

KERNgezond Katwijk

Iedereen KERNgezond in Rijnsburg, Valkenburg en Katwijk

Aanleiding

In 2018 is het 'Nationaal Preventieakkoord' ondertekend. 70 landelijke partijen hebben gezamenlijke afspraken gemaakt voor een gezonder Nederland. Het doel is dat in 2040 Nederlanders gezondere keuzes maken en roken, alcoholgebruik en overgewicht zijn verminderd.

Met dit lokaal preventieakkoord geven we een lokale invulling aan het Nationaal preventieakkoord, met een Katwijkse sausje. Het is belangrijk dat het past bij de Katwijkse situatie en dat de lokale partijen samen bepalen waar de energie ligt om de komende jaren aan de slag te gaan.

De afgelopen maanden hebben verschillende Katwijkse (publieke en private) organisaties samen dit akkoord opgesteld. Aan de hand van meerdere werksessies zijn we aan de slag gegaan om de inhoud van het preventieakkoord vorm te geven.

Het akkoord dat nu voor u ligt dient als startdocument om de komende drie jaar een extra impuls te geven aan de thema's roken, gezond gewicht, alcohol en mentale gezondheid. Het is een groeiend akkoord, waarvan de betrokken partners gedeeld eigenaar zijn en een gezamenlijke verantwoordelijkheid nemen voor de acties die erin worden opgenomen. Gedurende de looptijd van dit akkoord kunnen nieuwe partners aansluiten en nieuwe ideeën worden toegevoegd.

Verbinding met bestaand aanbod

Gezondheid is een belangrijk thema in Katwijk. Er gebeurt al veel op gebied van preventie. De Maatschappelijke Agenda (MAG) vormt sinds 2019 de belangrijkste basis voor het Sociaal Domein, met een duidelijke ambitie op gebied van gezondheid: *'Inwoners van Katwijk zijn gezond en hebben een gezonde levensstijl'*. Er is duidelijk verbinding tussen de thema's die onder de MAG vallen en dit akkoord: gezond eten, bewegen, sociaal-psychische gezondheid en verslaving. Vanuit de Onderwijsagenda, JOGG, het Sportakkoord, de Samenwerkingsalliantie Katwijk en de Omgevingsvisie wordt een gezonde leefstijl ook al meegenomen als speerpunt.

Ook dit preventieakkoord valt onder de Maatschappelijke Agenda. De afspraken in dit akkoord zijn bedoeld als aanvulling en versterking van de activiteiten die al plaatsvinden. Kortom, een extra stap naar een gezondere gemeente!

Integrale aanpak

In Katwijk richten we ons op een viertal thema's. Deze kunnen niet los van elkaar gezien worden. We vliegen ze daarom integraal aan. In dit akkoord hebben we ervoor gekozen om dit te doen aan de hand van vier integrale pijlers, waar onderstaande thema's in terugkomen:

-  Roken
-  Alcohol
-  Mentale gezondheid
-  Gezond gewicht

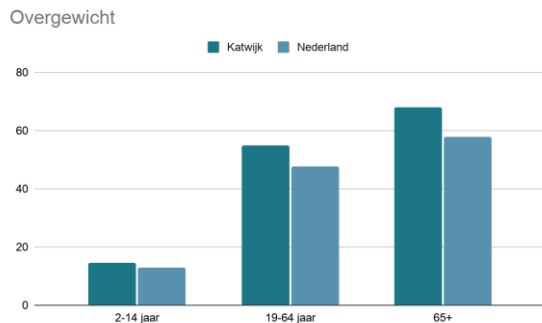
De pijlers zijn: Omgeving, Organisatie, Leefstijl en Zorg & Welzijn.



Huidige situatie

Gezondheid en een gezonde leefstijl zijn van onschatbare waarde. Juist nu, in tijden van de corona pandemie maar ook het stijgen van de zorgkosten. Kijkend naar de cijfers zitten we op veel thema's op of boven het landelijk gemiddelde. Dit betekent dat er nog genoeg werk te verrichten is. Denk bijvoorbeeld aan overgewicht bij volwassenen. Bij meer dan de helft van de inwoners tussen de 19-64 jaar en zelfs bij 68% van de 65+ers is er sprake van overgewicht. Maar ook bij kinderen tot 14 jaar is er meer sprake van overgewicht dan het Nederlands gemiddelde. Voornamelijk in de groep 10- 14

jaar is er een duidelijke stijging te zien in het aantal kinderen dat te zwaar is.



