



Lokaal Preventieakkoord 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'

Ondertekend op maandag 7 oktober 2019

PUBLICATIEVERSIE

Inhoud

| | |
|--|----------|
| Inleiding | pagina 3 |
| Ambities en afspraken | pagina 4 |
| | |
| Bijlage 1: Deelnemende organisaties | pagina 7 |
| Bijlage 2: Voorbeelden lopende projecten | pagina 8 |
| Bijlage 3: Contactgegevens | pagina 9 |

Inleiding

Een gezonder Nijmegen..

...dat is wat we willen bereiken. Met kinderen die een goede start maken en daar hun leven lang profijt van hebben. Met actieve volwassenen, die fit hun pensioen in gaan. Met ouderen die veel gezonde levensjaren hebben en zo lang mogelijk mee doen in de samenleving. We willen in Nijmegen een beweging creëren die bijdraagt aan het realiseren van een groene, gezonde stad in 'beweging'. Waar mensen - ook als ze ziek of kwetsbaar zijn - een betekenisvol leven leiden en waar de leef- en werkomgeving gezond gedrag stimuleert, ondersteunt en makkelijk maakt. Dat is de ambitie van het lokaal preventieakkoord 'Groen, gezond en in beweging'.

De uitdagingen zijn groot. Het aantal mensen dat een chronische ziekte of een mentaal probleem heeft, neemt toe. Ook de zorgkosten blijven stijgen. Met aandacht voor positieve gezondheid, preventie en een gezonde leefstijl kunnen we de gezondheidsrisico's verkleinen en ziektes voorkomen of uitstellen. Helaas is het maken van gezonde keuzes niet makkelijk. Op dit moment heeft 50 procent van de Nederlandse bevolking boven de 18 jaar overgewicht, rookt 23 procent en drinkt 18 procent overmatig of zwaar. Deze ongezonde gewoonten kosten jaarlijks 35.000 doden en 9 miljard aan zorgkosten. Als we niks doen, heeft over 20 jaar 62 procent van de mensen overgewicht, waaronder ook één derde van de jongeren. Het aantal rokers en overmatige drinkers is de afgelopen decennia weliswaar gedaald, maar deze daling stagneert. Een aanzienlijk percentage jongeren drinkt grote hoeveelheden alcohol in één keer ('bingen'), en ook bij vijftigplussers is overmatig drinken een probleem. Verder zijn de gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen groot. Mensen met een lage opleiding en laag inkomen zijn in onze samenleving veel slechter af. Ze roken meer, hebben vaker overgewicht, bewegen te weinig en eten ongezonder. De gezondheidsproblemen staan vaak niet op zichzelf, maar maken onderdeel uit van bredere problematiek (denk aan schulden, armoede, werkloosheid etc.). De cijfers zijn onthutsend: zeven jaar eerder overlijden en jezelf achttien jaar langer ongezond voelen. Belangrijk besef is dat we deze gezondheidsvraagstukken niet alleen vanuit de zorg kunnen oplossen. De oplossing vraagt ook commitment en inzet van allerlei andere (maatschappelijke) organisaties en bedrijven.

Van nationaal naar lokaal preventieakkoord

In november 2018 is op initiatief van staatssecretaris Paul Blokhuis van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het Nationaal Preventieakkoord (NPA) tot stand gekomen. Het NPA heeft als doel de Nederlandse bevolking gezonder te maken door een gezonde leefstijl te stimuleren. Het richt zich hierbij vooral op roken, alcoholmisbruik en overgewicht. Vertegenwoordigers van de Rijksoverheid, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties hebben het akkoord ondertekend en op elk van de deelonderwerpen doelen en acties vastgesteld.

In navolging van het NPA sluiten wij in Nijmegen een lokaal preventieakkoord. Met dit akkoord versnellen en versterken we de sinds 2017 lopende beweging 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen', waar organisaties al actief - door middel van een integrale aanpak - samenwerken aan gezondere inwoners in een gezonde stad. Samen met elkaar

willen we een collectieve impact realiseren om op verschillende belangrijke leefstijlaspecten significante voortuitgang te boeken en de negatieve trend om te buigen. En dat kunnen we alleen met elkaar, vandaar ook deze versterking van 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' via een lokaal preventieakkoord.

