

Samen in beweging voor een gezonde regio

**Regionale samenwerking
Actieve leefstijl & preventie
Regio 's-Hertogenbosch**

Annette van Kuijk
Miriam de Werd

Disclosure belangen Annette en Miriam

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

Waarom ???

Met de vergrijzing en de stijgende prevalentie van chronische aandoeningen, stijgt ook de prevalentie van multi-morbiditeit.
De gemiddelde levensverwachting neemt toe, de hoeveelheid ouderen groeit.
Er komt meer diversiteit in (culturele) achtergrond, opleiding, geloof en inkomen.



Bij gelijkblijvende werkwijze vraagt toename van de zorgvraag om meer zorgmedewerkers.
Tegelijkertijd neemt door vergrijzing het aantal werkenden af.

De hoeveelheid informatie rondom aandoeningen gerelateerd aan leefstijl groeit. Inzichten rondom leefstijlfactoren zijn voor steeds meer mensen beschikbaar. Eerder inspelen op de ongezonde leefstijl.

Veranderende zorgvraag vraagt om aanpassingen van de organisatie van zorg.

Integraal Zorgakkoord

Samen werken aan gezonde zorg

Nederland heeft een hoogontwikkelde gezondheidszorg. Maar de **kwaliteit** en de **toegankelijkheid** van onze zorg en ondersteuning staan onder druk. De vraag naar zorg neemt toe, vooral door de vergrijzing. Tegelijkertijd zijn er grenzen aan de beschikbaarheid van zorg, door de toenemende **krachte op de arbeidsmarkt**. De groeiende zorgvraag zorgt bovendien voor een uitdaging bij het **betaalbaar houden** van de zorg. Als we doorgaan op de huidige weg, loopt het vast en kan niet meer iedereen rekenen op goede en tijdige zorg en ondersteuning. Daarom werken we aan verbetering. Dat doen we **samen**: patiëntenverenigingen, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, gemeenten en de overheid. We vragen **iedereen in Nederland** met ons mee te doen. Want alleen samen kunnen we zorgen voor goede zorg, ondersteuning én voor een gezonde samenleving.

! Scenario als we doorgaan op de huidige weg

Patiënten en cliënten geen tijdige zorg en ondersteuning



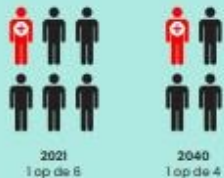
Overbelaste zorgprofessionals



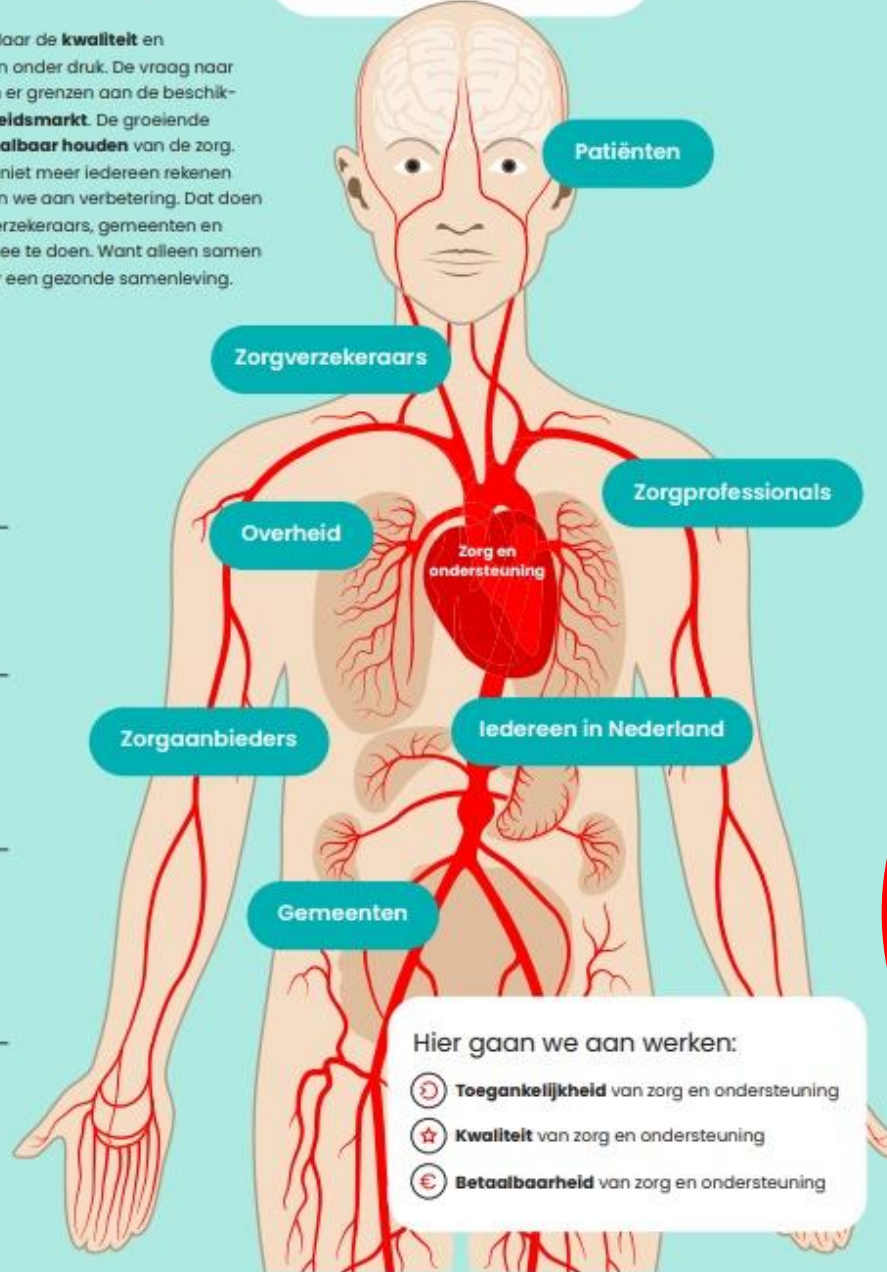
Geld van ons nationaal inkomen dat nodig is voor zorg



Nederlandse werknemers die nodig zijn in de zorg



Samenwerking tussen en over sectoren



Hier gaan we aan werken:

- Toegankelijkheid** van zorg en ondersteuning
- Kwaliteit** van zorg en ondersteuning
- Betaalbaarheid** van zorg en ondersteuning



Waar gaan we naartoe?



