

Gezond Meedoen

Lokaal Gezondheidsbeleid

Wmo-beleid



Voorwoord

Voor elkaar 5

Vinden wat je nodig hebt 8

Vorkomen is beter, anders genezen 11

Voorzieningen voor iedereen 16

Maatwerk waar nodig 19

Bij de tijd blijven 22

Colofon

Gezond Meedoen is een uitgave van gemeente Opsterland, juni 2009

Eindredactie WoonZorg Advies, Doetinchem

Fotografie Sietse de Boer; Databank ministerie van VWS

Ontwerp/opmaak Seinen & Van Leeuwen, Leeuwarden

Beste inwoner van Opsterland

Voorwoord



Gezond zijn, je goed voelen, kunnen meedoen in de maatschappij, erbij horen. Het zijn aspecten die voor iedereen belangrijk zijn en die voor een groot deel bepalen of mensen zich gelukkig en tevreden voelen. Wij hebben als gemeente verschillende taken die er aan bijdragen dat iedereen kan meedoen in de maatschappij en dat mensen in Opsterland gezond blijven. Vorig jaar hebben we een beleidsplan opgesteld waarin we al onze plannen voor de jaren 2008 - 2011 op een rijtje hebben gezet.

Voor de inwoners van Opsterland hebben we deze verkorte 'publieksversie' geschreven. In dit boekje vatten we ons beleidsplan 'Gezond Meedoen' samen. Gezond Meedoen is een vier-jarenplan voor het Lokaal Gezondheidsbeleid en het Wmo-beleid (Wet maatschappelijke ondersteuning) in Opsterland.

Voor veel mensen is het vanzelfsprekend dat ze de dagelijkse dingen gewoon kunnen doen. Ze werken, gaan naar school, hebben hobby's, doen hun boodschappen, koken, zijn lid van een vereniging, hebben vrienden, doen klusjes in en om het

huis, gaan met vakantie, rijden auto, gaan met de bus, enzovoorts. Voor andere mensen gaat dat allemaal niet vanzelf. Dat kan zijn omdat ze een lichamelijke beperking hebben, of een psychisch probleem.

Het kan ook zijn dat ze verslaafd zijn en in de schulden zijn geraakt. Misschien zijn ze zelf gezond, maar komen ze het huis niet uit, omdat ze voor een ziek familielid zorgen. Of hun leven wordt in beslag genomen door de problemen die ze hebben met het opvoeden van hun kind. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom mensen beperkingen ervaren.

Wij ondersteunen mensen die door een beperking niet volop kunnen meedoen in de samenleving.

We hebben ook een taak om er voor te zorgen dat mensen gezond blijven. Er liggen allerlei verleidingen op de loer, die -zeker voor jongeren- aantrekkelijk zijn, maar ook risico's met zich meebrengen. Denk aan alcohol, drugs, onveilig vrijen. We willen als gemeente mensen waarschuwen voor deze gezondheidsrisico's.

Als het toch mis gaat, bieden we hulp.

Natuurlijk doen we dat als gemeente niet alleen.

We werken samen met veel professionele en vrijwilligersorganisaties. Daarnaast doen we vooral een beroep op de zelfredzaamheid van de inwoners van Opsterland.

We willen graag dat mensen in wijken en dorpen elkaar ondersteunen. Dat gaat beter, naarmate mensen elkaar beter kennen en zich meer bij elkaar betrokken voelen.

Gelukkig is dat in Opsterland over het algemeen goed voor elkaar. Waar we kunnen, dragen we als gemeente ons steentje bij aan die sociale samenhang. We ondersteunen vrijwilligerswerk en willen de leefbaarheid in dorpen op peil te houden door bijvoorbeeld subsidie te geven aan dorpshuizen.

De onderwerpen van Gezond Meedoen zijn heel divers.

Het gaat over het aanvragen van een rolstoel of hulp bij het huishouden, maar ook over het subsidiëren van dorpshuizen en activiteiten voor jongeren. Het gaat over cursussen voor vrijwilligers, maar ook over de opvang van daklozen. Het gaat over opvoedingsondersteuning en weerbaarheidstrainingen voor kinderen, maar ook over het egaliseren van een wandel-

pad, zodat ouderen met een rollator er gebruik van kunnen maken. Aangezien het om zoveel verschillende acties gaat, weten we bijna zeker dat u er ook mee te maken krijgt. Met dit boekje willen we u alvast over de grote lijn van onze plannen informeren.

Als u graag het hele beleidsplan Gezond Meedoen wilt lezen, dan kan dat natuurlijk ook. U kunt het plan bij ons opvragen. Uw opmerkingen over onze plannen horen we graag. We stellen het op prijs wanneer u meedenkt en meedoet. Gezond zijn en blijven en meedoen in de maatschappij vereist samenwerking. Samenwerking tussen maatschappelijke organisaties en professionals, maar vooral samenwerking tussen inwoners van dorpen en wijken, al dan niet in de rol van vrijwilliger of mantelzorger.

De gemeente speelt daarin graag een rol. Doet u ook mee?

Wietze Kooistra

Portefeuillehouder Wmo en Lokaal Gezondheidsbeleid



1. Voor elkaar

'Het versterken van de civil society'

We hebben vrijwilligers en mantelzorgers

Vrijwilligers en mantelzorgers zou je kunnen omschrijven als de kurk waar onze samenleving op drijft. Vrijwilligers en mantelzorgers zijn zó belangrijk, dat ons beleid als gemeenterop is gericht om ze waar mogelijk te ondersteunen, zodat ze zich met een goed gevoel voor elkaar willen en kunnen blijven inzetten.

Opsterland kan niet zonder vrijwilligers en mantelzorgers.