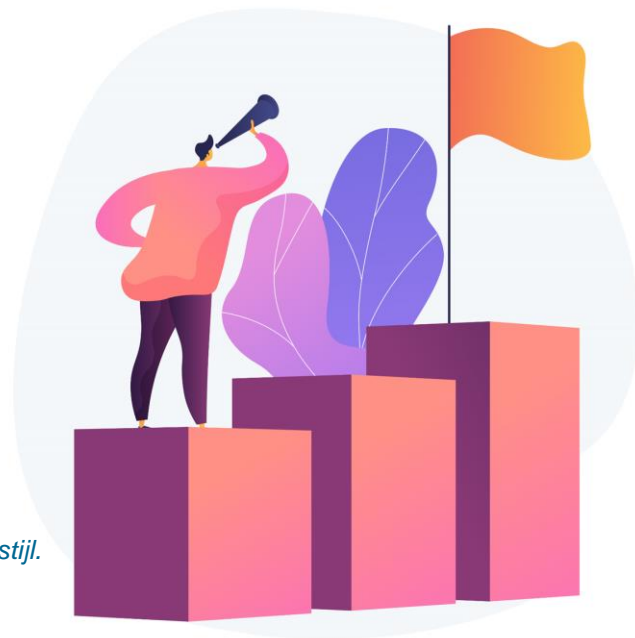
Onder jongeren springt het alcoholgebruik er duidelijk uit. Katwijkse jongeren drinken meer alcohol dan het landelijk gemiddelde en doen ook meer aan bingedrinken. Ondanks dat er volgens 81% van de ouders NIX 18 wordt nagestreefd, geeft maar 31% van de jongeren in deze groep aan dit na te leven.

Tevens staat de mentale gezondheid van inwoners door de huidige pandemie onder druk. Het is daarom nu extra belangrijk om in te zetten op een gezonde leefstijl. Dat maakt dit preventieakkoord juist nu extra belangrijk.

Ambities

In dit preventieakkoord hebben de partners de volgende ambities geformuleerd:

- *De Katwijkse omgeving is zo ingericht dat Katwijkers gestimuleerd worden om gezonde keuzes te maken.*
- *We bekijken problematiek vanuit het brede perspectief van Positieve Gezondheid en versterken de verbinding tussen het medisch en sociaal domein.*
- *De inwoners van Katwijk zijn zich bewust van wat een gezonde leefstijl is en worden geholpen in het maken van gezonde keuzes om dit in de toekomst zelf te kunnen doen. Hierbij willen we ons extra richten op de lage SES groep, om gezondheidsverschillen te verkleinen.*
- *Er is ondersteuning en begeleiding voor organisaties die in willen zetten op gezonde leefstijl.*



Algemene acties voor het akkoord

Er zijn een paar acties die zich niet op een specifieke pijler richten, maar op preventie in het algemeen. Acties die preventie op de kaart zetten. Alle partners dragen bij aan deze acties.

Actie 1: Communicatie rond positieve gezondheid

We creëren een doorlopende communicatie campagne rond dit onderwerp, startend met een startbijeenkomst om het preventieakkoord en alle activiteiten rondom preventie goed zichtbaar te maken. Daarnaast haken we aan bij landelijke acties zoals Stoptober, Week van de gezonde jeugd en Dry januari.

Actie 2: We geven zelf het goede voorbeeld en communiceren over de goede voorbeelden en rolmodellen

Als partners van het lokaal preventieakkoord Katwijk geven we het goede voorbeeld binnen onze eigen organisaties. Tevens communiceren we naar de inwoners over goede voorbeelden en rolmodellen in Katwijk, ter inspiratie en bewustwording.

Actie 3: We creëren een duidelijke structuur voor organisatie en communicatie van het akkoord.

Via werkgroepen gaan we met elkaar aan de slag om de acties uit dit akkoord tot uitvoering te brengen. Om gedurende de looptijd van dit akkoord op hoofdlijnen de voortgang te bewaken (financieel en inhoudelijk), richten we tevens een kerngroep op. Deze kerngroep bepaalt elk jaar in overleg met de partijen de verdeling van het uitvoeringsbudget. Daarnaast organiseren we meermaals grotere bijeenkomsten om elkaar te inspireren en informeren over de voortgang.

1. Omgeving

De Katwijkse omgeving is zo ingericht dat Katwijkers gestimuleerd worden om gezonde keuzes te maken.

Actie 1: We creëren gezonde omgevingen op gebied van roken en voeding.

🚭 We organiseren een lokale bijeenkomst voor partners over rookvrij (sport, scouting, speeltuinen en kinderboerderij).

Partners: GGD, Kocon, Team:Fit

🚭 We werken toe naar rookvrije speeltuinen. In 2021 maken we twee speeltuinen rookvrij, in 2022 breiden we dit uit met vier speeltuinen om uiteindelijk alle speeltuinen rookvrij te maken. Daarnaast starten we een peukenopruimactie rond de speeltuinen, om te monitoren of de omgeving van de speeltuin rookvrij blijft en welke acties hier nog verder voor kunnen worden ondernomen. *Partners: Gemeente, GGD, Welzijnskwartier.*

🏠 Sportlocaties, kinderboerderijen, speeltuinen en buurthuizen begeleiding aanbieden om kantine/horeca gezonder te maken.

