Louis Bolk Instituut

In opdracht van: je leefstijl als medicijn

Positieve Gezondheid en Leefomgeving en Gezond Helmond

Annemarie Kapteijns
Charlotte Sederel
Sjef Staps

November 2023



© 2023 Louis Bolk Instituut
Positieve Gezondheid en Leefomgeving en Gezond Helmond

Drs. Annemarie Kapteijns, drs. Charlotte Sederel en Ing. Sjef Staps

In opdracht van de Stichting Je leefstijl als Medicijn.
Financiering van ZonMW in het kader van de kennisvoucher
Positieve Gezondheid.

www.louisbolk.nl
info@louisbolk.nl
T 0343 523 860
Kosterijland 3-5
3981 AJ Bunnik
@LouisBolk

Louis Bolk Instituut: onderzoek en advies ter bevordering van duurzame landbouw, voeding en gezondheid.

Inhoud

Inleiding en achtergrond **4**

1 Positieve Gezondheid en Leefomgeving in Helmond **5**

1.1 Positieve Gezondheid en Leefomgeving 5
1.2 Organisaties Gezond Helmond 7
1.3 Presentatie Ruimte om te leven event 9
1.4 Blogs/ visiedocumenten 13

2 Referenties **18**

Inleiding en achtergrond

Deze opdracht is uitgevoerd in opdracht van Wim Tilburgs, oprichter van Je leefstijl als medicijn en mede-initiatiefnemer van Gezond Helmond. Voor de financiering is gebruik gemaakt van een kennisvoucher Positieve Gezondheid van ZonMW (gehonoreerd op maart 2022). De onderzoeksactiviteiten hebben zich afgespeeld tussen april en november 2023.

Gezond Helmond is een initiatief van de thematafel voeding en bewegen. Deze thematafel is opgezet door een aantal deelnemers van het Helmondse preventie-akkoord[1]. De ambitie is samen Helmond gezonder maken. Wim Tilburgs is een van de initiatiefnemers van Gezond Helmond en oprichter van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn. Stichting Je Leefstijl Als Medicijn is een organisatie van en voor mensen die elkaar helpen om gezonder te worden met behulp van hun leefstijl. Ze organiseren supportgroepen, publiceren informatie, ondersteunen de wetenschap en maken zich sterk voor de belangen van de leefstijlgeneeskunde. Een van de initiatieven in Helmond van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn is Het Suikerhuis, een supportgroep van en voor mensen met diabetes type 2.

Het Louis Bolk Instituut is een wetenschappelijk onderzoeksinstituut dat zich inzet voor een veerkrachtig, gezond en eerlijk landbouw-, voedsel- en gezondheidssysteem, met impact in de praktijk. We doen veel participatief actie-onderzoek naar integrale, wijkgerichte oplossingen op basis van Positieve Gezondheid en Leefomgeving.

In dit rapport worden de (onderzoeks)activiteiten van het Louis Bolk Instituut in samenwerking met Gezond Helmond besproken. In het eerste hoofdstuk van dit rapport beschrijven we eerst wat theorie rondom Positieve Gezondheid en Leefomgeving en hoe we het Bolk-Model Positieve Gezondheid en Leefomgeving hebben ingezet binnen Gezond Helmond. In de tweede paragraaf geven we een impressie van wat we gepresenteerd hebben tijdens het 'ruimte om te leven event' in juni 2023. In de laatste paragraaf staan twee blogs die gebruikt kunnen worden in het verder verspreiden van informatie over wat Helmond doet, hoe dit bijdraagt aan gezondheid in beleid (Health in all policies) en wat de visie is over Positieve Gezondheid en de transitie in gezondheidsdenken. Deze informatie wordt door Gezond Helmond gebruikt voor de verdere invulling van positieve gezondheid binnen Helmond en het uitdragen van het gedachtengoed.

[1] Zie ook de website https://gezondhelmond.nl/over-ons/

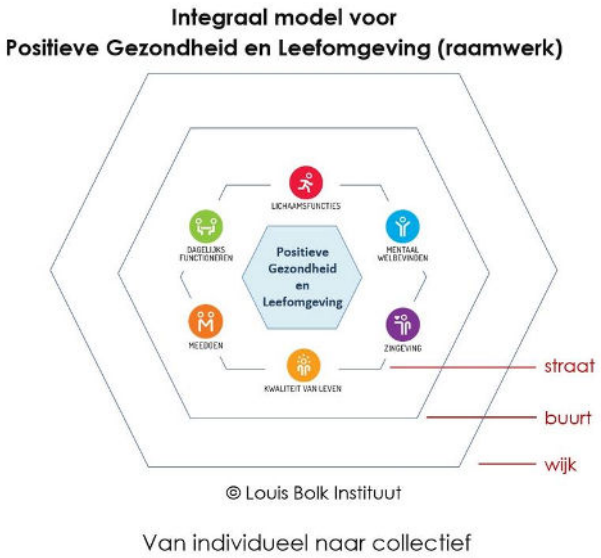
1 Positieve Gezondheid en Leefomgeving in Helmond

1.1 Positieve Gezondheid en Leefomgeving

Positieve Gezondheid is een brede kijk op gezondheid en welbevinden, en wordt gedefinieerd als 'gezondheid is het vermogen je aan te passen en zelf regie te voeren op de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven' (Huber et al., 2016). Het spinnenweb van Positieve Gezondheid is opgebouwd uit zes dimensies: lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, meedoen, kwaliteit van leven, zingeving en mentaal welbevinden

De omgeving waarin mensen wonen, werken en leven is een van de factoren die hun gezondheid beïnvloedt (RIVM | Wat verstaan we onder gezonde leefomgeving, 2011). We kennen bijvoorbeeld de blue zones; plaatsen op de wereld waar mensen gezond oud worden door een gezonde leefstijl en positieve kenmerken van de fysieke en sociale leefomgeving. Een gezonde en toegankelijk ingerichte fysieke leefomgeving kan bijdragen aan een gezonde sociale leefomgeving en andersom. De leefomgeving heeft een positieve invloed op gezondheid en welbevinden als de fysieke inrichting en sociale structuren mensen verleiden om te bewegen en te spelen, gezonde keuzes te maken, te ontspannen en elkaar te ontmoeten. De leefomgeving kan dan bijdragen aan de vermindering van eenzaamheid, overgewicht en daaraan gerelateerde ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. (Landelijke nota gezondheidsbeleid 2024-2024 | Loket gezond leven).

