

**NHN symposium 2024**

# **Regionale initiatieven rondom gezondheid**

**Gezond Helmond  
Wijkaanpak Son & Breugel & de STAP naar gezonder  
Maak de burger meester  
Burgerinitiatief Maak Rimpels**

# Non disclosure

(Potentiële) belangenverstrengeling	<b>Geen</b> / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sponsoring of onderzoeksgeld</li><li>• Honorarium of andere (financiële) vergoeding</li><li>• Aandeelhouder</li><li>• Andere relatie, namelijk ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ja / Nee</li><li>• Ja / Nee</li><li>• Ja / Nee</li><li>• ...</li></ul>

# Welkom

- **Doel van deze parallelsessie:**
  - **Meer kennis en bekendheid regionale initiatieven op gebied van gezondheid en zorg voor elkaar**
  - **Verkenning naar onderlinge aansluiting: hoe kan dit helpen in de context van toenemende zorgvraag?**

# Opzet sessie

- Korte toelichting per initiatief:
  - **Gezond Helmond**
    - Jeroen Lammers
  - **Wijkaanpak Son & Breugel – de STAP naar gezonder**
    - Christian de Groot, Joyce de Visser-van Veghel
  - **Maak de burger meester**
    - Colette de Vries, Wilm Vervoort
  - **Burgerinitiatief Maak Rimpels**
    - Frank Verbeek, Jo Swinkels, Wil Thijssen
- 2 rondes gespreksrondes van 15 minuten
- Elk initiatief heeft 2 tafels, groepen van ongeveer 10 personen
- Na 15 minuten, wissel naar een ander initiatief
- Om 20.40 uur: afsluiting met korte terugkoppeling vanuit ieder initiatief

# Wijkaanpak Son & Breugel – de STAP

- **Son en Breugel – verbinding zorg- en sociaal domein**
- **De STAP naar gezonder: tips, activiteiten en handige hulpmiddelen in de 0<sup>de</sup> lijn**
- **Filosofie: positieve gezondheid toepassen in de praktijk**

## Gezonder leven, stap voor stap

Iedereen wil fit en gezond zijn. Daar kun je zelf veel aan doen.  
Wij helpen je met jouw STAP naar gezonder.



# Elevator pitch – Gezond Helmond

#GEZONDHELMOND

## Samen Helmond gezonder maken?

Wil jij je fitter en gezonder voelen?  
Meer energie hebben?  
Gesteund worden door anderen?  
Kijk eens rond op deze site. Samen zetten we de stap  
naar gezonder.

- **Cultuurverandering:** van 'zieken'huis naar gezondheidshuis
- **Leefstijlloket:** triage tussen leefstijlvraag en aanbod.
- **Wijkaanpak:** directe verbinding naar het netwerk van zorgaanbod in Helmond eo

# Elevator pitch – Gezond Helmond



Beter Gezond-programma



# Elevator pitch – Gezond Helmond

#GEZONDHELMOND

Home Leefstijlkaart Kalender Blog Over ons Contact Registreren

## Alle Wijkcentra

Organisaties Zoeken In de buurt van



KBO Bijlarten

Voor meer informatie over deze organisatie ga naar: <https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteit/243961/bijarten> Een hele fijne sport op het groene laken waar aanvallen en verdedigen het devies is. Woensdag om 09:00 uur gaat men



Wijkhuis De Brem

Voor meer informatie over dit wijkhuis ga naar de site: <https://www.levhelmond.nl/locatie/wijkhuis-de-brem>

[Meer informatie](#)



Parkzicht Dierdonk

Voor meer informatie over dit wijkcentrum ga naar de site: <https://www.parkzichtdierdonk.nl/>

[Meer informatie](#)

#GEZONDHELMOND

Home Leefstijlkaart Kalender Blog Over ons Contact Registreren

## Tag: Deelnemer Mentaal Gezond Helmond



Organisaties Zoeken In de buurt van

Categorieën

- Maatschappelijke organisaties
- Fysiotherapeuten
- Huisartsen
- Overige organisaties
- Sportverenigingen
- Pediculars
- Sportscholen
- Ditististen
- Wijkcentra
- Leefstijlcoaches
- Gewichtsconsulenten
- Apotheken
- Buurthuizen
- Coaches
- Personal coaches
- Podotherapeuten
- Voeding en supplementen