Partner: Team:Fit

Actie 2: Onderzoeken of een rookvrije/ gezonde omgeving kan worden opgenomen in de gemeentelijke subsidieaanvragen.

🚭🏠 *Partner: Gemeente Katwijk, Team:Fit*

Actie 3: Inventariseren van mogelijke plekken en initiatieven om buiten bewegen vorm te geven, voor iedereen toegankelijk.

🏠 We inventariseren waar we beweegplekken kunnen creëren met voor iedereen vrij toegankelijke apparaten, beweegroutes en speelweide gericht op alle leeftijdsgroepen, zodat iedereen de mogelijkheid heeft om te bewegen. Via de methode Sociale Kwaliteit wordt er verbinding gemaakt met de omgevingsvisie. *Partners: Gemeente, Welzijnskwartier*

2. Organisatie

We bieden ondersteuning en begeleiding voor organisaties die in willen zetten op gezonde leefstijl.

Actie 1: Het voorlichten en ondersteunen van organisaties voor een gezonde werkvloer.

🚫 We maken een informatiepakket voor organisaties om hen te helpen rookvrij te worden. *Partners: GGD, Zorggroep Katwijk.*

👤👤 Werkgevers voorlichten over verborgen alcoholproblematiek of andere leefstijlachterstanden. *Partners: Baby en jij, Fitwomen gym, Lumen, GGZ Rivierduinen, de Brug*

😊 Werkgevers voorlichten over de mogelijkheden voor medewerkers met psychische problematiek. *Partners: Lumen, GGZ Rivierduinen*

🚫👤👤😊 Collectieve verzekering laden met preventie. *Partner: Zorg en Zekerheid, gemeente*

Actie 2: Partners van het preventieakkoord geven zelf een gezond voorbeeld.

👤😊 Denk hierbij aan: gezondheidselement bij personeelsbijeenkomsten, gezonde kantine en het inzetten op de mentale gezondheid van medewerkers. *Partners: Welzijnskwartier, Zorggroep Katwijk, Sjalooschool, Lumen, GGZ Rivierduinen, Fit Women Gym, Gemeente, de Brug*

🚫👤 Zorggroep Katwijk maakt haar eigen praktijken rookvrij. *Partner: Zorggroep Katwijk*

Actie 3: We onderzoeken of we kerken kunnen betrekken om in gesprek te gaan over mentale problematiek, armoede en schulden.

😊 Kerken hebben een belangrijk band met hun leden. We inventariseren of we hen kunnen betrekken in het gesprek over mentale problematiek, armoede en schulden. *Partners: Welzijnskwartier, GGZ Rivierduinen, de Brug*

3. Leefstijl

De inwoners van Katwijk zijn zich bewust van wat een gezonde leefstijl is en worden geholpen in het maken van gezonde keuzes om dit in de toekomst zelf te kunnen doen.

Actie 1: We bevorderen de gezondheidsvaardigheden van inwoners.

👉 Dit doen we door middel van begeleidingstrajecten, het inzetten van apps om te helpen bij gezonde voeding en het informeren van inwoners. We willen ons hierbij vooral richten inwoners met een lage SES. *Partners: He jij!, Fitwomen gym, GGD?*

🚭 Inwoners helpen die willen stoppen met roken ondersteuning bieden. *Partner: Welzijnswartier*

Een cursusaanbod voor laaggeletterden om de digitale- en gezondheidsvaardigheden te vergroten. *Partner: Bibliotheek*

Via straatwerk gesprekken voeren met jongeren. *Partner: De Brug*

Actie 2: We zetten NIX18 in ter bewustwording van ouders

👪 *Partners: Brijder, Welzijnswartier, GGD, Team:Fit*

Actie 3: Supermarktsafari

👉 We helpen inwoners om gezonde keuzes te maken in de supermarkt. Hierbij richten we ons op inwoners met een lager budget. *Partner: Fitwomen gym*

Actie 4: Inwoners activeren door het opruimen van zwerfafval

👉 Inwoners worden gestimuleerd om mee te doen aan het zwerfafvalproject. Hierbij worden speeltuinen en het strand vrij gemaakt van afval in combinatie met stoppen met roken en beweegactiviteiten. *Partner: Gemeente, Welzijnswartier*

Actie 5: De sociale omgeving (ouders/verzorgers) van kinderen voorlichten over een gezonde leefstijl

👉 😊 Hierbij wordt de verbinding gemaakt met JOGG. *Alle JOGG partners*


Actie 6: Samen zijn en gezond eten verder uitbreiden

👉 😊 We breiden het project Foodlab verder uit, waarbij kinderen voedseducatie krijgen. Eettafels & kookcafe combineren met laagdrempelige voorlichting over gezonde voeding. *Partners: Welzijnswartier, Wijkteam gemeente*

4. Zorg & Welzijn

We bekijken problematiek vanuit het brede perspectief van Positieve Gezondheid en versterken de verbinding tussen het medisch en sociaal domein.

