Nota volksgezondheid 2011 t/m 2013

Gezond Zaltbommel

Afdeling Samenleving en Ontwikkeling
van de gemeente Zaltbommel
november 2010

gemeente Zaltbommel

Nota volksgezondheid

Gezond Zaltbommel

2011 t/m 2013

Afdeling Samenleving en Ontwikkeling
van de gemeente Zaltbommel
november 2010

Boekje ‘Gezond Zaltbommel in vier kleuren’

Deze nota gaat vergezeld van een concept-boekje met de titel ‘Gezond Zaltbommel in vier kleuren’ (zie bijlage 1). Het is een heldere samenvatting van de belangrijkste keuzes die de gemeente voor het gezondheidsbeleid van de komende jaren zal maken. Vier clusters van onderwerpen passeren de revue. Voor elke cluster is een andere kleur gekozen. De blauwe pagina’s gaan over leefgewoonten. Daar komen zaken als ongezond eten, roken en alcohol aan bod. Rode bladzijden schetsen een beeld van de psychische gezondheidszorg, waarbij depressieve klachten en psychosociale problemen een rol spelen. Mantelzorg, vrijwilligers en ouderenproblematiek krijgen een plaatsje op de pagina’s met een groene kleur, terwijl over jeugdgezondheidszorg en de belangrijke rol van het Centrum voor Jeugd en Gezin het een en ander te lezen valt op de paarse pagina’s.

Op die manier vormen de vier kleuren samen het gezondheidsbeleid van Zaltbommel. Een gestileerde mensfiguur, waarin de vier gekleurde beleidsterreinen zijn samengebracht, symboliseert de centrale plaats die mensen innemen in het plaatselijke gezondheidsbeleid; hetzelfde figuurtje dat ook de omslag van deze nota siert.

Na goedkeuring van de nota door de raad, wordt het boekje in kleine oplage gedrukt en verspreid onder betrokkenen en geïnteresseerden.

Inhoud

Samenvatting 5

1. Inleiding 9

2. Wettelijk kader 13
- 2.1 Algemeen 13
- 2.2 Wet Publieke Gezondheid 13
- 2.3 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 13

3. Landelijke ontwikkelingen 17

4. Regionale en lokale ontwikkelingen 21
- 4.1 Gezondheidssituatie in Rivierenland/Zaltbommel 21
- 4.2 Andere uitkomsten van het onderzoek 23
- 4.3 Analyse van de onderzoeksgegevens 25
- 4.4 Lokaal beleid 26

5. Lokaal gezondheidsbeleid 33
- 5.1 Doelstelling 33
- 5.2 Wat gaan we doen 33
- 5.3 Aanpak (algemeen): interventies 34
- 5.4 Aanpak overmatig alcoholgebruik 35
- 5.5 Drugspreventie 36
- 5.6 Depressieverschijnselen 37
- 5.7 Overgewicht 38
- 5.8 Roken 39
- 5.9 Ontmoetingsvorm gezondheidszorg 40

6. Lokale dwarsverbanden met andere beleidsvelden 45
- 6.1 Algemeen: integraal beleid 45
- 6.2 Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) en Zorgadviesteam (ZAT) (jeugdbeleid en onderwijsbeleid) 45
- 6.3 Inhalen leerachterstanden (onderwijsbeleid) 45
- 6.4 Schone lucht (onderwijsbeleid en milieu) 46
- 6.5 Speelruimte in de wijk (beleid openbare ruimte en jeugdbeleid) 46
- 6.6 Buurt, Onderwijs en Sport (BOS) (sportbeleid en jongerenbeleid) 46
- 6.7 EHBO-werk en automatische externe defibrillatoren (AED) (sport- en veiligheidsbeleid) 46
- 6.8 Activiteiten voor ouderen/ouderenbeleidadvisering 47

7. Financiëring 51

Bijlagen 55

Literatuurlijst 81

Samenvatting

Deze nota beschrijft het voorgenomen preventieve gezondheidsbeleid van de gemeente Zaltbommel voor de periode tussen begin 2011 en eind 2013. Bij de formulering van het beleid baseert de gemeente zich op landelijke, regionale en lokale ontwikkelingen. Met name de door de GGD opgestelde gezondheidsprofielen voor de regio en voor de gemeente Zaltbommel zijn daarbij van belang.

Een belangrijke regionale ontwikkeling is de opstelling van de Regionale Sociale Agenda (RSA). Door daaraan invulling te geven (thema “gezonde basis”), krijgt Zaltbommels gezondheidsbeleid een belangrijke impuls.

Voorts kiest de gemeente voor verdere uitwerking van de hieronder puntsgewijs opgesomde problemen. Ze vormen speerpunten in het beleid. De looptijd van de verschillende onderwerpen bepaalt de volgorde.

- overmatig alcoholgebruik (looptijd: 2010 t/m 2011)
- depressieverschijnselen (looptijd: 2010 t/m 2011)
- drugsgebruik (looptijd: 2010 t/m 2012)
- overgewicht (2012 t/m 2013)
- roken (2012 t/m 2013)

Omdat de gemeente Zaltbommel relatief veel inwoners heeft met een lage sociaal economische status (SES), is ervoor gekozen aan die groep extra aandacht te besteden.
Bij verdere uitwerking van de speerpunten kiest de gemeente voor uitvoering van interventies op de onderstaande vier niveaus. Op elk niveau spelen aspecten betreffende omgeving, voorlichting, bewustwording, doorverwijzing en tijdige signalering een rol.

1. leefstijl
2. psychische gezondheid
3. mantelzorg, vrijwilligerswerk en ouderenwelzijn
4. jeugdgezondheidszorg.

1.

1. Inleiding

Gezondheid is een van de belangrijkste bronnen van levensgeluk en welzijn. Daarbij is de gezondheid van de ene burger goed voor de gezondheid van de andere burger. Investeren in gezondheid is daarom van groot maatschappelijk belang.

Ongezond gedrag wordt mede bepaald door omgevingfactoren. Leefstijl hangt veelal samen met de sociaal economische status (SES). Burgers hebben op dit punt een eigen verantwoordelijkheid. De sturingsmogelijkheden van de gemeentelijke overheid zijn begrensd. Ze betreffen veelal preventieve maatregelen. In de landelijke preventienota “Kiezen voor gezond leven” is gesteld dat ‘mensen tot gezonde keuzes moeten worden verleid door de samenleving zo in te richten, dat het makkelijker wordt een gezonde keuze te maken’.

Gezondheidsbeleid is integraal beleid. Initiatieven overschrijden vaak de grenzen tussen beleidsterreinen. Ook dat gegeven komt herhaaldelijk aan bod in de nota die voor u ligt.

Gemeenten zijn op grond van de Wet Publieke Gezondheid (WPG) verplicht eens per vier jaar een gemeentelijke nota gezondheidsbeleid op te stellen. “Gezond Zaltbommel 2011 t/m 2013” vervangt de nota die in 2008 afliep.

Deze nieuwe nota behandelt onderwerpen die te maken hebben met collectieve preventie. Het document geeft aan welke daarvan in de komende periode een extra impuls krijgen.

2.

2. Wettelijk kader

2.1 Algemeen

De gemeente heeft wettelijke verantwoordelijkheden voor de gezondheid van haar burgers. De Grondwet geeft aan dat gemeenten verantwoordelijkheden hebben op het brede volksgezondheidsterrein. Daarnaast bepalen onder meer de Gemeentewet, de Wet Publieke Gezondheid (WPG) en de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) dat gemeenten uitvoering geven aan een lokaal gezondheidsbeleid.

2.2 Wet Publieke Gezondheid

De Wet Publieke Gezondheid (WPG) heeft tot doel gezondheidsbescherming, gezondheidsbevordering en ziektepreventie tot stand te brengen. Krachtens de WPG hebben gemeenten de plicht om een gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD) in te stellen en in stand te houden. De uitvoering van een groot deel van de WPG-taken heeft de gemeente Zaltbommel neergelegd bij de GGD Rivierenland.
De WPG onderscheidt drie deelterreinen: collectieve preventie, infectieziektebestrijding en jeugdgezondheidszorg. De meeste WPG-taken zijn landelijk vastgelegd.

Op het gebied van collectieve preventie hebben gemeenten en GGD's een betrekkelijk grote mate van beleidsvrijheid. Onder collectieve preventie verstaat men het voorkomen van ziekten en beperkingen of verergering daarvan.

2.3 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wmo, uitgevoerd door de gemeenten, bepaalt onder meer dat voorzieningen worden aangeboden ter compensatie van beperkingen die iemand ondervindt in zijn of haar zelfstandigheid en maatschappelijke participatie. Adequaat volksgezondheidsbeleid zorgt ervoor dat burgers mee kunnen (blijven) doen in de maatschappij. Goed lokaal gezondheidsbeleid ondersteunt het Wmo-beleid. Om te voorkomen dat veel burgers een beroep doen op Wmo-voorzieningen, is het van belang dat de gemeente investeert in preventietaken. Bestaand Wmo-beleid versterkt op haar beurt het volksgezondheidsbeleid.

Bij de ontwikkeling van de gemeentelijke Centra voor Jeugd en Gezin, een initiatief dat voortvloeit uit prestatieveld 2 van de Wmo (opvoedingsondersteuning en ondersteuning jeugdigen bij het opgroeien), spelen gezondheidsaspecten een belangrijke rol. Sinds 2009 heeft de gemeente Zaltbommel een Centrum voor Jeugd en Gezin. Binnen die organisatie ligt de nadruk op nauwe samenwerking van aangesloten instanties. Ook het beleid van de centrumgemeente op het gebied van maatschappelijke opvang (dak- en thuislozen), huiselijk geweld en verslavingszorg, de prestatievelden 7, 8 en 9 van de Wmo, raakt aan het lokaal gezondheidsbeleid.

3.

3. Landelijke ontwikkelingen

Kiezen voor gezond leven

In de landelijke preventienota ‘Kiezen voor gezond leven’ (ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport/VWS, 2006) is het voorgenomen beleid voor de periode 2007-2011 beschreven. De nadruk ligt op het bevorderen van een gezonde leefstijl. Uitgangspunt van het beleid is dat gezond leven een keuze is en dat de verantwoordelijkheid hiervoor allereerst bij de burger zelf ligt. Ongezonde leefgewoonten, zoals overmatig drinken, roken en onvoldoende bewegen, vormen veel risico voor hart- en vaatziekten, kanker, chronische luchtwegaandoeningen en diabetes.

Door een gezondere leefstijl is dus gezondheidswinst te behalen. Kiezen voor gezond leven is echter niet eenvoudig. Mensen moeten meer tot gezonde keuzes worden verleid door de samenleving zo in te richten, dat het makkelijker wordt een gezonde keuze te maken. De overheid en landelijke en lokale factoren moeten hier gezamenlijk aan bijdragen. In de preventienota zijn vijf speerpunten benoemd: drie leefstijlfactoren (schadelijk alcoholgebruik, roken en overgewicht) en twee ziektes (diabetes en depressie).

4.

4. Regionale en lokale ontwikkelingen

Regionale Sociale Agenda (RSA)

De Regio Rivierenland heeft in 2007 een Regionale Sociale Agenda (RSA) opgesteld. De RSA is opgebouwd rond een vijftal thema's en wordt gedragen door de gemeenten en het maatschappelijke veld. De thema's van de Regionale Sociale Agenda zijn:

1. Vitale voorzieningen
2. Jongeren gaan ook over gemeentegrenzen
3. Van onderwijs naar arbeid
4. Een (g)oude(n) toekomst
5. Een gezonde basis voor iedereen

In samenwerking met het maatschappelijke veld is deze regionale agenda vertaald in een programma. Dit programma bestaat uit regionale projecten, waarin concrete resultaten benoemd zijn die bijdragen aan de leefbaarheid van de regio. Voor de regionale uitwerking van die projecten zijn regionale projectleiders benoemd en is een regionale projectorganisatie opgezet. Daarin zijn gemeenten vertegenwoordigd. Deze regionale projecten dienen weer uitgewerkt te worden in regionale (en vaak ook lokale) uitvoeringsprogramma's/plannen van aanpak. Het provinciale, regionale en lokale beleid kunnen elkaar zodoende versterken. Voor alle regionale projecten komen provinciale gelden vrij die door de (gezamenlijke) gemeenten kunnen worden ingezet. De regionale RSA-projecten die vallen onder thema 5 ("Een gezonde basis voor iedereen") hebben direct te maken met volksgezondheid. Het gaat hier om de navolgende regionale projecten:

1. Alcoholmatiging
2. Overgewicht
3. Breedtesport/bewegingsonderwijs
4. Roken
5. Sociaal-economische gezondheidsverschillen (SEGV)

In het lokale gezondheidsbeleid van de gemeente Zaltbommel wordt voortgebouwd op genoemde regionale RSA-projecten. Alleen aan het regionale project genoemd onder punt 3, doet Zaltbommel niet mee. Het SEGV-project, punt 5, neemt een aparte (overkoepelende) positie in omdat daarin een tweetal leefstijlen, te weten alcoholgebruik en roken, terugkomen en omdat dat project gericht is op een specifieke doelgroep: mensen met een laag inkomens- en opleidingsniveau c.q. mensen met een lage sociaaleconomische status (SES). Naast interventies die gericht zijn op leefstijl kan ingestoken worden op het verhogen van de SES (zie par. 6.3 "Inhalen leerachterstanden" van deze nota).

4.1 Gezondheidssituatie in Rivierenland/Zaltbommel

Het "Gezondheidsonderzoek volwassenen regio Rivierenland en gemeente Zaltbommel" (2009) en het onderzoek "Gezondheid en leefstijl van leerlingen in de gemeente Zaltbommel" (2009) geven beide inzicht in de gezondheid van de inwoners van gemeente Zaltbommel. In het algemeen scoort het gezondheidspeil van de inwoners van Rivierenland/Zaltbommel slecht ten opzichte van andere onderzochte regio's. Het rapport vermeldt onder meer de volgende zaken.

- hoogste aantal hartinfarcten
- hoogste aantal inwoners met (ernstig) overgewicht
- sterfte is 9% hoger
- gezonde levensverwachting lager dan gemiddeld
- zorgelijk gebruik van antidepressiva

Elf procent van de volwassenen in de gemeente Zaltbommel beoordeelt de eigen gezondheid als matig tot slecht. De levensverwachting binnen deze groep is lager.
Twee procent van de volwassenen is matig tot ernstig psychisch ongezond, 7% is psychisch licht ongezond. Vier procent van de inwoners gebruikt al twee jaar of langer slaap- of kalmeringsmiddelen. Doordat een aantal risicofactoren voor de gezondheid aanwezig en/of verhoogd is (bijvoorbeeld roken of hoge bloeddruk), is de kans op gezondheidsproblemen in de (nabije) toekomst groter. Vooral het aantal mensen (met name mannen) met overgewicht is hoog. Iets meer dan de helft. Gevreesd wordt dat daarbij sprake is van onderschatting, omdat het onderzoek gebaseerd is op zelfgerapporteerde gegevens. Genoemde groep heeft een verhoogd risico op suikerziekte, chronische aandoeningen en verschillende andere ziekten. Van de 19 tot 65-jarige inwoners heeft 2% suikerziekte. Risicofactoren voor hart- en vaatziekten (HVZ) zijn zeker bij de 50 tot 65-jarigen hoog; 23% heeft hoge bloeddruk en 19% een verhoogd cholesterolgehalte. De meeste jongeren zijn tevreden over hun gezondheid, maar toch vindt 16% hun gezondheid ‘gaat wel’ en 4% ‘niet zo best/slecht’. Ruim vier van de tien leerlingen (43%) verzuimde van school wegens ziekte in de voorafgaande vier weken. Veel jongeren (13%), vooral meisjes, zitten niet lekker in hun vel. Bij 9% is sprake van lichte psychosociale problematiek, bij 4% van ernstige. Van de ondervraagde leerlingen heeft 3% last van ernstige depressieve gevoelens en 4% van matig depressieve gevoelens. Ongeveer 16% is gepest op school in de voorafgaande drie maanden. Een anderhalf keer zo grote groep jongeren (24%) pestte zelf.

