



GRIEPPRIK-ACTIE 'S-HERTOGENBOSCH

Bewegen, sporten, gezonde leefstijl en activiteiten in de wijk



Samen gezond

GRIEPPRIK-ACTIE 'S-HERTOGENBOSCH

Hoe breng je inactieve volwassenen in beweging? Een uitdaging voor de buurtsportcoaches van de gemeente 's-Hertogenbosch. Contact maken met volwassenen, liefst kwetsbaren, blijft een uitdaging! Zoals de sportvisie heet, zo wordt er gewerkt: 'Sportief Samen Verder.'

*In een vast lopend overleg popte een idee op, ontstond een initiatief en is het instrument inmiddels geborgd: **GRIEPPRIK-ACTIE 'PRIK EEN DATUM'***

In de winter lopen duizenden mensen, meest ouderen en kwetsbaren, bij hun huisarts naar binnen voor de jaarlijkse griepvaccinatie. Daar moeten we bij zijn, dacht team 'S-PORT van de gemeente 's-Hertogenbosch. We gaan griepvaccinaties verleiden om een sport- of beweegdate te maken! "Komt u voor de griepvaccinatie? Prik dan ook een datum met ons!"

VAN TRY-OUT NAAR BELEID

De buurtsportcoach in de wijk Noord startte met de try-out in 2015. De lange rijen voor de deur van de huisarts voor de griepvaccinatie, dat was toch wel een goed moment om contact te maken met de moeilijk bereikbare kwetsbare inwoners van de gemeente! "Hoe gaat het met u? Welke score geeft u uw gezondheid? De griepvaccinatie haalt u voor uw gezondheid. Wat doet u zelf aan uw gezondheid? Wat zou u willen doen? Is er een datum te prikken voor iets nieuws? Iets op gebied van voeding, sport en bewegen in de wijk?"

Samen met diverse ondernemers van het nabij gelegen winkelcentrum en sport- en zorgaanbieders, werd een eerste gezondheidsmarkt georganiseerd een uur voor en na de vaccinatietijden. Enthousiast over het idee werkten negen organisaties mee aan de allereerste griepvaccinatieactie in 's-Hertogenbosch. De huisartsen voegden een aankondigingsbrief bij de vaccinatieuitnodiging. Meer dan 15.000 mensen zijn daardoor geïnformeerd. Sommige huisartsbezoekers kwamen gericht met vragen over sport, bewegen, voeding en welzijn in de wijk! De opbrengsten waren inspirerend. Het succes van de eerste actie in 2015, heeft zich doorgepraat onder de huisartsen en andere partners. De actie kreeg in 2016 vervolg met zes huisartspraktijken en elf griepvaccinatieacties.

IEDER ZIJN ROL

De buurtsportcoaches in de aandachtswijken zijn de kartrekkers van het initiatief. Zij houden de regie over de uitvoering en geven de samenwerking vorm. Studenten van Fontys Hogeschool ondersteunen in de sportieve stad 's-Hertogenbosch. In drie wijken heeft het initiatief geleid tot nieuwe bewegings (stimulerings) activiteiten.

Huisartsen doen mee | twee boodschappen in één enveloppe van de huisarts | duizenden mensen met specifieke medische aandoeningen en mensen van 60 jaar en ouder | met spelers uit 'de wijk' vormgeven aan de actie | gezondheidsmarkt op het parkeerterrein of in de wachtruimte | fittestje | bloedsuiker prikken | ouderwets sjoelen | proeven van de smoothies | positieve gezondheid begint bij jezelf |

SFEER GEZONDHEIDSMARKTEN

Bezoekers waren blij verrast met de aandacht en zorg voor hen. En zoals het gaat op een markt, werd er heel wat afgekletst. Omdat er op de markt veel te halen was 'voor een prikkie' is veel praktische wijkgerichte info meegegeven aan nieuwsgierigen. Een griep prik halen wordt ineens leuk en persoonlijk.



