



Actieplan Gezondheid, Bewegen & Sport
2020 - 2023





Actieplan Gezondheid, Bewegen & Sport 2020 - 2023

oktober 2019



1. Inleiding	4
1.1. Beleidsrichting en ambities	4
1.2. Inhoud van het actieplan	4
2. Wat doen we of hebben we al gedaan?	5
2.1. Lopende acties, lopend beleid en lopende toezeggingen	5
2.1.1. Sport en Bewegen	5
2.1.2. (Positieve) gezondheid en preventie	6
2.2. Wat vinden we hiervan?	8
2.2.1. Sport en bewegen	8
2.2.2. (Positieve) gezondheid en preventie	10
3. Optimaliseren van de infrastructuur voor bewegen en sport	13
4. Focus op preventie en een gezonde leefstijl	17
5. Focus op (positieve) gezondheid en een link naar het sociaal domein	21
Bijlage 1. Uitleg Nederlandse Norm Gezond Bewegen	23

Colofon

Uitgave van: gemeente Meppel / **Datum:** oktober 2019



1.1. Beleidsrichting en ambities

In mei 2019 is door de gemeenteraad van Meppel ingestemd met de voorgestelde beleidsrichting uit het beleidsplan Gezondheid, Bewegen en Sport. Met dit beleidsplan wordt voor de komende jaren (2020-2023) een nieuwe benadering omtrent gezondheid, bewegen en sport gekozen. De elementen van deze nieuwe benadering zijn:

1. Een andere manier van benaderen: positieve gezondheid.
2. De relatie met het sociaal domein: versterken van de kracht van de samenleving en inzetten op preventie.
3. Interne integraliteit: samenhang tussen gezondheid, bewegen en sport.
4. Externe integraliteit: samenhang met andere beleidsterreinen.

Daarbij zijn vanuit het beleidsplan een aantal ambities gedestilleerd. Deze zijn als volgt:

1. Vanuit positieve gezondheid gaan we het welzijn van de inwoners bevorderen, om het mogelijk te maken dat:
 - a. ze een positieve gezondheid ervaren;
 - b. ze deel kunnen nemen in de Meppeler samenleving.
2. We hebben een integrale visie op preventie, in samenwerking met en gedragen door onze partners.
3. De infrastructuur voor bewegen en sport maakt het voor iedereen mogelijk om te sporten en bewegen.

1.2. Inhoud van het actieplan

In mei 2019 is door de gemeenteraad van Meppel ingestemd met de voorgestelde beleidsrichting uit het beleidsplan Gezondheid, Bewegen en Sport. In het voorliggende actieplan zullen de beleidsrichting en genoemde ambities worden vertaald in heldere doelstellingen en acties waarop de komende jaren wordt ingezet.

In hoofdstuk 2 zal eerst geschetst worden waar we momenteel staan. Wat gebeurt er op het gebied van sport en bewegen en gezondheid in bredere zin? En wat vinden we dat er beter kan? In het vervolg van dit actieplan wordt dit per doelstelling vertaald naar acties, partners, planningen en middelen.



2. Wat doen we of hebben we al gedaan?

2.1. Lopende acties, lopend beleid en lopende toezeggingen

2.1.1. Sport en Bewegen

Het budget van de gemeente Meppel op het gebied van Sport en Bewegen wordt als volgt ingezet op dit moment:

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Lasten	3.499	3.041	3.399	3.400	3.392	3.379
Baten	-1.113	-1.073	-1.334	-1.333	-1.335	-1.337
Totaal	2.386	1.968	2.065	2.067	2.058	2.042
Uitsplitsing raming naar producten						
Sportaccommodaties (product 46)	1.929	1.512	1.579	1.581	1.572	1.556
Spel- en sportdeelname (product 47)	457	456	486	486	486	486
Totaal	2.386	1.968	2.065	2.067	2.058	2.042

* Bedragen x €1000,-

Toelichting:

Sportaccommodaties (product 46): Er wordt aan de sportaccommodaties van de gemeente Meppel bijna 1,6 miljoen besteed. Dit betreft de kapitaalslasten, het beheer en onderhoud, energie en verzekeringslasten, evenals personele inzet en belastingen. Het deel dat terug komt in de vorm van huur- en gebruiksvergoeding van de gebruikers (o.a. € 195.000 van Bad Hesselingen) is reeds verrekend en bedraagt ruim een miljoen. Bruto bedraagt de inzet dus ruim 2,5 miljoen euro. Hiermee wordt een ruim arsenaal aan sportaccommodaties met divers aanbod in stand gehouden.

Spel- en sportdeelname (product 47): Aan sportstimulering wordt dit jaar € 486.000 besteed. Hiervan wordt bijna € 200.000 in bad Hesselingen geïnvesteerd. Tevens bijna € 70.000 in de stimulering van het zwemmen. De overige € 200.000 worden ingezet voor eigen personeel, de jeugdsportsubsidie (€ 35.000) en voor ouderen en gehandicapten (€ 5000). Tot slot wordt € 161.000 van de Rijksdoeluitkering ten behoeve van de buurtsportwerkers doorgezet naar Sport Drenthe die voor de gemeente de werkgeverstaak waarneemt. Hiervoor gaan binnen Meppel Actief ruim 3 fte buurtsport- en cultuurcoach en een groot team van MBO en HBO stagiaires voor Meppel aan de slag. Tevens wordt er in de cofinanciering door Sport Drenthe nog extra inzet geleverd binnen de gemeente zoals o.a. docenten GALM.

Meppel Actief geeft voor de gemeente Meppel inhoud aan het sport en beweegbeleid. Hiervoor organiseren zij onder andere de volgende activiteiten waar een belangrijk deel van de kinderen van onze gemeente erg tevreden over is en aan meedoet. Tevens worden steeds meer andere doelgroepen bereikt.

Cijfers 2018:

- 128 sportieve pauze activiteiten op 16 basisscholen
- 600 gezonde traktaties
- 200 kinderen onder de 4 jaar in beweging gezet
- kinderen van 4-12 jaar laten kennismaken met sport en bewegen
- 22 sportverenigingen hebben ondersteuning gekregen
- 4 AH supermarkt rondleidingen
- Op 11 basisscholen en 10 BSO's/kinderopvang staan Gezonde Traktatiekaarten
- 250 senioren bereikt
- 26 Politiekids opgeleid
- 10.000 inwoners van Meppel zijn bereikt door Meppel Actief en JOGG Meppel
- 52 JOGG weetjes in de Nieuwe Meppeler
- Ruim 300 berichten op Social Media van Meppel Actief en JOGG Meppel
- Bekendheid van het Meppel Actief onder basisschoolleerlingen is gestegen naar 97%
- Het aantal samenwerkingspartners in het Sociale Domein is wederom uitgebreid

Dit jaar is het initiatief genomen om tot een lokaal sport akkoord te komen. Een sportformateur heeft in dat proces meerdere ontmoetingen en gesprekken met het veld gevoerd en dit heeft geleid tot een lokaal sport akkoord dat bij het Rijk wordt ingediend met het verzoek om voor 2020 en 2021 telkens een bedrag van € 20.000 beschikbaar te stellen voor de uitvoering van dit sport akkoord.