Zo blijft de buurt in beweging

In Opsterland zijn mensen sterk bij elkaar betrokken. Mensen zetten zich in voor hun buurt, wijk of dorp en zijn graag bereid iets te doen voor burens of dorpsgenoten. Dat doen ze als individu of samen, in het dorps huis, vanuit de kerk of bij de voetbalvereniging. Dankzij vrijwilligers blijft het dorps huis open, kunnen ouderen gezellig een middagje weg, bloeit de sportclub, is het geliefde tuintje van iemand die slecht ter been is toch goed onderhouden en wordt er een leuk buurtfeest georganiseerd. We zijn blij met al die vrijwilligers in Opsterland.

Meer vrijwilligers vinden en binden

Voor organisaties die draaien op vrijwilligers is de grootste zorg meestal het vinden van nieuwe vrijwilligers.

Even belangrijk is het behouden van de bestaande vrijwilligers. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen wel wat willen doen, maar dat ze zich liever niet voor langere tijd vastleggen. Ze hebben voorkeur voor een overzichtelijke en afgebakende taak. We willen vrijwilligersorganisaties graag een handje helpen bij het vinden én behouden van vrijwilligers. Dat doen we onder andere door samen met Timpaan Welzijn cursussen aan te bieden, bijvoorbeeld de cursus 'Vinden en binden van vrijwilligers' of de cursus 'Communiceren kun je leren'.

Organisaties zijn enthousiast over de cursussen.

Waardering voor de inzet

We vinden het heel belangrijk om aan vrijwilligers te laten weten dat hun inzet wordt gewaardeerd, bijvoorbeeld door een attentie van de organisatie of door vrijwilligers onderling ervaringen te laten uitwisselen. Daarom werken we jaarlijks mee aan de Make A Difference Day (MADD), een landelijke dag om aandacht te vragen voor vrijwilligerswerk.

Zorgen voor je naaste

Dan zijn er ook nog veel mensen in Opsterland die zorgen voor hun gehandicapte of zieke man, vrouw, vader, moeder, kind, buurman, buurvrouw, vriend of kennis: de mantelzorgers. De mantelzorgers krijgen hier niet voor betaald. Toch noemen we ze geen vrijwilligers. Mantelzorger zijn is vaak geen bewuste keuze. Zij zorgen voor hun naaste, omdat dat nu eenmaal nodig is.

Let op jezelf

Een naaste is ziek geworden en heeft hulp nodig. In het begin een beetje hulp, maar langzamerhand steeds meer. De mantelzorger helpt. Eerst een beetje, maar steeds meer, steeds vaker en steeds intensiever. Het risico bestaat dat de mantelzorger op het laatst amper tijd voor zichzelf overhoudt. Dat is zwaar en moeilijk vol te houden. Iedereen heeft behoefte aan tijd voor zichzelf en aan momenten van ontspanning. Om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken, zijn er ondersteuningsmogelijkheden, zodat de mantelzorger kan blijven zorgen, óók voor zichzelf.

Maak gebruik van ondersteuning

We willen graag dat elke mantelzorger volledig op de hoogte is van het ondersteuningsaanbod en daarvan ook gebruik maakt. Er is veel mogelijk.

Zo zijn er vrijwilligers die mantelzorgers helpen bij de administratie. Andere vrijwilligers bieden aan een middag of zelfs een heel weekend de mantelzorg over te nemen. Dat heet 'respijtzorg'.

Sommige zorginstellingen bieden ook respijtzorg aan.

Er is thuishulp bij de directe zorg, bijvoorbeeld bij het wassen en het aankleden. Er is hulp in de vorm van een luisterend oor, of door het uitwisselen van ervaringen met andere mantelzorgers.

Welke soort ondersteuning geschikt is, verschilt per persoon en per situatie. Het Informatiepunt Wmo kan helpen om alles op een rijtje te zetten en een keuze te maken.



Mantelzorgers in het zonnetje

Om mantelzorgers te laten merken dat we ze ondersteunen, organiseren we jaarlijks voor alle mantelzorgers in onze gemeente de Dag van de Mantelzorg.

Dan zetten we mantelzorgers extra in het zonnetje!

Meer informatie beschikbaar

Bij het Informatiepunt Wmo is informatie beschikbaar over cursussen voor en over vrijwilligerswerk. Op de website van de gemeente vindt u via het logo van het Informatiepunt Wmo het Vrijwilligersalfabet. Het alfabet geeft antwoorden op allerlei vragen over vrijwilligerswerk.

Alle informatie voor mantelzorgers is beschikbaar in een folder, een informatieboekje en via de website van de gemeente. Drie keer per jaar geeft het Informatiepunt Wmo een nieuwsbrief uit voor mantelzorgers in Opsterland, met daarin belangrijke en actuele informatie.

2. Vinden wat je nodig hebt

'Het verstrekken van informatie en het ondersteunen van cliënten bij de toegang tot voorzieningen'



Gewoon meedoen, met een beetje hulp

Iedereen wil graag gezond zijn en zichzelf kunnen redden in het leven. Voor de één is dit gemakkelijker dan voor de ander. Sommige mensen zijn door een beperking of door problemen niet in staat om de dagelijkse dingen van het leven zelfstandig uit te voeren. Gelukkig is er ondersteuning beschikbaar. Er zijn veel verschillende instanties die mensen kunnen helpen met hun vragen en hun problemen. Soms is het echter lastig om de juiste organisatie te vinden. Ons beleid als gemeente is erop gericht om de inwoners van Opsterland waar nodig te helpen met het vinden van passende ondersteuning. We willen graag dat iedereen, indien nodig met een beetje hulp, kan meedoen in de maatschappij en het leven naar eigen wens kan leven.

