovaties integraal implementeren. En via Alles is gezondheid... zoeken wij graag nog meer de verbinding.”

# Geweldige Wijk zet mensen in kracht

Met het programma De Geweldige Wijk wil Hollandsch-Welvaren gezondheidsachterstanden verkleinen en gezondheid co-produceren. Directeur Carin Cuijpers vertelt over het geheim van dit programma: het sámen doen!

In de Geweldige Wijk woont Toos. Toos is een werkloze, rokende, te zware bijstandsmoeder met twee kinderen, een man met een drankprobleem die tot over haar oren in de schulden zit. Bestaande interventies werkten niet. Toos moet al zoveel, haar hoofd zit te vol en ze weet heus zelf wel dat ze niet moet roken, drinken en meer moet bewegen. Maar het lukt haar niet. Toos is in Nederland helaas niet alleen. Recente cijfers tonen dat er momenteel 1,4 miljoen 'Tozen' zijn in achterstandswijken die door hun levensstijl gemiddeld zeven jaar eerder doodgaan en 19 jaar lang in minder goed ervaren gezondheid leven.

## **Betere gezondheidskansen**

“Dat vonden wij onaanvaardbaar in een welvaartsland als Nederland,” stelt Carin Cuijpers van Hollandsch-Welvaren. “Hoe kun je nu Toos helpen zichzelf te helpen? Die vraag vormde de basis voor De Geweldige Wijk. Het antwoord is samen met iedereen in de wijk, gefaseerd en met Toos als regisseur.” De Geweldige Wijk bestaat uit drie fases. In fase 1, Geweldig Bedankt, kunnen mensen met een lage SES met een applicatie hulp vragen voor kleine problemen via een digitaal en sociaal, informeel wijknet. Bewoners, organisaties, instellingen en bedrijven pakken deze hulpvragen op. “Mooi hieraan is dat het mensen en organisaties verbindt én de sociale overwaarde mobiliseert,” stelt Carin. Fase 2, Geweldig Gevoel, daagt mensen via dezelfde applicatie, op laagdrempelige wijze uit om met oefeningen en tools hun mentale gezondheid en veerkracht te versterken. Carin: “Pas in de laatste fase, Geweldig Bezig, nemen mensen deel aan gezondheidsbevorderende interventies voor roken, alcohol en/of overgewicht. De eerste twee fases vergroten de kans dat mensen er nu wel in slagen om hun leefstijl te veranderen.”

## **Uitrol**

“In 2015 waren wij druk met de opzet,” besluit Carin. “We voerden gesprekken met vertegenwoordigers van de doelgroep (taalambassadeurs Stichting ABC), voormalig CBO, het Trimbos-Instituut en hogeschool Windesheim Zwolle om te zorgen voor een goede wetenschappelijke basis. Zwolle Gezonde Stad en Meppel willen als voorlopergemeenten aan de slag met De Geweldige Wijk. De tweede helft van 2016 gaan we beginnen. Wie ook concreet aan de slag wil met het verkleinen van gezondheidsachterstanden, kan zich bij ons melden. Zo maken we samen het verschil voor Toos!”

# 'Als je loslaat, heb je twee handen vrij'

Machteld Huber is arts, grondlegster van het nieuwe gezondheidsconcept Positieve gezondheid en oprichtster van het Institute for Positive Health. Zij is een van de aanjagers van de beweging die Alles is gezondheid... wil maken: van 'ziekte en zorg' naar 'gezondheid en gedrag'.

Mijn nieuwe definitie van gezondheid, 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in het leven', uitgewerkt in de zes dimensies van 'Positieve gezondheid. Dit is niet alleen een verbreding in het denken over gezondheid, maar ook een empowerment van patiënten. Van 'slachtoffer' van een ziekte naar een mens die geholpen kan worden het beste aan veerkracht uit zichzelf te halen. Wat is nu mooier dan dat?

Vanuit het veld reageert men enthousiast op deze benadering. Wel vraagt het een omschakeling binnen de zorg om hiermee te gaan werken. In de huidige zorg gaat 96% van alle kosten naar ziektebestrijding en slechts 4% naar preventie en gezondheidsbevordering. Door meer in gezondheidsbevordering te investeren en bijvoorbeeld de kloof tussen de huisartsenpraktijk en het sociale domein in de wijk te overbruggen, is veel gezondheidswinst te boeken. Want niet alles vraagt 'zorg'. De invloed van bijvoorbeeld een regelmatige wandeling, van je verbonden voelen of van iets doen wat je echt zinvol vindt, op je lichamelijke en psychische welzijn kan groot zijn.

Aandacht voor positieve gezondheid betekent allereerst aandacht voor wat iemand zelf het belangrijkste vindt om iets aan te doen. Dit vraagt van zorgprofessionals wel een wezenlijk andere benadering en lef. Namelijk om te durven de regie terug te geven aan degene om wiens leven het gaat: de patiënt zelf. We zijn vanuit onze rol van professionals zo geneigd te denken, dat wij weten wat goed voor mensen is. Maar zij weten zelf vaak echt het beste wat ze nodig hebben. Als professionals moeten we meer gebruik maken van die motivatie van mensen, om ze zo te helpen bij hun eigen kracht te komen en het maximale uit zichzelf en hun gezondheid te kunnen halen. Dit betekent durven te vertrouwen, te luisteren en los te laten als professional. Want zoals het zo mooi op een poster van Loesje staat: "Als je loslaat, heb je twee handen vrij." Wat heb je dan een ruimte!

# Natuur verbindt en maakt gezond

Mensen actief helpen om gezond te blijven met de natuur als middel. Dat ziet Staatsbosbeheer als haar maatschappelijke verantwoordelijkheid. Senior adviseur Erna van der Wiel vertelt over de verbindende werking van de Beter in het groen-zoeker. En hoe Staatsbosbeheer de kracht van groen en buiten inzet om te zorgen dat mensen met een uitkering toch mee kunnen doen en niet aan de kant blijven staan.

“Huisartsen zien nog te weinig de mogelijkheden van groen,” vertelt Erna. “En mensen weten op eigen kracht het bestaande aanbod van groene gezondheidsinterventies nog onvoldoende te vinden.” Daarom lanceerde een brede coalitie van partijen uit de sectoren Natuur, Zorg, Sport, Recreatie en Overheid de Beter in het groen-zoeker. Deze bundelt vraag en aanbod in een database. “Voor huisartsen is het nu makkelijker om te kijken welke groene interventies er in de buurt zijn,” zegt Erna. “En mensen kunnen natuurlijk ook zelf zoeken.”