De uitvoering van dit sport akkoord ligt bij de verbonden partijen, die hieraan begin 2020 nadere concrete afspraken zullen verbinden en een keuze maken over de maatregelen waarin wordt geïnvesteerd.

Zij monitoren ook hoe de uitvoering, die deels bij Meppel Actief belegt kan worden, tot zijn recht komt. Evalueert dit eind 2020 om vervolgens met die kennis keuzes te maken voor 2021. Een eindevaluatie in 2021 geeft informatie over het bereikte en hoe verder te gaan in 2022 en verder.

2.1.2. (Positieve) gezondheid en preventie

De afgelopen jaren is op verschillende manieren invulling gegeven aan 'gezondheidsbeleid'. Steeds meer wordt het belang van 'preventieve maatregelen' onderkend. De beleidsrichting Gezondheid, Bewegen en Sport voegt hier de gewenste richting van positieve gezondheid aan toe. Het gaat om de 'ervaren' gezondheid van mensen. Wetenschappelijke onderzoeken wijzen uit: stress reducerende maatregelen vergroten de ervaren gezondheid van mensen.

Gemeenschappelijke gezondheid

Al jaren is de GGD (Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst) de uitvoerende instantie voor de Wet Publieke Gezondheid voor gemeenten. GGD Drenthe vervult deze rol voor Meppel vanuit een gemeenschappelijke regeling. Hiervoor was in 2019 € 955.000 begroot (incl. Veilig Thuis Drenthe). Naast de bekende taken als entingen en voorlichting positioneert de GGD (ook op aandringen van de gemeenteraden) zich steeds meer op preventie. De GGD voert onder andere ieder jaar de jeugdgezondheidsscreening uit op scholen en geeft daaraan gekoppelde leefstijllessen. Ook heeft de GGD standaard spreekuren. Op deze spreekuren kan een ieder terecht voor vragen. Ook organiseert de GGD bv. opvoedingsondersteuning. Het Rijksvaccinatieprogramma wordt deels door de GGD uitgevoerd (4-18 jaar) en deels door Icare (0-4 jaar). Daarnaast wordt eind 2019 een start gemaakt met het project Kansrijke Start. Binnen dit project gaat de gemeente samen met partners werken om meer kinderen een kansrijke start te geven. Hierbij gaat aandacht uit naar kwetsbare gezinnen, om deze kinderen meer kansen te bieden.

De verschillende gezondheidsmonitors van de GGD (m.b.t. jongeren, volwassenen en ouderen) zijn een belangrijk instrument voor de monitoring van gezondheid, bewegen en sport. De gezondheidsmonitors worden normaal gesproken eens in de vier jaar afgenomen. Om gelijk te lopen met de landelijke trend is er de afgelopen jaren geen gezondheidsmonitor bij jongeren afgenomen. In het najaar van 2019 zal de volgende gezondheidsmonitor worden afgenomen. Hierbij is sprake van een trendbreuk: voortaan wordt de monitor alleen nog in de 2^e en 4^e klas van het voortgezet onderwijs afgenomen.

Verslavingszorg

VNN is een belangrijke uitvoeringspartner voor de Drentse gemeenten als het gaat over voorlichting voor jongeren rond alcohol- en middelengebruik, gaming en seksualiteit. Vanuit de gemeente Meppel was in 2019 € 11.000 begroot. Dit geld gaat naar centrumgemeente Assen, waarmee VNN afspraken maakt voor de uitvoering van preventie-activiteiten in Drenthe. Het gaat hierbij om verscheidene preventie-activiteiten: bv. op het gebied van onderwijs, informatie en advies, vroegsignalering en deskundigheidsbevordering aan professionals. VNN heeft onder andere een aanbod voor scholen in het kader van "De Gezonde School en Genotsmiddelen". Hier binnen biedt VNN voorlichting, trainingen en beleidsondersteuning. De afname hiervan verschilt behoorlijk tussen scholen.

Activiteiten op scholen

Aanvullende activiteiten rondom preventie op scholen zijn er o.a. in de vorm van inloopspreekuren en ZorgAdviesTeams (ZATs). Tijdens de inloopuren is op een aantal scholen een preventiewerker van VNN of een jongerenwerker van Welzijn Mensenwerk (WMW) beschikbaar. In een ZAT zitten naast professionals van de school ook o.a. een jeugdarts (GGD), een preventiewerker (VNN) en een schoolmaatschappelijk werker. Zij bespreken en delen zorgen en zetten eventueel in op vervolghulp. Deze afstemming vindt vooral plaats op casusniveau. Daarnaast wordt er op een aantal scholen ook meer beleidsmatig samengewerkt op het gebied van preventie vanuit een "Veilige School" overleg. Via deze constructie wordt er samengewerkt door VNN, jongerenwerk (WMW), politie, schoolmaatschappelijk werk en leerplicht.

Wat opvalt is dat er veel verschil is tussen scholen in de gemeente Meppel, op het gebied van preventie-activiteiten. Scholen beslissen zelf welke activiteiten zij afnemen van VNN en dit zorgt voor diversiteit. De afname verschilt sterk per school. Daarnaast wordt bijvoorbeeld ook gezien dat niet iedere school behoefte heeft aan een "Veilige School" overleg. Signalen die vanuit scholen aangegeven worden zijn: de inhoud van voorlichtingsactiviteiten sluit niet goed aan en er wordt teveel van scholen gevraagd (buiten de reguliere lessen om). Dit blijkt onder andere ook uit de weerstand bij de afname van de Gezondheidsmonitor.

Voorliggend veld

In het voorliggend veld zijn huisartsen, verloskundigen, praktijkondersteuners en WMW belangrijke partners. Hier zie je ook dat Gezondheid en Zorg tegen elkaar aan hangen. Het besluit om de beleidsrichting gezondheid en het sociaal domein meer met elkaar te verbinden ondersteunt deze tendens. Ook in de gemeentelijke toegang kijken we immers naar wat iemand nodig heeft om zoveel mogelijk zelf de regie te houden. Vanuit de toegang wordt bv. de hulpvraag van de inwoner uitgevraagd, waarbij wordt uitgegaan van de eigen kracht (wat kan iemand zelf, evt. met hulp van het eigen netwerk). Dit doen we al en continueren we.

