

Wrap up bijeenkomsten corona i.r.t. een gezonde leefstijl

Aanleiding

Voor het zomerreces is onder andere door wetenschappers en medici aandacht gevraagd voor het belang van een gezonde leefstijl en weerbaarheid tegen de gevolgen van een coronabesmetting. Het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde (Lifestyle4Health) en de Vereniging Arts en Leefstijl hebben namens bijna 2000 zorgprofessionals op 19 mei een brief en notitie aangeboden om aandacht te vragen voor een gezonde leefstijl.

Er zijn daarom drie sessies voor u met deskundigen georganiseerd over de relatie tussen het coronavirus en leefstijlpreventie:

- De eerste sessie met medici en wetenschappers vond plaats op 23 juni jl. met als doel: inzicht verkrijgen in wat er wetenschappelijk bewezen is over deze relatie. U heeft gesproken over de leefstijlthema's voeding, beweging, slaap/ontspanning, tabak en alcohol in relatie tot het coronavirus.
- De tweede sessie is opgeknipt in twee deelsessies. In de eerste deelsessie op 30 juni jl. bent u in gesprek gegaan met projectleiders van lokale initiatieven, projectleiders van opgeschaalde initiatieven en experts op het gebied van preventie en een gezonde leefstijl. Met als doel het beantwoorden van de volgende centrale vragen: Wat zijn kansrijke lokale initiatieven die resultaat hebben op een gezonde leefstijl, hoe kunnen we deze op andere plekken in Nederland inzetten en hoe kunnen we nog meer stimuleren dat lokale en regionale organisaties met een gezonde leefstijl aan de slag gaan? In de bijlage van deze gespreksnotitie is een overzicht toegevoegd van de resultaten van deze sessie. Na de zomer vindt de tweede deelsessie plaats waarbij we het gesprek vervolgen met wethouders van verschillende gemeenten die zich actief inzetten voor een gezonde leefstijl van hun inwoners.
- De derde sessie stond gepland op 7 juli en richtte zich op het thema bewegen en sporten. Andere departementen en minister Van Rijn sloten ook bij deze sessie aan.

In de bijlagen vindt u de verslagen van deze drie sessies terug.

Via deze notitie nemen we u graag mee in de belangrijkste uitkomsten van deze drie sessies om vervolgens te komen tot een aantal concrete voorstellen voor het vervolg.

Uitkomsten sessies

- Sessie 1

(10)(2e)

- Sessie 2 'Kansrijke lokale initiatieven voor het bevorderen van een gezonde leefstijl'

Belangrijkste conclusies/bevindingen uit de tweede sessie zijn:

- Maak gebruik van een positieve en holistische benadering: mensen zien als één geheel en niet als een verzameling problemen. Om dat te bereiken moeten preventie en gezondheidsbevordering dominantere factoren worden. VWS kan partijen bij elkaar brengen en wijzingen aanbrengen in het stelsel (komt terug in de contourennota).
- De rol van en de samenwerking met de zorgverzekeraars is belangrijk: zij hebben communicatiekracht en financiering om initiatieven bij alle Nederlanders onder de aandacht te brengen en eventueel te financieren. VWS kan helpen om die beweging met verzekeraars te maken (komt terug in de contourennota).
- Maak gebruik van gecombineerde leefstijlinterventies die ook geschikt zijn voor de lage SES-/achterstandsgroepen. Er zijn nog te weinig interventies waarvan we weten dat ze effectief bij deze groepen. Ga op zoek naar wat werkt voor deze groep, bijvoorbeeld door te werken met beloningen (veel effectiever bij lage SES dan hoge SES).

- De huisarts kan een belangrijke rol spelen om iemand een duwtje in de rug te geven richting een gezonde leefstijl. Leefstijlgeneeskunde als apart specialisme om de huisarts een plek te geven in de preventieketen. Meer aandacht gewenst voor lokaal gecombineerde leefstijlinitiatieven en de rol van de huisarts hierin (de leefstijlarts).
- Het businessmodel gebaseerd op ziekte moet verschuiven naar een model gebaseerd op gezondheid: laten zien dat investeren in gezondheid rendoert.
- Het Loket Gezondleven van het RIVM biedt al heel veel tools en voorbeelden van kansrijke initiatieven. De vraag is hoe we daar meer gebruik van kunnen maken en meer bekendheid aan kunnen geven?
- Meer aandacht voor het bereiken van kwetsbare groepen: hier valt veel winst te boeken. Bij de inzet van de GLI liggen bijv. kansen. Wordt nu voornamelijk voor hoger opgeleiden gebruikt (72%).
- Sessie 3

(10)(2e)

(10)(2e)

Follow up

In het najaar organiseren we een landelijke oploop over gezondheidsbevordering, leefstijl en preventie. De uitkomsten uit de drie sessies vormen de basis voor de inhoud en organisatie van deze landelijke (online) bijeenkomst.

