

# Mensen helpen om gezonder te le

De pilot Persoonlijke preventie in de wijk heeft veel mensen in Leidsche Rijn de aanzet gegeven tot een gezondere leefstijl. De pilot is dus een succes gebleken. Ook voor de professionele partijen, die hiermee elkaar beter hebben leren kennen en daardoor beter kunnen profiteren van elkaars expertise.

Bewoners van Leidsche Rijn die gezonder willen leven en op zoek zijn naar geschikt aanbod zagen door de bomen het bos niet meer. Ook was er op het punt van gezondheid en preventie onvoldoende aansluiting tussen zorgaanbieders en gemeenten, Om in deze situatie verandering te brengen, is het

tra, locatie Terwijde, vertelt: 'Niped, dat deze tool op de markt heeft gebracht, is een partner in dit project. Als mensen die tool doorliepen volgden online al gezondheidsadviezen en werden verder op maat professionele partijen in de eigen wijk of regio gematched met de opgegeven voorkeuren zoals online,

bieders naar elkaar gaan doorverwijzen als ze weten dat een collega in een bepaald onderdeel gespecialiseerd is. En als je er ook de gemeenten erbij betrekt, kun je met alle partijen bij elkaar een meer volledige sociale kaart maken van een gemeente waarop je proactief kunt inspelen. Op het moment wordt in samenwerking met veel partners hard gewerkt om een interactieve sociale kaart – [www.wijkconnect.com](http://www.wijkconnect.com) – voor de wijk Leidsche Rijn/Vleuten de Meern op te zetten. Proactiviteit, samenwerking en het individu bewust maken van diens gezondheidssituatie is van belang in dit project.'

*De pilot sluit aan op de huidige tijd, waarin een groter beroep wordt gedaan op mensen om dingen zelf te regelen in plaats van overal zorgprofessionals voor te raadplegen*

project Persoonlijke preventie in de wijk opgezet, een door ZonMw gefinancierd Op één lijn-project. Alle projecten die in dit kader worden gedaan, hebben als doel te komen tot geïntegreerde eerstelijnszorg, om zo het vermogen van zorg dichtbij huis te vergroten.

## Gezondheidsrisicoanalyse

Doel van dit specifieke project was om met partners in de eerste en nulde lijn en private partners een op elkaar afgestemd en geïntegreerd aanbod aan preventiediensten te organiseren en implementeren in de wijk Leidsche Rijn. De online gezondheidsrisicoanalyse PreventieKompas (zie [www.preventiekompas.nl](http://www.preventiekompas.nl)) speelde in de uitvoering een belangrijke rol. Karolien van de Brekel, huisarts en intern consulent preventie in Leidsche Rijn Julius Gezondheidscent-

individuele- of groepsbegeleiding. Dat kon bijvoorbeeld een sportcentrum zijn of een aanbieder van een stoppen met roken cursus, en was dus niet altijd een zorgaanbieder.'

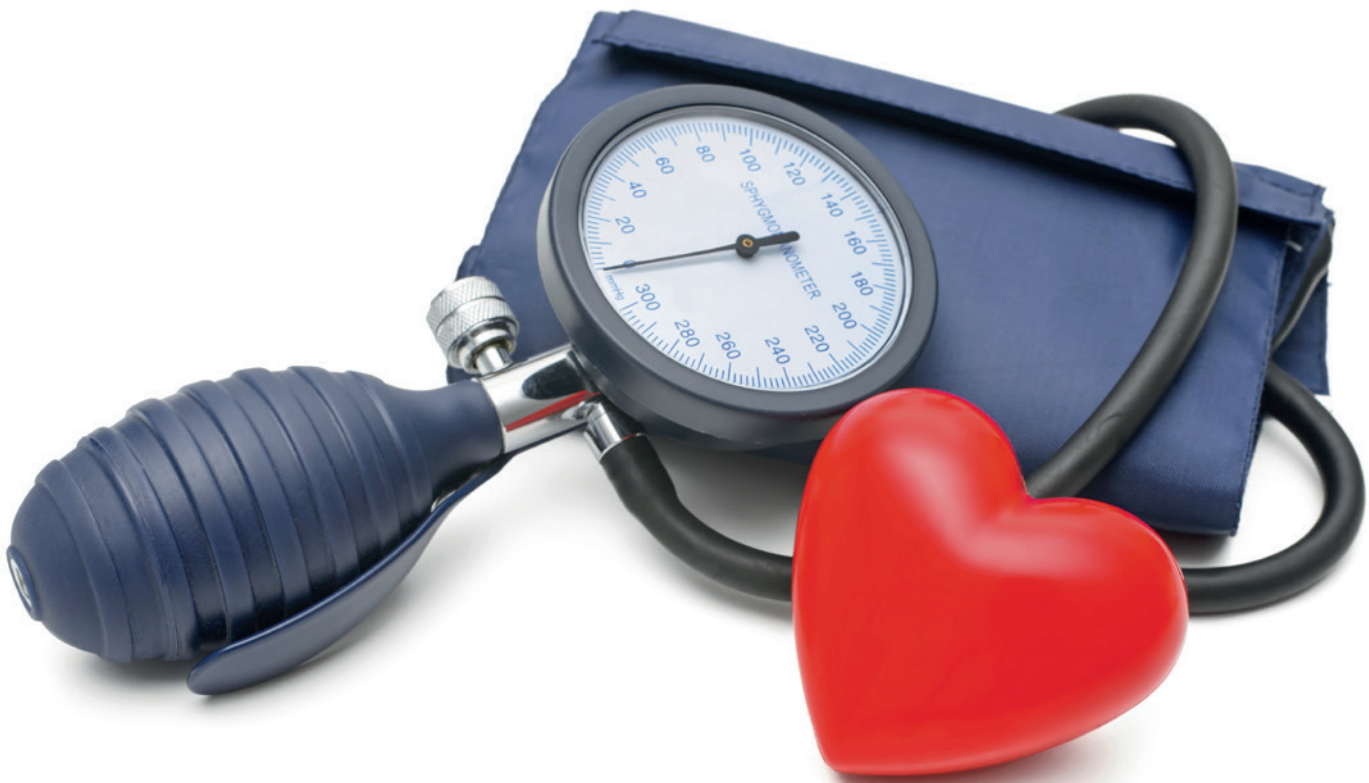
Toen alle beoogde partijen voor het eerst bij elkaar werden gebracht om te brainstormen over de vraag wat ze op preventiegebied voor elkaar konden betekenen, werd gevreesd dat partijen elkaar als concurrenten zouden zien. 'Dat bleek enorm mee te vallen', zegt Van den Brekel. 'Iedere partij bleek vanuit zijn eigen professionaliteit wat te willen bijdragen aan "gezond samenleven van mensen" in de wijk. Door elkaar te leren kennen, leren ze ook elkaars expertise kennen. Dan zie je ook dat ze gaan kijken hoe ze elkaar kunnen versterken, en dan zie je ook dat bijvoorbeeld fysiotherapeuten en andere leefstijlaan-