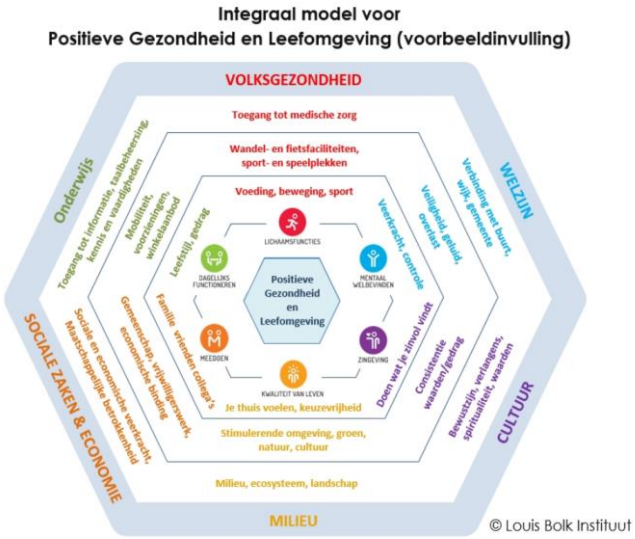
Het Louis Bolk Instituut heeft het concept Positieve Gezondheid, dat als individueel gespreksinstrument wordt gebruikt, doorontwikkeld naar een model voor Positieve Gezondheid én Leefomgeving (Wietmarschen et al., 2020) (zie afbeelding). We vergroten met dit model het toepassingsgebied van het individuele naar het collectieve niveau. Met de uitbreiding naar de leefomgeving kan het model ook houvast bieden voor verbeteringen in de leefomgeving, dusdanig dat de gezondheid van bewoners uit de wijk verbetert. Zo draagt groen in de wijk en een sterke verbinding met de buurt bijvoorbeeld bij aan het mentaal welbevinden van de buurtbewoners. Fietspaden en sportmogelijkheden dragen bij aan de lichaamsfuncties en toegang tot voorzieningen dragen bij aan het dagelijks functioneren.



Figuur 1 - Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving

Het Bolk-model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving kan worden ingezet als een participatieve werkmethode met bewoners en/ of stakeholders. De werksessies beslaan vaak verschillende rondes waarbij ervaren knelpunten, kwaliteiten en gewenste verbeteringen gerelateerd aan gezondheid en welzijn door de betrokkenen worden weergegeven. Ze geven vervolgens zelf aan of ze dit ervaren op meer individueel niveau of op het niveau van het gezin/thuis, op buurtniveau of op het niveau van hun gehele wijk/stad. Bij de kwaliteiten geven bewoners aan waar ze trots op zijn en wat ze als kwaliteiten van zichzelf, buurtgenoten en professionals in de wijk zien. Door deze kwaliteiten van de buurtbewoners en de buurt centraal te stellen, komt er veel energie en regie vanuit de groep.

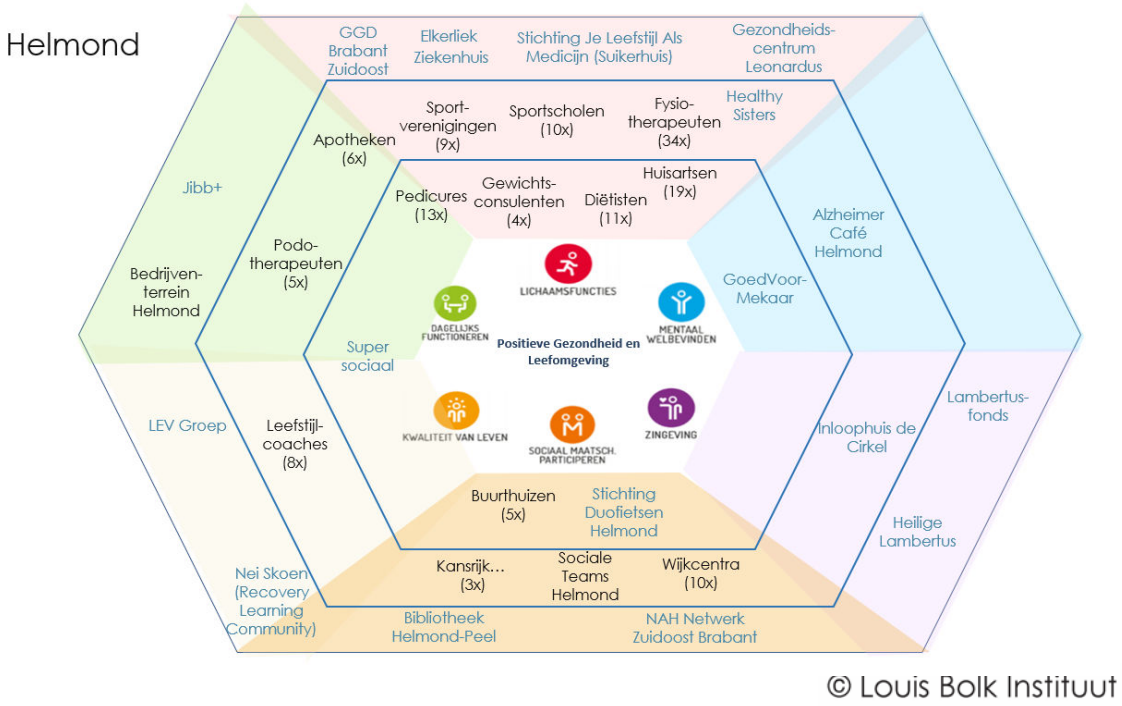
Omdat het model ook aansluit op verschillende beleidsdomeinen van bijvoorbeeld een gemeente, is ook meteen zichtbaar dat deze beleidsdomeinen met elkaar samenhangen en dat de oplossingen gezocht moeten worden in een bredere context en een integrale aanpak. Dit kan op verschillende manieren worden ingevuld. Figuur 2 geeft hier een voorbeeld van.



