

WIJ GAAN
ERVOOR!

Manifest van de Friese Vitaliteitsalliantie

Samen maken we van de gezonde keuze,
de makkelijke keuze!

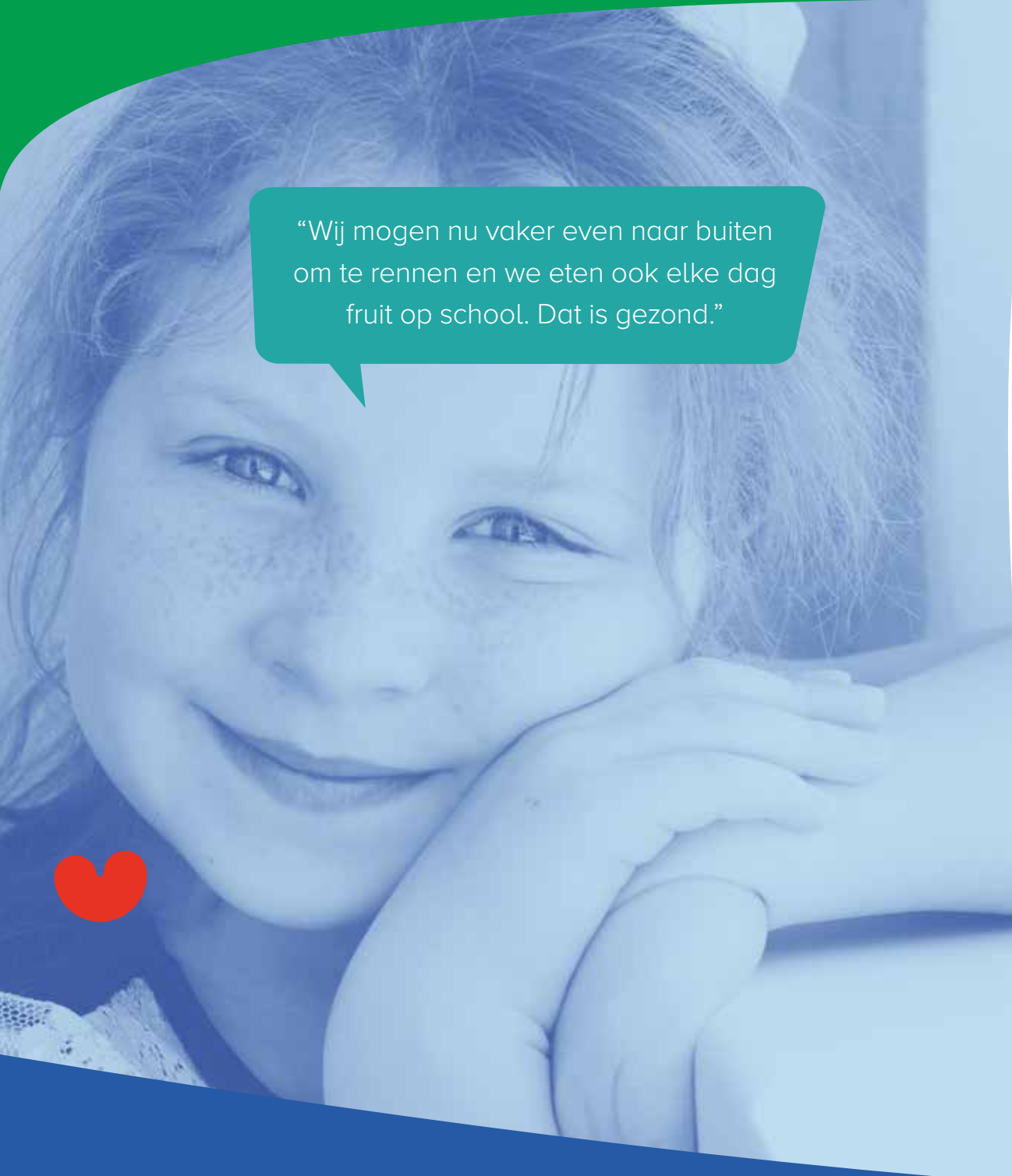


September 2016



**VITALE
FRIES**





“Wij mogen nu vaker even naar buiten om te rennen en we eten ook elke dag fruit op school. Dat is gezond.”

