

“Samen voor een gezond Lingewaard”

Preventieakkoord Lingewaard
2021 - 2023



INHOUD



>> Voorwoord	4
>> Inleiding	5
>> Pijler 1: Rookvrije leefomgeving	7
>> Pijler 2: Verantwoord drugs en alcohol gebruik	9
>> Pijler 3: Gezond gewicht	11
>> Pijler 4: Integrale aanpak gezondheidsthema's	13
>> Financiën en verantwoording	16
>> Partners	17

OVERZICHT



>> Pijler 1: Rookvrije leefomgeving



Plannen

1.1 Lingewaard Rookvrij



Afspraken

1.2 Toolkit Een Rookvrije Start

1.3 Aansluiting bij regionale ontwikkelingen

>> Pijler 2: Verantwoord drugs en alcohol gebruik



Ambities

2.1 Optimalisatie voorlichting voor jeugd

2.2 Actief aansluiten bij landelijke alcoholcampagnes

2.3 Verantwoorde alcoholverstrekking



Afspraken

2.4 Optimalisatie voorliggend veld

2.5 E-learning vroegsignalering alcoholgebruik zwangeren

2.6 Alcoholreclamevrije sportparken

>> Pijler 3: Gezond gewicht



Plannen

3.1 Optimalisatie Gecombineerde Leefstijl Interventie

3.2 Optimalisatie GO! Gezond Onderweg

3.3 Valpreventie



Ambities

3.4 Gezonde voeding algemeen

3.5 Kennisdeling regionaal gezonde voeding instellingen

3.6 Gezonde kookworkshops voor vrijwillige koks

3.7 Gezonde keus in horeca



Afspraken

3.8 Aanpassing standplaatsenbeleid gemeente

>> Pijler 4: Integrale aanpak gezondheidsthema's



Plannen

4.1 Gezonde School en Kinderopvang

4.2 Integratie gezondheidsthema's in activiteiten voor ouderen

4.3 Lingewaard werkt gezond

4.4 Verminderen overbelasting bij mantelzorgverleners

4.5 Laaggeletterdheid en gezonde leefstijl



Ambities

4.6 Optimalisatie signalering en doorverwijzing 'achter de voordeur'

4.7 Ontwikkeling/optimalisatie preventief aanbod



Afspraken

4.8 Opvoedondersteuning speciale doelgroepen

4.9 Gezondheid vanuit Armoedebestrijding

4.10 Gezonde sportomgeving

VOORWOORD



De meeste mensen vinden een goede gezondheid het belangrijkste dat er is. Dit is tijdens de coronapandemie alleen maar duidelijker geworden. Mensen zijn zich steeds beter bewust van het belang van een gezonde leefstijl. Het zorgt er niet alleen voor dat we ziekten voorkomen maar het beperkt ook de gevolgen van ziekten. Het draagvlak voor preventie groeit en dat merken we ook in Lingewaard.

“Samen aan de slag voor een gezond Lingewaard”.

Met deze zin nodigden we in januari iedereen uit om mee te denken hierover. Ik ben trots op de vele inwoners, professionals, organisaties en bedrijven die zich hebben gemeld om mee te denken over hoe we samen voor een gezond Lingewaard kunnen zorgen. Voor u ligt het resultaat van de input van velen die hebben meegewerkt aan deze plannen.

Nu gaan we de plannen gezamenlijk uitvoeren. Samen maken we het voor alle inwoners van Lingewaard steeds makkelijker om gezonde keuzes te maken. Kinderen hebben er recht op om gezond te kunnen opgroeien. Zij groeien op in een rookvrije omgeving, iedereen beweegt voldoende en inwoners hebben een gezond voedingspatroon. Daarnaast is het gebruik van alcohol en overige genotsmiddelen onder de 18 taboe en voor 18+ gematigd.

We besteden ook aandacht aan andere problematiek van inwoners, zoals armoede, stress en eenzaamheid. Die moeten we eerst aanpakken voordat er ruimte is voor leefstijlverbetering.

Goed voorbeeld doet goed volgen. Dat gaan we zien als de effecten van onze plannen zichtbaar worden. Ik ben ervan overtuigd dat gezondheid dan op nog meer terreinen een belangrijke plaats krijgt.

Als wethouder werk ik graag mee en roep ik iedereen op om zich aan te sluiten zodat we samen werk kunnen maken van een gezond Lingewaard

Aart Slob
wethouder





Missie en doel

Een gezonder Lingewaard! Dat is onze missie en daar werken we met z'n allen aan. Bijvoorbeeld door meer te bewegen en gezonder te eten. Maar ook door kinderen te laten opgroeien in een rookvrije leefomgeving. Onder de 18 is er geen alcohol- en drugsgebruik en door volwassenen verantwoord gebruik. Zodat we niet alleen minder lichamelijke gezondheidsproblemen zullen krijgen, maar vooral een hogere kwaliteit van leven kunnen ervaren. Fitter, energiever en gelukkiger.