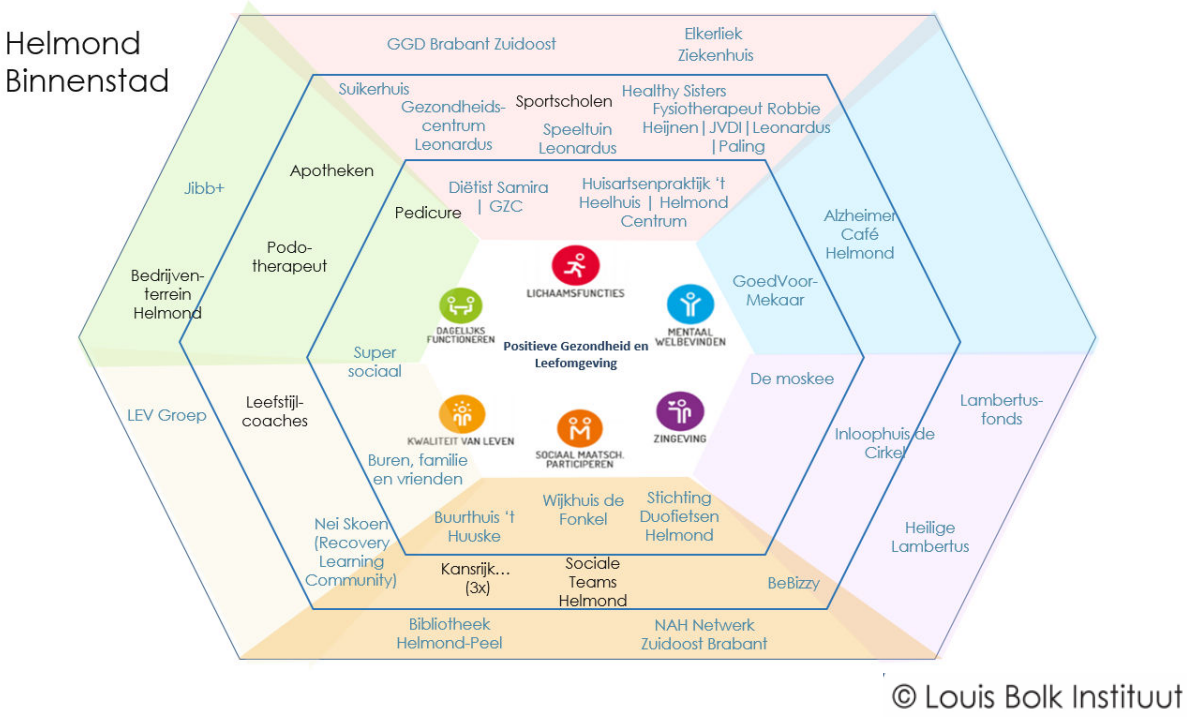
Figuur 2 – Voorbeeldinvulling Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving

1.2 Organisaties Gezond Helmond

De organisaties in Helmond die verbonden zijn aan Gezond Helmond zijn geplot in het model op basis van hun missie en ambities. Hierbij is er één model ingevuld voor de organisaties in geheel Helmond (figuur 3) en specifiek voor de organisaties in het centrum (figuur 4).



Figuur 3- Invulling Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving voor de organisaties in Helmond



Figuur 4- Invulling Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving voor de organisaties in Helmond Binnenstad

Deze indeling wordt door Gezond Helmond ook gehanteerd in het Persoonlijk Gezondheidsomgeving dat momenteel in ontwikkeling is. Door de verschillende organisaties gerichte 'tags' mee te geven, kunnen de bewoners op basis van hun eigen Positieve Gezondheid aangeven waar ze mogelijk nog aan willen werken en makkelijk inzichtelijk krijgen welke organisaties/ professionals er zijn om ze hierbij de ondersteunen. Hierbij is het aanbod dus direct gepersonaliseerd op de behoeftes die er zijn.