Het Informatiepunt Wmo denkt met u mee

Als wegwijzer bij het vinden van passende ondersteuning openden wij in 2007 als gemeente het Informatiepunt Wmo. Bij het Informatiepunt Wmo kan iedereen terecht met vragen over wonen, welzijn, zorg en dienstverlening. Het Informatiepunt Wmo beantwoordt niet alleen vragen over een gehandicaptenparkeerkaart en een rolstoel. U kunt er ook terecht met vragen over vrijwilligerswerk, mantelzorg, thuiszorg, opname in een verpleeghuis, opvoeding en jeugd, verslaving, huiselijk geweld, enzovoorts. U kunt het

Informatiepunt Wmo bellen, mailen of bezoeken.

Er zijn inmiddels drie Informatiepunten: in het gemeentehuis in Beetsterzwaag en in de bibliotheken van Gorredijk en Ureterp. Het Informatiepunt Wmo geeft informatie en advies en ondersteunt mensen bij het vinden van de juiste hulp. Om dit goed te doen is het belangrijk om precies te weten wat iemand nodig heeft. Veel vragen lijken simpel, maar er schuilt vaak meer achter. Daarom is vraagverheldering een belangrijke taak van de medewerker van het Informatiepunt Wmo. De medewerker denkt mee met de bezoeker om samen een zo goed mogelijke oplossing te vinden.

Ieder dorp een dorpssteunpunt

Het Informatiepunt Wmo weet niet altijd precies wat er speelt in de verschillende dorpen. Daarom willen wij in ieder dorp, dichtbij de mensen, een dorpssteunpunt inrichten. Het is de bedoeling dat de vrijwilligers van het dorpssteunpunt zo vroeg mogelijk signaleren wanneer mensen problemen hebben. Als het mogelijk is, wordt er door vrijwilligers uit het eigen dorp ondersteuning geboden. Als dat niet voldoende lukt, dan wordt het Informatiepunt Wmo ingeschakeld. Hoe het dorpssteunpunt eruit komt te zien, bepaalt het dorp zelf in overleg met de gemeente.

Iedereen kent het Informatiepunt Wmo

We willen graag dat alle inwoners van Opsterland het Informatiepunt Wmo kennen en er gebruik van maken als het nodig is. Om dit te bereiken plaatst het Informatiepunt Wmo regelmatig artikelen in de Woudklank, leggen we folders neer bij professionele en vrijwilligersorganisaties, verspreiden we periodiek een Wmo huis-aan-huis-krant, hebben we een website en zijn we aanwezig bij bijeenkomsten van uiteenlopende organisaties en op beurzen en informatiemarkten. We willen dat het Informatiepunt Wmo toegankelijk is voor iedereen en we willen dat mensen persoonlijk, klantvriendelijk, snel en goed verder worden geholpen.

Alle organisaties op de kaart

Het Informatiepunt Wmo onderhoudt contact met allerlei organisaties binnen en buiten de gemeente. Hierdoor weten

de medewerkers wat er allemaal mogelijk is op het gebied van wonen, welzijn, zorg en dienstverlening. De organisaties op hun beurt weten het Informatiepunt Wmo te vinden. Alle organisaties waar contact mee is, staan in de zogenaamde sociale kaart. Deze is te vinden op de website van de gemeente Opsterland.

Om u steeds beter van dienst te zijn

In 2007 is het Informatiepunt Wmo gestart en de ontwikkeling van het Informatiepunt Wmo gaat nog steeds door. We willen de informatie die er nu is uitbreiden en verbeteren. De medewerkers worden verder geschoold en we zullen investeren in een nieuw registratiesysteem. Verder willen we intensiever gaan samenwerken met professionele en vrijwilligersorganisaties. Dit alles zorgt ervoor dat we in de toekomst onze inwoners nog beter kunnen helpen.

Meneer van Kampen (79) komt met een vraag bij het Informatiepunt Wmo. Hij vertelt dat hij niet meer met de bus kan reizen, omdat hij vanwege zijn leeftijd steeds slechter ter been is geworden. Hij vindt dat erg jammer omdat hij nog wel bij familie of vrienden op bezoek wil gaan. Meneer van Kampen heeft geen eigen auto. Hij vraagt wat het Informatiepunt Wmo voor hem kan betekenen. De medewerker van het Informatiepunt Wmo stelt meneer Van Kampen nog een aantal vragen om de situatie duidelijk te krijgen. Daaruit blijkt dat het vervoer inderdaad het enige probleem is. Daarna geeft zij informatie over een kilometervergoeding voor het reizen met de auto of met de taxi. Hij kan hiervoor een aanvraag doen bij het Informatiepunt Wmo. Omdat meneer Van Kampen geen eigen auto heeft, mag hij ook de kilometers vergoeden wanneer zijn dochter hem met haar auto rijdt.



3. Voorkomen is beter, anders genezen

'Bevorderen preventie en ondersteunen bijzondere doelgroepen'

Voorkomen is beter dan genezen

Hoe eerder mensen geholpen worden met hun problemen, hoe beter het vaak is. Vroegtijdige hulp voorkomt dat problemen groter worden en er zwaardere vormen van hulp nodig zijn. Ons beleid als gemeente is gericht op het bieden van ondersteuning op verschillende gebieden, ter voorkoming van problemen. Daar waar toch problemen ontstaan, zorgen we voor goede hulp en opvang. Het gaat om onderwerpen als: opvoeding en ondersteuning, maatschappelijke opvang, openbare geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg. Verder zetten we in op voorlichtingsprogramma's om inwoners van Opsterland duidelijk te maken welke risico's zij lopen bij een ongezonde leefstijl. Belangrijke onderwerpen zijn voor ons: roken, (schadelijk) alcoholgebruik, overgewicht en seksuele gezondheid.

Extra hulp voor de jeugd waar nodig

Gelukkig kunnen de meeste kinderen goed meekomen. Zij groeien op zonder grote problemen. Voor een kleine groep geldt dit niet. We vinden het belangrijk dat alle kinderen zoveel mogelijk kunnen meedoen.

Daarom is er voor deze laatste groep kinderen extra ondersteuning beschikbaar.

