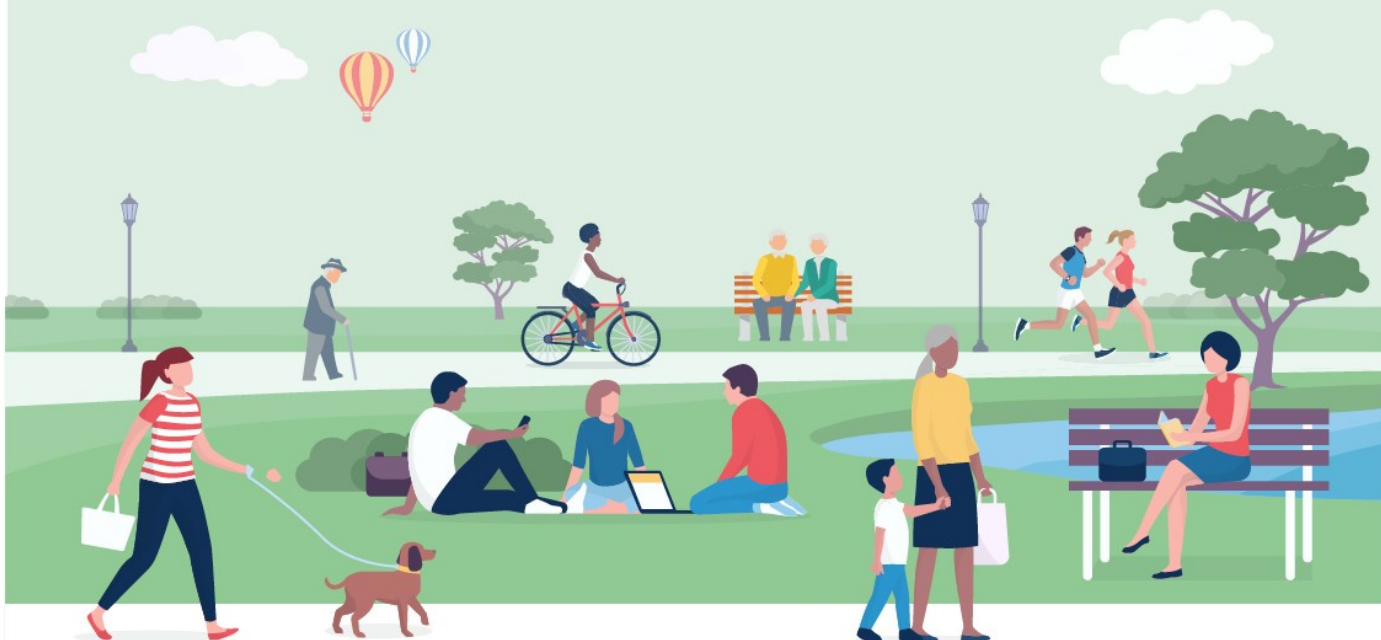


# Gezond en actief leven

in gemeente Leidschendam-Voorburg



Plan van aanpak voor integraal beleid  
op sport en bewegen, gezondheidsbevordering  
en de sociale basis  
**2023–2026**

## Inhoud

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Waar staat de gemeente?</b> .....	<b>6</b>
2.1 De belangrijkste verschillen in gezondheid & deelname aan sport, bewegen en cultuur .....	6
2.2 Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van sport, bewegen en cultuur? .....	8
2.3 Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van gezondheid en sociale basis? .....	8
2.4 Wat doen we al?.....	9
<b>3. Als door de gemeente voor een of meer onderdelen geen aanvraag is ingediend, geef dan hier aan wat de reden daarvoor is</b> .....	<b>11</b>
<b>4. Wat wil de gemeente bereiken?</b> .....	<b>12</b>
4.1 Hoofddoel: een gezonde generatie in 2040 .....	12
4.2 Uitgangspunten: preventie, positieve gezondheid en verkleinen gezondheidsverschillen .....	12
4.3 Doelstellingen .....	15
<b>5. Wat gaat de gemeente daarvoor doen?</b> .....	<b>16</b>
5.1 Doelstelling 1: Gezondheidsachterstanden worden teruggedrongen, met name in aandachtswijken Leidschendam-Noord, Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid.....	16
5.1.a Meer kinderen maken een kansrijke start (in de eerste 1000 dagen).....	17
5.1.b Toename van jongeren op gezond gewicht, met name in wijken Leidschendam-Noord, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid .....	19
5.1.c Toename van volwassen inwoners op gezond gewicht .....	22
5.1.d Meer inwoners sporten en bewegen .....	24
5.1.e Vergroten van gezondheidsvaardigheden onder inwoners van de wijken Voorburg Bovenveen, Voorburg Midden en Leidschendam-Noord .....	26
5.1.f Terugdringen van overmatig middelengebruik onder jongeren en volwassenen .....	26
5.1.g Kinderen en jongeren groeien rookvrij op .....	28
5.2 Doelstelling 2: We werken integraal aan een gezonde leefomgeving .....	30
5.2.a Inwoners wonen in een buurt die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten, spelen en sporten in de (openbare) buitenruimte .....	30
5.2.b Bij besluitvorming over de fysieke leefomgeving wordt kennis over gezondheidsbevordering én gezondheidsbescherming toegepast.....	31
5.3 Doelstelling 3: Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid .....	32
5.3.a Mentale gezondheid meer bespreekbaar maken onder jongeren (12-27 jaar).....	32
5.3.b Inwoners weten waar ze laagdrempelig terecht kunnen voor mentale ondersteuning en krijgen handvatten om met hun mentale gezondheid aan de slag te gaan .....	33
5.4 Doelstelling 4: Een sterke lokale sociale basis met een goede sociale samenhang en laagdrempelige toegankelijke voorzieningen waar mensen op elkaar kunnen terugvallen en kunnen meedoen in de samenleving.....	35
5.4.a We ontwikkelen een visie op de sociale basis .....	35
5.4.b Bevorderen sociale cohesie door een stimulans van kansrijke initiatieven vanuit de vraag van de inwoner .....	36
5.4.c Passende ondersteuning voor mantelzorgers om overbelasting te voorkomen .....	38

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 3/50

<i>5.4.d Eenzaamheid voorkomen en aanpakken met focus op jongeren, ouderen en mensen die moeite hebben met rondkomen</i> .....	39
<i>5.4.e Voorkomen en aanpakken van sociaal-psychische problemen</i> .....	42
<i>5.4.f Ouderen zijn voorbereid op de toekomst</i> .....	43
<b>6. Ondersteunende onderdelen: versterking kennis- en adviesfunctie GGD en coördinatie regionale aanpak preventie</b> .....	<b>46</b>
<i>6.1 Versterking kennis- en adviesfunctie van de GGD</i> .....	46
<i>6.2 Coördinatie van de regionale aanpak preventie</i> .....	46
<i>6.3 Relatie GALA en Integraal Zorgakkoord (IZA)</i> .....	46
<b>7. Hoe wordt de voortgang bewaakt?</b> .....	<b>47</b>
<b>8. Hoe wordt de samenhang en synergie in de uitvoering nagestreefd?</b> .....	<b>47</b>
<b>9. Begroting Leidschendam-Voorburg Brede SPUK</b> .....	<b>49</b>
<b>10. Bronnen</b> .....	<b>50</b>
<b>11. Bijlagen</b> .....	<b>50</b>

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 4/50

Dit Plan van aanpak Gezond en actief leven in gemeente Leidschendam-Voorburg is ondertekend door:

**Wethouder Marcel Belt**

Zorg en gezondheid

.....

**Wethouder Astrid van Eekelen**

Sport en bewegen

.....

**Wethouder Jeffrey Keus**

Jeugd

.....

**Wethouder Bianca Bremer**

Welzijn

.....

## 1. Inleiding

### **Het Gezond en Actief Leven Akkoord: naar een gezonde generatie in 2040**

Met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) roept het kabinet gemeenten op om sterker de verbinding te maken tussen gezondheid, sport, bewegen en sociale basis. De ambitie is een gezonde generatie in 2040, met weerbare, gezonde mensen die kunnen opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving. Een leefomgeving waarin sprake is van een sterke sociale basis en de fysieke en mentale gezondheid vanaf het prille begin, de eerste 1000 dagen, wordt bevorderd en behouden en waar speciale aandacht uitgaat naar mensen in kwetsbare situaties.

### **Terugdringen gezondheidsachterstanden vormt belangrijk uitgangspunt**

Om de ambitie van het GALA waar te maken is het terugdringen van gezondheidsverschillen een belangrijk uitgangspunt. In vergelijking met mensen met een laag inkomen en laag opleidingsniveau, leven mensen met een hoog inkomen en hoog opleidingsniveau gemiddeld genomen niet alleen zes jaar langer, maar ook vijftien jaar langer in goede gezondheid. De focus van het GALA ligt op kinderen en jongeren, omdat ongezond opgroeien veelal resulteert in een achterstand. Daarnaast wordt met de gezonde generatie ook op volwassenen gericht en op (het behoud van) de vitaliteit van het toenemend aantal ouderen.

### **Inzet op een integrale aanpak**

Omdat gezondheid raakt aan veel verschillende thema's en domeinen, zoals leefomgeving en sociaal beleid, richt het GALA zich op domein overstijgende samenwerking. Hierbij worden (bestaande) aanpakken, initiatieven, middelen en menskracht gekoppeld. Zo wordt met het GALA een integrale benadering van het preventiebeleid gestimuleerd en gefaciliteerd. Uitgangspunten zijn de 'Health in all policies'-gedachte, zodat gezondheid in alle beleidsterreinen wordt meegenomen. Daarnaast wordt er naar gezondheid gekeken vanuit het concept positieve gezondheid: "Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven".

### **Leidschendam-Voorburg zet met GALA de stap naar voren extra kracht bij**

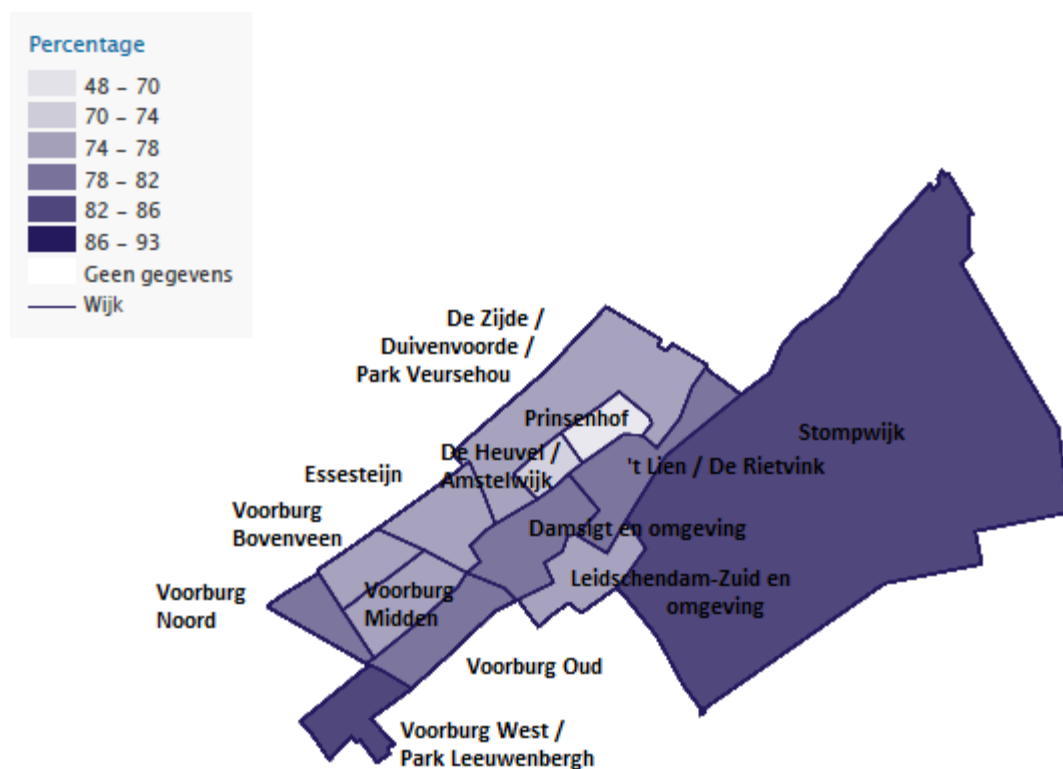
Voor Leidschendam-Voorburg betekent het GALA: de stap naar voren extra kracht bijzetten, door extra te kunnen inzetten op preventie en gezondheid. In onze gemeente gebeuren al veel mooie dingen. Voorbeelden zijn de wijkgerichte aanpak Sterk voor Noord, de QR-Fit plaatsen in de buitenruimte om te bewegen en te sporten en de bestaande JOGG-aanpak 'Goed bezig!'. Voortbordurend op de inzet van de afgelopen jaren, beschrijft dit plan van aanpak de inzet van Leidschendam-Voorburg op sport en bewegen, gezondheidsbevordering en de sociale basis in 2023 tot en met 2026.

## 2. Waar staat de gemeente?

### 2.1 De belangrijkste verschillen in gezondheid & deelname aan sport, bewegen en cultuur

#### Goed ervaren gezondheid in Leidschendam-Voorburg

18 jaar en ouder, per wijk, 2020



Figuur 1. Goed ervaren gezondheid in gemeente Leidschendam-Voorburg, 18 jaar en ouder, per wijk (bron: RIVM)

In gemeente Leidschendam-Voorburg zien wij dat er gezondheidsverschillen bestaan tussen wijken. In de wijken Leidschendam-Noord (Prinsenhof, De Heuvel en Amstelwijk), Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid zijn relatief meer gezondheidsachterstanden dan in andere wijken. Een belangrijke graadmeter hiervoor is hoe inwoners hun gezondheid ervaren. In figuur 1 is te zien dat inwoners in deze wijken, maar ook in Essesteijn, De Zijde, Duivenvoorde en Park Veursehou, minder vaak een goede gezondheid ervaren.

Toch valt op dat de wijken Leidschendam-Noord (Prinsenhof, De Heuvel en Amstelwijk), Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid ook andere kenmerken hebben die

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 7/50

samenhangen met gezondheidsachterstanden. Hoe dit werkt wordt nader toegelicht in hoofdstuk 4.02. Zo komen huishoudens met problematische schulden in deze wijken het meest voor (bron: CBS) en hebben mensen het vaakst moeite met rondkomen (bron: RIVM). In deze wijken wonen meer inwoners met een niet-westerse herkomst dan in andere wijken (bron: Wijkatlas LV). Ook wonen hier meer kinderen t/m 17 jaar in éénoudergezinnen (bron: Wijkatlas LV).