1.3 Presentatie Ruimte om te leven event

Binnen Helmond wordt ook hard gewerkt aan de beweging Helmond 2030: Ruimte om te leven. Deze beweging zet zich in om de tweedeling tegen te gaan. Ze beschrijven[2] dat het een groeiende groep mensen steeds minder lukt om mee te komen in onze samenleving. Zij lopen een verhoogd risico op bestaansonzekerheid, armoede, schulden en slechte gezondheid. De ongelijkheid neemt landelijk én in Helmond verder toe. Ze werken als netwerkorganisatie en platform voor overheid, zorg, bedrijfsleven, welzijn en onderwijs om samen deze kar te trekken. Op 21 juni vond in de kapel van het Elkerliek Ziekenhuis het Ruimte om te leven event plaats. Het Louis Bolk Instituut heeft in het kader van deze kennisvoucher een presentatie verzorgd over positieve gezondheid, gezondheidsverschillen en hoe de organisaties waarvan de professionals aanwezig waren zijn ingedeeld binnen het model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving

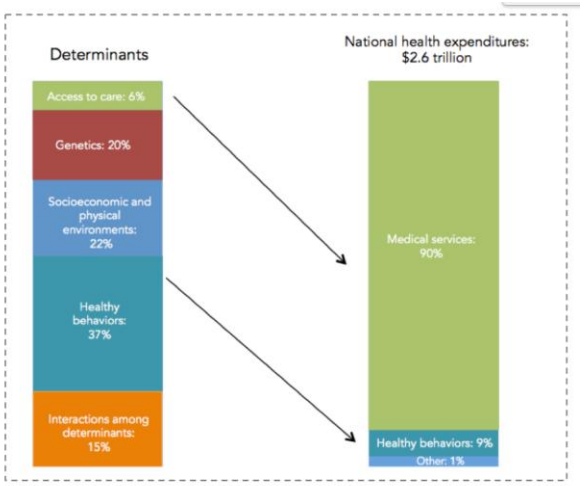
Na de introductie over Positieve Gezondheid zijn we ingegaan op de gezondheidsverschillen in Nederland: mensen met een lager opleidingsniveau (basisonderwijs + vmbo) leven gemiddeld 6 jaar korter en zelfs 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid dan mensen met een hoger opleidingsniveau (hbo of universitaire opleiding). Circa 29% van de Nederlandse bevolking kunnen we rekenen tot de populatie met een lage maatschappelijke positie (bron Pharos 2022). De impact van gezondheidsverschillen is groot, niet alleen op het levensverloop van mensen zelf, maar ook op de samenleving als geheel. Gezondheid hangt samen met tal van andere zaken zoals zelfredzaamheid, eenzaamheid, stress door financiële problemen en mogelijkheden tot participatie (bron Loketgezondleven). Sociaaleconomische en etnische verschillen in ziekte en gezondheid zijn systematisch en wereldwijd aangetoond. Mensen met een lage maatschappelijke positie, veelal afgemeten aan opleiding en inkomen, hebben vaker een lagere levensverwachting, meer chronische aandoeningen, een ongezonde leefstijl, meer psychische klachten en voelen zich ongezonder dan mensen met een hogere opleiding en meer inkomen. Daarbij is er een sterke wisselwerking tussen maatschappelijke positie en gezondheid. Mensen met een goede gezondheid zijn beter in staat om gunstigere posities op de maatschappelijke ladder te verkrijgen en te behouden. Mensen die eenmaal een gunstige positie hebben, hebben weer meer kans om gezond te blijven.

Uit de cijfers van overgewicht is eenzelfde beeld te zien; de helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht. Bijna 14% van de volwassenen heeft ernstig overgewicht (obesitas). Van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud heeft 16% overgewicht, van wie 3,5% ernstig. Diabetes komt voor bij 14.2% van de mensen met alleen basisonderwijs, terwijl dit slechts 2.5% is bij de mensen met een hbo- of wo-opleiding (bron Pharos).

[2] https://www.ruimteomtelevenhelmond.nl/

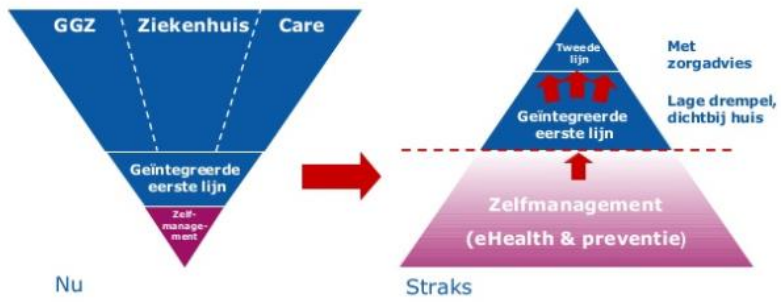
Veel van de determinanten van gezondheid en gezondheidsongelijkheid in bevolkingsgroepen hebben een sociale, ecologische en economische oorsprong die verder reikt dan de directe invloed van de gezondheidssector en het gezondheidsbeleid.

Echter in Nederland, maar ook wereldwijd, zijn de kosten voor de gezondheidssector enorm en gaat er maar een heel gering bedrag naar lokale preventieactiviteiten, gezondheidsbevordering, sociale basis en sport en bewegen. Zie figuur 4 als illustratief voorbeeld voor de uitgaven in Amerika.



Figuur 4- Illustratie van de uitgaven versus gezondheidsdeterminanten in Amerika. Healthy People/Healthy Economy: An Initiative to Make Massachusetts the National Leader in Health and Wellness. 2015. Data from NEHI 2013.