Meerwaarde voor de patiënt of cliënt
Zorg is aantoonbaar effectief



Samen met de patiënt of cliënt
Patiënt en zorgprofessional staan samen aan het roer



Juiste zorg op de juiste plek
Dichtbij huis waar het kan, verder van huis voor complexe zorg



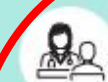
Gericht op gezondheid i.p.v. ziekte
Kwaliteit van leven staat centraal



Goede werkomgeving voor zorgprofessionals
Verminderen werkdruk en administratief gedoe



Wat gaan we doen de komende jaren?



Zorg die echt helpt en past bij de situatie van de patiënt



Meer samenwerking binnen de regio en tussen sectoren



Eerstelijnszorg laagdrempelig en dichtbij



Samenwerking sociaal domein, huisartsenzorg en ggz



Zorg voorkomen door gezond leven en preventie



Vergroten werkplezier in de zorg



Verbeteren van digitalisering en gegevensuitwisseling



Verbeteren contractering

MEDISCH SPECIALIST 2025



Medisch specialisten: wees ambitieus.
Ga nog meer samenwerken en verander
de zorg met maar één doel:
het beste voor de patiënt.

Visie Medisch Specialist 2025

Ambitie, vertrouwen, samenwerken

Ambitie

In 2025 behoort de Nederlandse medisch-specialistische zorg aantoonbaar tot de meest innovatieve, doelmatige en kwalitatief beste ter wereld.

De eed van Hippocrates

Ik zweer/beloof dat ik de geneeskunst zo goed als ik kan zal uitoefenen **ten dienste van mijn medemens**. Ik zal zorgen voor zieken, **gezondheid bevorderen** en lijden verlichten.

Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen. Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten. Ik zal geheim houden wat mij is toevertrouwd.

Ik zal de geneeskundige kennis van mijzelf en **anderen bevorderen**. **Ik erken de grenzen van mijn mogelijkheden**. Ik zal mij open en toetsbaar opstellen.

Ik ken mijn verantwoordelijkheid voor de samenleving en zal de **beschikbaarheid en toegankelijkheid van de gezondheidszorg bevorderen**. Ik maak geen misbruik van mijn medische kennis, ook niet onder druk.

Ik zal zo het beroep van arts in ere houden.

Zo waarlijk helpe mij God almachtig
of
Dat beloof ik

DE UNIEKE PATIENT EN DE
MODERNE MEDISCH SPECIALIST



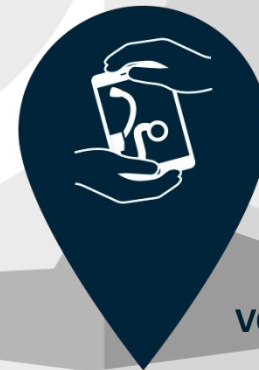
Ambitie, vertrouwen, samenwerken



RICHTING
NETWERKGENEESKUNDE



BETROKKEN BIJ GEZONDHEID
EN GEDRAG



VOOROP IN VERNIEUWING





RICHTING NETWERKGENEESKUNDE

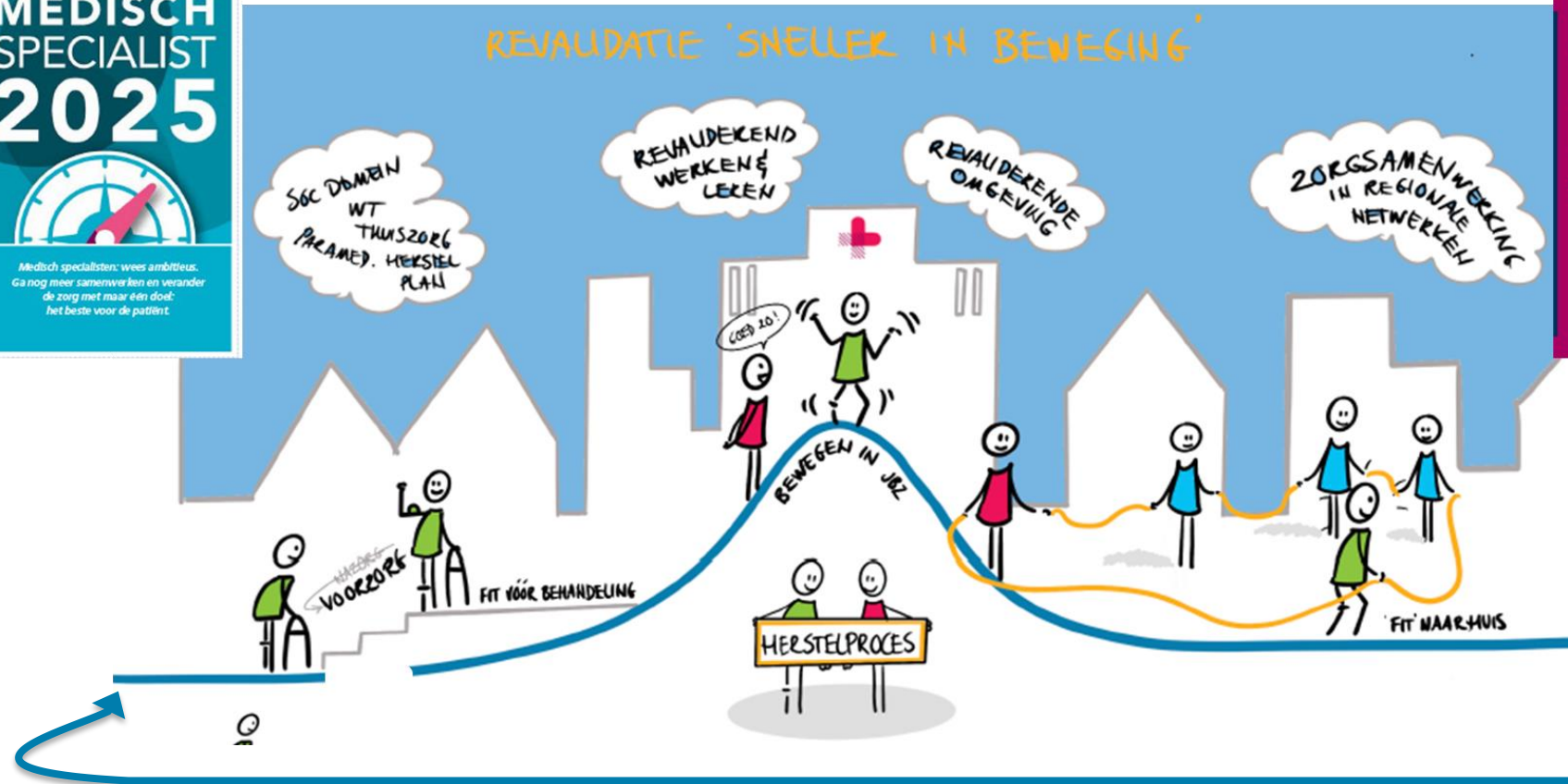
- Samenwerken in een netwerk
- De medisch specialist is onderdeel van een netwerk rondom de patiënt
- Zorg wordt gepland rondom de patiënt, fysiek en virtueel
- Steeds vaker de vraag: “Wie in het netwerk is het meest geschikt om deze zorg te verlenen?”