Leefstijl

Iemands leefstijl bepaalt in hoge mate de levensverwachting. Uit het onderzoek van de GGD blijkt dat meer dan 22% van de volwassenen rookt. Opmerkelijk is dat alle leeftijdsgroepen (bijna) evenveel roken. Roken vergroot de kans op longkanker en hart- en vaatziekten. Het verhoogt de kans op een korter leven en meer beperkingen. Zeven van de tien rokers zeggen dat niet meer roken de eigen gezondheid zou verbeteren.
Van de volwassenen voldoet 23% niet aan de beweegnorm van iedere dag dertig minuten matig tot intensief bewegen. Ruim een derde doet hoofdzakelijk zittend werk en 7% heeft nauwelijks tot geen lichaamsbeweging in de vrije tijd. De groep die zegt de eigen gezondheid te kunnen verbeteren door meer te bewegen of te sporten, is opvallend groot: 41%. Verder zegt 45% dat ze zouden moeten afvallen om de eigen gezondheid te verbeteren.
Bijna een kwart (23%) van de jongeren in de gemeente Zaltbommel beweegt te weinig (minder dan 7 uur per week). Bijna driekwart (72%) is lid van een sportclub, meer dan in de grotere regio. Twee derde van de jongeren eet niet dagelijks groente en/of fruit. In de grotere regio wordt door meer jongeren groente gegeten. Een op de vijf jongeren slaat het ontbijt weleens over op een schooldag. Zelfgerapporteerd overgewicht (onderschatting) komt bij schoolgaande jeugd ongeveer even vaak voor als vier jaar geleden. Hetzelfde wordt elders in de regio geconstateerd. Het voedingsgedrag van veel volwassen inwoners van Zaltbommel voldoet niet aan de aanbevelingen voor een gezonde voeding. Zo eet 65% niet dagelijks fruit en 70% niet dagelijks groente, 75% eet niet minimaal twee keer in de week vis en 22% ontbijt niet dagelijks. Ruim een kwart (26%) zegt wel dat ze gezonder zouden kunnen eten om op die manier de eigen gezondheid te verbeteren. Meer dan de helft van de jongeren (53%) dronk in de afgelopen vier weken alcohol. Vooral in de weekenden wordt door veel jongeren gedronken (61%). Ook veel ondervraagden drinken doordeweeks (7% van de tweedeklassers en 20% van de vierdeklassers). ‘Binge-drinken’ (comazuipen), indrinken en dronken worden komt al voor onder 13/14-jarigen. Landelijke richtlijn is geen alcohol onder de 16 jaar. Hoewel het alcoholgebruik lager is dan vier jaar geleden, is het gebruik nog steeds zorgelijk hoog. Meer jongeren dan elders in de regio geven aan dronken te zijn geweest in de afgelopen vier weken. Eén op de tien jongeren (9%) rookt dagelijks, 13% rookt af en toe. Van de jeugd heeft 9% in de afgelopen vier weken hasj of wiet gebruikt.
In de gemeente Zaltbommel drinkt 80% van de volwassenen alcohol; 15% heeft nog nooit talcohol gedronken. Matig alcoholgebruik kan beschermen tegen hart- en vaatziekten. Overmatig alcoholgebruik brengt ernstige schade toe aan de gezondheid; 10% van de volwassenen is overmatige drinker (dat wil zeggen voor mannen meer dan 21 glazen per week en voor vrouwen meer dan 14). De helft van de volwassenen in Zaltbommel voldoet aan alle drie de criteria voor verantwoord alcoholgebruik. Meer dan een kwart (29%) van de volwassenen in Zaltbommel voldoet niet aan één of meerdere criteria.

4.2 Andere uitkomsten van het onderzoek

Van invloed op iemands gezondheid is ook de woonomgeving en de sociale omgeving. Een goed sociaal netwerk kan als een vangnet werken. De groep die ontevreden is over desociale contacten is klein: 1%. Wel is 6% (zeer) ernstig eenzaam en 31% matig eenzaam.
Acht procent is (ooit) slachtoffer geweest van huiselijk geweld, vooral psychisch en lichamelijk geweld, maar ook seksueel misbruik (of combinatie).
Het doen van vrijwilligerswerk kan iemands sociale netwerk vergroten, kan een tevreden gevoel geven en bijdragen aan de gezondheid; 35% doet vrijwilligerswerk.
Het geven van mantelzorg kan een aanslag op iemands lichamelijke en psychische gezondheid betekenen. Vijftien procent van de inwoners geeft op dit moment mantelzorg en 4% van de huidige mantelzorgers ervaart de zorg als (tamelijk of zeer) zwaar belastend.
Het binnen- en buitenmilieu kan beschermend werken op de gezondheid, maar kan ook risico’s met zich meebrengen. Zo zorgt onvoldoende ventileren voor een ongezond binnenmilieu. Gemiddeld brengen we zo’n 90% van onze tijd binnen door. Van de volwassenen ventileert 68% de woonkamer onvoldoende en 29% de slaapkamer.
Opvallend is verder dat 16% sommige plekken in de omgeving als onveilig ervaart. Dat kan belemmerend werken bij persoonlijke ontplooiing en bij uitbreiding van het sociale netwerk.
Bijna één op de tien (9%) jongeren woont in een éénoudergezin. Eén op de vijf jongeren heeft een scheiding meegemaakt. In totaal heeft 6% van alle jongeren problemen met de echtscheiding van hun ouders. Positief is dat de meeste jongeren het thuis naar hun zin hebben en goed kunnen praten met hun ouders (71%). Maar 10% vindt het thuis (helemaal) niet leuk en 7% kan niet goed praten met ouders/verzorgers.
De helft van de leerlingen (47%) vindt het op school (hartstikke) leuk; 9% vindt het niet leuk of zelfs vreselijk. In de gemeente spijbelde 14% in de vier weken voorafgaande aan het onderzoek: 9% 1 of 2 lesuren, de overigen meer. Geen zin in school is de belangrijkste reden om te spijbelen.
Bijna een derde van de vierdeklassers (28%) heeft al geslachtgemeenschap gehad en 7% van de tweedeklassers. Van alle seksueel actieve jongeren in de gemeente vrijt één op de drie niet altijd met condoom. Homoseksualiteit wordt door twee derde van de jongeren niet geaccepteerd; 19% vindt het erg raar of verkeerd. Een op de tien jongeren (11%) heeft een ongewenste seksuele ervaring gehad. Dit is meer dan in de grotere regio.

Vrije tijd en veiligheid

Internetten is een populair tijdverdrijf. Net als elders in de regio zit in Zaltbommel één op de drie jongeren meer dan 15 uur privé achter internet. Populairste uitgaansgelegenheden in de gemeente zijn café/snackbar en sportkantine. Deze gelegenheden worden door de helft van de jongeren minimaal een paar keer per maand bezocht. Bijna één op de vijf jongeren voelt zich 's avonds of 's nachts wel eens onveilig.

Gezondheidsverschillen hoog- en laagopgeleiden

Achtergrondkenmerken zoals opleiding en geloof hangen samen met gezondheid. Uit de literatuur blijkt dat hoger opgeleiden gezonder zijn, beter de weg in de gezondheidszorg weten en minder vaak roken en overgewicht hebben. Uit dit onderzoek blijkt dat in Zaltbommel 38% alleen lager onderwijs heeft.

Van de laag opgeleiden ervaart 17% de eigen gezondheid als matig of slecht. Van de hoog opgeleiden ervaart 4% die als matig of slecht. Tevens hebben laag opgeleiden vaker een hoge bloeddruk en een verhoogd cholesterolgehalte dan hoog opgeleiden. Ook hebben laag opgeleiden vaker overgewicht.

Verder hebben laag opgeleiden meer kans op angststoornissen en depressie. Dit patroon is ook te zien bij psychische gezondheid, die onder laag opgeleiden veel vaker slecht is.

Laag opgeleiden zijn vaker (matig tot zeer ernstig) eenzaam. Ook zijn ze vaker slachtoffer van huiselijk geweld dan hoog opgeleiden.

Hoe hoger de opleiding, hoe vaker aan de norm verantwoord alcoholgebruik voldaan wordt. Hoog opgeleiden zijn dan ook minder vaak overmatige drinkers dan laag opgeleiden.

Ook voor roken geldt dat laag opgeleiden vaker roken dan hoog opgeleiden. Ook qua voedingsgewoonten zijn er verschillen. Laag opgeleiden eten vaker fruit dan hoog opgeleiden en bij groenteconsumptie is dit andersom. Als gekeken wordt naar goede voornemens aangaande gezondheid willen hoger opgeleiden gezonder eten en meer bewegen/sporten en lager opgeleiden willen vaker stoppen met roken.

Qua woonomgeving hebben hoog opgeleiden vaker een koopwoning en geven een hoger cijfer voor woning en woonomgeving dan laag opgeleiden. Wel ervaren hoog opgeleiden iets vaker onveilige plekken in wijk of buurt. Tot slot hebben laag opgeleiden vaker moeite met rondkomen en ook het percentage risicovolle, problematische schulden is bij laag opgeleiden hoger.

Profielschets van inwoners met lage SES:

- laag opgeleid
- autochtoon
- niet perse een slecht inkomen: werken hard
- veel overgewicht
- niet meer zorggebruik dan gemiddeld
- 'no-nonsense'-cultuur

In vergelijking met Rivierenland

Drie procent van de volwassenen in de gemeente Zaltbommel is van niet-Nederlandse herkomst, in de regio is dit 8%. Het aantal lager opgeleiden is vergelijkbaar met dat in de regio. In Zaltbommel is het percentage mensen met overgewicht hoger dan in Oost-Nederland. Qua leefstijl wijken de 19 tot 65-jarigen in Zaltbommel niet af van hun leeftijdgenoten elders in Rivierenland.

Meer volwassenen dan elders in de regio geven mantelzorg.

Ook wat betreft de woonomgeving zijn er wat verschillen in bevindingen tussen de gemeente en de regio Rivierenland. Zo heeft Zaltbommel minder 'import'. Er zijn meer mensen die al hun hele leven in de streek wonen. Tot slot blijkt dat de ventilatie van de woonkamer en keuken in Zaltbommel slechter is dan elders.

4.3 Analyse van de onderzoeksgegevens

Hoewel de meeste volwassenen hun gezondheid als goed of uitstekend beoordelen, is op het gebied van gezonde leefgewoonten nog veel winst te boeken. De uitkomsten van dit onderzoek onder volwassenen laten zien dat veel volwassenen (ernstig) overgewicht hebben (51%), dat een groot percentage van de volwassenen rookt (22%) en onvoldoende beweegt (23%). Tien procent gebruikt overmatig alcohol en 30% van de volwassenen voldoet niet aan de norm verantwoord alcoholgebruik.

Daarnaast komt psychische ongezondheid voor (9%) en heeft 34% kans op een angststoornis of depressie. In het onderzoek is aandacht besteed aan enkele aspecten van de sociale omgeving van de inwoners van Zaltbommel, omdat sociale relaties van invloed zijn op de (psychische) gezondheid. Relatief veel volwassenen nemen deel aan het maatschappelijk verkeer bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te verrichten (35%). Toch is 37% van de volwassenen in meer of mindere mate eenzaam. In de twaalf maanden voorafgaand aan het onderzoek heeft 20% van de volwassenen mantelzorg verleend. Relatief veel mantelzorgers ervaren de zorg als (tamelijk tot zeer) belastend. Acht procent van alle volwassenen in Zaltbommel geeft aan ooit slachtoffer te zijn geweest van huiselijk geweld.

Ook de woon- en leefomgeving van mensen is van invloed op hun gezondheid.

De meeste inwoners van Zaltbommel zijn tevreden met hun woning en de woonomgeving. Toch voelt 13% van de volwassenen zich 's avonds/'s nachts weleens onveilig en ervaart 22% ernstige geluidshinder. Opvallend is het ventilatiegedrag. Slechts 32% van de volwassenen ventileert de woonkamer voldoende (43% in de regio).

Speciale aandacht vraagt de leefstijl en gezondheid van volwassenen met een laag opleidingsniveau. Deze groep scoort over het algemeen slechter op de meeste aspecten van gezondheid en leefstijl dan hoger opgeleiden. De gemeente Zaltbommel heeft meer hoog opgeleiden dan regio Rivierenland (32% vs 26%) en bijna evenveel laag opgeleiden (38% vs 40%).

Met de meeste jongeren gaat het goed. Ze zijn redelijk positief over hun eigen gezondheid en ten opzichte van vier jaar geleden is de leefstijl van jongeren iets verbeterd. In vergelijking met vier jaar geleden drinken minder jongeren (veel) alcohol. Ook valt op dat de Bommelse jeugd iets gezonder eet dan die in de rest van Rivierenland. In de gemeente zijn meer jongeren lid van een sportvereniging dan elders in de regio.

Naast deze positieve ontwikkelingen, zien we een aantal minder positieve resultaten.

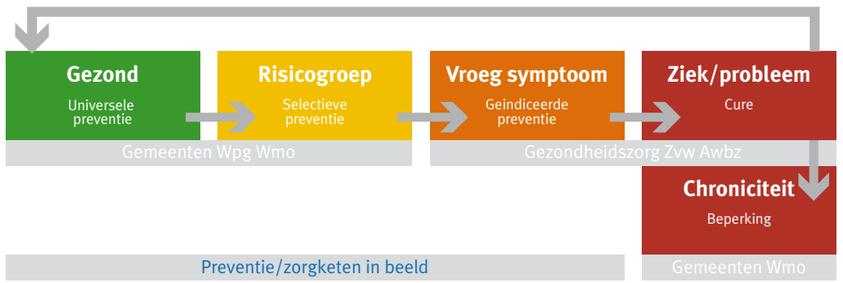
Van alle jongeren was een kwart dronken of aangeschoten in de voorafgaande vier weken, dit is meer dan in de rest van de regio. Jongeren in de gemeente Zaltbommel drinken vaker in een café, bar, snackbar of op een terras dan hun leeftijdgenoten elders in Rivierenland.

We zien dat dit ook van invloed is op het veiligheidsbeleid van de gemeente. Veel inwoners geven aan overlast te ondervinden van dronken jongeren en voelen zich niet veilig in hun woonomgeving.

Naast depressieve gevoelens hebben veel jongeren last van pesterijen op school of via internet. Ook geven ze aan problemen te hebben met de echtscheiding van hun ouders, met het overlijden van een dierbare of met de ziekte of handicap van een gezinslid. Meer dan elders in de regio hebben jongeren te maken gehad met een negatieve seksuele ervaring.
Vmbo-leerlingen beoordelen hun gezondheid vaker als matig dan dat havo/vwo-leerlingen dat doen. De leefstijl van eerstgenoemden is minder gezond (roken, voeding) en ze wonen vaker in een éénoudergezin.

4.4 Lokaal beleid

In de gemeente Zaltbommel wordt al op verschillende manieren gewerkt aan het bevorderen van de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van jongeren. Het is dan ook belangrijk om de positieve bevindingen in de gemeente Zaltbommel te behouden.
Daarnaast hebben overmatig alcoholgebruik en psychosociale problematiek prioriteit in het lokale beleid. Sociaaleconomische gezondheidsverschillen tussen leerlingen van het Vmbo en hun leeftijdgenoten die andere opleidingen volgen, vragen extra aandacht. Genoemde thema's bepalen deels de speerpunten van het beleid voor de komende vier jaar.
Het verdient aanbeveling om met lokale maatregelen aan te sluiten bij de regionale aanpak van het alcoholmatigingsproject (door Iriszorg), het uitvoeringsprogramma depressiepreventie (door de organisatie Reinier van Arkel) en het uitvoeringsprogramma Sociaaleconomische Gezondheidsverschillen (SEGV).
Een effectieve preventieve aanpak van gezondheidsthema's richt zich zowel op de gezonde jeugd als op risicogroepen en jongeren met (lichte) symptomen en klachten. Het bestaat uit een combinatie van maatregelen en activiteiten (preventieproducten), gericht op het beïnvloeden van de fysieke en sociale omgeving, voorlichting en bewustwording, signalering en advisering en het ondersteunen van jeugdigen met (lichte) klachten of problemen (zie figuur 2). Het kan gaan om zowel landelijke, regionale als lokaal aangeboden preventieproducten. De producten kunnen specifiek gericht zijn op jeugd, maar ook op ouders of mensen met een lage sociaal economische status.
Het samenstellen van een effectieve combinatie van preventieproducten vraagt om samenwerking tussen instellingen die actief zijn op het gebied van preventie, maar ook om participatie van de doelgroep. Daarnaast is samenwerking tussen de verschillende beleidssectoren binnen de gemeenten essentieel (integraal beleid)



Relatie tussen preventie en zorg

Bovenstaande figuur geeft de relatie weer tussen preventie en zorg. Door te investeren in preventie kan voorkomen worden dat mensen (chronisch) ziek worden. Chronisch zieken kunnen een beroep doen op gemeenten voor ondersteuning vanuit de Wmo. Wmo-uitgaven kunnen stijgen als niet voldoende aandacht aan preventie wordt besteed.

Aandacht voor gezonde leefgewoonten

Met gezonde leefgewoonten is veel gezondheidswinst te boeken. Preventie gericht op leefstijlfactoren en ziekten kan de ziektelast (sterfte en ziekte samen) voor bepaalde aandoeningen aanzienlijk doen verminderen. Zeker op aandoeningen met een hoge ziektelast is veel winst te behalen door ongezonde leefgewoonten aan te pakken.
Voorbeelden van deze ziekten zijn hart- en vaatziekten, diabetes, chronische luchtwegaandoeningen, depressies en angststoornissen.
Goed voorbeeldgedrag van volwassenen heeft een positief effect op het gedrag van kinderen; 55% van de volwassenen in Zaltbommel heeft thuiswonende kinderen. Het regionaal gezondheidsbeleid van de regio Rivierenland richt zich in dit verband vooral op overmatig alcoholgebruik, overgewicht, roken en depressieverschijnselen.

