Infrastructuur Gezonde Wijk Leidsche Rijn Vleuten De Meern

Gezonde Wijk
Leidsche Rijn
Vleuten De Meern

Een Gezonde Wijk Infrastructuur opzetten – HOE DOE JE DAT?

Astrid van den Broek, preventie/gezonde wijk coördinator

12 november 2015

Leidsche Rijn JuliusGezondheidscentra
Al uw zorg in één gebouw

Het is druk in de wijk

Hoe gaan we de infrastructuur van de Gezonde Wijk realiseren en borgen?

Onvoldoende samenhang, continuïteit en coördinatie

Hoe staat het ervoor met de gezondheid van de mensen in de wijk?

Jaarlijkse wijkscan

Prioriteren op gezondheidsthema's

Gezamenlijk draagvlak stakeholders

RANDVOORWAARDEN

IMPLEMENTATIECYCLUS

Hoe faciliteer je Health Matching?

Gezondheid op maat

Geïntegreerde netwerken

Monitoring van resultaten

Hoe sluit je aan op de behoeften in de wijk?

Doelen bepalen op basis van de behoeften van bewoners en professionals in de wijk

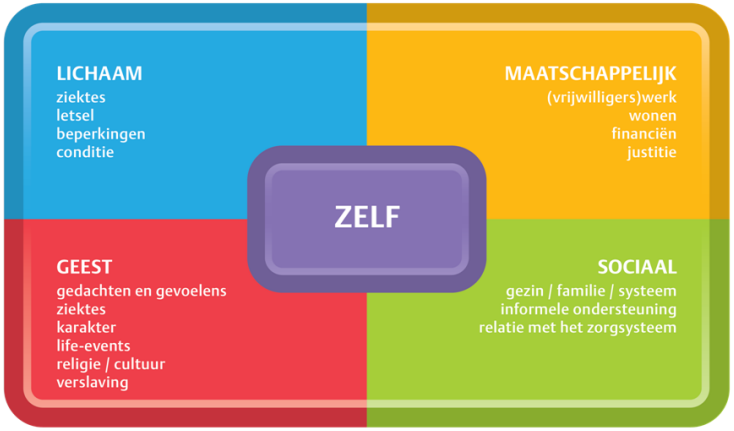
Welke projecten gaan we doen?
Wat werkt al?

Bewonersinitiatieven

Draaiboeken voor projecten

Afspraken maken over producten/projecten

Drie randvoorwaarden voor een infrastructuur:
1. kies een (start) missie/ visie



4D-MODEL Professional Subitems © Jacqueline van Riet & Nikki Makkes, Stichting Overvecht Gezond

Inspirerend, verbindend, overstijgend

Elementen in de visie zijn bijvoorbeeld:

- Gezondheid centraal zetten, van ZZ naar GG
- Nieuwe, brede definitie van gezondheid, met nadruk op veerkracht
- Uitgaan van eigen regie, eigen verantwoordelijkheid voor de gezondheid
- Basiswaarden voor samenwerking

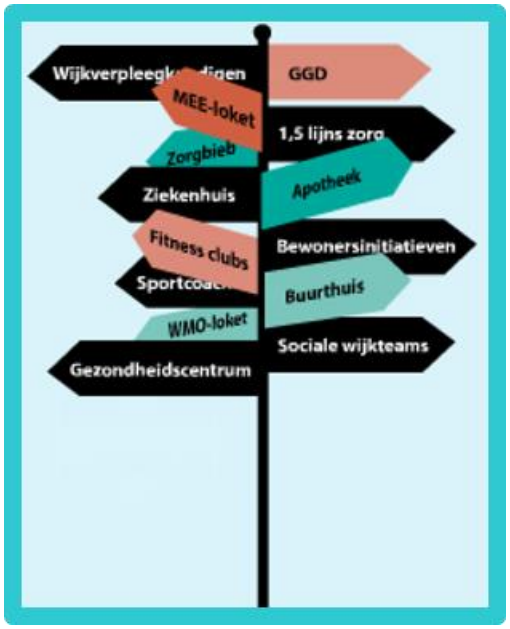
LRVDM: Van ZZ naar GG, eigen regie, verantwoordelijkheid bij bewoner
Eén taal spreken: 4 D model

randvoorwaarde 2: Coordinatiepunt in de wijk

- Bij voorkeur een ‘wijk-arts’ en een coördinator.
- Regiegroep van kernpartners in het sociaal-medische domein: GZC, Volksgezondheid, Welzijn, Wijkbureau, Buurtteam, Sport, Thuiszorg, Bewonersinitiatief, Zorgverzekeraar.
- Netwerk en domeinen in kaart

LRVDM: Coördinatiepunt vanuit 1e lijn
Preventie/gezonde wijk coördinator Astrid van den Broek
Huisarts/ consulent preventie Karolien van den Brekel

Start met overzicht creëren: wie doet wat in de wijk?