Met dat doel is het Preventieakkoord Lingewaard samengesteld dat voor u ligt. "Samen voor een Gezond Lingewaard" is van iedereen en bestaat uit een bundeling van plannen, ambities en afspraken die organisaties in zorg, welzijn, onderwijs en sport, private partijen, gemeente, vrijwilligers en inwoners met elkaar hebben ontwikkeld. Mede op basis van de uitkomsten van een breed uitgezette en ingevulde vragenlijst over gezondheid in Lingewaard.

De plannen sluiten nauw aan bij de ambities en acties van het gemeentelijk Preventie- en handavingsplan alcohol en bij het Sportakkoord Lingewaard en bij de uitgangspunten van het in voorbereiding zijnde beleidsplan Sociaal Domein. Dit Preventieakkoord Lingewaard vormt op onderdelen ook een lokale

doorvertaling van het landelijk Preventieakkoord, waarin grote landelijke organisaties afspraken met elkaar hebben gemaakt om de gezondheid van Nederlanders te bevorderen.

Wat gaan we doen?

"Samen naar een gezond Lingewaard" is opgebouwd uit 3 hoofdpijlers:

- Een rookvrije leefomgeving
- Verantwoord alcohol- en drugsgebruik
- Gezond gewicht

Daarnaast richt een aantal plannen zich ook juist op een integrale aanpak van deze 3 pijlers. Ook is een aantal plannen ontwikkeld dat zich richt op factoren die een ongezonde leefstijlkeuze beïnvloeden, zoals stress, eenzaamheid en armoede.

Hoe gaan we dat doen?

In de afgelopen maanden hebben diverse projectgroepen plannen, ambities en afspraken gemaakt, die elk een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. Dit vormt de basis van hetgeen de komende maanden uitgerold gaat worden. De basis bestaat uit:

-  Plannen: volledig uitgewerkte plannen, inclusief activiteitenoverzicht, begroting en tijdslijn;
-  Ambities: de probleemstelling en richting van plan is geformuleerd. Het plan zelf wordt later dit jaar nog verder uitgewerkt;
-  Afspraken: concrete afspraken tussen bepaalde partijen, die bijdragen aan de preventiedoelstellingen, maar geen uitgebreid plan nodig hebben.

Alle plannen (kunnen) starten in 2021 en kunnen doorlopen tot en met in ieder geval 2023. Alle betrokkenen werken samen om de uitgedachte activiteiten en gestelde doelen te realiseren. Een deel van deze betrokkenen is al bij de ontwikkeling betrokken en is als partner opgenomen. Ook staat een aantal organisaties als gewenste partners genoemd, die in de volgende stap in uitvoering van de plannen zullen worden betrokken.

Waar mogelijk en nodig brengen we samenhang in de uitvoering van de plannen in situaties waar dat relevant en efficiënt is, om de uitvoerbaarheid voor betrokken organisaties te verhogen. Daarnaast maken we zoveel mogelijk gebruik van bestaande structuren en netwerken. Goede communicatie is essentieel voor het slagen van onze missie. Bij de uitvoering van de plannen zal hier expliciet en in samenhang aandacht voor zijn.



Wat mag het kosten?

Er is jaarlijks een uitvoeringsbudget van € 30.000 vanuit het Rijk beschikbaar gesteld om de plannen te realiseren. Gemeente Lingewaard versterkt enkele plannen die bijdragen aan het beleidsplan Sociaal Domein met eigen middelen. Daarnaast dragen partners –mocht dat nodig zijn- zelf bij in de vorm van een cofinanciering of in de vorm van uren. Voor elk plan is een aparte indicatieve begroting opgesteld. Halfjaarlijks evalueert de Stuurgroep de voortgang van de uitvoering en daarbij kan ook de indicatieve begroting worden bijgesteld en aangescherpt.

Beknopte samenvatting

Dit overzicht betreft een zeer beknopte inhoudelijke samenvatting van de ontwikkelde plannen, ambities en afspraken. Voor een uitgebreide beschrijving van inhoud, doel, doelgroep, activiteitenoverzicht, begroting en betrokken partners, kan contact worden gezocht via preventielingewaard@gmail.com

Voor elk onderdeel geldt dat iedereen die naast de genoemde partners kan en wil bijdragen, van harte welkom is zich bij ons aan te sluiten.

