



Actieplan

Preventie & Gezondheid

Samen in actie voor een gezond Apeldoorn!

INHOUDSOPGAVE

3

HOOFDSTUK 1
Inleiding

5

HOOFDSTUK 2
**Terugdringen van
gezondheids-
achterstanden**

8

HOOFDSTUK 3
**Een gezonde
fysieke leef-
omgeving die
uitnodigt tot
bewegen en
ontmoeten**

10

HOOFDSTUK 4
**Het versterken van
(de verbinding met)
de sociale basis**

13

HOOFDSTUK 5
**Een gezonde
leefstijl**

17

HOOFDSTUK 6
**Vitaal ouder
worden**

19

HOOFDSTUK 7
**Zo gaan we
er komen**

20

De financiën

HOOFDSTUK 1 INLEIDING

Waarom is dit actieplan nodig?

We hebben uitdagingen om samen de zorg toekomstbestendig te maken. Door onder andere de vergrijzing en krapte op de arbeids- en woningmarkt moeten we het in de toekomst anders aanpakken. We willen de **zorg betaalbaar houden**. We blijven daarom werken aan verbeteringen om ervoor te zorgen dat iedereen kan blijven rekenen op goede zorg en ondersteuning die op tijd komt. Dit doen we **samen** met patiëntenverenigingen, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, gemeenten, inwoners en de overheid. We vragen **iedereen** met ons mee te doen, want alleen samen kunnen we zorgen voor goede zorg, hulp én een gezonde samenleving. Het is belangrijk om te weten dat we hierbij moeten volhouden. Het duurt namelijk lang voordat we effect zien van veel maatregelen die we nu nemen.

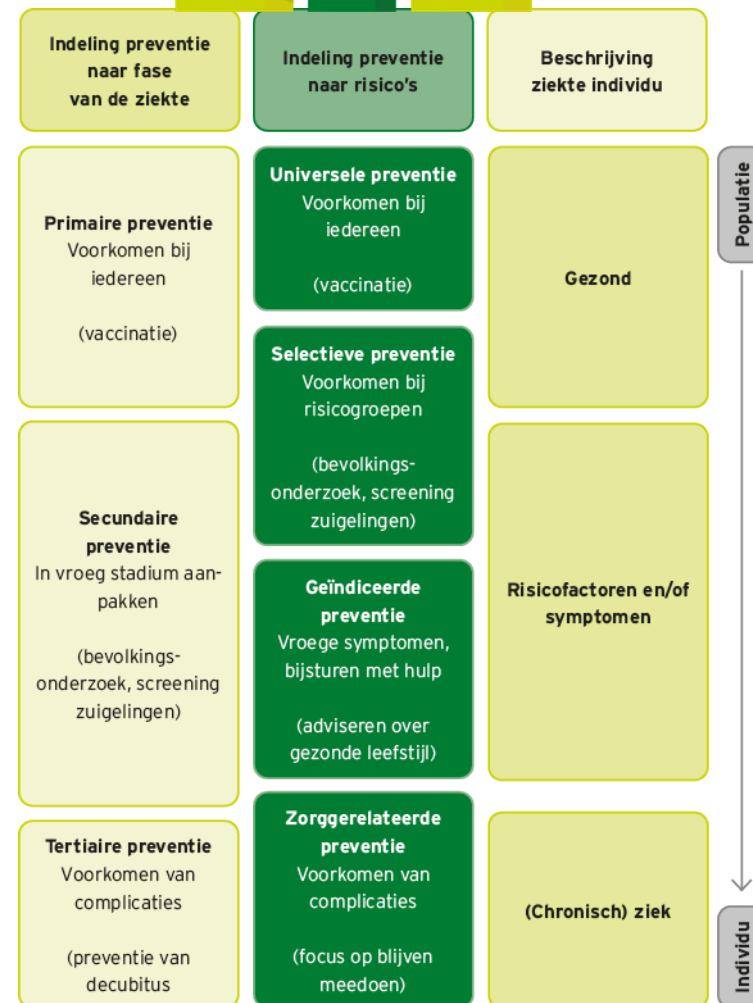
De stip op de horizon is een gezonde Apeldoornse generatie in 2040. Deze generatie moet sterk en gezond zijn en kunnen opgroeien, werken en wonen in een gezonde omgeving. We willen een samenleving creëren met een sterke sociale basis. Waarin we werken aan de fysieke en mentale gezondheid van mensen vanaf hun prille begin, dus al in de eerste 1.000 dagen van hun leven. We willen ook extra aandacht besteden aan mensen in kwetsbare situaties. Waaronder de ouderen in onze gemeenschap die steeds langer (zelfstandig) leven. Het is belangrijk dat we de zorg betaalbaar houden, zodat mensen die het nodig hebben, erop kunnen blijven rekenen. Dit is nodig omdat we steeds ouder worden en er minder mensen beschikbaar zijn om voor deze groeiende groep te zorgen.

Onze gezondheid is erg belangrijk, voor individuen en voor de samenleving als geheel. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat gezondheid van invloed is op ons geluksgevoel.

60% van de bevolking in Apeldoorn voelt zich gelukkig met een beoordeling van een acht of hoger¹. Mensen willen zo lang mogelijk in goede gezondheid zelfstandig blijven. Het is daarom belangrijk om gezond gedrag in het normale leven te versterken, onze weerbaarheid te vergroten, de medische zorg af te schalen, en aandacht te besteden aan gezondheidsvaardigheden. In het verleden werd gezondheid vooral gekoppeld aan gezondheidszorg voor inwoners met gezondheidsproblemen of ziekten. Hoewel we deze zorg blijven bieden, moeten we ons nu ook richten op preventie, omdat er een tekort aan zorgpersoneel is en de vergrijzing snel toeneemt. We willen onze inwoners gezond houden, voorkomen dat ze (meer) zorg nodig hebben en zorg blijven bieden aan degenen die zorg nodig hebben.

Preventie kan gericht zijn op alle gezonde inwoners van Apeldoorn, maar ook op specifieke groepen inwoners, zoals zwangere vrouwen, mensen met een lage sociaaleconomische status of mensen van dezelfde leeftijdscategorie. Preventie kan gericht zijn op zowel gezonde als zieke inwoners om complicaties, beperkingen en/of extra zorgbehoefte te voorkomen. Deze laatste vorm van preventie is vooral een taak voor de zorgaanbieders die verzekerde zorg bieden.

Mensen bepalen natuurlijk zelf hoe ze een zo gezond mogelijk leven leiden. Maar soms is hulp nodig van gemeenten, het rijk en zorgpartijen, aansluitend op de behoeften en mogelijkheden van de hulpvrager. Het sociale en publieke domein is de eerst aangewezen plek. Dit actieplan bevat acties die op korte termijn worden uitgevoerd om de genoemde doelstelling te bereiken.





Nú actie, met een lange adem

Met het coalitieakkoord 2022- 2026 'Handen uit de mouwen en aan de slag!' zetten we in op versterken van Brede Welvaart in Apeldoorn. Dit betekent dat we niet alleen economisch, maar ook op het gebied van leefomgeving en maatschappij willen groeien. We willen economisch, sociaal en ecologisch vooruitgang boeken. Het begrip 'Brede Welvaart' gebruiken we om keuzes te maken en verantwoording af te leggen, ook in het actieplan 'Apeldoorn voor gezondheid'. Gezondheid is belangrijk voor de kwaliteit van leven en om volwaardig deel te nemen aan de samenleving. De Brede Welvaart meet de ervaren fysieke en mentale gezondheid.

We sluiten ook aan bij het landelijke Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). We maken afspraken tussen rijksoverheid, gemeenten en zorgverzekeraars om preventie, gezondheid en sociale basis op lokaal en regionaal niveau aan te pakken. We werken samen, over domeinen heen, om bij te dragen aan een gezonde samenleving. Gezondheid is belangrijk voor iedereen.

Daarom vinden we het belangrijk dat:

- Iedereen een gezonde leefstijl kan hebben.
- We extra aandacht geven aan de gezondheid van kwetsbare inwoners, vooral uit minder veerkrachtige wijken.
- We pas later de stap naar zorg zetten.
- Gezondheid onderdeel is van al ons beleid en uitvoering.

We sluiten ook aan bij de doelstellingen van het Programma Langer Zelfstandig². Hierbij is onder andere transformatie in de zorg en ondersteuning voor ouderen nodig. Domeinoverstijgend en preventief werken is cruciaal.

Hoe kwamen wij tot dit actieplan?

In de afgelopen periode hebben wij veel gesproken met onze ketenpartners en inwoners. Denk aan de GGD, Proscop, Pharos, huisartsen, de Kap en platform duurzaam gezond Apeldoorn. Inwoners vroegen we naar hun wensen en ideeën over preventie op gezondheid via het opstellen van de Viliteitsagenda's en via Buurtbelever. Een onderzoek van de GGD leverde inzicht op over de gezondheid van Apeldoorners. Ook het GALA is een bron van input geweest om ons richting en focus te geven. Het gaf ons bevestiging dat we al goed bezig zijn op de meeste onderwerpen in het akkoord en veel inzetten op de gezondheid van onze inwoners. Ook de ontwikkeling van het programma volkshuisvesting hielp ons bij het maken van dit plan.