BETROKKEN BIJ GEZONDHEID EN GEDRAG

- Gezondheidswelzijn staat centraal
- Het belang van een gezonde leefstijl wordt uitgesproken
- Er worden concrete handvatten voor preventie aangeboden.

Samen in beweging voor een gezonde regio



**Wát we doen is niet bijzonder.
Wat ons bijzonder maakt, is dat we het sámen doen!**

Hoe beweegt Nederland?

Norm gezond bewegen: *“Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen”*

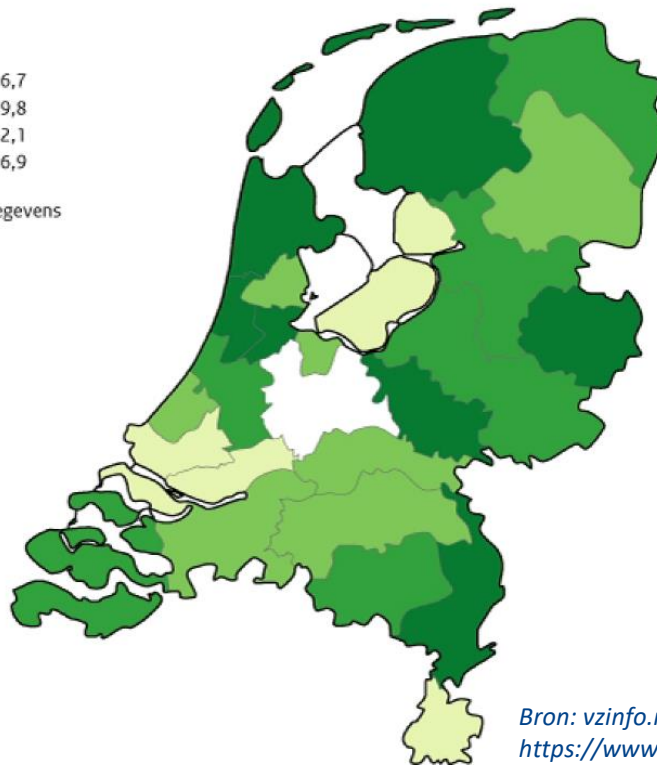
Voldoen aan beweegrichtlijnen 2020

Per GGD-regio, 18 jaar en ouder

Percentage

- 44,1 - 46,7
- 46,7 - 49,8
- 49,8 - 52,1
- 52,1 - 56,9

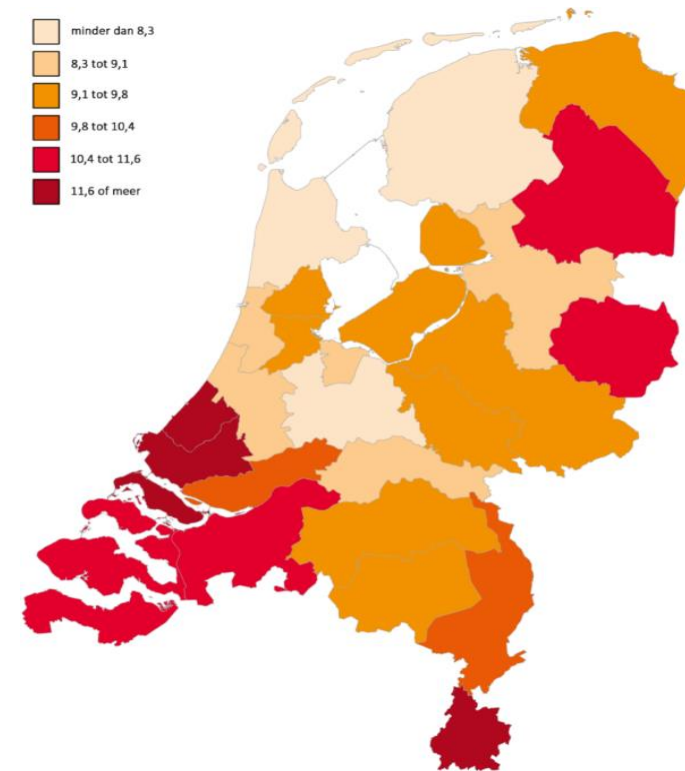
Geen gegevens



Bron: vzinfo.nl;
<https://www.sportenbewegenincijfers.nl>

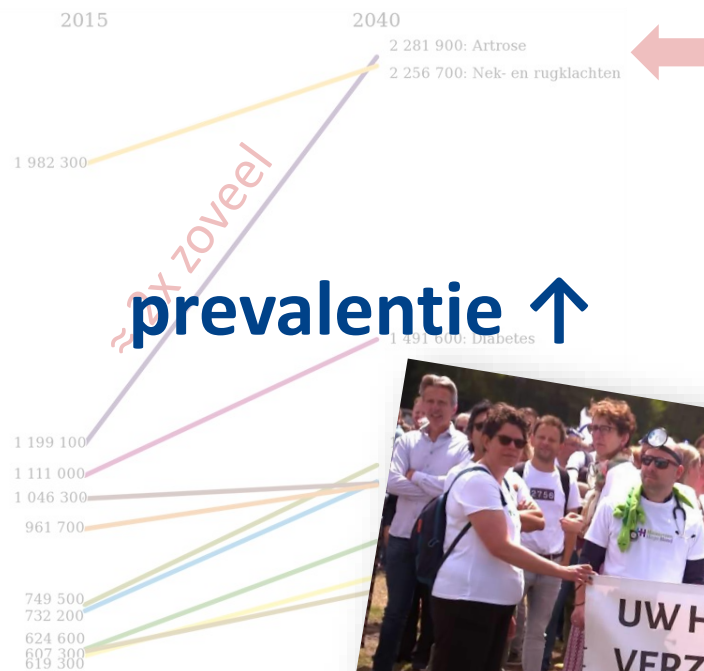
Beperkt in bewegend functioneren

- minder dan 8,3
- 8,3 tot 9,1
- 9,1 tot 9,8
- 9,8 tot 10,4
- 10,4 tot 11,6
- 11,6 of meer



Toekomstperspectief bewegklachten en bewegezorg

Prevalentie van aandoeningen: 2015 – 2040



Prognose zorguitgaven 'ziekten van het bewegingsstelsel'



Bron: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018, RIVM

Achtergrond:

STRATEGIE VAN HET JBZ

**JUISTE ZORG OP JUISTE PLEK DOOR
GEZONDHEIDSWELZIJN & REGIONAAL SAMENWERKEN**

Ziekenhuisbeleid met aandacht voor leefstijl en samenwerking

Begin 2017 gewaagd doel vastgesteld:
*In **2025** geven de mensen uit **Den Bosch en omstreken** hun **gezondheidswelzijn** het hoogste cijfer van Nederland.*



Wie staat voor ons centraal? De mens in zijn of haar dagelijks leven. Wij bieden hulp waar nodig, zoveel mogelijk op de plaats en op het moment waarop de mens dat wil.



