



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

- [Werkgroep Gezond Leven en Preventie: terugblik 2024](#)
- [Werkgroep Gezond Leven en Preventie: vooruitblik 2025](#)
- [Update SPUK IZA-middelen](#)
- [Fris en fit de lente in? Doe ook met je organisatie of collega's mee met '30dagengezonder'!](#)
- [Interview: dermatoloog Alice Langeveld over de impact van welvaartsziekten op de huid](#)
- [Serie 'Anders Kijkers': Joke Lanphen](#)
- [Serie 'Anders Kijkers': Silvia Schulte](#)
- [Bijeenkomsten en campagnes](#)

Werkgroep Gezond Leven en Preventie: terugblik 2024



In 2024 hebben we met de werkgroep Gezond Leven en Preventie mooie stappen gezet. Dankzij de leerbijeenkomsten weten we elkaar beter te vinden, wat de samenwerking heeft versterkt. Bovendien hebben deze bijeenkomsten gezorgd voor waardevolle kennisdeling.

De beweging van *zorg naar gezondheid* wint steeds meer terrein. We zien een groeiend draagvlak onder professionals en wethouders. Steeds vaker wordt gekeken naar wat inwoners nodig hebben.

Ook binnen de ketenaanpakken hebben we stappen gezet: de coördinatie is verder verbeterd, en onder begeleiding van BeBright hebben we een fasenplan voor procesmonitoring opgezet. Ook werd de eerste *Week van de Valpreventie* georganiseerd, wat de bewustwording rond valrisico's aanzienlijk heeft vergroot.

Daarnaast zijn er door gemeenten nieuwe leefstijlpunten opgezet. Inwoners kunnen hier terecht voor onder andere een valrisicotest en advies op verschillende vlakken van leefstijl.

Tot slot zijn er flinke stappen gezet rondom Positieve Gezondheid in de regio. Met de goedkeuring van de snelle toets voor Positieve Gezondheid en diverse trainingen maken we dit gedachtegoed steeds concreter.

We kijken trots terug op alles wat we samen hebben bereikt en zetten dit enthousiasme graag voort in het nieuwe jaar!

Werkgroep Gezond Leven en Preventie: vooruitblik 2025

In 2025 willen we als werkgroep Gezond Leven en Preventie onze ambities verder uitbouwen.

We richten ons onder andere op het versterken en uitbreiden van de ketenaanpakken, waarbij het inzichtelijk maken van de cliëntreis een belangrijke stap is. Door een betere monitoring willen we een nog grotere impact maken.

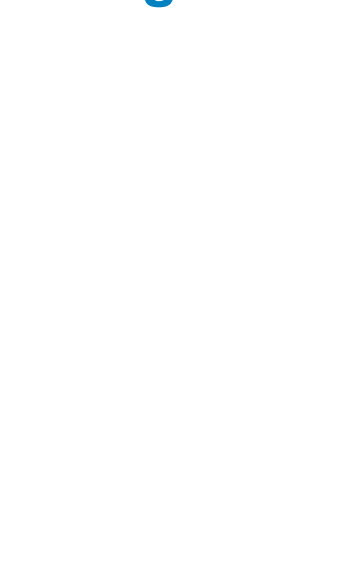


Samenwerking blijft ook in 2025 een speerpunt. We willen zorgverleners goed blijven informeren over lopende initiatieven en hen actief betrekken bij de uitvoering. Daarnaast werken we aan een sterkere verbinding tussen de eerste en tweedelijnszorg. Mensen die dagelijks met de doelgroep werken zijn essentieel.

We willen het gedachtegoed van Positieve Gezondheid verder implementeren in de regio en een transformatieplan indienen, nu de snelle toets Positieve Gezondheid is goedgekeurd. Het transformatieplan zal zich richten op de inwoners, professionals en organisaties binnen Gezond Gooi.

Graag zetten we in 2025 samen met jullie stappen richting een gezondere en sterkere samenleving!

Update SPUK IZA-middelen



Er is enige onduidelijkheid geweest over de beschikbaarheid van SPUK IZA-middelen voor gemeenten in 2025 en 2026, vanwege het besluit van de VNG om zich terug te trekken uit het IZA. Inmiddels is echter bevestigd dat er voor 2025 SPUK IZA-middelen beschikbaar zullen zijn. Duidelijkheid over de verdere voortgang van IZA en het nieuwe Zorg- en Welzijnsakkoord wordt verwacht in het voorjaar. Verdere ontwikkelingen zullen daarna bekend worden gemaakt.

Fris en fit de lente in? Doe ook met je organisatie of collega's mee met '30dagengezonder'!



Na het succes van eerdere jaren daagt GGD Gooi en Vechtstreek alle inwoners uit de regio weer uit om in maart mee te doen met de actie 30dagengezonder. Deelnemers kiezen zelf een gezonde uitdaging om 30 dagen vol te houden. Ook met kleine veranderingen kunnen inwoners in actie komen voor hun gezondheid! Denk aan elke dag koud afdouchen of 30 dagen vegetarisch eten. Vorig jaar deden in onze regio ruim 900 individuele deelnemers mee. Aanmelden kan tot 1 maart via [30dagengezonder.nl](#).