De Geweldige Wijk en Aan de slag met preventie

In het project De Geweldige Wijk wordt sinds 2017 geëxperimenteerd met het belang van zelfredzaamheid. Door bij kwetsbare en/of kansarme gezinnen in Meppel de zelfredzaamheid te versterken verbetert de ervaren gezondheid. Hierbij worden relevante (zogenaamde) interventies aangeboden gericht op roken, zwaar alcoholgebruik, ongezonde voeding, eenzaamheid, bewegingsarmoede en/of een ongezond gewicht. Dit project wordt samen mét de wijk en de 'kwetsbare inwoner' ingevuld.

In 2019 is gestart met het opzetten van een Drents project Aan de slag met Preventie. De afgelopen periode heeft zich vooral gericht op het verzamelen van kwantitatieve informatie rond de 'ervaren gezondheid' van onze inwoners. Met daarnaast een kwalitatieve verdieping. In Meppel blijken relatief veel problemen rondom eenzaamheid, depressie en alcohol- en middelengebruik. Nu staan we voor de keuze welke interventies passen bij de Meppeler inwoner. De keuze voor een differentiatie op wijkniveau lijkt wenselijk.

Al jaren werkt Meppel met het wijk- en dorpsgericht werken. De samenwerking in de wijkteams en de combinatie met wijkplatforms en dorpsvereniging is een belangrijke kracht in de wijk. De wijkteams hebben een belangrijke signaalfunctie, ook als het gaat over preventie.

Sport Drenthe/Meppel Actief

Voor Meppel Actief/Sport Drenthe ligt er ook steeds meer een rol binnen het sociaal domein. Niet alleen worden zij ingezet op het gebied van sport en bewegen, maar de afgelopen jaren is ook steeds meer een verschuiving richting het sociaal domein zichtbaar. Gericht op jongeren geeft Sport Drenthe onder andere uitvoering aan het programma Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), waarvoor € 47.000 beschikbaar wordt gesteld. Door Meppel Actief wordt inmiddels ook wat meer aandacht gegeven aan ouderen en kwetsbare doelgroepen, door bijvoorbeeld peuter-seniorenactiviteiten en betrokkenheid bij beweeg- en beleefstuinen. Meppel Actief werkt grotendeels op eigen initiatief. Afstemming wordt niet altijd gezocht. Meppel Actief probeert daarbij zoveel mogelijk in te spelen op vraagstukken vanuit de maatschappij, daarop wordt ook niet altijd actief gestuurd vanuit de gemeente. Deze sturing willen we gaan intensiveren zodat de verschuiving richting sociaal domein zichtbaar wordt.

OGGZ

Geestelijke gezondheidszorg valt grotendeels onder de verantwoordelijkheid van de zorgverzekeraar (behandeling). De gemeente levert wel zorg voor Begeleiding. Dit is belegd in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Het OGGZ netwerk (Openbare Geestelijke Gezondheidszorg) is een belangrijke vangnetfunctie rond de zorgmijder die niet te bereiken is via vrijwillige zorg door GGZ of gemeente. Bemoeizorg wordt ingezet waar mogelijk. Dit altijd in afstemming met ons lokale Sociaal Team Meppel.

2.2. Wat vinden we hiervan?

2.2.1. Sport en bewegen

Waar zijn we tevreden over?

Uit de Themabijeenkomsten van het Lokaal Sport Akkoord is af te leiden waar Meppel trots op is. Waar we tevreden over zijn. Uit de 3 bijeenkomsten kwam Meppel naar voren als een sportieve gemeente met ruim 70 verenigingen die verspreid over Meppel en sportdorp Nijeveen zorgen voor een rijk verenigingsleven. We scoren op de landelijke monitor bovengemiddeld op het aantal publieke sportaccommodaties en de afstand die we af moeten leggen om daar te komen. Van deze verenigingen hebben 50 een aanbod voor senioren en 30 voor mensen met een beperking. Op bijna alle scholen staat een vakleerkracht en de kinderopvang werkt met coaches gezonde kinderopvang. Hoewel dit niet een directe verdienste is van het sport- en beweegbeleid geeft het wel kansen voor een beweegvriendelijker Meppel en dat is zeker iets om tevreden over te zijn.

Meppel Actief wordt vaak genoemd als een positieve kracht met name voor de kinderen van Meppel, en ondertussen dus ook breder. Het Jeugdfonds Sport en Cultuur voorziet in een behoefte en is met de lancering van de nieuwe website beter in beeld. De jeugdsportsubsidie geeft verenigingen de mogelijkheid om het kader te voorzien van opleiding en training. Inzet op een gezondere samenleving en daarin integraal samen optrekken zorgt voor rookvrije accommodaties waar in de kantine ook een gezonde keus gemaakt kan worden. Beleid op alcoholgebruik is ook steeds breder zichtbaar.

Tot slot, al is deze lijst niet volledig, kunnen we ook trots zijn op inspirerende topsport zoals in Nijeveen en met de vele, vaak ook sportieve evenementen die de stad rijk is. Genoeg om te koesteren en tevreden over te zijn.

Op dit moment voldoet 60,6% van de inwoners van Meppel aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Zie Bijlage 1.; Volwassenen: 150 min. matig intensief bewegen per week en 2 maal per week bot- en spierversterkende oefeningen. Kinderen: een uur per dag matig intensief bewegen en 3 maal per week bot- en spierversterkende oefeningen)

Wat willen we anders?

Maar het zou sport niet zijn, als er ook niet altijd een drive was om zaken beter te maken dan ze nu zijn. We hebben een ruim aanbod aan accommodaties, maar de kanttekening daarbij is dat dit niet altijd voldoet aan de vraag. Teveel van het ene en te weinig van het andere. Trainingsruimte is beperkter dan gewenst en levert bij sommige verenigingen vragen op. Tevens is met de kwantiteit van de accommodaties niet ook meteen de kwaliteit vastgesteld. Hierin duidelijkheid en overzicht scheppen, wat is haalbaar en wat lukt niet op korte termijn is de inzet van het beheerplan sportaccommodaties. Deze zal volgen op dit actieplan en in Q2 van 2020 aan de raad worden aangeboden.

Een voorschot nemen we hier alvast wel als het om de benutting van de accommodaties gaat voor het bewegingsonderwijs. Het positieve punt van vakleerkrachten op de basisscholen en de inzet van het ministerie van onderwijs om de klassen te verkleinen en de werkdruk te verminderen kunnen we opvolgen met het toewijzen van uren lichamelijke opvoeding naar groepsaantal i.p.v. naar leerlingenaantal zoals nu gebeurt. In de praktijk werkt het al anders maar de verordening moet nog naar de praktijk worden aangepast (actiepunt 3.1). Hierdoor creëren we meer bewegingsmomenten terwijl er minder leegstand is in de zalen. Tevens willen we de extra uren die partijen in willen zetten om meer beweegmomenten te creëren aantrekkelijker maken door de prijs te verlagen. De verwachting is dat dit meer omzet genereert en zo budgetneutraal uitgevoerd kan worden (actiepunt 3.2).

