

‘Doelgerichte samenwerking en aa

Wat begon als een beweegprogramma voor diabetespatiënten, werd al snel breder getrokken naar een leefstijlproject voor mensen met overgewicht. Leefstijl Ondiep is een succesvol project in de Utrechtse wijk Noordwest gebleken. Volgens Vilans, betrokken als adviseur, komt dat doordat de focus niet alleen op het medische aspect lag, maar juist op welzijn in het algemeen. Vier betrokken partijen – huisarts, projectleider, gemeente en verzekeraar – bliken terug.



‘Bij de aanpak van overgewicht zit je als hulpverlener veel meer in de ondersteunende en sturende rol’

Anneke Kramer,
30 jaar huisarts in Ondiep
en initiatiefnemer van het project

‘Bij de werkgroep diabetes van Stadsmaatschap Utrecht leefde de vraag of je leefstijl ook in de keten zou kunnen opnemen. Dat zou dan vooral in die wijken moeten gebeuren waar diabetes het meeste voorkomt. In onze praktijk zijn er op de zesduizend patiënten ongeveer vierhonderd mensen met diabetes. Diabetes is gerelateerd aan bewegen en voeding. Overgewicht is immers een belangrijke voorspeller van diabetes. Veel bewoners in Ondiep hebben weinig geld, weinig scholing genoten en weinig gezondheidsvaardigheden. Het gros van de mensen begrijpt de consequenties van diabetes onvoldoende of kan het gedrag niet veranderen. Dat betekent dat je als hulpverlener veel meer in de ondersteunende en sturende rol zit. Maar het moet niet allemaal in de gezondheidszorg aangepakt worden. De rol van de omgeving is ook heel belangrijk. Een omgeving die bewegen en gezonde voeding stimuleert, helpt om je gedrag te veranderen. Daarom is de doelgroep van het project verbreed van mensen met diabetes naar mensen met overgewicht. In Ondiep waren bij de start van het project ongeveer 75 projecten om de kwaliteit van leven en de wijk te verbeteren. Vandaar dat wij aansluiting hebben gezocht met welzijn, sport en preventie in de buurt.’

‘We hebben samen de – nu jaarlijks terugkerende – Bewegeweek georganiseerd, vol bewegen en gezonde voeding voor de bewoners’

Ernst-Jan Wind, projectleider

‘Het project Leefstijl Ondiep is gestart met subsidie van het ZonMw-programma “Op Eén Lijn” en met steun van onder andere Achmea en de gemeente Utrecht. We zijn begonnen met het zoeken van partners, op wijk- én stadsniveau. Dat resulteerde in een digitaal smoelenboek met gezichten van alle betrokken mensen in zorg- en dienstverlening van Ondiep (en stad Utrecht). Vervolgens hebben we samen een concrete activiteit georganiseerd: de Bewegeweek (www.bewegeweek030.nl). Een jaarlijks terugkerende week vol bewegen en gezonde voeding voor de bewoners, met steun en inzet van niet alleen de gezondheidswerkers in de wijk, maar ook van sportscholen, clubs en fitnesscentra. Het bereik van de eerste Bewegeweek was circa tweehonderd volwassenen en kinderen, waarvan een groot deel tot de doelgroep behoort, zo blijkt uit onderzoek onder de honderd bezoekers die een gezondheidscheck lieten doen. Ook hebben we een digitale sociale kaart gerealiseerd (www.gezondheidnoordwest.nl), waar bewoners en professionals alle partijen op naam en functie kunnen vinden. Deze kaart en de Bewegeweek zijn door de samenwerkingspartners zelf gefinancierd en zijn daarmee een voorbeeld van het bundelen van budgets om gezamenlijk doelstellingen te bereiken.’