Wat is gezondheidswelzijn? Het vermogen van mensen om zich aan te passen en de regie te voeren over hun leven, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Het gaat om hoe mensen hun gezondheid beleven in het dagelijks leven.



Wat leveren wij? Topklinische zorg en specialistische kennis en vaardigheden met gebruik van actuele technologie.



Hoe werken wij? Wij werken intensief samen, intern en extern. Met de patiënt en zijn omgeving, met andere professionals en met andere organisaties.

Samenwerking Zorg & Welzijn: “Fijn Leven in de Bossche Regio”

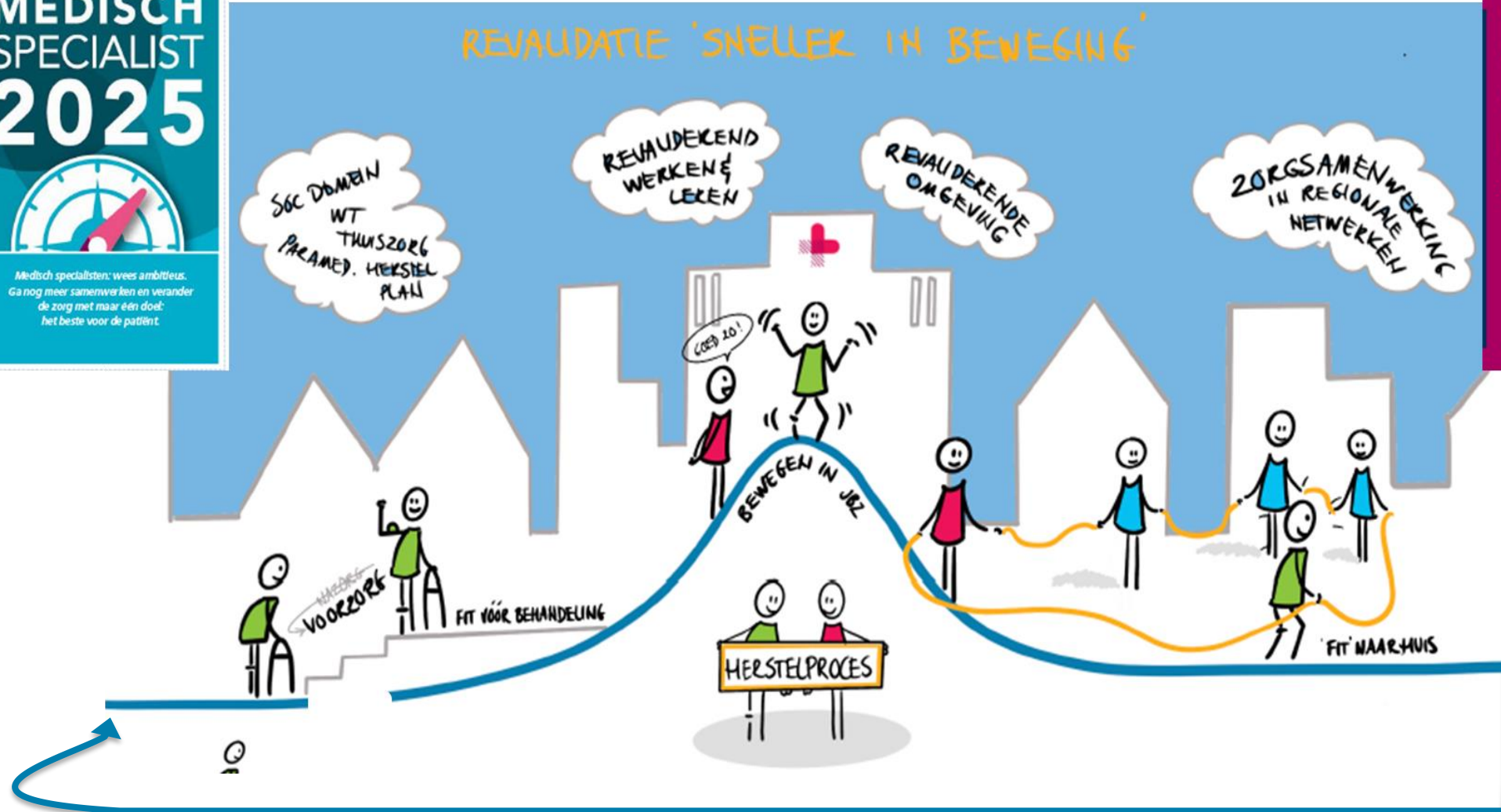


Samen in beweging voor een gezonde regio

**MEDISCH
SPECIALIST
2025**



Medisch specialisten: wees ambitieus.
Ga nog meer samenwerken en verander
de zorg met maar één doel:
het beste voor de patiënt.

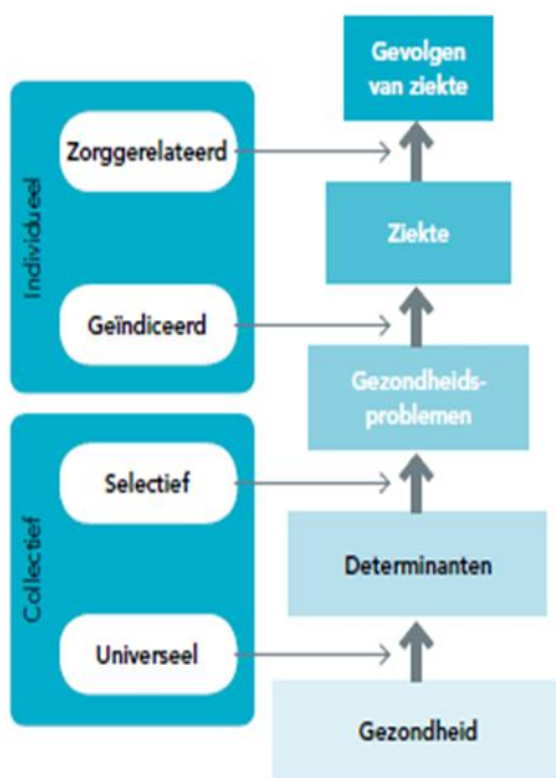


Integraal Zorg Akkoord

Samen werken aan gezonde zorg

September 2012

Schoenmaker blijf bij je leest: wat past bij welke functie en bij welke organisatie



Zorggerelateerde preventie

Richt zich op individuen met een aandoening of een of meer gezondheidsproblemen. Het doel hierbij is om het individu te ondersteunen bij zelfredzaamheid, het reduceren van de ziektelast en het voorkomen van complicaties.

