

Ambitie: Voorkomen is beter dan genezen, van 'nazorg' naar 'voorzorg'

Drie lijnen

- Alle kinderen in de regio Utrecht krijgen een gezonde start, onafhankelijk van waar je wieg staat.
- Ouderen leven langer gezond thuis door een gezonde leefstijl en actieve deelname aan de maatschappij
- Een gezonde leefomgeving voor iedereen: een omgevingsstrategie voor het verkleinen van gezondheidsverschillen in Utrecht.

1. Gezonde start

- Yemane, een alleenstaande zwangere vrouw van 22 jaar uit Kanaleneiland, vertelt dat ze eenzaam is en graag in contact wil komen met andere moeders om ervaringen en adviezen uit te wisselen.
- Een professional zit om 11 uur 's avonds met de handen in het haar, omdat ze een telefoontje kreeg van een hoogzwangere cliënt, die ergens onder een brug staat en geen slaapplek heeft. Wie kan deze mevrouw helpen en waar kan ze naartoe?

Dit zijn twee voorbeelden uit de waardevolle gesprekken die de gemeente Utrecht, Raedelijk en GGDrU de afgelopen periode in de regio voerden met professionals, ervaringsdeskundigen, vrijwilligers en ambtenaren over de betekenis van een gezonde en kansrijke start én de dingen die hierbij anders of beter kunnen of moeten. Het zijn verhalen van trotse moeders en hardwerkende zorgprofessionals, die samen stappen kunnen en willen zetten om een gezonde eerste 1000 dagen mogelijk te maken voor alle aanstaande gezinnen in de regio Utrecht.

De opbrengsten zijn gedeeld tijdens een werkbijeenkomst op 16 mei. Er ontstaat nu een agenda waarmee we de komende tijd aan de slag kunnen met pilots, experimenten en acties waarin we kunnen leren en door-ontwikkelen.

2. Langer gelukkig en gezond zelfstandig

De vergrijzing neemt ook in onze regio toe.

De focus voor het thema Langer gelukkig en gezond zelfstandig aan het begin van 2019 was:

- Focus op bewegen en gezonde leefstijl interventie; aansluiten bij lokale settings (qua gemeenten en doelgroepen)
- In pilots ervaringen van elders inzetten voor ontwikkelingen van preventiepaden (snelle en makkelijke verwijzing van 1e lijn naar sociaal domein, in 2 á 3 gemeenten)

Bovenstaande twee punten zijn vertaald in een drietal actiepunten voor de eerste helft 2019:

- Het verkennen van de mogelijkheden van een '**Living Lab**' in de regio. In een Living Lab wordt middels het koppelen van verschillende data uit het sociaal en zorg domein een geïntegreerd wijkprofiel gemaakt. Dat kan als gespreksleidraad dienen bij de inzet van preventieve activiteiten.

- Het verkennen van de mogelijkheden in de regio om apps te koppelen aan bestaande valpreventie-projecten.
- Het verkennen van de mogelijkheden voor preventie in de buurt, en van preventiepaden. Het leggen van verbinding tussen sociaal domein, preventie en 1^e lijn en het organiseren van processen waarin het begeleiden van inwoners gemakkelijk wordt gemaakt voor de professional. Concreet zijn we hiervoor bezig in het westelijk deel van de regio Utrecht.

3. Gezonde Leefomgeving

Uit het belevingsonderzoek "Utrecht van binnenuit" blijkt dat Utrechters de stad vaak positief ervaren maar dat er ook belangrijke zorgen zijn zoals: de groei van het aantal inwoners, de daarmee samenhangende veranderingen in de gebouwde omgeving, de toename in diversiteit en segregatie (sociaaleconomisch, maar bijvoorbeeld ook naar leeftijd).

Een gezonde leefomgeving voor iedereen en de door bewoners genoemde uitdagingen zijn belangrijke grondleggers voor het ZonMw-project '**Maak ruimte voor gezondheid**'. Met een groot consortium van organisaties, zoals de universiteit, de hogeschool, de provincie, de gemeente, de HUS, het UMCU en het Julius gezondheidscentrum kijken we systemisch naar de leefomgeving en naar gezondheidsverschillen. Zo vullen we "de ruimte" tussen de beleving en zorgen van inwoners en de ambities van de overheid voor een gezonde leefomgeving. En verbinden we fysieke en sociale maatregelen. In dit eerste jaar prioriteren we kansrijke initiatieven die we goed kunnen evalueren.

Tot slot

We willen zorgen dat mensen zo lang mogelijk gezond blijven door hun gezondheid te bevorderen en te beschermen. Hierbij gaan we uit van de definitie van positieve gezondheid: *het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.*

Hoe kan de Health Hub professionals en bewoners daarin ondersteunen? Graag voeren we met u verder het gesprek hierover aan de verschillende tafels.