## **Groen als medicijn**

“Groen werkt ontspannend,” vertelt Erna. “Mensen ervaren hoe fijn het buiten is en hebben hierdoor ook vaak minder last van gezondheidsklachten. Maar ook ontmoeten ze andere mensen, voelen ze zich verbonden en zijn ze minder eenzaam. Door het structurele karakter van interventies lukt het ze beter om meer bewegen vol te houden. Op allerlei niveaus helpt groen als medicijn. Onze droom is om zorgverzekeraars samen te werken, maar de praktijk is helaas weerbarstiger.”

## **Groen helpt mensen aan het werk**

Ook tikkert Staatsbosbeheer aan de weg om de afstand tot de arbeidsmarkt voor mensen te verkleinen. Zo startte ze samen met gemeenten in Drenthe in 2015 een pilotproject waaraan mensen met een uitkering buiten aan de slag gingen met onderhoudswerkzaamheden. “De natuur biedt een rustige, prikkelarme werkervaringsplek,” vertelt Erna. “Mensen kunnen zo onder begeleiding en op laagdrempelige manier werkervaring opdoen. Maar nog belangrijker: ze blijven mee doen. Vervolgens kijken wij of zij door kunnen stromen naar een reguliere baan.”

## **Samenwerking**

Het Drents voorbeeld staat niet op zichzelf. Staatsbosbeheer werkt steeds vaker samen met gemeenten, maar ook met andere organisaties, om maatschappelijke doelen te realiseren. “Zo werken we op allerlei manieren en allerlei niveaus samen om groen en gezond te verbinden,” besluit Erna. “Want groen biedt gezondheidskansen. En wij willen dat zoveel mogelijk mensen de positieve gezondheidseffecten van groen kunnen ontdekken en ervaren.”



Alles is gezondheid...  
brengt een beweging  
op gang die Nederland  
gezonder en vitaler  
maakt.

#### Betekenis symbolen:



Pledge



In de wijk



In de zorg



Op het werk



Op school



Gezondheids-  
bescherming



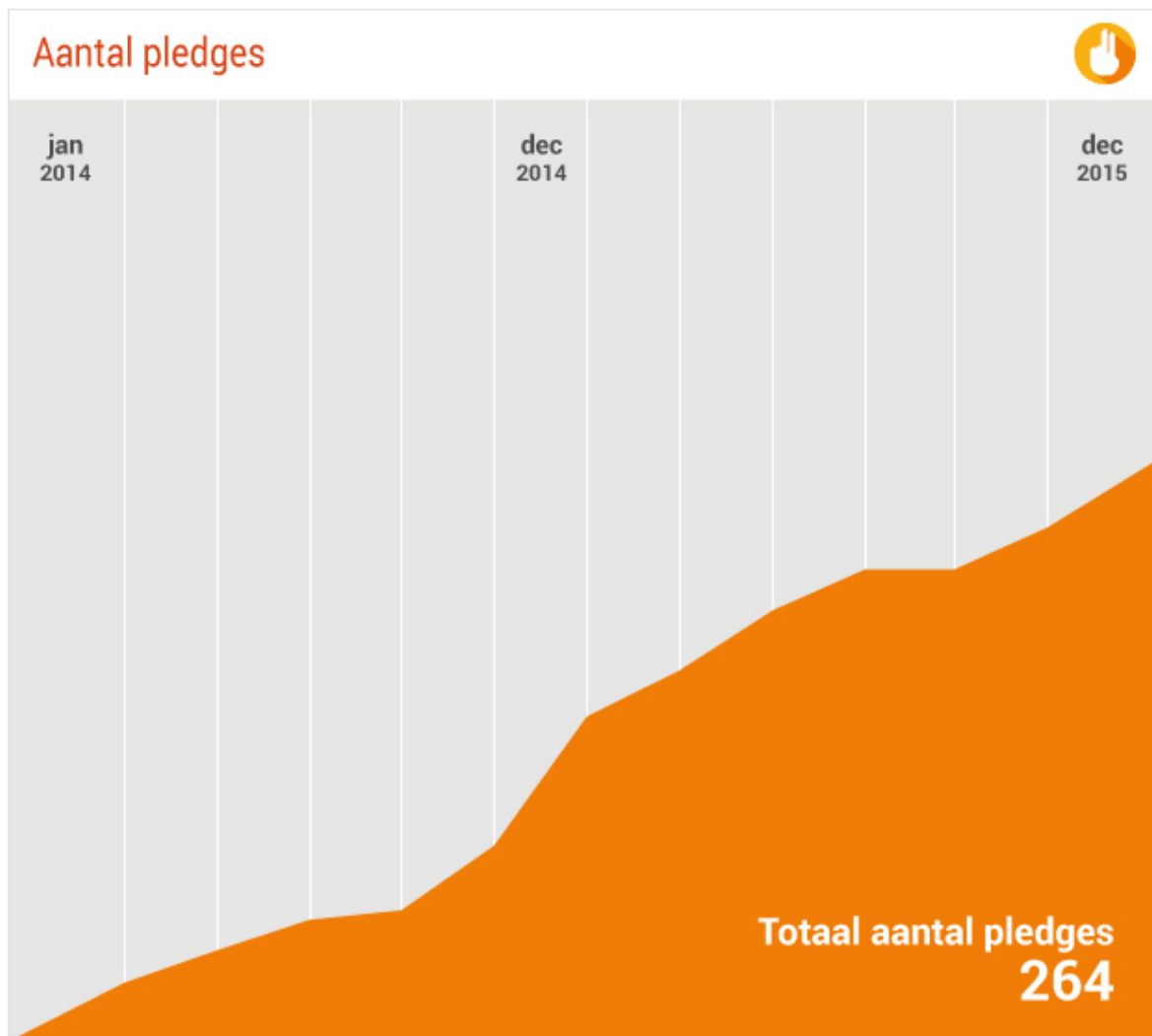
## Voortgangsmonitoring

Op basis van een overzicht van alle activiteiten onder de vlag van Alles is gezondheid... is door het RIVM een set indicatoren ontwikkeld, verdeeld over de verschillende domeinen (school, werk, wijk, zorg, gezondheidsbescherming). Deze indicatoren zijn als infographics weergegeven op [www.allesisgezondheid.nl/monitoring](http://www.allesisgezondheid.nl/monitoring) en geven de voortgang van het programma weer.