Waarom?

Vitale mensen hebben meer plezier in hun werk en dagelijkse bezigheden, presteren beter en zijn minder vaak ziek.

Met dit manifest brengen wij een beweging op gang om vitaliteit en gezond leven leuker en makkelijker te maken, voor alle inwoners van Friesland.

Als overheid, ondernemers, onderwijs, natuurbeschermingsorganisaties, zorgverleners en zorgverzekeraar willen wij samen met de inwoners een gezonde leefomgeving creëren voor ons allemaal. Dat vinden we belangrijk. Vooral omdat blijkt dat mensen dan meer plezier in hun leven hebben. Bovendien draagt een gezonde leefstijl en gezonde leefomgeving bij aan de betaalbaarheid en het toegankelijk houden van de zorg.

Belangrijkste ontwikkelingen tussen 2012 en 2030

- De Friese bevolking jonger dan 65 jaar daalt van 532.000 naar 479.000 (afname van 10 procent).
- Het aantal ouderen groeit stevig van 115.000 naar 171.000 (toename van 49 procent).
- Vanaf 2020 is in Noord-Nederland het aantal 65-plussers groter dan het aantal mensen jonger dan 20 jaar. Ten opzichte van 2012 is de schatting dat het aantal 75-plussers in Friesland met 75 procent zal toenemen (van bijna 50.000 naar 87.000 personen).
- Toename aantal Friezen met chronische aandoeningen en multimorbiditeit: in Friesland hebben straks meer dan 300.000 mensen één of meer chronische aandoeningen. Tot 2030 stijgt het aantal Friezen met multimorbiditeit met 21 procent van circa 155.000 naar bijna 188.000.



“Sinds kort gaan we tijdens de lunch even een stukje wandelen. Een beetje beweging en wat frisse lucht maakt al verschil.”

- Meest voorkomende chronische aandoeningen bij jongeren: allergieën, hoofdpijn en astma.
- Meest voorkomende chronische aandoeningen bij volwassenen: aandoeningen van bewegingsapparaat, COPD/astma, incontinentie en diabetes mellitus.
- Belangrijkste stijgers bij volwassenen: diabetes, kanker, dementie, CVA en hartinfarcten.
- Verschuiving in samenstelling van de bevolking wat betreft psychosociale problematiek: het aantal Friezen met psychosociale problematiek jonger dan 65 jaar neemt af, maar de groep ouder dan 65 jaar neemt juist toe.
- Toename aantal ouderen met functioneringsproblematiek: in 2030 wonen in Friesland 71.000 mensen met functioneringsproblemen, met name mobiliteitsproblemen. Deze stijging zien we overigens ook in de leeftijdsgroepen 20-64 jaar.

Bron: Factsheet Indicatie zorgvraag Friesland 2030, TNO 2014.

In Friesland hebben straks meer dan 300.000 mensen één of meer chronische aandoeningen





Inspiratie

Vitaliteit is ook een item in andere regio's en landen. Voor dit manifest en de Friese Vitaliteitsalliantie zijn de Vitale Revolutie van de regio Zeeland en het concept van de Blue Zones van Dan Buettner inspirerende voorbeelden.