Wat we ook anders willen doen is de inzet van Meppel Actief. Wellicht niet zozeer anders als wel de ingeslagen richting versterkt doorzetten. We gaan minder inzetten op de kinderen in het algemeen en meer op de bijzondere doelgroepen. Dus meer op bijvoorbeeld de senioren en inwoners met een beperking. Vanuit het lokaal sport akkoord kan er de komende 2 jaar extra inzet op activiteiten en scholing gefinancierd worden in deze richting binnen het thema Inclusief Sporten. De ureninzet van Meppel Actief kan hiermee niet uitgebreid worden. Daarvoor is het budget niet toereikend. De inzet die door de buurtsportcoaches gedaan wordt zal bij een gelijk blijvend aantal uren verschuiven en niet intensiveren (actiepunt 3.3).

De wijze waarop gesubsidieerd wordt binnen de sport gaan we in het kader van de transitie binnen de gemeente ook aanpakken. Aangezien sport en bewegen van grote waarde kan zijn voor de maatschappelijke doelen van de gemeente willen we het subsidiesysteem hiernaar ombuigen. Dus meer subsidie voor maatschappelijk relevante inzet en minder waar het nu gaat om deelnamesubsidie zoals de jeugdsportbijdrage.

Op basis van het aantal jeugdleden krijgt men een bijdrage. Wat daarmee gedaan wordt hoeft niet duidelijk gemaakt te worden. Dus of dit bijdraagt aan de maatschappelijke doelen blijft onzeker. Door de extra fondsen binnen het Lokaal Akkoord is hierin een eerste stap te zetten en kunnen we kijken wat de ervaring is in dezen. Actief meebewegen om een gezonde leefstijl, inclusief sporten en aandacht voor de beweegvaardigheid van kinderen te vergroten wordt ondersteunt met een subsidie. De bijdrage voor de jeugdsubsidie wordt afgebouwd (actiepunt 3.4).

Ook anders dan voorheen; we gaan bijzondere groepen meer betrekken in de sportverenigingen en bij andere sportaanbieders. Bijzondere groepen als in kinderen met afwijkend gedrag; nieuwkomers; mensen met een fysieke beperking; mensen met een mentale of geestelijke beperking. Om al deze bijzondere groepen goed te kunnen bedienen is meer kennis van hun vraag nodig. De drempels die gebrek aan kennis opwerpen gaan we verlagen door de kennis bij het kader te vergroten en hulpmiddelen te genereren die (jonge) trainers kunnen helpen bij de omgang met deze doelgroepen (actiepunt 3.5). Ook dit actiepunt maakt onderdeel uit van het Lokaal Sport Akkoord.

Om onze verenigingscultuur en structuur te behouden geven de verenigingen aan dat er in de toekomst aandacht moet zijn voor werving en behoud van vrijwilligers. Een positieve clubcultuur kan daar veel in betekenen. Goede voorbeelden moeten gedeeld kunnen worden, goede ideeën gedupliceerd en verspreid. Hiervoor een Meppels platform realiseren is één van de verbeterpunten in het Lokaal Sport Akkoord. Ook het gastheerschap en meer trainingstijd in de accommodaties komt naar voren (krijgt plek in beheerplan sportaccommodaties) en tot slot het onderzoeken van andere structuren voor de toekomst zodat het vrijwilligersprobleem kleiner kan worden (actiepunt 3.6).

Er wordt steeds vaker gesport in de openbare ruimte. Hardlopende groepjes of op de fiets met elkaar of individueel. Je ziet het steeds vaker. Ook bootcamp en cross-fit vanuit de commerciële sportaanbieders zie je steeds vaker. Dit speelt in op de trend dat mensen graag werk maken van een gezonde leefstijl maar dan wel op hún moment! Om voldoende aanbod te genereren en een gezonde leefomgeving extra inhoud te geven is er in de omgevingswet een belangrijke plek gereserveerd voor de gezonde leefomgeving. Voor een deel behelst dit net als aandacht voor hitte-stress, waterbeheersing en aantrekkelijk groen ook het verleiden om in beweging te komen. Speel- en beweegaanleidingen in de openbare ruimte, soms gecombineerd met kunst. Elke wijk en buurt geeft andere kansen. Om deze ontwikkeling kracht bij te zetten gaan we per project bezien of we een beweegvriendelijke omgeving kunnen stimuleren. Beweegvriendelijke routes naar het object horen daar ook bij (actiepunt 3.7).

En al deze acties moeten er toe leiden dat er meer bewogen wordt. En het percentage inwoners dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen groter wordt dan de huidige 60,6%. Het gemiddelde in Nederland is 63%, dus laat dat ons eerste streven zijn.

2.2.2. (Positieve) gezondheid en preventie

Waar zijn we tevreden over?

Het thema 'gezonde leefstijl' is al een aantal jaren de drager voor activiteiten rond gezondheid. GGD Drenthe is een belangrijke uitvoeringspartner in het uitvoeren van de verplichtingen van de Wet Publieke gezondheid. Er vindt veelvuldig afstemming plaats.

Er is de afgelopen jaren geïnvesteerd in samenwerking in het voorliggend veld. Dit vertaalt zich bijvoorbeeld in de inzet van de praktijkondersteuners bij de huisartsen (POH-GGZ en POH-jeugd). Hierdoor kan bij zorgwekkende signalen al vroegtijdig en laagdrempelig hulp worden geboden. Een belangrijk neveneffect is dat de lijnen met de gemeente korter zijn geworden en positieve gezondheid meer in beeld komt.

Er wordt op diverse manieren samengewerkt rondom gezondheid en preventie (zoals hierboven te lezen valt). Partijen weten elkaar op verschillende manieren te vinden. Hierbij zien we bijvoorbeeld dat een initiatief als De Geweldige Wijk belangrijke samenwerkingen tussen partners oplevert. En dat (positieve) gezondheid en thema's uit het sociaal domein (zoals armoede) elkaar raken. We stimuleren samenwerking en het is niet "de gemeente betaalt en bepaalt".

We zien het als positief dat scholen aandacht hebben voor gezondheid. Ondanks dat er veel van scholen gevraagd wordt, zien zij toch hun maatschappelijke taak op het gebied van gezondheid en preventie. Het is waardevol dat scholen dit jaar toch weer meedoen aan de Gezondheidsmonitor van de GGD. Ook vinden we het waardevol dat er aandacht wordt besteed aan thema's rondom verslaving en aan bewegen. Bij dit laatste ligt er ook een belangrijke taak voor JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) en Meppel Actief. Zij ondernemen vele activiteiten om de gezondheid en het gezondheidsbewustzijn bij (met name) jongeren te vergroten. Daarnaast zien we ook steeds meer aandacht vanuit Meppel Actief voor de gezondheid van ouderen. Een beweging die we wenselijk vinden.

