

Goede voorbeelden

Uit de regio - ketenaanpak Overgewicht & Obesitas (GLI)

We omschrijven een aantal voorbeelden die gemeenten en organisaties inzetten als onderlegger voor het regionale kader dat we voor de ketenaanpak Overgewicht & obesitas voorstellen. Dit zijn goede voorbeelden uit onze directe regio en voorbeelden die op andere plekken in het land actief zijn.

Deze voorbeelden komen voort uit lokale gesprekken en samenwerking tussen gemeenten, zorgprofessionals en welzijnsorganisaties. En zijn inwoners bij voorkeur betrokken bij het opzetten, uitvoeren en toetsen van initiatieven. Zo wordt de wijk waarin inwoners zelf meer regie krijgen, ook over hun gezondheid.



bron afbeelding: healthylife.ecsplore.nl

HealthyLIFE regio Midden- en Zuid-Limburg

Voldoende bewegen, gezond eten en geregeld ontspannen. Als u gezond leeft, heeft u meer energie en zit u lekkerder in uw vel. Elke aanpassing kan gezondheidswinst opleveren. U kunt zelf actief aan de slag. Dat kan met healthyLIFE, een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) aangevuld met een beweegprogramma vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid.

[> Meer lezen over dit voorbeeld](#)

GLI Plus bewegen

Gemeente Eindhoven en de Kempen gemeenten bieden ook een beweegprogramma, afgeleid van het programma in Limburg. Inwoners kunnen in hun wijk of gemeente deelnemen aan dit programma als aanvulling op de GLI. Gedurende 8 tot 12 weken vinden ze samen met buurtgenoten weer plezier en meer vertrouwen in een vorm van bewegen. Ze maken kennis met laagdrempelig beweegaanbod in hun eigen omgeving om structureel te blijven bewegen. Voor inwoners met weinig geld kan angst voor onverwachte kosten een drempel zijn om deel te nemen aan beweeg/sportactiviteiten. Waar van belang kan de Gemeentepolis of het Volwassenenfonds van de gemeente helpen om lesgeld en/of materialen te betalen voor deelnemers die leven rond het bestaansminimum.

Andere gemeenten in onze regio kunnen aanhaken op GLI plus bewegen om sport en bewegen duurzaam in te zetten voor inwoners; ambtenaren sport en coördinatoren sport en preventie (en VSG ZO Brabant) worden betrokken om het programma zo goed mogelijk lokaal te organiseren.

Elena van de Loop deed in 2024 in Eindhoven mee aan GLI plus bewegen. Overgewicht en hoge bloeddruk zaten Elena van der Loop in de weg. Hier wilde ze verandering in aanbrengen. Gelukkig dacht de praktijkondersteuner met haar mee. Ze startte met GLI plus bewegen. Elena belandde in een warm bad. Binnen de beweeggroep heerst een positieve en vriendelijke sfeer waar lol maken en verschillende sportactiviteiten uitproberen centraal staat. "De steun van lotgenoten is erg fijn." Sportieve ervaringen opdoen zonder je te schamen of je ongemakkelijk te voelen, opent veel deuren. Het biedt een stukje structuur in de week en het is een echte stok achter de deur. Met dit programma vond ze haar weg terug naar haar oude sportschool. "Niet langer sponsor ik de sportschool, maar ga ik er daadwerkelijk naartoe om te bewegen."

[> Meer lezen over dit voorbeeld](#)



Samen Gezond Spreekuur in de wijk

De 'Samen gezond Spreekuren' in verschillende aandachtswijken in 's-Hertogenbosch helpen mensen op weg om gezonder, bewuster en energiever te worden met voorzieningen en activiteiten in de wijk. De spreekuren worden gehouden in gezondheidscentra door een buurt-sportcoach en/of een wijkgezondheidswerker van de GGD, eventueel aangevuld met een wijkwerker van Farent Sociaal werk.

Mensen kunnen bij de huisarts, of een andere zorgprofessional hun gegevens achterlaten, waarna de buurtsportcoach of wijkgezondheidswerker hen belt om een afspraak in te plannen. De huisarts of een andere zorgprofessional kan mensen ook doorsturen naar dit spreekuur.

Tijdens het spreekuur bespreekt de professional de mogelijkheden van de cliënt en geeft een leefstijladvies of advies voor een sociale activiteit of welzijn. Drie maanden na een bezoek aan het spreekuur is er een telefonische evaluatie.