- Onderscheid belangrijkste domeinen en netwerken in het sociaal-medische domein.
- Identificeer sleutelfiguren, schakels.
- Stel een sociale kaart op of verwijs naar waar die al bestaat.
- Maak een ‘koppelkaart’ van schakels, ‘linking pins’, hubs, belangrijkste personen per domein, die kunnen doorverwijzen naar anderen of hen betrekken.

LRVDM:

- Beschrijving nulsituatie
- Maak een ‘koppelkaart’ van schakels, ‘linking pins’, hubs, belangrijkste personen per domein, die kunnen doorverwijzen naar anderen of hen betrekken.
- Contacten hamsteren: maillijst van 600 contacten
- Deel informatie breed (nieuwsbrief)

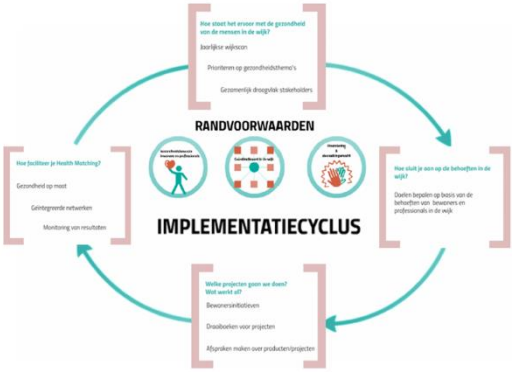
Gezonde Wijk
Leidsche Rijn
Vleuten De Meern

Randvoorwaarde 3: Financiering

- Start met een tijdelijke financieringsbron en commitment van de belangrijkste partners.
- Betrek bestuurders van gemeente, zorgverzekeraar en belangrijkste grotere partners en ga met hen een strategische dialoog aan over financiering.
- Identificeer (start) financiering

LRVDM: ZonMw, bijdrage 7 partners €1000, activiteiten via Wijkbureau

Stap I: Vorm een beeld van de startsituatie tav gezondheid in de wijk



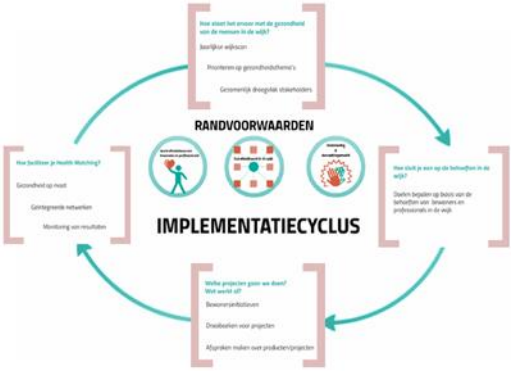
- Stel wijkprofiel op: demografisch, sociaal-economisch, gezondheid, psychosociaal.
- Leg de wijk langs de ‘gezonde wijk meetlat’ : Zelfevaluatie checklist
- Gezamenlijk draagvlak/missie/visie kernpartners/stakeholders/regiegroep.

LRVDM:

- Wijkprofiel: samen met GGD/ Volksgezondheid
- Vragenlijst aan leden Regiegroep via Survey Monkey, direct gebruikt als basis voor eerste overleg

Prioriteer gezondheidsthema's

Kies een focus:
- wat is belangrijk?
- Welke gezondheidsthema's spelen frequent in de wijk
- waar zit energie op?