In deze wijken zien we dat (RIVM, 2020):

- Inwoners vaker overgewicht hebben en roken;
- Inwoners vaker eenzaam zijn en stress ervaren;
- Inwoners vaker een hoog risico op depressie hebben;
- Minder inwoners ten minste één keer per week aan sport doen;
- Minder inwoners voldoen aan de beweegrichtlijn.

	Prinsenhof	De Heuvel en Amstelvijk	Voorburg Midden	Voorburg Bovenveen	Leidschendam-Zuid	Gemiddeld Leidschendam-Voorburg
Huishoudens met problematische schulden in % [2020]	13,6	11,5	7,5	10,2	9,1	<b>7,4</b>
moeite met rondkomen in % [2020]	23,2	22,5	15,6	19,1	15,0	<b>13,7</b>
Inwoners met herkomst niet-westers in % [2022]	48	47	30	39	22	<b>26</b>
kinderen t/m 17 jaar in éénoudergezinnen in % [2023]	32	34	30	26	23	<b>19</b>
Overgewicht in % [2020]	56,1	54,0	49,1	48,1	53,5	<b>48,5</b>
Roken in % [2020]	18,5	20,2	16,8	19,4	16,4	<b>15,2</b>
Eenzaamheid in % [2020]	59,3	59,5	54,1	56,6	49,7	<b>50,2</b>
Stress in % [2020]	21,4	21,6	19,6	22,8	17,9	<b>18,5</b>
Hoog risico op depressie in % [2020]	9,6	9,3	7,4	9,0	6,9	<b>6,4</b>
Doet ten minste een keer per week aan sport in % [2020]	39,7	42,5	47,0	49,1	47,7	<b>51,3</b>
Voldoet aan de beweegrichtlijn in % [2020]	42,5	43,9	45,4	48,7	45,4	<b>48,0</b>

*Figuur 2. Gezondheidscijfers per aandachtswijk ten opzichte van het gemiddelde van gemeente Leidschendam-Voorburg (bronnen: CBS, Wijkatlas LV en RIVM)*

In de wijken Voorburg West/Park Leeuwenbergh, Voorburg Oud, Voorburg Noord, Damsigt en omgeving en Stompwijk wonen in verhouding de meeste inwoners die aangeven meestal te kunnen meedoen in de samenleving (zoals werken, vrije tijd, sport, cultuur, sociale contacten,

vrijwilligerswerk) (gemiddeld 77%) (bron: Wijkatlas LV). De inwoners van Voorburg Midden geven het vaakst aan dat zij (vrijwel) nooit kunnen meedoen in de samenleving, gevolgd door Prinsenhof, Voorburg Bovenveen en 't Lien / De Rietvink (gemiddeld 10%) (bron: Wijkatlas LV).

In bovengenoemde wijken zijn de gezondheidsverschillen groot. De levensverwachting en het aantal levensjaren met een goede ervaren gezondheid varieert sterk per wijk en tussen doelgroepen (bijvoorbeeld kijkend naar sociaaleconomische positie (SEP)). Om dit te voorkomen moet preventie vroegtijdig en levenslang worden ingezet. Gezien de grote aantallen inwoners met leefstijl gerelateerde aandoeningen is een aanpak per wijk ter ondersteuning van een gezonde leefstijl noodzakelijk.

## 2.2 Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van sport, bewegen en cultuur?

De belangrijkste opgave is om meer inwoners te laten bewegen, sporten en deel te nemen aan cultuur. Niet alleen omdat het goed is voor de vitaliteit, maar ook omdat sport, bewegen en cultuur een breder positief effect heeft op de gezondheid en het welzijn als geheel. Denk bijvoorbeeld aan het aanpakken van eenzaamheid en het onderhouden van sociale contacten en relaties. Het lokaal sportakkoord helpt om de mogelijkheden en de kracht van sport en bewegen in te zetten in andere maatschappelijke sectoren. De ambities uit het lokale sportakkoord tot en met 2026:

- De gemeente Leidschendam-Voorburg is de sportiefste gemeente van de regio Haaglanden. Steeds meer mensen bewegen door deelname aan sport, cultuur, scouting of op eigen gelegenheid in de buitenruimte. Hierbij streven we ernaar dat in 2040 75% (=landelijke ambitie) van de inwoners voldoet aan de beweegrichtlijnen.
- Inwoners zien gezond en actief leven als een natuurlijk onderdeel van hun levensstijl. Hierbij nodigt de leefomgeving uit om te bewegen.
- De sport- en bewegingomgeving is het kloppend hart van de wijken. De plaats waar men elkaar ontmoet en diverse activiteiten onderneemt.
- Inwoners worden actief gestimuleerd om te participeren in sport, bewegings- en cultuuractiviteiten en scouting. Er is voldoende diversiteit en passend aanbod zodat alle inwoners kunnen bewegen op hun eigen niveau.

### Cijfers gezondheid en bewegen 18+

#### Voltoet aan beweegrichtlijnen

18-65 jr. 54,4%

65+ 32,1%

#### Sportparticipatie

18-65 jr. 61,5%

65+ 34,9%

#### Lidmaatschap club van sportbond

25-44 jr. 20,0%

45-64 jr. 24,1%

65+ 17,8%

#### Overgewicht

18-65 jr. 44,3% (12,8% ernstig)

65+ 55,8% (14,2% ernstig)

*Bron: Maatrapport monitor sport en gemeenten 2022*

## 2.3 Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van gezondheid en sociale basis?

De belangrijkste opgave op het gebied van gezondheid is het verkleinen van gezondheidsachterstanden van inwoners in de aandachtswijken Leidschendam-Noord (Prinsenhof, De Heuvel en Amstelwijk), Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid. Deze

gezondheidsachterstanden worden beschreven in de paragraaf 'De belangrijkste verschillen in gezondheid & deelname aan sport, bewegen en cultuur'. Hieronder valt het nastreven van een gezonder gewicht voor alle inwoners, een beter ervaren gezondheid, bestaanszekerheid en meer regie op eigen leven. Daarnaast is het versterken van de sociale basis nodig om de mentale gezondheid te verbeteren, met de focus op eenzaamheid, stress en depressie. Met name de mentale gezondheid van jongvolwassenen (18 tot en met 25 jaar) is achteruit gegaan sinds de coronacrisis in 2020 (bron: CBS).

## 2.4 Wat doen we al?

### Sociaal Kompas

Samen met diverse partners, verenigingen en organisaties heeft de gemeente het [Sociaal Kompas](#) ontwikkeld. Hierin staat hoe de gemeente zorgt voor effectieve en efficiënte ondersteuning aan inwoners. Daar waar het nodig is, voor wie het nodig is en zolang het nodig is. Het Sociaal Kompas is opgesteld om uitvoering te geven aan beleid en uitvoering in het sociaal domein. Samen met inwoners en diverse partners wil de gemeente bereiken dat inwoners:

- zoveel mogelijk alledaagse taken zelf kunnen doen;
- weten waar zij hulp kunnen vragen als het niet lukt;
- het gevoel hebben de baas te zijn over hun eigen leven.

Dit doet de gemeente onder andere door:

- inwoners te helpen die dit het hardst nodig hebben;
- inwoners te ondersteunen om zoveel mogelijk op eigen benen te staan;
- inwoners sneller ondersteuning te bieden zodat problemen niet groter worden;
- de samenwerking met onze partners verder te versterken;
- te kijken hoe ondersteuning kan worden gecombineerd zodat inwoners met minder verschillende hulpverleners te maken krijgen.

### Subsidietafels

In Leidschendam-Voorburg wordt gewerkt met subsidietafels, waaraan maatschappelijk partners als ontmoetingscentra en welzijnsorganisaties deelnemen. Via de subsidietafels worden subsidies die bijdragen aan maatschappelijke doelen van het Sociaal Kompas ingezet. De doelen die bij het GALA horen zitten ook in de [uitvoeringsplannen van de subsidietafels](#). Dit plan van aanpak is een versterking op de uitvoeringsplannen van de subsidietafels.

### Coalitieakkoord 2022-2026

In het [coalitieakkoord](#) is volop aandacht voor fijn wonen, werken, sporten en recreëren in gemeente Leidschendam-Voorburg. Mensen bouwen hier hun leven op en worden hier ook graag oud. Dat vraagt om goede voorzieningen, bijvoorbeeld op het vlak van onderwijs en zorg.

Het coalitieakkoord heeft veel raakvlakken met de doelen van het GALA, zoals:

- De gemeente aantrekkelijker te maken voor fietsers en voetgangers en het ontwikkelen van een groen netwerk van parken, buitenruimten, bermen en water, in het kader van een gezonde en aantrekkelijke leefomgeving voor mens én dier;
- Sport en bewegen in de openbare ruimte en in wijken te stimuleren met extra aandacht voor brede doelgroepen;
- Het werken aan een klimaatbestendige inrichting van de openbare ruimte, met voldoende waterberging om wateroverlast te voorkomen, maar ook door het stimuleren van een groene omgeving om hittestress en droogte te voorkomen;
- Het ondersteunen van inwoners waar nodig en gewenst. Dit gebeurt onder meer door het wijkgericht organiseren van zorg, ondersteuning en voorzieningen en de welzijnsorganisaties steviger te positioneren. Zo kunnen kinderen veilig, gezond en kansrijk opgroeien en senioren zelfstandig thuis blijven wonen zolang ze dat zelf kunnen en willen.

### **Jeugdbeleid**

Het Sociaal Kompas geeft met Koers 1.1 'Meer jeugd groeit op in een veilige omgeving' richting aan het gemeentelijk jeugdbeleid. Het uitvoeringsplan van de Subsidietafel Opgroeien en Opvoeden 2023-2024 geeft invulling aan de Koers 1.1 en Koers 1.5, 'Meer inwoners met een gezonde leefstijl'. Met de kinderopvang, de scholen in het primair onderwijs, het voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) wordt samengewerkt om alle doelgroepen, met name de meest kwetsbare, te bereiken en om te werken aan preventie van zwaardere problematiek bij de jeugd.

### **Wmo beleid en andere beleidsterreinen**

Binnen de gemeente Leidschendam-Voorburg wordt gewerkt aan een nieuw Wmo beleid, dat naar verwachting in 2024 wordt opgeleverd. In de ontwikkeling van het nieuwe Wmo beleid wordt rekening gehouden met de uitgangspunten van dit plan van aanpak voor het GALA en de gekozen richting voor de relevante beleidsterreinen. Dit plan van aanpak heeft ook duidelijke raakvlakken met andere beleidsterreinen binnen het sociaal domein, namelijk het inburgeringsbeleid, beleidsplan schuldhulpverlening en het op te stellen re-integratie en participatiebeleid. Maar ook met het ruimtelijk domein zoals de Omgevingsvisie en het programma Duurzaamheid.

### **Lokaal sportakkoord 2019-2022 en lokaal preventieakkoord 2021-2023**

In 2019 is met sportclubs, beweegaanbieders, maatschappelijke organisaties (welzijn, gezondheidszorg en onderwijs) en betrokkenen het Lokaal Sportakkoord vorm gegeven. Het doel van het lokaal Sportakkoord is om de kracht van sport & bewegen, door samenwerking, beter te benutten, want 'Sport Versterkt' is het motto. Er is sinds 2019 ingezet op vitale sportaanbieders, duurzame infrastructuur, inclusief sporten, gezonde keten, focus op sporten voor 55+ en focus op jongeren.

Daarnaast is in 2021 een lokaal preventieakkoord opgesteld samen met maatschappelijke organisaties, inwoners, eerstelijns zorg en andere betrokkenen. Het Lokaal preventieakkoord 2021-2023 heeft de volgende speerpunten:

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 11/50

1. Mentaal sterk: mentale gezondheid meer bespreekbaar maken, zodat we problemen eerder signaleren en laagdrempelige hulp kunnen bieden.
2. Gezond gewicht: meer mensen sporten en bewegen en drinken en eten gezond.
3. Gezond drinken: jongeren en volwassenen weten (nog) beter wat de gezondheidseffecten zijn van alcoholgebruik.

In de bijlage staan het sportakkoord 2019-2022, het vernieuwde sportakkoord 2023-2026 en het lokaal preventieakkoord 2021-2023. Het vernieuwde sportakkoord wordt toegelicht in hoofdstuk 5.01, subdoel 1d 'Meer inwoners sporten en bewegen'.

### **3. Als door de gemeente voor een of meer onderdelen geen aanvraag is ingediend, geef dan hier aan wat de reden daarvoor is**

Gemeente Leidschendam-Voorburg heeft voor alle onderdelen een aanvraag ingediend.

## 4. Wat wil de gemeente bereiken?

### 4.1 Hoofddoel: een gezonde generatie in 2040

Ons hoofddoel is een gezonder Leidschendam-Voorburg, met een gezonde generatie in 2040: weerbare, gezonde mensen die opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving met een sterke sociale basis. We zetten de ambities van het lokaal preventieakkoord door, waarbij we de inzet om deze doelen te bereiken verbreden. Samen met inwoners en samenwerkingspartners werken we integraal aan een gemeente waar kinderen een goede start maken en daar hun leven lang profijt van hebben. Met actieve volwassenen, die fit hun pensioen in gaan. En met ouderen die veel gezonde levensjaren hebben en zo lang mogelijk mee kunnen doen in de samenleving.