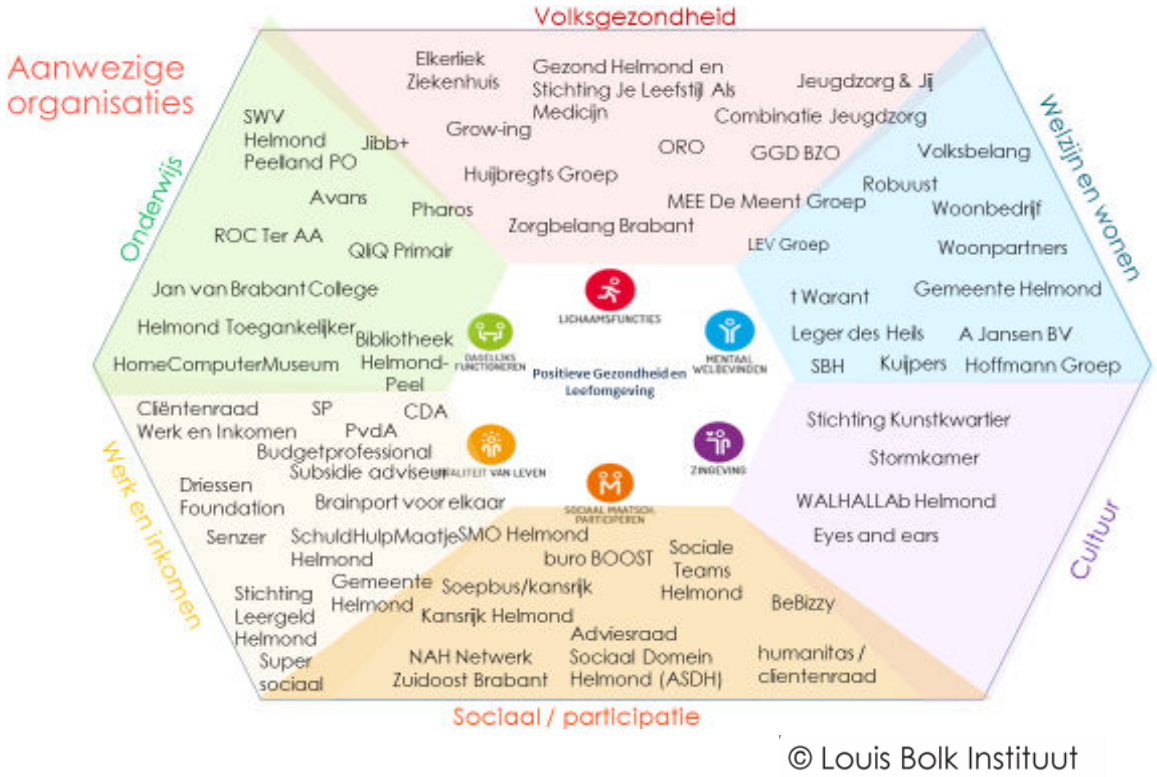
Dit terwijl de kosten alleen maar toenemen, mensen ouder worden en meer chronische ziekten krijgen. Een verschuiving in de gezondheidszorg is noodzakelijk:



Figuur 5- Verschuiving gezondheidszorg. Bron Menzis; Bas Leerink, Raad van Bestuur

Daarom is integratie van de gezondheidsbelangen in alle beleidsdomeinen (health in all policies) zo belangrijk. Omdat gezondheid niet alleen wordt beïnvloed door medische zorg, maar ook door bredere sociaaleconomische en omgevingsfactoren. Dus ook in bijvoorbeeld beleid rondom stadsplanning, onderwijs, arbeidsmarkt en milieu. Zodat de leefomgeving bevorderlijk is voor het welzijn van alle mensen en zodat gezondheidsverschillen afnemen.

Van alle aanmelders van het symposium is gekeken van welke organisaties zij afkomstig zijn en deze zijn geplot in het model:

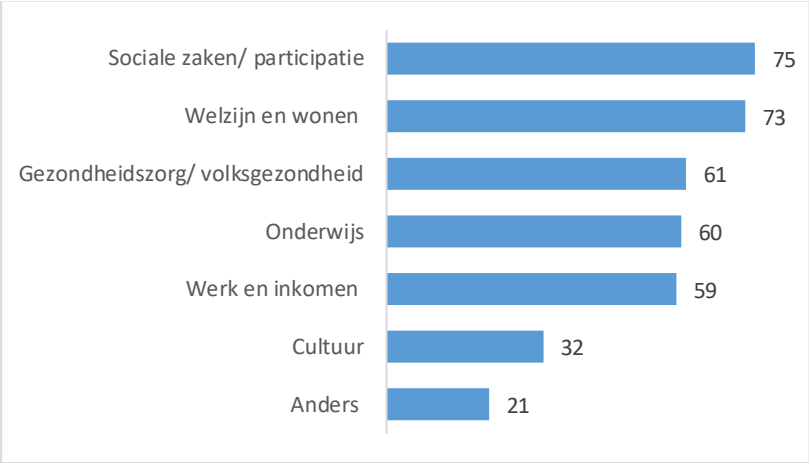


Figuur 6- Invulling aanwezige organisaties in het Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving

Tijdens het interactieve deel van de presentatie werden de volgende vragen gesteld:

1. Met welke organisaties/ kwadranten werk je veel samen?
2. Wie of wat mis je (hier vandaag)?
3. Wat moet Helmond hiervan meenemen?

Met welke organisaties/ kwadranten werk je veel samen? (n=102)
(meerdere antwoorden mogelijk)