Wat zien we in Apeldoorn?

Bij de gemeente Apeldoorn richten we ons op gezondheid in de breedste zin van het woord. We kijken niet zozeer naar iemands medische toestand, dat doet de gezondheidszorg. We kijken naar factoren die bijdragen aan een gezonde leefstijl. Naar hoe we elkaar beïnvloeden om gezond gedrag te stimuleren. Daarnaast kijken we naar de fysieke en sociale leefomgeving en hoe we deze gezonder kunnen maken. Bijvoorbeeld door meer mogelijkheden voor bewegen en ontmoeten te bieden en door meer in te zetten op valpreventie voor ouderen. Maar ook door te onderzoeken hoe de kansrijke start eruitziet voor de kinderen in Apeldoorn. We ondersteunen ouderen en mantelzorgers om langer zelfstandig te kunnen blijven leven. Maar zien ook dat de ouderenzorg onder druk staat en verandering nodig is.

Ons gezamenlijke doel is het verbeteren van de gezondheid van onze inwoners. Om dat te bereiken is een succesvolle samenwerking tussen de gemeente (sociaal domein), zorgverzekeraars (medisch domein) en zorgaanbieders onmisbaar. Deze samenwerking biedt de mogelijkheid om middelen effectiever in te zetten en te investeren in specifieke doelgroepen en gezondheidsproblemen.

Opbouw preventieplan

In dit actieplan voor preventie van gezondheidsproblemen hebben we dezelfde thema-indeling gebruikt als het GALA. We benoemen per thema wat we aan ontwikkelingen zien, wat we al doen en waar we nu acties op in willen zetten. Dit actieplan staat niet op zichzelf. Samen met het actieplan Armoede Apeldoorn en het preventieplan Jeugdzorg en Onderwijs geven we het sociaal domein in Apeldoorn extra aandacht in de komende jaren volgens de Kadernota Maatschappelijke Ontwikkeling.



Wat weten we al? Klik hier voor de factsheet van GGD Noord- en Oost-Gelderland

¹ Onderzoek CBS, 2020

² Programma Langer Zelfstandig 2022-2025 in de regio Apeldoorn & Zutphen, 13 juni 2022

HOOFDSTUK 2 TERUGDRINGEN VAN GEZONDHEIDSACHTERSTANDEN

Wat zien we?

Onderzoek heeft aangetoond dat opleidingsniveau invloed heeft op de gemiddelde levensverwachting van een mens. Bij een lager opleidingsniveau is er meer kans op risicofactoren zoals overgewicht, roken en overmatig alcoholgebruik. Daarnaast is er ook meer risico op soa's, hiv en ongeplande zwangerschappen en worden er minder vaak vaccinaties in het kader van het Rijksvaccinatieprogramma gehaald. Mensen die arm zijn, schulden hebben, problemen hebben met huisvesting, eenzaam of werkloos zijn, hebben meer kans op een slechtere gezondheid. Taalbarrières en verschillende sociaal-culturele waarden kunnen een gezonde levensstijl of gezondheidszorg moeilijker maken. Migranten en statushouders komen door de onbekendheid met het preventieve veld in Nederland vaak eerder bij de reguliere gezondheidszorg terecht.

Om informatie over gezondheid te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken zijn gezondheidsvaardigheden van groot belang. Zo kan men goed beslissingen nemen en adviezen bij klachten correct opvolgen. Volgens cijfers uit 2021 is in Nederland ongeveer 5,0% van de bevolking van 18 jaar en ouder onvoldoende gezondheidsvaardig, 19,5% heeft beperkte gezondheidsvaardigheden en 75,5% is voldoende gezondheidsvaardig. Sommige mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben moeite met lezen en schrijven. Het opleidingsniveau, de sociaaleconomische status en

leeftijd (ouderen) kunnen invloed hebben op de gezondheidsvaardigheid. Maar ook hoger opgeleiden kunnen minder gezondheidsvaardig zijn bij stress, ziekte of slecht nieuws.

Inwoners met een lager inkomen, lager opleidingsniveau en beperkte gezondheidsvaardigheden maken meer gebruik van gezondheidszorg en medicijnen. Vooral voor bloeddruk, depressie en diabetes. De opgave om gezondheidsachterstanden terug te dringen begint al in de eerste 1.000 dagen van een kind, want die zijn sterk bepalend voor de gezondheid op latere leeftijd. Om gezondheidsverschillen te verkleinen en de druk op de zorg te verminderen, is het belangrijk om integraal te werken.

De opgave om gezondheidsachterstanden terug te dringen begint al in **de eerste 1.000 dagen van een kind**, want die zijn sterk bepalend voor de gezondheid op latere leeftijd.



Wat doen we al?

Armoede en schulden zijn veelvoorkomende oorzaken van gezondheidsachterstanden. Om dit aan te pakken, bevat het actieplan armoede concrete maatregelen. Inwoners die recht hebben op de regelrecht regeling kunnen tegen een laag tarief zwemmen en sporten in een sportschool (het beweegaanbod). We informeren onze samenwerkende partners binnen het Lokaal Preventie Akkoord (LPA) over basisvaardigheden en gezondheid en bieden workshops aan. Samen met onze zorgpartners werken we aan het herkennen van laaggeletterdheid. Statushouders en migranten krijgen basisinformatie over hoe gezondheidszorg in Nederland werkt.

In Apeldoorn zijn wijken met veel sociale woningbouw vaak minder veerkrachtig. Daar wonen vaak inwoners met een lagere sociaal-economische positie (SEP). Dit jaar hebben we kwantitatief en kwalitatief onderzoek gedaan naar de gezondheid in de kwetsbare wijken van Apeldoorn. Deze informatie pleit voor een meer wijkgerichte aanpak.

We zetten in op de begeleiding van aanstaande ouders in een kwetsbare situatie om te voorkomen dat er problemen in de opvoeding ontstaan waarbij jeugdzorg nodig is. Hiermee willen we de cirkel doorbreken waarin problematiek van generatie op generatie wordt doorgegeven. Met een prenataal huisbezoek of begeleiding door een VoorZorg³ verpleegkundige, pakken we bestaande problemen van ouders aan en bereiden we hen voor op het ouderschap. Met de Coalitie Kansrijke Start versterken we deze inzet door ook specifiek aandacht te geven aan de eerste 1.000 dagen van een kind. Het CJG en partners uit de ziekenhuis-, geboorte- en kraamzorg werken samen met aanstaande ouders en ouders van zeer jonge kinderen in een kwetsbare situatie. Hierdoor zijn (aanstaande) ouders eerder in beeld.



Alle ouders in Apeldoorn met vragen over opgroeien en opvoeden kunnen terecht bij Samen055 en/of Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Het consultatiebureau volgt de groei en ontwikkeling van jeugdigen en beantwoordt de eerste (lichte) vragen over de opvoeding tijdens het opvoedspreekuur. De jeugd- en gezinswerkers ondersteunen gezinnen thuis als er meer aan de hand is. Het CJG beantwoordt complexere vragen. Het wijkteam voert Interventie Verbindend Opvoeden uit als de ouder-kindrelatie fors onder druk staat.

Als ouders gaan scheiden is het belangrijk dat dit niet uitmondt in een complexe (vecht)scheiding. Hierin kan de samenwerking met partners zoals Veilig Thuis en de versterking van projecten een belangrijke rol spelen.

³ VoorZorg is een intensief huisbezoek programma voor zeer kwetsbare vrouwen die zwanger zijn en te maken hebben met een opeenstapeling van problemen. Zij krijgen ondersteuning van een gespecialiseerd Voorzorg verpleegkundige die ondersteunt bij de zwangerschap, versterking van het ouderschap, verzorging en opvoeding, gezondheid en levensloop-ontwikkeling en bij het krijgen van betere toegang tot hulp.

Wat gaan we nog meer doen?

ACTIE 1

Meer bewegingsactiviteiten op basisontmoetingsplekken

We gaan meer beweegactiviteiten aanbieden op basisontmoetingsplekken. Professionals bieden deze activiteiten aan. Door meer vrijwilligers in te zetten, kunnen we de activiteiten uitbreiden. We gaan ons richten op het werven van vrijwilligers die meer activiteiten kunnen begeleiden.

ACTIE 2

De inzet vergroten op het herkennen en erkennen van beperkte gezondheidsvaardigheden

Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben hier vaak moeite mee en kunnen zich hiervoor schamen. Zelfs hulpverleners vinden het soms lastig dit te herkennen. We gaan zorg- en welzijnspartners blijven informeren en trainen in de basisvaardigheden. Hierbij sluiten ze aan bij het regionale programma laaggeletterdheid. We gaan inventariseren in wat er specifiek nodig is om gezondheidsvaardigheden te verbeteren. Samen met onze partners in de nulde- en eerstelijnszorg gaan we onderzoeken welke innovatieve tools hiervoor geschikt zijn. Bijvoorbeeld het gebruik van gesprekskaarten. We willen migranten en statushouders beter informeren over hoe de zorg in Nederland werkt. En over welke algemene voorzichten en preventieve maatregelen er zijn in Apeldoorn waar zij gebruik van kunnen maken.