Op het gebied van opvoeding en ondersteuning zorgen we als gemeente voor:

- Informatie en advies aan kinderen, jongeren en opvoeders
- Het vroegtijdig signaleren van problemen
- Ondersteuning voor mensen bij het vinden van de juiste hulp
- Lichte hulp bij problemen met het opvoeden
- Coördinatie en afstemming van zorg in de gemeente
- Het laten meepraten en meedenken van jongeren over het jongerenbeleid.

Organisaties laten samenwerken in het CJG

Er zijn veel organisaties die zich inzetten voor kinderen en jongeren. Ieder op hun eigen manier, met hun eigen specialisatie. Ondanks het feit dat er al veel gebeurt op dit gebied, willen we het in de toekomst nog beter doen.

Organisaties kunnen met name nog meer en beter samenwerken met elkaar. Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) zal hier in de toekomst een rol in spelen.

Simon (41) heeft een zoon van 16 jaar waar hij zijn handen vol aan heeft. Op school gaat het niet lekker en hij is veel op stap. Simon vraagt zich af hoe hij daarmee om moet gaan. Hij gaat naar het CJG en schrijft zich in voor de cursus 'in gesprek met pubers'. Hij leert daar niet alleen het gedrag van zijn zoon beter te begrijpen, maar hij krijgt ook tips over hoe hij door zijn eigen houding te veranderen een gesprek met zijn zoon gemakkelijker kan later verlopen.

Minister Rouvoet heeft vastgesteld dat iedere gemeente in 2011 een Centrum voor Jeugd en Gezin moet hebben. Hier kunnen alle kinderen, tieners, jongeren, ouders en andere opvoeders terecht met al hun vragen over opgroeien en opvoeden. Wij zijn druk bezig met de voorbereidingen van het CJG voor Opsterland.

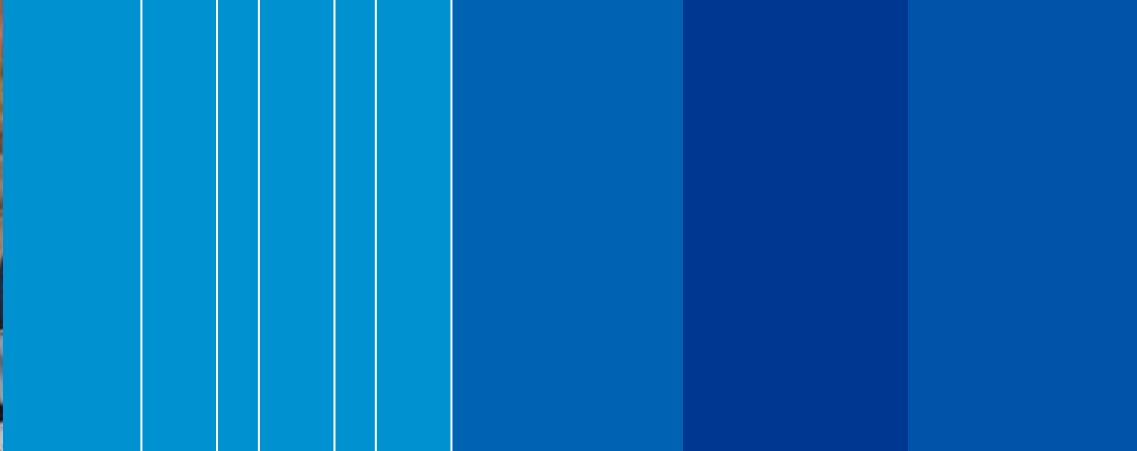
Hulp bieden bij psychische problemen

Psychische problemen kunnen mensen belemmeren om mee te doen in de samenleving. Depressie is een van de meest voorkomende vormen van psychische problemen. Voorspellingen tonen aan dat rond 2020 depressie volksziekte nummer één is. Ook andere oorzaken kunnen ervoor zorgen dat mensen niet lekker in hun vel zitten. Eenzaamheid en pesten staan hoog op de lijst. Eenzaamheid komt in alle lagen van de bevolking voor, het meest bij ouderen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die eenzaam zijn een grotere kans hebben op gezondheidsproblemen. Één van de aandachtspunten van de gemeente is dan ook het terugdringen van eenzaamheid bij ouderen. Pesten kan ook leiden tot psychische problemen, vooral bij kinderen. De gemeente heeft zichzelf als doel

gesteld om het aantal kinderen dat psychische problemen heeft ten gevolge van pesten sterk terug te dringen. Bij de activiteiten om psychische problemen te voorkomen, werkt de gemeente samen met GGZ Fryslân, GGD Fryslân, Jeugd-gezondheidszorg, welzijn- en thuiszorgorganisaties.

Goed samenwerken bij complexe problemen

Soms hebben mensen één duidelijk probleem en hoort daarbij één duidelijke oplossing. Het komt ook voor dat mensen allerlei problemen hebben die met elkaar te maken hebben. Daarvan is het vaak moeilijk vast te stellen waarmee het is begonnen en wat het hoofdprobleem is. Vaak gaat het om een combinatie van verslavingsproblemen, psychische problemen en maatschappelijke problemen. Denk aan mensen die verslaafd zijn, daardoor in de war raken, slecht voor zichzelf zorgen, financiële problemen krijgen en uiteindelijk in een instelling voor maatschappelijke opvang belanden. Voor een deel van deze mensen geldt dat ze de weg naar de hulpverlening niet zelf kunnen vinden en soms zelfs met opzet hulp vermijden. We vinden het belangrijk om deze kwetsbare groep mensen op te sporen en hen de zorg te verlenen of de ondersteuning te bieden die



ze nodig hebben. Zo'n kluwen aan problemen vraagt om hulp vanuit meerdere organisaties. Wij vinden het belangrijk dat al deze organisaties goed met elkaar samenwerken en duidelijke afspraken maken over hoe ze iemand het beste verder kunnen helpen. Daarom hebben we in Opsterland een zogenoemd sociaal team opgericht. Daarin zitten onder ander politie, maatschappelijk werk, de sociale dienst en woningcorporaties.