## Zelf regelen

Precies dat is gebeurd in de pilot. Acht-honderd inwoners zijn aangeschreven met de vraag of ze in het kader van een pilot voor een gezonde wijkgerichte preventieaanpak een digitale vragenlijst wilden invullen over hun gezondheid

## Aanbevelingen uit de pilotevaluatie:

- Betrek bewoners bij de opzet van een wijkgerichte aanpak
- Ga op zoek naar de juiste partners
- Maak verschillende belangen helder
- Maak helder hoe je de aanpak vormgeeft en financiert
- Vorm een multidisciplinair netwerk
- Gebruik bestaande netwerken
- Deel bevindingen met anderen



De pilot Persoonlijke preventie in de wijk richt zich op gezondheidsklachten voorkómen.

In het vervoltraject zal ook een groep met verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen door de praktijkverpleegkundige worden uitgenodigd.

(Foto: Thinkstock)

en leefstijl en hoe professionals zouden kunnen helpen om te ondersteunen om dit te verbeteren. Dertig procent vulde de vragenlijst in, voor een eerste onderzoek vanuit de huisartsenpraktijk een representatief percentage. Uiteindelijk namen 230 mensen deel aan de pilot. Van hen bleek 39 procent een verhoogd risico te hebben op een cardiovasculaire aandoening.

‘Uit andere tests met dezelfde tool kwamen vergelijkbare cijfers’, zegt Van den Brekel. ‘Je kunt je altijd afvragen of je mensen bewust moet maken van iets wat ze nog niet weten. Maar het voordeel is dat ze dan in ieder geval de keuze hebben om hun leefstijl bewust aan te passen. We zagen ook dat tachtig procent het een positieve aanpak vond. En dertig procent is zelfstandig zijn leefstijl gaan veranderen. Een resultaat dat mooi aansluit op deze tijd, waarin een groter beroep wordt gedaan op mensen

om dingen zelf te regelen in plaats van overal het professionele circuit voor in te gaan.’

#### Bewustwording

Het bijzondere van deze pilot is dat die niet gericht was op het aanbieden van programma’s aan mensen die al wat mankeren. ‘De focus lag hier juist op mensen bewust maken zodat ze kunnen voorkomen dat gezondheidsklachten ontstaan’, zegt Van de Brekel. ‘Natuurlijk hou je dan toch altijd een groep die niets doet. Maar een deel daarvan is wellicht ook helemaal niet zo ongezond, en een ander deel heeft gewoon niet de behoefte om iets te veranderen. Een vervoltraject, waarbij veertig huisartspraktijken zijn betrokken, is in volle gang. Verschillende strategieën worden uitgetoetst, waarbij ook een groep met verhoogd risico zal worden uitgenodigd om naar de praktijkverpleegkundige te gaan. Verder

krijgen we de Persoonlijke Gezondheidscheck die voor iedereen beschikbaar is en waaraan ook weer wijkgerichte gezondheidprogramma’s kunnen worden gekoppeld.’

Volledige financiering door de zorgverzekeraars voor de pilot was nog een brug te ver. ‘Ze staan er positief tegenover, maar willen eerst de effectiviteit van een programma bewezen zien voordat ze erin willen investeren’, zegt Van de Brekel. ‘Dit is op de lange termijn te realiseren, maar moeilijk op korte termijn aan te tonen. Het Integrate-project vanuit een groot aantal huisartsenpraktijken moet die effectiviteit in kaart gaan brengen.’ <<

Voor meer info over dit project, zie [www.integrateproject.nl](http://www.integrateproject.nl) en [www.zonmw.nl/leidscherijn](http://www.zonmw.nl/leidscherijn)

Frank van Wijck