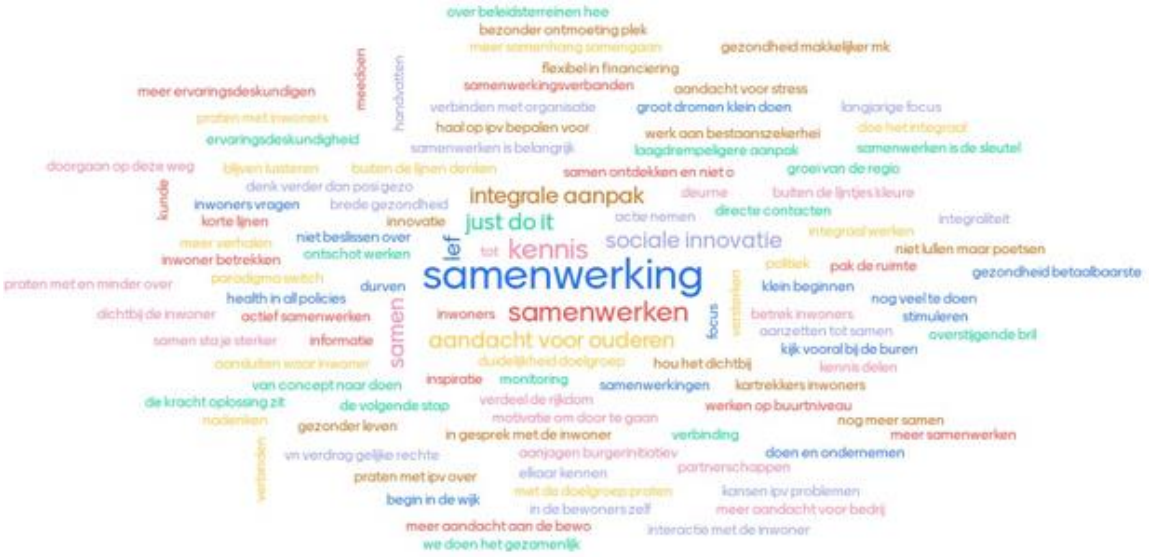


Op de vraag wie of wat ze missen, worden met name de bewoners zelf gemist (als bewoner, inwoner, ervaringsdeskundige of jeugd), maar ook zorgverzekeraars, sportverenigingen en onderwijs.

Wie of wat mis je (hier vandaag)?



Op de vraag wat de aanwezigen belangrijk vinden dat Helmond hiervan meeneemt, wordt met name samenwerking genoemd, vooral met de bewoners zelf. Daarnaast 'doen, lef en het belang van de brede blik op gezondheid'.



1.4 Blogs/ visiedocumenten

Om meer bekendheid te genereren en om de informatie verder te verspreiden, zijn er twee blogs opgezet die hierbij kunnen bijdragen:

Blog 1

Hoe positieve gezondheid voor iedereen bereikbaar wordt

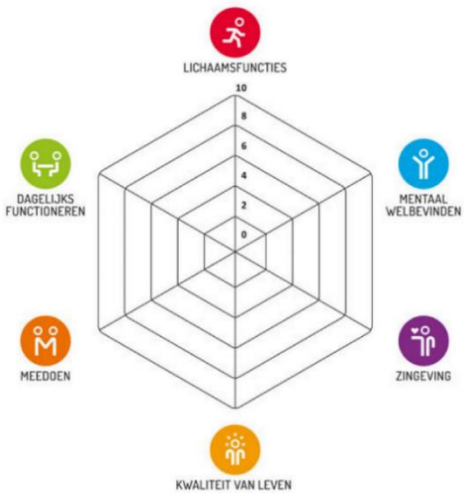
De aankomende jaren staan we voor grote uitdagingen in de zorgsector in Nederland. Door toenemende vergrijzing en een stijgend aantal mensen met chronische aandoeningen en mentale gezondheidsproblemen groeit de zorgvraag. De capaciteit neemt echter niet toe. Integendeel: er is al jaren sprake van een tekort aan zorgpersoneel. Bovenstaande ontwikkelingen zorgen voor meer druk op een sector die al onder hoge druk staat.

"Dit vraagt om een systeemverandering", aldus transitiehoogleraar Jan Rotmans. Binnen de zorg betekent dit in ieder geval de volgende twee dingen: (1) dat we gezondheid gaan zien als iets dat veel meer is dan de afwezigheid van ziekte, en (2) dat we beseffen dat gezondheid het gevolg is van ontzettend veel factoren die op elkaar inwerken zoals erfelijke aanleg, leefstijl, leefomgeving, marketing en cultuur.

Stichting Je Leefstijl als Medicijn en het Louis Bolk Instituut willen graag laten zien hoe het platform GezondHelmond tot stand is gekomen en hoe dit initiatief onderdeel is van de transitie naar een nieuw zorgsysteem in Nederland. Een zorgsysteem dat meer is gericht op het vergroten van gezondheid in plaats van het genezen van ziekte.

Gezondheid omvat veel meer dan niet-ziek zijn

Het eerste punt gaat over een nieuwe kijk op gezondheid. Tot ongeveer 10 jaar geleden zagen we gezondheid vooral als iets fysieks, namelijk het wel of niet ziek zijn. Dit veranderde toen Machteld Hubert samen met haar collega's van het Louis Bolk Instituut het concept positieve gezondheid ontwikkelde. Naast het lichamelijke aspect, gaat gezondheid namelijk ook over zaken als mentaal welbevinden, dagelijks functioneren, sociaal maatschappelijk meedoen, zingeving en kwaliteit van leven. Deze facetten hangen ook nog eens met elkaar samen: wanneer je eenzaam bent en niet meedoet in de maatschappij heeft dat zijn weerslag op je mentale welbevinden en vaak ook je lichaamsfuncties. Tegelijkertijd laat deze kijk op gezondheid zien dat iemand met een chronische ziekte zich toch ook



goed kan voelen. Iemand kan zich veerkrachtig aanpassen aan de veranderingen in zijn leven.
Positieve gezondheid biedt mensen een methode om al deze facetten voor zichzelf te onderzoeken.

Gezondheid in de sociale en fysiek leefomgeving
Het tweede punt dat bijdraagt aan de systeemverandering in de zorg is dat we beseffen dat gezondheid tot stand komt in de fysieke en sociale leefomgeving. Gezondheid is niet sec iets individueels maar ontstaat in een complex systeem met ontzettend veel factoren die op elkaar inwerken. Voorheen werd er vooral in gezet op individuele interventies en leefstijlprogramma's waarin mensen leerden omgaan met de verleidingen uit de omgeving. We zien echter steeds meer dat alleen een individueel programma onvoldoende is voor duurzame gedragsverandering. We zijn als mensen vaak wel in staat om nieuwe gewoonten te starten, maar volhouden is lastig. De omgeving waarin we leven is van grote invloed op alle keuzes die we maken, en dient te worden aangekeken.