Mensen helpen hun leven weer op orde te krijgen

Naast de geestelijke gezondheidszorg spelen de verslavingszorg en instellingen voor maatschappelijke opvang een belangrijke rol bij de hulp aan mensen met complexe problemen. Instellingen voor maatschappelijke opvang bieden onderdak, begeleiding, informatie en advies aan mensen die tijdelijk niet meer thuis wonen of geen huis meer hebben. Deze mensen hebben vaak ook gedragsproblemen of problemen die te maken hebben met een ziekte of verslaving. Binnen zes maanden wordt geprobeerd om mensen te begeleiden naar nieuwe woonruimte en naar een regelmatig leven. Voorheen waren de opvangplaatsen alleen in Leeuwarden te vinden. Inmiddels is in Sneek een sociaal pension geopend

en er zijn ook plannen voor een sociaal pension in Drachten, Dokkum en Heerenveen.

Verslaving en de gevolgen daarvan verminderen

De verslavingszorg is er op gericht om het leven van de verslaafde zo dragelijk mogelijk te maken en hem of haar zoveel mogelijk te stimuleren om de verslaving te stoppen, te verminderen en te beheersen. De gemeente wil dat er voldoende opvangmogelijkheden zijn voor verslaafden en dat het aantal verslaafde mensen in de gemeente niet verder toeneemt en zo mogelijk zelfs vermindert. In het verlengde hiervan willen we dat overlast die veroorzaakt wordt door verslaafden afneemt en dat de inwoners van Opsterland zich hierdoor veiliger voelen.

Minder roken en drinken, vooral bij de jeugd

Roken en drinken zijn schadelijk voor de gezondheid. Gebleken is dat in Friesland gemiddeld meer gerookt en gedronken wordt dan in de rest van Nederland. Dit is een zorgelijke ontwikkeling. Bij zowel roken als drinken is preventie erg belangrijk. Als mensen eenmaal begonnen zijn, kan het erg moeilijk

Tanja (20) is moeder van een pasgeboren dochter en heeft moeite om met haar geld uit te komen. Ze heeft het gevoel dat ze geen grip heeft op haar uitgaven. Tot nu toe heeft ze het nog steeds gered, maar ze wil voorkomen dat ze financiële problemen krijgt. Via het CJG komt ze in contact met een deskundige die haar helpt om haar vaste lasten op een rijtje te zetten en een huishoudboekje te gebruiken.

zijn om weer te stoppen. Zoals voor de meeste verslavingen geldt: het is beter om er helemaal niet aan te beginnen. Om een effectief rookbeleid vast te stellen, willen we voor de komende periode afspraken maken met onderwijsorganisaties, werkgevers en organisaties die een rol spelen bij de handhaving. We werken samen met de GGD, Verslavingszorg Noord Nederland en gezondheidscentra. Ook de handhaving van de wettelijke regels voor de verkoop van rookwaren is hierbij van belang. Ons alcoholbeleid sluit aan bij de maatregelen van het kabinet, dat zich de komende jaren richt op het voorkomen van alcoholgebruik op jonge leeftijd. Het nieuw op te zetten beleid van de gemeente richt zich op 12- 16 jarigen en hun ouders. Maar ook het overmatig alcoholgebruik van jongeren van 16 jaar en ouder willen we terugdringen.

Om bovenstaande plannen te kunnen uitvoeren, maken we niet alleen gebruik van voorlichting en informatie, maar ook van handhaving en regelgeving.

We zijn van plan om een actieplan alcohol op te stellen. Dit plan zal bestaan uit een breed pakket maatregelen gericht op alcoholpreventie.

Minder mensen met overgewicht

Steeds meer mensen hebben te maken met overgewicht. Mensen met overgewicht hebben een verhoogde kans op chronische ziekten, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten, en op aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Uit onderzoek blijkt dat van de inwoners van Opsterland tussen de 19 en 64 jaar 37% overgewicht heeft. Voor 65-plussers is dit 66%. Bij leerlingen op de basisschool ligt dit percentage rond de 10%. Eén van de speerpunten van de gemeente is het terugdringen van het aantal mensen met overgewicht. In ons actieprogramma gericht op het voorkomen van overgewicht, werken we samen met: de GGD, Opstelling, gezondheidscentra en huisartsen.

Op een gezonde manier omgaan met seksualiteit

Veilig vrijen en seksuele gezondheid zijn ook door ons gekozen als speerpunt van beleid. Steeds meer jongeren vrijen onveilig. Veel jongeren hebben te maken met ongewenste seksuele ervaringen. Het aantal geslachtsziekten in Friesland neemt toe. Seksualiteit is niet alleen een kwestie van voldoende kennis en informatie over de 'technische' aspecten van vrijen en



seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's). Het gaat ook over hoe je met elkaar omgaat en wat je kunt doen als er dingen gebeuren die je eigenlijk niet wilt.

Op dit moment is het voor veel jongeren onduidelijk bij welke instantie ze terecht kunnen met specifieke vragen. We willen ervoor zorgen dat het Informatiepunt Wmo, het toekomstig Centrum voor Jeugd en Gezin, de GGD en het onderwijs jongeren hierin meer richting gaan geven.

Gerrit (54) is gescheiden en is sinds een aantal jaar werkloos. Hij woont buiten het dorp in een klein huisje. Vroeger kwam Gerrit nog regelmatig in de winkels en het café in het dorp, maar het laatste half jaar leeft hij een teruggetrokken bestaan. De gordijnen zitten altijd dicht. De tuin ligt er verwaarloosd bij en er liggen veel lege flessen en ander afval op het erf. De burens maken zich zorgen om Gerrit. Niemand weet precies wat er met hem aan de hand is, maar het lijkt niet goed met hem te gaan. Nadat één van de burens zijn zorgen om Gerrit uitgesproken heeft aan de medewerker van het Informatiepunt Wmo, wordt deze melding doorgegeven aan het sociaal team. In het sociaal team wordt afgesproken welke organisatie contact met Gerrit gaat proberen te leggen om te kijken wat er aan de hand is en welke ondersteuning er geboden kan worden.