Alcoholmatiging bij jeugd en lage SES

Door de uitvoering van de Regionale Sociale Agenda wordt in Zaltbommel reeds aandacht besteed aan alcoholmatiging bij jeugd en lage SES. Bij een gelijknamig project ligt de nadruk op een 'community based' en integrale aanpak, dat wil zeggen dat het gezondheidsprobleem vanuit verschillende terreinen wordt aangepakt op gemeentelijk niveau (onder meer buurthuis, school, sportvereniging, ruimtelijke ordening). De GGD adviseert om ook bij volwassenen aandacht te besteden aan alcoholmatiging, overgewicht en aan het terugdringen van roken. Tevens adviseert de GGD om aandacht te besteden aan de risico's op angststoornissen en depressie. Ook het aanpakken van omgevingsinvloeden, zoals binnenmilieu en geluidshinder, kunnen een positieve invloed hebben op welzijn en gezondheid van inwoners van Zaltbommel.

Aandacht voor burgerparticipatie

Mensen die voldoende participeren in de maatschappij voelen zich over het algemeen gezonder. Het is daarom belangrijk zo veel mogelijk te blijven deelnemen aan het maatschappelijk verkeer. De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) stimuleert, waar mogelijk, participatie van minder gezonde burgers (sociale, fysieke of psychische beperking).
De resultaten van het volwassenenonderzoek laten zien dat veel mantelzorgers enige mate van belasting ervaren. Ondersteuning van mantelzorgers verdient daarom aandacht. Ook ondersteuning van vrijwilligers, het creëren van een leefbare omgeving, goede schuldhulpverlening en terugdringen van huiselijk geweld maakt deelname aan het maatschappelijk verkeer beter mogelijk.

Speciale aandacht voor laagopgeleiden

Volwassenen met een laag opleidingsniveau scoren op veel gezondheids- en leefstijlfactoren slechter dan mensen met een hoog opleidingsniveau. Opleidingsniveau is een veelgebruikte indicator voor sociaal economische status (SES). Verschillen in gezondheid en leefstijl tussen groepen met een lage en hoge SES zijn landelijk al lange tijd bekend. Deze verschillen zien we ook in Rivierenland op regionaal en gemeentelijk niveau. Het terugdringen van de sociaaleconomische gezondheidsverschillen is dan ook een speerpunt van het regionaal gezondheidsbeleid van regio Rivierenland.
Gemeenten worden geadviseerd in hun lokaal gezondheidsbeleid extra aandacht te besteden aan groepen met een lage SES. Deze groepen zijn over het algemeen moeilijk te bereiken met algemene preventieprogramma's en zijn minder vaak bekend met de diverse hulp- en ondersteuningsmogelijkheden, bijvoorbeeld bij leefstijlveranderingen of opvoedingsproblemen.
Om de gezondheid van lage SES groepen te verbeteren zijn, interventies en beleidsinstrumenten beschikbaar. Een kansrijke methode is een wijkgerichte aanpak waarbij bewoners zelf een belangrijke rol krijgen. Met zo'n wijkaanpak kunnen

gezondheidsbevorderende interventies beter afgestemd worden op de doelgroep, dichter bij de mensen worden gebracht en zo het bereik en het effect ervan verhogen. Op wijkniveau kan de gemeente op een integrale manier werken aan gezondheid, bijvoorbeeld met de hulp van scholen, buurtbewoners, huisartsen en andere lokale intermediairs.
Verschillende programma's zoals Hartslag Limburg hebben laten zien dat een structurele samenwerking tussen GGD, welzijnswerk, gemeenten en wijkbewoners kan leiden tot jaarlijks tientallen activiteiten met daadwerkelijke gezondheidswinst tot gevolg.
Kleinere gemeenten bestaan vaak uit een aantal kleine kernen. In deze kernen zijn geen 'overzichtelijke achterstandswijken' (zoals in grote steden) waarvoor een wijkbenadering succesvol kan zijn. Daarnaast spelen bij de aanpak van gezondheidsproblemen in kleine gemeenten vaak knelpunten in gemeentelijke randvoorwaarden een rol, zoals schaarse middelen (financiën/menskracht), het niet aanwezig zijn van sociaal-cultureel werk, etc. Het is daarom aan te bevelen in kleinere gemeenten ook gebruik te maken van de knelpunten en handvatten, beschreven in de publicatie 'Aanpak van gezondheidsachterstanden in kleine gemeenten' van het NIGZ.

Interventiemix door integraal beleid

Gezondheidswinst die behaald kan worden door preventie is mede afhankelijk van de inzet van andere gemeentelijke sectoren, gezondheids- en welzijnsorganisaties, sportverenigingen, woningbouwverenigingen, werkgevers, etc.
Een zogenaamde interventiemix zorgt dat verschillende methoden elkaar ondersteunen en versterken. Vaak vinden in een gemeente al diverse activiteiten plaats, door meerdere organisaties uitgevoerd, die een bijdrage leveren aan preventie op het terrein van de genoemde speerpunten. In dat geval adviseert GGD Rivierenland de gemeente de regierol op zich te nemen en partijen bij elkaar te brengen. Zaltbommel neemt die rol graag op zich. Een gemeentelijk actie- of preventieprogramma kan zo leiden tot een goed op de vraag afgestemd aanbod van interventies en voorzieningen.

Gebruik van de Gemeentelijke Preventie Combinatie (GPC)

Om de integrale benadering systematisch te kunnen aanpakken, ontwikkelde GGD Rivierenland voor de gemeenten van regio Rivierenland de Gemeentelijke Preventie Combinatie. GGD Rivierenland adviseert Zaltbommel de Gemeentelijke Preventie Combinatie te gebruiken bij het ontwikkelen van haar preventieactiviteiten. Een preventiepakket (oftewel GPC) is te visualiseren als een vlag. De elementen bovenin zijn algemeen van aard en gericht op de gehele bevolking. Preventieproducten lager op de vlag worden steeds intensiever en richten zich op risicogroepen en uiteindelijk op mensen met symptomen. In onderstaande figuur is deze theorie duidelijk in beeld gebracht.
Effectieve gezondheidspreventie moet bestaan uit een combinatie van interventies. Deze interventies kunnen zowel gericht zijn op voorzieningen, voorschriften als voorlichting en kunnen zowel omgevings- als individugericht zijn (voor verschillende settings en doelgroepen). Uitgangspunt is een assortiment bestaande uit zowel landelijke, regionale of lokale preventieproducten die effectief en veelbelovend zijn gebleken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de landelijke handleidingen en leeflijnen.

1. Een maatregel gericht op reductie van de belangrijkste risicofactor in de omgeving.
2. Bekendheid geven aan het onderwerp en mensen uit de risicogroep van informatie voorzien. Aandacht voor het onderwerp in de (lokale) media en voorlichtingsbijeenkomsten.
3. Activiteiten gericht op deskundigheidsbevordering van professionals, verwijsafspraken en signaleringsinstrumenten.
4. Ondersteuning van mensen met lichte klachten of symptomen die niet genoeg hebben aan advies. Mensen die niet genoeg hebben aan advies, moeten effectieve interventie kunnen krijgen (bij voorkeur zijn meerdere interventies beschikbaar die variëren in duur, intensiteit, inhoud en vorm).

5.

5. Lokaal gezondheidsbeleid

5.1 Doelstelling

Hoofddoel is om de gezondheid van Zaltbommelse inwoners te verbeteren. Vanuit onze regierol wordt ingezet op het intensiveren en verbeteren van (bestaande) samenwerkingsverbanden ten behoeve van de uitvoering van interventies in het kader van een aantal risicovolle leefstijlen. De uit te voeren interventies liggen in de sfeer van de collectieve preventie.

5.2 Wat gaan we doen

In paragraaf 4.1 van deze nota is de gezondheidssituatie in Rivierenland/Zaltbommel breed uitgemeten. Hieronder volgt een korte samenvatting van die gezondheidssituatie en worden op basis daarvan de speerpunten bepaald.
Het alcoholgebruik onder jongeren in Zaltbommel is fors, in vergelijking met Nederland, maar ook met andere gemeenten in Rivierenland. Veel jongeren in Zaltbommel zijn te dik.
Van de volwassenen in Zaltbommel is meer dan de helft te dik, wat iets meer is dan het landelijk gemiddelde. Ook roken in Zaltbommel veel mensen, maar niet meer dan elders in Nederland. Longkanker komt in Zaltbommel minder vaak voor dan in de rest van Nederland.
Politiek en samenleving in Zaltbommel spreken hun ongerustheid uit over het drugsgebruik in Zaltbommel, met name onder jongeren. Zowel jongeren, als ouderen hebben te maken met depressie en psychische klachten. Met name ouderen hebben te maken met eenzaamheid. Een goede geestelijke gezondheid is een basis voor een gelukkig leven en een goede fysiek. Op basis van deze gegevens en het feit dat met betrekking tot twee thematieken al meerjarige RSA-trajecten lopen (alcoholmatiging jeugd en depressiepreventie; beide trajecten lopen t/m 2011), wordt door de gemeente Zaltbommel, in volgorde van prioriteit (in tijd), gekozen voor de navolgende speerpunten (vier leefstijlen en een geestelijke gemoedstoestand):

- overmatig alcoholgebruik *(looptijd: 2010 t/m 2011)*
- drugsgebruik *(looptijd: 2010 t/m 2012)*
- depressieverschijnselen *(looptijd: 2010 t/m 2011) (geestelijke gemoedstoestand)*
- overgewicht *(looptijd: 2012 t/m 2013)*
- roken *(looptijd: 2012 t/m 2013)*

Algemeen bekend is dat een lage SES leidt tot een slechtere gezondheid. Daar de gemeente Zaltbommel zich kenmerkt door relatief veel mensen met een lage sociaal economische status (SES), zal in het kader van deze speerpunten extra aandacht worden besteed aan deze groep.
Van belang is het besef dat in het kader van dit plan geen ziekten bestreden gaan worden (curatie), maar dat de inspanningen gericht zijn op het voorkomen van ziekten (preventie).

Toelichting:
De speerpunten komen grotendeels overeen met de vijf speerpunten van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (drie leefstijlfactoren: schadelijk alcoholgebruik, roken en overgewicht en twee ziektes: diabetes en depressie). Wat ontbreekt is de aanpak van diabetes. Echter, preventieprogramma's gericht op roken, overgewicht en alcohol dragen indirect ook bij aan de preventie van diabetes (en hart- en vaatziekten). Het terugdringen van drugsgebruik is daarvoor als specifiek Zaltbommels speerpunt in de plaats gekomen.

5.3 Aanpak (algemeen): interventies

De taak van de gemeente in relatie tot gezondheidsbevordering ligt op het gebied van de collectieve preventie. Voorkomen moet worden dat mensen ziek worden en behandeld en verzorgd moeten worden. Collectieve preventie is in de lokale politiek meestal weinig zichtbaar, concreet en tastbaar. Voor een deel komt dat door het versnipperde aanbod van preventieproducten. Niet altijd is de samenhang tussen de verschillende producten duidelijk. Bovendien is het de vraag of één product voldoende is om het probleem aan te pakken. Een integrale aanpak zal tot betere resultaten leiden. Om die reden wordt ervoor gekozen om bij de aanpak van elk speerpunt (liefst gelijktijdig) in te steken op verschillende niveaus, te weten:

1. Maatregelen gericht op de omgeving

Het gaat hier om maatregelen met een fysiek karakter die tot doel hebben om feitelijk bij te dragen aan de reductie van het probleem (bijv. de aanleg van speelplekken in de wijk om beweging te stimuleren, realiseren van een prettige leefomgeving ter voorkoming van depressie, en het doen van ouderenbezoeken ter voorkoming van eenzaamheid bij ouderen).

2. Voorlichting en bewustwording leefstijl

Het gaat hier om het geven van voorlichting en informatie aan de bevolking, aan direct (doelgroep zelf) en indirect (partner, familie en kennissen) betrokkenen en aan intermediairen (beroepskrachten/instellingen en zorgvrijwilligers).
Met name als het gaat over de leefstijl van jongeren, mogen ook de ouders op hun verantwoordelijkheid worden aangesproken.

3. Voorlichting en doorverwijzing psychische gezondheid

Het gaat hier om voorlichting en doorverwijzing van veelvoorkomende psychische klachten, onder meer angstgevoelens, depressie, slaapverstoring en stress.

4. Vroegsignalering en doorverwijzing jeugdgezondheidszorg

Het gaat hier om scholing en voorlichting ten behoeve van intermediairen om hen in staat te stellen vroegtijdig gezondheidsproblemen op te sporen en door te verwijzen naar de juiste hulpverlener(s).

5. Vroegsignalering en doorverwijzing mantelzorg, vrijwilligerswerk en ouderenwelzijn

In eerste instantie wordt dan gedacht aan de vroegsignalering door zorgverleners tijdens reguliere contactmomenten (bijv bezoek aan consultatiebureau). Uitdrukkelijk is hier ook bedoeld de vroegsignalering door zorgverleners die bij de mensen aan huis komen, zoals de hulp bij het huishouden en verplegend/verzorgend personeel. Deze vangen vaak samen met mantelzorger(s) en familie de eerste signalen op.

5.4 Aanpak overmatig alcoholgebruik

Aanleiding

Jongeren in Zaltbommel drinken te veel. Het alcoholgebruik bij mensen met een lage SES ligt hoger. Uit leefbaarheidsmonitoren blijkt dat jongeren met alcoholgebruik veel overlast veroorzaken in de woonomgeving of binnenstad van Zaltbommel. Daarnaast kent de bevolkingsopbouw van de gemeente momenteel veel jongeren en zijn deze problemen dus fors zichtbaar en van invloed op leefomgeving en veiligheid, met name risicovol gedrag in het verkeer. De gezondheidsrisico's die overmatig alcohol gebruik geven moeten we ook niet vergeten, aanslag op organen en hersencellen..

Doelstelling

- Terugdringen van alcoholgebruik van jeugdigen en volwassenen.
- Ontwikkelen en uitvoeren van interventies gericht op volwassenen met een lage SES.

2010 t/m 2011

Partners

Iriszorg, GGD, gemeente Zaltbommel en andere regiogemeenten.

Kaders

Vanaf 2008 draait het regionale project "Niks mis met fris"/ alcoholmatigingsproject (AMP) jeugd. Dit project heeft als doelgroep jeugdigen. In het kader van dit project worden interventies op de hierboven genoemde niveaus uitgewerkt en uitgezet. Bijgevoegd is het regionale uitvoeringsprogramma alcoholmatigingsproject (AMP) jeugd (bijlage 2). Aan dit regionale project zijn extra RSA-gelden toegevoegd. Daar niet alle interventies die in het regionale uitvoeringsprogramma genoemd staan wenselijk en realiseerbaar zijn in de gemeente Zaltbommel is dit regionale programma vertaald naar specifieke Zaltbommelse interventies. Te denken valt in dit verband aan de extra aandacht voor drank- en horecavergunningen van sportkantines, dorpshuizen en dergelijke, en aan controles op het gebruik van alcohol in de openbare ruimte. Daarnaast zal in dat gemeentelijke programma aandacht worden besteed aan interventies die in RSA-verband worden ontwikkeld met betrekking tot mensen met een lage SES.

Activiteiten

Ontwikkelen lokaal uitvoeringprogramma matiging alcoholgebruik jeugdigen en volwassenen met een lage SES en uitvoeren interventies. In dit lokaal uitvoeringsprogramma zijn concrete activiteiten opgenomen. Integrale afweging en uitvoering is belangrijk.

Monitoring

Monitoring uitvoeringsgegevens na afloop van de looptijd van het lokale volksgezondheidplan op basis van door de GGD op te stellen gezondheidsprofielen/-monitoren.

5.5 Drugspreventie

Aanleiding

Politiek en samenleving in Zaltbommel hebben hun ongerustheid uitgesproken over het drugsgebruik en de daarmee samenhangende straathandel in Zaltbommel, met name onder jongeren.

Doelstelling

- Terugdringen van het drugsgebruik in Zaltbommel.
- Minder drugshandel op straat.

2010 t/m 2012

Partners

Iriszorg, GGD, jongerenwerker, politie en gemeente Zaltbommel.

Kaders

Voor drugspreventie zijn uitvoeringskaders ontwikkeld. Met bovengenoemde partners zijn contouren ontwikkeld voor een uitvoeringsprogramma. Belangrijk is te vermelden dat drugsproblematiek naast de volksgezondheid ook de openbare orde en veiligheid raakt.
Het is raadzaam het toezicht te intensiveren door de politie. Daarnaast kan gedacht worden aan voorlichting aan ouders en jongeren. Bij de uitvoering van deze interventies zal een koppeling worden gelegd met interventies met betrekking tot alcoholmatiging. De verdere uitwerking van het programma zal plaatsvinden in overleg met eerdergenoemde partners.

Activiteiten

Ontwikkelen lokaal uitvoeringprogramma drugspreventie. In dit uitvoeringsprogramma worden concrete activiteiten opgenomen.

Monitoring

Monitoring uitvoeringsgegevens na afloop van de looptijd van het lokale volksgezondheidplan op basis van door de GGD op te stellen gezondheidsprofielen/-monitoren.