MEE De Meent Groen

U kunt met alle vragen en beperking terecht bij MEE opnemeren met MEE. Gratis informatie, kijk



voorkomen of coaching ga ik met oplossingen. Waardoor

[Meer informatie](#)



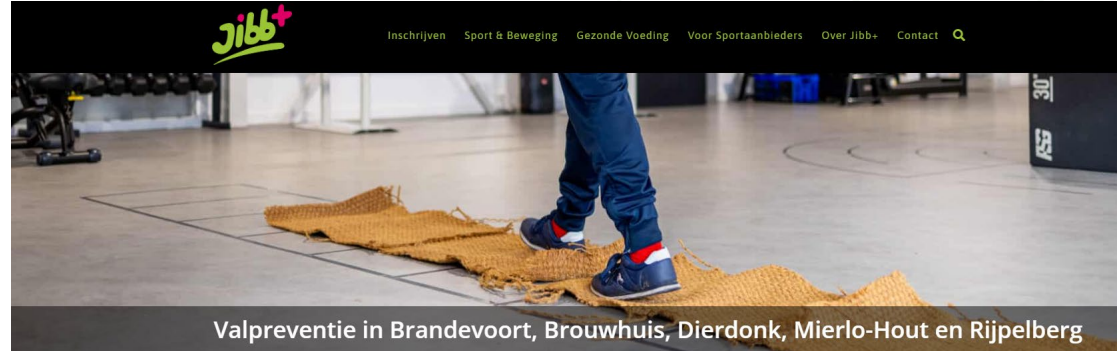
Inspiratiebende

Inspiratiebende voor en door jongeren Wij zijn een community in Asten en Someren voor jongeren tussen de 15 en 25 jaar. Wij organiseren leuke evenementen. Daarnaast hebben we iedere vrijdagavond

[Meer informatie](#)



WatVerteljeMenu



Valpreventie in Brandevoort, Brouwhuis, Dierdonk, Mierlo-Hout en Rijpelberg



Helmond onderneemt Adverteren Archief digitale krant Krant niet bezorgd Afhaalpunten

De Loop weekkrant HELMOND WWW.HELMONDNU.NL



UITGAVES/TITELS NIEUWS VIDEO'S AGENDA VACATURES

## 'Op je gezondheid'-beurs vol informatie gezonde levensstijl

21 juni 2024, 16:06 Algemeen

**MIERLO-HOUT** Op zondag 29 september 2024 wordt de Beurs Op je Gezondheid weer georganiseerd. De beurs is een initiatief van Kansrijk Mierlo-Hout samen met vele partners (onder andere Ondernemersvereniging Mierlo-Hout, Wijkmanagement Helmond en het Elkerliek Ziekenhuis).

De vorige editie in 2022 van dit Gezondheidsfestival was een enorm succes. Gezondheid en gezelligheid kwamen hier samen. Gezond Helmond is een initiatief van de thematafel voeding en bewegen. Deze thematafel is opgezet door een aantal deelnemers van het Helmondse preventie-akkoord. De beurs vindt plaats in Wijkcentrum de Geseldonk en in de aangrenzende sporthal Polaris aan de Cederhoutstraat in de wijk Mierlo-Hout, gemeente Helmond.

Zondag 29 september vanaf 11.00 uur is de beurs geopend en sluit om 17.00 uur. Vele exposanten op het gebied van gezondheid zullen deelnemen. Entree is gratis, bezoek de beurs en laat u informeren over het thema gezondheid.

Ok deelneemen? Meld je aan via [www.gezondhelmond.nl/beurs-op-je-gezondheid](http://www.gezondhelmond.nl/beurs-op-je-gezondheid)

## Laatste nieuws

**Mooie concertmiddag Caratpaviljoen met 80 jaar bevrijding**  
5 okt, 12:28

**Op Je Gezondheidsbeurs Helmond**  
5 okt, 04:27

**Wijkgesprek GroenLinks Dierdonk**  
4 okt, 19:41

**Periodeartikel in de maak? Helmond Sport - Jong Ajax**  
4 okt, 10:50

**Van den Bogaard: startende woningzoekenden een stem geven**  
3 okt, 14:42

**Vrijwilligerspenning voor mevrouw Aukje van de Mortel - Boogaarts**  
3 okt, 12:41

**Ons Marij vertelt: Vur welleke club bende gai**  
3 okt, 09:34



# Elevator pitch – Gezond Helmond



## Je leefstijl als Medicijn

Word weer baas over jouw gezondheid!