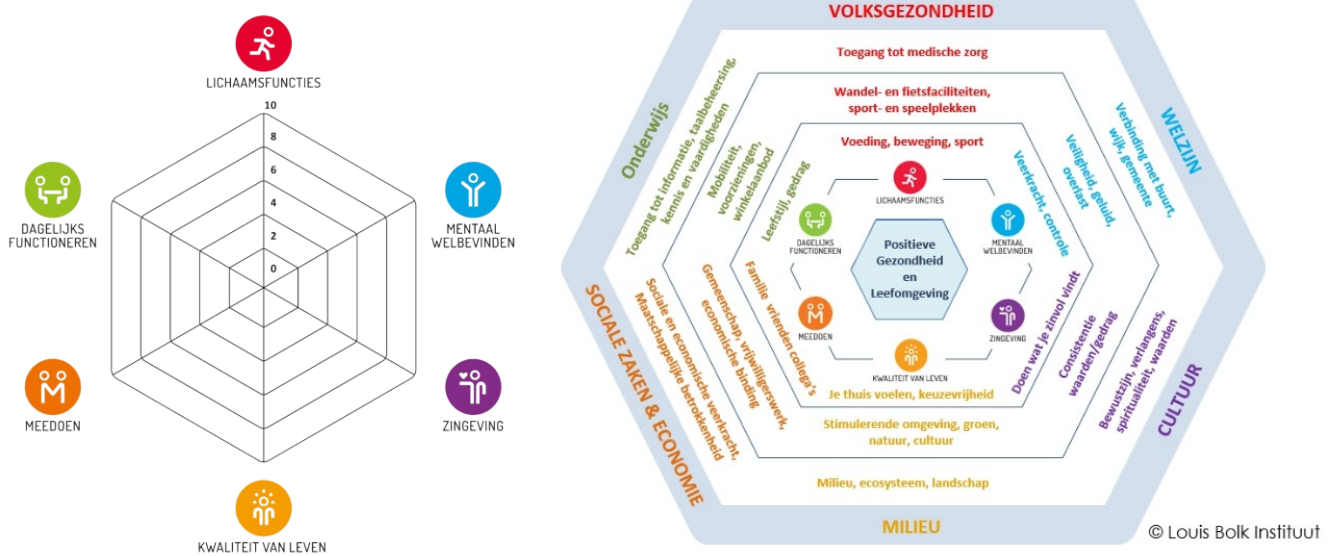
Om stap voor stap richting de gezonde generatie te werken, worden in dit plan van aanpak verschillende interventies en activiteiten beschreven voor de jaren 2023 tot en met 2026. Zo wordt, binnen de beschikbare middelen van de specifieke uitkering (SPUK) voor het GALA, een bijdrage geleverd aan het bereiken van ons hoofddoel.

### 4.2 Uitgangspunten: preventie, positieve gezondheid en verkleinen gezondheidsverschillen

#### Preventie en positieve gezondheid

Voor een gezonde generatie in 2040 zetten we zoveel mogelijk in op preventie en positieve gezondheid, in lijn met de gekozen richting in het lokaal preventieakkoord van Leidschendam-Voorburg. Positieve gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Hierin wordt gekeken naar zes dimensies van het leven: mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren en lichaamsfuncties. Met die bredere benadering wordt er bijgedragen aan het vermogen van inwoners om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren en om te kijken naar wat er wel kan (bron: Institute for Positive Health (IPH)).

De doelstellingen in dit plan van aanpak zijn geformuleerd op basis van de principes van positieve gezondheid. De zes dimensies van het leven zijn vertegenwoordigd in de (sub)doelen en dragen op deze manier bij aan de realisatie van een gezonde generatie in 2040. We werken aan de hand van positieve gezondheid binnen de vijf ketenaanpakken: Welzijn op recept, kind naar gezonder gewicht, de gecombineerde leefstijlinterventie, kansrijke start en valpreventie. Professionals zetten gesprekstools in vanuit de methodiek van positieve gezondheid. Ze zijn hier al in getraind, of worden hier de komende jaren in getraind.



Figuur 2 en 3. Integraal model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving

### Verkleinen van gezondheidsverschillen

Zoals aangegeven in hoofdstuk 1, zijn er in Leidschendam-Voorburg een aantal aandachtswijken aan te wijzen waar de inwoners een minder goede gezondheid hebben dan de inwoners van andere wijken. We spreken daarbij van vermijdbare gezondheidsverschillen. Vermijdbare verschillen in gezondheid zijn een verschijningsvorm van kansenongelijkheid die samenhangt met sociaaleconomische omstandigheden en/of met migratieachtergrond. Denk aan: schulden, onveiligheid, uitsluiting, armoede, onzekere arbeidssituatie, te duur of ongezond wonen, ongezonde of onveilige omgeving, onvoldoende toegankelijk(e) voorzieningen (nabijheid, financieel, begrijpelijk, passend) en laaggeletterdheid.

Dit betekent dat een gedifferentieerde aanpak noodzakelijk is: maatwerk per wijk of groep in plaats van generieke voorliggende voorzieningen. Daarom zetten we in op (erkende) interventies voor specifieke doelgroepen of wijken om de gezonde generatie voor iedereen mogelijk te maken.

### Inwoners denken mee over aanpak gezondheid

Inwoners kunnen zelf het beste bepalen wat er nodig is in de wijk om gezonder te leven. Daarom zijn er in Leidschendam-Zuid, Voorburg Bovenveen en Voorburg Midden initiatieven waarin inwoners meedenken over het gezonder maken van hun wijk. Daarnaast is het plan van aanpak voor het GALA in Leidschendam-Voorburg op 15 augustus 2023 gepresenteerd aan de Adviesraad Sociaal Domein. Zij hebben advies gegeven op het plan en hadden aandachtspunten over bestaanszekerheid, schulden en het bereiken van kwetsbare doelgroepen.

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 14/50



Figuur 4. Positieve gezondheid als brede kijk op gezondheid

### 4.3 Doelstellingen

1. Gezondheidsachterstanden worden teruggedrongen, met name in aandachtwijken Leidschendam-Noord, Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid
  - a. Meer kinderen maken een kansrijke start (in de eerste 1000 dagen van hun leven)
  - b. Toename van jongeren op gezond gewicht, met name in wijken Leidschendam-Noord, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid
  - c. Toename van volwassen inwoners op gezond gewicht
  - d. Meer inwoners sporten en bewegen
  - e. Vergroten van gezondheidsvaardigheden onder inwoners van de wijken Voorburg Bovenveen, Voorburg-Noord en Leidschendam-Noord
  - f. Terugdringen van overmatig middelengebruik onder jongeren en volwassenen
  - g. Kinderen en jongeren groeien rookvrij op
2. We werken integraal aan een gezonde leefomgeving
  - a. Inwoners wonen in een buurt die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten, spelen en sporten in de (openbare) buitenruimte
  - b. Bij besluitvorming over de fysieke leefomgeving wordt kennis over gezondheidsbevordering én gezondheidsbescherming toegepast
3. Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid
  - a. Mentale gezondheid meer bespreekbaar maken onder jongeren (12-27 jaar)
  - b. Inwoners weten waar ze laagdrempelig terecht kunnen voor mentale ondersteuning en krijgen handvatten om met hun mentale gezondheid aan de slag te gaan
4. Een sterke lokale sociale basis met een goede sociale samenhang en laagdrempelige toegankelijke voorzieningen waar mensen op elkaar kunnen terugvallen en meedoen in de samenleving
  - a. We ontwikkelen een visie op de sociale basis
  - b. Bevorderen sociale cohesie door een stimulans van kansrijke initiatieven vanuit de vraag van de inwoner
  - c. Passende ondersteuning voor mantelzorgers om overbelasting te voorkomen
  - d. Eenzaamheid wordt voorkomen en aangepakt onder jongeren, ouderen en mensen die moeite hebben met rondkomen
  - e. Voorkomen en aanpakken van sociaal-psychische problemen door middel van welzijn op recept
  - f. Ouderen zijn voorbereid op de toekomst

## 5. Wat gaat de gemeente daarvoor doen?

In dit hoofdstuk worden de doelen verder uitgewerkt en toegelicht. We gaan hierbij verder in op:

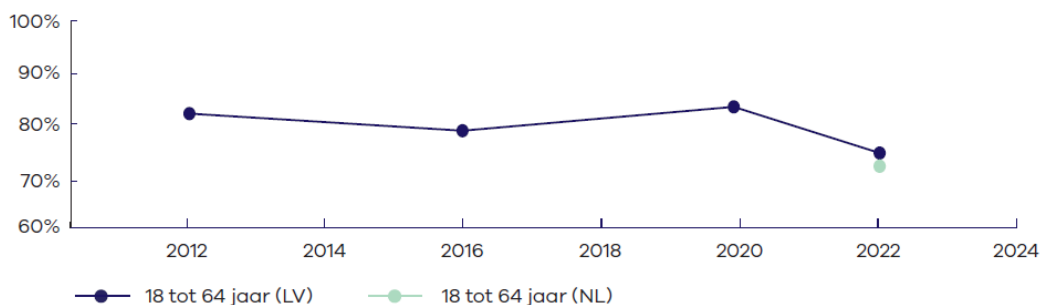
- Indicator per doel met bijbehorende data
- Wat gaan we doen om dit doel te bereiken? Per interventie/activiteit:
  - Wat houdt de aanpak/interventie in?
  - Doelgroepen/wijken (incl. hoe betrekken bij planvorming)
  - Met welke partners wordt er samengewerkt?
  - Wat is de globale planning (jaren/kwartalen)
  - Monitoring indien van toepassing

### 5.1 Doelstelling 1: Gezondheidsachterstanden worden teruggedrongen, met name in aandachtswijken Leidschendam-Noord, Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid

Door het terugdringen van gezondheidsachterstanden willen we inzetten op een beter ervaren gezondheid. Van de inwoners tussen de 18 en 65 jaar heeft 74% een goed ervaren gezondheid. In 2020 ervoeren inwoners een betere gezondheid dan in de jaren ervoor, in 2022 is dit gedaald naar het laagste niveau sinds 2012. Dit zou het effect kunnen zijn van de coronacrisis of de inflatie. In Nederland lag de goed ervaren gezondheid in 2022 nog iets lager, op 70%. Het doel is om op de lange termijn de gezondheidsachterstanden terug te dringen in de aandachtswijken en naar een beter ervaren gezondheid in Leidschendam-Voorburg te streven met een positieve trend in ervaren gezondheid.

In de wijken Leidschendam-Noord (Prinsenhof, De Heuvel en Amstelwijk), Voorburg Midden, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid ervaren minder inwoners een goede gezondheid dan in andere wijken (bron: RIVM). Voor deze wijken is extra aandacht binnen de doelstellingen.

#### (Zeer) goed ervaren gezondheid



Figuur 5. (Zeer) goed ervaren gezondheid onder inwoners van 18 tot 64 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

In de wijken Leidschendam-Noord en Leidschendam-Zuid lopen al wijkgerichte programma's om gezondheidsachterstanden tegen te gaan, deze worden hieronder toegelicht. In Voorburg Bovenveen en Voorburg Midden zal worden gestart met een Gezonde buurt aanpak.

### **Programma Sterk voor Noord**

Gemeente Leidschendam-Voorburg wil een gemeente zijn waar alle inwoners een kansrijke toekomst hebben. Met het programma Sterk voor Noord zet de gemeente gezamenlijk met partners en inwoners in op gelijke kansen op het ontwikkelen van talenten en vaardigheden, financiële redzaamheid en meedoen naar vermogen. Voor kinderen is de specifieke ambitie 'Meer kinderen hebben een gezond gewicht en een positief zelfbeeld' opgenomen. De activiteiten in dit plan van aanpak Gezond en actief leven versterkt de inzet van het programma Sterk voor noord.

### **Gezond samen leven in Leidschendam-zuid**

Inwoners kunnen zelf het beste bepalen wat er nodig is in de wijk om gezonder te leven. Daarom doen we het in 'Gezond samen leven in Leidschendam-Zuid' met de inwoners in plaats van voor de inwoners. Inwoners kunnen deelnemen aan een participatief actieonderzoek, waar zij aangeven waar de vraag ligt in het verbeteren van hun gezondheid en er gezamenlijk mee aan de slag kunnen. Er wordt ingezet op het realiseren van ideeën van bewoners die bijdragen aan het vergroten van de impact op gezondheid in de wijk en er wordt aangesloten bij bestaande initiatieven gericht op preventie. Deze interventie wordt uitgevoerd door REOS in samenwerking met diverse sociale partners in de wijk.

### **Gezonde buurt in Voorburg Bovenveen en Voorburg Midden**

In de wijken Voorburg Bovenveen en Voorburg Midden gaan we vanuit gezonde leefomgeving een gezonde buurt starten in 2024. Dit is een inwonersaanpak om de wijk samen gezonder te maken. In deze buurten bedenken we samen met kinderen, omwonenden en buurtinstanties hoe we in de buurt een fijne plek maken waar burens elkaar ontmoeten en kinderen kunnen spelen. Binnen de aanpak Gezonde buurt wordt de openbare ruimte fysiek samen met inwoners anders ingericht, zodat het een gezonde leefomgeving stimuleert. Daarnaast is GoedBezig! actief in de wijk om de leefomgeving voor kinderen gezonder te maken.

## **5.1.a Meer kinderen maken een kansrijke start (in de eerste 1000 dagen)**

Het terugdringen van gezondheidsachterstanden begint al net voor de zwangerschap en tijdens de eerste 1000 dagen van het kind.

### **Interventies**

- *Kansrijke Start*
- *Vaderkracht*

### **Kansrijke Start**

Kansrijke Start ondersteunt (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie bij bewust en gezond zwanger worden, een gezonde zwangerschap en veilig ouderschap. De eerste 1000 dagen van een kind zijn cruciaal voor een goed leven. Als ouders bijvoorbeeld te maken hebben met armoede in combinatie met andere risicofactoren, zoals veel stress, kan vroeg signaleren en hulp bieden erger voorkomen. Daarom is het belangrijk het sociaal, medisch en informeel domein met elkaar te verbinden.

Kansrijke start is er in Leidschendam-Voorburg sinds 2019. In de lokale coalitie zijn veel partners betrokken, zoals Kwadraad, JGZ, GGD, MEE, YOUZ, Vlietkinderen, S&W, verloskundigen, kraamzorg, POH huisartsen. Met bijeenkomsten gericht op verbinding, deskundigheidsbevordering en ontwikkeling en een casuoverleg wordt verder gebouwd aan het netwerk. Onderzocht wordt of het meerwaarde heeft de lokale coalitie te formaliseren met een convenant in 2024.

Op het bereiken en betrekken van de doelgroep wordt ingezet met een laagdrempelig aanbod, door outreachend te werken en door input van de doelgroep te vragen voor hulpverlening en communicatie. In de regio JGZ (8 gemeenten) en Den Haag wordt gezamenlijk opgetrokken om de samenwerking met ziekenhuizen, verloskundige samenwerkingsverbanden en zorgverzekeraars te versterken.