5.6 Depressieverschijnselen

Aanleiding

Een goede geestelijke gezondheid is een basis voor een gelukkig leven en een goede fysieke gesteldheid. Zowel jongeren als ouderen kunnen te maken krijgen met depressie en psychische klachten. Met name ouderen hebben te maken met eenzaamheid.

Doelstelling

- Vergroten bereik van de doelgroep.
- Vergroten daadwerkelijke signalering van klachten bij jongeren en ouderen met depressieve klachten.
- Adequate hulp bieden aan mensen met symptomen en snel doorverwijzen naar een passend preventieaanbod.

2010 t/m 2011

Partners

Reinier van Arkel, GGD, Steunpunt Welzijn Bommelerwaard en Heerewaarden (SWBH), onderwijs, gemeente Zaltbommel en andere regiogemeenten.

Kaders

Vanaf 2009 loopt het regionale project “depressiepreventie in lokaal gezondheidsbeleid” van de Reinier van Arkel groep. De organisatie heeft hiervoor een regionaal beleidsplan en uitvoeringsprogramma 2008 t/m 2011 opgesteld. In het regionaal uitvoeringsprogramma zijn interventies opgenomen op het niveau van voorlichting/bewustwording en vroegsignalering/doorverwijzing. Deze interventies zijn geconcretiseerd in een aantal onderwerpen/deelprojecten (zie bijlage 3). Jaarlijks wordt de uitvoering geëvalueerd en kunnen op verzoek van de gemeenten accenten worden verlegd. De rol van de gemeente is ondersteunend en faciliterend. Daarnaast dient de gemeente te bewaken dat daadwerkelijk activiteiten plaatsvinden die ten goede komen aan de burgers in Zaltbommel. In november 2010 heeft overleg met de Reinier van Arkel groep plaatsgevonden. Afgesproken is om aanbod te bieden met betrekking tot depressieverschijnselen bij ouderen.

Activiteiten

Het leggen van specifiek gemeentelijke accenten bij de uitvoering van het regionaal uitvoeringsprogramma. In dit regionaal uitvoeringsprogramma zijn concrete activiteiten opgenomen.

Monitoring

Monitoring van uitvoeringsgegevens na afloop van de looptijd van het lokale volksgezondheidplan op basis van door de GGD op te stellen gezondheidsprofielen/-monitoren.

5.7 Overgewicht

Aanleiding

Veel jongeren in Zaltbommel zijn te dik. Van de volwassenen in Zaltbommel is meer dan de helft te dik, wat iets meer is dan het landelijke gemiddelde. De meeste gezondheidwinst is te halen bij de jongeren, omdat bij hen de negatieve gevolgen van overgewicht zich vaak nog niet hebben gemanifesteerd.

Doelstelling

- Voorkomen van overgewicht bij kinderen en volwassenen.
- Het aantal kinderen met overgewicht stijgt niet meer.

2012 t/m 2013

Partners

GGD, Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland (STMR), de Gelderse Sport Federatie, scholen, sportorganisaties, gemeente Zaltbommel (en andere regiogemeenten).

Kaders

De laatste jaren is samengewerkt tussen de GGD, de Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland (STMR) en de Gelderse Sport Federatie op het gebied van overgewicht. Deze samenwerking vond haar basis in het project 'Riversize, B-Fit'. Het doel van dit project was om overgewicht bij jeugdigen (0-19 jaar) te voorkomen en het percentage kinderen met overgewicht te stabiliseren.
Het ligt in de bedoeling om dit project in RSA-verband verder te intensiveren. In het kader van dit project worden interventies ontwikkeld en uitgevoerd. Daarbij kan gedacht worden aan maatregelen die zijn gericht op de fysieke omgeving waar kinderen zich bevinden (voldoende speelruimte en geen snoepautomaten), maar ook aan maatregelen op het gebied van voorlichting aan (in)direct betrokkenen en scholing van intermediairen. Thematieken zijn in dit verband het stimuleren van het geven van borstvoeding door moeders, het voldoen aan de beweegnorm, gezonde voedingsgewoonten, vroegsignalering en doorverwijzing. Daarnaast is het de bedoeling om bij te dragen aan een gezonde leefstijl van ouderen. Daarvoor zal door het Steunpunt Welzijn Bommelerwaard en Heerewaarden (SWBH) een bewegingsprogramma worden ontwikkeld.
Met de fruitsector treedt de gemeente Zaltbommel in overleg over de verdere promotie van gezonde voeding. De gemeente Zaltbommel zal in 2012 insteken op dit onderwerp en zal dan gebruik maken van de kennis, expertise en producten (programma's en materialen), die in het kader van het RSA-project met betrekking tot overgewicht worden ontwikkeld. Indien gedurende de looptijd van dit lokale volksgezondheidsplan grootschalige publiekscampagnes worden opgestart zal de gemeente Zaltbommel daar aan meedoen (ook al is dat voor 2012).

Activiteiten

Meedoen aan grootschalige publiekscampagnes, indien die gedurende de looptijd van dit lokale volksgezondheidsplan worden opgestart. Vanaf 2012 opstellen van en uitvoering geven aan een lokaal uitvoeringsprogramma. In dit lokaal uitvoeringsprogramma zijn concrete activiteiten opgenomen.

Monitoring

Monitoring van uitvoeringsgegevens na afloop van de looptijd van het lokale volksgezondheidplan op basis van door de GGD op te stellen gezondheidsprofielen/-monitoren.

5.8 Roken

Aanleiding

Er roken in Zaltbommel nog altijd veel volwassenen en jongeren, maar niet meer dan elders in Nederland. Onder de mensen met een lage SES bevinden zich meer rokers en wordt meer gerookt.

Doelstelling

- Het voorkomen dat jongeren gaan roken.
- Het voorkomen van meeroken.
- Zorgen dat rokers stoppen met roken (met name gericht op lage SES-groep).

2012 t/m 2013

Partners

GGD, gemeente Zaltbommel en (andere regiogemeenten).

Kaders

Met ingang van 1 juli 2008 is wettelijk een rookverbod ingesteld in ruimten die toegankelijk zijn voor het publiek (binnen de sectoren horeca, sport en kunst/cultuur). Hierdoor wordt het mogelijk om de daar aanwezige werknemers een rookvrije werkplek te bieden. Daarnaast komt die maatregel ten goede aan de gasten en bezoekers van die ruimten.
In RSA-verband zal een regionaal uitvoeringsprogramma worden opgesteld. Gebruik zal worden gemaakt van bestaande interventies.

- Landelijke actie "24 uur stoppen" (speciaal voor lage SES-groep)
- Stopadvies en –begeleiding door medewerkers in de eerstelijnszorg (huisartsen-, fysiotherapeuten- en verloskundigenpraktijken)
- Voorlichtingsprogramma "Roken, niet waar de kleine bij is" (gericht op ouders die het consultatiebureau 0 - 4 jaar bezoeken)
- "Actie tegengif", een niet-rokenafspraak voor jongeren in het voortgezet onderwijs (praktijkonderwijs en Vmbo)

De gemeente Zaltbommel zal in 2012 aanhaken bij dit speerpunt en zal dan gebruik maken van de kennis, expertise en producten (materialen en programma's), die in het kader van het RSA-project zijn ontwikkeld. Indien gedurende de looptijd van dit lokale volksgezondheidsplan grootschalige publiekscampagnes worden opgestart zal de gemeente Zaltbommel daar aan meedoen (ook al is dat voor 2012).

Activiteiten

Meedoen aan grootschalige publiekscampagnes indien die gedurende de looptijd van dit lokale volksgezondheidsplan worden opgestart.
Vanaf 2012 opstellen van en uitvoering geven aan een lokaal uitvoeringsprogramma.
In dit lokale uitvoeringsprogramma zijn concrete activiteiten opgenomen.

Monitoring

Monitoring van uitvoeringsgegevens na afloop van de looptijd van het lokale volksgezondheidplan op basis van door de GGD op te stellen gezondheidsprofielen/-monitoren.

5.9 Ontmoetingsvorm gezondheidszorg

In Zaltbommel zal een ontmoetingsvorm in het leven worden geroepen van beroepsgroepen en instellingen die vanuit hun professie te maken hebben met (gezondheids)zorg. Vaak is men niet op de hoogte van elkaars initiatieven en die van de gemeente. Doel van een dergelijke ontmoeting is het uitwisselen van kennis/ervaring en kennismaking met elkaars initiatieven, zodat er een betere afstemming kan plaatsvinden tussen de preventieve en de curatieve gezondheidszorg. Daarnaast kan een dergelijke ontmoeting het ontwikkelde gezondheidsbeleid bijsturen en behulpzaam zijn bij de ontwikkeling van uitvoeringsprogramma's. De realisatie van deze ontmoetingsvorm is voorzien in 2011.

6.

6. Lokale dwarsverbanden met andere beleidsvelden

6.1 Algemeen: integraal beleid

Gezondheidsbeleid is integraal beleid. Er liggen veel mogelijkheden bij andere beleidsvelden om gezondheidswinst te bereiken. Gezondheidsbeleid maakt immers ook deel uit van beleidsterreinen als jeugd, onderwijs, sport, openbare ruimte, handhaving en veiligheid.
Hieronder een zevental onderwerpen die op moment van schrijven van deze nota actueel zijn en de komende tijd aandacht zullen hebben van de gemeente Zaltbommel. Deze onderwerpen worden weliswaar in deze nota vermeld, maar worden niet gezien als speerpunten van het lokale gezondheidsbeleid en niet meegenomen in uitvoeringsprogramma's. Uitwerking vindt plaats onder de vlag van een ander beleidsveld.

6.2 Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) en Zorgadviesteam (ZAT) (jeugdbeleid en onderwijsbeleid)

Kinderen hebben, net zoals volwassenen, te maken met tal van problemen die van invloed zijn op hun (maatschappelijk) functioneren. Deze problemen kunnen gerelateerd zijn aan school (positie in de klas, pesten, schoolprestaties, etc.), maar kunnen ook hun oorzaak vinden buiten de school, bijvoorbeeld in het kind zelf of binnen de gezinssituatie. Als deze problemen niet tijdig worden gesignaleerd, kunnen ze uiteindelijk ook invloed hebben op de gezondheid van het kind. De school is bij uitstek een plek waar dergelijke problemen kunnen worden gesignaleerd. Van belang is daarom dat rondom de scholen een netwerk wordt opgebouwd, waarin de benodigde disciplines participeren en van waaruit kan worden bepaald welke hulp en ondersteuning noodzakelijk is. Om een efficiënte inzet van mensen en middelen te bewerkstelligen, moet door scholen worden samengewerkt.
De gemeente Zaltbommel werkt samen met de gemeente Maasdriel om een CJG-netwerk en een bovenschools onderwijsnetwerk te realiseren en te onderhouden. Een dergelijk netwerk is bedoeld voor laagdrempelig advies en ondersteuning bij opvoedingsvragen. Ook ondersteuning van de schoolinterne leerlingenzorg, vroegtijdige signalering van leerlingen met (psychosociale) problemen en -indien nodig- op een juiste manier verwijzen naar de nodige ondersteuning en zorg, hebben baat bij de genoemde netwerken.

6.3 Inhalen leerachterstanden (onderwijsbeleid)

De gemeente Zaltbommel steekt actief in op het inhalen van leerachterstanden (taal en lezen) bij jonge kinderen. Daarvoor is, in samenwerking met het consultatiebureau, de peuterspeelzalen en het onderwijs, een aparte werkgroep in het leven geroepen. Aandacht is speciaal gericht op voor- en vroegschoolse educatie (VVE). Daarnaast vindt de gemeente Zaltbommel afsluiting van het voortgezet onderwijs met een startkwalificatie van essentieel belang. Mede daardoor heeft de gemeente de laatste jaren de controles op het schoolverzuim geïntensiveerd (leerplichtwet).
Deze beleidsintenties dragen op termijn bij aan het verhogen van de sociaaleconomische status (SES), wat een positieve invloed heeft op de gezondheid.

6.4 Schone lucht (onderwijsbeleid en milieu)

Landelijk is onderzoek gedaan naar de luchtkwaliteit in schoolgebouwen (binnenmilieu). De resultaten daarvan zijn in ieder geval aanleiding om daar extra aandacht aan te besteden. Een slechte luchtkwaliteit leidt tot gezondheidsklachten, een hoger ziekteverzuim en verminderde leerprestaties. Met name scholen met natuurlijke ventilatie dienen gewezen te worden op hun ventilatiegedrag. Bij nieuwbouw en verbouwing/renovatie wordt in het kader van de bouwcontroles onder andere gelet op ventilatie en luchtverversing/-circulatie. Op 3 juli 2009 heeft de ministerraad besloten een bedrag van 100 miljoen euro ter beschikking te stellen ten behoeve van maatregelen op het gebied van energiebesparing en binnenmilieu op basisscholen. De gemeente Zaltbommel heeft in overleg met de schoolbesturen in dit kader een subsidieaanvraag ingediend.

6.5 Speelruimte in de wijk (beleid openbare ruimte en jeugdbeleid)

Voldoende speelruimte in de wijk is van essentieel belang voor de ontwikkeling van het kind.
Naast het feit dat het een sociale ontmoetingsplek is voor de kinderen (en ook voor de ouders) wordt automatisch aangezet tot bewegen. Gezien het aantal jongeren met overgewicht, is dat geen overbodige luxe. De gemeente Zaltbommel heeft aandacht voor reservering van speelruimte bij woningbouwprojecten. In de toekomst is het aan te raden daartoe een percentage af te spreken.

6.6 Buurt, Onderwijs en Sport (BOS) (sportbeleid en jongerenbeleid)

De gemeente wil een bijdrage leveren aan een zinvolle en gezonde vrijetijdsbesteding van de jongeren. Al vanaf 2007 doet Zaltbommel mee aan de BOS-impuls (Buurt, Omgeving en Sport). BOS heeft als doel om jongeren bij sport te betrekken en op deze manier meer aan beweging te laten doen. Dit komt vanzelfsprekend de gezondheid van jongeren ten goede. Daarnaast heeft BOS tot doel de sociale cohesie binnen de leefgemeenschappen te verstevigen. Naast het feit dat sportverenigingen en scholen bij de BOS-activiteiten worden betrokken en worden aangezet tot samenwerking, worden andere vrijwilligers gevraagd om aan de activiteiten mee te werken. Het project liep af in 2010. Op dit moment werkt men aan een nieuw traject, brede scholen en ‘de combinatiefunctionaris’. Dat sluit aan bij de doelstellingen van het BOS-project.

6.7 EHBO-werk en automatische externe defibrillatoren (AED) (sport- en veiligheidsbeleid)

In de Zaltbommel zijn EHBO-verenigingen actief. Zij verlenen bijstand bij ongelukken en eenvoudige medische zorg bij evenementen. Daarnaast verzorgen deze verenigingen trainingen om de EHBO-taken goed te kunnen uitvoeren. De gemeente vindt het belangrijk dat er binnen haar grenzen sprake is van EHBO-werk in georganiseerd verband. Daarom worden genoemde verenigingen gesubsidieerd.
In 2010 is, in samenwerking met sportverenigingen, dorpshuizen en andere betrokkenen voor een groot gedeelte voorzien in de behoefte aan defibrillatoren (AED’s). Reden van die investering is het feit dat elke week 300 Nederlanders worden getroffen door een hartstilstand. Het betreft vooral oudere mensen. Op dit moment overleeft slechts 5 tot 10 % een dergelijk hartfalen. Juist in Zaltbommel is aanwezigheid van deze apparaten belangrijk, omdat onderzoek uitwees dat het aantal mensen dat aan hart- en vaatziekte sterft, hoger ligt dan elders in Nederland. Bij een hartstilstand zijn de eerste 6 minuten van essentieel belang. Hoe eerder men tot reanimatie overgaat, hoe groter de kansen zijn om te overleven. Tussen het zich voordoen van de hartstilstand, het bellen van de ambulance (112) en komst van de ambulance verloopt altijd enige tijd. Vooral tijdens het beoefenen van sport lopen mensen, die daarvoor gevoelig zijn, een groter risico om een hartstilstand te krijgen.

6.8 Activiteiten voor ouderen/ouderenadvisering

Ook Zaltbommel zal in de toekomst te maken krijgen met een toenemende vergrijzing.
De gemeente vindt het belangrijk dat ouderen op een gelukkige manier en in goede gezondheid ouder kunnen worden. De Stichting Welzijn Bommelerwaard en Heerewaarden (SWBH) zet zich onder andere in om te inventariseren bij welke 75-plussers in de gemeente hulp kan worden aangereikt. Een ouderenconsulent bezoekt de doelgroep en bespreekt de mogelijkheden met de betrokkenen. Daarbij wordt nadrukkelijk aandacht besteed aan zowel het psychisch als het lichamelijk welzijn.

7.