PIJLER 1: ROOKVRIJE LEEFOMGEVING



Iedere week raken honderden kinderen in Nederland verslaafd aan roken, tweederde van de rokers begint voor haar/zijn 18e jaar. Ruim de helft van de rokers sterft aan de gevolgen ervan, roken veroorzaakt ziekten als kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Ook van meer roken kunnen mensen ernstig ziek worden; tot wel enkele duizenden mensen gaan zelfs dood aan de gevolgen van meer roken. Ondanks deze harde feiten wordt het nog steeds te normaal gevonden dat kinderen beginnen met roken. In Lingewaard rookt 12% van klas 3 VMBO en 9% van klas 4 Havo/VWO. We streven naar een verlaging van deze percentages naar respectievelijk maximaal 10% en 7% in 2023. Van de volwassenen (18-65) in Lingewaard rookt 17% en van de ouderen (65+) rookt 9%. Streven is dat deze percentages in 2024 respectievelijk maximaal 15% en 7% zijn. Landelijk doel voor 2040 is dat minder dan 5% van 18+ers rookt. De plannen, ambities en afspraken onder deze pijler dragen bij om alle kinderen (0-18 jaar) rookvrij te kunnen laten opgroeien tot een rookvrije generatie.



1.1 Lingewaard Rookvrij:

Lingewaard wil, volgens de aanpak van de Rookvrije generatie, een bijdrage leveren om kinderen rookvrij te kunnen laten opgroeien. Dit doen we door (met name) zoveel mogelijk plekken waar veel kinderen komen rookvrij te maken. En door volwassenen te stimuleren om met roken te stoppen en dus het goede voorbeeld te geven. Door onder andere:

- Rookvrije sportverenigingen en -accommodaties, kinderopvang en onderwijs, culturele centra, speeltuin- en culturele verenigingen, gemeentehuis en gemeentelijke organisatie en werkplekken in zijn algemeenheid;
- Betere benutting van stoppen met roken interventies;
- Lokale aansluiting bij landelijke campagnes, zoals Stoptober;
- Ondersteuning 'rookvrij'-initiatieven van (groepen) inwoners en van wijkplatforms en bedrijven.

Ook is er vanuit de huisartsen in Lingewaard aandacht voor stoppen met roken.

1.2 Toolkit Een Rookvrije Start:

Alle zorgprofessionals –van verloskundige tot jeugdarts– slaan landelijk de handen ineen in de Taskforce Rookvrije Start. Het doel van de Taskforce is dat meer (aanstaande) ouders stoppen met roken en rookvrij blijven, o.a. met behulp van de Toolkit Een Rookvrije Start. Met de geboortezorgprofessionals in Lingewaard, zoals van verloskundigenpraktijken, kraamzorg en JGZ, is afgesproken dat zij actief de mogelijkheden van deze toolkit benutten, onder de aandacht brengen en het onderwerp daarmee blijven agenderen.

1.3 Aansluiting bij regionale ontwikkelingen:

In aansluiting op het plan voor betere benutting van mogelijkheden tot het stoppen met roken, wordt ook expliciet gekeken naar de kansen die regionale ontwikkelingen bieden. Zoals de ontwikkeling van een verwijskaart met stoppen met roken interventies, ter ondersteuning van doorverwijzers.



PIJLER 2: VERANTWOORD ALCOHOL-EN DRUGS GEBRUIK



Alcohol en drugs zijn schadelijk voor de gezondheid. Landelijk, maar ook lokaal (monitoring VGGM) blijkt dat een te grote groep minderjarigen (regelmatig) alcohol drinkt en/of drugs gebruikt. In Lingewaard heeft 45% van klas 3 VMBO en 56% van klas 4 Havo/VWO recent alcohol gedronken. Landelijk zijn deze cijfers vergelijkbaar, maar regionaal een stuk lager. We sluiten ons aan bij het landelijke doel van maximaal 25% in 2040. Uiteindelijk doel is 0% alcoholgebruik onder de 18 jaar. Van de volwassenen (18-65) in Lingewaard is 20% een overmatige drinker en 12% een zware drinker (monitor 2016). Landelijk geldt dat respectievelijk 8,8% en 8,5% van de volwassenen een overmatige en zware drinker is. Doel voor 2040 is dat deze percentages beide dalen naar maximaal 5%, waar we ons in Lingewaard graag bij aansluiten. Sociale omgangsnormen bepalen vaak of jongeren alcohol drinken voor hun 18e verjaardag en de mate waarin alcohol wordt gedronken. Om jongeren gezond te laten opgroeien is het van belang om ook het netwerk om de jongeren heen zoals ouders, scholen en sportverenigingen, bewust te maken en handvatten te geven zodat zij mee kunnen werken aan het veranderen van deze sociale omgangsnormen. Maar ook plekken waar alcohol wordt verstrekt kunnen daar een belangrijke rol in spelen, zoals horeca en supermarkten