Dit lokaal preventieakkoord sluit naast de thema's van het Nationaal Preventieakkoord ook aan bij de lokale kracht, ambities en mogelijkheden. Door het lokaal preventieakkoord te ondertekenen, sluiten organisaties aan bij *de beweging 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'* en geven zij aan intrinsiek gemotiveerd te zijn om zelf actief met andere partijen te willen werken aan gezondere inwoners en een gezondere stad.

Dit lokaal preventieakkoord ligt in het verlengde van het NPA, maar formuleert ook eigen ambities. Daarin gezamenlijk optrekken zorgt voor extra kracht en impact. Het is een aanzet voor het verder verbreden van de beweging waar in de toekomst ook steeds meer partijen zich bij kunnen aansluiten. Op deze manier zetten we ons samen actief in voor positieve gezondheid en preventie, zodat iedereen in Nijmegen de kennis en mogelijkheden heeft om gezond te leven en gezonde keuzes te maken.

Ambities en afspraken tot 2027

De ondertekenaars van dit akkoord committeren zich aan de volgende ambities en afspraken:

COLLECTIEVE AMBITIES

Wij willen met elkaar dat er voor inwoners van jong tot oud doorlopend aandacht is voor positieve gezondheid en een gezonde leefstijl; thuis, op de kinderopvang, op school, op de opleiding, op het werk, in de wijk en in de stad.

Roken

We werken samen toe naar een rookvrije generatie in 2040. In 2020 zijn alle kinderopvanglocaties, alle schoolterreinen en de terreinen van het Radboudumc en Radboud Universiteit rookvrij. We focussen zowel op een rookvrije omgeving voor kinderen en jongeren als op ondersteuningsmogelijkheden om te stoppen met roken. Daarnaast werken we toe naar een rookvrije zorg in 2025 en naar rookvrije organisaties en bedrijven in 2040.

Overgewicht

We willen een dalende trend in het aantal mensen met overgewicht en obesitas voor alle leeftijdsgroepen, waarbij de focus ligt bij groepen waar de meeste gezondheidswinst is te behalen. Ons streven is om binnen deze groep een daling van het overgewicht te realiseren van 10 procent in 2030. We stimuleren om meer te bewegen en gezonder te eten, waarbij aandacht is voor mogelijke achterliggende problemen van mensen. We stimuleren gezonde voeding en beweging binnen onze eigen organisatie en delen actief onze initiatieven. Samen werken we aan het verbinden en versterken van deze initiatieven.

Alcohol

We willen dat de keuze om alcohol te drinken een meer bewuste keuze is, waarbij mensen weten wat de gezondheidseffecten zijn. Met als resultaat een daling van het alcoholgebruik in alle leeftijdsgroepen. We zetten in op bewustwording, kennis, toegang, toezicht en handhaving met specifieke aandacht voor jongeren en studenten.

We dragen bij aan de bewustwording van de risico's van alcoholgebruik binnen de eigen organisatie. We starten om zoveel mogelijk mensen te laten meedoen aan 'Ik Pas-maand' in 2020.

Mentale gezondheid en sociaal welzijn

We stimuleren dat het mentale welbevinden (veerkracht en weerbaarheid) onder inwoners is gegroeid (jeugd, volwassenen, ouderen). Mensen ervaren hun leven als zinvol, hebben meer eigen regie over hun leven, zijn tevreden over hun sociale contacten, ervaren minder eenzaamheid, worden minder gepest en lopen minder risico op een depressie. We zetten in op bewustwording en het bespreekbaar maken en bieden ondersteuning waar nodig, ook op het werk en in de buurt. Er is aandacht voor vitaliteit, groen, ontspanning en elkaar te ontmoeten.

Gezonde omgeving

We willen een groene stad met ruimte voor diverse soorten groen, in de wijken, in en om de stad, waardoor groen nooit ver weg is voor alle inwoners. Waar aandacht is voor klimaatverandering en hittestress. We willen een gezonde stad, waar het aantrekkelijk is om te wonen, waar ruimte is om elkaar te ontmoeten, waar jezelf kunt zijn, waar het veilig en schoon (lucht, geluid, bodem) is, waar goede voorzieningen zijn. We willen een stad waar je in beweging wilt komen. Waar je uitgenodigd wordt om te lopen en te fietsen in wijken, tussen wijken en naar het centrum. Waar dichtbij huis mogelijkheden zijn om te wandelen, te spelen en te sporten.