Blue Zones

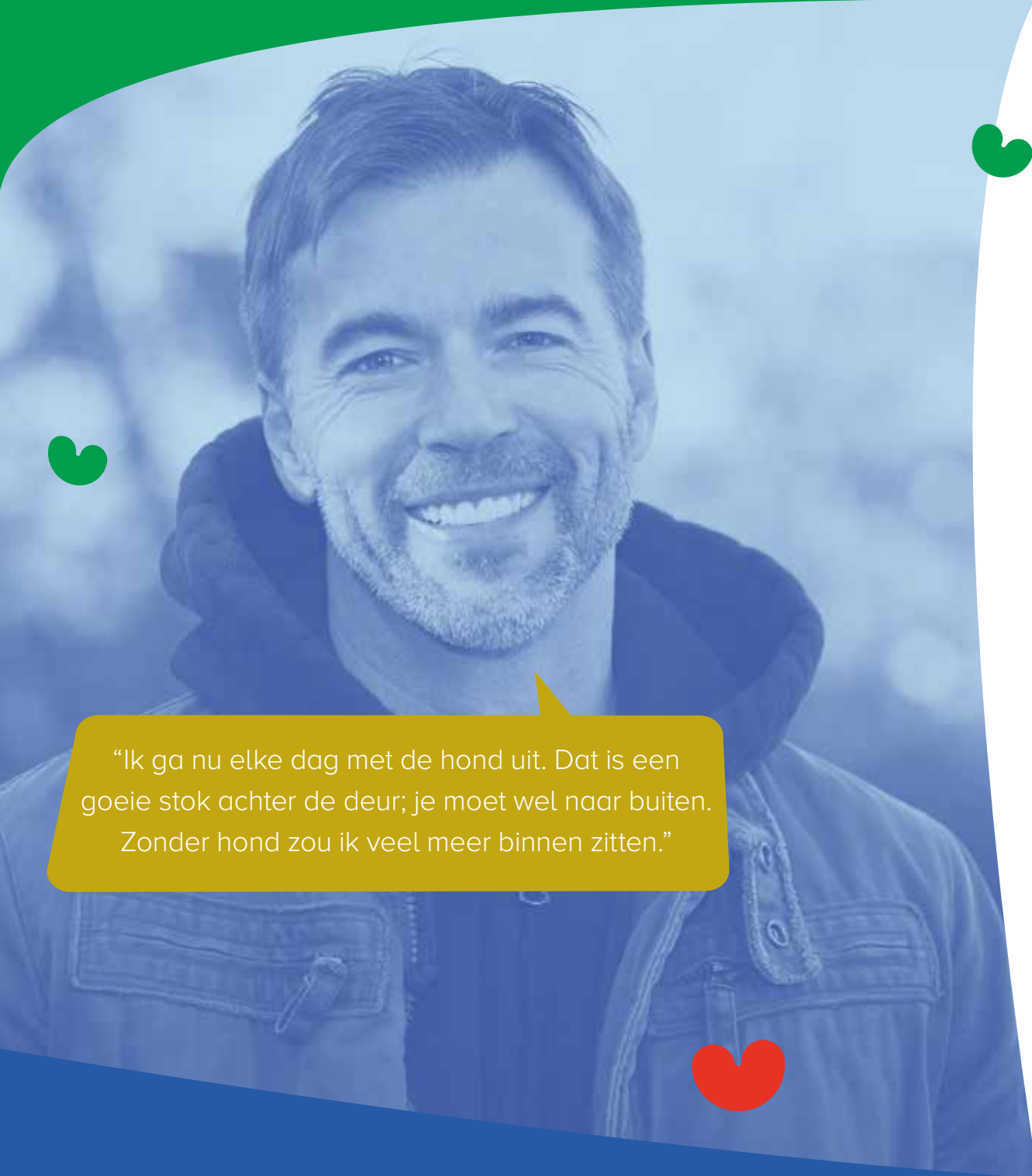
Blue Zones zijn plaatsen in de wereld waar mensen heel oud worden. En vooral ook: vitaal oud. Wat is hun geheim? De leefwijzen van de bewoners van deze gebieden hebben een aantal kenmerken met elkaar gemeen. Ze zijn door de dag heen lichamelijk actief, eten matig en gevarieerd, hebben een doel in hun leven en zetten hun familie op de eerste plaats. Het is vooral de omgeving waarin zij wonen die hen aanzet tot dit gedrag. Geïnspireerd door de leefwijze van deze mensen heeft men in de VS een aantal kunstmatige Blue Zones gecreëerd. Burgers, scholen, werkgevers, overheid, restaurants en supermarkten werken daarin nauw samen om de leefomgeving van mensen zo in te richten dat dit verleidt tot gezondere keuzes. En met succes. De gezondheid en het welzijn van mensen in deze gebieden verbeterden, het ziekteverzuim verminderde, de productiviteit van werknemers steeg en de zorgkosten daalden.