Wat willen we anders?

Er melden zich regelmatig initiatieven bij de gemeente gericht op gezondheid en preventie. Soms lijken het onconventionele initiatieven, maar ze steunen volledig op de gedachte van Positieve Gezondheid. We willen deze initiatieven verbinden en faciliteren waar mogelijk. We willen de beweging ondersteunen om van Ziekte en Zorg naar Gezondheid en Gedrag te komen. Hiervoor is een maatwerkbudget wenselijk, deze is opgenomen in de begroting voor 2020. In de transformatie van het sociaal domein, hebben we goede ervaringen opgedaan met een maatwerkbudget. Soms is een ondersteuning op een ander domein dan 'het probleem' de meest adequate oplossing. Dat willen we ook faciliteren als het gaat over preventie en gezondheid (actiepunt 5.3).

Om goed te kunnen sturen op gezondheid vinden we ook monitoring van belang. We merken weerstand bij scholen in de afname van de Gezondheidsmonitor van de GGD. Daarom willen we het gesprek met ze aangaan. Ook willen we verscheidene gezondheidsindicatoren voor onszelf als gemeente gemakkelijker inzichtelijk maken. Daarom werken we aan een monitor maatschappelijk resultaat (actiepunt 4.7). Het doel van de monitor maatschappelijk resultaat is om meer zicht en grip te krijgen op het sociaal domein.

In het kader het project van Aan de Slag met Preventie zijn wijkgezondheidsprofielen opgesteld. In die profielen wordt de 'ervaren gezondheid' van onze inwoners weergegeven. Daaruit bleek dat er in de wijken Haveltermade en Koedijkslanden verhoudingsgewijs (in relatie tot de andere wijken in Meppel en in vergelijking met andere steden/dorpen in Drenthe) meer problemen zijn rond armoede, depressies en alcohol- en middelengebruik. Deze cijfers, in combinatie met rondetafelgesprekken, bieden aanleiding tot het verbinden van het project Aan de slag met preventie met de aanpak van de Geweldige Wijk. Samen met de partners van de Geweldige Wijk en de bewoners moet wordt gezocht naar passende interventies (actiepunt 5.1).

Zoals eerder beschreven zien we een veranderende rol voor Meppel Actief in onze gemeente. De beweging van Meppel Actief naar meer verbinding met het sociaal domein kunnen we nog sterker maken. Meppel Actief kan zich nog meer richten op gezondheidsbevordering van ouderen (actiepunten 3.3, 4.3 en 5.2). Daarnaast is het wenselijk meer resultaatgerichte afspraken te maken rond JOGG en in de verbinding naar Meppel Actief (actiepunt 4.3). Dit geldt ook voor andere partijen die preventief gezondheidsbeleid uitvoeren.

De signaalfunctie van de wijkteams willen we meer onderkennen en faciliteren. Het moet voor iedere partner in het voorliggend veld duidelijk zijn waar hij met meldingen, signalen en vragen over gezondheid, bewegen, sport in het sociaal domein terecht kan. Op die manier faciliteren we de signaalfunctie en vroegsignalering optimaal (actiepunt 4.4). We willen hierbij speciaal aandacht hebben voor de benadering van jongeren. We zien dat het lastig is om (bepaalde) jongeren goed te bereiken, bijvoorbeeld in de wijken. We oriënteren ons op een methode die het best past bij de Meppeler jeugd. Hoe bereiken we hen? Wat werkt wel en wat werkt niet (actiepunt 4.5).

In het kader van alcohol- en middelengebruik willen we kijken of we kunnen komen tot een breed gedragen aanpak. Hiervoor willen we eerst de huidige activiteiten op het gebied van preventie tegen het licht houden (actiepunt 4.1 en 4.2). We zien dat dit effectiever kan en er nog meer kan worden samengewerkt. Zoals aangegeven zien we dat de afname van preventie-activiteiten bijvoorbeeld sterk wisselt tussen scholen. We willen onder andere inventariseren of (kenmerken van) het IJslands model kan (kunnen) worden toegepast in Meppel (actiepunt 4.2).

Bescherming van jongeren gaat verder. Met ingang van 1 januari 2019 zijn gemeenten individueel en budgettair verantwoordelijk voor de uitvoering van het Rijksvaccinatieprogramma (RVP). We gaan daarom afspraken maken met jeugdgezondheidsorganisaties over de uitvoering en wijze van financiering van het Rijksvaccinatieprogramma (actiepunt 4.6). Indien nodig (afhankelijk van de vaccinatiegraad) gaan we in gesprek met de uitvoerende organisaties over nadere acties rondom voorlichting en communicatie.

Vanaf 2020 zijn we als gemeente ook verantwoordelijk voor de uitvoering van de WVGZ (Wet Verplichte Geestelijke Gezondheidszorg). De WVGZ vervangt de Wet Bijzondere opnemingen psychiatrische ziekenhuizen (Bopz). De wet geldt voor mensen waarbij als gevolg van psychische problemen sprake is van ernstig nadeel voor de eigen persoon of zijn omgeving. Er moeten voor 1 januari 2020 keuzes gemaakt worden voor het inrichten van het proces rond de uitvoering van de wet. De WVGZ is één van de onderdelen genoemd in het Plan van aanpak Personen verward Gedrag. Dit plan wordt volgend jaar geëvalueerd en waar nodig bijgesteld/aangevuld (actiepunt 5.4).



3. Optimaliseren van de infrastructuur voor bewegen en sport

In 2024 is het voor iedere inwoner in de gemeente (die in staat is te bewegen en/of sporten) mogelijk om aan bewegen en sport te doen.

In 2024 wordt geen enkele inwoner meer uitgesloten van het verenigingsleven, bv. vanwege een beperking, een laag inkomen, leeftijd of een migratieachtergrond. Ook biedt de omgeving voldoende mogelijkheden om zelfstandig in te bewegen.

Actiepunt 3.1: Toewijzing gymuren

Wat gaan we doen?
We optimaliseren de omstandigheden voor goed bewegingsonderwijs. Vanaf schooljaar 2020-2021 wordt de toewijzing van lesuren lichamelijke opvoeding (gymuren) gedaan op basis van de werkelijke aantallen groepen. De verordening van 2012 wordt hierop aangepast zodat dit de stelregel wordt zoals die nu al in de praktijk wordt toegepast.
Partners
Onderwijs
Planning
2020 Q1 Regeling uitwerken Q2 proeftrajecten starten Q4 Evaluatie en bijstelling
Middelen
Het aantal uren dat het onderwijs toegewezen krijgt wordt intern verrekend tussen onderwijs en sport. Per saldo heeft dit dus geen invloed op de gemeentebegroting.

