



Nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie

Welkom bij de nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie! Deze nieuwsbrief is bedoeld om beleidsadviseurs, zorg en welzijnsprofessionals en andere geïnteresseerden uit de regio Gooi en Vechtstreek op de hoogte te houden van belangrijke ontwikkelingen, aankomende bijeenkomsten en nuttige informatie.

Ontvang je deze nieuwsbrief niet automatisch, maar heb je hier wel interesse in? Meld je dan aan via [deze](#) link.

Mocht je relevante nieuwsitems hebben, stuur deze dan naar d.florenza@ggdgv.nl.

Veel leesplezier!

Inhoud

- [Week van de Valpreventie](#)
- [Partijen in Gooi en Vechtstreek in actie voor Valpreventie](#)
- [Kinderen en jongeren kopiëren het drinkgedrag van anderen](#)
- [Praktijkhandleiding: Het gesprek over alcohol](#)
- [Podcast: Huidaandoeningen, stress en leefstijl](#)
- [Serie 'Anders Kijkers': Jan Stroband](#)
- [Trainingen en inspiratiebijeenkomsten Positieve Gezondheid en Oplossingsgericht werken](#)
- [Bijeenkomsten en campagnes](#)

Week van de Valpreventie



Van 30 september tot en met 6 oktober was de Week van de Valpreventie, met als doel ouderen bewust te maken van hun eigen valrisico en hen te ondersteunen bij het vergroten van hun zelfredzaamheid.

Tot half november worden er in de regio diverse extra activiteiten georganiseerd om ouderen en hun omgeving bewust te maken over valrisico's, maar ook wat ouderen zelf kunnen doen om dit te voorkomen. De activiteiten worden goed bezocht en de organisatoren van de activiteiten hebben de extra aandacht tijdens de week als positief ervaren.

Op de website [Ik Sta Sterk](#) van de GGD vinden ouderen een valrisico-inschatting, handige tips en tricks en een overzicht van leefstijloketten per gemeente. Hier kunnen ouderen gratis informatie en advies krijgen over veilig bewegen en gezond ouder worden. Ook is er een flyer ontwikkeld met dezelfde informatie als op de website

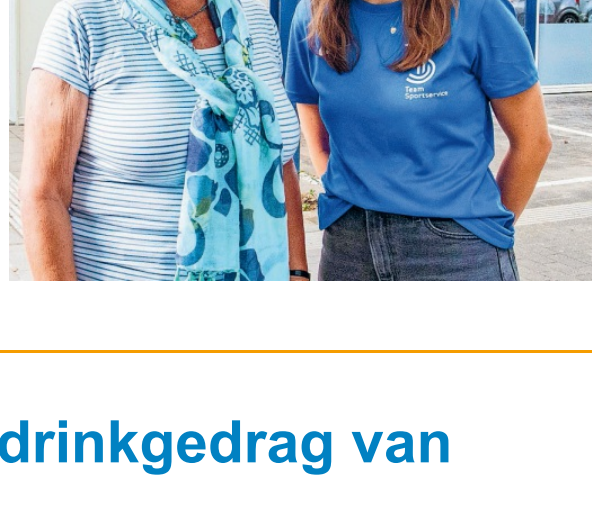
Via verschillende communicatiemiddelen heeft de GGD ervoor gezorgd dat 65-plussers, hun naasten en zorgprofessionals de webpagina over valpreventie wisten te vinden.

Kijk voor meer informatie over valpreventie op www.ggdgv.nl/ikstasterk.

Partijen in Gooi en Vechtstreek in actie voor Valpreventie

In het kader van de Week van de Valpreventie verscheen een artikel met Andrea Wolthers, deelnemer van de beweeginterventie InBalans, en buurtsportcoach Chanelle Aerts, waarin zij hun ervaringen delen over de ketenaanpak Valpreventie.

Lees het interview [hier](#).



Kinderen en jongeren kopiëren het drinkgedrag van anderen



"Ik drink geen alcohol als mijn kind erbij is"

In het algemeen geldt dat kinderen die hun ouders zien drinken positiever (gaan) denken over het drinken van alcohol, ongeacht de hoeveelheid. Als gevolg daarvan beginnen deze kinderen vaak al op jonge leeftijd met drinken en drinken ze later meer. Kortom: zien drinken, doet drinken. Tijdens de landelijke campagne, die 4 november start, vraagt GGD Gooi en Vechtstreek aandacht voor de voorbeeldrol van volwassenen.