7. Financiering

Uitgangspunt is dat gedurende de looptijd van deze nota financiering van de uitvoering plaatsvindt binnen bestaande budgetten. Daarmee zijn bedoeld de reguliere bedragen die jaarlijks op de gemeentebegroting worden opgenomen en de bedragen die beschikbaar worden gesteld in het kader van de Regionale Sociale Agenda (RSA) ten behoeve van de volksgezondheid. Voor de lokale uitvoering van volksgezondheid in de komende jaren wordt een bijdrage van 30.000 euro per jaar gevraagd, waarbij er ruimte is om aan te sluiten bij landelijke campagnes en budget is om integrale projecten te ondersteunen. Dat gebeurt onder meer in samenwerking met scholen, sportverenigingen en buurthuizen. De middelen worden ten laste van de reserve WMO gebracht. De reserve WMO bedraagt in 2010 € 250.000,-.

Bijlagen

Bijlage 1

Concept-boekje ‘Gezond Zaltbommel in vier kleuren’

omslag

Gezond Zaltbommel in vier kleuren

Een beeld van het gemeentelijke gezondheidsbeleid 2011-2013

Inhoudsopgave

Inleiding door de wethouder	7
Waarom dit boekje?	8
Leefstijl	10
Psychische gezondheid	12
Mantelzorg, vrijwilligerswerk en ouderenwelzijn	14
Jeugdgezondheidszorg	16
Meer aandachtspunten	18
Partners	20
Geraadpleegde literatuur en websites	21
Colofon	23

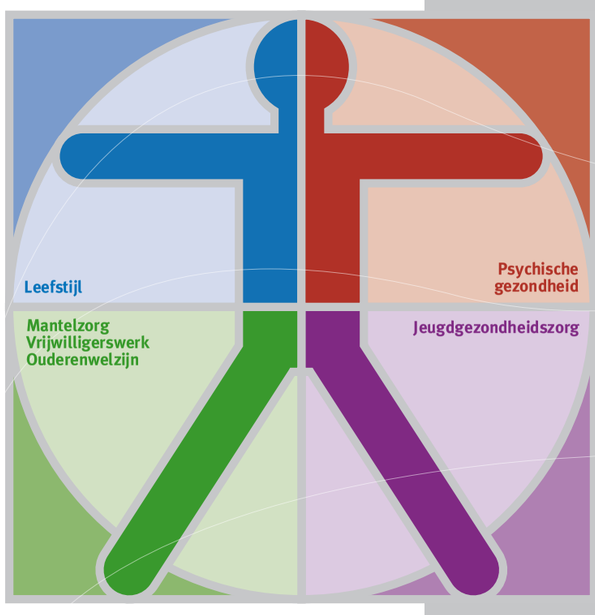
Inleiding

Gezondheid is een van de belangrijkste bronnen van levensgeluk en welzijn. Het heeft te maken met je goed voelen, lekker in je vel zitten en goed functioneren. Het wordt door velen gezien als het grootste goed. Toch blijkt uit de dagelijkse praktijk dat lang niet iedereen daarnaar handelt. Ongezond eten, roken, overmatig alcoholgebruik en te weinig beweging zijn aan de orde van de dag. Dat is in de gemeente Zaltbommel niet anders dan elders in Nederland. Daarom is verandering van leefgewoonten een belangrijk aandachtspunt in deze nieuwe nota volksgezondheid. De gemeente zal de komende vier jaar actief inspelen op een aantal landelijke acties die bedoeld zijn om de leefstijl te veranderen. Die keuze is onder meer ingegeven door recent gepubliceerde resultaten van regionaal onderzoek door de GGD Rivierenland.

Ook geven de onderzoeksresultaten aanleiding een aantal andere zaken extra onder de loep te nemen: geestelijke gezondheidszorg, mantelzorg, vrijwilligerswerk en ouderenwelzijn. Daarnaast verdienen jeugdgezondheidszorg en het relatief nieuwe Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) veel aandacht in ons beleid voor de komende jaren. Op het terrein van volksgezondheid werkt de gemeente nauw samen met tientallen partners, variërend van grote instellingen tot kleine zelfstandigen. Ze dragen allemaal op hun eigen manier een steentje bij aan het welzijn van stedelingen en dorpsbewoners in Zaltbommel. Ik stel het op prijs dat velen zich bereid toonden mee te denken over het nieuwe beleid, onder meer tijdens een 'meedenkconferentie' in december 2009. Van hun suggesties zullen we dankbaar gebruikmaken.

Dit boekje met de titel 'Gezond Zaltbommel in vier kleuren' is niet bedoeld om een compleet beeld te geven van Zaltbommels gezondheidsbeleid. Het schetst alleen hoofdlijnen en vermeldt aansprekende voorbeelden. Wie dieper op de materie wil ingaan, vindt op pagina 21 een verwijzing naar geraadpleegde literatuur en websites die het verhaal completeren.

Ton van Balken
wethouder Mens en Samenleving
Zaltbommel, november 2010



Waarom dit boekje?

In de Wet Publieke Gezondheid (WPG), ingevoerd in december 2008, zijn alle taken en verantwoordelijkheden van Nederlandse gemeenten op het gebied van volksgezondheid opgenomen. Daarin is onder meer bepaald dat elke gemeente moet samenwerken met een Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD), die het belangrijkste deel van de taken uitvoert. Daarnaast is de gemeente vrij een eigen beleid te ontwikkelen en daarin samen te werken met zelfgekozen partners. De WPG verplicht gemeenten elke vier jaar een nota gezondheidsbeleid op te stellen. In Zaltbommel gebeurt dat nu voor de tweede keer.

Overzicht
Dit boekje geeft een overzicht van de keuzes die onze gemeente maakt ten aanzien van het beleid 2010-2013. Op de volgende pagina's is een aantal speerpunten nader belicht en zijn lopende projecten die aandacht en voortzetting verdienen, beschreven. Beleidskeuzes zijn veelal gebaseerd op gericht onderzoek door de GGD Rivierenland. Op pagina 20 wordt ingegaan op samenwerking met grote en kleinere partners. Een bijlage geeft een overzicht van hulpverleners op wie de gemeente een beroep kan doen.

Vier kleuren
Voor het gezondheidsbeleid in de komende jaren heeft de gemeente Zaltbommel heldere keuzes gemaakt. Vier clusters van onderwerpen krijgen volle aandacht. In dit boekje is voor elke cluster een andere kleur gekozen. De blauwe pagina's gaan over leefgewoonten. Daar komen zaken als ongezond eten, roken en alcohol aan bod. Rode bladzijden schetsen een beeld van de psychische gezondheidszorg, waarbij depressieve klachten

Vier kleuren voor vier beleidsterreinen

en psychosociale problemen een rol spelen. Mantelzorg, vrijwilligers en ouderenproblematiek krijgen een plaatsje op de pagina's met een groene kleur, terwijl over jeugdgezondheidszorg en de belangrijke rol van het Centrum voor Jeugd en Gezin het een en ander te lezen valt op de paarse pagina's. Op die manier vormen de vier kleuren samen het gezondheidsbeleid van Zaltbommel. Een figuur, waarin de vier gekleurde beleidsterreinen zijn samengebracht, symboliseert de centrale plaats die mensen innemen in het plaatselijke gezondheidsbeleid.

Feiten en cijfers

Leefgewoonten zijn in hoge mate bepalend voor de levensverwachting. Uit onderzoek van de GGD Rivierenland blijkt dat in de gemeente Zaltbommel 22 procent van de volwassenen rookt. Van alle Bommelse 18-plussers voldoet 23 procent niet aan de norm van elke dag een half uur bewegen. Bijna de helft zegt om gezondheidsredenen te moeten afvallen. Het voedingsgedrag van meer dan de helft voldoet niet aan de aanbevelingen van het Voedingscentrum. Men eet veel te weinig fruit, groenten en vis. Eén op de tien is overmatige alcoholgebruiker. Reden voor het gemeentebestuur om bestrijding van ongezonde leefgewoonten prioriteit te geven in het beleid van de komende jaren.

Leefstijl

Hoewel de meeste volwassenen in de gemeente Zaltbommel hun gezondheid als goed of uitstekend beoordelen, is op het gebied van gezonde leefgewoonten nog veel winst te boeken. Onderzoek van de GGD laat zien dat ruim de helft kampt met (ernstig) overgewicht. Goede voeding en meer beweging brengen uitkomst. De gemeente speelt daarom actief in op een aantal landelijke acties. Stichting Voedingscentrum Nederland en de Nederlandse Vereniging van Diëtisten adviseren over eetgewoonten. Naast slechte eetgewoonten doen roken en drank nog altijd een aanslag op de volksgezondheid. Stivoro is een landelijk en succesvol bestrijder van rookproblematiek. En de risico's van alcohol worden op grote schaal onder de aandacht gebracht door instellingen als het Trimbos-instituut (Drank maakt meer kapot dan je lief is).

Niks mis met fris
In de regio Rivierenland wordt sinds 2008 een project uitgevoerd om het gebruik van alcohol door jongeren zo lang mogelijk uit te stellen. Daartoe hebben de negen gemeenten, Iriszorg, de GGD en de politie Gelderland-Zuid de handen ineengeslagen. Bij de actie 'Niks mis met fris' benadert men niet alleen de jeugd, maar ook hun ouders en andere intermediairen. Het is zinvol gebleken samen te werken met scholen, jeugdartsen, sportverenigingen, jeugd- en jongerenwerk, bibliotheken, horeca en media. De gemeenten hebben een coördinerende en initiërende rol.

Gezond eten, meer bewegen, minder drinken en niet roken

Bommelerwaard Beweegt
Een groot aantal instellingen en hulpverleners in Zaltbommel speelt in op problemen die worden veroorzaakt door verkeerde leefgewoonten. Een mooi voorbeeld van recente datum is het project Bommelerwaard Beweegt, geïnitieerd door de huisartsen. Zij schrijven recepten uit voor beweging. Patiënten worden verwezen naar de vele bewegingaanbieders die de regio rijk is. Speciale aandacht gaat uit naar kinderen, ouderen en allochtonen. In beide Bommelerwaardse gemeenten zijn 70 aanbieders in kaart gebracht, variërend van sportclubs tot yogalessen en van volksdansen tot fysiotherapie.

Feiten en cijfers

Psychische klachten omvatten onder meer angstgevoelens, depressie, slaapverstoring en stress. Uit onderzoek van de GGD blijkt dat in Zaltbommel 3% van de volwassen inwoners een hoog risico heeft op een angststoornis of een depressie. Bijna een derde heeft een matig risico. Mannen lopen minder risico dan vrouwen. Ook leeftijd heeft invloed. Hoe ouder, hoe meer kans. Opleiding speelt eveneens een rol. Hoger opgeleiden hebben minder kans met de genoemde problematiek te maken te krijgen. De onderzoeksresultaten zijn voor de gemeente aanleiding om in het beleid voor de komende jaren extra aandacht te besteden aan de psychische gezondheid van de inwoners.

Psychische gezondheid

In de gemeente Zaltbommel is onderzoek gedaan naar psychische gezondheid van de inwoners. De uitkomsten zijn aanleiding om de problematiek de komende jaren volle aandacht te geven. Aan de hand van ingevulde vragenlijsten kwam vast te staan dat maar liefst 9% van de burgers valt in de categorie 'psychisch ongezond'. Ze voelen zich niet in staat de eigen intellectuele en emotionele mogelijkheden te verwezenlijken. Dat laatste is de formulering die de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) hanteert voor het begrip psychische ongezondheid. In de onderzoeken kwamen onder meer angst, depressie, slaapverstoring, stress en dementie naar voren.

Reinier van Arkel groep
In het Gezondheidscentrum aan de Van Heemstraweg-West 11b heeft de Reinier van Arkel groep een polikliniek. De instelling, met een hoofdvestiging in Den Bosch, biedt gespecialiseerde zorg en diensten op het terrein van geestelijke gezondheidszorg. In het Zaltbommelse 'filiaal' biedt men diagnostiek, advies en kortdurende behandeling. Er zijn geen wachtlijsten en lange intakeprocedures. Professionele medewerkers reiken een helpende hand aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen die hun psychische problemen willen aanpakken. In het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) biedt men preventieve ondersteuning aan wie lichte psychische klachten heeft. Soms is het zinvol dat daarbij familieleden of anderen worden betrokken. Ook diensten als woonbegeleiding voor zelfstandig wonenden met een psychiatrische handicap en begeleiding en huisvesting via een beschermende woonvorm behoren tot de taken van Reinier van Arkel. Hun dagopvangproject De Parasol is gehuisvest onder het dak van het Orion-gebouw in de Nieuwstraat.

Voorkómen is beter dan genezen

Preventie
Medewerkers van de Reinier van Arkel groep zien preventie als een belangrijke taak. "Voorkómen is altijd beter dan genezen." In dat verband noemen ze de cursus Stressmanagement. "Die is er vooral op gericht dreigende burn-out een halt toe te roepen." Voor jongeren die de overstap naar voortgezet onderwijs gaan maken, is de training 'Plezier op school' ontwikkeld. "Die is zinvol omdat veel kinderen zich in die situatie moeilijk staande kunnen houden." Wie kampt met problemen van depressieve aard, kan deelnemen aan de cursus In de put, uit de put. Meer activiteiten staan op www.reiniervanarkelgroep.nl.

Feiten en cijfers

De gemeente Zaltbommel huisvest een opmerkelijk hoog aantal mantelzorgers. Maar liefst 15% van de inwoners zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende in zijn of haar omgeving. Twee derde zijn vrouwen. Ongeveer 4% van de mantelzorgers ervaart de taak als zeer zwaar belastend. Meer dan een derde van Bommels burgers doet vrijwilligerswerk. Ook in die categorie winnen vrouwen het in aantal van de mannen. De meeste vrijwilligers zijn tussen 35 en 55 jaar oud. Mantelzorgers en andere vrijwilligers konden de afgelopen jaren steeds rekenen op de steun van de gemeente. Ook in het beleid voor de komende jaren krijgt deze belangrijke groep de volle aandacht.

Mantelzorg, vrijwilligerswerk en ouderenwelzijn

Drie onderwerpen die al jaren hoog op Zaltbommels politieke agenda staan, krijgen ook in het beleid voor de komende vier jaar een prominente plaats: mantelzorg, vrijwilligerswerk en ouderenwelzijn. Veel mantelzorgers ervaren hun taak als bijzonder zwaar en verdienen een gemeentelijk steuntje in de rug. Vrijwilligers spelen een steeds belangrijker rol om de samenleving draaiende te houden. En senioren vormen een snel groeiende groep waarmee we in de toekomst in veel opzichten rekening moeten houden.

Steunpunt Mantelzorg
Sinds 1 juli 2009 hebben de gemeenten Zaltbommel en Maasdriel een gemeenschappelijk Steunpunt Mantelzorg, gevestigd in Kerkdriel. Het is bedoeld om mantelzorgers met raad en daad bij te staan. Een professionele consulente werkt er samen met een grote groep vrijwilligers.

Vrijwilligersvacatures online
Het Steunpunt Vrijwilligerswerk Bommelerwaard maakte eind vorig jaar een grote stap voorwaarts. De complete vacaturebank staat op internet. Wie overweegt om vrijwilligerswerk te gaan doen, kan dat regelen vanuit zijn luie stoel. Na het invullen van persoonlijke voorkeuren en een paar muisklikken, pikt een zoekmachine het meest passende baantje er uit. Het Steunpunt verwacht dat het systeem een groot aantal nieuwe vrijwilligers gaat opleveren. Ook organisaties die vrijwilligers vragen, kunnen gebruikmaken van de site.

Hoog op de politieke agenda

SWBH
De Stichting Welzijn Bommelerwaard en Heerewaarden (SWBH) is een onafhankelijke stichting. Voornaamste doel is het welzijn onder ouderen te bevorderen, zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen. Het werk wordt gesubsidieerd door beide Bommelerwaardse gemeenten. De organisatie werkt onder meer samen met zorginstellingen, kruiswerkservice, woningstichtingen en ouderenorganisaties. Een van de vele zinvolle projecten betreft het preventieve huisbezoek aan alle 75-plussers in de gemeente door een ouderenconsulent om te inventariseren op welke terreinen hulp kan worden aangereikt.

Feiten en cijfers

Eind 2007 heeft onderzoek plaatsgehad onder leerlingen uit de klassen 2 en 4 van het voortgezet onderwijs. Daaruit valt af te leiden dat de leefstijl van jongeren in de gemeente Zaltbommel iets gezonder is in vergelijking met de uitkomsten van eenzelfde onderzoek, vier jaar eerder. Opvallend is dat de groep op het gebied van gezond eten en sporten beter scoort dan leeftijdgenoten elders in de regio. Maar er zijn ook minder positieve resultaten. Zo zijn alcoholmisbruik, psychosociale problemen en ongewenste seksuele ervaringen hier een groter probleem dan elders. De zorgwekkende onderzoekuitkomsten zijn voor de gemeente aanleiding om de jeugdgezondheidszorg een prominente plaats te geven in het beleid voor de komende jaren.

Jeugdgezondheidszorg

De conclusies uit onderzoeken naar de gezondheid van de leeftijdsgroep 12-18 jaar zijn vertaald in beleid. Duidelijk is dat overmatig alcoholgebruik en psychosociale problemen bij jongeren volle aandacht krijgen in de jaren die voor ons liggen. Ook de sociaaleconomische gezondheidsverschillen (SEGV) moeten worden teruggebracht. Zaltbommel sluit aan bij de regionale aanpak van deze thema's. Belangrijk zijn het alcoholmatigingsproject van Iriszorg en het uitvoeringsprogramma depressiepreventie van De Gelderse Roos. Ook ondersteuning van het SEGV-programma van de GGD Rivierenland wordt voortgezet. Daarnaast blijven roken en overgewicht ook bij de jeugd belangrijke thema's.