- Dit staat al in de contourennota / nemen we mee in
- Voeding en bewegen . overgewicht NPA een boost geven
- Lage ses interventies
- (10)(2e) (10)(2e) (10)(2e) (10)(2e) gedachte; meer doen dan 1 interventie. Holistische aanpak nodig
- Comb gezond aanbod, interventies, etc. kan je daar een doorrekening op maken
-

Vervolgstappen sessie 1

Vervolgstappen sessie 2

We stellen voor om aan de slag te gaan met de volgende vervolgstappen n.a.v. de 2^e sessie:

- De input uit deze sessie is meegenomen in de inhoud van de contourennota. Veel aspecten zoals besproken komen daar al in terug:
 - Zoals de rol van de GGD'en en de zorgverzekeraars i.s.m. de gemeenten;
 - Minder vrijblijvendheid en een stevige positionering van preventie, bijv. door in de wet publieke gezondheid aan te geven op welke terreinen gemeenten aan preventie moeten doen.
 - Op regioniveau slagkracht winnen en lokaal accenten zetten. GGD-en kunnen cruciale rol hierin spelen.
 - Meer financiële middelen nodig om in te kunnen zetten op preventie.
 De deelnemers uit deze sessie benadrukken nogmaals het belang van bovenstaande punten.
- De resultaten uit deze sessie (zie bijlage) zijn gedeeld met de deelnemers en vormen input voor de 2^e deelsessie met de wethouders. Samen met de betrokkenen wordt bekeken op welke wijze deze *learnings* en tips optimaal benut en wanneer gewenst ook verspreid kunnen worden.

- Ook het overzicht met kansrijke lokale initiatieven dat de onderlegger vormde voor het gesprek op 30 juni jl. laat zien hoeveel mooie voorbeelden er al zijn in het land. Samen met AiG en het RIVM gaan we bekijken op welke wijze er meer bekendheid gegeven kan worden aan deze voorbeelden en waar we mogelijkheden zien voor eventuele opschaling binnen andere gemeenten. Deze vraag en het overzicht nemen we ook mee in het gesprek met de wethouders tijdens de 2^e deelsessie. Ook gaan we met de gemeenten in gesprek over wat zij zelf al doen om een gezonde leefstijl te bevorderen van hun inwoners en gaan we in op de vraag hoe we andere gemeenten kunnen stimuleren om dit ook te doen.
- Samen met het RIVM gaan we bekijken hoe we het Loket Gezondleven meer bekendheid kunnen geven, hoe we kansrijke initiatieven/interventies voor preventie en gezondheidsbevordering meer onder de aandacht kunnen brengen van gemeenten en hoe we gemeenten kunnen stimuleren hier meer gebruik van te maken. Hierbij besteden we extra aandacht aan de gecombineerde leefstijlinterventies en bekijken we samen met Pharos welke interventies al geschikt zijn voor de lage SES groepen of op welke wijze deze interventies geschikt kunnen worden gemaakt.
- Samen met de directie CZ bekijken we hoe de rol van de huisarts in het preventieve domein kunnen versterken.
- Stimuleren van het gebruik van de GLI onder de lage SES groepen.

Vervolgstappen sessie 3

Bijlage. Resultaten sessie 2 'Kansrijke lokale initiatieven voor het bevorderen van een gezonde leefstijl'

1. Overzicht van de *lessons learned*; wat kunnen we leren van initiatieven die reeds zijn opgeschaald in Nederland?

- Vanuit de kracht van vertrouwde relatie werken vergroot het animo om mee te doen. Van de eigen huisarts wordt advies eerder aangenomen. Huisarts als expert wordt vertrouwd en kan patiënt duwtje in de rug geven. Terugkoppeling waarbij huisarts ziet dat het werkt zorgt voor continuïteit.
- Mensen zijn in basis lui, zeker als het om gedragsverandering gaat. Zorg dat je dichtbij menselijke behoeften blijft. Houd het klein en simpel in gebruik.
- De combinatie van digitaal en de menselijke factor dichtbij in de regio geeft voorsprong in uitrol en acceptatie.
- Bestaande kanalen zoals WhatsApp inzetten scheelt tijd, kosten en brengt gemak.
- Commerce en overheid kunnen elkaar versterken. De commerciële blik zorgt voor snelheid.
- Houd het zelf in de hand, zorg dat de basis niet in handen komt van een partij buiten de zorg.
- Hoe meer mensen meedoen, hoe aantrekkelijker het wordt. Bouw een merk. Deel je successen. Bundel lokale initiatieven, dat zorgt voor erkenning en trots.
- Het resultaat is beter als aanbod/oplossing aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de inwoner.
- Welzijnscoach gaat niet in op probleem maar op de oplossing, brengt inwoner stapje verder en zorgt voor gedragsverandering.
- Luister naar behoeften bewoners, maar ook van professionals.
- Wees kritisch, maak een kwaliteitsslag.
- Altijd aandacht houden voor lokale context en gebruik maken van kennis die er al is.
- Bundel kennis in bijvoorbeeld een kennisnetwerk.
- Houd als verbindende factor een korte lijn met de praktijk.
- Voor opschaling naar regio's heb je onderzoek, monitoring en kwaliteitsbewaking nodig. Daarvoor is geld nodig. Wie investeert mee?
- Gecombineerde leefstijlinterventies groeien aan belangstelling. Maak daar gebruik van.
- Deel wat werkt, wat niet werkt en biedt handelingsperspectief. Deel niet alleen kennis over wat je moet doen, maar vooral ook *hoe* je het moet doen.
- Om interventies lokaal toepasbaar te maken, zorgen voor een databank met werkzame elementen van de 360 erkende interventies en doorverwijzing naar relevante partners en programma's.