De patiënten vinden het fijn dat er iemand de tijd neemt om met ze te bespreken hoe het met ze gaat. Voor sommige mensen is de drempel te hoog om zelf naar een bepaalde activiteit te gaan; dan kan een buurtsportcoach de eerste keer meegaan.



bron afbeelding: s-hertogenbosch.nl/samengezond/

> Meer lezen over dit voorbeeld



Leefstijl gesprekken

Gemeenten Cranendonck, Geldrop en Valkenswaard treffen voorbereidingen om laagdrempelig leefstijlgesprekken voor inwoners te organiseren. Een verdiepend gesprek om na te gaan wat mogelijke achterliggende oorzaken zijn van het overgewicht en wat de inwoner kan en wil doen om gezonder en vitaler te worden. In de ketenaanpak is dit de rol van een centrale 'zorg' coördinator. In Cranendonck is de gemeentelijke coördinator SPUK GALA in gesprek met een leefstijlcoach. In Geldrop en Valkenswaard is dit nog onderwerp van gesprek in hun lokale werkgroep voor de ketenaanpak, maar wordt ook gedacht aan een zorgverlener (zoals een praktijkondersteuner, diëtiste) in samenwerking met sociaal domein en het ziekenhuis.

Overgewicht en beperkte gezondheidsvaardigheden

[> Meer lezen over dit onderzoek](#)

Ongeveer één op de vier Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Dat betekent dat zij moeite hebben met het vinden, begrijpen, beoordelen en gebruiken van informatie over gezondheid. Mensen die laaggeletterd zijn, ouderen, mensen met een lage opleiding en mensen met een migratieachtergrond zijn vaker minder gezondheidsvaardig. Deze groep maakt hierdoor minder vaak gebruik van (preventieve) zorg waaronder de GLI. Extra aandacht en ondersteuning is voor hen noodzakelijk. Bij deze mensen spelen vaak meerdere problemen. Door sociale, financiële of gezinsproblemen hebben zij minder aandacht voor hun gezondheid.

Een integrale aanpak waar verder wordt gekeken dan alleen naar de leefstijl vergroot de kans op resultaat. Dit kan bijvoorbeeld door Welzijn op Recept in de gemeente te implementeren bijvoorbeeld, en naast huisartsen en praktijkondersteuners ook leefstijlcoaches te laten verwijzen. Bij mensen met weinig geld kan angst voor onverwachte kosten een drempel zijn om deel te nemen. Een integrale aanpak met passende communicatie kan deze drempels verlagen.

In Rotterdam is een specifiek GLI-programma ontwikkeld: **Samen Gezond Eten en Bewegen**. Deze interventie is gericht op vrouwen met een lage SES en overgewicht. Uniek is het train-de-trainer-principe: een deel van de deelnemers wordt opgeleid om zelf de basiscursus te geven. Dit vergroot de laagdrempeligheid en herkenning voor nieuwe deelnemers.

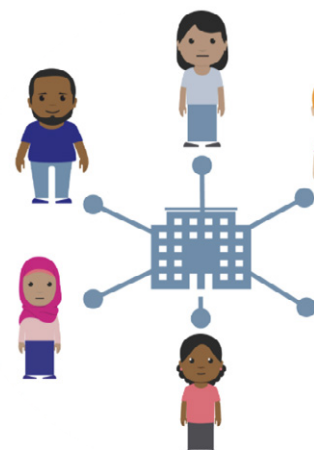
De financiering komt uit lokale welzijnssubsidies. Ook is deelname aan SGEB in sommige gevallen toegestaan als tegenprestatie voor een bijstandsuitkering.

In onze regio zijn er in bijna alle gemeenten **GLI-groepen**. Sommige leefstijlcoaches gebruiken al informatiemateriaal aan dat beter toegankelijk en begrijpelijk is voor deelnemers met beperkte gezondheidsvaardigheden. En om aan te sluiten op diverse diëten en leefstijlen van deelnemers of op een taalbarrière, kunnen deelnemers steeds beter kiezen uit het beschikbare GLI-aanbod. Er zijn groepen voor alleen vrouwen of alleen mannen, voor jongere deelnemers en in Eindhoven is er een groep voor Turkssprekende deelnemers. Ook zijn er beweeggroepen voor vrouwen met een migratieachtergrond.



bron afbeeldingen: Pharos

PHAROS
EXPERTISENCEENTRUM GEZONDHEIDSONDERSCHEIDEN



Contact

Werkgroep



**Mariëlle
Nellen**

m.nellen@stroomz.nl

projectleider



**Martine
Jurriens**

m.jurriens@stroomz.nl



**Jolanda
Broers**

j.broers@pozob.nl



**Marjo
Luttels**

m.luttels@reuseldemierden.nl