Gedurende de looptijd van Alles is gezondheid... komen er regelmatig updates van de indicatoren, indien er nieuwe gegevens beschikbaar zijn. In dit verslag vindt u de stand van zaken van de indicatoren per eind 2015.

Wilt u meer weten over deze monitor, dan kunt u mailen naar [nppmonitor@rivm.nl](mailto:nppmonitor@rivm.nl).





Alles is gezondheid... brengt een beweging op gang die Nederland gezonder en vitaler maakt. Partner worden kan door een pledge ('maatschappelijke belofte') te tekenen en een concrete bijdrage te leveren aan de gezondheid van Nederland.

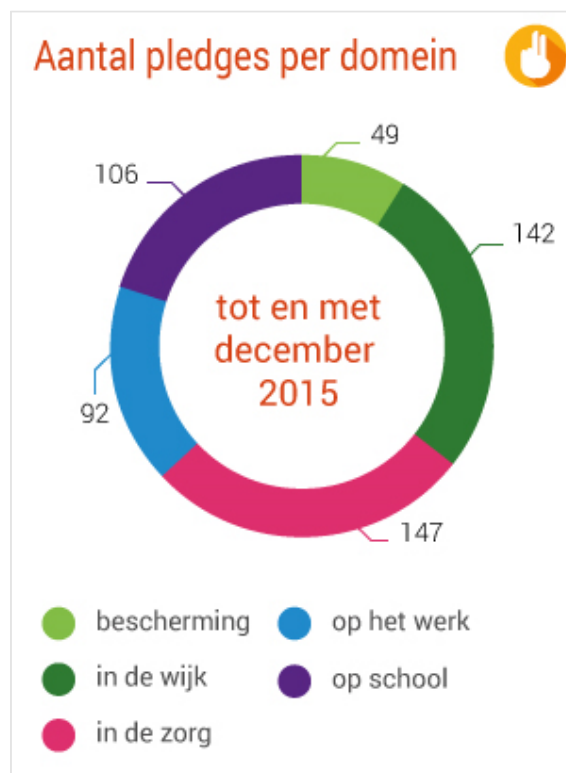


## Aantal partners betrokken bij pledges



Veel pledges zijn door meerdere partners getekend. Eind 2015 zijn in totaal 264 pledges ondertekend en zijn 1.265 organisaties aan het programma verbonden.

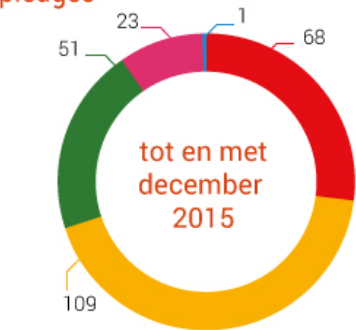
## Aantal pledges per domein



Alles is gezondheid... richt zich op vijf domeinen: school, wijk, werk, zorg en gezondheidsbescherming. Een pledge kan meerdere domeinen bestrijken. Het merendeel van de in 2014 en 2015 ondertekende pledges valt binnen de domeinen zorg en wijk.

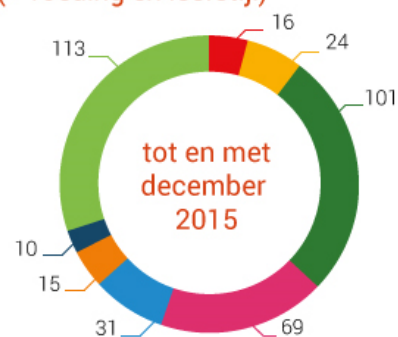


### Aantal domeinoverstijgende pledges



Om de gezondheid te bevorderen is een integrale aanpak nodig, met activiteiten die de verschillende domeinen verbinden. Zeventig procent van de pledges is door partijen uit meerdere domeinen ondertekend.

### Aantal pledges per speerpunt (+ voeding en leefstijl)



Roken, alcoholgebruik, bewegen, overgewicht, depressie en diabetes zijn de zes speerpunten binnen het preventiebeleid. Deze indicator laat zien in hoeverre deze speerpunten aan bod komen in de pledges. Ook de pledges op het gebied van voeding en leefstijl algemeen worden weergegeven. (Een pledge kan op meerdere speerpunten gericht zijn, waardoor de totalen hoger uitkomen dan het totaal aantal pledges.)



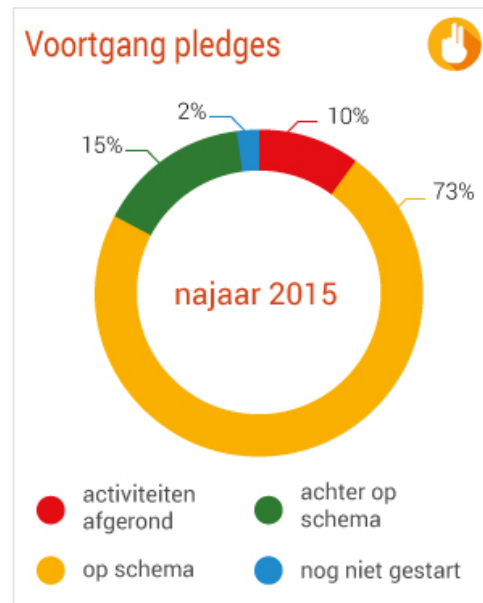
In het najaar van 2015 heeft het RIVM de pledgehouders gevraagd een vragenlijst in te vullen over de voortgang van de activiteiten in hun pledge, de samenwerking met andere partners en het aantal mensen dat men bereikt met de pledge.



Integrale aanpak  
is nodig.



Het merendeel (73%) van de pledgehouders geeft aan dat de uitvoering van hun pledge op schema ligt en dat de voortgang volgens verwachting is. Bij één op de zes pledges loopt de uitvoering achter op schema. Bij tien procent van de pledges zijn alle activiteiten en acties inmiddels afgerond.



Bij 70% van de pledges wordt samengewerkt met andere partners van Alles is gezondheid... Het meest wordt samengewerkt met partners uit het domein zorg en het minst met partners uit het domein gezondheidsbescherming.