2.1 Optimalisatie alcohol- en drugspreventie jeugd:

In Lingewaard zorgen meerdere organisaties voor kennisvergroting en bewustwording rondom de thema's alcohol en drugs, met name richting jeugd. Samenhang tussen deze organisaties wordt nog gemist, terwijl we ervan overtuigd zijn dat deze organisaties elkaar kunnen versterken. Om preventieve inzet effectief te laten zijn, is het belangrijk beter aan te sluiten bij de leefwereld van de jeugd. Vindplaatsen waar we op richten zijn daarom de school, de straat en de sportvereniging. Bij het verder te ontwikkelen plan wordt uitgegaan van:

1. Versterking eigen keten
2. Realisatie divers voorlichtingspakket
3. Deskundigheidsbevordering voor professionals met signalerende rol



2.2 Actief aansluiten bij landelijke alcoholcampagnes:

Gemeente Lingewaard zorgt in de periode 2021 t/m 2023 voor expliciete aandacht aan landelijke alcoholcampagnes.

De jeugd wordt aangesproken via de campagne NIX18, de volwassenendoelgroep via de campagne IkPas en Dranquilo. De gemeente zal hierin ook een aanjagersfunctie vervullen richting horeca, (sport)verenigingen, scholen en lokale partners.



2.3 Verantwoorde alcoholverstrekking:

Uit de inventarisatie van behoeften is de wens naar voren gekomen in samenwerking met het complete veld van aanbieders van alcohol te kijken naar mogelijkheden om verantwoorde alcoholverstrekking te optimaliseren. Dit betreft onder andere supermarkten, sport- en cultuurclubs (kantines / dorpshuizen), maar ook de lokale horeca. Ieder zal hierin binnen zijn eigen verantwoordelijkheden kijken naar mogelijkheden ter optimalisatie. In overleg met KHN Zuid-West Gelderland is besloten om deze ambitie in het najaar van 2021 met de horecaondernemers inhoudelijk op te pakken. Ook zal in het najaar een plan met de supermarktmanagers worden ontwikkeld binnen dit thema. Vanuit Lingewaard Sport! Is al een begin gemaakt met ondersteuning van sportverenigingen.



2.4 Optimalisatie voorliggend veld:

De GGD neemt jaarlijks de vragenlijst 'Gezond leven? Check het even!' af op het Voortgezet Onderwijs. Met de GGD is afgesproken dat zij de komende jaren actiever met scholen in gesprek gaat over hun bevindingen naar aanleiding van de vragenlijst en een passend aanbod voorlegt in scholing en voorlichting voor de school, docenten en leerlingen.



2.5 E-learning vroegsignalering alcoholgebruik zwangeren:

Het Trimbos Instituut ontwikkelt een e-learning voor verloskundigen t.a.v. vroegsignalering alcoholgebruik onder zwangeren. Hiermee ontvangen verloskundigen theorie over de prevalentie en de risico's van alcohol gebruik vóór, tijdens en na de zwangerschap. En krijgen zij tips en adviezen om hierover in gesprek te gaan met zwangere vrouwen. Met beide verloskundigenpraktijken in Lingewaard is afgesproken dat deze e-learning wordt gevolgd en het thema structureel onder de aandacht wordt gebracht van hun medewerkers.



2.6 Alcoholreclamevrije sportparken:

In het landelijk preventieakkoord is de ambitie opgenomen dat er in 2023 geen alcoholreclame meer wordt gemaakt op sportparken. Een afspraak die NOC*NSF heeft gemaakt met de koepel van de Nederlandse brouwers. In de meeste gevallen wordt gekozen om dezelfde sponsoring voort te zetten met het alcoholvrije bierlabel van de brouwer. Met de werkgroep Vitale Aanbieders van Lingewaard Sport! Is afgesproken dat zij proactief sportverenigingen begeleiden deze transitie te realiseren, zonder dat dit leidt tot verlies van sponsorinkomsten (zoals ook landelijk is afgesproken).

PIJLER 3: GEZOND GEWICHT



Overgewicht en obesitas zijn na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland, zoals hart- en vaatziekten of diabetes. Bijna de helft van de Nederlanders van 20 jaar en ouder is te zwaar. Het landelijke doel voor 2040 is dat maximaal 38% van de volwassen Nederlanders (18+) te zwaar is (nu: 48,9% landelijk en 56,5% in Lingewaard). De belangrijkste factoren voor een gezond gewicht zijn voldoende beweging en gezonde voeding. Een gezonde leefstijl begint vroeg en de eetgewoonten van een kind worden vaak al van jongs af aan gevormd. Ouders, grootouders maar ook andere opvoeders als de kinderopvang, peutergroepen en de basisschool spelen een belangrijke rol. In het Sportakkoord staat al een groot aantal plannen opgenomen met dit doel, onderstaande plannen, ambities en afspraken vormen daar een versterking van of aanvulling op.