In Leidschendam-Noord is het percentage kinderen 0-17 jaar dat opgroeit in gezinnen met een inkomen lager dan 110% van het sociaal minimum, inwoners met niet westerse culturen, inwoners die moeite hebben financieel rond te komen, eenoudergezinnen, mensen in psychische zorg, hoger dan in andere wijken van de gemeente. Naast de aandacht voor deze wijk richt Kansrijke Start zich gemeentebreed op alle (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie.

De volgende interventies en activiteiten worden onder meer ingezet:

- Het programma Nu Niet Zwanger. Hiermee worden professionals getraind vanuit hun vertrouwensrelatie het gesprek aan te gaan met cliënten over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie.
- Centering pregnancy en – parenting. Een programma dat de medische controles en alle informatie rondom zwangerschap, bevalling en eerste babytijd combineert. Bij dit groepsaanbod ondersteunen vrouwen elkaar.
- Home-Start. Dit biedt informele ondersteuning thuis aan gezinnen met opvoedvragen.
- Ondersteuning jonge moeders Vliet en Burgh en een vadergroep met gesprekken over opvoedondersteuning.
- Ook buiten de SPUK-regeling financiert de gemeente interventies en activiteiten die ten goede komen aan de doelgroep van Kansrijke Start, zoals van JGZ prenatale huisbezoeken, GIZ (Gezamenlijk Inschatting Zorgbehoefte), Stevig Ouderschap en Voorzorg.

Om samen met het netwerk van Kansrijke Start te blijven leren en ontwikkelen, wordt de aanpak gemonitord en geëvalueerd. Deze monitoring en evaluatie is gebaseerd op een aantal doelstellingen:

1. Vroege signalering van (aanstaande) ouders in kwetsbare omstandigheden.
2. Ontwikkeling van deskundigheid professionals in coalitie Kansrijke Start
3. Een stevig netwerk van samenwerkende professionals in het medisch en sociaal domein
4. Betrokkenheid van vaders in de eerste 1000 dagen versterken

De monitor richt zich op de output van de aanpak. Een voorbeeld hiervan is de output van de vadersgroep: het aantal vaders dat wekelijks de vaderinloop bezoekt, overzicht van de onderwerpen die worden besproken en welke partijen worden betrokken en hoe vaak. Daarnaast wordt Home-Start gemonitord door JGZ en worden er regionaal resultaten van Nu Niet Zwanger bijgehouden. De evaluatie richt zich op de samenwerking binnen het netwerk.

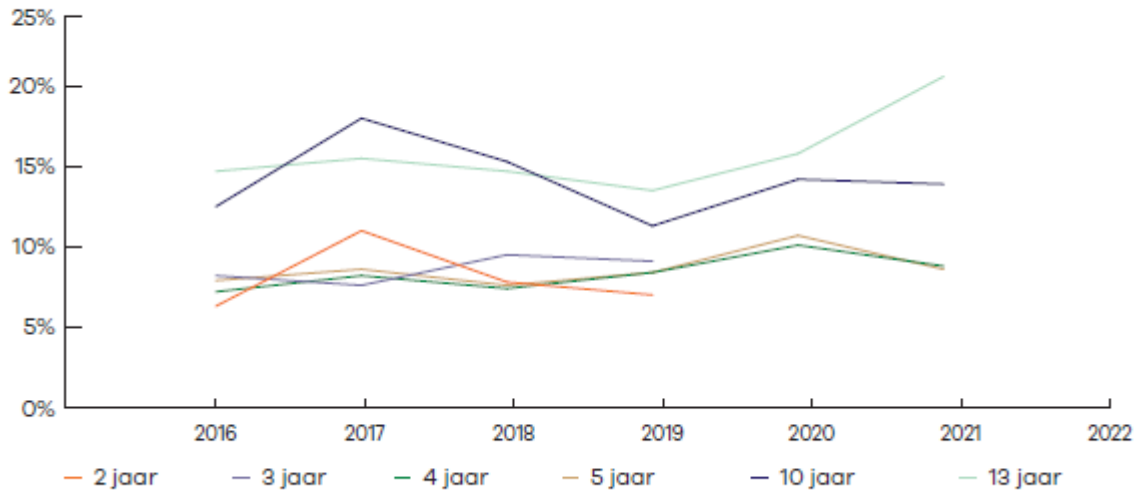
### **Vaderkracht**

Vaderkracht is een wekelijkse inloop voor vaders in Leidschendam-Noord om betrokken vaderschap vanaf het vroegste begin te stimuleren, om zo meer balans en veerkracht te brengen in gezinnen. Betrokken vaders zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het jonge kind, nu en later. Sport en Welzijn brengt vaders bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en met elkaar te leren. Het zijn vooral - maar niet alleen maar- vaders van jonge kinderen in een kwetsbare situatie. Vaders met heel verschillende achtergronden, verbonden in hun vaderschap. Sport en Welzijn werkt samen met Vluchtelingenwerk, de Jeugdgezondheidszorg en participatieconsulenten van de gemeente, om met vaders in contact te komen en te bouwen aan vertrouwen. In 2023 willen we meer vaders bereiken (groeien van gemiddeld 10 naar 15 vaders per week). De vaders bepalen zelf aan welke informatie zij behoefte hebben. Het Opvoedadviespunt sluit bijvoorbeeld aan als de vaders vragen over de opvoeding hebben. Per 2024 wordt er elk jaar ingezet op een groter bereik.

### **5.1.b Toename van jongeren op gezond gewicht, met name in wijken Leidschendam-Noord, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid**

Uit de metingen over de afgelopen jaren blijkt dat overgewicht onder 10 en 13-jarigen vaker voorkomt dan onder de jongere kinderen (bron: GGD Haaglanden). Met name onder de 13-jarigen is het overgewicht gestegen sinds 2019. Voor de jongere kinderen tot en met 5 jaar ligt het percentage met overgewicht en obesitas rond de 10%. Het doel is dat meer kinderen op een gezond gewicht komen, met name in de aandachtswijken Leidschendam-Noord, Voorburg Bovenveen en Leidschendam-Zuid.

### Overgewicht (inclusief obesitas) naar leeftijd



Figuur 6. Overgewicht (inclusief obesitas) naar leeftijd, kinderen en jongeren tot en met 13 jaar in Leidschendam-Voorburg

#### Interventies

- *Goed bezig! Gezonde jeugd, gezonde toekomst (JOGG- aanpak)*
- *Co-creatie gezonde lunch*
- *Fit en Stressles*
- *Ketenaanpak Kind naar gezonder gewicht (KnGG)*
- *Kixs Cool Fit*

#### Goed bezig! Gezonde jeugd, gezonde toekomst (JOGG- aanpak)

Gemeente Leidschendam-Voorburg zet zich in voor een gezonde omgeving voor een gezonde jeugd en generatie 2040. 'It takes a village to raise a child...' Een gezonde toekomst begint met een gezonde jeugd. Met kinderen en jongeren die opgroeien in een gezonde omgeving. Maar die omgeving is nu helemaal niet zo gezond. Het is vaak moeilijk om de juiste keuzes te maken. Met iedereen die het verschil wil maken werkt Goed Bezig! aan een gezonde leefomgeving. JOGG richt zich op de leefomgeving waar kinderen en jongeren veel komen: thuis, buurt, school, sport, vrije tijd, werk en (online) media. Zo willen we bestaande interventies verbinden en koppelen aan gezondheid, meer bewegen en sporten. Op de fiets naar school, fruit en water in de sportkantine, gezonde producten in de winkel, lekker buitenspelen en uitgerust wakker worden.

We streven naar het doel dat meer dan 89% van de kinderen van 0 tot 19 jaar in Leidschendam-Voorburg op gezond gewicht zijn. Hierbij wordt er gekeken naar de diverse postcodes, om te bepalen wat aandachtwijken zijn en waar meer aandacht nodig is voor de gezonde leefomgeving. De programma's en projecten in deze omgevingen stimuleren een gezonder aanbod van eten en drinken,

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 21/50

meer bewegen, voldoende ontspanning en slaap. De gemeente werkt samen met de partners van de leefomgeving in een werknnet, die aangestuurd wordt door de JOGG-regisseur. In 2023 zijn er 14 partners aangesloten die zich inzetten voor een gezonde jeugd. De inzet voor 2023 is te lezen in de bijlage: Plannen voor 2023 JOGG-aanpak/Goed bezig!.

In 2024 willen we graag het werknnet uitbreiden met meer private partijen om de leefomgeving van jongeren gezonder te maken, zodat het makkelijker wordt om gezonde keuzes te maken. Daarnaast willen we de focus van Leidschendam-Noord en Voorburg Bovenveen uitbreiden naar Leidschendam-Zuid.

### **Co-creatie gezonde lunches op de basisschool**

Gezonde voeding is belangrijk voor kinderen om op school goed na te kunnen denken en zich goed te kunnen ontwikkelen. Samen met de Haagsche Hogeschool, van Leeuwen Catering op Maat, kinderopvangorganisatie, een basisschool en de gemeente zal er een verkenning worden gedaan naar gezonde lunches op basisscholen. Door middel van co-creatie wordt bekeken hoe er invulling gegeven kan worden aan de gezonde lunch.

### **Fit en Stressles**

Een preventief programma voor jongeren en jongvolwassenen van 16 tot 27 jaar met psychische problemen. Het programma Fit & StressLess combineert een individueel traject met een groepsgerichte aanpak zowel op mentaal vlak als fysiek door te bewegen met elkaar. Met het programma Fit&Stressless wordt er bijgedragen aan een duurzamer systeem van ondersteuning en zorg door onnodig beroep op de (gespecialiseerde) GGZ te beperken, de maatschappelijke participatie van jongeren en jong/volwassenen te vergroten (onderwijs, werk, sociale contacten) en kosten (jeugdhulp, Wmo, bijstand) voor de gemeente besparen (direct en op termijn). Sport en Welzijn en Indigo Preventie zijn de initiatiefnemers. Het plan voor deze pilot is gebaseerd op de interventies: 'Social Fit Work' en 'Social Fit School' van Sport en Welzijn. In 2023 is dit gestart als pilot. Alhoewel het niet eenvoudig is om jongeren en jongvolwassenen deel te laten nemen aan het traject, wordt het traject door de jongeren die het hebben gevolgd als zeer positief ervaren. Er wordt een vervolg gegeven aan de pilot in 2023 en 2024.

### **Ketenaanpak Kind naar gezonder gewicht**

Kind naar Gezonder Gewicht biedt passende ondersteuning en zorg aan kinderen met overgewicht of obesitas. Deze aanpak kenmerkt zich door de nauwe samenwerking tussen professionals uit zowel het zorg- als sociaal domein. Het traject voor ondersteuning en zorg wordt begeleid door één centrale zorgverlener (CZV). Deze bouwt een vertrouwensband op met het kind en het gezin en is het aanspreekpunt voor andere professionals. Deze rol wordt vervuld door een jeugdverpleegkundige, die daar speciale scholing voor heeft gevolgd. Samen met andere professionals zetten zij zich in om de gezondheid van het kind te verbeteren. Kind naar gezonder gewicht is eind 2021 gestart. Jaarlijks is het doel om 25 kinderen uit gezinnen in Leidschendam-Noord te kunnen begeleiden. Kind naar gezonder gewicht is een aanvullende variant op de JOGG-aanpak.

Vanaf 1 januari 2024 wordt de centrale zorgverlener en gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) voor kinderen, als onderdeel van de landelijke ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas, vergoed uit de basisverzekering. Vergoeding van de CZV en GLI in basisverzekering geldt voor kinderen met overgewicht in combinatie met risicofactoren en/of co-morbiditeit en obesitas. Kinderen met alleen overgewicht worden vanuit de middelen van het GALA te voorzien.

Een belangrijk kenmerk van de aanpak is de brede blik op overgewicht en obesitas. Verschillende oorzaken kunnen het overgewicht namelijk in stand houden, zoals armoede, werkloosheid, problemen in het gezin of pesterijen op school. Het is daarom belangrijk dat professionals in deze ketenaanpak uit de zorg en het sociale domein met elkaar samenwerken. Aangesloten zijn de JGZ, SSP, huisartsen, JOGG, eerstelijns zorg en het maatschappelijk voorveld.

Per 2024 zal er worden onderzocht of het mogelijk is om de aanpak uit te breiden naar Voorburg Midden en Voorburg Bovenveen. De zorgverzekeraar vergoedt deelname aan de aanpak kind naar gezonder gewicht voor een deel van de kinderen, waardoor er ruimte ontstaat om meer kinderen (ook in andere wijken) te begeleiden met de ketenaanpak. Als dat is gerealiseerd, dan wordt er gekeken naar een uitbreiding in Leidschendam-Zuid per 2025.

Regionaal wordt deze ketenaanpak in alle gemeenten in Haaglanden uitgerold. Binnen het IZA is het een speerpunt om regionale afspraken te maken over deze ketenaanpak. In 2024 wordt de monitoring voor de ketenaanpak verder vorm gegeven, waar mogelijk in lijn met de regio om te leren van deze aanpak.

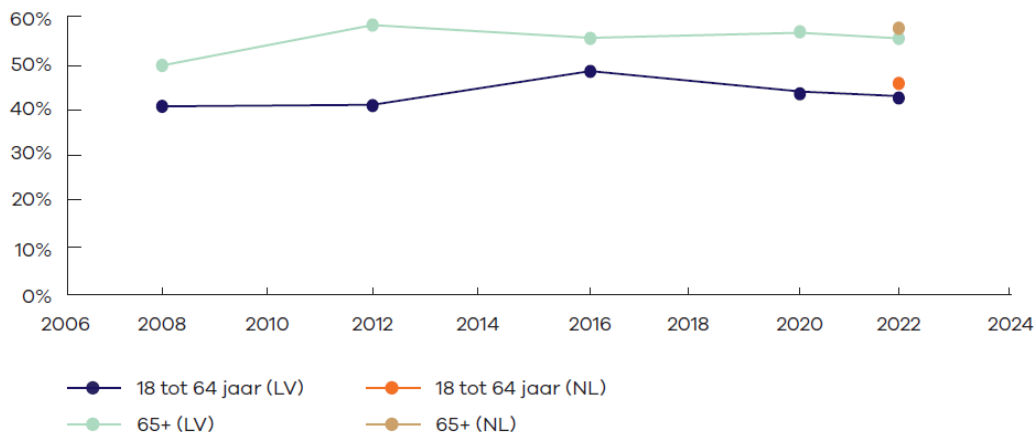
### **Kixs Cool Fit (erkende interventie WoWijs)**

Kixs Cool Fit is een leefstijlprogramma georganiseerd door Fysiotherapie Barel-van Zee en Diëtheek Bon Appetit (Diëtheek Haaglanden), dat vanaf 2015 actief samenwerkt met JGZ en sinds 2018 met de JOGG-regisseur en Sport en Welzijn. Het programma sluit aan bij de aanpak Gezond Gewicht. Kixs Cool Fit werkt met de erkende interventie WoWijs. Het doel is het aanleren van kennis, attitude en vaardigheden die nodig zijn voor een gezonde, actieve leefstijl. Het uiteindelijke doel is een duurzame daling van de Body Mass Index (BMI) door het behouden van die gezonde, actieve leefstijl. Per jaar kunnen er 18 kinderen per programma deelnemen. Deze interventie heeft focus op met name Leidschendam-Zuid en Leidschendam-Noord. Het leefstijlinterventieprogramma gaan we koppelen aan de ketenaanpak Kind naar gezonder gewicht in 2024, waardoor doorverwijzen naar de gecombineerde leefstijlinterventie eenvoudiger wordt.