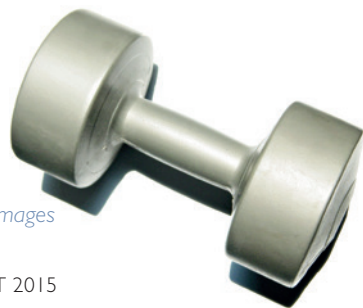


Foto: Freeimages

ansluiting bij de cultuur in de wijk'

'De gemeente heeft alle zorg- en welzijnsprofessionals in de wijk de kans gegeven om de training "motiverende gespreksvoering" te volgen'

*Gio van den Heuvel, voormalig procesregisseur
Gezonde wijk vanuit de gemeente Utrecht*

'De gemeente vindt het uiteraard belangrijk dat mensen gezond zijn en ook blijven. We hebben expliciet bijgedragen aan dit project door het financieren van een training "motiverende gespreksvoering" speciaal voor Utrecht Noordwest met als thema overgewicht. Alle zorg- en welzijnsprofessionals in de wijk kregen de kans de training te volgen en ruim 75 professionals hebben dat gedaan. In multidisciplinaire teams, zodat ze direct beter met elkaar leren samenwerken. De gemeente draagt verder bij aan de sociale kaart en aan de Bewegeweek. Daarnaast subsidiëren we "beweegmakelaars" en investeren we in het programma Jongeren Op Gezond Gewicht.'

Juliette Neomagus, projectmanager Achmea

'Een zorgverzekeraar heeft er belang bij dat mensen er een gezonde leefstijl op nahouden. Achmea heeft daarom aan dit project bijgedragen met deskundigheid en mankracht. Het was belangrijk dat het project snel breder werd getrokken van diabetes naar overgewicht. Vragen die niet thuishoren in het medisch domein moeten daar ook niet opgepakt worden. Vanaf het begin werden daarom partijen uit het sociale domein, zoals welzijns- en sportorganisaties meegenomen. We hebben nu een strategisch samenwerkingsverband Gezonde wijk Noordwest. Dat moet nog wat meer vorm krijgen voor de bewoners. En echt, succes staat of valt bij de passie van de mensen. Niet bij richtlijnen of protocollen. Maar bij goede, doelgerichte samenwerking, en aansluiting bij de cultuur in een wijk.'

'Het succes staat of valt bij de passie van de mensen. Niet bij richtlijnen of protocollen'

Wil Koning

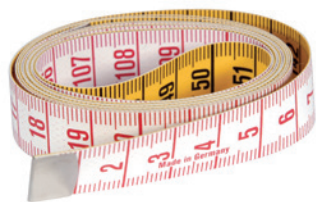


Foto: Freeimages

Het resultaat

- Meer activiteit ten aanzien van overgewicht en meer samenwerking in de aanpak.
- Gezondheidswerkers hebben een beter inzicht in wat er in de zorg moet worden opgepakt en wat daarbuiten kan.
- Het positioneren van een leefstijlcoach in de wijk voor mensen die extra begeleiding nodig hebben om hun leefstijl te veranderen wordt stedelijk opgepakt.
- Initiatieven van de projectgroep zijn overgenomen door andere zorg- en sportinstellingen. De organisatie van de Bewegeweek bijvoorbeeld is opgepakt door Harten voor Sport.
- Wat in de wijk is bereikt, zal stadsbreed worden verspreid door de HUS, Huisartsen Utrecht Stad.

Bewegen in de Utrechtse wijk Ondiep

Het project Leefstijl Ondiep beoogt verbetering van de leefstijl van bewoners van de wijk Ondiep* in Utrecht, door ontwikkeling van een aanbod dat is afgestemd op de behoeften van de bewoners en gericht op leefstijlaanpassingen (voeding en bewegen) van mensen.

Het project is in 2012 gestart met stedelijke en regionale partners die actief zijn in welzijn en zorg: Coöperatie Stadsmaatschap Utrecht e.o. (huisartsen en POH vanuit huisartspraktijk de Dame en gezondheidscentrum Ondiep), Careyn (diëtiste), gemeente Utrecht, Volksgezondheid (voorheen GG&GD Utrecht), Achmea, fysiotherapeuten, beweegtherapeuten, Harten voor Sport, welzijnsorganisatie Mekaar en sportorganisaties in de wijk. Vilans was betrokken als adviseur.



* In 2012 had 41 procent van de bewoners (18 jaar en ouder) van de Utrechtse wijk Ondiep overgewicht of obesitas. Het Utrechts gemiddelde ligt op 38 procent (Volksgezondheidsmonitor Utrecht, zie www.utrecht.nl/vmu).