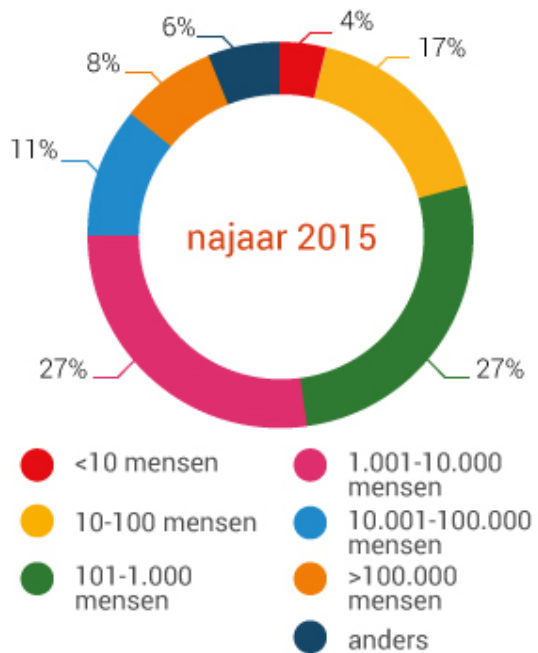


### Nieuwe samenwerking bij pledges



Bij een kwart van de pledges zijn nieuwe samenwerkingen tot stand gekomen (zowel binnen als buiten het eigen domein). Bijna 40% van de pledgehouders geeft daarnaast aan nieuwe samenwerkingen op het gebied van gezondheid en preventie te verkennen.

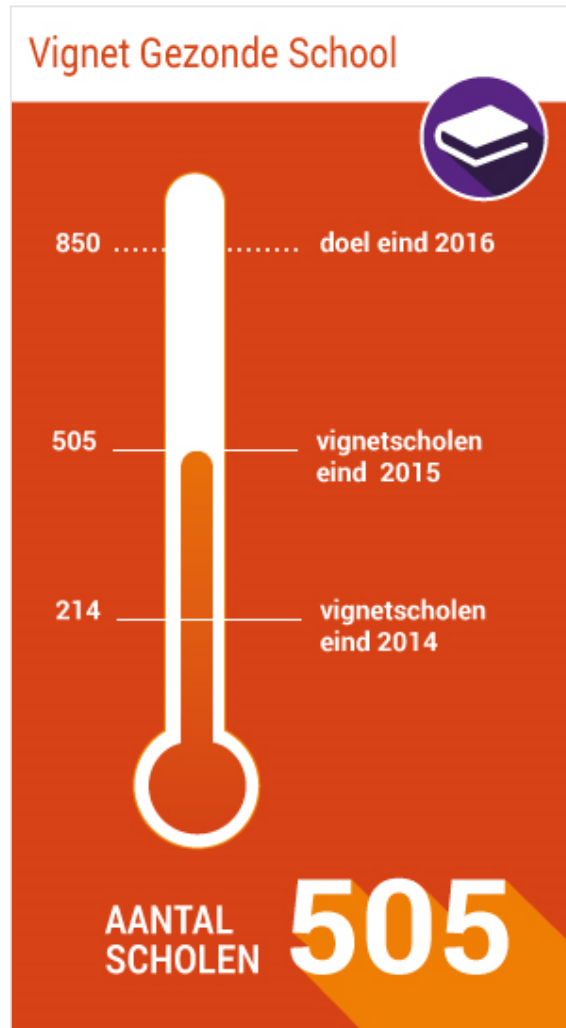
### Ingeschat bereik van pledges



Ongeveer de helft van de pledgehouders schat dat met de activiteiten uit hun pledge maximaal 1.000 mensen bereikt worden. Ruim een kwart schat dat dit aantal hoger, tussen de 1.000 en 10.000, ligt. Volgens een kleine twintig procent vande pledgehouders ligt het geschatte bereik boven de 10.000 mensen.



“  
Bewegen en sport is het thema waarvoor de meeste certificaten zijn uitgereikt.



Scholen die structureel aan een gezondheidsthema werken, kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School.



## Vignet en themacertificaten Gezonde School



### VIGNETSCHOLEN

PO scholen



VO scholen



MBO scholen



### THEMACERTIFICATEN

PO scholen



VO scholen

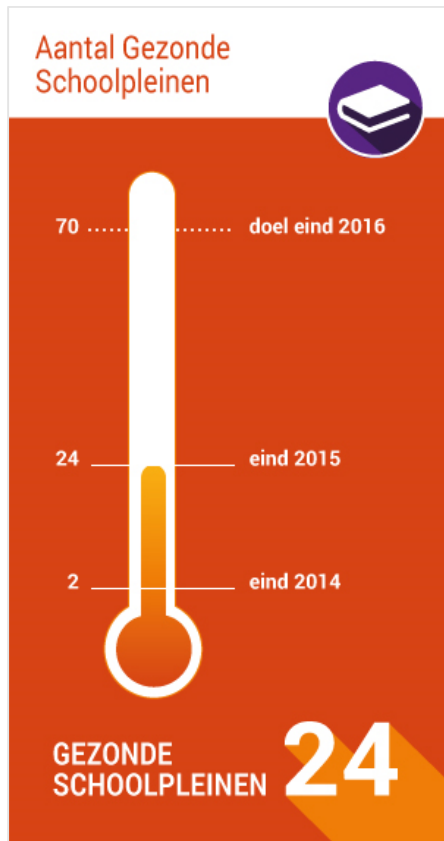


MBO scholen

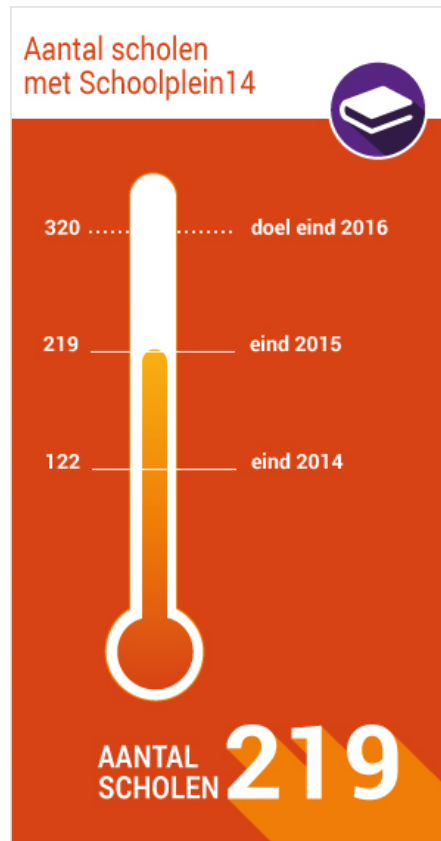


De thema's waar scholen themacertificaten voor kunnen behalen zijn: voeding, bewegen en sport, roken en alcohol, welbevinden en sociale veiligheid, relaties en seksualiteit, fysieke veiligheid en milieu en natuur. Het aantal vignetscholen (scholen met minimaal één certificaat) en themacertificaten is de stand van zaken eind 2015. Bewegen en sport is het thema waarvoor per schooltype de meeste certificaten werden uitgereikt.