Consultatiebureaus
De Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland (STMR) is een belangrijke partner van de gemeente, ook waar het gaat om de zorg van de allerkleinsten. Op drie plaatsen zijn consultatiebureaus: in Zaltbommel, Aalst en Brakel. Gezondheid, groei en ontwikkeling van baby's en peuters worden er systematisch gevolgd. Daardoor zijn eventuele problemen in een vroeg stadium op te sporen. Ouders worden met raad en daad terzijde gestaan bij zaken als verzorging en borstvoeding. Ook geeft men er alle inentingen van het Rijksvaccinatieprogramma. Tijdens de eerste vier levensjaren komen de kleintjes ongeveer dertien keer op de bureaus, waar assistenten, jeugdverpleegkundigen en consultatiebureauartsen samenwerken.

Centrum voor Jeugd en Gezin
De rol van het (relatief nieuwe) Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) zal de komende jaren fors groeien. Na een wat aarzelende start heeft het initiatief inmiddels meer bekendheid gekregen en maakt een toenemend aantal inwoners gebruik van de CJG-diensten. Het CJG in onze gemeente is vooral een efficiënt samenwerkingsverband tussen organisaties en professionele hulpverleners die betrokken zijn bij opvoeden en opgroeien.

Ouders met raad en daad terzijde staan

Belangrijke spelers zijn GGD Rivierenland, Maatschappelijk Werk Rivierenland, Stichting Thuiszorg en Stichting MEE. Ook Bureau Jeugdzorg, Humanitas, Orion en de Reinier van Arkelgroep worden regelmatig ingeschakeld. Er zijn dertig inlooppunten waar ouders, verzorgers en kinderen terecht kunnen voor ondersteuning. Dat zijn, naast genoemde instellingen, onder meer het gemeentekantoor, consultatiebureaus en scholen. Nauwe samenwerking tussen aangesloten partijen zorgt dat de hulpvraag op het juiste bureau belandt. Een gemeentelijke actie om door middel van publicaties, posters, reclameborden en de website www.jonginzaltbommel.nl het CJG handen en voeten te geven, is in volle gang.

Meer aandachtspunten

Naast de onderwerpen die in de vorige vier hoofdstukken aan bod kwamen, geven regionale en lokale onderzoeken aanleiding om nóg meer aandachtspunten op de agenda te zetten. Burgerparticipatie is daar één van. Want wie voldoende participeert in de maatschappij, voelt zich in het algemeen gezonder. De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) stimuleert dat ook minder gezonde burgers kunnen meedoen in de samenleving. Zaken als een leefbare omgeving, goede schuldhulpverlening en het terugdringen van huiselijk geweld hebben direct of indirect invloed op gezondheid en welzijn.

Gezondheidsverschillen
Verschillen in leefstijl -en dus in gezondheid- zijn veelal gerelateerd aan opleidingsniveau. Dat niveau blijkt een indicator voor sociaaleconomische status (SES). Ook in de gemeente Zaltbommel zien we grote gezondheidsverschillen tussen groepen met een hoge en met een lage SES. Binnen het beleid voor de komende periode is terugdringen van die verschillen van het grootste belang. Omdat in het verleden is gebleken dat de lage SES'ers moeilijk te bereiken zijn met algemene preventieprogramma's en minder bekend zijn met ondersteuningsmogelijkheden, lijkt een wijkgerichte aanpak kansrijk. Daarbij kun je denken aan de inzet van scholen, huisartsen en buurtbewoners.

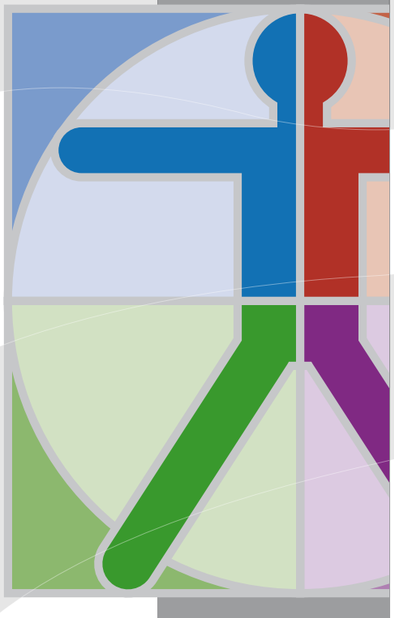
Preventie is sleutelwoord in gezondheidsbeleid

Integraal beleid
Preventie is een sleutelwoord in het gemeentelijke gezondheidsbeleid. De uitdrukking 'voorkómen is beter dan genezen' krijgt in dit verband zelfs een letterlijke betekenis. De gezondheidswinst die kan worden behaald door preventie is niet alleen afhankelijk van de inspanningen van gezondheids- en welzijnsorganisaties, maar ook van de inzet van bijvoorbeeld sportclubs, woningbouwverenigingen, werkgevers, enzovoort. Verschillende partijen kunnen elkaar immers ondersteunen en versterken. Zaltbommel is pleitbezorger van een integraal beleid en neemt de rol op zich om partijen bij elkaar te brengen.

Partners

In het kader van het gezondheidsbeleid werkt de gemeente Zaltbommel samen met een groot aantal partners. De Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) en de Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland (STMR) zijn de grootste. Daarnaast wordt regelmatig een beroep gedaan op andere hulpverleners, betaald en onbetaald, die voor een groot deel binnen de gemeentegrenzen gevestigd zijn. Een geactualiseerde lijst met namen, waarop onder meer huisartsen, fysiotherapeuten en vrijwilligersclubs, is als losse bijlage aan dit boekje toegevoegd.

Meedenkconferentie
De partners zijn actief betrokken bij het opstellen van het beleid voor de komende jaren. Om ieders mening te horen, is op 1 december 2009 een openbare 'meedenkconferentie' gehouden in zalencentrum Gambora in Gameren. Circa 30 vertegenwoordigers, hoofdzakelijk uit de curatieve en preventieve eerstelijnszorg, gaven acte de présence. Belangrijke uitkomsten waren de wens om meer samen te werken en het verzoek aan de gemeente daarin het voortouw te nemen. Ook vroeg men Zaltbommel het totale zorgaanbod in kaart te brengen. Aan laatstgenoemde wens is in dit boekje meteen voldaan (bijlage). Het succes van de bijeenkomst rechtvaardigt een vervolg. De gemeente organiseert voortaan éénmaal per jaar een dergelijke conferentie.



Literatuur en websites

Ministerie van VWS	Visie op gezondheid en preventie 2007 'Gezond zijn, gezond blijven'
	Preventienota 2007-2010 'Kiezen voor gezond leven'
GGD Rivierenland	Gezondheidsonderzoek volwassenen in de regio Rivierenland 2008-2009
	Gezondheidsonderzoek volwassenen in de gemeente Zaltbommel 2008-2009
	Gezondheid en leefstijl van leerlingen in de gemeente Zaltbommel, e-movo, januari 2009
Gemeente Zaltbommel	Nota Gezondheidsbeleid Zaltbommel 2003-2007 'Samenwerken aan een gezonde gemeente'

Websites op alfabetische volgorde

Bommelerwaard Beweegt	www.bommelerwaardbeweegt.nl
Bureau Jeugdzorg Gelderland	www.bjzgelderland.nl
Centrum voor Jeugd en Gezin (landelijk)	www.jeugdengezin.nl
Centrum voor Jeugd en Gezin (lokaal)	www.jonginzaltbommel.nl
De Gelderse Roos Rivierenland	www.degelderseroos.nl
Fonds Psychische Gezondheid	www.fondspsychischegezondheid.nl
Gemeente Zaltbommel	www.zaltbommel.nl
GGD Rivierenland	www.ggdrivierenland.nl
Humanitas (Bommelerwaard)	www.humanitas.nl
Iriszorg	www.iriszorg.nl
Ministerie van VWS	www.minvws.nl
Nederlandse Vereniging van Diëtisten	www.nvdietist.nl
Orion Zaltbommel	www.orion-zaltbommel.nl
Reinier van Arkelgroep	www.reiniervanarkelgroep.nl
Stichting MEE	www.meegeldersepoort.nl
Stivoro	www.stivoro.nl
	www.uwkinderenroken.nl
STMR	www.stmr.nl
Trimbos-instituut	www.trimbos.nl
	www.alcoholinfo.nl
Welzijn Ouderen Bommelerwaard	www.swobh.nl
Voedingscentrum Nederland	www.voedingscentrum.nl
Vrijwilligerswerk (vacaturebank)	www.vrijwilligerswerkgelderland.nl

achterzijde

Opdrachtgever:
Gemeente Zaltbommel, Postbus 10002, 5300 DA Zaltbommel
0418 - 681 681, info@zaltbommel.nl, www.zaltbommel.nl

Projectcoördinator:
Johan Rijcken, beleidsadviseur, 0418 - 681 636

Teksten en fotografie:
Bas Moerman Tekst- en Fotoproducties, www.basmoerman.nl

Vormgeving:
Jan van Kempen Graphics Plus, www.graphicsplus.nl

Trombosedienst
Trombosedienst, ziekenhuis Rivierenland
info-trombosedienst@zrt.nl
www.zrt.nl

Verpleeg- en Verzorgingshuizen
Verpleeghuis Het Zonneled
algemeen@nieuwebrug.org
www.nieuwebrug.nl
Zorgcentrum De Linderboom
algemeen@nieuwebrug.org
www.nieuwebrug.nl

Jeroen Bosch Ziekenhuis
Bommels Gasthuis
www.jeroenboschziekenhuis.nl
Carolus
www.jeroenboschziekenhuis.nl
Groot Ziekengasthuis
www.jeroenboschziekenhuis.nl
Lidwina
www.jeroenboschziekenhuis.nl
Nieuwkuijk
www.jeroenboschziekenhuis.nl
Willem-Alexander
www.jeroenboschziekenhuis.nl
Ziekenhuis Rivierenland
www.zrt.nl

Zorgcentra
Zorgcentrum 't Slot
info@zorgcentrum-t-slot.nl
www.zorgcentrum-t-slot.nl
Zorgcentrum De Wielewaal
algemeen@nieuwebrug.org
www.nieuwebrug.org

Zwangerschap
FIOM
nl/megen@fiom.nl
www.fiom.nl
Stichting Kruiskerkservice Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl

Kraamzorg
Natus Kraamzorg
info@natus.nl
www.natus.nl
ZiNkraamzorg Ouverture
ouverturekraamzorg@zinkraamzorg.nl
www.zinkraamzorg.nl

Verloskundigen
S. Lap en H. Burggraaf
lapburggraaf@kpnmail.nl
www.vkstbommelmaasdriel.nl
Verloskundigenpraktijk Oost-Bommelerwaard
info@verloskundigenpraktijk-zaltbommel.nl
www.verloskundigenpraktijk-zaltbommel.nl
Verloskundigenpraktijk Valencia
valenciaverloskundigen@xs4all.nl
www.valenciaverloskundigen.nl

OUDERENZORG

Advies, hulp en begeleiding
Nationaal Fonds Ouderenhulp
Servicelijn Unie KBO
uniekbo@uniekbo.nl
www.uniekbo.nl
Stichting Welzijn Ouderen Bommelerwaard/Heerewaarden
swobh@planet.nl
www.swobh.nl
Werkgroep Welzijn Ouderen

Belangenorganisatie
Comité Welzijn Ouderen Bruchem/Kerkwijk/Delwijnen
harietz9@planet.nl

Huisvesting
Woonzorgcentrum De Leijenstein
leijensteun@hetnet.nl
www.nieuwebrug.org
Stichting Nieuwbrug
algemeen@nieuwebrug.org
www.nieuweburg.org
Zorgcentrum 't Slot
info@zorgcentrum-t-slot.nl
www.mijnzorg.nl
Woonwaard, woongroep voor vijftigplussers Zaltbommel
woonw@zigga.nl

Maatwerkvoorziening
Stichting Tafeltje-dek-je
grootveld@zorgcentrum-t-slot.nl

Ouderenbonden
ANBO, afdeling Zaltbommel
www.anbo.nl
Seniorencomité Nederhemert
g.van.diggelen@hetnet.nl
Seniorenvereniging Goud voor Oud Zuilichem
Stichting Overlegorgaan Ouderen Kerkwijk - SOOK
lonkersgam@kpnplanet.nl
Stibeza
g.hoonakkers@kpnplanet.nl
Welzijn Ouderen Brakel
d.c.vandalen-vandal@hetnet.nl

WELZIJN EN MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

Discriminatie
Bureau Gelijke Behandeling Gelderland-Zuid
info@adbnijmegen.nl
www.adbnijmgen.nl

Emancipatie
Enzovoort Innovatie in Emancipatie
info@enzovoort.org
www.enzovoort.org

Maatschappelijk werk
Spectrum, CMO Gelderland
info@spectrum-gelderland.nl
www.spectrum-gelderland.nl

Maatschappelijke Dienstverlening
Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl

Meldpunt
Stichting Meld Misdaad Anoniem
www.meldmisdaadanoniem.nl

Mensenrechten
Amnesty International
evelien.camelot@planet.nl
www.amnesty.nl

Slachtofferhulp
Slachtofferhulp Nederland, regio Oost
regio.oost@slachtofferhulp.nl
www.slachtofferhulp.nl

Verslavingszorg
Alcohol infolijn
alcoholvoorlichting@trimbos.nl
www.alcoholinfo.nl
Drugs infolijn
www.drugsinfo.nl
Iriszorg, polikliniek Rivierenland
www.iriszorg.nl
Landelijke Stichting Ouders en Verwanten van Druggebruikers - LSOVD
info@lsovd.nl
www.lsovd.nl

Vluchtelingenwerk
Vluchtelingenwerk Bommelerwaard en Bureau Nieuwkomers
svbbn@hotmail.com
www.vluchtelingenwerk-bommelerwaard.nl

Vrijwilligersorganisaties
Humanitas, afdeling Bommelerwaard
utopia.delwijnen@hetnet.nl
www.humanitas.nl/afdeling/bommelerwaard

Steunpunt vrijwilligerswerk Bommelerwaard, zorg en welzijn
info@steunpuntbommel.nl
www.steunpuntbommel.nl
Vriendendienst Bommelerwaard
vrijwilligerswerk@vvgroep
www.reiniervanakelgroep.nl

Zonnebloem
Nationale vereniging De Zonnebloem, afdeling Brakel e.o.
han.huis@hetnet.nl
www.zonnebloem.nl
Nationale vereniging De Zonnebloem, afdeling Zaltbommel
rensvanboort@live.nl
www.zonnebloem.nl

gemeente Zaltbommel

Gezond Zaltbommel in vier kleuren | *Partners gezondheids- en welzijnszorg gemeente Zaltbommel*

Gezond Zaltbommel in vier kleuren | *Partners gezondheids- en welzijnszorg gemeente Zaltbommel*

Partners gezondheids- en welzijnszorg gemeente Zaltbommel

inlegvel

GEHANDICAPTENZORG

Advies, Hulp en Begeleiding
Comité Adullam voor gehandicaptenzorg
a.vanklinken@kliksafe.nl
Gelderse Vallei tot Bommelerwaard
janvedekat@hotmail.com
www.ditkoningskind.nl
MEE Gelderse Poort
infotiel@meegeldersepoort.nl
www.meegeldersepoort.nl
Nederlands Centrum voor Plots- en Laatdoofheid
info@ncpld.nl
www.ncpld.nl

Belangenorganisaties
Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie - ANGO
ad-donker@angobommelerwaard.nl
www.ango.nl
Sensis (Visio)
regiono-brabant@sensis.nl
www.sensis.nl

Dagcentrum
Dagcentrum De Harmonika
jan-treffers@sheerenloo.nl
www.sheerenloo.nl

Huisvesting
Stichting Woonvormen
info@stichtingwoonvormen.nl
www.stichtingwoonvormen.nl
Woonzorgcentrum De Regenboog

Recreatie
Vereniging Avondje Uit
wvooijen@zonnet.nl
Celio
bestuursbureau@celio-zorg.nl
www.celio-zorg.nl

Sport
Gehandicaptensport Nederland, Regio Gelderland
v.langenak@gehandicaptensport.nl
www.nebas.nl
Sportvereniging De Luchtrunners
corjanssen@hetnet.nl
www.lukasbloket.nl/zaltbommel

Voorzieningen
Stichting Woonvormen, Ambulante begeleiding en training
info@stichtingwoonvormen.nl
www.stichtingwoonvormen.nl

Zorg
Ambitie, bureau Begeleid Werken
bureau@ambitie.org
www.celio-zorg.nl
Celio, bureau Clientenservice
clientenservice@celio-zorg.nl
www.celio-zorg.nl
Early Bird
www.stichtingearlybird.nl
Syndion
info@syndion.nl
www.syndion.nl