De hierboven genoemde ambities werkt het procesteam 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' - in samenspraak met de aangesloten partijen - uit in een integraal actieprogramma per thema.

INFRASTRUCTUUR VOOR DE COLLECTIEVE AMBITIES EN AFSPRAKEN

Het realiseren van preventie vraagt organisatiekracht om de noodzakelijke samenwerking vorm te geven. Gezamenlijk bouwen we een infrastructuur voor preventie. We delen kennis en ervaringen, ieder vanuit zijn expertise en kwaliteiten en zetten ons in om afzonderlijke initiatieven te verbinden en zo toe te werken naar collectieve impact. De organisaties die direct betrokken zijn bij de gezondheidszorg, nemen het initiatief om te onderzoeken hoe de infrastructuur voor preventie zo kan worden versterkt, dat er meer aandacht in de gezondheidszorg komt voor het bevorderen van een gezonde leefstijl, het voorkomen van ziekten en bijvoorbeeld de inbedding van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).

We zetten ons in om de gezondheid van medewerkers en de stad te verbeteren door aandacht te besteden aan positieve gezondheid, een gezonde leefstijl te stimuleren en door gezondheidsproblemen te voorkomen. We stimuleren en motiveren elkaar door kennis en ervaringen te delen en waar gewenst trekken we samen op. Samen leren we hoe we collectief de bijdragen hieraan kunnen versterken.

Wij werken inclusief zodat iedereen in Nijmegen de mogelijkheid heeft om gezond te leven en gezonde keuzes kan maken. Daarbij hebben we oog voor de behoeftes van mensen met een slechtere gezondheid en met een hoger risico daarop.

Als deelnemende organisatie ondernemen we zelf activiteiten die een gezonde leefstijl stimuleren, maar nemen we ook deel aan collectieve activiteiten die partijen met zijn allen of in wisselende samenstelling uitvoeren. Een overzicht van wat elke organisatie afzonderlijk doet, is binnenkort beschikbaar in een addendum. Dit overzicht wordt jaarlijks bijgewerkt.

We spannen ons in om actief te communiceren over ‘Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen’ en het lokaal preventieakkoord en onze bijdrage daarin. Zo stralen we met z’n allen uit dat we gezondheid belangrijk vinden. We brengen het preventieakkoord actief onder de aandacht bij onze eigen stakeholders met de vraag om aan te sluiten. Nieuwe partijen die een bijdrage willen leveren aan gezonde inwoners in een gezonde stad zijn welkom bij de beweging.

De stuurgroep en het procesteam van ‘Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen’ dragen zorg voor de organisatie van de beweging en van het vervolg van het lokaal preventieakkoord. Zij organiseren menskracht en middelen, vitale connecties, monitoren resultaten en betrokkenheid van alle partijen. Minimaal eenmaal per jaar wordt een bijeenkomst georganiseerd met alle partijen.

Als deelnemende organisatie zijn we zelf verantwoordelijk voor de uitvoering van afspraken en het behalen van specifieke doelen. We houden zelf bij (monitoren) hoe het staat met onze bijdrage aan het lokaal preventieakkoord. Het procesteam van ‘Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen’ maakt een gezamenlijk overzicht van de stand van zaken van alle bijdragen. Partijen die van elkaar willen leren worden actief met elkaar in contact gebracht. Er vindt jaarlijks een moment van terugkoppeling plaats.

Wetenschappelijk onderzoek naar de onderdelen van het lokaal preventieakkoord gebeurt door Radboudumc, Radboud Universiteit en HAN in samenwerking met andere partijen. Er is een onderzoekscoördinator ‘Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen’ die overzicht houdt over deze onderzoeken, bijdraagt aan het zichtbaar maken van resultaten en, in overleg, zo nodig een onderzoeksagenda opstelt.

Activiteiten

Elk jaar organiseren we als deelnemende organisaties gezamenlijk:

- één preventieweek / vitaliteitsweek
- één maatschappelijke activiteit die betrekking heeft op positieve gezondheid
- één symposium.