Het Louis Bolk Instituut heeft een participatieve methodiek ontwikkeld om de leefomgeving in relatie tot gezondheid, kaart te brengen. Aan de hand van het Bolk-model voor positieve gezondheid en leefomgeving komen alle onderdelen in beeld die gezondheid belemmeren en bevorderen. De participatieve methodiek wordt vooral bij gemeenten gebruikt om samen met bewoners te onderzoeken hoe de leefomgeving de gezondheid in een wijk, dorp of stad beïnvloedt. Het model maakt zowel de kwaliteiten als de kansen voor verbetering voor de verschillende onderdelen van een gezonde leefomgeving zichtbaar.

Toepassing Gezond Helmond
Binnen steeds meer gemeenten en zorgorganisaties wordt positieve gezondheid omarmd, zo ook binnen Gezond Helmond. Gezond Helmond is een initiatief van de thematafel voeding en bewegen. Deze thematafel is opgezet door een aantal deelnemers van het Helmondse preventie-akkoord. Stichting Je Leefstijl was één van deze initiatiefnemers. Gezond Helmond heeft een website gemaakt waar allerlei organisaties, activiteiten en initiatieven rondom het bevorderen van een gezonde leefstijl zijn te vinden. Van fysiotherapeuten en gewichtsconsulenten tot wijkcentra, sportverenigingen en zelfhulpgroepen. Daarnaast is er een kalender te vinden met alle activiteiten waar je aan kunt deelnemen, zoals wandelgroepjes, 55+ tennis en bijeenkomsten van het Suikerhuis.
Om tot dit complete overzicht te komen is het Bolk-model voor positieve gezondheid en leefomgeving toegepast. Aan de hand van de doelen en missies van alle gezondheidsorganisaties en -initiatieven in Helmond, zijn ze geplot in het model. Dit gaf een goed beeld op welke gezondheidsdomeinen de organisaties in Helmond zich richten en waar inwoners dus terecht kunnen.

Via de website www.gezondhelmond.nl waarop deze digitale kaart te vinden is klik je heel eenvoudig door naar het initiatief of de organisatie waar je contact mee wilt.

Quli: alles in één digitaal platform

Maar hoe kan iedere inwoner van Helmond ontdekken waar hij of zij mee aan de slag wil gaan? Daar komt het digitale platform Quli (Quality of life) om de hoek kijken.
Quli is een online omgeving waarin inwoners van Helmond een vragenlijst over positieve gezondheid kunnen invullen. De uitslag van deze vragenlijst is vervolgens te vinden in hun Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO). In deze PGO is niet alleen de uitslag van de vragenlijsten te zien, maar ook persoonlijke medische informatie zoals bloeduitslagen. Het is één platform waar alle informatie over je gezondheid samenkomt, en laat zien welke onderdelen al helemaal voor elkaar zijn en welke onderdelen nog wat meer aandacht vragen. Zo kan iemand lichamelijk fit zijn maar zich mentaal en spiritueel niet vervuld voelen, bijvoorbeeld door stress of eenzaamheid. Wanneer deze persoon hier te lang mee rondloopt wordt het probleem groter en kan iemand uiteindelijk burn-out raken of ziek worden, en in de formele zorg terecht komen. Aan de hand van de uitslag in Quli kan iemand zien aan welke onderdelen van zijn gezondheid hij wil werken en welke initiatieven in Helmond daar allemaal aan bijdragen. Ook is in Quli informatie te vinden hoe iemand zelf aan de slag kan gaan met zijn of haar gezondheid.

We nemen Herman als voorbeeld. Na het invullen van de vragenlijst voor positieve gezondheid die in Quli te vinden is, realiseert Herman zich dat hij graag meer contact wil met mensen. Na het overlijden van zijn vrouw voelt hij zich best eenzaam maar weet niet goed waar hij moet beginnen om nieuwe contacten op te doen. Het liefst wil hij omgaan met mensen die net zo van de natuur houden als hijzelf. In Quli kan hij direct doorklikken naar de website van Gezond Helmond, waarop staat aangegeven welke natuurorganisaties er in Helmond zijn. Ook vindt hij er eenvoudig een kalender met activiteiten die worden aangeboden; zo ook een natuurwandeling voor actieve ouderen. Hij kan vrijblijvend een keer meewandelen: precies wat hij zoekt!

Positieve gezondheid in Gezond Helmond

Het concept positieve gezondheid is binnen Gezond Helmond op twee verschillende manieren ingezet. Aan de hand van het Bolk-model is inzichtelijk gemaakt welke organisaties bijdragen aan een gezonde leefomgeving in Helmond.
Via Quli, het digitale platform waar inwoners van Helmond hun persoonlijke gezondheid onderzoeken en erachter komen wat zij zelf als aandachtsgebieden zien. Dit zelfinzicht geeft de eerste handvatten voor verbetering. Gezond Helmond maakt het voor inwoners van Helmond laagdrempeliger om meer regie te nemen over hun eigen gezondheid. Inwoners worden gestimuleerd en ondersteund in het nemen van initiatief en komen eenvoudig in contact met anderen die op hetzelfde thema aan de slag willen gaan.

Positieve gezondheid voor iedereen in Nederland

De samenwerking tussen Gezond Helmond, het Louis Bolk Instituut en Quli is een voorbeeld van hoe we samen de transitie naar een nieuw zorgsysteem in Nederland vormgeven. De transitie vraagt om proeftuinen en experimenteren, én om vervolgens door te zetten met de initiatieven die werken. Gezond Helmond is zo'n initiatief. Zo wordt positieve gezondheid voor iedereen een stuk beschikbaarder.