ACTIE 3

Inzetten op gerichte gezondheidsinterventies/pilots in meer kwetsbare gebieden afgestemd op de specifieke kenmerken/behoefte/problematieken

Om de gezondheidsverschillen tussen gebieden en dorpen te verminderen, kijken we naar wat er specifiek nodig is in elk gebied/dorp. De huidige onderzoeken naar gezondheid in kwetsbare wijken en de vitaliteitsagenda's Apeldoorn breed, bieden inzicht waar inzet op gezondheid noodzakelijk is. Samen met lokale partners zoals welzijnsorganisaties, Samen055 en bewoners, bekijken we hoe we de gezondheid op deze plekken kunnen verbeteren. Een voorbeeld: uit de 'Kankeratlas' van het Integraal Kankercentrum Nederland, blijkt dat er in twee wijken van Apeldoorn veel longkanker voorkomt. We bereiden een subsidieaanvraag voor om in deze wijken een innovatieve pilot uit te voeren met de GGD, genaamd 'Rookvrij leven voor iedereen'.

We gaan ook de gezonde leefstijl op onderwijsachterstandsbeleid scholen ondersteunen vanuit het Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst (JOGG) programma. Veel van deze scholen bevinden zich in kwetsbare wijken. Deze scholen zien de noodzaak van een gezonde leefstijl weliswaar in, maar hebben vaak niet de middelen om dit als prioriteit te stellen. Daarom hebben ze extra ondersteuning nodig om met weinig druk voor henzelf toch een gezonde leefstijl te kunnen aanbieden.

ACTIE 4

In 2024 breiden we Kansrijke Start uit om (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie te ondersteunen

In 2023 stellen we een subsidieregeling op. We voorkomen problemen door het gesprek over de kindervens te voeren, anticonceptie beschikbaar te stellen voor wie dat zelf niet kan betalen en kwetsbare ouders al voor de geboorte van hun kind te ondersteunen en met elkaar te verbinden. Ook bieden we individuele en groepsbegeleiding aan rond de zwangerschap en in de eerste 2 jaar na de geboorte. Dit doen we onder andere binnen de verloskundigenpraktijken en het CJG.

ACTIE 5

Vanaf 2023 voeren we per jaar vanuit de Relatiedesk meer gesprekken met inwoners

Er komt veel op ouders af die willen scheiden of gescheiden zijn. We informeren hen over allerlei zaken rond een scheiding, zodat ze worden geholpen goede/betere afwegingen te maken. Het aantal ouders dat gebruik maakt van de gesprekken via de Relatiedesk groeit van 100 naar 150. Om dit te bereiken gaan we van 2 naar 3 spreekuren in de week. Ook versterken we het aanbod rond de Relatiedesk, door te starten met gesprekskringen voor gescheiden ouders en het versterken van het aanbod relatie-trainingen. We zetten ook in op het verbeteren van de bekendheid van de Relatiedesk en het aanbod, zodat meer ouders de route naar de Relatiedesk weten te vinden. Dit gaat zowel om het vinden van informatie als het gebruikmaken van de dienstverlening.

ACTIE 6

Vanaf 2023 starten we met online voorlichtingsbijeenkomsten voor gescheiden ouders

Met online bijeenkomsten geven we ouders (en professionals) inzicht in het effect van een scheiding op kinderen en hoe je hen kunt ondersteunen. De bijeenkomsten geven inzicht in de dynamiek rond een scheiding en hoe het kind hiermee belast kan worden. Het draagt daarmee ook bij aan deskundigheidsbevordering van andere professionals. De Relatiedesk en andere partners kunnen ouders verwijzen naar dit (voor ouders en professionals uit Apeldoorn) gratis aanbod.

HOOFDSTUK 3

EEN GEZONDE FYSIEKE LEEFOMGEVING DIE UITNODIGT TOT BEWEGEN EN ONTMOETEN

De omgeving waarin je woont, werkt en je vrije tijd doorbrengt, heeft invloed op je gezondheid. Een gezonde leefomgeving is een omgeving waarin bewoners zich prettig voelen, waar gezonde keuzes gemakkelijk en logisch zijn en waar negatieve invloed op de gezondheid zo klein mogelijk is. De omgeving nodigt uit tot bewegen (zoals wandelen, fietsen, spelen en sporten), ontmoetingen en ontspanning, en biedt toegang tot voorzieningen. Ook is een goede milieukwaliteit (zoals schone lucht en beperkt geluid) en klimaatbestendigheid (zoals meer groen om hitte en wateroverlast te voorkomen) belangrijk. Groen heeft ook op andere manieren effect op de gezondheid. In een groene omgeving zijn we actiever, verblijven we graag en herstellen we sneller van ziekte en stress.

Wat zien we?

Door onze fysieke buitenruimte op de juiste manier in te richten, maken we deze uitnodigend en vriendelijk voor beweging. Dit draagt bij aan de gezondheid van inwoners. Bijvoorbeeld, een mooi park nodigt uit om te wandelen of te hardlopen. Een mooie fietsroute door de natuur nodigt uit om te fietsen. De fysieke en sociale omgeving hebben vaak onbewust invloed op het beweeggedrag van mensen. We richten ons op mobiliteit door het beschikbaar maken van veilige en toegankelijke wandel- en fietspaden. We zorgen voor aantrekkelijke speel- en sportvoorzieningen voor verschillende doelgroepen. Gratis waterpunten zijn ook belangrijk omdat ze bijdragen aan een sportvriendelijke omgeving. Het moedigt mensen aan om water te drinken. Door bepaalde plekken in de openbare ruimte waar veel (jonge) mensen samenkomen rookvrij te maken, wordt de kans op meer roken voor jongeren verkleind. Dit vermindert ook de kans dat ze op latere leeftijd zelf beginnen met roken en het draagt bij aan het uitdragen van een rookvrije norm.

Het inzetten op een rookvrije omgeving vermindert ook de blootstelling van volwassenen aan tabaksrook en ontmoedigt het roken.

Het klimaat in Nederland verandert en dit heeft negatieve effecten op de gezondheid en het welzijn van mensen. Het heeft invloed op hart- en vaatziekten, allergieën, luchtwegaandoeningen, infecties en hittestress. Vooral kwetsbare groepen, zoals ouderen en daklozen in de grote steden, hebben hier last van. Hitte-eilanden komen vooral voor in wijken met sociale woningbouw en gebieden met weinig groen. Groen en watervoorzieningen kunnen helpen bij het verminderen van wateroverlast en droogte. En ook bij het verkoelen van gebieden. 73% van de volwassenen vindt nu verkoeling in de tuin of buurt. Een goede luchtkwaliteit draagt ook bij aan een gezonde leefomgeving, terwijl blootstelling aan luchtverontreiniging nadelig is voor de gezondheid. We zullen in onze GALA plannen hier meer aandacht aan besteden. Daarbij kunnen we melden dat de gemeente Apeldoorn op de derde plaats staat van de Arcadis Gezonde Stad Index 2020.⁴



Wat doen we al?

We houden bij de aanleg van verkeerswegen rekening met het STOMP principe⁵. Het gebruikmaken van dezelfde infrastructuur door verschillende groepen kan knelpunten veroorzaken. Het project 'Uitvoeringsplan spelen, ontmoeten en bewegen' brengt kansen in beeld om de openbare ruimte geschikter te maken voor spelen, ontmoeten en bewegen. Zij voeren dit ook uit. Ook worden de kansen die hierbij komen kijken in kaart gebracht en benut. Met de subsidieregeling 'Gezinsstad-schoolpleinen' stimuleren we scholen om hun schoolpleinen te vergroenen en beweegvriendelijk te maken. Ook willen we deze schoolpleinen openstellen voor de buurt. In het stedelijk gebied van Apeldoorn hebben we op 15 locaties watertappunten geplaatst. Het is opvallend dat er geen watertappunten zijn in de dorpen. Het JOGG-programma 'Gezonde jeugd gezonde toekomst' stimuleert water drinken bij kinderen en jongeren, bijvoorbeeld met een drinkwatercampagne op school.

Verenigingsondersteuners en Teamfitcoach bezoeken sportverenigingen om te helpen bij het rookvrij maken van buitenruimtes en het creëren van een gezondere sportomgeving. Inclusief rookvrije sportterreinen.

Het project 'Vergroening in de stad' heeft als doel de stedelijke omgeving te vergroenen. Bijvoorbeeld door de recente vergroening van winkelcentra in wijken en dorpen. Hierdoor kan het afkoelen van hitte-eilanden worden bevorderd, wat kan helpen om hittestress te verminderen.

Wat gaan we nog meer doen?

ACTIE 7

Aanleggen van extra kwiekroutes

We leggen zes nieuwe kwiekroutes aan in delen van de stad en dorpen waar deze nog ontbreken. Zo kunnen ouderen dagelijks gemakkelijker bewegen. We zetten communicatie in om dit bekend te maken en ouderen aan te moedigen om gebruik te maken van deze routes. Actie acht uit hoofdstuk vijf over gezonde levensstijl zal worden ingezet om het gebruik van de kwiekroutes te stimuleren.