Geïndiceerde preventie

Richt zich op het individu die vaak nog geen gediagnosticeerde ziekte heeft, maar wel risicofactoren of symptomen laat zien. Het doel is om ontstaan van ziekte of verdere gezondheidsschade te voorkomen, door een interventie zoals een behandeling.

Selectieve preventie

Richt zich op (hoog)risicogroepen in de bevolking. Het doel is om gezondheid van specifieke risicogroepen te bevorderen door het uitvoeren van specifieke lokale, regionale of landelijke preventieprogramma's. Onderdeel van een dergelijk programma is het opsporen en leiden naar zorg.

Universele preventie

Richt zich op de algemene bevolking, die niet gekenmerkt wordt door een verhoogd risico op ziekte. Het doel is om de kans op het ontstaan van ziekte of risicofactoren te verkleinen.

*Als de dokter het zegt,
dan...*

Rol JBZ mbt leefstijl:

- Individueel niveau: vanuit zorgrelatie mens en zorgprofessional:
 - *signaleren
 - *bespreekbaar maken nut en noodzaak
 - *verwijzen/goede toeleiding
 - *expertise functie leefstijl combinatie met medisch domein
- Collectief: zorgprofessional/JBZ heeft adviserende, agenderende en participerende rol binnen het netwerk waaronder ontwikkeling lokaal preventie-akkoord

Gericht op eigen regie

Schoenmaker blijf bij je leest: Uitgangspunten juiste zorg op juiste plek



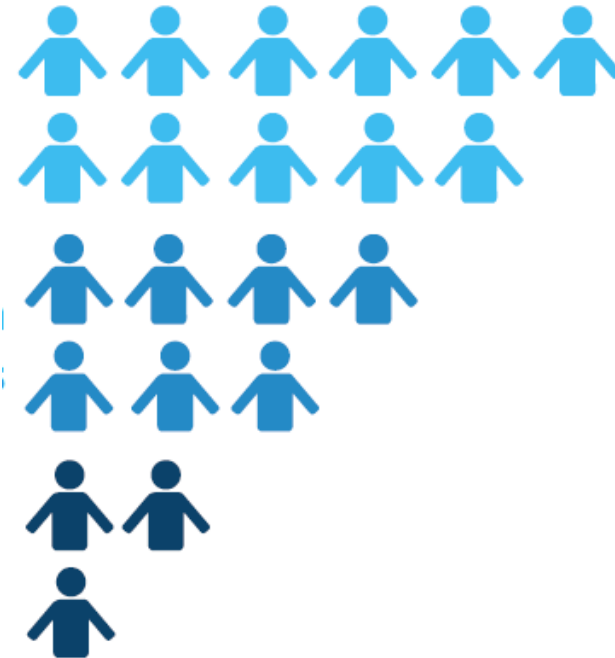
Iedereen moet info krijgen over actieve lifestyle, oefeningen, preventie, optimaal gewicht en focus op wat wél kan



Sommigen kunnen voordeel hebben van ondersteuning thuis, fysiotherapie, of medicatie



Enkelen hebben een tweede lijn nodig



Zorg dat je enthousiaste artsen /verpleegkundigen collega's meeneemt in het initiatief

- Actiegericht werken bottom-up
- Enthousiasmeren, klein beginnen en vervolgens opschalen door ambassadeurs
- Breng het onder in de organisatie
- Zorg voor verbindende schakels in een organisatie die ervoor zorgen dat het thema voortdurend aandacht krijgt en zichtbaar blijft

Revaliderend werken

Beweegrecept

Blijf zo veel mogelijk in beweging, op een manier die bij u past.

Naam: _____

Eventuele extra toelichting: _____

Advies op maat:

Te weinig beweging kan leiden tot een afname in spiermassa van 1-8% per dag.

Beweegwijzer (2018) is een initiatief van de Nederlandse Vereniging van Verpleegkundigen (NVv) en de Nederlandse Vereniging van Fysiotherapeuten (NvF).



JEROEN BOSCH  ZIEKENHUIS

Leg mij op bed als u weggaat!

Ik ben in beweging en bereikbaar op: Z.O.Z.



Ik ben terug om

Wil jij een medicijn... dat



Je gelukkiger maakt

Je meer zelfrespect bezorgt

Je spierkracht opschroeft

Angsten en stress doet verdampen

Bloeddruk en cholesterol doet dalen

Steviger spieren doet opbollen

Je intellectuele prestaties uitdiept

Je uithouding verbetert

Je gewicht onder controle helpt houden

Je concentratie en aandacht aanscherpt

Het is overal verkrijgbaar, gratis en zonder voorschrift. En veilig, zelfs voor kinderen. We noemen het:

beweging



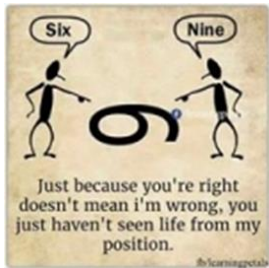
HOE BEWEEG IK?

In/uit bed				
Bewegen	2x			
BEWEGEN OP DE AFDELING		3x	30 min.	