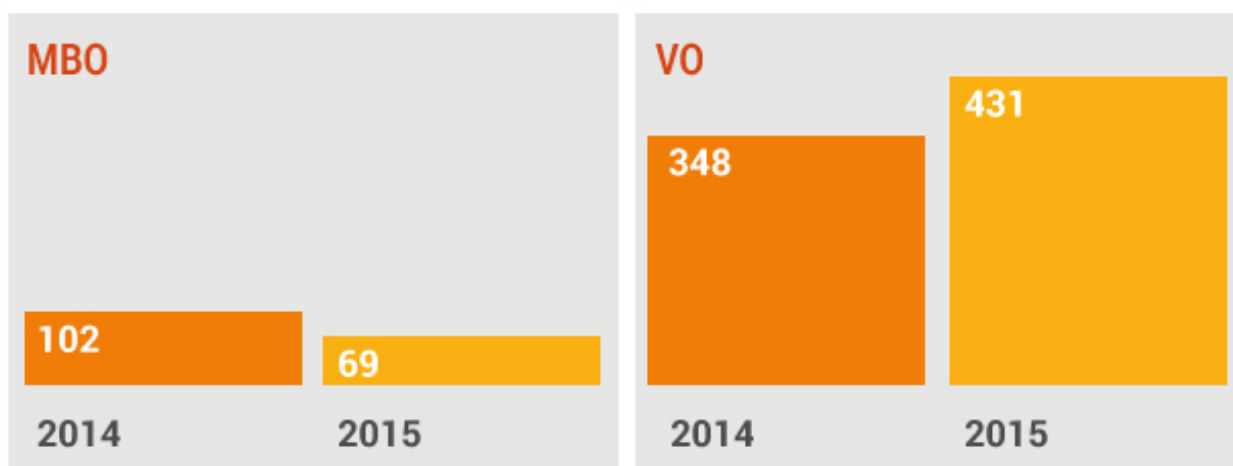
Op een Gezond Schoolplein krijgen jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Een Gezond Schoolplein wordt daarnaast gebruikt als buitenlokaal en is na schooltijd geopend als speelplek.



Door de realisatie van een Schoolplein14 op basisscholen uit zowel het regulier als speciaal onderwijs stimuleert de Cruyff Foundation kinderen om samen te sporten en te spelen tijdens en na schooltijd. Met Schoolplein14 worden op natuurlijke wijze spelactiviteiten van kinderen gestimuleerd.



## Aantal bezochte scholen door Schoolkantine Brigade



Een gezonde schoolkantine bestaat voor minimaal 75% uit lekkere en gezonde producten uit de Schijf van Vijf (zoals fruit, broodjes, salades) en maximaal 25% niet-basisvoedingsmiddelen (snoep, snacks). Scholen, kantinebeheerders, GGD'en en marktpartijen kunnen een beroep doen op de Schoolkantine Brigade voor ondersteuning. Zij komen langs met persoonlijk advies over het aanbod in de kantine en/of de automaten.



### Aantal cursisten en taalvrijwilligers Taal voor het Leven



15.178 eind 2015

10.321 eind 2014

5.788 eind 2015

3.140 eind 2014

Cursisten

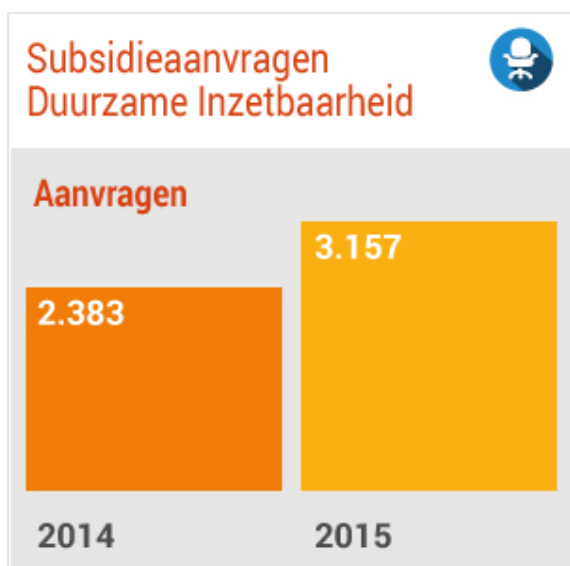
Taalvrijwilligers

In Nederland zijn 1,3 miljoen mensen tussen 16 en 65 jaar laaggeletterd. Dat is 1 op de 9 volwassenen. Gezondheidsvaardigheden worden in belangrijke mate bepaald door de mate van taalbeheersing. Het programma Taal voor het Leven traint vrijwilligers om mensen te begeleiden bij het beter leren lezen en schrijven.

### Aantal bezoekers duurzameinzetbaarheid.nl



De vernieuwde website [www.duurzameinzetbaarheid.nl](http://www.duurzameinzetbaarheid.nl) is een initiatief van het ministerie van SZW en is bedoeld om werkgevers en werknemers met voorbeelden en hulpmiddelen te ondersteunen op weg naar duurzame inzetbaarheid.