## **5.1.c Toename van volwassen inwoners op gezond gewicht**

Het aantal volwassenen met (ernstig) overgewicht is redelijk stabiel gebleven sinds 2008 (bron: GGD Haaglanden). Zowel de 18 tot 64-jarigen als de 65+'ers in Leidschendam-Voorburg zitten iets onder het landelijk gemiddelde. Het doel is dat nog meer volwassen inwoners in Leidschendam-Voorburg op gezond gewicht komen.

### (Ernstig) overgewicht



Figuur 7. (Ernstig) overgewicht onder inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

### Interventies

- *Ketenaanpak gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) (erkende interventie)*
- *Nationale Diabetes Challenge (erkende interventie)*

### Ketenaanpak gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) voor volwassenen

In Voorburg wordt de GLI aangeboden door leefstijlcoaches. Op dit moment is er nog geen ketenaanpak voor de GLI. In Voorburg wordt op twee locaties de GLI aangeboden. Om van de GLI een ketenaanpak voor volwassenen te maken, zou het wenselijk zijn als er rondom deze GLI een bewegegroep zou zijn. In 2023 wordt er een verkenning gedaan naar de mogelijkheid van bewegen rondom de GLI. In 2024 wordt het beweegaanbod in de keten erbij georganiseerd. Daarnaast zou het wenselijk zijn als er meer aanbod is in Leidschendam met een bewegegroep. De mogelijkheden worden daarvoor in kaart gebracht binnen de regionale aanpak voor preventie samen met de zorgverzekeraars. Tevens wordt de monitoring voor deze ketenaanpak in de regio in kaart gebracht.

### Nationale Diabetes Challenge

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Deelnemers wandelen ongeveer 20 weken lang één keer per week in eigen buurt. Zij worden hierbij begeleid door een professional uit de zorg, sport en/of welzijn. De wandelingen starten eind april/begin mei. Door de NDC ervaren deelnemers op een veilige en gezellige manier dat bewegen goed is voor hun gezondheid en diabetes. Tijdens het wandelen worden ook andere gezondheidsthema's besproken, zoals voeding, ontspanning en slaap. Gesprekken (door wijkwandelingen) met inwoners over hun leefstijl en wat ze nodig hebben om daar iets aan te veranderen worden hiermee ook opgepakt in aandachtswijken. Elk jaar start er een groep in Voorburg en in Leidschendam met meerdere wandeltempo's onder begeleiding. Aan een groep kunnen 30

deelnemers meedoen. Per 2024 worden de deelnemers van de GLI uitgenodigd om mee te doen aan de NDC. Per 2024 zetten we een nieuwe groep op in Leidschendam-Zuid.

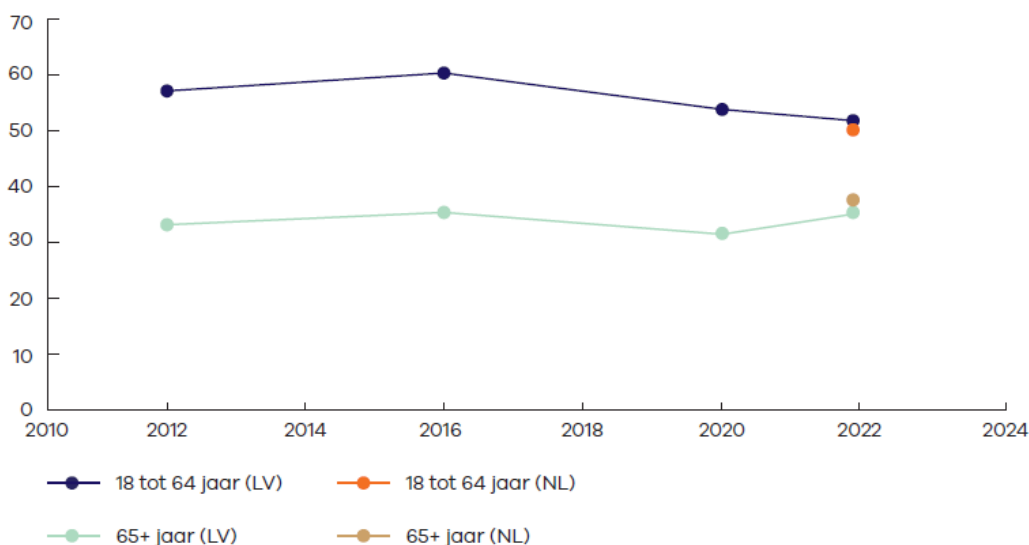
### 5.1.d Meer inwoners sporten en bewegen

Het aantal inwoners tussen de 18 en 64 jaar dat voldoet aan de beweegrichtlijn\* is sinds 2016 iets gedaald, maar zit boven het landelijk gemiddelde (bron: GGD Haaglanden). Voor 65+'ers in Leidschendam-Voorburg geldt dat er meer aan de beweegrichtlijnen voldoen dan in 2020. Doel is dat nog meer inwoners gaan sporten en bewegen en daarmee gaan voldoen aan de beweegrichtlijn.

\*De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is (bron: RIVM, Loket gezond leven):

- Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.
- Minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

#### Voldoet aan beweegrichtlijn



Figuur 8. Voldoet aan beweegrichtlijn, inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

In de gemeente wordt al gewerkt aan dit doel door inzet vanuit het Lokaal sportakkoord en de Inzet Brede Regeling Combinatie (BRC) functionarissen.

#### Lokaal sportakkoord

Het Lokaal Sportakkoord geeft, binnen het GALA, richting aan de doelstellingen die we, als gezamenlijke partijen, in Leidschendam-Voorburg willen bereiken op het gebied sporten en bewegen. De thema's zijn in naam iets gewijzigd en er is een nieuw thema aan toegevoegd:

1. Vitale sportaanbieders
2. Ruimte voor sport en bewegen
3. Inclusief sporten en bewegen (nieuw)
4. Sociaal veilige sport
5. Gezonde keten: Focus op ouderen (55+)
6. Gezonde keten: Focus op jongeren (19-)

Bij het samenstellen van dit herijkte Sportakkoord is brede input gevraagd van de leden van de kopgroep sport en bewegen, diverse partijen uit o.a. sport, scouting, kinderopvang, onderwijs, zorg en welzijn. Ook zijn de aandachtspunten uit de recente vitaliteitscan onder sportverenigingen in dit Sportakkoord meegenomen. Uiteraard gaan we voortborduren op de positieve ontwikkelingen van de afgelopen 3 jaren en verankeren we de activiteiten die een positieve bijdrage hebben geleverd. In de bijlage staat het lokaal sportakkoord 2023-2026 met ambities en bijhorende acties beschreven.

### **Inzet Brede Regeling Combinatie (BRC) functionarissen**

Sport en Welzijn draagt zorg voor de uitvoeringsplannen van het BRC-functionarissen. De bijna 8 fte zijn onderverdeeld in de verschillende functies: Buurtsportcoach, Cultuurcoach, Combinatiefunctionaris Onderwijs, Verenigingsmanager, Beweegcoach en Coördinator Sport en Preventie. Gezamenlijk zijn ze onder andere verantwoordelijk voor wijkgericht werken, sportstimulering, cultuur, verenigingsondersteuning en speciale doelgroepen zoals aangepast sporten, ouderen, inclusie, statushouders/vluchtelingen.

De BRC-functionaris heeft verschillende rollen in het culturele en sportieve maatschappelijke werkveld van de gemeente. De grootste rol is die van de verbinder en ontwikkelaar. Daarbij wordt er aan de volgende doelen gewerkt:

- Meer kinderen, jongeren en volwassenen laten sporten, bewegen en meedoen aan cultuur. Het gaat hierbij ook om kwetsbare groepen en mensen die achterblijven in sport-, beweeg- en cultuurdeelname
- Sterke aanbieders in sport, bewegen en cultuur waarbij kwaliteit, veiligheid en toegankelijkheid geregeld is
- Een sterke verbinding tussen sport, bewegen en cultuur met andere domeinen en programma's (onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede & schulden) die bijdragen aan de bovenste twee ambities
- Samen met cultuur- en sportaanbieders nieuwe producten en diensten ontwikkelen en bestaand aanbod verbeteren met oog op specifieke doelgroepen
- Scholingsactiviteiten, workshops en lezingen voor vrijwilligers en professionals ontwikkelen
- Verbindingsmogelijkheden zoeken tussen cultuureducatie, sport en beweging (tijdens) en na schooltijd
- Goede voorbeelden van sport- en cultuuraanbod communiceren voor specifieke doelgroepen
- Activiteiten in de wijk organiseren en coördineren

## **5.1.e Vergroten van gezondheidsvaardigheden onder inwoners van de wijken Voorburg Bovenveen, Voorburg Midden en Leidschendam-Noord**

### **Interventies**

- *Voel je goed!*

#### **Voel je goed! (erkende interventie)**

Voor laaggeletterden is het vaak lastig om informatie over gezonde voeding te kunnen vinden en begrijpen. Laat staan dat zij deze informatie kunnen beoordelen en toepassen in hun dagelijkse leven. Zeker als je bedenkt welke grote rol de (verleidelijke) eetomgeving daarbij speelt. Daardoor hebben zij grote kans op overgewicht en aandoeningen die daarvan het gevolg zijn.

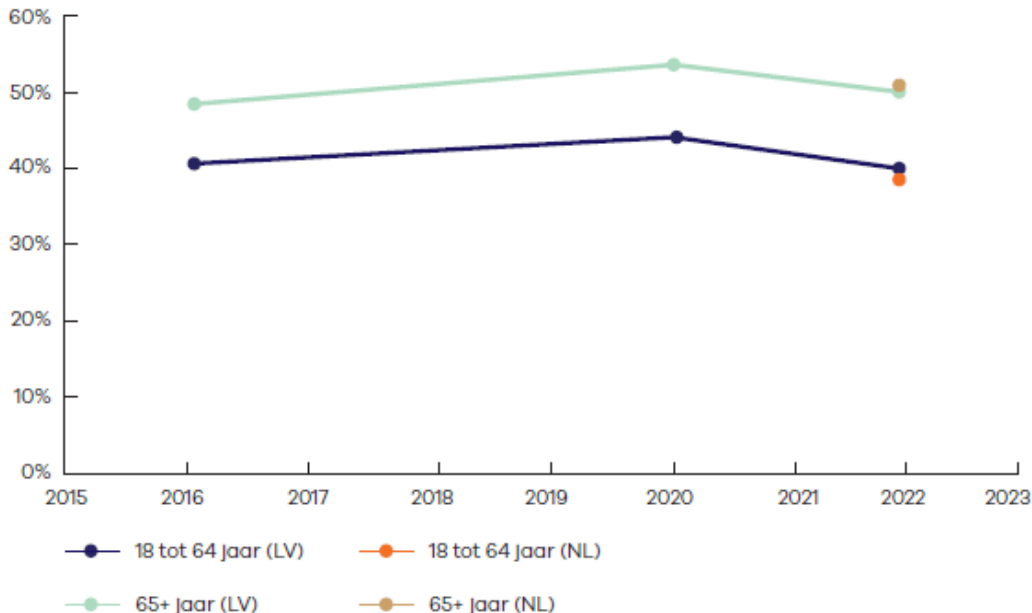
Voel je Goed! biedt lessen aan over gezond eten en voldoende bewegen, gebaseerd op de Schijf van Vijf en de beweegrichtlijn. Omdat Voel je goed! is gericht op gedragsverandering, komen ook motivatie, doelen, sociale steun, beloning en de rol van de verleidelijke eetomgeving aan de orde. Verder wordt stilgestaan bij eten en bewegen met je kinderen, culturele aspecten, communicatie met de diëtist en huisarts en vervolglessen in taal en/of rekenen. We zetten deze interventie de komende jaren blijvend in en brengen deze interventie onder de aandacht bij de eerstelijns zorg om door te verwijzen naar Voel je Goed!. Daarnaast gaan we een extra groep opstarten in Leidschendam gedurende de looptijd van het plan van aanpak. Op dit moment wordt Voel je goed! alleen aangeboden in Voorburg. We zetten hiermee in op het bereik van twee groepen per jaar, beide van 12 deelnemers.

## **5.1.f Terugdringen van overmatig middelengebruik onder jongeren en volwassenen**

Van de 12 tot 18 jarigen heeft 4,6% ooit wiet of hasj gebruikt, 3,8% ooit lachgas gebruikt en 5,7% ooit alcohol gedronken. 24,2% had alcohol gedronken in de afgelopen maand (bron: GGD Haaglanden). Deze cijfers komen uit 2021, cijfers uit voorgaande jaren zijn niet bekend.

Sinds 2015 adviseert de Gezondheidsraad om geen alcohol te drinken, of niet meer dan 1 glas alcohol per dag. Voor alle volwassenen geldt dat het aantal inwoners dat voldoet aan de alcoholrichtlijn sinds 2016 ongeveer gelijk is gebleven en rond het Nederlands gemiddelde ligt (bron: GGD Haaglanden). Het doel is dat nog meer volwassenen in Leidschendam-Voorburg gaan voldoen aan de alcoholrichtlijn.

