

Aandacht voor leefkracht **DE STAP** en andere ondersteuning voor **fysieke en mentale gezondheid**

Voor kwaliteit van leven is leefkracht essentieel; dat geldt voor jong, oud, cliënten, (buurt)bewoners én collega's. Juist daarom ondersteunt Archipel van harte de fysieke en mentale gezondheid. Met tientallen partners in de regio maken we ons bovendien hard voor DE STAP naar gezonder.

Meer daarover vertellen Karin Bierens (projectleider collega-zorgorganisatie Oktober), Ghislaine Huyben (wijkverpleegkundige Archipel Thuis) en Archipelcollega's Mirjam Braat (coach Mens & Organisatie/duurzame inzetbaarheid) en Annemarie Tebak (coördinator gezondheidscentrum Zuiderpark en projectleider Wijken en Buurten).

Vitaliteit

Annemarie komt meteen met een voorbeeld dat precies illustreert wat leefkracht inhoudt: "Bij de herinrichting van Zuiderpark gaan we een beweeg- en beleefstuin realiseren, om jong en oud uit de hele buurt samen te brengen en hen te stimuleren tot bewegen in een mooie groene omgeving."

Ook het gelijknamige gezondheidscentrum zelf wil bijdragen, vervolgt ze: "Aan zelfhulp, preventie en vitaliteit, ook als iemand al ziek is. Welke stappen kun je zelf zetten voordat je zorg van een ander nodig hebt? We willen de zorg zo inrichten dat we ons meer richten op het stuk vóór het ziekzijn, dus buurtbewoners zo lang mogelijk fit houden met zoveel mogelijk kwaliteit van leven. We willen ons vanuit Zuiderpark echt richten op vitaliteit. We kijken ook welke partners nodig zijn om zo lang mogelijk fit te blijven met kwaliteit

van leven, naar mogelijke beweegprogramma's en voorlichtingsbijeenkomsten op het gebied van gezonde leefstijl. We kunnen deze zelf bedenken maar peilen vooral waar de behoefte ligt bij bewoners. Vandaar ook de koppeling met het Ontmoet & Groetpleyn naast het gezondheidscentrum; bovendien een mooie plek om van alles te organiseren."

Positieve gezondheid

Ghislaine is positief: "De website steekt ook meteen in op actie.

De zichtbare onderwerpen zijn gebruiksvriendelijk en toegankelijk voor mensen die al met een onderwerp kampen. Vervolgens filtert DE STAP naar wat mogelijk is, waar ondersteuning te vinden is, naar meer informatie. Ik vind het een 'vind je weg', een leidraad in alles wat er al is. Dat sluit goed aan bij de beweging naar leefgeluk, naar wat belangrijk is voor mensen waaraan zorgpartijen ondersteunend zijn. Positieve gezondheid is ook altijd de insteek in de gesprekken die ik voer, zowel bij intake als bij preventie; 'wat is voor u ►



Karin Bierens, Ghislaine Huyben, Mirjam Braat en Annemarie Tebak



“DE STAP naar gezonder zetten geldt niet alleen voor (buurt)bewoners en cliënten, maar ook voor collega’s”

belangrijk?’. De vraag is bovendien waar mensen over een paar jaar willen staan en wat daarvoor mogelijk geregeld moet worden. Het uitgangspunt is vaak langer thuisblijven, dat is ook wat de meeste mensen zelf willen. Dat is ook al een hele ommekeer, waar al veel voor is ingericht; in de wijk en in dagbesteding. Vroeger was men meer afwachtend; ‘wat gaan jullie voor me

doen?’. Nu word ik gebeld door een echtpaar in de negentig die graag zo’n preventiegesprek wilden, ‘maar we hebben geen zorg nodig’. Hen kan ik helpen met informatie over alarmering en maaltijdservice. Zij ervaren die veiligheid en zekerheid, het gevoel van eigen regie; daar zijn mensen echt naar op zoek.” Ghislaine waardeert dat: “Dat sluit goed aan bij het

“Bij de herinrichting van Zuiderpark gaan we een beweeg- en beleeftuin realiseren, om jong en oud uit de hele buurt samen te brengen en hen te stimuleren tot bewegen in een mooie groene omgeving”

gedachtegoed van positieve gezondheid. Je verweeft het in gesprekken. Soms geef ik het tevoren al aan; ‘ik kom op preventiegesprek, kijk alvast op de website’.”