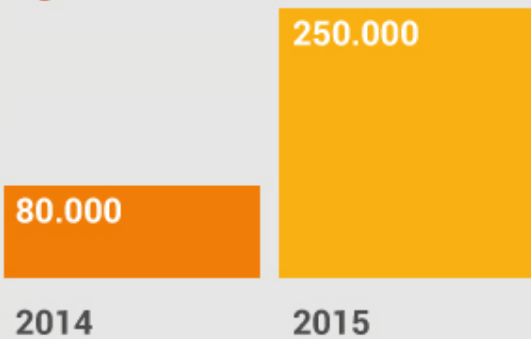
Voor de periode van 2014 t/m 2020 is budget beschikbaar gesteld vanuit het ESF (Europees Sociaal Fonds) voor bedrijven, regio's en sectoren die aan de slag willen met duurzame inzetbaarheid. Bedrijven en (overheids)instellingen konden in 2014 en 2015 subsidie aanvragen van maximaal 10.000 euro om mensen langer en productief aan het werk te houden en om in te zetten op leeftijdsbewust personeelsbeleid. In 2014 zijn 2.383 en in 2015 zijn 3.157 aanvragen ingediend. Naar verwachting zal eind 2016 opnieuw een tijdvak worden opengesteld voor subsidieaanvragen van arbeidsorganisaties, maar ook voor bredere initiatieven vanuit sectoren en regio's.



### Check-je-werkstress-test



#### Ingevulde testen



De campagne 'Check je werkstress' is opgezet om werkgevers en werknemers bewust te maken van de risico's van teveel werkstress. Meer informatie over deze campagne is te vinden op de Facebookpagina 'Check je werkstress'. Hier kunnen werknemers hun werkstress checken door de Check-je-werkstress-test in te vullen.

### Actieve bedrijven Werkstress Week



Tijdens de Week van de Werkstress in 2015 organiseerden 100 bedrijven en organisaties een activiteit op de werkvloer om werkstress te verminderen en werkplezier te vergroten. Dat is een verdubbeling ten opzichte van het aantal in 2014.

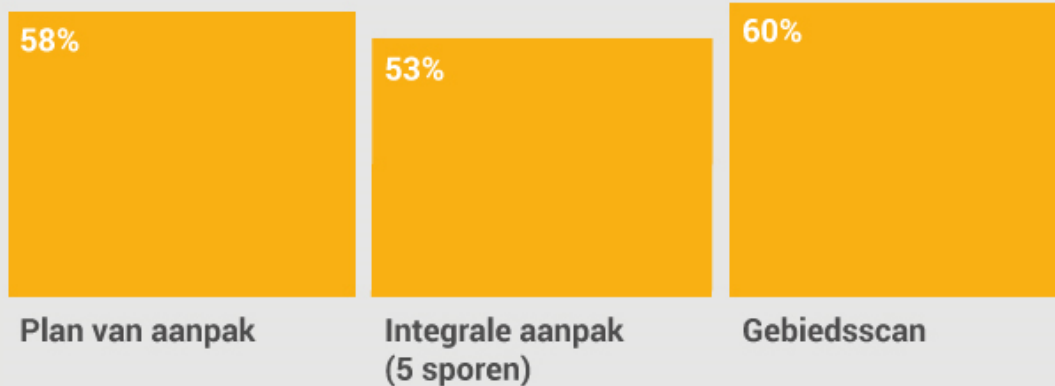


## GIDS-gemeenten

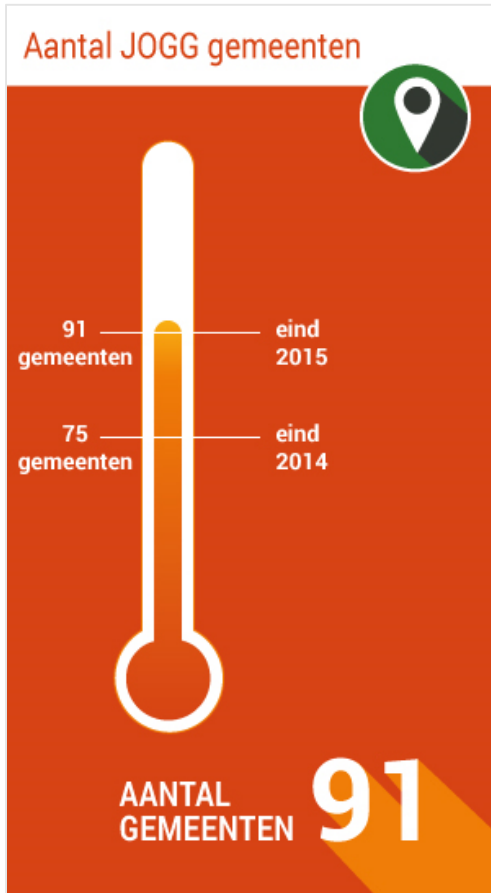


'Gezond in...' stimuleert 164 GIDS-gemeenten om lokale aanpakken van gezondheidsachterstanden te versterken. Al deze gemeenten zijn inmiddels geadviseerd.

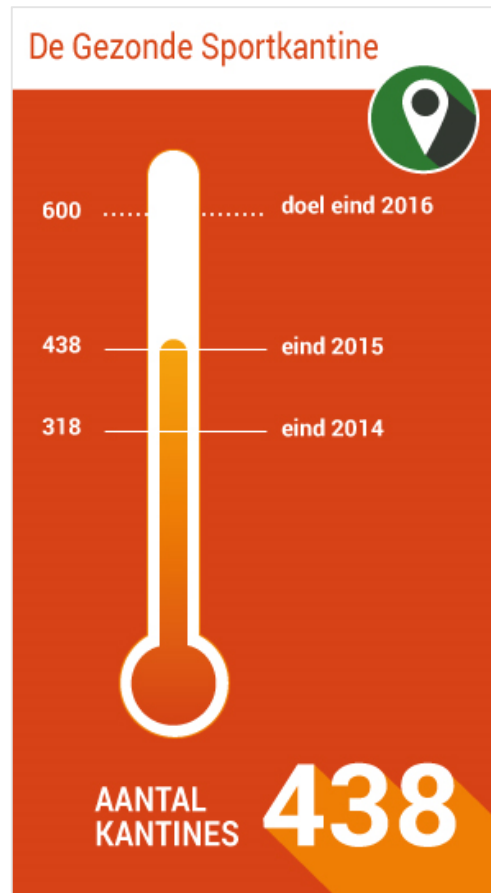
## Aanpak gezondheidsachterstanden in GIDS-gemeenten



Bijna 60% van de GIDS-gemeenten heeft een plan voor lokale aanpak van gezondheidsachterstanden. Meer dan de helft van de GIDS-gemeenten heeft gekozen voor een integrale aanpak op vijf sporen: burgerparticipatie, fysieke omgeving, sociale omgeving, gedrag & vaardigheden en preventie & zorg. Drie op de vijf gemeenten heeft gebruik gemaakt van een gebiedsscan om inzicht te krijgen in de lokale gezondheidssituatie.