4. Voorzieningen voor iedereen

'Het realiseren van voldoende, adequate algemene voorzieningen'



Algemene voorzieningen zijn voor iedereen

Het beleid van ons als gemeente is erop gericht dat iedereen kan meedoen in de samenleving. Dat begint met hele simpele dingen, zoals zorgen dat iemand met een kinderwagen, rolstoel of rollator de stoep op en af kan komen.

Of zorgen dat er veilige paden zijn, zodat kinderen zelfstandig naar school kunnen lopen. Dit zijn voorzieningen die niet speciaal voor een bepaalde groep zijn, maar door iedereen gebruikt kunnen worden. Ze heten dan ook algemene voorzieningen.

Meer algemene voorzieningen

In onze gemeente zijn al veel algemene voorzieningen. Denk daarbij aan automatische deuren in openbare gebouwen, zoals bibliotheken, cultuurcentra en het gemeentehuis. Of aan een boodschappendienst of een maaltijd-service, zoals Tafeltje-dek-je. Zo'n maaltijdservice is een uitkomst voor mensen die problemen hebben met koken, maar ook handig voor iemand die geen tijd of zin heeft om zelf eten te maken. In de komende jaren willen we zorgen voor meer algemene voorzieningen.

(Blijven) wonen waar je wilt

Als gemeente onderscheiden we in Opsterland drie zogenaamde woonservicezones. Die liggen rond de dorpen Beetsterzwaag, Gorredijk en Ureterp. De gedachte achter een woonservicezone is dat mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde buurt of dorp kunnen blijven wonen. Dat kan door bij het ontwerpen van nieuwe of het herontwerpen van bestaande gebieden rekening te houden met alle toekomstige gebruikers: volwassenen, kinderen, ouderen, mensen in een rolstoel, mensen met een verstandelijke beperking, enzovoorts. Voorzieningen zijn bij voorkeur zo dicht mogelijk bij de plek waar mensen wonen en als voorzieningen verder weggelegd zijn, dan zijn ze goed bereikbaar. Iedereen moet zoveel mogelijk overal zelfstandig gebruik van kunnen maken.

Meer levensloopbestendige huizen

Om de woonservicezones verder in te richten, werken we samen met verschillende organisaties, zoals woningcorporaties, zorginstellingen en het welzijnswerk. We maken afspraken met woningcorporaties over welke huizen ze gaan bouwen. We willen graag dat er huizen gebouwd worden die voor alle leeftijden en doelgroepen geschikt zijn. Dat zijn levensloopbestendige woningen.



Voorzieningen dichtbij

Een huis waarin je lang kunt blijven wonen is één ding, maar de plaats waar je woont, moet die kans ook bieden. Dorpen moeten veilig en goed toegankelijk zijn. In een dorp zijn voorzieningen die het mogelijk maken daar te blijven wonen. Dat betekent bijvoorbeeld dat mensen in het dorp kunnen meedoen aan activiteiten, in het dorp de dagelijkse boodschappen kunnen doen en in het dorp naar de fysiotherapeut kunnen.

Vervoer naar voorzieningen verder weg

Sommige dorpen zijn te klein voor bepaalde voorzieningen. Dan is het belangrijk dat er vervoer naar de verder weggelegen voorzieningen is. Er zijn verschillende vormen van openbaar vervoer. Zo kennen we het gewone openbaar vervoer en daarnaast de Buurtbus voor de route waar de grote bussen niet langs gaan. Als mensen niet met deze bussen kunnen reizen, omdat ze bijvoorbeeld niet lang kunnen staan bij de halte of de instap niet kunnen maken, proberen we andere oplossingen te vinden. Bijvoorbeeld door bussen en haltes aan te passen. Zo kennen we in Opsterland lijn 10 van Heerenveen door Gorredijk en Beetsterzwaag naar Drachten. Lijn 10 rijdt met verlaagde bussen en heeft verhoogde haltes. Zo kan iemand die normaalgesproken moeite heeft om de opstap te maken, toch met de bus reizen.

Eerst goed onderzoek

Voor het verder inrichten van de woonservicezones is onderzoek nodig. Welke voorzieningen zijn in een dorp nodig? Welke kunnen ook in het buurdorp worden gehaald of elders in de woonservicezone? Er zijn ook voorzieningen waarvan er maar één is in onze gemeente, zoals het gemeentehuis. Of voorzieningen die we helemaal niet hebben in onze gemeente en waarschijnlijk ook niet krijgen, zoals het ziekenhuis. Kunnen mensen die voorzieningen goed bereiken?

We gaan deze vragen beantwoorden en dan kijken wat er nog bij moet komen of moet worden veranderd.

We kijken ook wat andere gemeenten doen met algemene voorzieningen. Zo komen we op meer ideeën. Bijvoorbeeld om brievenbussen lager te plaatsen, zodat iemand in een scootmobiel of rolstoel er ook bij kan.

Door te investeren in algemene voorzieningen, verwachten we dat minder mensen zullen vragen om individuele voorzieningen (zie het volgende hoofdstuk). Of dat ze dat pas later hoeven te doen.



5. Maatwerk waar nodig

'het verstrekken van individuele voorzieningen op maat'

Zo nodig naast algemene voorzieningen ook voorzieningen op maat

Wanneer iemand beperkingen heeft die hem of haar belemmeren om mee te doen in de samenleving, is het ons beleid als gemeente om deze belemmeringen zoveel mogelijk te compenseren. In eerste instantie willen we graag dat mensen gebruik maken van de algemene voorzieningen (zie het vorige hoofdstuk). Als de algemene voorzieningen niet genoeg zijn om iemand mee te laten doen in de maatschappij, dan bieden we als gemeente daarnaast individuele voorzieningen. Dit zijn voorzieningen op maat.