3.1 Optimalisatie Gecombineerde Leefstijl Interventie:

Sinds januari 2019 kunnen huisartsen mensen met een gezondheidsrisico door overgewicht verwijzen naar een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), geheel vergoed vanuit de basisverzekering. Een deelnemer aan een GLI krijgt advies over en begeleiding bij gezonde voeding, het aanleren van gezonde eetgewoontes, gezond bewegen conform de beweegrichtlijn, informatie over ontspanning, stress en slaap en bij het realiseren van de gedragsverandering die nodig is om een gezonde leefstijl te verwerven en te behouden. Om te zorgen dat huisartsen en andere zorgverleners patiënten en cliënten adequaat kunnen verwijzen, is betere communicatie naar zowel verwijzers als potentiële deelnemers nodig. Zo maken we het voor verwijzers als huisartsen maar ook sportcoaches, maatschappelijk werkers en thuiszorgmedewerkers eenvoudiger om de juiste doelgroep naar de juiste ondersteuning te begeleiden.



3.2 Aanvulling GO! Gezond Onderweg:

GO! Gezond onderweg helpt Lingewaardse jeugd (0 t/m 18 jaar) met overgewicht en obesitas naar een gezonde leefstijl. Jeugd krijgt twee jaar lang coaching van een kindergezondheidscoach op de pijlers voeding, beweging en ontspanning. Het project richt zich niet alleen op de jeugd zelf, maar ook op het gezin en de omgeving van het kind. De kindergezondheidscoaches (KGC) van GO! Gezond Onderweg zullen in de komende jaren ook worden ingezet bij de peutergroepen in Lingewaard. Hiermee wordt ingezet op het coachen van de ouder, een plezierige ervaring geven aan het kind en als neveneffect het coachen van de peuterbegeleidster, zodat deze nog meer aandacht krijgt voor gezonde voeding.

3.4 Gezonde voeding algemeen:

Iedereen moet eten en drinken om te groeien en te functioneren. Eten heeft ook een belangrijke sociale functie, het is een gezamenlijke activiteit en onderdeel van cultuur en tradities en het kan erg lekker en leuk zijn. Deze uitgangspunten staan centraal bij de inzet op gezondere voeding en een gezondere voedselomgeving. Er wordt een actieplan ontwikkeld (start: najaar 2021) met aandacht voor gezonde voeding algemeen, gericht op alle inwoners van Lingewaard. Met als basis: gezondheid op een positieve manier communiceren. Met aandacht voor uitvoering van de landelijke afspraken door lokale supermarkten; het inschakelen van (sociale) media en evt. influencers op het gebied van gezonde voeding; aansluiten bij landelijke acties en campagnes zoals 'De Eetwissel' (Voedingscentrum), Gezonde generatie (NOC-NSF) en de Gezonde Generatie VMBO-tour.

3.5 Kennisdeling regionaal gezonde voeding

instellingen: Rijnwaal Zorggroep initieert een bijeenkomst voor partner/collega instellingen (regionaal), ter kennisdeling en inspiratie ten aanzien van optimalisatiemogelijkheden van het bevorderen van een gezondere leefstijl in instellingen (/instellingskeukens). Zodat goede ideeën regionaal kunnen worden opgepakt, zodat kan worden geleerd van goede voorbeelden en zodat het thema structureel op de agenda blijft staan. Ambitie is om dit eenmaal per jaar te organiseren.

3.6 Gezonde kookworkshops voor vrijwillige koks:

Er zijn verschillende activiteiten waar vrijwilligers koken voor inwoners, zoals in dorpshuizen en bij dagactiviteitlocaties. Deze gezamenlijke eetmomenten bieden een goede kans om gezond eten te serveren, en daarbij ook te communiceren over (thuis) gezond eten. Daarom wordt een plan ontwikkeld om de vrijwilligers die in Lingewaard koken voor anderen, te scholen over gezond koken. Daarnaast wordt in samenwerking met partners direct en op laagdrempelige manier informatie gegeven over overige gezonde voedingskeuzes naar de deelnemers van deze activiteiten.



3.7 Gezonde keus in horeca:

Uit de inventarisatie van behoeften is de wens ontstaan om in samenwerking met horecaondernemers in Lingewaard te kijken naar mogelijkheden voor optimalisatie van gezonde(re) kindermenu's, het beter aanduiden van de gezonde elementen voor jeugd en/of het verzorgen van betere promotie van bestaand gezond aanbod. In overleg met KHN Zuid-West Gelderland is besloten om dit in het najaar met de horecaondernemers inhoudelijk op te pakken.