- Prioriteer thema's, doelgroepen en/ of buurten met professionals – in kleine kerngroep/ regiegroep of een wijkbrede bijeenkomst.
- Analyseer focus thema/ doelgroep/ buurt meer in detail

LRVDM:
- Regiegroep: subwijk parkwijk, doelgroep jeugd, gezonde start, gezond gewicht, psychische gezondheid/ scheidingen

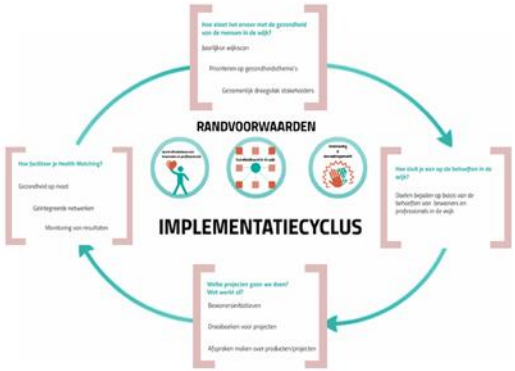
Stap 2: Sluit aan bij behoeften van bewoners en professionals in de wijk

- Betrek hen bij de analyse en gezondheidsthema's
- Inventariseer behoeften en prioriteiten
- Sluit aan bij bestaande gelegenheden en bijeenkomsten, luister, denk mee en vraag naar prioriteiten

LRVDM:

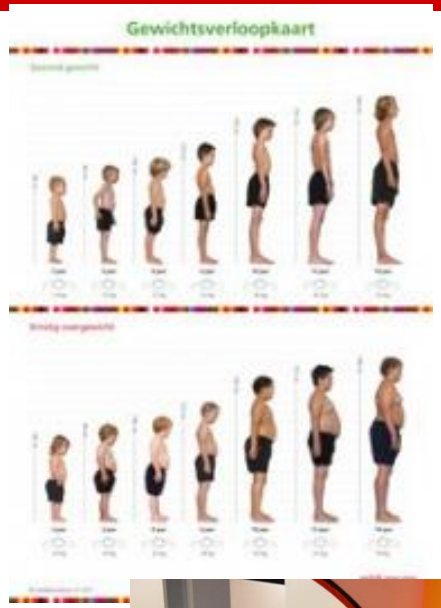
- Inventarisatie bij bewoners intensief in één subwijk
- Analyse door young professional GG&GD Utrecht
- Gesprekken bij gelegenheden dmv een 'stickerbord' : 230 gesprekken
- Thema's: groen, buiten, sociale cohesie, voeding en sporten, scholen
- Met nieuwsbrief en via netwerken professionals in domeinen/werkgroepen betrokken (bv jeugd/ouderen/psychosociaal)

Stap 3: keuze van strategieën, interventies, projecten



Kies met partners in regiegroep obv input vanuit wijk effectieve strategieën/ projecten.
- Wat is er al en wat werkt? Versterk dat!
- Wat is nodig, wat is voorhanden?
- Kies, baken af.
- Ontwikkel indien nodig, pas aan.
- Test op kleine schaal, pas aan.

Start met ‘samen aan de slag’, op kleine schaal



Maak gebruik van gelegenheden & kansen

Maak samen keuzes, verdeel rollen

Ga in op gezamenlijke thema’s waar energie op zit

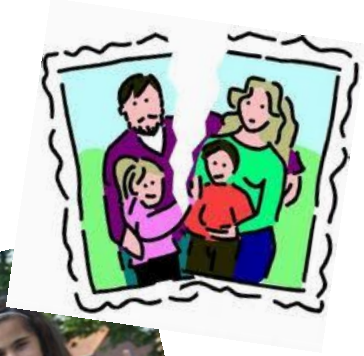
Werk aan zichtbaarheid

LRVDM:

- Ketenaanpak Gezond Gewicht: kinderen met overgewicht beter in beeld houden met JGZ, 1e en 2e lijn, paramedici
- Health Challenge/ gezondheidsmarkten met fittesten
- Koppelkaart, sociale kaart

Stap 4: uitvoeren, toeleiden, health matching

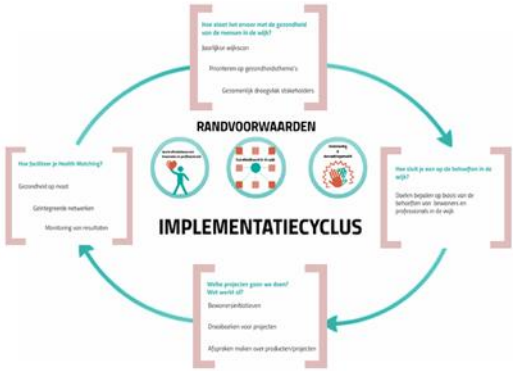
- Diabetes Challenge wandelgroep
- Denktank Scheidingen: interventie ontwikkelen voor & door ouders
- Het Gezondste Festival Parkwijk, september
- DrinkWater campagne
- ‘project Gezond Werken’ LRJG mbv Garmin Vivofit