Actiepunt 3.2: Vergroten aantal beweegmomenten

Wat gaan we doen?
We vergroten het aantal beweegmomenten en verhogen de bezettingsgraad van de sportaccommodaties. Hiervoor gaan we de extra beweegmomenten die scholen en andere partijen (zoals Meppel Actief) willen gebruiken aanbieden tegen een lager tarief. Het normaal tarief of het gereduceerde tarief.
Partners
Onderwijs, Meppel Actief, derden.
Planning
2020 Q1 Regeling meteen doorvoeren in rekenprijs Q2 tijdens reguliere vaststelling van de tarieven hierin de tekst volgens dit besluit aanpassen. Q4 Evaluatie en evt. bijstelling
Middelen
Inzet diverse afdelingen om de regeling uit te werken. Op dit moment is er een kleine extra afname van 167,5 uur die hiervoor in aanmerking komt. Het primair onderwijs huurt helemaal niet op dit moment. Het verlies op deze inkomsten bedraagt in eerste instantie € 3.411,= indien gekozen wordt voor het hanteren van het normaal tarief en € 4.050,= indien gekozen wordt voor het gereduceerde tarief. In de verwachting dat dit de drempel kleiner maakt om te huren en er dus meer beweegmomenten zullen komen zal deze extra huur dit financiële verlies gaan compenseren. Terwijl er tegelijk extra beweegmomenten komen.

Actiepunt 3.3: Meppel Actief binnen het Sociaal Domein

Wat gaan we doen?
We gaan meer inzetten op het Sociaal Domein. Meppel Actief gaat zich daarom extra richten op senioren en inwoners met een beperking. Dit houdt in dat er minder inzet is op de doelgroep jeugd waar nu de meeste tijd op wordt ingezet.
Partners
Sport Drenthe, Meppel Actief, Onderwijs
Planning
Q1 Aanpassing werkplan Meppel Actief Q2 Q3 Q4 uitvoering van het werkplan Q4 Evaluatie en evt. bijstelling
Middelen
Meppel actief beschikt hiervoor over uren en middelen. Door de 5% subsidiekorting op hun activiteiten en huisvestingsbudget zal dit iets lager zijn. De veranderde inzet zal in de aanloop ook extra inzet vragen.

Actiepunt 3.4: Aanpassing subsidieregeling

Wat gaan we doen?
Aanpassing van de subsidieregeling in lijn met de herijking subsidies naar een proactieve regeling. Partijen die zich inzetten op de maatschappelijke doelen zoals gezonde leefstijl (rookvrije accommodaties, drankbeleid en gezonde keuzes) en inclusie kunnen op de steun van een subsidie rekenen. De huidige jeugdsportbijdrage wordt hiervoor afgebouwd. De fondsen vanuit het Lokaal Sport Akkoord kunnen hier ingezet worden om de eerste stappen te zetten.
Partners
Verenigingen, Meppel Actief, Sportkoepel
Planning
2020 Q1 Regeling uitwerken Q2 proeftrajecten starten Q4 Evaluatie en bijstelling
Middelen
Ombouwen huidige subsidie regeling (€ 35.000) met inzet fondsen Lokaal Sport Akkoord ter overbrugging mits de verbonden partijen hiervoor kiezen. Een afbouw in 3 jaren geeft de ontvangers de kans om in te spelen op deze verandering. Concrete invulling van de voorwaarden worden bepaald in de herijking subsidies.

Actiepunt 3.5: Inclusiviteit bij sportverenigingen

Wat gaan we doen?

We gaan bijzondere groepen meer betrekken in de sportverenigingen en bij andere sportaanbieders. Bijzondere groepen als in kinderen met afwijkend gedrag; nieuwkomers; mensen met een fysieke beperking; mensen met een mentale of geestelijke beperking. Om al deze bijzondere groepen goed te kunnen bedienen is meer kennis van hun vraag nodig. De drempels die gebrek aan kennis opwerpen gaan we verlagen door de kennis bij het kader te vergroten en hulpmiddelen te genereren die (jonge) trainers kunnen helpen bij de omgang met deze doelgroepen. Ook dit actiepunt maakt onderdeel uit van het Lokaal Sport Akkoord

Partners

Verenigingen en commerciële aanbieders, zorginstellingen, GGD, Mee Drenthe

Planning

Na ondertekening van het sportakkoord in november gaan op alle thema's werkgroepen aan de slag om de richting en de doelstellingen te vertalen naar actiepunten. Hierbij worden de uitvoerders aangewezen en de budgetten bepaald. Tevens worden er afspraken gemaakt over de monitoring van de inzet. Aan het eind van 2020 worden de resultaten geëvalueerd en met de uitkomsten worden dan voor 2021 verbeterde acties uitgezet.

Middelen

Een deel van het budget Lokaal Sport Akkoord kan hiervoor worden ingezet, indien de verbonden partijen hiervoor kiezen. Waar mogelijk wordt dit budget aangevuld vanuit de partners in uren en/of geld.

Actiepunt 3.6: Versterken verenigingscultuur en -structuur

Wat gaan we doen?

Versterken van de verenigingscultuur en -structuur. We gaan verenigingen helpen elkaar te helpen door gelegenheid te geven goede voorbeelden te delen, door in te zetten op een positieve clubcultuur.

- Meppels platform voor delen goede voorbeelden
- Onderzoek naar andere structuren om het vrijwilligersprobleem kleiner te maken
- Opleidingen en trainen van kader

Partners

Verenigingen, Meppel Actief, Sportkoepel

Planning

Na ondertekening van het sportakkoord in november gaan op alle thema's werkgroepen aan de slag om de richting en de doelstellingen te vertalen naar actiepunten. Hierbij worden de uitvoerders aangewezen en de budgetten bepaald. Tevens worden er afspraken gemaakt over de monitoring van de inzet. Aan het eind van 2020 worden de resultaten geëvalueerd en met de uitkomsten worden dan voor 2021 verbeterde acties uitgezet.

Middelen

Een deel van het budget Lokaal Sport Akkoord kan hiervoor worden ingezet, indien de verbonden partijen hiervoor kiezen. Waar mogelijk wordt dit budget aangevuld vanuit de partners in uren en/of geld.

Actiepunt 3.7: Inrichting publieke ruimte

Wat gaan we doen?

Vanaf 2021 wordt er bij elk groot infrastructureel project gezien of het mogelijk is de beweegvriendelijke omgeving te stimuleren.

- De openbare ruimte wordt veelvuldig benut om te bewegen. Zij kan daartoe uitnodigen of niet. Dit betekent dat het optimaliseren van de infrastructuur voor bewegen en sport belangrijk is. (Positieve) gezondheid krijgt een prominente plek binnen de Omgevingsvisie. Hiervoor leveren we input voor de integrale afweging binnen de Omgevingsvisie.