ACTIE 8

Ontwikkelen van een storywalk

We ontwikkelen een storywalk met beweegobjecten, een wtertappunt en een speelveld. Om inwoners te laten zien hoe gezond de omgeving kan zijn en hen op een laagdrempelige manier te laten bewegen.

ACTIE 9

Ontwikkelen van een aanpak om buiten spelen meer te bevorderen

We stellen een plan op om meer aandacht te geven aan buitenspelen, omdat het belangrijk is dat kinderen leren spelen, vooral buiten. Een mogelijkheid is om de buitenspeeldag te gebruiken als aanjager. Samen met ketenpartners willen we het belang van buitenspelen verder onder de aandacht brengen.

ACTIE 10

Aanbrengen van Rookvrije Generatie borden bij speelplekken en bushaltes

We gaan borden of tegels van de Rookvrije Generatie plaatsen op 150 grote speelplekken en alle 222 bushaltes. Via gemeentelijke communicatiekanalen besteden we aandacht aan het rookvrij maken van deze locaties. We doen dit wanneer we de borden of tegels plaatsen. We geven dan ook informatie over de stopondersteuning die beschikbaar is in Apeldoorn.

ACTIE 11

Opstellen van een hitteplan voor Apeldoorn in 2024

Het is belangrijk om kwetsbare inwoners te goed en tijdig te informeren over wat ze kunnen doen als er hoge temperaturen worden verwacht. Daarom stellen we een hitteplan (communicatieplan) op.

ACTIE 12

Investeren in het aanleggen van extra watertappunten, waaronder het plaatsen van watertappunten bij de grotere speeltuinen.

Bij deze actie letten we erop dat de watertappunten duidelijk zichtbaar zijn op de locatie zelf en online.

⁴ Dit onderzoek van Arcadis is gedaan op basis van gegevens te vergelijken van 20 + 5 gemeenten in Nederland.

⁵ Bij het STOMP-ontwerp-principe staat de auto niet langer centraal bij de inrichting van de ruimte, maar gaan we eerst uit van de voetganger (Stappen) en vervolgens de fietser (Trappen), OV en MaaS (deelvervoer). Als laatste wordt de privé-auto meegenomen in de inrichting. Het STOMP-principe is inmiddels uitgegroeid tot een belangrijk uitgangspunt waarin de mens centraal staat in gebiedsontwikkelingen en dat invulling geeft aan de leefbaarheid en bereikbaarheid.

HOOFDSTUK 4

HET VERSTERKEN VAN (DE VERBINDING MET) DE SOCIALE BASIS

Wat zien we?

De zorg en ondersteuning moet veranderen in Apeldoorn. Hierbij is het belangrijk om preventief en over domeinen heen te werken. Problemen op verschillende leefgebieden zijn vaak met elkaar verbonden en kunnen elkaar versterken. Geldzorgen, schulden en armoede hebben een negatieve invloed op zowel fysieke als mentale gezondheid. Mensen met een laag inkomen leven korter, ervaren meer stress en hebben vaker last van slaapproblemen en depressies. Er is ook een wisselwerking tussen gezondheidsproblemen en schulden, bijvoorbeeld als mensen door ziekte hun inkomen verliezen. Het armoede actieplan besteedt hier specifiek aandacht aan. Sommige problemen bestaan al generaties lang en ontwikkelen zich op verschillende manieren. Elk gezin heeft unieke omstandigheden en belevingen van problemen, inclusief hun wensen voor mogelijke oplossingen.

Zowel de gemeente Apeldoorn als het GALA en het Integraal zorgakkoord (IZA) vinden het belangrijk om de sociale basis te versterken. Samenwerking tussen het medische- en sociale domein is hierbij een belangrijk onderdeel. Het is belangrijk om overzicht te hebben over de geboden ondersteuning, zowel in de formele als de informele zorg. Daarom hebben we

iemand nodig die de regie heeft als inwoners dat zelf niet kunnen. Deze taak ligt bij het wijkteam Samen055. Door betere afstemming en samenhang (verschillende leefgebieden) behouden inwoners het overzicht. Ook zorgen we ervoor dat de ondersteuning effectief is, niet dubbel gebeurt en zoveel mogelijk tijdelijk is. We bevorderen⁶ ook het inzetten van informele netwerken. Zorg- en welzijnsorganisaties en de gemeente zijn van mening dat dit bijdraagt aan het welzijn van inwoners met een ondersteuningsaanvraag, waaronder ouderen en hun mantelzorgers.

In toekomstvisies op zorg en welzijn is het doel geformuleerd om een sterke sociale basis te organiseren vanuit Samen055. Een Apeldoorn waarin mensen omzien naar elkaar en hulpvragen met en voor elkaar oplossen. In wijken met veel sociale samenhang is het makkelijker elkaar te ontmoeten en hulp te vragen en te bieden. Zowel professionals als vrijwilligers spelen hierin een belangrijke rol. Om de 'beweging naar voren' te maken willen we meer sociale ondersteuning bieden. Zo kan een beroep op zorgprofessionals minder vaak of later nodig zijn. Dit helpt bij langer zelfstandig wonen, minder eenzaamheid en meer sociale samenhang.

Hoe wil jij ouder worden?
Welke wensen en verwachtingen heb jij?
En wat kun jij betekenen voor je partner, ouders of buurvrouw?

KORTOM: HOE WIL DE APELDOORNSE INWONER OUDER WORDEN?

Nederland vergrijsd in hoog tempo. Dat vraagt iets van ons allemaal. Hoe gaan we de zorg voor ouderen organiseren? En wat kunnen we voor elkaar kunnen doen. In Apeldoorn nodigen we iedereen uit om het gesprek aan te gaan over hun wensen en verwachtingen over ouder worden.

De groei van het aandeel senioren zorgt voor een grotere vraag naar zorg en ondersteuning die we als samenleving moeten opvangen. Er is onder

andere een tekort aan personeel, dat betekent dat mensen langer zelfstandig moeten blijven wonen. Tot op zekere hoogte kan dit in de eigen woning. Dit vereist wel een andere manier van wonen, zorg en ondersteuning, met aandacht voor het aanpassen van woningen.

⁶ Deze actie wordt opgepakt in het actieplan Jeugd en verder uitgewerkt. Belangrijk is dat het integraal wordt opgepakt.

Wat doen we al?

In het kader van ketenzorg kunnen ketenpartners namens hun cliënten/patiënten een aanvraag indienen bij het WMO-loket voor maatwerk ondersteuning. De WMO zal dan de aanvraag licht beoordelen en met voorrang behandelen. Doel is om de ondersteuning zo snel en eenvoudig mogelijk in te zetten zonder de inwoner te veel te belasten. Voorbeelden van huidige ketenpartners zijn casemanagers dementie, het transferbureau van Gelre ziekenhuis, de praktijkondersteuner, huisarts ouderen en mantelzorgmakelaars.

In de gemeente Apeldoorn hebben we zorgwoningen, die via Woonkeus Stedendriehoek worden toegewezen. Sociaal werkers, wijkverpleging, mantelzorgmakelaars, case-managers, dementie en ergotherapeuten zetten zich in om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Met provinciale financiering is er nu een verhuiscoach beschikbaar. Bovendien bieden vrijwilligers via Present en inwonersondersteuners van Samen055 hulp bij het opruimen en schoonmaken van huizen en tuinen.



Klik hier om meer te lezen over zorgwoningen in de gemeente Apeldoorn

Er zijn momenteel vier zorgaanbieders - Talma Borgh, Zorggroep Apeldoorn, KleinGeluk en thuiszorg Beers - die in totaal zes plaatsen beschikbaar hebben voor respijtzorg. Als er meer vraag is naar respijtzorg, is het mogelijk om het aantal plaatsen uit te breiden. Ook zijn we bezig met een pilot voor respijtzorg thuis in samenwerking met de Kap en verschillende zorgaanbieders, zoals Home Instead, Verian en Talma Borgh. In Apeldoorn hebben we het mantelzorgknooppunt waar inwoners kosteloos informatie, advies of praktische ondersteuning kunnen krijgen van de Kap. Er worden ook bijeenkomsten georganiseerd waar mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten. Er zijn vijf mantelzorgconsulenten/-makelaars (+/- 3,8 fte) actief in de gemeente. Het Knooppunt ondersteunt bedrijven en organisaties in de regio Apeldoorn bij het ontwikkelen van mantelzorgvriendelijk beleid. Mantelzorgers in de gemeente Apeldoorn kunnen elk jaar via de Kap de mantelzorgwaardering aanvragen als blijk van waardering. De Kap voert deze waarderingsregeling uit in opdracht van de gemeente. De waardering in Apeldoorn is een Stadspas met een tegoed.

In het eerste kwartaal van 2023 heeft de netwerkregisseur informele zorg deelgenomen aan casusoverleggen in het brede wijkteam de Maten/Samen055. In veel gevallen kon informele zorg naast of in plaats van formele zorg worden ingezet. De pilot toont aan dat het waardevol is om informele zorg structureel te integreren in casus overleggen binnen Samen055. In Apeldoorn is welzijn op recept al in gebruik. Samen055 heeft afspraken gemaakt met HOOG/de huisartsen over de manier van aanmelden en doorverwijzen.