### Voldoet aan alcoholrichtlijn



Figuur 9. Voldoet aan alcoholrichtlijn, inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

### Interventies

- *Bewustwordingscampagne samenwerkende partijen*
- *Ouderverlichting over drugs en alcohol*

De huidige inzet op alcohol- en drugspreventie richt zich op twee sporen:

- Bureau Basiszorg, waarbij kinderen van ouders met psychische- en/of verslavingsproblematiek ondersteund worden.
- Alcohol- en drugspreventie, waarbij enerzijds het gesprek met ouders wordt aangegaan en anderzijds met jongeren op plekken waar jongeren veel komen.

Beide activiteiten worden uitgevoerd door Indigo. We zetten de komende jaren in om het bereik bij ouders, jongeren en jongvolwassenen te vergroten voor meer bewustwording en signalering bij deze doelgroep. Dit doen we in ieder geval in 2023 op twee manieren:

1. Meer inzet op webinars voor ouders. Deze worden als goede en laagdrempelige manier gezien om een grote doelgroep te bereiken. Daarbij wordt aandacht besteedt aan actuele onderwerpen, en worden sprekers en jongeren uitgenodigd om in gesprek te gaan over middelengebruik
2. Onder leiding van Indigo gaan schoolmaatschappelijk werk, GGD, Youz en Epic Youth samen aan de slag om een (communicatie)campagne t.b.v. preventie op te zetten. Daarbij wordt ook

bekeken hoe de samenhang op scholen tussen GGZ en verslavingspreventie verbeterd kan worden en hoe digitale middelen zoals onder punt 1 beter kunnen worden ingezet.

Ondanks het relatief kleine budget proberen we een zo groot mogelijke doelgroep te bereiken en daarbij een zo groot mogelijk effect te realiseren. Voor 2024 en verder geldt dat we, afhankelijk van hoe de acties in 2023 verlopen, deze voortzetten of kiezen voor andere (soortgelijke) interventies. Ook daarbij is het uitgangspunt dat we ons richten op het vergroten van het bereik.

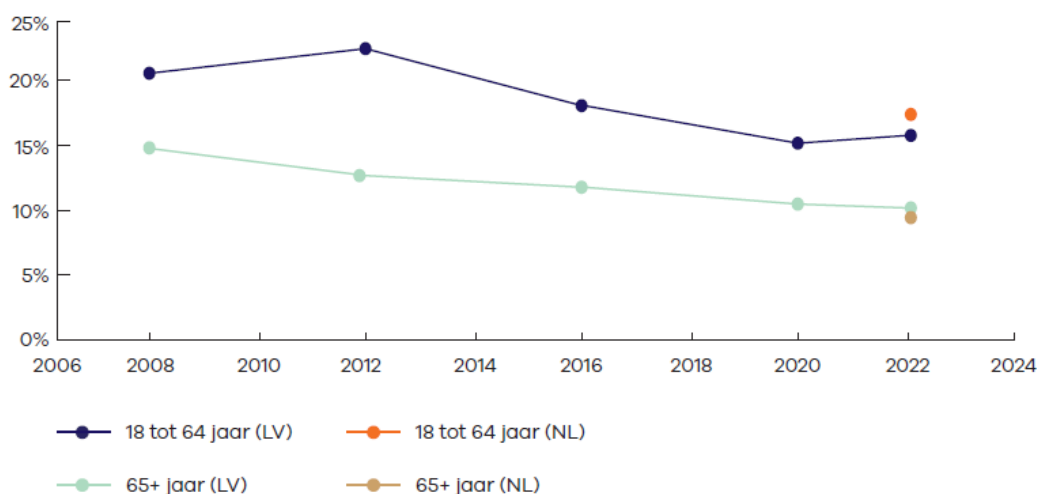
Daarnaast blijven we inzetten op campagnes als IkPas, Stoptober, waarbij we beginnen bij de volwassenen en samen met jongeren gaan onderzoeken hoe deze campagnes onder de aandacht te brengen, zodat het hen meer aanspreekt. Ook kunnen jongeren van 14 tot en met 24 jaar die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen zich anoniem aanmelden voor een laagdrempelig traject van gesprekken via MOTI4. Er vinden vier gesprekken plaats met een preventiewerker van Indigo of YOUZ, met een app, om samen het probleem aan te pakken.

### 5.1.g Kinderen en jongeren groeien rookvrij op

Van de 12 tot 18-jarigen rookt 9,9%, het Nederlands gemiddelde voor deze leeftijdscategorie is 15,7% (bron: GGD Haaglanden).

Voor de volwassen inwoners van Leidschendam-Voorburg geldt dat het aantal rokers over het algemeen daalt (bron: GGD Haaglanden). Het doel is om deze daling door te zetten.

#### Roken



Figuur 10. Roken onder inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

#### Interventies

- Stoptober

- *TeamFit van JOGG*
- *Rookvrije Generatie*

### **Stoptober**

Stoptober is een challenge waarbij iedereen wordt uitgedaagd om 28 dagen te stoppen met roken in oktober. Stoptober is wetenschappelijk onderbouwd en een bewezen effectieve methode die ondersteunt bij het stoppen met roken. Het heeft een positieve insteek waarbij sociale steun een kernelement is.

- Uit onderzoek (bron: AMC, 2017) blijkt dat 70% van de Stoptober-deelnemers het volhoudt om 28 dagen niet te roken.
- Na drie maanden was de helft (52%) nog steeds gestopt en na een jaar een kwart (25%).
- Bovendien blijkt dat iemand die vier weken lang niet heeft gerookt, vijf keer zoveel kans heeft om definitief te stoppen met roken (Trimbos Instituut).

Elk jaar gaat de gemeente met maatschappelijke partners de challenge neerzetten in de gemeente door middel van een (regionale) campagne.

### **TeamFit**

JOGG-Teamfit ondersteunt sportverenigingen om een gezonde kantine te worden en rookvrije sportclubs te stimuleren. In het Sportakkoord is opgenomen dat in 2025 alle sportclubs rookvrij (moeten) zijn. Dit wordt vormgegeven met de GGD Haaglanden, TeamFit, sportclubs en de gemeente.

### **Rookvrije generatie**

De gemeente doet mee aan een rookvrije generatie. Kinderen die vanaf nu worden geboren:

- hebben een rookvrije zwangerschap doorlopen;
- gaan naar een rookvrije kinderopvang en school, en spelen in rookvrije speeltuinen;
- sporten op een sportvereniging waar niet meer gerookt wordt in de buurt van kinderen;
- leven in een wereld waar sigarettenpakjes moeilijk verkrijgbaar, onaantrekkelijk en duur zijn.

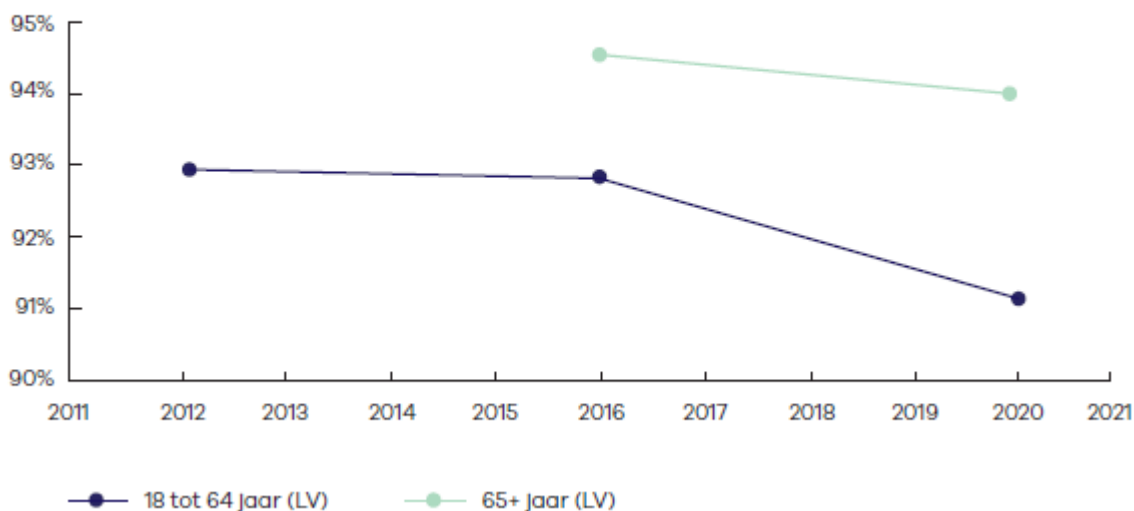
Zo beschermen we opgroeiende kinderen tegen de schadelijke gevolgen van (mee)roken en zijn we samen op weg naar een Rookvrije Generatie. De rol van de gemeente is het faciliteren van meer rookvrije plekken, in nauwe samenwerking met (maatschappelijke) organisaties.

## 5.2 Doelstelling 2: We werken integraal aan een gezonde leefomgeving

Voor de volwassen inwoners van Leidschendam-Voorburg geldt dat de tevredenheid met de woonomgeving iets afneemt (bron: GGD Haaglanden). Toch is de tevredenheid over het algemeen hoog. Woontevredenheid is een belangrijke component van de kwaliteit van leven en verwijst naar het oordeel over de woning en de woonomgeving. Tevredenheid wordt beïnvloed door de fysieke en sociale kenmerken van de woonomgeving, maar ook door persoonlijke kenmerken.

De tevredenheid wordt dus bepaald door meerdere factoren, maar het doel is om met een gezonde leefomgeving bij te dragen aan een hoge(re) tevredenheid. Het doel is om een positieve trend op de lange termijn te hebben over tevreden met woonomgeving.

### Tevreden met woonomgeving



Figuur 11. Tevreden met woonomgeving, inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

### 5.2.a Inwoners wonen in een buurt die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten, spelen en sporten in de (openbare) buitenruimte

Een gezonde, groene leefomgeving levert een betere gezondheid op. Gemeente Leidschendam-Voorburg zet daarom in op een openbare ruimte die uitnodigt om te bewegen, ontmoeten, spelen en sporten. Dit doen we onder andere met het integrale plan voor Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten in de openbare ruimte. Ook vanuit het coalitieakkoord wordt aandacht besteedt aan het stimuleren van sport en bewegen in de openbaar ruimte en in wijken, waarbij extra aandacht is voor brede doelgroepen.

## **Interventie**

- *Aanpak gezonde buurt in Voorburg Bovenveen en Voorburg Midden Noord*

### **Gezonde buurt**

Vanuit het GALA zetten we voor 2023 en 2024 in op de interventie [Gezonde buurt](#). Een Gezonde buurt is een groene plek in een buurt waar natuur, ontmoeten, bewegen en spelen samenkomen. Bewoners komen elkaar hier tegen, kinderen worden uitgedaagd creatief te spelen, en jong en oud leert over gezonde voeding. In deze buurten bedenken we samen met kinderen, omwonenden en buurtinstanties hoe we in de buurt een fijne plek maken waar burens elkaar ontmoeten en kinderen kunnen spelen. Binnen de aanpak Gezonde buurt wordt de openbare ruimte fysiek samen met inwoners anders ingericht, zodat het een gezonde leefomgeving stimuleert.

In de zomer van 2023 wordt verder vorm gegeven aan het plan voor de Aanpak Gezonde buurt in Voorburg Bovenveen en Voorburg Midden Noord in samenwerking met JOGG, Jantje Beton en IVN Natureducatie. Een lokaal team gaat uitvoerend aan de slag met inwoners en buurtinstanties om de buurt gezonder te maken. De aanpak gezonde buurt loopt tot en met 2025.

### **5.2.b Bij besluitvorming over de fysieke leefomgeving wordt kennis over gezondheidsbevordering én gezondheidsbescherming toegepast**

Gemeente Leidschendam-Voorburg zorgt voor de inzet van gezondheidkundige kennis bij besluitvorming over de fysieke leefomgeving, zodat de gezonde leefomgeving een plek krijgt in gemeentelijke omgevingsplannen en maakt hierbij gebruik van advisering door de GGD. Die kennis gaat over gezondheidsbevordering (bijv. uitnodigen tot bewegen en ontmoeten) en over gezondheidsbescherming (bijv. bescherming geluid- en luchtkwaliteit, klimaatadaptatie, hittestress, Uv-straling, lood in de leiding). Zo heeft de GGD ook geadviseerd bij het opstellen van de Nota Parkeernormen.

Gemeente Leidschendam-Voorburg wil in 2024 een definitieve omgevingsvisie presenteren. In februari 2023 zijn er 4 concept perspectieven met inwoners opgesteld: Sociaal, veilig en gezond, Aantrekkelijk en groen, Economisch vitaal en Toekomstbestendig. In Leidschendam-Voorburg adviseert de GGD mee op het vormgeven van de omgevingsvisie. Daarnaast wordt er vanuit het programma duurzaamheid een GroenActieplan opgesteld, waarin gezonde leefomgeving, hittestress en klimaatadaptatie worden meegenomen in de acties.

### **Aanpak**

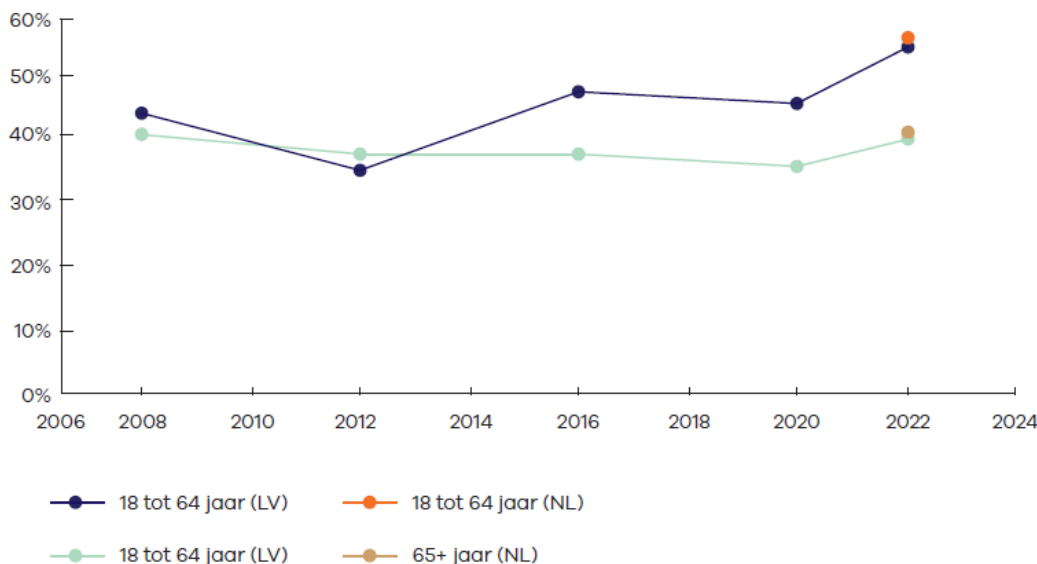
- *Regionale inzet door de GGD Haaglanden in advisering van de gezonde leefomgeving met lokale inbedding in uitwerking van omgevingsvisie en beleidsplannen in het ruimtelijke domein. In de voorjaarsnota volgt hiervoor een voorstel van de GGD.*

### 5.3 Doelstelling 3: Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid

Van de jongeren van 12 tot en met 18 jaar in Leidschendam-Voorburg heeft 30,2% psychische klachten, ten opzichte van 27,4% in heel Nederland (bron: GGD Haaglanden). Onder hen is 87,2% voldoende weerbaar, het gemiddelde in Nederland is 87,7%.