CENTRALIZED

VS

DECENTRALIZED



Verbindingen leggen

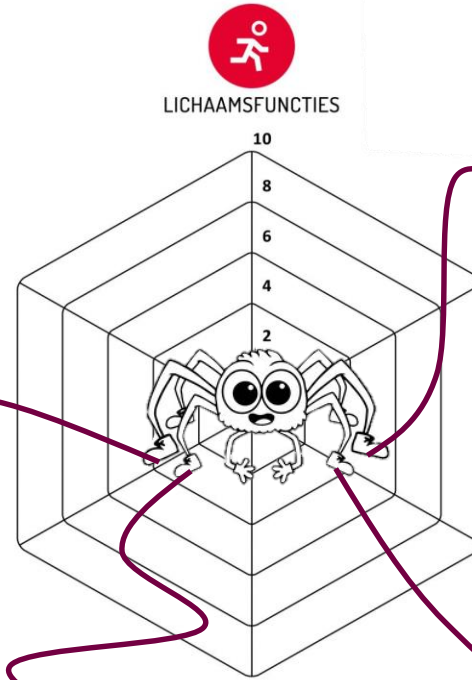
Netwerk bouwen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN



KWALITEIT VAN LEVEN



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING

Verhaal vertellen

Enthousiast maken



Zorg dat zorgprofessionals weten hoe ze het gesprek over leefstijl aan moeten gaan en wat hun eigen rol is

Veel investering in klinische lessen, bewustwording professionals

- Het belang van een gezonde leefstijl wordt uitgesproken
- Er worden concrete handvatten voor preventie aangeboden
- Toeleiding patiënten naar juiste plek (samen gezond spreekuur)

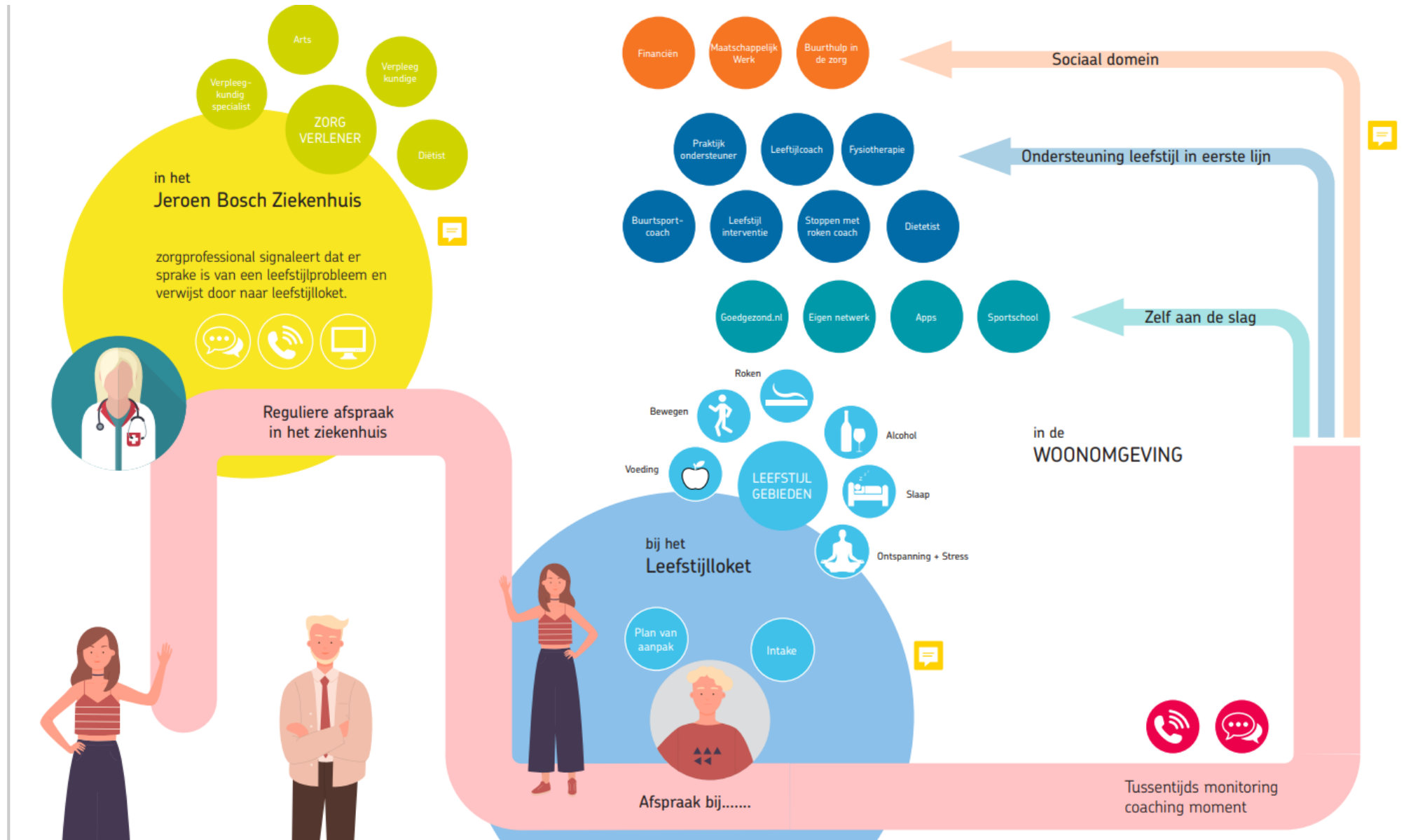
Leefstijl en kanker

Leefstijl kan een rol spelen bij het ontstaan en het voorkomen van (terugkeer) van kanker

Scan de QR code voor een video over gezonde leefstijl



Samen Gezond Spreekuur (leefstijlloket)



Beweegnetwerken



- Samen Gezond spreekuur** (Leefstijlloket):
Focus gezondheid, bewegen en sport thuis
- gezond, gezellig & leuk
 - inclusief waar kan
 - samen drempels verlagen

SportMaatjes



Welke beweegvorm past bij mij?

- randvoorwaarden en de techniek: **Buurtsportcoach**

Welke club past bij mij ?

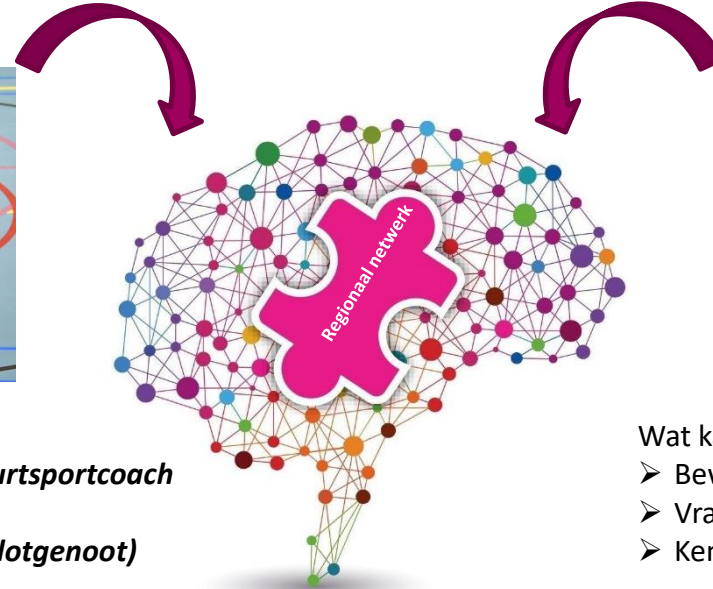
- sociale aspect sporten: **Sportmaatje (lotgenoot)**

NAH beweeg- & sportnetwerk



Wat kan ik doen in de regio?