Wat gaan we nog meer doen?

ACTIE 13

Intensivering van de samenwerking ketenpartners

We breiden het aantal ketenpartners uit die in het kader van ketenzorg namens de inwoner een aanvraag kunnen indienen. De uitbreiding bevat in ieder geval de verpleegkundigen. Dit past binnen de ontwikkelingen van Samen055 en het programma 'zelfstandig met reablement'.

ACTIE 14

Inzetten op langer zelfstandig zijn

Met deze actie sluiten we onder andere aan bij het programma 'langer zelfstandig'. Deze actie bestaat uit 3 subacties:

ACTIE 14A

Transformeren van het woonzorglandschap

We werken samen met zorgpartijen, corporaties en bewoners om wooncirkels aan te wijzen voor geclusterd wonen en zorgvraag invulling. Dit doen we op basis van een analyse. In de wooncirkels richten we ons voornamelijk op het toevoegen van geclusterde woningen via het nieuwbouwprogramma en toetsingskaders. Daarnaast onderzoekt de gemeente of het aanwijzen van ontmoetingsruimtes als een DAEB-activiteit (Diensten van Algemeen Economisch Belang) kan worden gezien. Daarmee kan voor ontmoetingsruimtes een sociale grondprijs worden gerekend. Bij de realisatie van wooncirkels houden we rekening met de vraagkracht en draagkracht van de wijken waar deze gebieden worden ingericht. Dit doen we samen met het woonprogramma Volkshuisvesting.

LEES MEER ACTIES
OP DE
VOLGENDE PAGINA

ACTIE 14B

Inzetten op reablement voor ouderenzorg

We willen samenwerking met ouderen en hun omgeving versterken door aan te sluiten bij het programma 'langer zelfstandig met reablement'. Reablement betekent dat we samen met ouderen werken aan herstel en zelfredzaamheid, om hen zo onafhankelijk mogelijk te maken van zorg. We willen ouderen stimuleren om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. De werkwijze en trajecten worden in samenwerking met Samen055 opgesteld.

Als beroepskrachten, familie en vrijwilligers vanaf het begin een multidisciplinair team vormen, wordt de hulpvraag een gezamenlijke opdracht. Iedereen neemt verantwoordelijkheid in de zorg, vanuit verschillende rollen, maar met doelen die elkaar versterken. Hiervoor zijn radicale veranderingen nodig. We nemen daarom maatregelen om mensen daadwerkelijk in staat te stellen anders te leven en zorg te verlenen.

ACTIE 14C

Inzetten op bewustwording en mindset

We hebben samen met zorgorganisaties en corporaties een lokale campagne gelanceerd genaamd 'Praat vandaag over morgen', te vinden op www.praatvandaagovermorgen.nl. Hoe wil men ouder worden, wat zijn de wensen en verwachtingen en wat kun je betekenen voor je partner, ouders of buurvrouw. Op welke manier bereidt men zich voor op het ouder worden en de keuzes die daarbij komen kijken. Langer zelfstandig wonen betekent niet automatisch dat je in hetzelfde huis kunt blijven wonen. We maken mensen bewuster van de consequenties van ouder worden en de keuzes die gemaakt moeten worden voor de toekomst. Daarnaast geven we informatie over diensten en voorzieningen, zoals een verhuiscoach of premantelzorgwoningen.

ACTIE 15

Inzetten op samenwerking met en ontlasten van mantelzorgers met een migratieachtergrond

We investeren extra in het verbeteren van de samenwerking met mantelzorgers met een migratieachtergrond. Om dit te realiseren, gaan we een mantelzorgconsulent aanstellen binnen het knooppunt Mantelzorg (de Kap). Deze consulent heeft ervaring met cultuursensitief werken en heeft bij voorkeur zelf een migratieachtergrond. Samen met een team van netwerkpartners en vrijwilligers, richt de consulent zich op het versterken van de samenwerking met, en het bereiken van, mantelzorgers met een migratieachtergrond.

ACTIE 16

Introduceren van ambassadeurs informele zorg

Formele en informele zorg zijn beide belangrijk en vullen elkaar aan. In gemeente Apeldoorn gebruiken we de Ambassadeur Informele Zorg (IZ) methode. De Ambassadeur IZ leert de formele zorg om met een informele bril te kijken én helpt bij het vinden van geschikte vrijwilligers. Aan de andere kant helpt de Ambassadeur IZ de informele zorg om de formele zorg beter te leren kennen. De Ambassadeur IZ is het aanspreekpunt voor vragen over informele zorg en vrijwillige inzet binnen Samen055 en in de wijk. Deze persoon helpt om de weg te vinden in het aanbod van organisaties en initiatieven in het informele netwerk. Op deze manier wordt informele zorg een integraal onderdeel van de zorgstructuren.

ACTIE 17

Maken van de beweging van zorg naar welzijn

Samen met onze partners in Apeldoorn willen we de inzet van welzijnsvoorzieningen (beroepskrachten en vrijwilligers) bij de zorgvraag stimuleren. Dit doen we door te investeren in samenwerking op wijkniveau. We gaan werken met integrale wijkteams waarin de samenwerking met informele zorg een belangrijke rol speelt.

ACTIE 18

Verbeteren van de toegankelijkheid en bekendheid Samen055 in de dorpen

We willen dat inwoners ons gemakkelijker kunnen vinden. Daarom delen we onze contactgegevens op de websites van Samen055 en andere organisaties. We willen ook de samenwerking in de wijk verbeteren. Daarom maken we afspraken met verschillende partijen zoals huisartsen/praktijkondersteuners, wijkverpleging, thuiszorg, fysiotherapeuten, verloskundigen/ziekenhuis (kansrijke start) en GGZ.

We willen specifiek ook de inwoners in de dorpen bereiken. Inwoners van dorpen bereik je het beste via persoonlijk contact. Daarom sluiten we ons aan bij netwerken in de dorpen, zodat de inwoners weten waar ze naartoe kunnen met hun vragen. Dit doen we bijvoorbeeld via dorpsraden, sleutelfiguren en buurthuizen. We maken daarbij gebruik van vaste gezichten die passen bij de cultuur van het dorp.

We willen tot slot dat Samen055 in het algemeen bekender wordt. We gaan daarom investeren in de communicatie.

HOOFDSTUK 5 EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Om de druk op de zorg te verminderen, moeten we voorkomen dat mensen ziek worden. Een gezonde levensstijl is daarom belangrijk. Zo vergroot je de kans om gezond te blijven, zowel nu als in de toekomst. Een ongezonde levensstijl vergroot juist de kans op het krijgen van ziekten. Door te kiezen voor een gezonde levensstijl kunnen we de druk op de zorg verminderen.

Leefstijl en de omgeving waarin iemand leeft bepalen samen voor bijna 70% de gezondheid. Medische zorg heeft daarentegen slechts een beperkte invloed van 11% op de gezondheid. Een gezonde levensstijl werkt preventief om gezondheid te behouden. Ook als je ouder wordt en het lichaam minder goed functioneert. Door een gezonde levensstijl aan te houden,

kunnen chronische ziekten zoals diabetes, kanker of hart- en vaatziekten worden voorkomen. Daarnaast helpt een gezonde levensstijl om de verergering van ziekten te voorkomen of bij te dragen aan een beter herstel. Dit heeft directe invloed op de zorg. Kortom, een gezonde levensstijl heeft op zowel de lange, als korte termijn effect en kan zelfs bijdragen aan het voorkomen van psychosociale problemen.

Een gezonde levensstijl heeft verschillende belangrijke kenmerken. Denk aan gezond eten, niet roken, matig of geen alcohol te drinken, regelmatig bewegen of sporten en voldoende ontspanning. Ook goed slapen is belangrijk. Om bewust gezonder te leven, is kennis van een gezonde levensstijl een vereiste. Daarnaast is

doorzettingsvermogen nodig; onze omgeving verleidt ons continu om ongezonde keuzes te maken op het gebied van voedsel, roken en alcoholgebruik. Of je nu gezond bent of een ziekte of aandoening hebt, iedereen kan profiteren van een gezondere levensstijl.

Wat zien we?

79% van de volwassen inwoners van Apeldoorn en 88% van de jongvolwassenen voelt zich gezond, zo blijkt uit de GGD-gezondheidsmonitoren. Als we kijken naar de leefstijl van de inwoners, zien we dat deze op sommige punten verbeterd is. Zo is het gebruik van alcohol en roken afgenomen

en eten meer mensen dagelijks groente en fruit. Toch heeft meer dan de helft van de volwassenen en ouderen overgewicht. Iets meer dan het landelijk gemiddelde. Zij lopen meer risico op gezondheidsproblemen. Denk aan diabetes type 2 (suikerziekte), hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, galstenen, verminderde slaapkwaliteit en slaapapneu, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker. Slechts de helft van de volwassenen voldoet aan de richtlijn⁷ voor bewegen. Een gezondere levensstijl kan de kans op ziekte en zorg bij het merendeel van de inwoners verminderen.