Uit de cijfers blijkt dat het percentage volwassen inwoners met een matig tot hoog risico op angststoornis en depressie over het algemeen toeneemt (bron: GGD Haaglanden). Het doel is om de trend om te keren, zodat inwoners mentaal gezonder worden.

#### Matig tot hoog risico op angststoornis of depressie



Figuur 12. Matig tot hoog risico op angststoornis of depressie, inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

#### 5.3.a Mentale gezondheid meer bespreekbaar maken onder jongeren (12-27 jaar)

##### Interventies

- *Gezonde school en interventies mentale gezondheid*
- *Week van de mentale gezondheid*

##### Gezonde School

Via de Gezonde school aanpak van de GGD Haaglanden, brengen we bij scholen het aanbod onder de aandacht dat zij gratis in kunnen zetten ter bevordering van de mentale gezondheid, zoals het lespakket Je Brein de Baas.

### **Week van de mentale gezondheid**

De week van de mentale gezondheid wordt de komende jaren samen met jongeren, maatschappelijke partners en scholen georganiseerd. Deze week vindt plaats in dezelfde week als de European Mental Health Week (ieder jaar in mei), waarbij bewustwording maar ook zaken als het informeren over het beschikbare aanbod aan ondersteuning centraal staan.

### **5.3.b Inwoners weten waar ze laagdrempelig terecht kunnen voor mentale ondersteuning en krijgen handvatten om met hun mentale gezondheid aan de slag te gaan**

#### **Interventies**

- *Versteviging van het schoolmaatschappelijk werk 'Preventie+' op middelbare scholen ter bevordering van de mentale gezondheid.*
- **De aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren wordt breed ingebed in beleid**

#### **Preventie+**

Om bij te dragen aan de verbetering van de mentale gezondheid van jongeren wordt het aantal gesprekken dat schoolmaatschappelijk werk op het voortgezet onderwijs per leerling kan voeren, uitgebreid. Hierdoor ontstaat meer ruimte voor de jongere en zijn/haar ouders om op een laagdrempelige manier ondersteuning te krijgen bij lichte opgroei- en opvoedproblematiek. De ondersteuning heeft naar verwachting een normaliserende werking. Mogelijk kan inzet van zwaardere jeugdhulpverlening worden voorkomen. De schoolmaatschappelijk werker kan door middel van de uitbreiding bovendien langer betrokken blijven, wat bijdraagt aan het verkorten/overbruggen van wachttijden.

De schoolmaatschappelijk werker kan met kind en ouders intensief en voor een langere periode (meer dan 5 contacten, maar niet langer dan 6 maanden) werken aan de basisvaardigheden waarbij school onderdeel uitmaakt van het plan. De verlengde trajecten bestaan uit 10 tot 15 gesprekken. Door in de driehoek kind/ouders/school te werken en daarmee de basisondersteuning breed te verstevigen wordt eveneens ingestoken op het voorkomen van doorverwijzingen naar geïndiceerde jeugdhulp. Het budget zal deels ook worden ingezet voor coördinatie van de gesprekken, zoals regelmatige afstemming met de jeugdconsulenten van de gemeente.

De werkzaamheden worden uitgevoerd door Schoolformaat. Naar verwachting kan de uitbreiding van het aantal gesprekken vrijwel direct na de zomervakantie in 2023 worden doorgevoerd en blijft deze interventie doorlopen tot en met 2025. De interventie is bedoeld voor middelbare scholieren woonachtig in Leidschendam-Voorburg.

Gelet op de omvang van de problematiek en de mate waarin deze de afgelopen jaren is toegenomen, is het effect van deze interventie (ook gelet op de omvang van het budget) beperkt. Op kleine schaal kan zeker een verschil worden gemaakt en kunnen een aantal jongeren ondersteund worden, maar in

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 34/50

algemene zin zal er meer inzet van mensen en middelen nodig zijn om de mentale weerbaarheid van alle inwoners dusdanig te verbeteren. Ook zal op landelijk niveau het gesprek gevoerd moeten worden over onderwerpen als mentale gezondheid, weerbaarheid en normaliseren.

### **De aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren wordt breed ingebed**

Naast de inzet van Preventie+ blijft de gemeente in gesprek met scholen en krijgt mentale gezondheid onder jongeren onder andere een plek in de Lokaal Educatieve Agenda (LEA). Naar verwachting wordt de nieuwe LEA in de eerste helft van 2024 vastgesteld door de gemeenteraad. Bij het opstellen van de LEA wordt ook de samenhang bewaakt met het Integrale Huisvestingsplan (IPH) voor het onderwijs. Daarnaast is mentale gezondheid een belangrijk onderwerp in het jeugdbeleid van de gemeente, zoals vastgelegd in het Sociaal Kompas.

### **Het Sociaal Servicepunt**

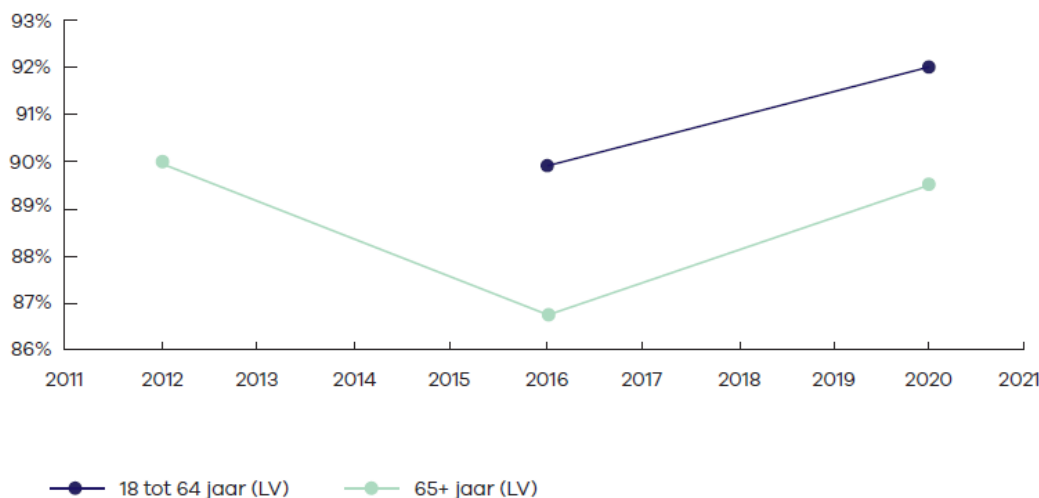
Het Sociaal Servicepunt is er voor inwoners die informatie, advies of ondersteuning nodig hebben. Zij kunnen hier terecht met alle vragen of zorgen. Bijvoorbeeld over: leven met een beperking, geldzaken, de opvoeding van kinderen, relatie(s) en sociale contacten, onderwijs, wonen, zorg en mantelzorg. Het Sociaal Servicepunt is onafhankelijk en de dienstverlening is gratis. Voor volwassenen wordt ingezet op mentale gezondheid door middel van de aanpak eenzaamheid en welzijn op recept voor volwassenen.

#### 5.4 Doelstelling 4: Een sterke lokale sociale basis met een goede sociale samenhang en laagdrempelige toegankelijke voorzieningen waar mensen op elkaar kunnen terugvallen en kunnen meedoen in de samenleving

De sociale basis draait om het helpen van elkaar, naar elkaar omkijken en sociale cohesie. Het gaat ook over organisaties, verenigingen en instituten die informeel ondersteunen op het gebied van zorg en welzijn. Een heldere visie op de sociale basis is belangrijk om deze effectief en integraal in te kunnen zetten ter ondersteuning van vraagstukken op het gebied van gezondheids- en welzijnsbevordering en gebiedsontwikkeling. De sociale basis ondersteunt de inwoner om meer regie op eigen leven te ervaren.

In Leidschendam-Voorburg ervaren inwoners van boven de 18 jaar over het algemeen dat zij regie hebben op het eigen leven. Het percentage inwoners dat regie op het eigen leven ervaart is zowel onder de 18 tot 64-jarigen als onder de 65+'ers gestegen tussen 2016 en 2020. Doel is deze trend met een sterke sociale basis kracht bij te zetten.

##### Ervaren regie op eigen leven



Figuur 13. Ervaren regie op eigen leven onder inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg

##### 5.4.a We ontwikkelen een visie op de sociale basis

De sociale basis draait om het helpen van elkaar, naar elkaar omkijken en sociale cohesie. Het gaat ook over organisaties, verenigingen en instituten die informeel ondersteunen op het gebied van zorg en welzijn. Een heldere visie op de sociale basis is belangrijk om deze effectief en integraal in te kunnen zetten ter ondersteuning van vraagstukken op het gebied van gezondheids- en welzijnsbevordering en gebiedsontwikkeling.

### **Aanpak**

- We werken toe naar een visie op de sociale basis, die bestaat uit een helderde definitie sociale basis (met handelsperspectieven van en naar de sociale basis in 2024).
- We ondersteunen inwoners en organisaties die zich richten op informele hulp en ondersteuning zoals mantelzorgers, bewonersgroepen en vrijwilligers(organisaties).
- We creëren een vraag- en wijkgerichte stimulans van kansrijke initiatieven ter bevordering van de sociale cohesie (onder andere via sociaal werk in de wijk).

## **5.4.b Bevorderen sociale cohesie door een stimulans van kansrijke initiatieven vanuit de vraag van de inwoner**

### **Interventies**

- *Sociaal werk in de wijk*

### **Sociaal werk in de wijk**

Sociaal werk in de wijk

We willen de gemeenschappelijke sociale basis versterken zodat inwoners de regie hebben over hun leven. Hiertoe is sociale cohesie en samenredzaamheid nodig. Mensen hebben elkaar nodig om zich staande te houden, vooruit te komen en hun buurt leefbaar te houden. Zo wordt de zelfredzaamheid van inwoners vergroot.

Daarom zetten we in op wijkgericht, outreachend sociaal werk, ter versteviging van het huidige sociaal werk. Hiermee wordt op wijk of buurtniveau gewerkt aan meer sociale cohesie en een fijn woon- en leefklimaat vanuit de behoeftes van de bewoners. Met outreachend sociaal werk is de sociaal werker in de wijk zichtbaar voor de inwoner en stimuleert, ondersteunt en faciliteert inwoners om (nieuwe) sociale netwerken te creëren of te verbeteren. Het doel hiervan is dat inwoners elkaar onderling weten te vinden, elkaar kunnen helpen waar nodig en dat initiatieven worden opgestart en versterkt door en voor bewoners, vanuit waar zij behoefte aan hebben in hun wijk. Ook worden de krachten van de inwoners gebundeld om zo hun talenten als individu en als groep te ontplooiën. Dit kan zowel in de wijk plaatsvinden als wijkoverstijgend waarbij bewoners met veel kennis en ervaring hun talenten kunnen inzetten in de wijken waar het extra nodig is (zie voorbeeld).

De sociaal werker in de wijk is de aanjager en verbinder van dit outreachend sociaal werk in de wijk. Samengevat bevat het outreachend sociaal werk in de wijk het volgende:

- Is specifiek gericht op het ondersteunen van inwoners en bewoners initiatieven, niet op de wijkcentra
- Heeft een collectieve focus en zet in op alle inwoners
- Richt zich op het versterken van eigen kracht van bewoners
- Verbindt bewoners onderling en met organisaties/partners als nodig
- Ondersteunt bij de opbouw en verbetering van het woon- en leefklimaat
- Werkt outreachend en is zichtbaar in de wijk voor alle bewoners
- Stimuleert actieve participatie van inwoners

- Stimuleert kansrijke initiatieven vanuit en samen met bewoners

De sociaal werker in de wijk zal worden ingezet vanuit de welzijnsorganisaties in de gemeente (Woej en SenW), voor 1 fte. Deze fte kan worden verdeeld over meerdere personen. Aandachtspunt hierbij is dat zij vanuit de wijk herkenbaar zijn als sociaal werker, en niet direct aan de eigen organisatie gelinkt worden. Ook zal er getracht worden om de sociaal werker in de wijk te werven vanuit mensen (bewoners) die de wijken goed kennen.

Een brede doelgroep van 0-100 jaar oud wordt betrokken voor deze interventie. De focus ligt op de wijken die het het meest nodig hebben: Leidschendam-Noord, Voorburg Bovenveen, Voorburg-Noord.

De interventie richt zich op alle inwoners in deze wijken omdat er op deze manier voor gezorgd wordt dat de sociale cohesie in de gehele wijk verbeterd en bewoners elkaar kunnen stimuleren. De bewoners van andere wijken in de Leidschendam-Voorburg worden betrokken door het inzetten van hun expertise en ervaringen in de bovengenoemde wijken zodat talentuitwisseling mogelijk is.