3.8 Aanpassing standplaatsenbeleid gemeente:

Gemeente Lingewaard spant zich in uiterlijk in 2022 een wijziging van het standplaatsenbeleid te realiseren: "We pogen het standplaatsenbeleid zodanig aan te passen dat op grond van de weigeringsgronden van de APV (artikelen 5:18 en 1:8) een standplaatsaanvraag geweigerd kan worden i.v.m. omgevingsaspect 'Gezondheid'." Het college kan een standplaats weigeren indien verkoop plaatsvindt van ongezonde producten in een straal van bijvoorbeeld 250 meter rondom plekken waar veel jeugd komt. Hiermee wordt ongezond eten onder de jeugd ontmoedigd/ niet onnodig gefaciliteerd. Alle vergunningen worden bij een (her) overweegmoment/ verlengingsmoment getoetst aan dit nieuwe beleid.

PIJLER 4: INTEGRALE AANPAK GEZONDHEIDSTHEMA'S

In Lingewaard geloven we dat het bevorderen van gezondheid alleen constructief kan worden gedaan als ook rekening wordt gehouden met factoren die de ongezonde leefstijlkeuzes beïnvloeden. Factoren zoals eenzaamheid, laaggeletterdheid, stress en armoede. Om die reden is ook een aantal plannen gemaakt waarin de koppeling tussen deze factoren en de gezonde leefstijlkeuze is gelegd. Daarnaast vallen onder deze pijler ook de plannen welke van invloed zijn op gezonde leefstijlkeuzes, gerelateerd aan meerdere pijlers tegelijk. Een integrale aanpak dus.



4.1 Gezonde School en Kinderopvang:

Vroeg beginnen met een gezonde leefstijl is belangrijk om gezond op te groeien en actief en gezond(er) te leven en oud(er) te worden. Scholen en kinderopvang vervullen hierbij een hele belangrijke rol. Met het vastleggen van de aanpak gezonde leefstijl borgen scholen en kinderopvang hun beleid structureel. Onder 'gezonde leefstijl' verstaan we: bewegen, voeding, gewicht, welbevinden, middelengebruik (alcohol, roken, drugs/verslavende middelen). Gemeente, SWL en onderwijs werken samen aan een overzichtelijk aanbod van beschikbare en gewenste activiteiten en interventies op dit gebied. Het onderwijs kan volgens eigen behoeften en mogelijkheden keuzes maken uit dit aanbod.

Daarnaast kan gebruik worden gemaakt van (elementen van) de 'Gezonde School'; een programma dat scholen helpt om te werken aan een gezonde leefstijl. Met de Gezonde School-aanpak maakt het onderwijs van alle losse activiteiten één geheel. Binnen de aanpak kan worden ingezet op meerdere thema's binnen gezonde leefstijl. Hiermee kan ook worden aangesloten bij wat de school al doet en wat er aan andere activiteiten en interventies beschikbaar is.



4.2 Integratie gezondheidsthema's in activiteiten ouderen:

Uitgangspunt is om preventie zo gewoon mogelijk en laagdrempelig te organiseren voor senioren van Lingewaard. RijnWaal Zorggroep, Stichting Welzijn Lingewaard en Senioren Netwerk Lingewaard leveren daar een bijdrage aan door gezondheidsthema's te integreren in een aantal van hun reguliere activiteiten, zoals de organisatie van laagdrempelige gezondheidscafés, meer informatie en ondersteuning van laagdrempelige beweegactiviteiten 'vanuit de stoel' en betere aansluiting bij bestaand laagdrempelig beweegaanbod.



4.3 Lingewaard werkt gezond:

Met dit plan wordt een bijdrage geleverd aan de gezondheid en vitaliteit van werkend Lingewaard. We werken nog steeds (te) veel achter het beeldscherm en hebben moeite met het vinden en behouden van de balans tussen inspanning en ontspanning, zitten en bewegen en gezonde voeding. Daarnaast wordt er een steeds groter beroep gedaan op onze draagkracht, flexibiliteit en doorzettingsvermogen. Werkgevers worden geadviseerd over vitaliteitsprogramma's en -mogelijkheden en er zal laagdrempelig aanbod voor werknemers worden georganiseerd. Uitrol van het plan verloopt aan de hand van:

1. Centrale kick-off voor werkgevers
2. Gratis adviesgesprek met vitaliteitsadviseur voor de grote werkgevers (>75 medewerkers).
3. Keuzemenu met interventiemogelijkheden/activiteiten
4. Enkele (gratis) activiteiten met open inschrijving.