⁷ Beweegrichtlijn 2017: 150 minuten per week matig intensieve inspanning, 2x per week spier- en botversterkende activiteiten (+ balansoefeningen voor ouderen). Voorkom veel stilzitten.



Wat doen we al?

In Apeldoorn stimuleren we een gezonde levensstijl op de volgende manieren:

- Voorlichting/informatie verstrekken over 'wat is gezond?'
- Ondersteuning bij het aanleren van een gezonde leefstijl organiseren.
- Aanbod van ongezonde verleidingen verminderen en de omgeving gezonder maken.

We geven bijvoorbeeld structureel voorlichting op scholen aan kinderen en jongvolwassenen. Onder andere met het programma 'Apetrots'. Ook via de jeugdgezondheidszorg geven we voorlichting aan ouders en kinderen, en werken we vanuit het actieplan Jeugdzorg en Onderwijs. Nieuwkomers krijgen structureel informatie over ons gezondheidsstelsel. Daarnaast geven we incidenteel voorlichting aan specifieke doelgroepen.

Hulp bij het aanleren van een gezonde leefstijl is sinds enkele jaren onderdeel van de verzekerde zorg uit het basispakket voor mensen met ernstig overgewicht. Dit wordt de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) genoemd. Om de GLI goed te integreren is in Apeldoorn het project 'Apeldoorn op weg naar een gezonde leefstijl' samen met de GLI 'Samen sportief in beweging' (gericht op inwoners met lage sociale positie) uitgevoerd. Hieruit kwam de beweegmakelaar voort en een 'beweeguurtje' voor GLI-deelnemers om te ontdekken welke sport- of beweegactiviteiten het beste bij hen passen. Momenteel wordt de overdracht

van de GLI naar sport- en beweegaanbod gefinancierd met tijdelijke middelen. Voor mensen met een verhoogd gezondheidsrisico ondersteunen we incidenteel initiatieven zoals 'de Nationale Diabetes Challenge' en 'de Apeldoornse Wandelchallenge'. Voor kinderen in de basisschoolleeftijd voeren wij structureel het JOGG-programma uit, met verschillende activiteiten om gezond gedrag te stimuleren. De gemeente heeft momenteel nog weinig instrumenten om ongezonde verleidingen in de omgeving te verminderen, zoals het aantal fastfoodverkooppunten. Ook als werkgever heeft de gemeente een rol hierin. Dat is onder andere zichtbaar in het aanbod in het bedrijfsrestaurant. Deze past bij een gezondere leefstijl.

Wat gaan we nog meer doen?

We willen de GLI voor volwassenen en de ketenaanpak voor overgewicht bij kinderen vanuit het IZA verbeteren. Daarom maken we regionale afspraken en voeren deze lokaal uit. Zo bereiken we een groot aantal inwoners en verbeteren we de verbinding tussen de 1e lijn zorg en de Oe lijn zorg. Beide aspecten dragen bij aan het verminderen van de druk op de 1e lijn zorg op korte of lange termijn.



ACTIE 19

Inzichtelijker maken van het aanbod van ondersteuning bij het aanleren van een gezonde leefstijl

We willen de ondersteuning bij het aanleren van een gezonde leefstijl transparanter maken. Voor professionals uit het sociaal en medisch domein en voor inwoners. Dit zal de Oe lijn versterken en de verbinding tussen de Oe en 1e lijn zorg verbeteren. Waarmee ook de druk op de 1e lijn zorg zal verminderen. We moeten nog bepalen hoe we dit gaan doen, of het nu fysiek, digitaal of persoonlijk is. Het is belangrijk om hierbij rekening te houden met Samen055 en de ervaringen van GLI deelnemers uit het project 'Apeldoorn op weg naar een gezonde leefstijl'. Communicatie speelt een belangrijke rol bij het zichtbaar en begrijpelijk maken van het aanbod dat soms wel en soms niet onderdeel is van de verzekerde zorg. Verzekerde zorg is bijvoorbeeld stopondersteuning bij roken en Gecombineerde Leefstijlinterventie. Het aantal bereikte inwoners en professionals is groot, maar lastig te meten. Deze actie is nauw verbonden met actie vier - het helpen van professionals om leefstijlthema's laagdrempelig te bespreken - en actie negen om de E-GLI uit te breiden.

ACTIE 20

Ontwikkelen van een beweegpakket voor GLI deelnemers

We ontwikkelen een pakket voor GLI-deelnemers waarbij bewegen een belangrijk onderdeel zal zijn, passend bij hun behoefte. Het doel is om deelnemers kennis te laten maken met verschillende vormen van sport en beweging gedurende een bepaalde periode. Op die manier kunnen deelnemers die moeite hebben om te blijven bewegen ontdekken wat bij hen past. Daardoor kan bewegen een blijvend onderdeel van hun leefpatroon worden. We gebruiken de ervaringen van het project 'Apeldoorn op weg naar een gezonde leefstijl', de ervaringen van de beweegmakelaar en 'het beweeguurtje' voor GLI-deelnemers als inspiratie. Het potentieel bereik van deze actie is groot, aangezien de helft van de volwassen inwoners overgewicht heeft.

LEES MEER ACTIES
OP DE
VOLGENDE PAGINA

ACTIE 21

Inzetten van een beweegmakelaar voor alle inwoners

We willen de tijdelijke inzet van de beweegmakelaar voortzetten en uitbreiden. Zodat alle inwoners van Apeldoorn geholpen kunnen worden bij het vinden van geschikt sport- en beweegaanbod. De beweegmakelaar begeleidt inwoners die door een (zorg)professional zijn geadviseerd om meer te bewegen, als onderdeel van het 'Bewegen op recept' programma. Zo wordt de kans vergroot dat het advies wordt opgevolgd en is de kans op blijvend bewegen zo groot mogelijk. Volgens het medisch domein zouden veel 'patiënten' baat hebben bij meer bewegen. Met deze acties kunnen we dus veel inwoners bereiken.

ACTIE 22

Helpen van professionals en vrijwilligers om laagdrempelig leefstijlthema's te bespreken

We gaan professionals en vrijwilligers in het sociaal domein ondersteunen. Zodat zij op een makkelijke en effectieve manier leefstijlthema's kunnen bespreken met inwoners. Zoals de methode 'Very Brief Advice' bij roken. Het aantal inwoners dat we hiermee bereiken is maximaal het aantal inwoners dat zich voor andere ondersteuning meldt bij Samen055 of andere welzijnsorganisaties. Deze actie is nauw verbonden met actie 1 - het inzichtelijk maken van de ondersteuning bij het aanleren van een gezonde leefstijl. Hoe succesvoller deze actie, hoe urgenter en impactvoller actie 1 wordt.



ACTIE 23

Extra inzetten op voedseleducatie in het primaire onderwijs

We gaan de voedseleducatie op basisscholen verder versterken en koppelen aan bewegen. Daarbij benadrukken we bewust dat voeding de brandstof is voor beweging. We willen scholen ondersteunen bij het aanbieden van gezonde lunches/ontbijten, zoals met de campagne 'Groente, zet je tanden erin'. We bekijken ook of de eerder ingezette pilots waarin bewegen gekoppeld werd aan gezond eten geschikt zijn voor een voedseleducatieprogramma op basisscholen. Dit helpt ons beslissen over de voortzetting, verbetering, borging en opschaling van het programma.

ACTIE 24

Borgen van de inzet op de samenwerkingsafspraken in het Preventieakkoord

Om gezonde leefstijlthema's te bevorderen, sport en beweging te stimuleren en het programma JOGG uit te voeren, werken we samen met lokale partijen. In het Preventieakkoord, het Sport- en beweegakkoord en het Convenant JOGG staan deze afspraken verwoord. Om deze samenwerking te laten slagen, investeren we in een projectassistent.

LEES MEER ACTIES
OP DE
VOLGENDE PAGINA

ACTIE 25

Geven van het goede voorbeeld en educatie op alle ontmoetingsplekken

We gaan gezondere maaltijden serveren op alle ontmoetingsplekken. Hiervoor enthousiasmeren we professionals en vrijwilligers om gezonde maaltijden te leren bereiden. Het project 'Gezonde Buurten', dat valt onder 'TeamFit', gaat naar ontmoetingsplekken om samen met beheerders te kijken hoe zij de maaltijden gezonder kunnen maken. Daarnaast bieden we educatie op de ontmoetingsplekken aan om gezond en betaalbaar te leren koken. Deze educatie is bedoeld voor de reguliere bezoekers van de ontmoetingsplekken en de vrijwilligers. Op deze manier bereiken we de inwoners die gebruikmaken van de maaltijdvoorzieningen op de ontmoetingsplekken.



ACTIE 26

Uitbreiden van beweegprogramma's in de openbare ruimte

We gaan makkelijke beweegprogramma's in de buitenruimte uitbreiden. Denk bijvoorbeeld aan 'Golden Sports' dat nu alleen in Orden plaatsvindt. Dit doen we met behulp van de kwiekroutes, de Apeldoornse Wandelchallenge of Kleurrijk wandelen. Bij deze programma's beweeg je en ontmoet je anderen in de buitenlucht in jouw buurt. Deze actie is makkelijk te realiseren en kan een grote impact hebben op het dagelijks leven van veel inwoners.