JOGG staat voor Jongeren Op Gezond Gewicht. Het is een intersectorale wijkgerichte aanpak met als doel meer jongeren op gezond gewicht te krijgen. Om mee te doen met de JOGG-aanpak sluit een gemeente een contract af met JOGG.



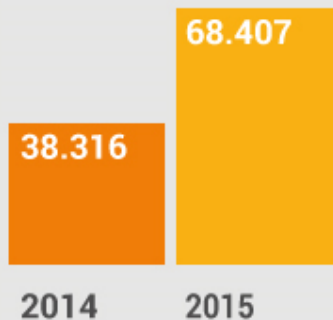
Het doel van de Gezonde Sportkantine is om bij Sportkantines de gezonde keuze de makkelijkste keuze te laten zijn en sportclubs te stimuleren gezonder eten en drinken aan te bieden. Er doen sportverenigingen uit meer dan dertig takken van sport mee.



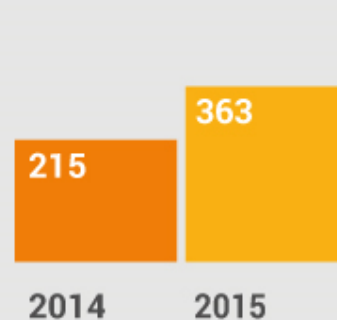
## Bezoekers en cursisten gripopjedip.nl



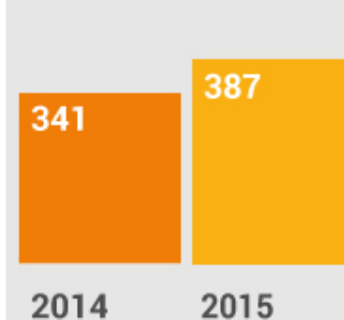
### Unieke bezoekers website



### Aanmeldingen cursus



### Begeleiding via e-mail



'Grip op je dip online' is een preventieve online groepscursus door middel van een chatbox voor jongeren met depressieve klachten. Deze cursus is onderdeel van de website [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl). Naast de website en de online groepscursus is er ook een e-mailservice voor kortdurende ondersteuning.

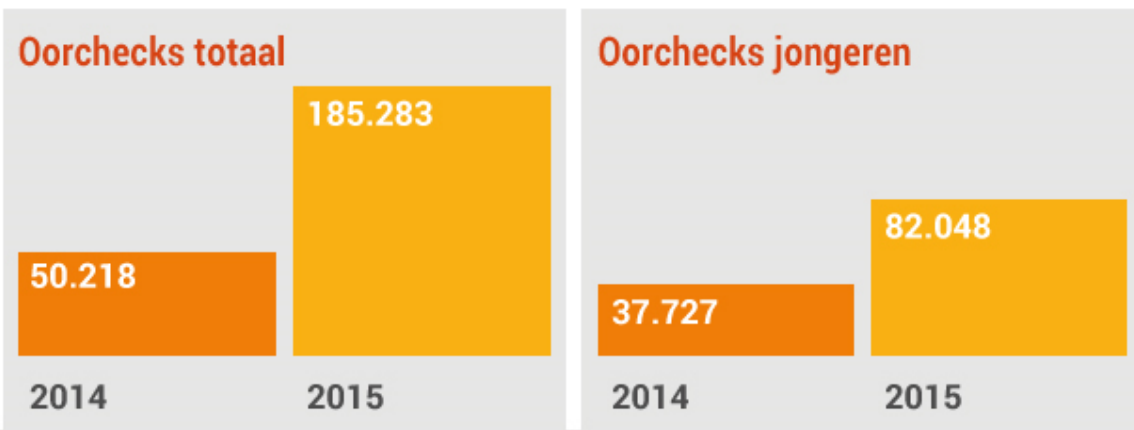


De gezonde keuze de  
makkelijke laten zijn.





## Aantal jongeren dat een oorcheck doet



Veel jonge mensen hebben al een verslechterd gehoor. De Nationale Hoorstichting heeft online hoortesten voor kinderen, jongeren en volwassenen en werknemers ontwikkeld. De oorcheck is een online hoortest voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar.



Verminderen van  
gehaltenes zout,  
verzadigd vet  
en calorieën.



Stoptober is een actie in de maand oktober waarin mensen gestimuleerd worden om 28 dagen lang niet te roken.

### Het Akkoord Verbetering Productsamenstelling

groenteconserven		
brood		
vleeswaren		
kaas		
soepen		zuiveltoetjes & -dranken
sauzen	vleeswaren	frisdranken
<b>Zout</b>	<b>Verzadigd vet</b>	<b>Suiker</b>

Het Akkoord Verbetering Productsamenstelling heeft tot doel het verminderen van de gehalten zout, verzadigd vet en calorieën (suiker en vet) in producten. Hiervoor maken de overheid en voedingsmiddelenfabrikanten afspraken voor verschillende productcategorieën.



## Vaccinatiegraad en deelname screening



### VACCINATIES

BMR



zuigelingen

DK(T)P



kleuters

HPV



meisjes

Griep



risicogroepen

### SCREENINGEN

Bloedonderzoek



zwangeren

Hielprik



pasgeborenen

Baarmoeder-  
halskanker



vrouwen (30-60)

Borstkanker



vrouwen (49-74)

Darmkanker



mannen en vrouwen (55-75)

# Uitgelicht: vijf mooie voorbeelden

---

Binnen ons programma gebeurt er veel moois. Vijf mooie voorbeelden van vernieuwende innovaties of doeltreffende aanpakken ter inspiratie...

## **Aanpakken! De strijd tegen diabetes...**

Eén van de trends die moet worden gekeerd, is het toenemend aantal mensen met diabetes. Bekend is dat overgewicht en te weinig bewegen belangrijke oorzaken zijn. Diverse partijen binnen ons programma werken daarom aan het bevorderen van een gezonde leefstijl, zoals onder andere: Expeditie Duurzame Zorg, Harten voor Sport, Bibliotheek Utrecht, Kenniscentrum Sport. Helaas is diabetes niet altijd te voorkomen, diabetes type 1 in elk geval nooit. Partner D-support richt zich op gezinnen met kinderen met diabetes. Guusje Neijens: "Ouders van een kind met diabetes zijn vaak de enigen die de zorg kunnen leveren die nodig is. Als deze zorg af en toe door een getrainde vrijwilliger uit handen kan worden genomen, heeft dat effect op de vitaliteit en veerkracht van de ouders. Dit komt ten goede aan het kind, het gezin en de maatschappij (werk). De kans dat deze ouders bij de dokter komen met klachten als gevolg van stress wordt kleiner." D-support richt netwerken op van getrainde vrijwilligers die gezinnen met een kind (kinderen) met diabetes de helpende hand kunnen bieden.