Ook wordt gewerkt aan een vitaliteitsjaarkalender waarbij wordt aangesloten op overige programma's die lokaal worden georganiseerd en waar werkgevers makkelijk bij kunnen aansluiten

4.4 Verminderen overbelasting mantelzorgverleners:

Mantelzorg is een taak die je overkomt. Zorgen voor een naaste wordt door veel mantelzorgverleners als vanzelfsprekend gezien. Als mantelzorgverleners voor een langere- of intensieve tijd zorg verlenen, lopen zij het risico overbelast te raken en veel stress te ervaren, door bijvoorbeeld verlies van inkomsten of sociale contacten. Dit heeft uiteindelijk gevolgen voor de gezondheid van de mantelzorgverlener zelf. Met dit plan wordt ingezet op het voorkomen van overbelasting én het ondersteunen van mantelzorgverleners die risico lopen om overbelast te raken. Onder andere door de opties voor hulp meer zichtbaar maken, de route vanuit professionals naar het steunpunt mantelzorg te versterken en de training 'Zelfzorg voor mantelzorgers' aan te bieden.

4.5 Laaggeletterdheid en gezonde leefstijl:

In Lingewaard leven veel mensen (één op de negen) die moeite hebben met het lezen en schrijven van de Nederlandse taal. Laaggeletterden kunnen door hun taalproblemen ook vastlopen op gebied van hun gezondheid. Het verkrijgen van informatie over gezonde voeding, het lezen van recepten en bijsluiters van medicijnen, voortdurende stress door schaamte en ontwijken van het probleem kan het leven van een laaggeletterde psychisch zwaar maken. Toch komen er maar weinigen zelfstandig taalhulp vragen.

Het is daarom van groot belang dat de (professionele) schil om de laaggeletterden heen het taalprobleem herkent en op de hoogte is van zowel de impact die dit met zich meebrengt als de hulp die in Lingewaard beschikbaar is. De ervaring leert dat de omgeving cruciaal is bij de toeleiding van laaggeletterden naar passende taalhulp. Door de professionals op gebied van gezondheid/leefstijl/voeding te informeren over laaggeletterdheid en het bestaande aanbod aan taalhulp in Lingewaard kunnen zij op dit punt beter signaleren en hun cliënten doorverwijzen voor wat betreft taal of camouflageaanbod gericht op taal en een andere vaardigheden.



4.6 Optimalisatie signalering en doorverwijzing 'achter de voordeur':

In de gemeente Lingewaard zijn veel professionals en vrijwilligers actief die 'achter de voordeur komen'. Mensen die niet alleen veel (kunnen) signaleren en vragen krijgen, maar zelf ook graag meer proactief met deze signalen en vragen om willen gaan. Een deel van deze signalen en vragen zijn direct gerelateerd aan gezondheidsfactoren als roken, alcohol- en drugsgebruik en gezond gewicht. En een nog groter deel zijn gelieerd aan factoren die onderliggend (kunnen) zijn aan deze gezondheidsfactoren. Het is de ambitie om deze professionals en vrijwilligers praktischer te ondersteunen met een follow-up aan deze signalen en vragen, zodat de mensen over wie het gaat sneller en krachtiger geholpen kunnen worden. Ook wordt onderzocht in hoeverre deze professionals en vrijwilligers behoefte hebben meer kennis te krijgen over op welke wijze bepaalde signalen geïnterpreteerd kunnen worden.



4.7 Ontwikkeling/optimalisatie preventief aanbod:

In de gemeente Lingewaard gaat een werkgroep van de coalitie Gezond Opgroeien en Opvoeden aan de slag met de ontwikkeling en/of optimalisatie van preventief aanbod op het gebied van gezondheid in de breedste zin van het woord voor kinderen van 0 – 18 jaar. Dit gaat om inventariseren wat al bestaat, waar moet worden versterkt, wat moet worden uitgebreid en waar aanvulling nodig is. Het preventieakkoord zal hierbij met name worden benut voor de communicatiekracht van het aanbod (door netwerk, daadkracht en budget).

4.8 Opvoedondersteuning speciale doelgroepen:

Stichting Welzijn Lingewaard ziet, voelt, erkent de behoefte bij inwoners om op diverse terreinen met elkaar informatie te delen, van elkaar te leren of samen kennis op te halen of te verkrijgen. Daarom worden voor ouders van specifieke doelgroepen gezamenlijke bijeenkomsten georganiseerd, een soort mama's café. Moeders vinden hier nieuwe sociale contacten, een luisterend oor en herkenning van voorkomende opvoedvragen. Het laagdrempelige karakter draagt bij aan preventie van meer complexe problematiek. Afgesproken is dat SWL –startend bij de behoefte van ouders- ook expliciet ruimte geeft aan opvoedthema's die de gezondheid en welzijn van het kind sterk raken. Waar nodig wordt gebruik gemaakt van de mogelijkheden van andere plannen van het preventieakkoord.