ALGEMENE GEZONDHEIDSZORG

Ambulance en Ziekenvervoer
Algemeen alarmnummer: 112
pygaal@ravgelderlandzuid.nl
www.ravgelderlandzuid.nl
Van der Linden
garagevanderlinden@hetnet.nl
Hulpverlening Gelderland-Midden
info@hvdgm.nl
www.hulpverlening-gelderlandmidden.nl

Apotheken
Apotheek De Gameren
assistentes.apotheekgameren@ezorg.nl
www.ezorg.nl
Apotheek De Waluwe
info@apotheekdewaluwe.nl
www.apotheekdewaluwe.nl
Stads apotheek Zaltbommel
info@stadsapotheekzaltbommel.nl
www.stadsapotheekzaltbommel.nl

Artsen
Huisartsenpraktijk Brakel
www.huisartsenpraktijkbrakel.praktijkinfo.nl
Huisartsenpraktijk J.G.M. van den Bosch en J.J.H. Vollenberg
vandenboschvollenberg@praktijkmail.nl
Huisartsenpraktijk Paul van Dijk
www.paulvandijk.praktijkinfo.nl
Huisartsenpraktijk J.C. van den Dool
vandendool@praqtijkplus.nl
www.huisartswandendool.nl
Huisartsenpraktijk De Emmahof
Huisartsenpraktijk De Peperstoep
www.peperstoep.nl
Huisartsenpraktijk R.W. Swank
www.swank.nl
Huisartsenpraktijk De Waluwe
www.waluwe.praktijkinfo.nl
Huisartsenpraktijk mw J.A. van Wijgerden
www.pleisterplaats.praktijkinfo.nl
Huisartsenpraktijk P.E.J. Willemsen

Huisartsenpost
Huisartsenpost Zaltbommel
hzg@zorgbelang-brabant.nl
www.huisartsenpost-hov.nl

Bevolkingsonderzoek
Stichting Vroege Opsporing Kanker Oost-Nederland - SVOEON
svoksecr@svokon.nl
www.bevolkingsonderzoek-borstkanker.nl

Bloedbank
Sanquin Bloedbank Gameren/Gambora
donoradreinestraat.zo@sanquin.nl
www.sanquin.nl

Consultatiebureau
Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl
Consultatiebureau's in Aalst, Brakel en Zaltbommel
www.stmr.nl

Coaching en Counseling
Coaching en Counseling
Van der Hout en Jansbeken
houtjans@kpnmail.nl
www.houtjans.nl

Diëtetiek
Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk Werk Rivierenland
dietetiek@stmr.nl
www.stmr.nl

EHBO-verenigingen
EHBO Aalst
EHBO Brakel/Poederoijen
EHBO Gameren/Nieuwaal
geesje@ehbogamerennieuwaal.nl
www.ehbogamerennieuwaal.nl
EHBO Kerkwijk/Nederhemert
info@ehbo-kerkwijk-nederhemert.nl
www.ehbo-kerkwijk-nederhemert.nl
EHBO Zaltbommel
hanswesterhof@planet.nl

Fysiotherapie en Manuele Therapie
Fysiotherapie E. Braam
fysiobraam@xs2all.nl
Fysiowaard
b.geurts@casema.nl
www.fysiowaard.nl
Fysiotherapie & Sportrevalidatie Gerard Bambacht
g.bambacht@fysiowaard.nl
www.fysiowaard.nl
Fysio- en manuele therapie J.F. van der Donk
fysiodonk@planet.nl
www.fysiodonk.nl
Helga Hentzepeter Bekkenfysiotherapie
h.hentzepeter@gmail.com
www.bekkeninfo.nl
Praktijk voor fysio- en manuele therapie De Jong
www.fysiowaard.nl
Fysiotherapie en manuele lymfedrainage Edwin Tulkens
Edwin.tulkens@live.nl
www.fysiowaard.nl
Fysiowerk van Zuijdam
f.vanzuijdam@hetnet.nl
www.fysiowaard.nl
Kinderfysiotherapie Maartje Wormgoor
m.wormgoor@fysiowaard.nl
www.fysiowaard.nl
Fysiotherapie D.J. van Zuijdam
www.fysiowaard.nl
Praktijk voor fysiotherapie
www.fysiowaard.nl
Fysio- en manuele therapiepraktijk De Emmahof
b.geurts@kpnplanet.nl
www.fysiowaard.nl
Fysiotherapie Van der Vliet
fysiotherapievdvliet@planet.nl
www.fysiowaard.nl

Geestelijke Gezondheidszorg
Angst, Dwang en Fobie stichting
info@adfstichting.nl
www.adfstichting.nl
GGZ steunpunt Noord Zaltbommel
a.vande.broogaard@vvagroep.nl
www.reiniervanarkelgroep.nl
GGZ Oost-Brabant, locatie Coudewater
www.ggzoostbrabant.nl
Reinier van Arkel Groep
infocentrum@rvagroep.nl
www.reinierarkelgroep.nl
Reinier van Arkel Groep
www.reiniervanarkelgroep.nl
Kunstzinnige Therapie Brakels-Stout
kunstzinnigproject@hotmail.com
www.kunstzinnigetherapie.yweb.nl
Praktijk voor Contextuele Begeleiding
bfermont@hotmail.com
www.familie-in-balans.nl
Praktijk voor Danstherapie, Coaching en Supervisie
info@kleinloh-danstherapie.nl
www.kleinloh-danstherapie.nl
Praktijk voor perspectiefrijkheids-ontwikkeling - POP
tidemanpauline@gmail.com
www.paulinetidemon.nl
Spetherapiepraktijk H. de Ruiter-Klapwijk
h.deruijter@spetherapiepraktijk.nl
www.spetherapiepraktijk.nl
Steunpunt GGZ, cliënten Noordoost Brabant
steunpunt@doorenvoor.nl
www.doorenvoor.nl

Psychiatrie
Renee Wolters, psychiater
info@reneewolters.nl
www.reneewolters.nl

Psychologie
BNT-Consult
www.bnt-consult.nl
Janny van Rijn, psycholoog
janny.van.rijn@kpnplanet.nl
Praktijk voor psychotherapie en psychologie Tuil
Psychologenpraktijk Bommelerwaard
info@psychologenbommelerwaard.nl
www.psychologenbommelerwaard.nl
Psychologenpraktijk I. Schols
i.schols@wxs.nl
Psychologenpraktijk Van Dongen
Psychotherapiepraktijk Andrée Wiltens
andree.wiltens@planet.nl

GGD
GGD Rivierenland
info@ggd.regiorivierenland.nl
www.ggd.nl

Haptonomie
Haptonomie Bram Zaborsky
info@haptonomie-bramzaborsky.nl
www.haptonomie-bramzaborsky.nl

Haptotherapie
Haptotherapie Rian Scheffers
rianscheffers@wxs.nl

Inspectiedienst
Inspectie voor de Gezondheidszorg, regio Noord Oost, locatie Zwolle
ri.zwolle@igz.nl
www.igz.nl

Logopedie
Logopedie R. Esseveld
esseveld2@planet.nl
Praktijk voor logopedie en stemtraining
info@logopediezaltbommel.nl
www.pmcwielkamp.nl
Oefentherapie Cesar Leerdam
oefentherapiecesarleerdam@hetnet.nl
www.cesarleerdam.nl

Patiënten- en Belangenorganisaties
De Knoop
info@deknoop.org
www.deknoop.org
Zorgbelang Brabant, afd. Informatie en Klachtenopvang
mnoorenl@zorgbelang-brabant.nl
www.zorgbelang-brabant.nl
Zorgbelang Gelderland
info@zorgbelanggelderland.nl
www.zorgbelanggelderland.nl

Pedicures
Pedicurepraktijk Brakel
Pedicureslon Jeronimus
tjeronimus@hotmail.com
B.J.B. van Maurik-van den Wijngaard
info@pedicureonline.nl
www.pedicureonline.nl

Podotherapie
Podotherapie Zaltbommel
www.podotherapiezaltbommel.nl

Rode Kruis
Het Nederlands Rode Kruis, afdeling Bommelerwaard
reina.de.koeijer@orange.nl
www.rodekruis.nl

Praktijk voor acupunctuur
bianca-de-jong@orange.nl

Yoga
Yoga Janny van Rijn
janny.van.rijn@kpnplanet.nl
Yogastudio Ganesha
nandsvanz@wxs.nl
www.yogastudioganesha.nl

Oefentherapie
Cesar Zaltbommel
cesarzaltbommel@wanadoo.nl
www.pmcwielkamp.nl
Oefentherapie Cesar Leerdam
oefentherapiecesarleerdam@hetnet.nl
www.cesarleerdam.nl

Patiënten- en Belangenorganisaties
De Knoop
info@deknoop.org
www.deknoop.org
Zorgbelang Brabant, afd. Informatie en Klachtenopvang
mnoorenl@zorgbelang-brabant.nl
www.zorgbelang-brabant.nl
Zorgbelang Gelderland
info@zorgbelanggelderland.nl
voor Thuiszorg
info@curadomi.nl
www.curadomi.nl
Stichting Kruiskerkservice Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl
Thuiszorgbemiddeling
velp@thuiszorgbemiddeling.nl
www.thuiszorgbemiddeling.nl
Privazorg De Betuwe
hv@betuwezorg.nl
www.betuwezorg.nl
Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk werk Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl

Mondhygiëne
Dentalcar
dentalcare@dreamscreen.nl

Tandartsen
De Tandartsengroepspraktijk
info@tgp.nl
www.tgp.nl
Tandartsenpraktijk De Wielkamp
Tandartsenpraktijk Nieway
Tandartspraktijk P.A. de Jong

Terminale Zorg
NPV afd. West Bommelerwaard
ejboerekolbosch@hetnet.nl
www.npvzorg.nl
VPTZ
info@vptz-bommelerwaard.nl
www.vptz.bommelerwaard.nl

Thuiszorg
Allcare Thuiszorgorganisatie
info@allcare.nl
www.allcare.nl
Zorgcentra De Betuwe
klantenservice@bstzdb.nl
www.tzdb.nl
Curadomi Christelijke Organisatie voor Thuiszorg
info@curadomi.nl
www.curadomi.nl
Stichting Kruiskerkservice Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl
Thuiszorgbemiddeling
velp@thuiszorgbemiddeling.nl
www.thuiszorgbemiddeling.nl
Privazorg De Betuwe
hv@betuwezorg.nl
www.betuwezorg.nl
Stichting Thuiszorg en Maatschappelijk werk Rivierenland
info@stmr.nl
www.stmr.nl

Gezond Zaltbommel in vier kleuren | *Partners gezondheids- en welzijnszorg gemeente Zaltbommel*

Gezond Zaltbommel in vier kleuren | *Partners gezondheids- en welzijnszorg gemeente Zaltbommel*

Gezond Zaltbommel in vier kleuren | *Partners gezondheids- en welzijnszorg gemeente Zaltbommel*

Bijlage 2

Regionaal uitvoeringsprogramma 2008-2011
Alcoholmatigingsproject (AMP) jeugd 'Niks mis met fris'

Activiteit	Deelactiviteit	Initiatiefnemer	Samenwerkings-partner(s)	Wanneer
Publiekscampagne volwassenen		IrisZorg	Gemeente	Met name 2009
	Versturen folders aan ouders	Gemeente	IrisZorg	Vóór september 2009
Publiekscampagne Jongeren		IrisZorg	Gemeente, Jongerenwerk	2008 - 2011
Jongerenwerk	Activiteit voor Jongeren en eventueel ouders	IrisZorg	Gemeente en Jongerenwerk (JW)	2008 - 2011
	- Vormgeven beleid - contact JW	Gemeente	JW en IrisZorg	2009 - 2010
Sportverenigingen	- contact vereniging - stimuleren van activiteiten - aanbieden van Instructie verantwoord alcohol-gebruik (IVA)	Gemeente	IrisZorg, sportverenigin-gen, Gelderse sportfederatie	2008 - 2011
	Artikelen	IrisZorg	Gemeente en sport-verenigingen	2009 - 2011
Preventief gezond-heidsonderzoek		GGD	Onderwijs	2008 - 2011
Deskundigheids-bevordering Intermediairen		IrisZorg	Zorg en hulporganisaties	2009 - 2010
Basisonderwijs	Divers	Gemeente	Iriszorg	2008 - 2011
Boete of kanskaart		Werkgroep R&H	Gemeente, Om, politie en Halt	2009 - 2011
Evenementenbeleid		Gemeente	Werkgroep Regelgeving en Handhaving	2009 - 2011
Supermarkten		Gemeente	Werkgroep R&H supermarkten	2010 - 2011
APV alcohol op straat		Gemeente	Werkgroep R&H	2009
Horecaconvenant Veilig uitgaan		BvH	Gemeente	2009 - 2012
Handhaving		Gemeente	Werkgroep R&H	2009 - 2011
Verkeers- en alcoholcontrole		Politie	Gemeente	2009 - 2011

Bijlage 3

Aanbod cursussen Reinier van Arkel

Cursus Lekker slapen

Opnieuw leren slapen om uitgerust op te staan.

Ligt u vaak in uw bed te woelen voordat u in slaap valt? Wordt u te vroeg of vaak wakker en staat u niet uitgerust op? Met de cursus ‘Lekker slapen’ leert u hoe u uw verstoorde slaappatroon kunt herstellen.

Praktisch

Het doel van de cursus is dat u beter gaat slapen door uw gedrag en/of houding te veranderen.
U gaat samen met de docent en de andere cursisten aan de slag met de opdrachten en oefeningen.
Deze opdrachten zijn gebaseerd op vijf pijlers:

- Zelfwaarneming: letten op uw eigen slaap om inzicht te krijgen in uw slaapgedrag
- Doorbreken van ongewenst slaapgedrag
- Leren beheersen van gedachten die u wakker houden
- Ontspanning
- Informatie en adviezen

Als hulpmiddel ontvangt u een cursusboek met opdrachten voor thuis

Deelneemster aan de cursus

“Het was moeilijk om mijn patroon te veranderen, maar nu ik goed slaap is het net of het helderder is in mijn hoofd. Ik heb beslist meer energie. Mijn man zei zelfs dat ik minder humeurig was. Ik probeer me hoe dan ook aan mijn nieuwe schema te houden want mijn nachtrust is nu mijn prioriteit.”

Cursus Grip op je dip

voor jongeren met depressieve klachten

Iedereen zit weleens in een dip. Voor je gevoel iets te vaak? Doe er dan iets aan: in je eentje of samen met anderen. Onze training Grip op je dip is speciaal voor mensen van 16 tot 25 jaar.
De training is er in twee varianten: een online en een reguliere cursus waarbij de laatste live wordt gegeven. Het uitgangspunt van beide trainingen is jongeren te helpen met hun klachten. Klachten variërend van soms somber zijn tot snel geïrriteerd raken, van weinig eetlust hebben tot last krijgen van slapeloosheid. Geen zin hebben in leuke dingen tot geregeld denken aan de dood en zelfdoding.

Stemmingsmeter

Het is van belang goed te anticiperen op genoemde signalen. Dit gebeurt tijdens de ‘dipcursussen’ in kleine groepjes onder leiding van ervaren trainers. Daarbij wordt geleund op twee belangrijke pijlers. Met het zogenoemde GGG-schema (Gebeurtenissen, Gevoelens en Gedachten) wordt het gedachtepatroon van de deelnemers veranderd. Het activiteitenpatroon wordt verbeterd door hen allerlei activiteiten aan re reiken die de eigen stemming kan verbeteren. Met behulp van een stemmingsmeter moeten deelnemers bijhouden hoeveel effect een dergelijke activiteit op hen heeft.
Daarmee krijgen ze een veel beter zicht op hoe ze zich werkelijk voelen.

Frans Vroom, trainer:

"Door signalen vroeg te herkennen en hierop te anticiperen kun je een serieuze depressie voorkomen. Iemand die een depressie heeft doorgemaakt, heeft een grotere kans op een terugval dan iemand die alleen een dip heeft gehad."

Deelneemster aan de cursus:

"Mijn leven werd gewoon relaxter en niet meer zo opgefokt. Ik leerde om afstand te nemen en op te houden met piekeren. Meer chillen dus J."

Cursus Angst de baas

voor mensen met angst en paniekklachten

Angst is een slechte raadgever. Als angst voor bijvoorbeeld de lift of feestjes zo erg wordt dat je niet meer kunt doen wat je graag zou willen, dan is deze cursus de oplossing.

Bang zijn zit ingebakken in onze genen. Angst geeft ons een revolutionair voordeel: het beschermt tegen gevaar doordat het aanzet tot vlucht- en vechtgedrag. Maar het kan ook leuk zijn, bijvoorbeeld in een achtbaan of bioscoop. Een ander verhaal wordt het wanneer u bang blijft zonder goede redenen. Soms ontstaat daaruit een fobie zoals plein- of smetvrees. Dit kan het leven volledig gaan beheersen – plus dat van de mensen in de naaste omgeving.

Aangaan

De cursus Angst de Baas is een training voor mensen die vaak last hebben van angst en paniek. Deelnemers leren hun angst beter onder controle te krijgen. Een belangrijke pijler is dat deelnemers leren angstige situaties niet langer uit de weg te gaan, maar juist weer op te zoeken.