ACTIE 27

Reguleren van de verkoop van tabakswaaren en fastfood

De regering wil de verkoop van tabaksproducten (inclusief vapers) in supermarkten in 2024 verbieden. We overwegen de verkoop te reguleren via de APV om te voorkomen dat supermarkten nieuwe verkooppunten voor tabak opzetten. Dit is vooral belangrijk in de buurt van scholen. Om de gezonde leefstijl van jongeren te ondersteunen is het van belang dat het gemakkelijker is om gezond voedsel te kopen dan ongezonde fastfood. We onderzoeken de mogelijkheid om de vergunningen voor snackbars en dergelijke binnen een bepaalde straal van een middelbare school te reguleren.



ACTIE 28

Inzetten van een extra JOGG-regisseur bij het voortgezet onderwijs om gezondere scholen te krijgen

Het voortgezet onderwijs is een belangrijke partner om onze jeugd te bereiken. We willen meer structuur en intensiteit gaan toevoegen op dit thema met deze partners. Hiervoor zetten we een extra JOGG-regisseur in die scholen helpt om de schoolomgeving gezonder te maken en een gezonde levensstijl te stimuleren. We geven gezondheidsvoorlichting en willen de veerkracht en weerbaarheid tegen genotsmiddelen versterken. We maken gebruik van bestaande landelijke programma's zoals 'Chef', 'Helder op school' en 'Gezonde School'. Ook gaan we met het voortgezet onderwijs in gesprek over wat zij kunnen doen in hun beleid. Denk daarbij bijvoorbeeld aan leerlingen tot en met klas 4 in pauzes en tussenuren op school houden.



HOOFDSTUK 6

VITAAL OUDER WORDEN

Eén op de vijf Nederlanders is nu boven de 65 jaar. Een goede kwaliteit van leven is belangrijk voor vitaal ouder worden. Een toenemend aantal ouderen heeft chronische ziekten, wat leidt tot een grotere vraag naar zorg. Hierdoor staat de zorg onder druk op verschillende plekken. Onder andere de WMO, eerste lijn, medische specialistische zorg en verpleegzorg. Vitaal ouder worden, gaat over lichamelijke vitaliteit, dat wordt gestimuleerd door voldoende beweging en goede voeding. Het gaat ook over sociaal en mentaal vitaal blijven, door activiteiten te ondernemen en deel uit te maken van een sociaal netwerk. Mensen moeten de regie houden over hun eigen leven en dit thema is nauw verbonden met het versterken van de sociale basis.

Voldoende beweging en goede voeding stimuleert de lichamelijke vitaliteit.

Om ook mentaal fit te blijven, zijn het ondernemen van activiteiten en het hebben van een sociaal netwerk belangrijk.

Wat zien we?

Onlangs heeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) nieuwe prognoses gestuurd over personeelstekorten in zorg en welzijn tot 2032 naar de Tweede Kamer. Deze cijfers laten zien dat er grote personeelstekorten zijn, vooral in de verpleeg- en verzorghuizen en de thuiszorgsector. De zorg voor ouderen in Nederland komt onder druk te staan als er niets verandert.

Het aantal verpleeghuisplaatsen is beperkt en er worden geclusterde woonvormen bijgebouwd waar cliënten thuis zorg ontvangen. Hierdoor verschuift een deel van de arbeidsvraag van de verpleeghuiszorg naar de thuiszorg. Ook groeit de verwachte zorgvraag, omdat patiënten vanuit het ziekenhuis eerder naar huis gaan en daar een beroep doen op de wijkverpleging. Bouwplannen voor geclusterde woonvormen lopen achter, waardoor meer mensen thuis blijven wonen

en de vraag naar zorg en personeel toeneemt. Aan de andere kant is er ook een groeiende groep vitaal gebleven 67-plussers. We willen hen graag betrekken bij de samenleving door ze te stimuleren en faciliteren bij het vinden van passend vrijwilligerswerk. Dit zorgt ervoor dat ze zelf vitaal blijven en anderen helpen.

Mensen die ouder worden hebben meer kans om te vallen. Dit kan grote gevolgen hebben en daarmee hun zelfstandigheid beïnvloeden. Valpreventie is er om het risico op vallen te verminderen of te voorkomen. Het kan worden vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering, maar soms wordt het ook door de gemeente geregeld. Valongelukken zijn de meest voorkomende oorzaak van verwondingen bij mensen van 65 jaar of ouder. Bijna de helft van alle valongelukken veroorzaakt verwondingen als hersenletsel of botbreuken. Valpreventie bestaat

uit risicotest, analyse en advies. De eerste twee zitten in de basiszorg, maar het advies of de maatregel niet altijd (staaroperatie bijvoorbeeld wel, maar aanpassing aan het huis niet (WMO)). Wat er ook niet in zit zijn spierversterkende oefeningen om veilig te vallen. De gemeente wil graag beter inzichtelijk maken wat er mogelijk is op dit vlak en er meer op inzetten. De keten-aanpak moet op orde komen, op basis van de behoeften van de inwoner. Tot slot willen we een aanbod ontwikkelen voor spierversterking.





Wat gaan we nog meer doen?

ACTIE 29

Samen met de partners verkennen welke initiatieven helpend zijn om vitale inwoners te mobiliseren en faciliteren voor vrijwilligerswerk

We werken samen met partners zoals de Kap om te onderzoeken welke voorbeelden er in het land zijn om 'fite pensionado's' meer maatschappelijk betrokken te maken. Op basis van deze ideeën doen we voorstellen om deze beweging vorm te geven.

ACTIE 30

Evalueren van het project Doortrappen

Dit jaar vindt de evaluatie van het project Doortrappen plaats. Op basis van de resultaten besluiten we of het project voortzetten.

ACTIE 31

Besluiten welk aanpakken vanuit de inventarisatie valpreventie van de GGD we (gaan) omarmen

In 2023 wordt een overzicht gemaakt van de beste valpreventie-initiatieven in Apeldoorn en Midden IJssel Oost Veluwe. Op basis daarvan beslist de gemeente welke initiatieven ze gaat inzetten en zoekt daarvoor samenwerking met zorg- en welzijnspartners en zorgverzekeraars. Ook wordt gekeken naar vernieuwende technologieën.

ACTIE 32

Ontwikkelen van een ketenaanpak valpreventie samen met de partners

Er wordt gewerkt aan het ontwikkelen van een ketenaanpak voor valpreventie, vanaf de toeleiding tot de nazorg. Op dit moment is het aanbod in Apeldoorn versnipperd en niet makkelijk vindbaar voor inwoners. Het aantal inwoners boven de 65 neemt toe en daarmee ook het aantal valincidenten. Daarom is het belangrijk om een samenhangend plan te hebben waarin de keten goed is ingericht.

ACTIE 33

Verbeteren bekendheid ketenaanpak valpreventie

Inwoners en professionals weten niet altijd welke valpreventiemogelijkheden er zijn. Om dit te verhelderen, brengen we het aanbod in kaart. Dit is de basis om er meer bekendheid aan te kunnen geven, zodat ouderen er (meer) gebruik van gaan maken en professionals ouderen op erop kunnen attenderen of doorverwijzen.

Wat doen we al?

In Apeldoorn zijn verschillende initiatieven gestart op het gebied van valpreventie. Gericht op veilig wonen, blijven bewegen en oefeningen om veilig te vallen. Daarnaast subsidiëren we het programma 'Doortrappen'. Een programma gericht op de fysieke behoeften bij veilig fietsen. Zoals achteromkijken, een fietshelm dragen, fietsroutes en brede paden. In hoofdstuk 3 van dit plan worden ook kwiekroutes genoemd om bewegen te bevorderen in de buurt van verzorgingstehuizen.

S1 verpleegkundigen hebben een structuur opgezet om ondervoeding te signaleren. Vanuit Stimenz is er een ouderenadviseur die aan inwoners van 65+ advies geeft over allerlei zaken die de aandacht vragen als je ouder wordt. De adviseur kan ouderen ook koppelen aan vrijwilligers via maatjesprogramma's. Het onderwerp wonen wordt meegenomen in het programma Wonen, Ondersteuning, en Zorg aan Ouderen (WOZO).

HOOFDSTUK 7 ZO GAAN WE ER KOMEN

Dit actieplan is dynamisch, dus we kunnen acties aanpassen. Ook kunnen we nieuwe acties initiëren als acties zijn gerealiseerd. We concentreren ons op de meest belangrijke onderdelen en zetten daarom niet volledig in op alle onderwerpen. We handelen op basis van urgentie en impact. We hebben afgestemd met andere actieplannen die tegelijkertijd worden opgeleverd. Sommige onderwerpen passen niet in een vastomlijnd hokje en daarom hebben we verwezen naar andere plannen, beleidsstukken of nota's. Preventie en gezondheid is een onderwerp met een lange doorlooptijd. Het is niet altijd mogelijk om direct te meten wat de resultaten zijn van onze acties. Het voordeel is dat Apeldoorn hierin niet alleen staat en andere gemeenten vergelijkbare doelstellingen hebben. We kunnen hier samen leren. We willen graag een aantal algemene acties opnemen om de uitvoering van de acties te realiseren en de beoogde resultaten te behalen. We geven ook de financiën per actie weer om de financiële impact te zien.