Partners

Partners op het gebied van aanpassingen in de openbare ruimte.

Planning

De verkenning van de omgevingsvisie loopt tot medio 2020. Vervolgens zal de richting worden bepaald en de omgevingsvisie verder worden vormgegeven. Vanuit Gezondheid en Sport zullen we hier verder in optrekken en input leveren. Dit geldt ook voor het omgevingsplan.

Middelen

Inzet diverse afdelingen om verder uit te werken.



4. Focus op preventie en een gezonde leefstijl

Doelstelling:

We willen steviger inzetten op een integrale aanpak van preventie, met de focus op kwetsbare groepen.

Actiepunt 4.1: Activiteiten GGD

Wat gaan we doen?
We voeren gesprekken met de GGD om de huidige activiteiten op het gebied van preventie tegen het licht te houden en samen te inventariseren of andere accenten moeten en kunnen worden gelegd.
Partners
Gemeente, GGD
Planning
2019 Q4
Middelen
Gemeenschappelijke regeling GGD

Actiepunt 4.2: Breed gedragen preventie-aanpak

Wat gaan we doen?
We maken het thema preventie meer bespreekbaar. In het najaar van 2019 verschijnt de landelijke notitie Gezondheidsbeleid. Op Drents niveau wordt in het najaar van 2019 gezocht naar een provinciale vertaling van het Landelijke Preventieakkoord.
De informatie die beschikbaar komt uit deze beide ontwikkelingen gebruiken we bij een brede bijeenkomst rondom preventie; begin 2020. Tijdens deze bijeenkomst zullen we met betrokken partijen de laatste inzichten op het gebied van preventie en de stand van zaken op het gebied van gezondheid in de gemeente Meppel delen. Samen met betrokken partijen willen we komen tot een breed gedragen preventie-aanpak. Hierbij krijgt preventie, onder jongeren/in het onderwijs, extra aandacht. We willen onder andere aandacht voor alcohol- en middelengebruik, met daarbij ook aandacht voor het gebruik van lachgas en mogelijke andere 'nieuwe vormen' van middelen. Ook zullen we daarbij verkennen of (aspecten van) het IJslands model kan (kunnen) worden geïmplementeerd in de gemeente Meppel. We gaan kijken wat onze huidige partners kunnen betekenen, maar zullen ook andere mogelijkheden inventariseren. Dit doen we in aansluiting op de herijking van de subsidies.
Partners
GGD, scholen, diverse maatschappelijke en professionele partijen
Planning
2020 Q1 en Q2: organiseren van een preventiebijeenkomst en het maken van afspraken met betrokken partijen 2020 Q2 en Q3: opstellen preventie- en handavingsplan alcohol- en middelen, met input van de verschillende partijen
Middelen
Bestaande financiering, mogelijk aangevuld met gelden uit het Maatwerkbudget Positieve Gezondheid (€ 50.000: dit geld is reeds opgenomen in de begroting).

Actiepunt 4.3: Afspraken met Meppel Actief

Wat gaan we doen?
2020 gaan we Meppel Actief doelmatiger inzetten: we willen ze meer inzetten binnen het Sociaal Domein. In het voorjaar van 2020 gaan we hiervoor resultaatgerichte afspraken maken met Meppel Actief, mede in relatie met de herijking van de subsidies. (zie ook actiepunt 3.3)
Partners
Meppel Actief en JOGG regisseur (Sport Drenthe)
Planning
2020 Q1: maken van afspraken 2020 Q4: evalueren en eventueel bijstellen afspraken
Middelen
Rijksbijdrage

Actiepunt 4.4: Signaalfunctie wijkteams

Wat gaan we doen?
We gaan de signaalfunctie van de wijkteams beter faciliteren. Het moet voor iedere partner in het voorliggend veld duidelijk zijn waar hij met meldingen, signalen en vragen over gezondheid, bewegen, sport en het sociaal domein terecht kan. Dit wordt opgepakt in het project rondom de toegang van het sociaal domein.
Partners
Wijkteams, partners in het voorliggend veld
Planning
Nog nader te bepalen.
Middelen
P.M.: dit wordt opgepakt in het project rondom de toegang van het sociaal domein.

Actiepunt 4.5: Benadering van jongeren

Wat gaan we doen?
We gaan samen met partners in het voorliggend veld uitzoeken hoe we jongeren het beste kunnen benaderen. Hierbij kan gedacht worden aan peer-to-peer benadering of het inzetten van nudging. Dit doen wij in integrale afstemming tussen de beleidsterreinen Gezondheid, Veiligheid en Jeugd. We zoeken uit hoe we jongeren bereiken om hen vervolgens ook aan te zetten tot het maken van gezonde(re) keuzes.
Partners
Wijkteams, WMW, Veiligheidspartners, GGD
Planning
2019: inventarisatie peer-to-peer benadering 2020: plan van aanpak, beoordeling benodigde middelen en implementatie
Middelen
Inventarisatie van de peer-to-peer benadering is afkomstig uit het budget voor openbare orde en veiligheid. De middelen voor 2020 moeten nog worden afgestemd, het thema raakt meerdere beleidsvelden.

Actiepunt 4.6: Rijksvaccinatieprogramma

Wat gaan we doen?
We gaan afspraken maken met jeugdgezondheidsorganisaties over de uitvoering en wijze van financiering van het Rijksvaccinatieprogramma (RVP). Met ingang van 1 januari 2019 zijn de gemeenten individueel en budgettair verantwoordelijk voor de uitvoering van het Rijksvaccinatieprogramma (RVP). De uitvoeringsafspraken gaan (naar verwachting) vanaf 2020 in. Indien nodig (afhankelijk van de vaccinatiegraad) gaan we in gesprek met de uitvoerende organisaties over nadere acties rondom voorlichting en communicatie. Het RIVM verzorgt op landelijk niveau voorlichting over het RVP.
Partners
GGD, Icare, Drentse gemeenten
Planning
2020 Q1 en verder: implementatie
Middelen
Gemeenschappelijke regeling GGD, subsidie Icare

Actiepunt 4.7: Monitoring van gezondheid

Wat gaan we doen?

We gaan extra aandacht geven aan monitoring van gezondheid:

- Er wordt een monitor maatschappelijk resultaat ontwikkeld. Per wijk wordt een analyse gemaakt door data uit verschillende bronnen te bundelen en inzichtelijk te maken. Dit leidt tot periodieke kwantitatieve gegevens en tot inzicht.
- We gaan het gesprek aan met scholen om te borgen dat we in de toekomst de gezondheidsmonitor van de GGD kunnen blijven afnemen op scholen. Hiervoor gaan we inventariseren waar scholen tegenaan lopen en hoe we hierin kunnen ondersteunen.