Gelukkig vinden veel ouders (ruim 9 op de 10) in regio Gooi en Vechtstreek dat ze een voorbeeldfunctie voor alcoholgebruik hebben voor hun kinderen. Dit blijkt uit het ouderonderzoek dat eerder dit jaar door de GGD is uitgevoerd. Resultaten zijn te vinden via [deze](#) link.

In het kader van de regionale campagne wordt op 12 december een online ouderavond georganiseerd over alcohol en andere middelen (zoals vapes). Ook zijn er speciale ouderpakketten die ouders handvatten bieden om het gesprek over middelengebruik aan te gaan met hun kind. Meer informatie is te vinden via [deze](#) link.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Laura Tiggelman (Adviseur Gezondheidsbevordering, l.tiggelman@ggdgv.nl).

Praktijkhandleiding: Het gesprek over alcohol

In de BEL-gemeenten wordt gemiddeld meer gedronken dan in de rest van het Gooi en in de rest van Nederland. Overmatig alcoholgebruik leidt tot gezondheidsschade en verhoogt de druk op de eerstelijnszorg.



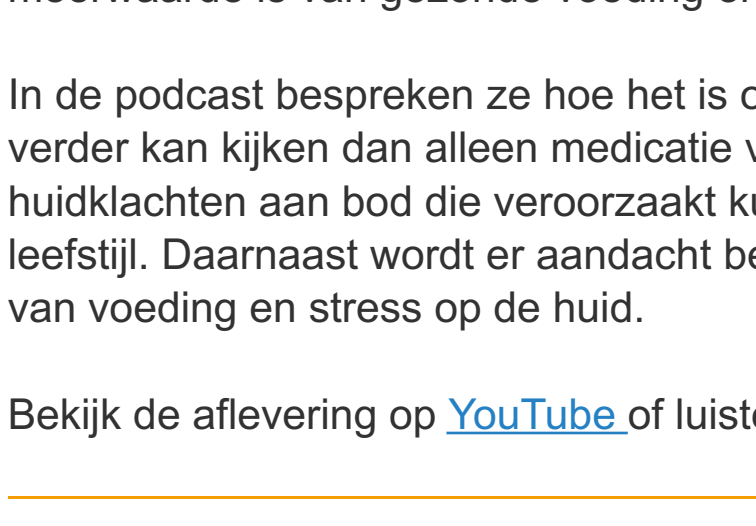
Met de werkgroep 'Alcoholpreventie' is er een multidisciplinaire samenwerking aangegaan met GGD, Jellinek preventie, Sociaal Domein, Fysiotherapie, Diëtetiek en de RHOGO. Samen met Rob Bovens (initiatiefnemer IkPas) en het Samenwerkingsverband 'Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA)' is een vruchtbare samenwerking ontstaan.

Als werkgroep zijn we ontzettend trots en enthousiast om een update te geven over de voortgang van één van de projecten uit het wijkplan van de BEL-combinatie: de implementatie en doorontwikkeling van de praktijkhandreiking: 'Het gesprek over alcohol'. Deze tool is ontwikkeld voor professionals in de eerste lijn en het sociaal domein. De handreiking geeft handvatten om op een constructieve manier het gesprek te voeren over risicovol alcoholgebruik en mensen goed te informeren of door te verwijzen. De handreiking is vooral gericht op preventie en niet op verslaving. Deze tool helpt de druk op de eerstelijnszorg te verlichten.

Woensdag 6 november vindt de kick-off van de praktijkhandreiking plaats.

Lijkt het je ook iets om in jouw gemeente te organiseren? Of heb je vragen over deze kick-off? Mail naar maris@rhogo.nl.

Podcast: Huidaandoeningen, stress en leefstijl



Huidaandoeningen
Voeding & leefstijl

In de podcast *Healthy you - Happy you* van diëtist en voedingswetenschapper Noor Struik worden verschillende thema's rondom leefstijl en voeding besproken met verschillende gasten.

Op 21 oktober verscheen een aflevering met Alice Langeveld. Alice is dermatoloog in het Tergooi MC en daarnaast leefstijlcoach. In de praktijk ziet ze hoe groot de meerwaarde is van gezonde voeding en leefstijl bij huidaandoeningen.