Bron: Vitale revolutie Zeeland, www.ggdzeeland.nl/devitalerevolutie.htm

“Ik ben maar weer eens gaan sporten. Samen met een vriendin. Had ik veel eerder moeten doen. Het is gezond, maar ook heel erg leuk en gezellig!”

IK DOE MEE!





“Ik ga nu elke dag met de hond uit. Dat is een goeie stok achter de deur; je moet wel naar buiten. Zonder hond zou ik veel meer binnen zitten.”

Ambitie

We willen dat in 2020 meer Friezen vitaal zijn en zich gezond voelen. Daar dragen wij aan bij door concrete activiteiten uit te voeren, die het voor de Friezen leuker en makkelijker maken om gezond te leven.

Hierbij is extra aandacht voor inwoners in een kwetsbare positie, omdat de sociaaleconomische gezondheidsverschillen – ook in Friesland - groot zijn. De alliantie is een initiatief van overheid en organisaties, maar bij de uitwerking willen we zoveel mogelijk samenwerken met de mensen die het betreft.

Focus

We richten ons de komende jaren op drie thema's: Bewegen, Voeding en (mentale) Veerkracht. Per jaar leggen we extra nadruk op een thema, waarbij we aandacht houden voor een integrale benadering van positieve gezondheid:


- 2017 bewegen
- 2018 voeding
- 2019 (mentale) veerkracht

Wat verstaan wij onder vitaliteit?

We gaan uit van de definitie van positieve gezondheid. Hierbij staat het functioneren centraal in plaats van de beperking en wordt de eigen regie gestimuleerd. 'Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven' (Huber). Hoe meer de verschillende domeinen in balans zijn, hoe meer dit bijdraagt aan de vitaliteit. Vitaliteit zien wij omschreven als de levenskracht, de energie om te leven: de mate waarin iemand krachtig en energiek is. Bij vitaliteit gaat het om een gezonde geestelijke en lichamelijke gesteldheid van de mens, en om het kunnen participeren in de samenleving.



Belangrijke elementen voor vitale burgers in Friesland:


- Bewegen
 - Een gezonde leefwijze
 - Gezond en gevarieerd eten
 - Zelf- en samenredzaamheid
 - Zoveel mogelijk eigen regie
 - Inzet stressmanagement
 - Niet roken
 - Voldoende financiële mogelijkheden
- 

Iemand die vitaal is, heeft voldoende energie, voelt zich fit en heeft mentale veerkracht en doorzettingsvermogen. Vitale mensen hebben meer plezier in hun werk en dagelijkse bezigheden, presteren beter en zijn minder vaak ziek. Vanuit het manifest benadrukken we de genoemde thema's: bewegen, voeding en (mentale) veerkracht.

Mensen vertellen wat ze moeten doen ('eet gezond!', 'beweeg meer!'), dat hebben we al lang genoeg gedaan. Hoewel er meer bewustzijn is ontstaan rondom voeding en bewegen, zien we ondanks alle inspanningen nog steeds dat mensen zwaarder worden en velen de beweegnorm niet halen. We kiezen voor een gecombineerde aanpak, waarin we de intentie voor een gezonde leefstijl nadrukkelijk willen ondersteunen en daarin speelt de omgeving een belangrijke rol. Dus bijvoorbeeld in plaats van mensen te vertellen dat ze meer moeten bewegen, zorg je voor goede fietspaden en veilige wandelroutes, plaats je fietsbureaus op het werk, stimuleer je lunchwandelen, zorg je voor watertappunten etc. Oftewel, maak van de gezonde keuze de makkelijke keuze! Door dit juist in samenhang op verschillende terreinen te doen (werk, school, thuis) kan meer worden bereikt.

Deelnemende partijen

De deelnemende partijen hebben een gezamenlijke ambitie uitgesproken en leveren vanuit ieders eigen organisatie in samenhang met elkaar een bijdrage om de vitaliteit en gezond leven te stimuleren. Jaarlijks evalueren wij de voortgang op de genoemde onderwerpen. Om de ambitie handen en voeten te geven, hebben wij voor het thema 2017 'Bewegen' al een aantal doelen en mogelijke acties geformuleerd. We nemen hetgeen we geleerd hebben mee in de uitwerking van het volgende thema.