- Beweeg & Sport aanbod in kaart brengen
- Vraag & aanbod afstemmen
- Kennisdelen voor kwaliteit

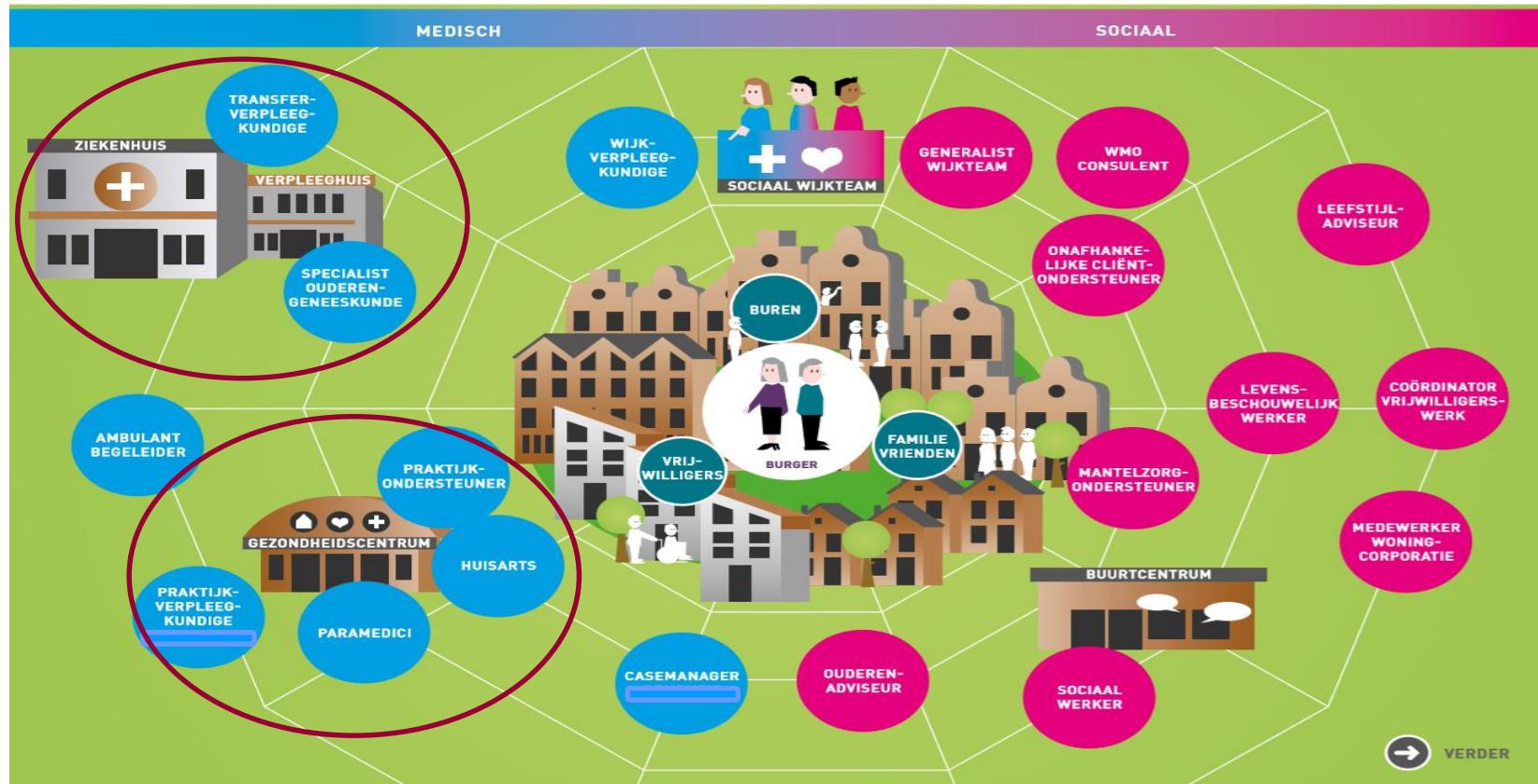


**Sport- & beweegconsulent
gemeente**

Investeer in samenwerking

beter
oud
SAMEN
WERKEN
AAN WOIEN,
WELZIJN & ZORG

WIE IS WIE IN DE WIJK?