2. Ideeën / activiteiten om andere gemeenten en organisaties te stimuleren om in te zetten op een gezonde leefstijl en om kansrijke initiatieven ook op andere plekken in Nederland in te zetten.

- Lokale en regionale activiteiten aan elkaar verbinden. Op regionaal niveau stappen zetten en lokaal accenten leggen.
- Gemeenten helpen om te leren van elkaar.
- Recht doen aan de lokale context en gebruik maken van de kennis die er al is.
- Platform RIVM biedt al heel veel tools en mooie voorbeelden! Hoe maken we daar gebruik van? En geven we hier meer bekendheid aan?
- Rol werkgevers benutten (bijv. Vitaal bedrijf). Healthy Human Capital: Het gaat niet alleen om zorgkosten naar beneden krijgen maar ook om gezonde, gelukkige mensen, die aan het werk kunnen blijven in Nederland
- Coalities smeden op lokaal/regionaal niveau (zie voorbeeld Fitcoins/Eindhoven)

- Per regio heb je een startbudget nodig om initiatieven te kunnen opschalen en een coalitie van betrokkenen zoals welzijn, bedrijven, huisartsen, onderwijs, gemeente, etc.
- Health coins en Health impact bonds inzetten.
- Zet een businessmodel op om te laten zien dat investeren in gezondheid loont. Maak gebruik van de goede voorbeelden die er al zijn. Zo krijg je ook zorgverzekeraars aan boord.
- Domeinen en programma's aan elkaar verbinden om je impact te vergroten (bijv. programma Gezonde school en GLI).
- Leren in de praktijk door lerende evaluaties en deze kennis vervolgens delen.
- Contacten zijn belangrijk, daar in investeren: korte lijnen realiseren en organiseren net zoals je dat met de huisarts hebt.
- Positieve benadering en holistische benadering: mensen zien als één geheel en niet als een verzameling problemen.
- Stimuleren dat belangrijkste partijen op regionaal niveau vanuit publieke gezondheid en zorg samen een gemeenschappelijk belang formuleren.

3. Tips, kennis en activiteiten om een gezonde leefstijl te stimuleren en makkelijker te maken voor kwetsbare groepen.

- Maak gebruik van gecombineerde leefstijlinterventies en ga op zoek naar goede voorbeelden van geschikte interventies, zoals de Stopcoach en GLI. Bij GLI liggen kansen. Worden nu voornamelijk voor hoger opgeleiden gebruikt (72%).
- Meerdere programma's tegelijk inzetten om meer effect te creëren
- Leefstijlinterventies koppelen aan de situatie waar mensen inzetten
- Focus op een gezonde omgeving. Kijk bijv. naar de omgeving waar het kind in opgroeit: hoe zorgen we ervoor dat die omgeving gezonder wordt gemaakt, uitdaagt en makkelijker maakt om gezond te leven?
- Bij complexe situaties die leiden tot (chronische) stress is inzetten op alleen leefstijl niet voldoende. De oorzaak van de stress moet weg. Dit kan alleen door integrale, domeinoverstijgende interventies te koppelen aan persoonlijke situaties en door deze in te bedden in lokale structuren.
- We kunnen gemeenten helpen op regionaal niveau van elkaar te leren, rekening houdend met hun lokale situatie.
- Kwetsbare groepen bereiken door wijkgericht samen te werken met welzijnsorganisaties, interventies begrijpelijk te maken en zorgen voor persoonlijke begeleiding.
- Gezondheid is niet alleen iets van VWS maar ook van andere ministeries (*health in all policies*). Bijv. beleid van school, inrichting van een wijk, voedingsaanbod van sportschool.