"Dat is lang geleden, even sjoelen. 'onze sjoelbak' staat op zolder. We zullen 'm er weer eens vandaan halen, , want het is toch weer leuk scoren." Wie wint vandaag de cadeaumann van de sponsor?



De fietsenwinkel uit de wijk organiseert een spelletje fietsbanden werpen. Ze beantwoordt ook vragen over elektrisch fietsen. Leuke routes van de VVV, adressen van fietsclubjes liggen er ook. Mmm, hoe is het met de coördinatie? Traint u weleens?



Bij de barkar krijg je gratis water en wat te drinken. Wel even het bekertje terugbrengen en een rapportcijfer geven aan uzelf. Welk cijfer geeft u uw zelf? Zou het hoger zijn als u fitter bent?



Spontaan een balletje slaan tijdens de gezondheidsmarkt. Met hulp van de tafeltennisclub uit de wijk.

'S-HERTOGENBOSCH WEST

In West werd over vier dagen verspreid de eerste griep prik-actie georganiseerd. De GGD deed al mee in Noord en haakte in West meteen aan. Gezonde voeding kreeg van deze partij de focus. Voor de twaalf zorgaanbieders in het Gezondheidscentrum West was het zoeken naar hun rol. Wat levert meedoen op? Hoe pak je zo iets aan? We leveren zorg en communiceren over behandelingen; op een markt staan is totaal iets nieuws. De apotheek, diëtist, de tandarts, huidspecialist, fysiotherapeut en zelfs de kraamzorg sloot aan bij de eerste gezondheidsmarkt. De markt was in de grote hal van het Gezondheidscentrum en was open een uur voor en na de vaccinatietijden. Veel animo was er voor het meten van bloeddruk en bloedsuiker, en ook het oud-erwets sjoelen zorgde voor gezelligheid. Na de griep prik-actie startte een wekelijks 'S-PORT spreekuur in het Gezondheidscentrum.

'S-HERTOGENBOSCH ZUIDOOST

In Zuidoost is de eerste griep prik-actie op 13 oktober 2016 met vier organisaties georganiseerd. 'S-PORT nam het initiatief en de huisartspraktijk, GGD en Welzijn Divers pakten een rol. Ook de vrijwillige hulp van een **Citytrainer*** en twee stagiaires van Fontys maakte de activiteit succesvoller. Vooral via de prijsvraag 'proef en raad de ingrediënten van de smoothie' kwamen de gesprekken over eten, bewegen en het sociale leven in de wijk makkelijk op gang. Er is met veel bezoekers persoonlijk contact geweest tijdens de twee griep prik-acties. Honderden mensen namen de Sportgids mee met aanbiedingen voor bewegen in de wijk. De directe opbrengst van de griep prik-actie was 25 afspraken.

Vanuit de nieuwe samenwerking is daarna de Nationale Diabeteschallenge georganiseerd. Met hulp van de huisartspraktijk heeft de Buurtsportcoach contact kunnen leggen met diabetespatiënt- en. Door de challenge zijn 24 mensen gaan wandelen.

'S-HERTOGENBOSCH NOORD

In Noord is in 2016 de 2e griep prik-actie georganiseerd. De Gezondheidsmarkt is in samenwerking met de GGD, welzijnsorganisatie en alle fysio praktijken georganiseerd. Naast sport en bewegen, voeding en de sociale activiteiten was er aandacht voor roken.

Vanuit de griep prik-actie is er een wekelijks spreekuur 'Samen gezond' ontstaan. Samen met de GGD worden één-op-één gesprekken met bewoners gevoerd over een gezonde en sportieve leefstijl. De fysiotherapeuten uit de wijk, huisartsen en praktijkondersteuners kunnen mensen inplannen. Op deze manier zijn in 2016 vijftig volwassenen in de leeftijd vanaf 40 jaar en ouder in gesprek gegaan over hun sportieve leefstijl. Zonder de griep prik-actie in 2015 was dit nooit op gang gekomen!