Doelen/activiteiten 2017 Bewegen

Doelen en concrete acties om lichaamsbeweging leuker en makkelijker te maken:

- **Doel:** Inwoners van Friesland zijn elke dag in beweging, individueel of samen (eventueel op een interactieve en competitieve-coöperatieve wijze)
Acties:
 - Op meer plekken in Friesland kunnen mensen in hun nabije omgeving terecht voor bewegen, sport en spel en op bestaande plekken wordt bewegen geïntensiveerd
 - Het reguliere sport- en beweegaanbod betaalbaar maken voor mensen met beperktere financiële mogelijkheden
 - Bewegingsactiviteiten worden gestimuleerd door ze aantrekkelijk en toegankelijk te maken
- **Doel:** Zittend werkpersoneel elke dag in beweging
Acties:
 - Lunchpauze-wandelroutes/mogelijkheden voor werkenden met zittend werk
 - Stimuleren van vitalere werkplekken (om bijv. beweging te stimuleren)
 - Scholen bieden 'bewegend leren' aan
- **Doel:** Openbare ruimte in wijken en dorpen en steden nodigt uit tot bewegen
Acties:
 - Meer speelgroen voor kinderen
 - Stimuleren van actief straatmeubilair dat uitnodigt tot bewegen
 - Met ook aandacht voor ouderen en mensen met mobiliteitsbeperkingen

"Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen. Ik heb veel mensen leren kennen. En ik kan veel voor ze doen. Het voelt goed wat ik doe."

IK DENK MEE!



“Wij hebben thuis ons voedingsgedrag eens tegen het licht gehouden. We aten te veel, te vaak en te veel hetzelfde. Dat hebben we dus meteen veranderd. Echt een oogopener.”

IK DOE MEE!

- **Doel:** Kwetsbare en moeilijk bereikbare doelgroepen (o.a. ouderen en mensen met mobiliteitsbeperkingen) actief benaderen en in staat stellen om te bewegen

Actie:

Meer gevarieerd aanbod m.b.t. bewegen (voor elk wat wils)

Wat gaan de verschillende deelnemende partijen zelf concreet doen:

- Inzetten op een goede doorstroom vanuit de eerstelijnszorg naar het lokale sport/ en beweegaanbod
- Bekendheid geven aan sociale kaart van het lokale sport en beweegaanbod, waar aanbod nog niet voldoende in kaart is gebracht dit op orde brengen en witte vlekken in kaart brengen
- Kennismaking en samenwerking tussen eerstelijnszorg en sociaal domein
- Sport op basisscholen stimuleren
- Kinderen opsporen die door geldgebrek niet kunnen sporten; en daar iets voor regelen
- Het belang van bewegen bevorderen tijdens alle contactmomenten van de jeugdgezondheidszorg
- Stimuleren van initiatieven op het gebied van bewegen, voeding en (mentale) veerkracht
- Meer samenhang in preventie-activiteiten en bundelen van krachten
- Nuchter over gewicht: stimuleren van kinderen en jongeren om gezonder te eten en te drinken en meer te bewegen
- Eigen medewerkers stimuleren meer te bewegen op het werk. Middelen zijn onder andere: fietsbureaus, zit-sta-bureaus, wandelend vergaderen
- Bevorderen gezondheidsbeleid middels o.a. een gericht arbo- en gezondheidsbeleid door o.a. beweegprogramma's, online lifestyleplatform, inzet van diverse workshops m.b.t. vitaliteit





Deelnemende partijen

provinsje fryslân
provincie fryslân

DE FRIESLAND
ZORGVERZEKERAAR

friesland college

Stenden
hogeschool

VNO-NCW NOORD

GGD Fryslân

It
Fryske
Gea

NDC
medisagroep

AB
Vakwerk

Urendel
GIA-MEER

GEMEENTE
HEERENVEEN

LHV
Lokale Huisartsen Vereniging
Friesland

ROS | Friesland

Sport
Fryslân

zorg belang
Fryslân

VITALE
FRIES

WIJ GAAN
ERVOOR!