## **Duurzaam inzetbaar met branchegerichte arbeidsgerelateerde zorg**

Uit het SER-advies *Betere zorg voor werkenden* (2014) blijkt dat de arbeidsgerelateerde zorg in Nederland beter kan. Duurzame inzetbaarheid is dan ook een belangrijk aandachtspunt met het oog op de toekomst, waarin mensen langer door moeten werken. In het ontwerpadvies ziet de SER sectoraal georganiseerde zorg als een van de oplossingsrichtingen voor de toekomst van de arbeidsgerelateerde zorg. Partners Richting en UNETO-VNI-Verzekeringen brengen dit samen met onderzoeksbureau TNO in de praktijk in hun proeftuin 'Arbozorg Nieuwe Stijl'. Het vernieuwende en innovatieve aan deze proeftuin is een geïntegreerd aanbod van arbeidsgerelateerde zorg, inclusief een geïntegreerde bekostiging (zorgverzekeraar, verzuimverzekeraar) en meer aandacht voor preventie. De zorginnovatie biedt kansen om (de gevolgen van) langdurige uitval voor de medewerker te voorkomen. Hier hebben zowel werknemer als werkgever baat bij. Ook onderzoeken de betrokken organisaties innovatieve vormen van bekostiging. Uiteindelijk doel is om te komen tot een aantoonbaar verbeterde gezondheid, veerkracht en zelfredzaamheid van medewerkers, een verbeterde kwaliteit van zorg en aantoonbaar lagere kosten. Een mooi initiatief van onze partners dat hopelijk ook andere organisaties inspireert tot een effectievere inrichting van hun arbeidsgerelateerde zorg.



### **Vergroten gezondheidsvaardigheden door terugdringen laaggeletterdheid**

Om gezondheidsinformatie te kunnen begrijpen, beoordelen en toepassen is het van belang dat mensen kunnen lezen en schrijven. Dit is een basisvoorwaarde voor goede gezondheidsvaardigheden.. Helaas hebben in Nederland 1,3 miljoen mensen veel moeite met lezen en schrijven. Dit heeft directe gevolgen voor hun gezondheid. Verschillende partners binnen ons programma, zoals de Alliantie Gezondheid en Geletterdheid en de Stichting Lezen & Schrijven werken eraan om via het terugdringen van laaggeletterdheid de gezondheidsvaardigheden van mensen te vergroten. De activiteiten van partner UMC Utrecht zijn een mooi voorbeeld van hoe de gezondheidszorg zelf bijdraagt aan het verbeteren van gezondheidsvaardigheden. Zo richt het UMC haar aanpak van laaggeletterdheid zowel op patiënten als op medewerkers. De toolkit Gezonde Taal verbetert de communicatie tussen zorgverleners en patiënten. Taalambassadeurs (ex-laaggeletterden) vertellen hun verhaal op bijeenkomsten zodat medewerkers weten wat het is om laaggeletterd te zijn en hoe ze signalen kunnen herkennen. Aan laaggeletterde medewerkers biedt het UMC een cursus aan om hun taalvaardigheid te professionaliseren. In deze effectieve integrale aanpak werkt zij onder andere samen met de Stichting Lezen & Schrijven, het ROC en de gemeente Utrecht.

### **Transformeren naar een gezonde wijk, hoe doe je dat?**

2015 was het jaar van de transitie. Dit betekent dat de wereld van gemeenten, organisaties en verenigingen en die van de burger in de wijk bij elkaar gebracht moet worden. Daar is Samen Een in Feijenoord al enkele jaren mee bezig. Samen Een in Feijenoord faciliteert professionals in de deelgemeente met als uiteindelijk doel om de gezondheid en de kwaliteit van leven van de inwoners van Feijenoord te verbeteren. Ze experimenteerde ook met een nieuw betalingssysteem waarbij je door een dienst te verlenen een munt krijgt waarmee je zorg kunt inkopen. Zo ontstaat er welvaart en geluk voor iedereen en bouwen mensen samen aan een betere wijk. Wat kunnen andere partners van deze 'Rotterdamse aanpak' leren? Procesmanager Mieke Reijnen: "Zorg voor een sluitend netwerk met organisaties uit verschillende sectoren, waarbij iedereen gelijkwaardig is. Daar zit onze kracht, niemand is de baas, dat zijn we allemaal. Maar net zo belangrijk: zorg voor lage drempels en een centrale locatie waar verschillende domeinoverstijgende voorzieningen bijeen komen. Doe het samen."



### **Amsterdamse aanpak overgewicht heeft succes**

De landelijke tendens van overgewicht laat helaas nog steeds een negatieve trend zien, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek uit 2015. Maar de monitor van de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (AAGW) laat zien dat JOGG-gemeente Amsterdam goed bezig is. Het percentage kinderen met overgewicht daalde in twee jaar van 16,2% naar 15,2%. De Amsterdamse aanpak kenmerkt zich door de kinderen die nu nog aan de zijlijn staan, te betrekken. Zo startte ze met het vernieuwde 'Jump-In'-programma op de 25 zwaarste basisscholen. Dit programma helpt scholen om kinderen meer te laten bewegen en gezonder te laten eten. Maar ook trekken ambassadeurs de wijk in. Want de kunst is om de sociale norm in de wijk te veranderen en daar zijn rolmodellen voor nodig. Ook kijkt de AAGW naar wat er al is in de wijken en gaat zij het gesprek aan, niet over een gezond gewicht, maar over prettig leven. Programmamanager Henriette Rombouts: "Gezond gewicht moet in de genen van de maatschappij komen."

Alles is gezondheid...

Stationsplein 139, 3818 LE Amersfoort

**T** 085 485 32 16

**E** [info@allesiisgezondheid.nl](mailto:info@allesiisgezondheid.nl)

**W** [www.allesiisgezondheid.nl](http://www.allesiisgezondheid.nl)

**TWITTER** @AiGezondheid