Blog 2

Naar een integraal gezondheidsbeleid

Er zijn enorme uitdagingen in de gezondheidszorg en er staat ons ook nog flink wat te wachten. Van vergrijzing, de toename van chronische ziekten, de toename van leefstijl gerelateerde aandoeningen en mentale gezondheidsproblemen tot de gezondheidsongelijkheid. Het is niet verwonderlijk dat veel gemeentes op zoek zijn hoe ze een cultuur van gezondheid en een omgeving kunnen creëren waarin alle bewoners kunnen floreren. Gemeenten investeren steeds meer in het gezondheidsbeleid en er is steeds meer besef dat 'health in all policies' belangrijk is, want aan gezondheidsproblemen of een ongezonde leefstijl liggen vaak dieperliggende factoren ten grondslag zoals schulden, werkloosheid, ongunstige woonomstandigheden of sociale omstandigheden (en een stapeling van deze problemen). Er kan alleen gezondheidswinst worden geboekt als de oorzaken ook aandacht krijgen. Hiervoor is samenwerking tussen sectoren binnen en buiten volksgezondheid noodzakelijk, een integraal gezondheidsbeleid dus. Het Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving kan worden gebruikt als hulpmiddel om deze verschuiving te begeleiden. In deze blog vertellen we graag meer over deze methodiek.

Begrip Positieve Gezondheid

Eerst nog even de toelichting op het begrip positieve gezondheid: traditioneel werd gezondheid vaak gezien als de afwezigheid van ziekte. Positieve gezondheid gaat daarentegen verder dan dit en richt zich op het bevorderen van welzijn, veerkracht en kwaliteit van leven. Het erkent dat gezondheid niet alleen fysiek, maar ook mentaal, sociaal en spiritueel welzijn omvat. De eigen regie en het benutten van de mogelijkheden en veerkracht van mensen staat centraal. Dit model kan individueel ingezet worden, bijvoorbeeld door hulpverleners.

Als het gaat om de positieve gezondheid van een groep mensen die in bijvoorbeeld gezamenlijk in een wijk wonen, gebruik we het model van Positieve Gezondheid en Leefomgeving. Hierbij wordt het model gebruikt op gemeenschapsniveau waar rekening wordt gehouden met de interactie met de fysieke en sociale omgeving. Dit model noemen we het Bolk-Model Positieve Gezondheid en Leefomgeving.

Betrekken van bewoners

Bij onder andere gemeentes zetten we dit model in als een praktische methode om de gezondheid in relatie tot de leefomgeving te benaderen. Bewoners geven tijdens bewonersbijeenkomsten bijvoorbeeld aan welke voorzieningen er zijn, welke knelpunten ze ervaren, welke behoeftes ze hebben en welke kwaliteiten er zijn (zowel bij zichzelf als in de wijk). Dit alles wordt geplot binnen de verschillende domeinen van Positieve Gezondheid. Het inbrengen van verschillende perspectieven is hierbij essentieel. Elk individu heeft zijn eigen unieke levenservaringen, culturele achtergrond en waarden. Door open te staan voor diverse perspectieven kunnen we leren van elkaars kennis en begrip vergroten. Dit leidt tot een bredere en inclusievere kijk op gezondheid. De kwaliteiten die de bewoners benoemen zijn een essentieel onderdeel omdat daarbij de eigen regie centraal staat en bewoners kijken naar mogelijkheden en waar de energie zit om in beweging te komen. Dus 'waar ben jij goed in'? en 'wil je dat delen met de wijk'? en 'wat heb je hierbij nodig?'.

Samenwerking en synergie

Naast bewoners (of patiënten/ consumenten) is het ook heel waardevol om allerlei verschillende belanghebbenden te betrekken; van gezondheidsprofessionals, welzijnswerkers als beleidsmakers en bijvoorbeeld omgevingsmanagers of wijkregisseurs. Elk van deze stakeholder brengt unieke kennis, ervaring en perspectieven met zich mee. Door hen samen te brengen, kunnen we een omgeving creëren waarin gezondheid wordt bevorderd op alle niveaus en kunnen gezamenlijk doelen gesteld worden en gezondheid bevorderende initiatieven ontwikkeld worden. Dit kan variëren van het implementeren van preventieve maatregelen en het verbeteren van toegang tot zorg tot het bevorderen van gezonde leefstijlkeuzes en het creëren van ondersteunende sociale structuren. Voor iedereen is met deze integrale aanpak duidelijk hoe sterk de verschillende beleidsdomeinen overlap hebben en dat een brede samenwerking dus echt essentieel is om verandering teweeg te brengen.

Kortom een geïntegreerde benadering van positieve gezondheid, waarbij verschillende belanghebbenden en perspectieven worden betrokken, is essentieel voor het bevorderen van gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven. Door samen te werken met een brede blik kunnen we een gezondere en veerkrachtigere samenleving creëren voor alle bewoners.

2 Referenties

In het rapport wordt verwezen naar de volgende literatuur en bronnen:

- Huber, M et al. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study.
- Ministerie van VWS; Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024 | Loket gezond leven
- RIVM | gezonde leefomgeving, gezonde mensen, 2016.
- Wietmarschen van, H et al (2022) The Use of the Bolk Model for Positive Health and Living Environment in the Development of an Integrated Health Promotion Approach: A Case Study in a Socioeconomically Deprived Neighborhood in The Netherlands.
- Pharos factsheet social-economische gezondheidsverschillen: https://www.pharos.nl/factsheets/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen-segv/
- Website Gezond Helmond (https://gezondhelmond.nl/)
- Website Ruimte om te leven | Helmond (https://ruimteomtelevenhelmond.nl/)