Er zijn wel regels aan verbonden

Iemand die zo'n voorziening op maat nodig heeft, moet daarvoor een aanvraag doen bij het Informatiepunt Wmo. Samen met de aanvrager kijkt het Informatiepunt Wmo of hij of zij voldoet aan de regels om in aanmerking te komen voor een individuele voorziening. De regels zijn vastgelegd in het Verstrekkingenbeleid Wmo.

Een individuele voorziening kan worden toegekend, zodat iemand:

- wordt ondersteund bij het voeren van het huishouden
- zich in en om de woning en in de directe omgeving kan verplaatsen
- andere mensen kan ontmoeten en sociale contacten kan onderhouden.

Goed uitzoeken wat precies nodig is

Wanneer iemand met een vraag bij het Informatiepunt Wmo komt, dan gaat de Wmo-adviseur eerst in gesprek met de aanvrager om helder te krijgen hoe de situatie precies is en welke vragen of problemen er zijn. Pas daarna wordt er een oplossing op maat gezocht. Deze oplossing kan bestaan uit één of meer individuele voorzieningen, soms gecombineerd met algemene voorzieningen zoals een maaltijdservice of een boodschappendienst.

Goed kijken waar iemand recht op heeft

We bekijken altijd zorgvuldig of iemand een 'positieve indicatie' heeft voor een individuele voorziening, dat wil zeggen of iemand de voorziening echt nodig heeft vanwege zijn

De dochter van mevrouw Zandstra komt bij het Informatiepunt Wmo om haar moeder aan te melden voor een kamer in het verzorgingshuis. De medewerker van het Informatiepunt Wmo gaat in gesprek met de dochter. Mevrouw Zandstra is een weduwe van 82 jaar die nog in haar eigen woning woont. Bij navraag blijkt ze vooral problemen te hebben met eten koken, boodschappen doen en het onderhoud van de tuin. Ook heeft ze problemen om zich in de omgeving te verplaatsen. De problemen zijn begonnen nadat ze haar heup heeft gebroken.

Eigenlijk wil mevrouw Zandstra helemaal niet verhuizen. Haar kennissen en familie wonen in hetzelfde dorp en het verzorgingshuis staat in een ander dorp. In een gesprek tussen de Wmo-adviseur, mevrouw Zandstra en haar dochter wordt een oplossing op maat gevonden. Mevrouw Zandstra krijgt een scootmobiel en een kilometervergoeding voor de taxi. Daarnaast wordt haar geadviseerd om gebruik te maken van de boodschappenservice en van Tafeltje-dekje. Tot slot wordt er een vrijwilliger gezocht die haar wil helpen met het onderhouden van haar tuin.



of haar beperking(en). Als de noodzaak voor een voorziening op maat vaststaat, kan het ook nog zo zijn, dat er meerdere oplossingen zijn die allemaal even geschikt zijn. Als dat zo is, dan kiezen we de goedkoopste. Dat doen we omdat we met onze beperkte hoeveelheid geld zoveel mogelijk mensen willen ondersteunen.

Er zijn allerlei voorzieningen beschikbaar

Individuele voorzieningen hebben vaak te maken met de woning, het huishouden of het vervoer, maar het kan ook gaan om hulpmiddelen voor andere dagelijkse handelingen. We noemen een aantal voor-

beelden: het aanpassen van de woning, een verhuiskostenvergoeding bij het verhuizen naar een geschiktere woning, hulp bij het schoonhouden van de woning, een autoaanpassing, een scootmobiel, een kilometervergoeding voor de eigen auto of voor een taxi, een rolstoel, een driewiel fiets, een douchestoel.

Een voorziening in natura of een eigen budget

Als wij besluiten tot het verstrekken van een voorziening op maat, bijvoorbeeld hulp bij het huishouden, dan kan de aanvrager kiezen uit twee mogelijkheden. De eerste mogelijkheid is een voorziening in natura. Dat wil zeggen dat wij de thuiszorgorganisatie opdracht geven om het huis van de aanvrager schoon te houden. De thuiszorgorganisatie stuurt ons dan de rekening en wij betalen. De tweede mogelijkheid is een persoonsgebonden budget (PGB). In dat geval krijgt de aanvrager zelf een bepaald bedrag waarmee hij of zij zelf iemand kan inhuren om het huis schoon te maken. De aanvrager moet dan wel kunnen bewijzen dat het geld echt aan hulp bij het huishouden is uitgegeven.

Een voorziening op maat vraagt wel een eigen bijdrage

Iedereen die van ons een individuele voorziening krijgt, betaalt daarvoor een eigen bijdrage. Het mag alleen niet zo zijn dat de eigen bijdrage zo hoog is dat mensen daarom geen voorziening op maat kunnen krijgen en daarmee niet goed kunnen meedoen in de maatschappij. Daarom is de eigen bijdrage afhankelijk van het inkomen.

Organisaties met een goed aanbod mogen de voorzieningen leveren

De hulp bij het huishouden en de levering van andere voorzieningen doen we niet zelf. Eén keer in de zoveel jaar laten wij geïnteresseerde bedrijven offertes bij ons indienen. We sluiten contracten met die bedrijven waarvan de offertes als beste uit de bus komen. Als we de offertes beoordelen, kijken we vooral naar de kwaliteit van de dienstverlening en naar de kosten.