4.9 Gezondheid vanuit Armoedebestrijding:

Armoede doorbreek je niet alleen. Een integrale aanpak van armoede vraagt -naast het voorzien in bestaansvoorwaarden- ook om een relationele component. Om het verbreden van perspectieven op armoede. Daarvoor moeten omstandigheden gecreëerd worden waarin mensen elkaar ontmoeten, van elkaar kunnen leren en samen tot verandering kunnen komen. De ontwikkelde werkwijze 'Armoede doorbreek je niet alleen' richt zich door een reeks ontmoetingen op het gezamenlijk aanpakken van armoede in Lingewaard. De ontmoetingen vinden op regelmatige

basis plaats tussen inwoners, vrijwilligers en professionals om het thema armoede en hoe er gewerkt kan worden aan minder armoede op ieders agenda te houden. Afgesproken is dat in deze ontmoetingen door o.a. de inzet van ervaringsdeskundigen inwoners, professionals en vrijwilligers ook bewuster worden gemaakt van de gevolgen van inkomen op een gezonde leefstijl. Door vroegtijdig te herkennen en onderkennen dat er sprake van armoede is, kan de leefstijl positief beïnvloed worden en kan door bijvoorbeeld een combinatie van budgetcoaching en leefstijlcoaching erger worden voorkomen.

4.10 Gezonde sportomgeving:

De sportvereniging is bij uitstek een plaats waar mensen komen om te bewegen. Een gezonde sportomgeving en een veilig sportklimaat is daarbij essentieel. Daarom zijn in het sportakkoord Lingewaard een aantal acties opgenomen waar verenigingen aan werken, zoals: Een rookvrij sportpark, preventie van alcohol- en drugsmisbruik, gezond aanbod in de kantine, voorkomen van agressie, geweld, seksuele intimidatie en discriminatie, aanvragen van VOG's, aanstellen van vertrouwenscontactpersonen en opstellen van gedragsregels. De werkgroepen die hiermee aan de slag gaan, zullen hierbij nauw aansluiting houden bij de doelen en kansen van het preventieakkoord en vice versa.

FINANCIËN EN VERANTWOORDING

Er is jaarlijks een uitvoeringsbudget van € 30.000 vanuit Het Rijk beschikbaar gesteld om de plannen te realiseren. Gemeente Lingewaard versterkt enkele plannen die bijdragen aan het beleidsplan Sociaal Domein met eigen middelen. Daarnaast dragen partners –mocht dat nodig zijn- zelf bij in de vorm van een cofinanciering of in de vorm van uren. Voor elk plan is een aparte indicatieve begroting opgesteld.

Verantwoording en coördinatie

Het budget over alle plannen en ambities is verdeeld onder leiding van de stuurgroep. Deze stuurgroep bestaat uit:

- Aart Slob, wethouder publieke gezondheid (voorzitter)
- Jojanneke Diemers, adviseur gezondheidsbevordering GGD
- Rita Spikker, directeur Stichting Welzijn Lingewaard
- Bud Joosten, bestuurder Senioren Netwerk Lingewaard
- Jonathan van Deutekom, voorzitter Medisch Centrum Loovelden
- Erik Lenselink, voorzitter Lingewaard Sport!
- Patricia Plus, beleidsmedewerker gemeente Lingewaard

Deze stuurgroep monitort de voortgang van de plannen, ambities en afspraken en stuurt inhoudelijk en financieel bij. Voor de dagelijkse aansturing zal een preventiecoördinator worden aangesteld die er namens de stuurgroep op toe ziet dat de projectleiders het budget benutten voor de gestelde doelen en activiteiten.

De verdeling van budget per pijler is als volgt (voor 2022 en 2023 betreft dit een meer indicatief budget)

	2021	2022	2023
>> Pijler 1: Een rookvrije leefomgeving:	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500
>> Pijler 2: Verantwoord drugs en alcohol gebruik	€ 3.250	€ 6.500	€ 9.000
>> Pijler 3: Gezond gewicht:	€ 5.850	€ 6.150	€ 4.750
>> Pijler 4: Integrale aanpak gezondheidsthema's:	€ 11.040	€ 13.640	€ 12.200
Buffer aanvulling huidige of nieuwe plannen:	€ 4.000	€ 1.210	€ 1.550
Coördinatie en overkoepelende communicatie:	€ 3.360	uit ander budget	
Totaal:	€ 30.000	€ 30.000	€ 30.000

PARTNERS