De samenwerking is op gang gekomen. Inmiddels is ook het 'Actieplan Bewegen' gestart om mensen met COPD, CVRM en Diabetes type 2 aan te sporen gericht te gaan bewegen. De ketenzorg rondom 'Valpreventie' krijgt in 2017 verder vorm.

**Citytrainers*

Een Citytrainer is opgeleid om te helpen bij evenementen in 's-Hertogenbosch. www.citytrainersdenbosch.nl

INVESTERINGEN

Vanaf de start van het project zijn uren gemaakt om het initiatief vorm te geven. Out of pocketkosten werden minimaal gehouden en gedeeld. Een briefje extra in de enveloppe over de vaccinatie viel binnen de porto-marge. Dat betekende geen extra grote kostenpost voor de huisarts. Wel werden grieprikpennen besteld. Voor de crew zijn truien aangeschaft. De partners hebben hun eigen acties bekostigd. Alle inzet is gewaardeerd. De huur voor marktkramen gingen ook out of pocket. Opstartkosten: 4500 euro. Gemiddelde kosten voor een grieprik-actie: 900 euro.

UITDAGINGEN

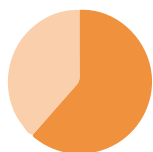
De grootste uitdagingen zitten in de samenwerking. Wie beslist over wat? Wat zijn de verwachtingen qua inzet, budget? Omdat de grieprik-actie zo lekker concreet is, moeten beslissingen over het willen organiseren, het gezamenlijk communiceren over de actie genomen worden.

Vanuit 'S-PORT is hier bewust een positieve hands-on werkwijze ingezet. Met weinig budget, een flexibele proactieve werkwijze en de waardering van het meedoen voor de eerste keer, kom je verder. 'Moeilijkmakers' krijgen hulp van de buurtsportcoach om bij te dragen, met concreet meewerken kom je verder. En door de klant, patiënt, oudere en zijn sportieve leefstijl voorop te zetten, is er niemand tegen het idee. De resultaten smaken naar meer... ook omdat het stimuleringsveld en de eerstelijnszorg door deze concrete activiteit erachter komen waar nog meer verbeteringen mogelijk zijn. Om echt sportievere mensen en meer verbindingen in de wijk te laten ontstaan, moet je het juiste gesprek kunnen voeren. De story's van mensen spreken alle instellingen aan. Het is 'hun doelgroep', de kwetsbare Bosschenaar. De story's zijn de motor voor nieuwe acties en beleid.

TOEKOMST GRIEPPRIKACTIE...

Vanuit 'S-PORT borgen we de grieprik-actie zolang de huisartsen ons de kans blijven bieden! Door ruimte te geven aan de wijkgerichte wensen, partijen die bijdragen zal de actie de komende jaren ontwikkelen. Het initiatief is niets meer en niets minder dan het moment van de vaccinaties benutten. Met elkaar werken we eraan om van de 1% concrete warme contacten in 2017, 2% te scoren in 2018. We blijven 'op de bal spelen' om de inwoners van 's-Hertogenbosch te ontmoeten en te verleiden mee te doen met bewegen en sport in de buurt, en vergeten daarbij gezonde voeding en sociaal actief zijn niet.

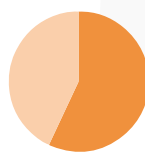
1. GEZONDHEIDSCENTRUM DEN BOSCH WEST



4000 UITNODIGINGEN
2500 BEZOEKERS

1 november 14.30 tot 17.00
2 november 14.30 tot 17.00
18.00 tot 19.30
3 november 14.30 tot 17.00
18.00 tot 19.30
4 november 14.00 tot 17.00