Laatste algemene acties:

ACTIE 34

We gaan aan de slag met nieuwe ideeën uit de samenleving

Inwoners en gebiedsmanagers signaleren mogelijkheden hoe we preventie kunnen aanpakken. We gebruiken een deel van het budget om lokale ideeën te ondersteunen. We werken samen met de initiatievenmakelaar om deze ideeën te ondersteunen.

ACTIE 35

We gaan naar onze inwoners en ketenpartners toe om te luisteren en aan te scherpen.

We hebben al veel informatie verzameld bij onze partners en inwoners voordat we dit proces begonnen. We blijven dit doen, omdat veel van onze acties ook door andere partijen worden uitgevoerd. We moeten onze acties en opdrachtgeversrol continu verbeteren om de beste resultaten voor onze inwoners te behalen. Het plan voor de komende periode wordt momenteel opgesteld.

ACTIE 36

We gaan intern aan de slag om gezondheid van onze inwoners als uitgangspunt te nemen bij elk beleid

Preventie op gezondheid en de verschuiving van zorg naar preventie is een langetermijndoelstelling. Hiervoor zijn langdurige (dit gaat over decennia) en geïntegreerde oplossingen nodig die gericht zijn op een gezond leven. En die zijn verankerd in beleid op elk niveau. Het is niet mogelijk om de gezondheidsproblematiek op zichzelf staand aan te pakken. Om te voorkomen dat inwoners ziek worden, is het belangrijk dat de gezondheid van inwoners centraal staat bij elk beleid: Health in all policies.

ACTIE 37

We zetten extra capaciteit in om voortvarend met de acties uit het plan aan de slag te gaan

Er is extra capaciteit nodig als we de extra acties uit het plan willen uitvoeren en ze integraal willen aanpakken met andere beleidsterreinen. De acties met betrekking tot het aanscherpen van de ketenaanpakken zijn namelijk tijdsintensief. We sluiten aan bij de acties die genoemd zijn in het GALA en daarvoor ontvangen we extra middelen vanuit het Rijk.

ACTIE 38

We hebben extra aandacht voor ICT toepassingen

Het toepassen van ICT voor preventie, gezondheid en de ondersteuning van zorg is voortdurend in ontwikkeling. Het is belangrijk om daarvan op de hoogte te blijven en waar mogelijk er ook op te sturen. De ontwikkelingen kunnen bijdragen aan het behouden van zelfregie bij inwoners of worden ingezet voor preventie. Ook kunnen ze een positieve invloed hebben in het verminderen van het tekort aan personeel in de zorgsector.



DE FINANCIËN

Wat doet het Rijk?

In het eerste kwartaal van 2023 heeft de gemeente Apeldoorn een aanvraag gedaan voor de SPUK-gelden die beschikbaar zijn gesteld vanuit het GALA. Daarnaast zal er voor 30 september 2023 een brede aanvraag worden ingediend en zullen de aanvragen voor IZA-doelstellingen worden voorbereid. Voor 2023 en 2024 betekent dit dat er ongeveer 1,8 miljoen euro beschikbaar is voor de GALA doelstellingen. Daarnaast is er regionaal ongeveer 1,5 miljoen euro voor beschikbaar voor de IZA-doelstellingen.

Wat doen we in Apeldoorn extra?

Er is de komende vier jaar elk jaar € 500.000,- beschikbaar in de MPB 2023-2026 voor preventie. Dit geld is bedoeld om de huidige aanpak te onderzoeken en aan te passen, en de impact te vergroten.

En wat deden we al?

We besteden elk jaar € 250.000,- aan dit onderwerp. Dit geld gebruiken we om onze ketenpartners te helpen onze doelen te bereiken.

Kortom voor deze eerste 38 acties zijn de kosten gedekt vanuit de bovenstaande middelen. In de volgende tabel is de begroting te vinden voor de kosten per actie voor de komende twee jaar.



Bestedingen acties	2023	2024
Terugdringen van gezondheidsachterstanden (hoofdstuk 2)	€61.500	€287.100
1 Meer bewegingsactiviteiten op basisontmoetingsplekken	€ 20.000	€ 20.000
2 De inzet vergroten op het herkennen en erkennen van beperkte gezondheid vaardigheden	€ -	€ 20.000
3 Inzetten op gerichte gezondheidsinterventies/pilots in meer kwetsbare gebieden afgestemd op de specifieke kenmerken/behoefte/problematieken	€ 10.000	€ 25.000
4 In 2024 breiden we Kansrijke Start uit om (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie te ondersteunen	€ -	€ 150.600
5 Vanaf 2023 voeren we per jaar vanuit de Relatiedesk meer gesprekken met inwoners	€ 30.000	€ 70.000
6 Vanaf 2023 starten we met online voorlichtingsbijeenkomsten voor gescheiden ouders	€ 1.500	€ 1.500
Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten (hoofdstuk 3)	€ 72.500	€ 147.500
7 Aanleggen van extra kwiekroutes	€ 10.000	€ 60.000
8 Ontwikkelen van een storywalk	€ -	€ 10.000
9 Ontwikkelen van een aanpak om buiten spelen meer te bevorderen	€ 2.500	€ 2.500
10 Aanbrengen van Rookvrije Generatie borden bij speelplekken en bushaltes	€ 60.000	€ -
11 Opstellen van een hitteplan voor Apeldoorn in 2024	€ -	€ 15.000
12 Investeren in het aanleggen van extra watertappunten, waaronder het plaatsen van watertappunten bij de grotere speeltuinen.	€ -	€ 60.000
Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis (hoofdstuk 4)	€ 379.500	€ 699.000
13 Intensivering van de samenwerking ketenpartners	€ -	€ -
14 Inzetten op langer zelfstandig zijn	€ -	€ -
14a Transformeren van het woonzorglandschap	€ 40.000	€ 40.000
14b Inzetten op reablement voor ouderenzorg	€ -	€ 220.000
14c Inzetten op bewustwording en mindset	€ 20.000	€ 20.000
15 Inzetten op samenwerking met en ontlasten van mantelzorgers met een migratieachtergrond	€ 47.000	€ 94.000
16 Introduceren van ambassadeurs informele zorg	€ 102.500	€ 205.000
17 Maken van de beweging van zorg naar welzijn	€ 20.000	€ 20.000
18 Verbeteren van de toegankelijkheid en bekendheid Samen055 in de dorpen	€ 150.000	€ 100.000
Een gezonde leefstijl (hoofdstuk 5)	€ 320.500	€ 447.000
19 Inzichtelijker maken van het aanbod van ondersteuning bij het aanleren van een gezonde leefstijl	€ 50.000	€ 50.000
20 Ontwikkelen van een beweegpakket voor GLI deelnemers	€ 40.000	€ 40.000
21 Inzetten van een beweegmakelaar voor alle inwoners	€ 80.000	€ 80.000
22 Helpen van professionals en vrijwilligers om laagdrempelig leefstijlthema's te bespreken	€ -	€ 30.000
23 Extra inzetten op voedsel educatie bij het primaire onderwijs	€ 5.000	€ 30.000
24 Borgen van de inzet op de samenwerkingsafspraken in het Preventieakkoord	€ 49.000	€ 49.000
25 Geven van het goede voorbeeld en educatie op alle ontmoetingsplekken	€ 25.000	€ 25.000
26 Uitbreiden van onze beweegprogramma's in de openbare ruimte	€ 31.500	€ 63.000
27 Reguleren van de verkoop van tabakswaaren en fastfood	€ -	€ -
28 Inzetten van een extra JOGG regisseur bij het voortgezet onderwijs om gezondere scholen te krijgen	€ 40.000	€ 80.000
Vitaal ouder worden (hoofdstuk 6)	€ 2.500	€ -
29 Samen met partners verkennen welke initiatieven helpend zijn om vitale inwoners te mobiliseren en faciliteren voor vrijwilligerswerk	€ -	€ -
30 Evalueren van het project Doortrappen	€ -	€ -
31 Vanuit de inventarisatie valpreventie van de GGD besluiten welke aanpakken we (gaan) omarmen	€ -	€ -
32 Ontwikkelen van een ketenaanpak valpreventie samen met de partners	€ 2.500	€ -
33 Verbeteren bekendheid ketenaanpak valpreventie	€ -	€ -
Algemene acties (hoofdstuk 7)	€ 135.000	€ 160.000
34 We gaan aan de slag met nieuwe ideeën uit de samenleving	€ 25.000	€ 50.000
35 We gaan naar onze inwoner en ketenpartners toe om te luisteren en aan te scherpen	€ 10.000	€ 10.000
36 We gaan intern aan de slag om gezondheid van onze inwoners als uitgangspunt te nemen met elk beleid	€ -	€ -
37 We zetten extra capaciteit in om voortvarend met de acties in het plan aan de slag te gaan	€ 100.000	€ 100.000
38 We hebben extra aandacht voor ICT toepassingen	€ -	€ -
Totaal	€ 871.500	€ 1.640.600