Meedoen kan individueel of in een groep. Samen een uitdaging aangaan werkt stimulerend en het houdt elkaar scherp. Doe je ook me met je team of organisatie? Na aanmelding ontvangen deelnemers de hele maand maart inspirerende tips en adviezen om het vol te houden.

Iedereen kan wel iets bedenken wat voor hem of haar gezonder is. Maar... weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezondheid. Daarom helpt de GGD inwoners om in maart in actie te komen voor hun gezondheid. Belangrijk is dat deelnemers kiezen voor een concrete en haalbare uitdaging die ze 30 dagen lang elke dag volhouden. Denk aan elke dag een ommetje maken, 30 dagen vegetarisch eten, niet snoepen of elke dag de smartphone een uurtje uit.

Wil je de actie uitzetten in jouw organisatie, stuur dan een mailtje naar m.galesloot@ggdgv.nl, dan ontvang je wervingsmateriaal tbv intranet, socials, wachtrijmtes etc.

Interview: dermatoloog Alice Langeveld over de impact van welvaartsziekten op de huid



Op 13 januari verscheen een interview met dermatoloog en leefstijlcoach Alice Langeveld van Tergooi MC. In het artikel wordt besproken hoe welvaartsziekten, zoals overgewicht en diabetes type 2, van invloed kunnen zijn op de huid.

We worden ouder, maar ook steeds vaker al op jongere leeftijd ziek. Dit veroorzaakt onnodig leed en overbelast ziekenhuizen. Alice benadrukt het belang van een gezonde leefstijl om gezond ouder te worden.

In Tergooi wordt bij gesprekken met patiënten het Leefstijlroer gebruikt. Hierdoor wordt gekeken dan alleen de medische klacht die de patiënt heeft. Dit hulpmiddel bevat de pijlers Voeding, Verbinding, Middelen, Beweging, Ontspanning en Slaap. Het stimuleert patiënten om zelf de regie te nemen, hun zelfredzaamheid te vergroten en hun leefstijl stap voor stap te verbeteren. Alice ziet regelmatig patiënten die erin slagen hun leefstijl aan te verbeteren, soms met als resultaat dat ze minder medicatie nodig hebben.

In Tergooi werken ze aan een Leefstijlpunt, waar alle kennis over leefstijl wordt gebundeld. Artsen en verpleegkundigen kunnen patiënten hiernaartoe verwijzen voor meer informatie en ondersteuning.

Lees het volledige interview [hier](#).

Serie 'Anders Kijkers': Joke Lanphen

In de GGD-serie 'Anders Kijkers' delen inwoners en professionals hun ervaringen met Positieve Gezondheid. In december verscheen een artikel met wethouder Sociaal Domein Joke Lanphen.

Joke Lanphen was 35 jaar huisarts in Blaricum. Ze merkte dat patiënten vaak het spreekuur gebruikten om hun hart te luchten. Hoewel dit tijdrovend was en voor veel huisartsen niet haalbaar, wist ze dat voor veel mensen de huisarts de enige plek is waar ze onverdeelde aandacht krijgen. Positieve Gezondheid maakte haar bewust van het belang van het sociaal domein en de rol die huisartsen daarin kunnen spelen. Tegelijkertijd realiseerde ze zich dat ze niet altijd wist hoe ze patiënten effectief naar dat domein kon doorverwijzen.

Inmiddels zijn er leefstijlpunten in de BEL-gemeenten opgezet, die ondersteuning bieden aan huisartsen en zorgverleners bij het vinden van passend aanbod binnen het sociale domein.

Haar wens voor de toekomst is dat iedereen zich realiseert waar de oorzak van ongemak werkelijk ligt.

Lees het volledige artikel [hier](#).

Serie 'Anders Kijkers': Silvia Schulte



In de GGD-serie 'Anders Kijkers' delen inwoners en professionals hun ervaringen met Positieve Gezondheid. In hun ervaring verscheen een artikel met verpleegkundige van Tergooi MC Silvia Schulte. Volgens Silvia is een omslag in de gezondheidszorg nodig: **'We moeten de patiënt weer als mens gaan zien en behalve de ziekte ook de sociale en psychische aspecten meenemen'**.

Silvia heeft de opleiding Integrative Medicine en Leefstijlkunde gevolgd, waarin naast wetenschappelijk onderbouwde medische behandelingen ook aandacht is voor een helende omgeving, gelijkwaardige zorgrelaties en preventie.

Samen met collega dermatoloog Alice Langeveld werkt ze aan de oprichting van een leefstijlloket in Tergooi MC, waar inwoners terecht kunnen voor advies over gezond leven. Silvia maakt tijdens gesprekken met patiënten al gebruik van het Leefstijlroer en het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Ze streeft hierbij naar een gezonder leven voor iedereen, omdat gezonde mensen beter reageren op medicatie en minder kans hebben op ziekte.

Lees het volledige artikel [hier](#).

Bijeenkomsten en campagnes

Bijeenkomsten

- 23 januari (16.30-20.45): symposium Samen naar een Gezond Gooi: aan de slag met leefstijl in de zorg! Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 6 februari (15.30-17.00): webinar 'Suicidepreventie in de praktijk - aan de slag'. Aanmelden kan via [deze](#) link.

Campagnes

- 1 tot en met 30 maart: 30 dagen gezonder. Voor meer informatie kijk op [30dagengezonder.nl](#).

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