Stichting Je Leefstijl Als Medicijn is een organisatie van en voor mensen die elkaar helpen om gezonder te worden met behulp van hun leefstijl. We organiseren supportgroepen, publiceren informatie, ondersteunen de wetenschap en maken ons sterk voor de belangen van de leefstijlgeeskunde.

inschrijven nieuwsbrief

## Lampie – AI-leefstijladviseur

JLAM assistent dashboard / Dashboard JLAM

### Overzicht

Gebruikersberichten

4108

Positief beoordeelde antwoorden

501

Negatief beoordeelde antwoorden

63



Lampie - AI assistent



vaak kan ik je mee helpen:

Hoe kan ik het beste gaan bewegen?

Hallo! Ik ben Lampie, en ik help je graag met tips over hoe je het beste kunt gaan bewegen.

Hier zijn enkele praktische tips om beweging in je dagelijkse routine op te nemen:

1. **Kies activiteiten die je leuk vindt:** Dit kan wandelen, fietsen, dansen of zwemmen zijn. Het is belangrijk dat je het leuk vindt, zodat je het volhoudt.
2. **Begin klein:** Als je niet gewend bent om te bewegen, begin dan met korte sessies van 10-15 minuten en bouw dit geleidelijk op.
3. **Integreer beweging in je dagelijkse leven:** Neem de trap in plaats van de lift, loop of fiets naar je werk, of maak een korte wandeling tijdens je pauze.
4. **Stel doelen:** Stel haalbare doelen voor jezelf, zoals het aantal stappen dat je per dag wilt zetten of het aantal keer dat je per week wilt sporten.
5. **Zoek een bewegingsmaatje:** Samen bewegen kan motiverend zijn en het maakt het ook leuker.

Voor meer informatie over beweging en hoe je dit kunt integreren in je leven, kun je onze [pagina over beweging](#) bekijken.

Typ uw bericht







REGIOPLAN EINDHOVEN - DE KEMPEN

# Regioplan

Communicatie-aanpak  
vanuit één visie en taal



Cliëntreis centraal bij  
herontwerp processen



Doorlopende leerlijn  
ouderen en professionals



Breed gebruik hulpmiddelen  
in het hele netwerk



We versterken en verbreden  
wat er is samen met inwoners



## Kerndoel

Zoveel mogelijk zelf- en samenredzaam als er een zorgvraag is. Dat is waar we ons als regio hard voor maken.

We gaan voor een regionale netwerkaanpak die het zelfstandig leven maximaal ondersteunt. Daarmee dragen we samen bij aan een gelukkig leven en is er zorg beschikbaar als het nodig is.

Samen maken we de *burgermeester*.