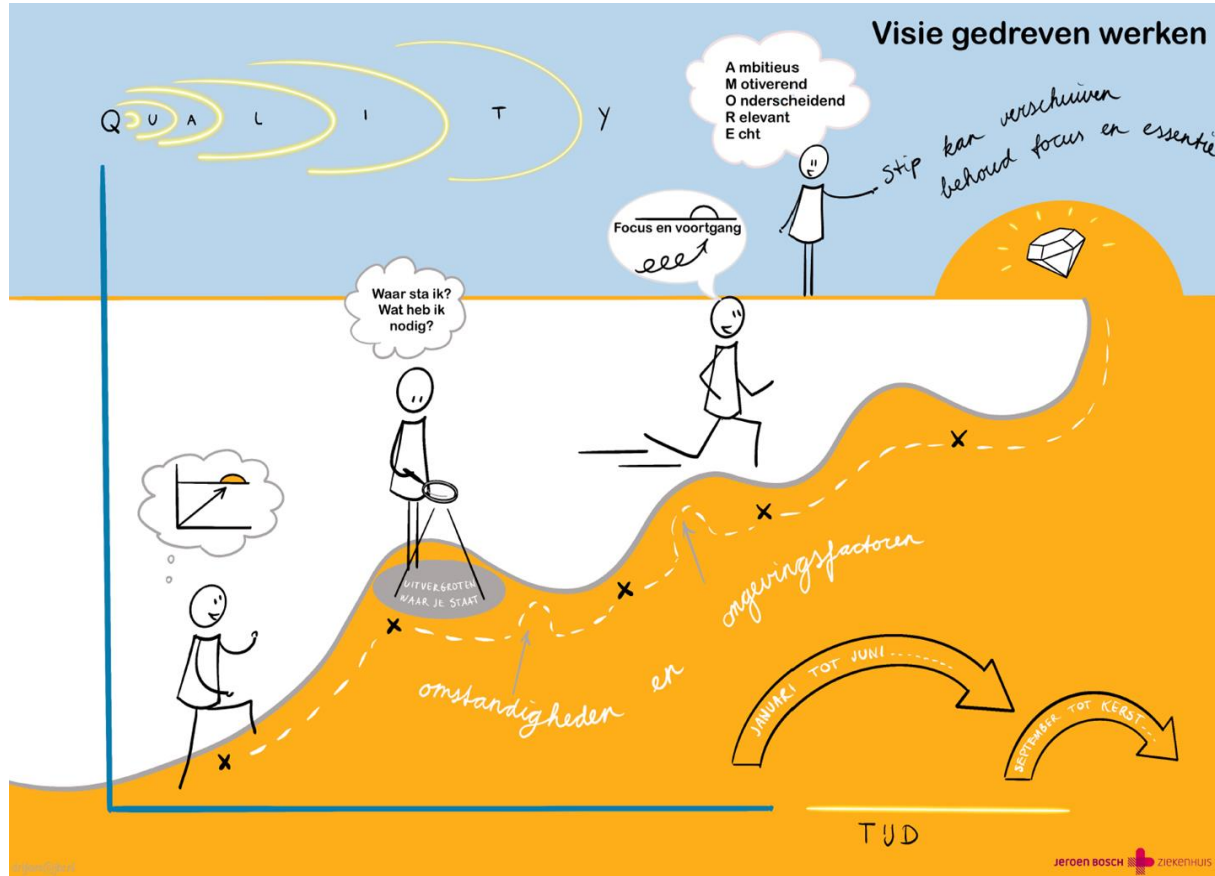


**Professionals ontmoeten elkaar,
zodat ze elkaars verwachtingen en manier van werken leren kennen.**

Partners 1e lijn (medisch en sociaal domein) aanhaken

- Ieder kennis op zijn/haar niveau
- Koppeling van 2e lijn met 1e lijn wordt makkelijk gemaakt
- Koppeling tussen medisch en sociale domein

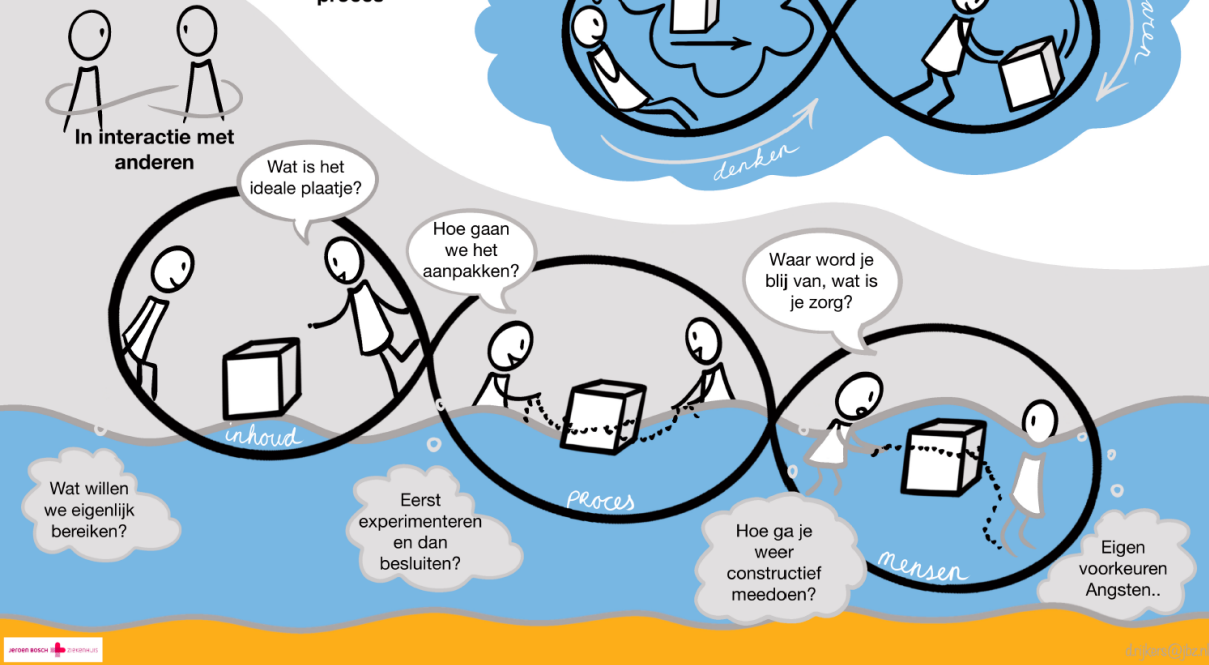
Dus,.....zo werken wij



Denken, ervaren...inhoud, proces, mensen

Alleen
Samen


Dagelijks intern
proces



- Sluit aan bij visie en beleid ziekenhuis/instelling
 - aandacht voor actieve leefstijl en samenwerking zorg en gemeente
 - juiste zorg op juiste plaats: schoenmaker blijf bij je leest
- **Begin** binnen en klein: start met wat leeft op werkvloer bij enthousiaste collega's
 - Zorg dat deze collega's hun collega's weer meenemen in het initiatief
- Ondersteun professionals bij uitvoering:
 - zorg dat ze weten hoe ze het gesprek over belang actieve leefstijl aan moeten gaan
 - Fouten maken moet; daar leer je van
- Blijft initiatief onder de aandacht brengen zodat het zichtbaar blijft

- Schoenmaker blijf bij je leest: blijf kritisch, wat past bij welke functie en bij welke organisatie
- Zorg dat professionals elkaar ontmoeten zodat ze elkaars verwachtingen en werkwijzen leren kennen
- Maak duidelijke afspraken hoe je doorverwijst / toeleidt en elkaar op hoogte houdt
- Houd de verschillende belangen op tafel en bespreekbaar

Vraagstukken bij de regionale samenwerking

- Gezamenlijke scholing; iedereen vertrekt vanuit zelfde invalshoek
- Organisatie & sector-overstijgend denken & financieren
- Hoe bewijs je dat preventie werkt? harde data langere termijn t.o.v. kwantitatieve data kortere termijn gezondheidswelzijn
- Langere termijn monitoren; terugkoppeling aan partners als ze geland zijn bij interventie -----Systemen spelen dan een rol; vip live, zorgdomein, HIX EPD ziekenhuis; telemonitoring

Morgen samen in beweging:

Hoe creëer jij een zorgnetwerk voor jouw patiënten?

Wat kun je morgen al doen?

Wat vraagt meer aandacht op de lange termijn en wie heb je daarvoor nodig?