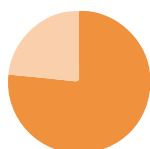
4. HUISARTSENPRAKTIJK ROMBEEK



800 UITNODIGINGEN
600 BEZOEKERS

13 oktober 16.00 tot 18.00
17 oktober 16.00 tot 18.00

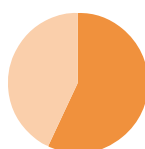
2. GEZONDHEIDSCENTRUM SAMEN BETER



2000 UITNODIGINGEN
600 BEZOEKERS

20 oktober 12.30 tot 16.30

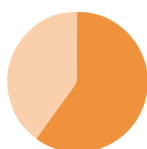
5. MEDISCH CENTRUM DEN BOSCH OOST



2500 UITNODIGINGEN
1200 BEZOEKERS

13 oktober 08.00 tot 19.00

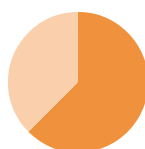
3. HUISARTSENPRAKTIJK ZUIDERHOED



3000 UITNODIGINGEN
2000 BEZOEKERS

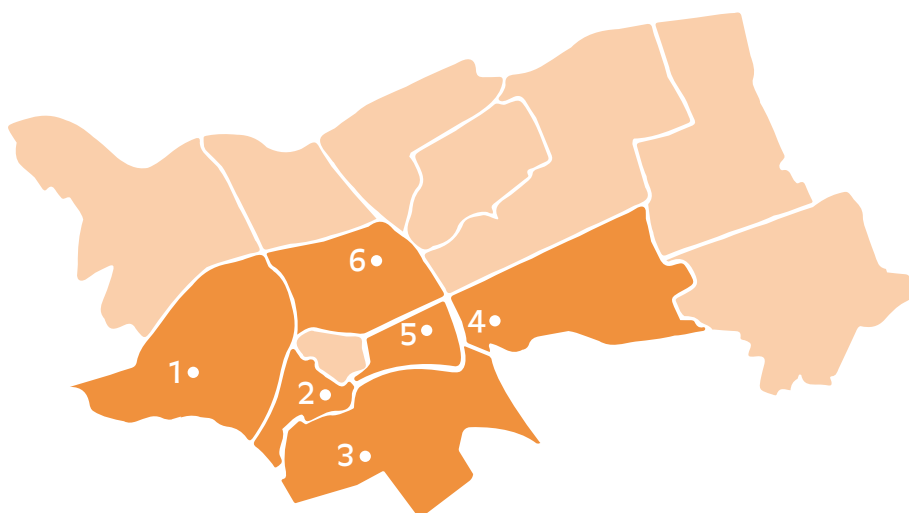
13 oktober 8.30 tot 16.00

6. GEZONDHEIDSCENTRUM NOORD



5000 UITNODIGINGEN
3000 BEZOEKERS

20 oktober 17.00 tot 18.30
1 november 14.00 tot 15.30



9300
BEZOEKERS

11
GRIEPPRIK-ACTIES

95
VERVOLGAFSPRAKEN

479
GEMOTIVEERDE CONTACTEN



EEN GRIEPPRIK ALS MEDICIJN? BEWEGEN ALS MEDICIJN!

Mevrouw Bulten (62) in West haalde een vaccinatie bij de huisarts. De Buurtsportcoach daagde haar uit om een keer mee te doen met de yogagroep in haar buurt. 'Eigenlijk had ik al veel langer het idee om eens wat te gaan doen. En met de winter voor de deur, ben ik meteen op de uitnodiging in gegaan. Ik heb mijn plekje gevonden. Zonder deze actie was ik misschien nog een jaar met dit idee blijven rondlopen.'

CONTACT

Gemeente 's-Hertogenbosch
Afdeling Sport en Recreatie

Corniel Groenen

c.groenen@s-hertogenbosch.nl
06-22921729

POSTADRES

Gemeente 's-Hertogenbosch
Afdeling Sport en Recreatie

Postbus 12345

5200 GZ 's-Hertogenbosch

BEZOEKADRES

Stadskantoor Wolvenhoek 1
5211 HH 's-Hertogenbosch

(073) 6 15 51 55

sport@s-hertogenbosch.nl
www.s-port.nl