## Vorbereidingsteam

Projectleider: Wilm Vervoort

Inwoners | Leo Bisschops

Wijkzorg | Chantal Goesten & Maria Kwint

Huisartsen | Pascale Voermans

Apothekers | Jacqueline Nusselder & Bram Thio

Ziekenhuizen | Roos Snelder Marianne van Beers en

Annette Sluijk

Paramedisch: Anton van den Bosch

Welzijn | Jolanda Teeuwen

Gemeenten

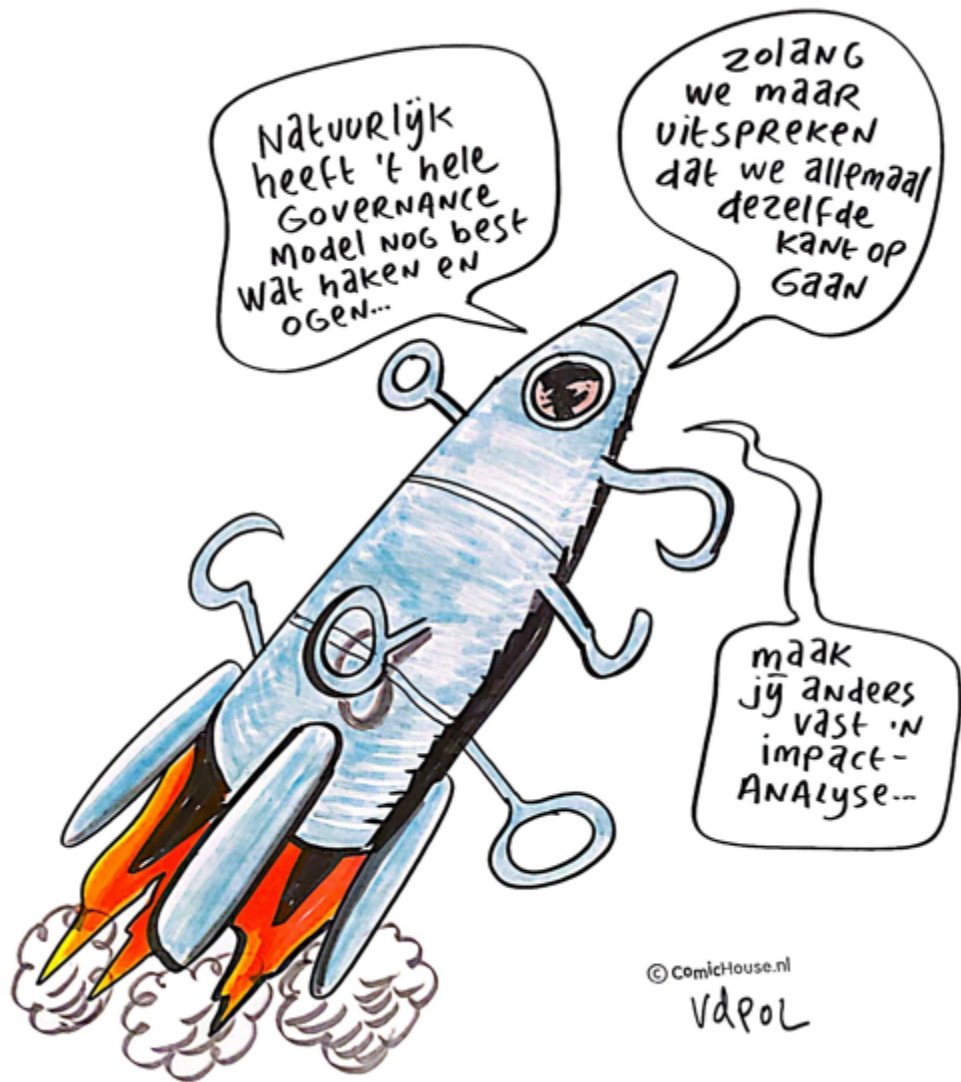
Berenschot



# Samenredzaam in het netwerk

Gezamenlijk  
gedachtengoed  
‘schijf van vijf’





Gedragsverandering  
vraagt om dezelfde boodschap  
van alle netwerkpartners  
en 'nudgen' omgeving

Er ligt een mooie basis  
waar we op voortbouwen

Lees Voor

## Druppelbril gebruiken bij jezelf

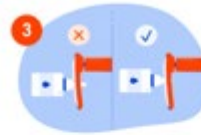
Lees deze instructies goed voor je begint.



**Stap 1:** Controleer of de oogdruppels nog goed zijn.



**Stap 2:** Was je handen en de druppelbril.



**Stap 3:** Plaats het flesje in het gaatje dat het beste past. Het flesje mag niet verder dan 1 cm uitsteken.




**Stap 4:** Zet de bril op en buig je hoofd zo ver mogelijk naar achteren (90°).



**Stap 5:** Trek je ooglid naar beneden en houd je oog open. Knijp in het flesje.



**Stap 6:** Zet de bril af. Druk 1 minuut op de binnenste ooghoek. Maak de bril schoon.



Stel  
we passen de  
schijf van vijf  
maximaal toe bij  
hartfalen.  
Wat gaat er dan  
anders dan nu?



# Even voorstellen: Maak Rimpels



Maak  
Rimpels

Minder  
valincidenten

Minder  
huisartsen  
bezoeken

Meer  
zorgzame  
gemeenschappen

Verwijs eenvoudig naar Maak Rimpels  
via de lokale contactpersoon  
Meer informatie: [maakrimpels.nl](https://maakrimpels.nl)

# Aan tafel

## Dialogotafel per initiatief



- **Wat is er al bekend over dit initiatief? Wat wil de groep graag weten?**
- **Hoe zou (nog) beter kunnen worden aangesloten zorg – wijk?**
  - Perspectief vanuit burger – inwoner
  - Perspectief vanuit zorgverlener
  - Perspectief vanuit beleid: thuis, zelf, digitaal
- **Hoe helpt dit om de toenemende zorgvraag te absorberen / om te buigen?**

# Delen van inzichten per dialoogtafel



- Hoe helpt dit om de toenemende zorgvraag te absorberen / om te buigen?
- Wat helpt t.b.v. aansluiting zorg – aangrenzende domeinen?