Partners

Scholen, GGD

Planning

2019 Q4 en 2020 Q1: Ontwikkeling en vaststelling maatschappelijk resultaat, oplevering van de monitor maatschappelijk resultaat.

2020 Q1 en verder: implementatie van de monitor maatschappelijk resultaat.

2020: In gesprek met scholen en GGD rondom de gezondheidsmonitor (die in 2023 weer wordt afgenomen).

Middelen

Voor de monitor maatschappelijk resultaat is € 23.000 aan ontwikkelkosten gereserveerd. Daarnaast zitten de middelen met name in de inzet van uren.

De gezondheidsmonitor wordt bekostigd uit de gemeenschappelijke regeling GGD.



5. Focus op (positieve) gezondheid en een link naar het sociaal domein

Doelstelling:

Vanaf 2020 wordt vanuit diverse thema's binnen het Sociaal Domein de verbinding met (positieve) gezondheid gemaakt, met specifiek aandacht voor kwetsbare groepen.

Actiepunt 5.1: Aan de slag met preventie en De Geweldige Wijk

Wat gaan we doen?
Binnen het project De Geweldige Wijk wordt de nadruk vergroot op het versterken van de gezondheid van inwoners. Hier wordt de combinatie gelegd met de aspecten die uit het project Aan de slag met preventie naar voren kwamen: eenzaamheid, depressie en alcohol- en middelgebruik. In de loop van 2020 wordt beoordeeld of aspecten ook in andere wijken worden ingevoerd.
Partners
Partners De Geweldige wijk, GGD
Planning
2020 Q1 Keuzes interventies, vanaf 2020 Q2 uitrollen interventies
Middelen
Gids (Gezond In De Stad) gelden voor 2019, 2020 en 2021 (€21.000) in combinatie met financiering door Drents projectplan bij ZonMW.

Actiepunt 5.2: Gezondheid van ouderen

Wat gaan we doen?
We gaan de gezondheid(vaardigheden) van ouderen verbeteren. Dit doen we enerzijds door te sturen op een grotere rol voor Meppel Actief bij deze doelgroep. Daarnaast investeren we o.a. in het project Voeding in het sociaal domein, waarbij we de resultaten hiervan in 2021 gaan vertalen naar de gemeentelijke praktijk.
Partners
Partners Regiocampus, Meppel Actief
Planning
2020 Q1: maken van afspraken met Meppel Actief 2020 Q4: evalueren en eventueel bijstellen afspraken 2020: uitvoeren onderzoek Voeding in het sociaal domein 2021: uitkomsten onderzoek interpreteren en vertalen
Middelen
€3000 per jaar (gedurende 3 jaar)

Actiepunt 5.3: Stimuleren initiatieven Positieve Gezondheid

Wat gaan we doen?
Initiatieven op het gebied van Positieve gezondheid verbinden we en faciliteren we waar mogelijk. Voorbeelden hierbij zijn het Eetteam Meppel en initiatieven rondom laaggeletterdheid. Maar ook initiatieven die voortkomen uit het lokaal sportakkoord of samenwerkingen op het gebied van preventie kunnen hier binnen passen.
Partners
Nog nader te bepalen (alle mogelijke)
Planning
2020 en verder
Middelen
Maatwerkbudget Positieve Gezondheid (€50.000 per jaar: dit geld is reeds opgenomen in de begroting)

Actiepunt 5.4: Sluitende aanpak GGZ

Wat gaan we doen?
We zorgen dat er een sluitende aanpak is rondom geestelijke gezondheidszorg. Dit vraagt enerzijds om voorzieningen en protocollen rondom incidenten en anderzijds juist om een versterking van preventie en vooral vroegsignalering. We investeren in netwerken en het verstevigen van verbindingen en tijdige doorverwijzing. Hierin gaan we partners in het voorliggend veld faciliteren.
Partners
Kernteam Personen Verward Gedrag VDG, GGZ gerelateerde partijen, OGGz, Dementie vriendelijk Meppel
Planning
2020 Q1 en Q2: evaluatie huidige plan van aanpak uit 2018 (inclusief implementatie WVGZ in Q1 2020) 2020 Q3 en Q4: doorontwikkelen plan van aanpak
Middelen
Voor 2020 is er €35.525 gereserveerd



Bijlage 1. Uitleg Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Hoeveel bewegen?

Bewegen vermindert je risico op hart- en vaatziekten. Hoe langer, vaker en intensiever je beweegt, hoe beter dit is voor je gezondheid

Norm voor volwassenen en ouderen

- zit niet te vaak stil
- beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen
- doe minstens 2 keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen

Norm voor 4 -18 jarigen

- zit niet te vaak stil
- beweeg minstens 1 uur per dag matig intensief
- doe minstens 3 keer per week activiteiten die je spieren- en botten versterken

Voorbeelden matig intensief bewegen

Bij matig intensief bewegen gaat je hartslag en ademhaling omhoog. De inspanning kost moeite maar je kunt er nog wel bij praten.

Voorbeelden matig intensief bewegen zijn:

- badminton
- fietsen
- fitness
- hond uitlaten
- ramen lappen
- rustig zwemmen
- traplopen (langzaam)
- paardrijden
- roeien
- volleybal
- wandelen

Voorbeelden zwaar intensief bewegen

Bij zwaar intensieve sporten ga je zwaarder gaat ademen, hijgen en zweten.

Voorbeelden zijn:

- aerobics
- hardlopen
- hockey
- judo
- klimmen
- skeeleren
- squash
- tennis (enkelspel)
- voetbal
- wielrennen

Versterken van je spieren en botten en een betere balans

Spier- en botversterkende activiteiten zijn nodig voor een goede conditie en om je spieren en botten sterk te houden. Balansoefeningen zijn oefeningen om je evenwicht te verbeteren.

Spierversterkend	Botversterkend	Balans
Kracht oefeningen Fietsen Zwemmen Hardlopen Voetbal Tennis Fitness	Wandelen Dansen Springen Traplopen Hardlopen Gewichtheffen	Yoga Pilates Tai Chi Turnen Ballet

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal 2x per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 1 uur per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal 3x per week

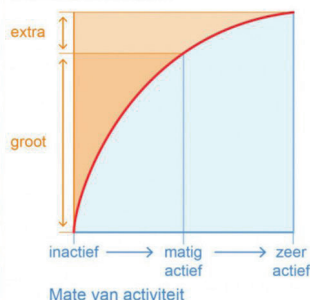


En: voorkom veel stilzitten



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag

Ademhaling

Energieverbruik

Licht intensief

Musiceren, afwassen



Hartslag

Ademhaling

Energieverbruik

Matig intensief

Wandelen en fietsen



Hartslag

Ademhaling

Energieverbruik

Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Hartslag

Ademhaling

Energieverbruik