Actie 1: Een ketensamenwerking tussen professionals rond de geboortezorg opstarten.

 Onderzoeken of Kansrijke Start kan worden opgezet in Katwijk. Hiermee ondersteunen we kwetsbare zwangeren en signaleren we op tijd. *Partners: Verloskundigepraktijk Katwijk, Baby en jij, GGD, Jeugdverpleegkundige, Gemeente, werkgroep preventie, Kocon*

Actie 2: Kind naar Gezonder Gewicht

 Programma vanuit JOGG waarin kinderen met gewichtsproblematiek uit gezinnen waarbij sprake is van een multiproblematiek vanuit een breed perspectief intensief worden begeleid om tot een gezondere leefstijl te komen. *Partners: GGD/JGZ, Reos, Welzijnswartier, Zorggroep Katwijk, Zorg en Zekerheid, Gemeente*

Actie 3: We trainen professionals en vrijwilligers in het voeren van het brede gesprek.

 Vanuit de gedachte van Positieve gezondheid trainen we professionals en vrijwilligers in het voeren van het brede gesprek. De verbinding tussen het Sociaal en Medisch domein is hierbij van belang. *Partners: Brijder, Gemeente, GGZ Rivierduinen, de Brug, GGD?*

Bewustwording van werkers in het medisch domein over de rol van laaggeletterdheid bij preventie. Geven van een training 'Herkennen van laaggeletterdheid'. *Partner: Bibliotheek*

Actie 4: Uitbreiding Digitaal plein

 We breiden de sociale kaart 'Digitaal plein' uit, zodat al het aanbod op de thema's goed zichtbaar is. *Partner: Kocon*

Monitoring en evaluatie

Vanuit het Nationaal Preventieakkoord is per gemeente een uitvoeringsbudget ter beschikking gesteld, naar rato van het aantal inwoners. Voor de gemeente Katwijk is er voor 2021, 2022 en 2023 per jaar € 40.000,- beschikbaar. Dit zal worden ingezet voor de uitvoering van de opgestelde acties en de communicatie naar inwoners.

Monitoring en evaluatie is een essentieel onderdeel van het uitvoeren van succesvolle projecten en activiteiten. Aan de start van dit akkoord zijn er een aantal ambities opgesteld om ervoor te zorgen dat de Katwijkse inwoner een gezondere leefstijl aanhangt. Aan deze ambities zijn concrete acties gekoppeld, die door de betrokken partijen zullen worden geëvalueerd op effectiviteit. De resultaten van deze afzonderlijke acties bundelen we zodat we gedurende het verloop van het akkoord inzichtelijk kunnen maken wat de stand van zaken is en kunnen laten we zien welke resultaten er al zijn behaald. De effecten brengen we waar mogelijk cijfermatig in beeld om eventuele trends zichtbaar te maken.

We doen dat via het databoek van de Maatschappelijk Agenda op basis van de cijfers zoals de gezondheidsmonitor van de GGD. Bij het gebruik van deze bronnen moet rekening gehouden worden met de frequentie waarmee ze worden vernieuwd.

Daarnaast zal er gedurende het traject ook kwalitatief geëvalueerd worden op de inzet, realisatie van de acties, samenwerking en betrokkenheid van de partners.



Partners:



Vervolg partners:



Wie volgt...?

Bijlage: Cijfers

<i>Jeugd*</i>	Katwijk	Hollands Midden	Nederland
Overgewicht (2-14 jaar)	14,5%	12%	(4-17 jaar) 13,2%
Alcohol (klas 2/4 VO)	30% - 22% recent binge drinken	25% - 17% recent binge drinken	40,7% - 30,5% recent binge drinken
Roken (klas 2/4 VO)	5%	4%	7,7%
Bewegen meer dan 1u per dag (klas 2/4 VO)	13%	16%	onb.
Somberheid	18%	21%	onb.
<i>Volwassene*</i>	Katwijk	Hollands Midden	Nederland
Overgewicht (19-64)	55%	46%	47,8%
Overgewicht (65+)	68%	58%	57,9%
Overmatig alcoholgebruik (19-64)	5%	7%	8,5%
Overmatig alcoholgebruik (65+)	9%	10%	6,9%
Roken	22%	20%	21,7%
Beweegt voldoende	65%	66%	49.1%
Matig of hoog risico op depressie of angst (19-64 jaar)	51%	51%	45%

**Cijfers hebben we ontvangen van de GGD HM*