6. Bij de tijd blijven

'De beleidscyclus: plannen maken, uitvoeren, controleren en bijsturen'

Met een meerjarenplan kijk je in de toekomst

'Gezond Meedoen' is een plan voor meerdere jaren. Hoe verder weg in de toekomst, hoe moeilijker het is om goede plannen te maken. Het is nooit zeker wat er precies gaat gebeuren. In ons plan hebben we zoveel mogelijk rekening gehouden met verwachte ontwikkelingen. We hebben gekeken naar onze eigen ontwikkelingen, binnen de gemeente, en we hebben veel gesprekken gehad met andere organisaties. Natuurlijk hebben we ook goed gelet op het beschikbare geld in de toekomst. Op deze manier zijn we gekomen tot een ambitieus, maar ook realistisch beleidsplan voor de jaren 2008 - 2011.

Vinger aan de pols

De plannen die we hebben gemaakt, kunnen in de toekomst worden bijgesteld als blijkt dat dat leidt tot een beter resultaat. Het is daarvoor belangrijk dat we weten hoe het gaat met de uitvoering van onze plannen in de praktijk. We houden op verschillende manieren de vinger aan de pols.

Informatie verzamelen binnen de gemeente

We hebben regelmatig overleg met de medewerkers van het Informatiepunt Wmo. Zij hebben elke dag contact met inwoners van Opsterland. In hun dagelijkse werkzaamheden ervaren ze wat wel en wat niet goed gaat. Er is verder overleg met andere afdelingen binnen de gemeente. Veel onderwerpen waar de plannen over gaan, zijn breder dan alleen Wmo of gezondheid. Zo is er overleg met de afdelingen die zich bezig houden met: bouwen en wonen, jeugd, openbare orde en veiligheid, dorpenbeleid, ruimtelijke ordening, sport, enzovoorts.

Goed luisteren naar andere partijen

We overleggen niet alleen binnen de gemeentelijke organisatie, maar ook met andere partijen. We hebben regelmatig contact met de GGD, de hulpmiddelenleverancier, zorginstellingen, welzijnsorganisaties, enzovoorts. Van die partijen krijgen we informatie over nieuwe ontwikkelingen en over de resultaten van de uitvoering van onze plannen. Ook de vrijwilligers van de dorpssteunpunten vragen we regelmatig wat ze horen en zien.



Gevraagd en ongevraagd advies van de Wmo-adviesraad

Een partij waar we ook mee overleggen en die we graag apart willen noemen, is de Wmo-adviesraad (zie www.wmoadviesraadopsterland.nl). De leden van de Wmo-adviesraad zijn vrijwilligers die allen wonen in Opsterland.

De Wmo-adviesraad geeft ons gevraagd en ongevraagd advies. Ze kijken naar de plannen vanuit het perspectief van de inwoner van Opsterland.

Ze letten goed op of de plannen aan de behoeften van de inwoners voldoen. Om goed advies te kunnen geven, heeft de Wmo-adviesraad contact met belanghebbenden, zoals cliëntenverenigingen en belangenverenigingen.

Onderzoek doen om te verbeteren

Tot slot doen we regelmatig mee aan onderzoeken.

Een mooi voorbeeld hiervan is de Sterrengids (zie www.sterrengids.org). De Sterrengids heeft het Informatiepunt Wmo beoordeeld op: bereikbaarheid, toegankelijkheid, deskundigheid, persoonlijkheid, objectiviteit en herkenbaar-

heid. Ons informatiepunt heeft in de eerste beoordeling drie sterren gehaald en is uitgeroepen tot het beste informatiepunt van Friesland.

Hiermee houdt het niet op voor ons. We willen het Informatiepunt Wmo graag verder verbeteren. De Sterrengids heeft ons een aantal concrete tips gegeven waarmee we verder aan de slag gaan.

We voeren zelf ook jaarlijks een onderzoek uit naar de tevredenheid van onze cliënten. Alle cliënten die een voorziening hebben gekregen via de Wmo wordt gevraagd naar hun mening over onze dienstverlening.

Uw vragen en opmerkingen

Met al uw vragen en opmerkingen over de onderwerpen in dit boekje kunt u terecht bij het Informatiepunt Wmo. De medewerkers van het Informatiepunt Wmo helpen u graag. Als u niet of niet helemaal tevreden bent met het antwoord van het Informatiepunt Wmo, dan willen ze dat graag weten. Uw opmerkingen maken het mogelijk de dienstverlening verder te verbeteren.



Bent u helemaal niet tevreden, dan is er uiteraard een klachtenprocedure.

Bent u wel tevreden, dan horen de medewerkers van het Informatiepunt Wmo dat natuurlijk ook graag.

Ziet of hoort u in uw omgeving zaken waarvan u vindt dat de gemeente er aandacht voor zou moeten hebben in het kader van de Wmo of het gezondheidsbeleid, dan kunt u dat eveneens melden bij het Informatiepunt Wmo.

Ook opmerkingen over dit boekje zijn welkom.

U kunt ook het hele beleidsplan krijgen

In dit boekje presenteren we een samenvatting van ons beleidsplan Gezond Meedoen. Niet alles wat in het beleidsplan staat, komt terug in deze samenvatting.

Als u meer wilt lezen over ons Gezondheids- en Wmo-beleid, dan kunt u bij het Informatiepunt Wmo het volledige plan opvragen. Het plan is ook te vinden op onze website www.opsterland.nl.



Informatiepunt Wmo

Postbus 10.000
9244 ZP Beetsterzwaag

telefoonnummer (0512) 386 386

faxnummer (0512) 381 875

e-mail: wmo@opsterland.nl

www.opsterland.nl

Lokaties en spreekuren:

- Beetsterzwaag, Hoofdstraat 82
(in het gemeentehuis)
maandag t/m vrijdag 09.00 - 12.30 uur
- Gorredijk, Schansburg 1 (in de bibliotheek)
maandag 13.30-17.30 uur en
donderdag 10.00-12.30 uur
- Ureterp, Lijteplein 9 (in de bibliotheek)
woensdag 13.30-17.30 uur en
vrijdag 10.00-12.30 uur