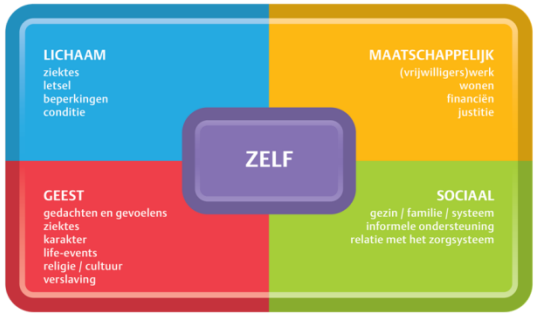


Stap 4: Evaluatie, nieuwe situatie + keuzes

Inspiratie Avond Gezonde Wijk 26 november
Voor professionals en bewoners

- Wat hebben we gedaan?
- Waar staan we nu?
- Nieuw wijkprofiel
- Wat is nú belangrijk?
- Eén taal: 4 D model





4D-MODEL Professional Subitems © Jacqueline van Riet & Nikki Makkes, Stichting Overvecht Gezond

Vragen?

Aanleiding Zet een Stap

- Zoektocht:
  - Mensen hebben wensen en doelen, maar komen niet tot actie/ zetten niet door. Wat helpt hen?
  - Positief werken aan (psychische) gezondheid en welbevinden
  - Zelfregie, participatie, actief burgerschap, eigen kracht

  kunnen we dat stimuleren, met name in de krachtwijken?

- Enthousiasme over bestaand instrument *Jump* → te commercieel → zelfs Utrechtse methodiek ontwikkelen

Partners

- Ontwikkelgroep van partners
  - Volksgezondheid Gemeente Utrecht
  - Vrijwilligerscentrale
  - 2 Utrechtse Welzijnsorganisaties
  - MOVISIE
  - Eerste lijn: Overvecht Gezond
  - Harten voor Sport (Tom Schrurs)

  - Tweede schil:
  - Indigo, Buurtteam, U-Centraal, Voedselbankproject, Tussenvoorziening
  - Actieve bewoners ….

Wat is Zet een Stap?

- Groepsgesprek als bordspel in groep van 4 à 5 personen
- Eigen wens, droom of voornemen wordt versterkt en concreet gemaakt in 5 vragen
- Verandering op één van de 4 levensdomeinen: sociaal, maatschappelijk, fysiek, mentaal
- Kan uitgevoerd worden door groep bewoners zelf, met getrainde vrijwilliger

Wat doet Zet een Stap?

- Groep luistert, steunt, denkt mee.
- Meerdere bijeenkomsten: meer effect: ‘wat ging goed?’
- Doel kiezen, stap zetten: draagt bij aan meer kwaliteit van leven, en ervaren zelfregie, zelfvertrouwen.

Het spel doen

Praktisch: het spel met spelbord

- spelbord
- zandloper
- pion
- associatiekaartjes bij Stap 1
- invulblad 'Zet een Stap' en schrijft de antwoorden daar kort voor zichzelf op

- De pion – stapper, wordt bij elke vraag verplaatst.
- De begeleider leest dan de vraag voor.
- Het antwoord mag maximaal 2 minuten duren, de zandloper wordt omgedraaid bij elk antwoord.

Het spel doen

Praktisch: aan de slag

- Spelregels lezen

- Binnenkomer evt.: voorstelrondje, smiley vraag

- **Stap 1. Kies voor jezelf een associatiekaart die jouw wens of doel verbeeldt: niet te grote stap!**

- **Stap 2. Wat is jouw wens of doel?**
- **Stap 3. Hoe bereik je dat?**
- **Stap 4. Rondje complimenten en tips**
- **Stap 5. Wat ga je hier morgen mee doen?**

Even uitproberen

1. Kies associatiekaart met jouw wens/ doel
2. Vertel aan je buurman/ vrouw:
   - Jouw wens/ doel
   - Hoe kun je dat bereiken?

3. Geef elkaar compliment en tip
4. Laatste stap: wat ga je hier morgen mee doen?

- Wil je zelf een spel: www.zeteenstap.nl

  Of mail mij!