Ton Mutsaars, trainer:

"Elke angstklacht is weer anders. Wij leren de deelnemers hoe ze eigen angsten in stapjes kunnen aanpakken. Vermijdingsgedrag begint vaak vrij onopvallend en wordt vervolgens versterkt door familie en vrienden. Zij houden het gedrag onbedoeld in stand door de dingen te doen waar de ander bang voor is. In de cursus leer je de angstige situaties weer aan te pakken en de deelnemers stimuleren elkaar enorm. "

Deelneemster aan de cursus:

"Ik had altijd een uitvlucht, maar dat leidde steeds weer tot veel extra gepieker. Ik was erg opgelucht toen ik van de huisarts hoorde dat ik mijn liftangst kon leren overwinnen met deze cursus. Dat is gelukt! Ik heb mijn liftangst overwonnen en kan mijn vriendin op 6 hoog weer bezoeken. Dankzij alle tips heb ik een beter inzicht gekregen in mezelf. Ik ben een stuk rustiger geworden."

Cursus Zit het in de familie?

voor familieleden van psychiatrische patiënten

Wat zou ik anders willen?

Kruis aan wat van toepassing is:

- Ik weet hoe ik kan reageren in moeilijke situaties
- Ik zeg gemakkelijk nee als ik iets niet wil
- Ik kom te weinig aan mijn eigen leven toe

Mensen met schizofrenie of andere psychiatrische aandoeningen lijden soms aan psychoses. Voor partners, ouders, broers en zussen is dat ingrijpend én belastend. In deze speciale cursus leren familieleden hoe hiermee om te gaan?

Betere communicatie

Het draait uiteindelijk vooral om betere communicatie, zowel met elkaar als tussen familieleden onderling. Dat leidt tot meer zelfvertrouwen en betere verhoudingen binnen het gezin. De deelnemers aan de training leren dat ook hun eigen leven weer meer aandacht verdiend.

Overbezorgd

Sommige mensen worden overbezorgd. Anderen houden meer afstand. Bij de laatste manier stel je duidelijk grenzen en zeg je wanneer grenzen worden overschreden. Beide benaderingen zijn bruikbaar in verschillende situaties.

Mia Maessen, trainer:

"De bijeenkomsten zijn heel gestructureerd. Mensen krijgen opdrachten en leren zo stap voor stap beter te communiceren. Schuldgevoel en gevoelens van medelijden houden de overbezorgdheid in stand. Deelnemers zijn 'partners in crime' en daardoor begrijpen ze elkaar zonder veel woorden."

Deelnemer aan de cursus:

"De bijeenkomsten hebben mij sterker gemaakt doordat ik een betere blik heb gekregen op mijn eigen rol. Ik heb niet alleen meer inzicht in het ziektebeeld van mijn zoon, maar weet ook veel beter hoe ik met hem moet omgaan. Soms blijkt niets doen beter dan direct ingrijpen of te hulp schieten. Dat was voor mij een heel nieuwe benadering."

Cursus In de put uit de put

somberheidsgevoelens overwinnen

Wat zou u graag anders willen:

- Minder piekeren: ja/nee
- Positief leren denken: ja/nee
- Meer plezierige contacten met anderen: ja/nee
- Beter zeggen wat u denkt: ja/nee
- Meer dingen doen waaraan u plezier beleeft: ja/nee

Ben je vaak somber en prikkelbaar? Hulp kan dan uitkomst bieden. De vaardigheidstraining In de put, uit de put, laat zien hoe je jouw negatieve spiraal kunt doorbreken en nieuwe energie krijgt voor een leuker leven.

Praktisch

De training behandelt een aantal thema's, waarbinnen het ontwikkelen van praktische vaardigheden voorop staat. Bijvoorbeeld het beter leren ontspannen, assertief leren reageren, het leren beïnvloeden van negatieve gedachten en het plannen van leuke activiteiten. Zelfwerkzaamheid is een cruciale pijler van de cursus. Als hulpmiddel ontvangen alle deelnemers daarom een cursusboek met opdrachten voor thuis.

Aleksandra Nowak, trainer:

"Wij leren de deelnemers aan hoe ze hun depressieve gevoelens kunnen overwinnen, waarbij we uitgaan van de huidige situatie. Van daaruit proberen we systematisch de zaken te veranderen die iemands somberheid laten voortduren."

Deelnemer aan de cursus

"Het was een bijzondere ervaring. Dankzij In de put, uit de put wist ik mijn isolement te doorbreken en doe weer leuke dingen. Je leert in deze cursus hoe je je eigen leven weer op de rails krijgt; je komt in beweging en krijgt weer meer plezier in je leven."

Cursus Mindfulness

op een nieuwe manier aandacht geven aan neerslachtigheid of burn-out

De aandachttraining Mindfulness richt zich op mensen van wie het hoofd als het ware overloopt. Mindfulness betekent letterlijk het 'opmerkzaam zijn'. Daarmee is het exact het tegenovergestelde van mindless, waarbij mensen op een soort automatische piloot door het leven gaan. Helaas glijdt daarbij het leven min of meer aan je voorbij.

Speerpunten

Focussen op het heden is een mentale vaardigheid die valt te leren. In de cursus liggen de speerpunten bij aandacht- en concentratietraining, meditatie en bewegingsoefeningen. Naast deze praktische kant is er in de cursus ook ruimte voor gesprekken waarin deelnemers hun ervaringen kunnen uitwisselen. Die gesprekken scherpen de geest verder aan. Geprobeerd wordt de deelnemers hun ingesleten mentale patronen te laten veranderen. Daarmee wordt voorkomen dat mensen terugvallen in hun oude klachten. De deelnemers krijgen ook speciale oefeningen voor thuis. Daar moeten ze ongeveer een uur per dag verder trainen om hun vaardigheden te verbeteren.

Mia Maessen, trainer:

"Via Mindfulness leer je te genieten van het moment, zonder voortdurend te focussen op alle dingen die nog komen gaan of gedaan moeten worden. Door stil te staan bij je huidige gevoelens, gedachten en ervaringen kun je ontsnappen aan de onrust in je hoofd. Hoe groter de aandacht voor het nu, des te intenser ga je de dingen ervaren. Je kijkt er met een frissere blik naar en dat maakt het leven uiteindelijk lichter."

Deelneemster aan de cursus

"Dankzij de cursus sta ik veel meer stil bij wat ik doe. Ik sta daardoor veel minder gespannen in het leven – letterlijk en figuurlijk. Bovendien geniet ik veel meer van de alledaagse dingen die ik meemaak. En het mooie is dat ik echt niet de hele dag mindful hoef te zijn om er toch profijt van te hebben."

Cursus Rots en water

leer beter voor uzelf op te komen

Het kan lastig zijn om in moeilijke situaties goed voor jezelf op te komen. Sommige mensen reageren te bang, anderen juist met te weinig zelfbeheersing. Er ontstaat dan onrust, zowel in het hoofd als in het lijf. Rots en water is een weerbaarheidtraining waarbij onder meer wordt geleerd dat mensen in een bedreigende situatie niet meteen zelf geweld moeten gaan gebruiken. Het is een heel fysieke cursus die leidt tot meer zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. Dat fysieke maakt de training wel speciaal.

Bouwstenen

In deze actieve cursus worden de vaardigheden, zoals stevig op je benen staan, op de eerste plaats aangeboden via lichamelijke oefeningen. Dit gebeurt onder deskundige begeleiding waarbij rekening wordt gehouden met ieders conditie. Vervolgens worden de vaardigheden in korte groepsgesprekken gekoppeld aan sociale vaardigheden als leren 'nee' te zeggen en onderhandelen.

Krachtiger

Meer rust in je lijf, zorgt voor meer rust in je hoofd. Je bent dan minder snel bang en minder snel kwaad. In de praktijk blijkt de vaardigheidstraining goede vruchten af te werpen en de weerbaarheid van mensen te vergroten.

Frans Vroom, trainer:

"De cursus sluit goed aan op de gebieden waarop de deelnemers zichzelf willen ontwikkelen. Je ziet dan ook vaak een sterke cohesie ontstaan binnen de groep. Uiteindelijk komen ze er niet alleen zelfbewuster en krachtiger uit, maar geven ze ook minder snel toe aan impulsen."

Deelneemster aan de cursus:

"Mijn zelfvertrouwen is dankzij de cursus toegenomen en ik kan veel beter omgaan met lastige situaties. Ik voel me nu letterlijk en figuurlijk steviger op mijn benen staan."

Cursus Stress-management

leer stress-klachten de baas te zijn

Hoge werkdruk, belastende familieomstandigheden, te weinig vrije tijd... ze vormen hét recept voor te veel spanning. Lichamelijke klachten zijn het gevolg. De cursus Stressmanagement leert hoe je die kunt voorkomen.

Stress is echter lang niet zo slecht als iedereen vaak denkt. Een portie gezonde stress is zelfs nodig om goed te kunnen presteren, zowel mentaal, fysiek of artistiek. Te veel spanning werkt echter averechts: door ongezonde stress dalen de prestaties. Dat probleem is een gevolg van een verstoorde balans van (stress)hormonen in het lichaam.

Focus op verandering leefstijl

Ook psychisch komen ze in zwaar weer. Het probleem wordt versterkt doordat verplichte zaken telkens voorrang krijgen. De leuke dingen in het leven laten mensen dan steeds vaker schieten, terwijl je die nu juist nodig hebt om bij te tanken. Onze cursus Stressmanagement focust daarom op het veranderen van je leefstijl. Waar geniet je van? Wat geeft je nieuwe energie?

Ontspannen

Veel aandacht gaat uit naar het leren ontspannen. Een echte doe-cursus, met onder andere oefeningen voor een beter besef van het lichaam, welke helpen ongezonde stress te voorkomen en te verminderen. Door de klachten en problemen te herkennen trappen ze zélf tijdig op de rem om overbelasting door stress te voorkomen.

Mieke van der Heijden, cursusleider:

"De helft van de training bestaat uit praktische info, tips en adviezen,waarbij we veel uitleg geven over wat stress met je doet en hoe je bepaalde valkuilen kunt voorkomen. De andere helft bestaat uit ontspanningsoefeningen. Stress en spanning gaan immers letterlijk in je lichaam zitten."

Deelnemer aan de cursus:

"Dat je zo gemakkelijk het tobben kan stoppen! Het was voor mij een nuttige, leerzame én ontspannende cursus, die ik als heel positief heb ervaren. De informatie die ik kreeg was een eyeopener en de eenvoud van de cursus gaf grote resultaten."

Cursus Lichte dagen, donkere dagen

voor turkse en marokkaanse vrouwen met depressieve klachten

Als je niet in Nederland geboren bent, is het soms moeilijk je hier thuis te voelen. Heimwee, de Nederlandse taal, cultuur en gewoonten kunnen ervoor zorgen dat jij je niet gelukkig voelt. De cursus Lichte dagen, donkere dagen helpt Turkse en Marokkaanse vrouwen daarmee om te gaan.

Zorgen om achtergebleven familie in Turkije of Marokko, of gewoon problemen met de manier waarop het allemaal werkt in de Nederlandse samenleving. Voor wie vanuit een heel ander land naar Nederland is verhuisd, komen deze specifieke problemen bovenop de mogelijke problemen die voor iedereen gelden. Soms groeien die problemen en zorgen mensen boven het hoofd. Er ontstaan dan psychische klachten.

Praktisch

Deze psychische klachten zijn bijvoorbeeld gevoelens van somberheid. Dergelijke gevoelens kunnen iedereen overkomen – jong én oud, man én vrouw, migrant én Nederlander. De ernst van de somberheidsklachten en depressieve gevoelens kan overigens sterk verschillen van persoon tot persoon. De cursus Lichte dagen, donkere dagen leert deelnemers beter om te gaan met een (lichte) depressie.

Verbeteren van de stemming

Een deel van de cursus bestaat uit het aanleren van praktische vaardigheden. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om leren ontspannen, voor jezelf opkomen, positief leren denken en het leren plannen van leuke activiteiten. De donkere dagen weer lichter maken.

Ton Mutsaars,cursusbegeleider:

"Het is geen psychotherapie waarbij iemands verleden of diepste gevoelens naar boven worden gehaald. We leren deelnemers hoe ze het beste met hun sombere gevoelens kunnen omgaan en wat ze zoal kunnen doen om zich weer beter te voelen."

Deelneemster aan de cursus

"Ik heb een positiever gevoel gekregen en wil mijn leven weer oppakken. Ik heb geleerd hoe ik mijn eigen problemen beter de baas kan worden. Wat me erg steunde was dat ik niet de enige ben die last heeft van somberte. Het was fijn om te kunnen praten met mensen die in eenzelfde situatie zitten."

Cursus Nabestaanden

omgaan met het verlies van een naaste door zelfdoding

Niets is zo ingrijpend als het overlijden van iemand die je dierbaar is. Wanneer dit gebeurt door zelfdoding is dat zeer schokkend, want vaak blijven dan allerlei vragen onbeantwoord. Gesprekken met lotgenoten helpen dan om het verlies te verwerken.

Zelfdoding blijft uiterst ingrijpend voor nabestaanden. Mensen voelen zich verlaten en verslagen, machteloos en soms ook schuldig. Of geïsoleerd, want zelfdoding is zó beladen dat er niet gemakkelijk over wordt gesproken. Ondanks alle integere bedoelingen weten mensen in de omgeving van nabestaanden er vaak niet goed mee om te gaan.

Veilig

Lotgenotencontact biedt uitkomst. Tijdens gespreksbijeenkomsten krijgen achterblijvers alle ruimte hun verhaal te doen. Dat gebeurt bovendien in een 'veilige' setting: met een kleine groep deelnemers die in een vergelijkbare situatie verkeren. Ervaren medewerkers zijn aanwezig om de gesprekken te kanaliseren. Dankzij hun achtergrond in de geestelijke gezondheidszorg hebben zij veel knowhow en ervaring.

Draad oppakken

Het lotgenotencontact helpt nabestaanden om de gebeurtenissen een plaats te geven. Tijdens de gesprekken wordt ook aandacht besteed aan strategieën om de draad weer op te pakken in het leven. De gesprekssessies met lotgenoten leggen hiervoor de basis.

Jannemeis van Berkel, cursusbegeleider:

"Wij proberen het onbespreekbare bespreekbaar te maken. Rouw is geen passief proces. Na een zelfdoding wordt een groot gat geslagen dat nabestaanden zélf actief moeten dichten. Wij geven onze deelnemers daar tijdens de bijeenkomsten handreikingen voor."

Deelneemster aan de cursus

"Het was heel bevrijdend om erover te praten zonder dat ik bang was om anderen te schokken met mijn verhaal. Ik had vaak al aan een half woord genoeg om te begrijpen wat iemand voelde. En hoe vreemd het ook lijkt: de verhalen van anderen bleken zelfs troostend. Ik had niet langer het gevoel dat ik de enige was met zo'n last op mijn schouders."

Literatuurlijst

Ministerie van VWS

Visie op gezondheid en preventie 2007 'Gezond zijn, gezond blijven'

Preventienota 2007-2010 'Kiezen voor gezond leven'

GGD Rivierenland

Gezondheidsonderzoek volwassenen in de regio Rivierenland 2008-2009

Gezondheidsonderzoek volwassenen in de gemeente Zaltbommel 2008-2009

Gezondheid en leefstijl van leerlingen in de gemeente Zaltbommel, e-movo, januari 2009

Gemeente Zaltbommel

Nota Gezondheidsbeleid Zaltbommel 2003-2007 'Samenwerken aan een gezonde gemeente'

Websites op alfabetische volgorde

Bommelerwaard Beweegt	www.bommelerwaardbeweegt.nl
Bureau Jeugdzorg Gelderland	www.bjzgelderland.nl
Centrum voor Jeugd en Gezin (landelijk)	www.jeugdengezin.nl
Centrum voor Jeugd en Gezin (lokaal)	www.jonginzaltbommel.nl
De Gelderse Roos Rivierenland	www.degelderseroos.nl
Fonds Psychische Gezondheid	www.fondspsychischegezondheid.nl
Gemeente Zaltbommel	www.zaltbommel.nl
GGD Rivierenland	www.ggdrivierenland.nl
Humanitas (Bommelerwaard)	www.humanitas.nl
Iriszorg	www.iriszorg.nl
Ministerie van VWS	www.minvws.nl
Nederlandse Vereniging van Diëtisten	www.nvdietist.nl
Orion Zaltbommel	www.orion-zaltbommel.nl
Reinier van Arkelgroep	www.reiniervanarkelgroep.nl
Stichting MEE	www.meegeldersepoort.nl
Stivoro	www.stivoro.nl
	www.uwkinderenroken.nl
STMR	www.stmr.nl
Trimbos-instituut	www.trimbos.nl
	www.alcoholinfo.nl
Welzijn Ouderen Bommelerwaard	www.swobh.nl
Voedingscentrum Nederland	www.voedingscentrum.nl
Vrijwilligerswerk (vacaturebank)	www.vrijwilligerswerkgelderland.nl