Bijlage 1: Deelnemende organisaties

Op 7 oktober 2019 hebben de onderstaande organisaties het lokaal preventieakkoord ondertekend. Ook na 7 oktober zijn organisaties van harte welkom om deel te nemen en hun bijdrage te leveren aan gezonde Nijmegenaren.

gemeente Nijmegen
Radboudumc
GGD Gelderland-Zuid
Bindkracht10
Bureau Wijland
CIHN, Coöperatie Integrale Huisartsenzorg Nijmegen
Coöperatie VGZ
CWZ
Dar
Driestroom
HAN
ICT Rijk van Nijmegen (iRvN)
Iriszorg
Karakter kinder- en jeugdpsychiatrie
Kinderraad Nijmegen
KION
KlokGroep
Lindenberg, huis voor de kunsten
NEC
Omgevingsdienst Regio Nijmegen
Pluryn
Pro Persona
Rabobank Rijk van Nijmegen
Radboud Universiteit
ROC Nijmegen
RvN@
Sint Maartenskliniek
Sligro Nijmegen
Sterker Sociaal Werk
Stichting Sint Josephscholen
Stromenland
Talis
UWV WERKbedrijf regio Nijmegen
VONK
WerkBedrijf Rijk van Nijmegen
Woonwaarts
ZZG Zorggroep

Bijlage 2: Voorbeelden lopende projecten

Vitaliteitsweek

‘Groen, gezond en in beweging’ organiseert sinds 2017 elk jaar een Vitaliteitsweek waar vele organisaties en instellingen zich bij hebben aangesloten. Alle deelnemende partijen organiseren in deze week in oktober activiteiten die de gezondheid van medewerkers bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan een estafetteloop die deelnemende organisaties letterlijk verbindt, workshops over mentaal welbevinden op werk, yogasessies, persoonlijke adviesgesprekken voor medewerkers en inspirerende lezingen. In 2019 wordt er tevens een grote conferentie georganiseerd waar deelnemende partijen hun successen en lessen van de Vitaliteitsweek kunnen delen. Zo wordt er gezamenlijk geleerd en gestimuleerd.

Nijmegen Rookvrij!

‘Groen, gezond en in beweging’ heeft zich aangesloten bij de Alliantie Nederland Rookvrij! In een speciale uitvoeringsnota heeft de gemeente Nijmegen hun lokale aanpak om Nijmegen rookvrij te maken beschreven. Twee pijlers staan centraal: opgroeiende kinderen moeten beschermd worden tegen tabaksrook en de verleiding te gaan roken en stoppen-met-roken moet gestimuleerd worden o.a. door effectieve hulp te bieden bij stoppen met roken. Deze twee pijlers leiden tot een brede waaier aan activiteiten o.a. op scholen en sportverenigingen.

Beweegroutes Nijmegen

De gemeente Nijmegen heeft samen met bewoners in diverse wijken beweegroutes aangelegd die bewoners stimuleren te bewegen in de openbare ruimte. De routes lopen door de wijk en bevatten fitnesstoestellen of straatmeubilair die gebruikt kunnen worden voor oefeningen. Sommige routes zijn speciaal voor ouderen samengesteld met daarbij ook aandacht voor ouderen met dementie. Naast de mogelijkheid tot bewegen geven de beweegroutes ook aandacht aan het sociale aspect. Door de beweegroutes bijvoorbeeld samen te lopen en af te sluiten met een kop koffie worden mensen in de wijk ook samengebracht.

VetLekker!

‘Groen, gezond en in beweging’ heeft in 2019 basisscholen, BSO’s, de Kinderraad, studenten van de Radboud Universiteit en de HAN, bedrijven en restaurants samengebracht om gezonde kindermenu’s samen te stellen. Het door kinderen aangemerkte lekkerste en gezondste menu is door het winnende restaurant op de menukaart aangeboden. Kinderen leerden op deze manier te genieten van gezonde ingrediënten en restaurants kwamen te weten welk gezond menu voor kinderen geschikt is. Gezien het groeiende aantal kinderen met overgewicht is het erg belangrijk kinderen van jongs af aan in aanraking te brengen met gezonde (en lekkere) voeding.

Meer informatie over projecten, onderzoek en bijeenkomsten:

www.wijzijngroengezondeninbewegingnijmegen.nl

Bijlage 3: Contactgegevens

Voor vragen over het Lokaal Preventieakkoord 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' kunt u contact opnemen met:

Brigitte Gillissen, procesmanager 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'
Carlo Buise, projectmanager Radboudumc
Beiden bereikbaar via e-mail: info@wijzijngroengezondeninbewegingnijmegen.nl.

Dit document is geschreven door
het procesteam 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'.

'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' is een initiatief van Radboudumc,
gemeente Nijmegen en GGD Gelderland-Zuid.