In de podcast bespreken ze hoe het is om als dermatoloog te werken en hoe je verder kan kijken dan alleen medicatie voorschrijven. Ook komen verschillende huidklachten aan bod die veroorzaakt kunnen worden door stress of een ongezonde leefstijl. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het *Leefstijlroer* en de invloed van voeding en stress op de huid.

Bekijk de aflevering op [YouTube](#) of luister hem via de [Podcast app](#) of [Spotify](#).

Serie 'Anders Kijkers': Jan Stroband

In de GGD-serie 'Anders Kijkers' delen inwoners en professionals hun ervaringen met Positieve Gezondheid. In september verscheen een artikel met inwoners en voorzitter van de seniorenraad Goisemeran Jan Stroband, met de titel **'Ik kan niet stilzitten en vind het belangrijk altijd iets zinsvolts te doen'**.



De Seniorenraad adviseert de gemeente over thema's die ouderen aangaan. Ook organiseert de seniorenraad elk jaar i.s.m. de GGD, Vers en bibliotheek een seniorenmarkt, waar thema's voorbij komen zoals vitaal ouder worden en regie over je leven behouden. Het organiseren van de seniorenmarkt kost tijd, maar Jan doet dit graag. Uit zijn ingevulde spinnenweb van Positieve Gezondheid, komt naar voren dat 'Meedoen' voor hem belangrijk is. Hieruit haalt hij energie en zingeving. 'Door contact met anderen blijf je scherp en gelukkig'.

Lees het volledige artikel [hier](#).

Trainingen en inspiratiebijeenkomsten Positieve Gezondheid en Oplossingsgericht werken



Door de brede blik van positieve gezondheid en de juiste vragen kun je de eigen kracht en veerkracht van mensen aanspreken en versterken.

Maar hoe doe je dat? Volg een van de trainingen die komende jaren voor professionals georganiseerd worden. Leer om gezondheid breder te benaderen en positieve gezondheid en oplossings-/perspectiefgericht werken toe te passen in jouw werkzaamheden.

Als eerste worden er inspiratiebijeenkomsten en trainingen voor professionals uit de eerste lijn en welzijn verzorgd. Zo is er op **dinsdag 26 november 18.00-20.00 uur bij de RHOGO een Inspiratiebijeenkomst: Kennismaken met Oplossingsgericht werken**. Deze bijeenkomst wordt verzorgd door huisarts Pieter Jansen i.s.m. MURA. Meer info en aanmelden kan via [deze](#) link.

Binnenkort is het ook mogelijk om je aan te melden voor:

- E-learning positieve gezondheid van Hommels en Brink
- Fontys basisopleiding Positieve Gezondheid voor lokale multidisciplinaire teams
- Fontys trainersopleiding Positieve Gezondheid

Gezond Gooi is gestart met de Beweging positieve gezondheid: van Klacht naar Kracht. De brede blik van positieve gezondheid kijkt naar wat mensen wel kunnen en in wat hen energie geeft, in plaats van alleen naar hun klachten of beperkingen. Meer informatie over bijeenkomsten en trainingen: Merel Oosterling, oosterling@rhogo.nl en Irma Lameris, i.lameris@ggdgv.nl, www.rhogo.nl of ggdgv.nl/agenda

Bijeenkomsten en campagnes

Bijeenkomsten

- 6 november: kick-off praktijkhandleiding 'Het gesprek over alcohol'
- 12 november (16.00-19.00): leerbijeenkomst Leefstijlpunten (voor coördinatoren leefstijlpunten). Aanmelden kan via d.florenza@ggdgv.nl
- 26 november (18.00 - 20.00): Inspiratiebijeenkomst oplossingsgericht werken. Aanmelden kan via [deze](#) link
- 10 december (19.30-21.00): webinar Leefstijlroer. Aanmeldlink volgt
- 12 december (20.00-21.00): online ouderavond alcohol en andere middelen. Aanmelden kan via [deze](#) link

Campagnes

- 1 tot en met 28 oktober: Stoptoper
- 12 tot en met 26 november: Zien Drinken Doet Drinken

Heb je nog vragen over de coalitie Gezond Leven en Preventie? Dan kun je terecht bij projectmedewerker IZA Doris Florenza d.florenza@ggdgv.nl.