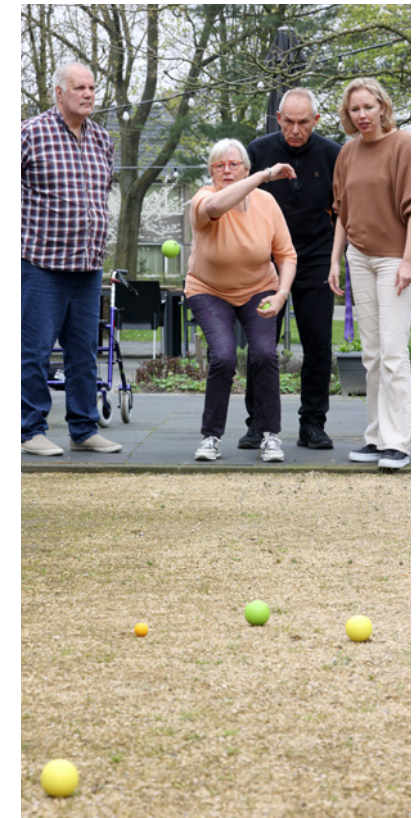
Breed platform

Karin werkt bij Oktober maar is actief voor alle betrokken VVT-organisaties in het online platform: “Daar kan iedereen makkelijk terecht voor informatie, tips, aanbod in workshops, bijeenkomsten en activiteiten. De achterliggende gedachte is ‘positieve gezondheid’. Dat begint met tips en wordt vervolgd met verdieping. Daarmee kunnen mensen voor zichzelf zorgen en houden ze de regie over hun kwaliteit van leven. We proberen het platform zo vorm te geven dat het voor alle inwoners van de Brainportregio toegankelijk is.

Het platform is ook breed; van verslaving en opvoedingsvraagstukken tot pensioen en langer zelfstandig thuis wonen. Je hebt er geen papiertje of verwijzing voor nodig.” Bovendien is het platform zelf ook in beweging: “Onderwerpen en partners kunnen er altijd bijkomen. We willen de website graag zo volledig mogelijk maken.”

Vragen en behoeftes

DE STAP naar gezonder zetten geldt niet alleen voor (buurt)bewoners en cliënten, maar ook voor collega’s, aldus Mirjam: “Werkgeluk van medewerkers gaat hand in hand met leefgeluk van bewoners en cliënten. ►





Wij koppelen onze leefkrachtprogramma's zo veel mogelijk aan DE STAP, aan thema's die wij aanpakken binnen Archipel. Zo hebben we onlangs de Week van de Slaap georganiseerd. Dan kijken we ook naar het platform en de informatie daar die aansluit bij wat wij doen, zeggen en adviseren." Dat kan nog vaker, vindt zij: "We informeren alle coaches over het platform, nemen het in gesprekken mee. Bij Archipel werken mensen van 17 tot 67 jaar. Die levensfasen zie je ook terug op het platform; verschillende vragen, andere behoeftes. Veel vrouwelijke collega's zijn of komen in de soms ingrijpende overgangleeftijd. Daar besteden we extra aandacht aan. Sommigen willen dat graag delen in een groep, anderen zoeken alleen informatie; dat kan allebei."

Stijgende lijn

Zo snijdt het mes aan twee kanten; wat medewerkers zelf meenemen van DE STAP, dragen zij uit bij bewoners en cliënten. Dat werkt, merkt Annemarie: "Zorgprofessionals zijn meer gericht op positieve gezondheid, vragen wat mensen zelf willen en belangrijk vinden, om daar hun zorg op aan te passen."

Karin: "Het platform is eind januari 2023 live gegaan. Ik zie de stijgende lijn in de bezoekersaantallen, met grote pieken als we een campagne houden, zoals deze zomer voor de naamsbekendheid, afgelopen najaar 'Ik moet hemel niks!' over prestatiedruk bij jongeren en zojuist in april 'Doen na je pensioen!'. En het leuke is dat zulke campagnes worden vormgegeven mét Brainportinwoners." ■

Dit is de beweging **DE STAP** naar gezonder

De website deStapNaarGezonder.nl geeft allerlei tips, handige hulpmiddelen en verrassende activiteiten voor jong en oud. Alle 21 gemeenten in de regio Zuidoost-Brabant doen mee, plus al meer dan 120 partners; écht regiobreed dus.

De STAP is al gezet naar véél meer dan een handige website. Het is een actieve beweging voor gezondheidsverbetering in de hele Brainportregio, dus ook voor wijken, buurten,

scholen en bedrijven. Het ultieme doel: binnen enkele jaren de sociaaleconomische gezondheidsverschillen te verkleinen, leefgeluk vergroten en zo lang mogelijk prettig thuis te wonen. Dankzij de brede samenwerking is er altijd iets dat bij je past vlak in de buurt. Bovendien zijn de onderwerpen toegespitst op wat je precies zoekt: gezond en fit voelen; mentaal sterk; zinvol leven; genieten van het leven; contact met anderen en voor jezelf zorgen.

DE STAP combineert diverse, eerdere initiatieven, zoals bijvoorbeeld het Langer Thuis Kompas vanuit de VVT en MentaleKracht040 van GGzE. De gemeente Eindhoven bracht het 'merk' DE STAP naar gezonder in, zodat alles op één platform gecombineerd kan worden.

< Klik HIER OF OP HET LOGO >

DE STAP naar gezonder