Het inzetten op sociaal werk in de wijk om de sociale basis te verstevigen wordt gedaan op de volgende manieren:

- Vormgeven Outreachend sociaal werk in de wijk  
Momenteel zijn er een beperkt aantal sociaal werkers in de wijk werkzaam. Zij bieden tijdelijk ondersteuning, veelal vanuit een wijkcentrum en gericht op activiteiten vanuit hun organisatie. Outreachend sociaal werk in de wijk zal meer betekenen voor de inwoner dan dat sociaal werkers in de wijk tot nu toe hebben kunnen doen. Hoe dit outreachend werken verschilt van de huidige werkwijze en hoe deze werkwijze er concreet uit zal zien, wordt beschreven in een plan van aanpak. Dit plan wordt vormgegeven door de huidige sociaal werkers in de wijk samen met de gebiedsregisseurs. Dit plan is de basis voor het outreachend werken in de gemeente Leidschendam-Voorburg en zorgt daarmee ook voor borging op langere termijn. Ook de monitoring van de aanpak zal hierin worden meegenomen en uitgewerkt.
- Versterken initiatieven en zichtbaarheid in de wijk.  
Het is belangrijk dat de sociaal werker in de wijk zichtbaar is voor bewoners en organisaties. Hierbij moet de sociaal werker in de wijk weten welke activiteiten in de buurt (op straat) plaatsvinden en hierbij ook aanwezig zijn. De sociaal werker moet hierbij niet (per definitie) vanuit zijn/haar eigen organisatie vertegenwoordigd zijn maar juist als onafhankelijke buddy in de wijk voor de bewoners. Om dit zichtbaar te maken worden bijvoorbeeld flyers en kleding ingezet. Door outreachend (op straat) en flexibel te werken zijn de sociaal werkers in de wijk zichtbaar voor zowel bewoners als wijkpartners (zoals corporaties, wijkagent, sportverenigingen, handhaving, vrijetijdsverenigingen) waardoor ze benaderbaar zijn en echt onderdeel uitmaken van de wijkdynamiek.
- Dynamiek binnen de buurten versterken  
Middels de inzet van sleutelfiguren en zichtbaarheid op straat, willen we de bewoners beter bereiken en zo de dynamiek in de buurten versterken. Belangrijk is dat er cultuursensitief

wordt gewerkt zodat er groepen worden bereikt waar nu nog weinig contact mee is. Met het versterken van de dynamiek worden inwonersinitiatieven aangejaagd en ondersteund en wordt er gewerkt vanuit de initiatieven die al aanwezig zijn in een wijk.

- **Talentuitwisseling tussen buurten en inwoners opzetten**  
Door bewoners van goedlopende initiatieven hun ervaringen te laten delen in de aandachtswijken, is talentuitwisseling mogelijk en kunnen activiteiten worden opgezet. Hiertoe is het belangrijk dat de sociaal werker in de wijk weet welke talenten en initiatieven er zijn in de niet-aandachtswijken en deze kan verbinden aan bewoners in de aandachtswijken. Zo ontstaat er een samenwerking waarin talent zich verder kan ontwikkelen en bewoners elkaar kunnen stimuleren.

In 2023 wordt gestart met het maken van plannen en het vormgeven van het sociaal werk in de betreffende wijken. Hierbij ligt de focus op het in kaart brengen van de sociale netwerken, het vinden en motiveren van nieuwe (potentiële) sociale netwerken, en het creëren van sociale netwerken. In de opvolgende jaren kan de inzet van de sociaal werkers voortgezet worden. Samen met inwoners zullen zij werken aan een beter woon- en leefklimaat en een betere sociale cohesie vanuit de behoeftes in de wijk.

#### **5.4.c Passende ondersteuning voor mantelzorgers om overbelasting te voorkomen**

##### **Interventie**

- *Saar aan Huis voor mantelzorgers*

##### **Saar aan Huis voor mantelzorgers**

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil overbelasting van mantelzorgers voorkomen en hen ondersteunen waar mogelijk. Een laagdrempelig hulpaanbod (zonder indicatie en zonder hoge kosten voor de mantelzorger) is hierin belangrijk. Daarom breiden we het aanbod van laagdrempelige voorzieningen om mantelzorgers te ondersteunen uit met kortdurende respijtzorg. Hiertoe wordt ingezet op de kortdurende respijtzorg Saar aan Huis. Het resultaat hiervan is passend aanbod voor mantelzorgers en daarmee minder overbelasting bij hen.

Saar aan Huis is een organisatie die voor 1 à 2 uur in de week mantelzorgers ondersteunt met hulp in en rondom het huis zodat zij tijdelijk ontlast worden van deze taken. Zij verzorgen kleine huishoudelijke klusjes, houden gezelschap en helpen met boodschappen doen, vanuit de behoefte van de mantelzorger. Ook kan Saar aan Huis kort de zorg overnemen van de mantelzorger zodat hij/zij even tijd voor zichzelf heeft.

Saar aan Huis zet in op alle mantelzorgers maar specifiek op de overbelaste mantelzorgers en mantelzorgers die dreigen overbelast te raken omdat zij vaak niet de weg naar ondersteuning weten te vinden. Doel vanuit de gemeente is om specifiek in te zetten op mantelzorgers die anders buiten de

boot vallen, dus waarbij de ondersteuning niet wordt vergoed vanuit WLZ- of WMO-financiering. Saar aan Huis heeft ervaring met het bereiken en betrekken van deze doelgroepen. Hoe Saar aan Huis wordt ingezet en welke taken zij uitvoeren, wordt bepaald door de mantelzorger.

We willen overbelasting bij mantelzorgers voorkomen door het bieden van laagdrempelige kortdurende respijtzorg in de vorm van Saar aan Huis. Dit doen we met de volgende acties:

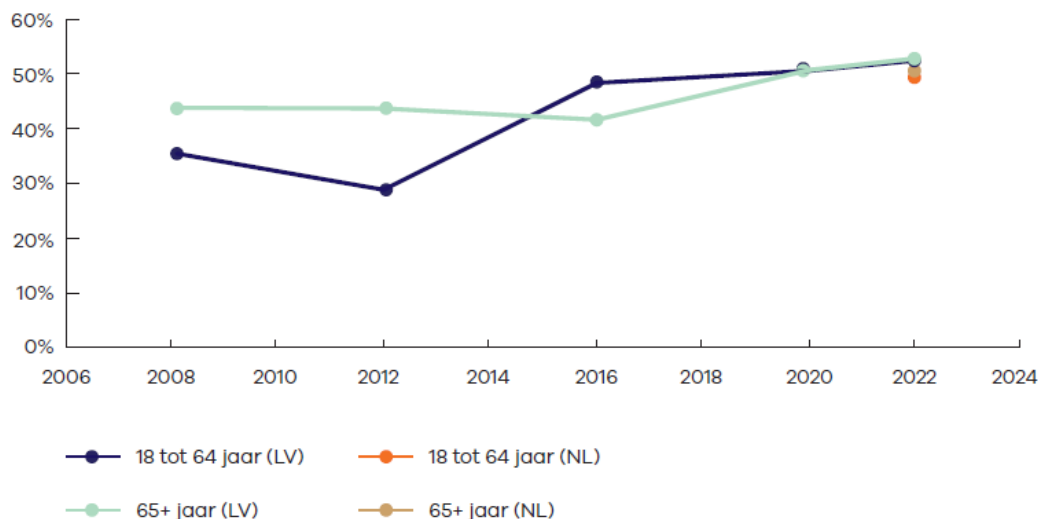
- *Inzetten van Saar aan Huis bij en specifieke doelgroep*  
Met de interventie kunnen we ongeveer 35 mantelzorgers helpen met een Saar aan Huis voor 4 uur per maand in 2023. We zetten in op mantelzorgers waarbij ondersteuning niet kan worden vergoed vanuit WLZ- of WMO-financiering.
- *Verkennen van een Strippenkaart principe*  
In plaats van structurele (tijdelijke) inzet van Saar aan Huis voor een mantelzorger, zou er ook gekozen kunnen worden voor een "strippekaart principe" waarbij de mantelzorger Saar aan Huis gedurende een langere periode op afroep kan inzetten wanneer dat het meest nodig is. Dit principe wordt verder verkend tijdens de pilot in 2023 met als doel om te kijken of dit in te zetten is in de gemeente.

Er wordt gestart met het inzetten van Saar aan Huis als pilot in 2023/2024. Deze pilot zal worden geëvalueerd in 2025 en bij succes gecontinueerd. Met de resultaten van de evaluatie wordt besloten of de interventie in en na 2026 zal worden voortgezet en eventueel wordt uitgebreid. Tegelijkertijd zal na de eerste pilot worden gekeken naar de mogelijkheden van het strippekaart principe.

#### **5.4.d Eenzaamheid voorkomen en aanpakken met focus op jongeren, ouderen en mensen die moeite hebben met rondkomen**

Inwoners van Leidschendam-Voorburg ervaren gemiddeld genomen iets meer eenzaamheid dan de gemiddelde Nederlander. Met name de stijging in eenzaamheid onder 18 tot 64-jarigen na 2012 is opvallend. Het doel is dat minder inwoners zich eenzaam zullen voelen.

### Matig tot zeer ernstig eenzaam



Figuur 15. Matig tot zeer ernstig eenzaam, inwoners vanaf 18 jaar in Leidschendam-Voorburg en Nederland

### Aanpak eenzaamheid

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft een lokale coalitie eenzaamheid. Dit netwerk werkt volgens de ontwikkelde aanpak van Movisie met als uitgangspunt de vijf pijlers voor het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid: bestuurlijk commitment, een sterk netwerk creëren, mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf betrekken, aan een duurzame aanpak werken en monitoring en evaluatie organiseren. De coalitie wordt geleid vanuit een gecombineerd coördinatorschap door organisaties Woej en SenW. Deze twee welzijnsorganisaties bedienen in de gemeente verschillende doelgroepen. Door het gecombineerde coördinatorschap worden alle doelgroepen in de gemeente bereikt. Om eenzaamheid ook in de komende jaren te voorkomen en aan te pakken in de gemeente, wordt de aanpak voortgezet en doorontwikkeld. Om de lange termijntrend te doorbreken werkt het netwerk 'Oog voor elkaar' aan de lange termijn doelstellingen en de volgende 10 acties:

### Vergroot de bewustwording en maak eenzaamheid daardoor bespreekbaar

1. Er wordt een doorlopende bewustwordingscampagne 'Oog voor elkaar' voor inwoners georganiseerd door inwoners, ervaringsdeskundigen en partners.
2. De Week van Oog voor elkaar (jaarlijkse Week tegen Eenzaamheid, laatste week van september) wordt ingezet om bewustwording te creëren bij inwoners en inwoners aan te moedigen om deel te nemen aan activiteiten en om te kijken naar zijn/haar burens, vrienden, familie en onbekenden.
3. Er worden trainingen georganiseerd voor vrijwilligers waar aandacht is voor bewustwording over eenzaamheid. Hierdoor zijn inwoners beter in staat om in gesprek te gaan over eenzaamheid.

4. Er worden trainingen georganiseerd voor professionals waar aandacht is voor bewustwording over eenzaamheid. Zo kunnen professionals eenzaamheid bespreekbaar maken en inwoners activeren naar een passende interventie.

#### **Continueer een lokaal netwerk**

5. Het netwerk 'Oog voor elkaar' komt vier keer per jaar samen om kennis te delen over eenzaamheidspreventie en -bestrijding, verbinding te maken met elkaar en de bestaande interventies aan elkaar te koppelen. Samen met ervaringsdeskundigen en partners wordt ingezet op een groter bereik van inwoners met eenzame gevoelens.
6. De kerngroep zet het netwerk 'Oog voor elkaar' voort en brengt focus aan op het samenwerken tussen partners en inwoners, delen van kennis en kunde over eenzaamheid en het versterken van het aanbod. De kerngroep werkt volgens het landelijke VWS programma: één tegen eenzaamheid.

#### **Werk aan een duurzame aanpak**

7. Inwoners kunnen terecht bij het Sociaal Servicepunt met vragen of voor een goed gesprek.
8. Eenzaamheidsambassadeurs zijn opgeleid en geven diverse trainingen aan hun organisatie/netwerk om de olievlek aan kennis en kunde te verspreiden om het gesprek aan te gaan met inwoners en deelnemers van activiteiten die ze tegen komen.
9. Inwoners worden actief benaderd om deel te nemen aan passende activiteiten. Partners, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen van het netwerk 'Oog voor elkaar' zetten zich in op het voorkomen, signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid bij hun georganiseerde activiteiten voor en door inwoners. Zo voorkomen en pakken ze eenzaamheid gezamenlijk aan.
10. De aanpak eenzaamheid blijft gemonitord en geëvalueerd via de GGD gezondheidsgids, dataverzameling en verhalen.

#### **Erkende sociale interventies met betrekking tot eenzaamheid**

In 2023 is gestart met een pilot van 'Thuisgekookt'. Stichting Thuisgekookt koppelt vrijwillige thuishoks aan buurtgenoten die vanwege een kwetsbaarheid niet meer in staat zijn voor zichzelf te koken of op zoek zijn naar sociaal contact. Bij succes van de pilot wordt er na evaluatie onderzocht wat de mogelijkheden zijn voor inzet in de volgende jaren. Daarnaast wordt in 2023 en verder Lief en Leedstraatjes uitgerold. Ook worden er andere erkende interventies ingezet als Thee met een thema, Grip en Glans, weerbaarheidstrainingen, Cursus Vrienden maken en diverse soorten OldStars Sports.

In 2023 ligt er nadruk op het vergroten van de bewustwording door het geven van extra trainingen aan professionals en door het uitvoeren van het theaterstuk 'De zes typologieën van eenzaamheid'. Het theaterstuk draagt bij aan de bewustwording van de inwoners op het herkennen van eenzaamheid.

De coalitie 'Oog voor elkaar' maakt elk jaar een actieplan met focuspunten voor het komende jaar, vanuit de resultaten van het voorgaande jaar met een bijbehorende planning. Het bereiken van inwoners, versterken van sociale vaardigheden (effectieve interventies) en de ontmoeting voor inwoners zal hierbij centraal staan.

## 5.4.e Voorkomen en aanpakken van sociaal-psychische problemen

### Interventies

- *Welzijn op Recept*

#### Welzijn op Recept

In de gemeente Leidschendam-Voorburg wordt al gebruik gemaakt van de interventie Welzijn op Recept. Welzijn op Recept wordt breed ingezet voor inwoners met mentale en/of lichamelijke klachten die mogelijk een andere dan fysieke oorzaak hebben. Zij krijgen, als zij hiervoor in aanmerking komen, van de huisarts een verwijzing naar een sociaal werker van Woej, de welzijnsorganisatie in de gemeente die hiervoor verantwoordelijk is. De sociaal werker kijkt, samen met de inwoner, naar wat er aan aanbod is in de gemeente om zijn/haar sociaal-psychische problemen te verminderen. De doelgroep van Welzijn op Recept zijn alle inwoners (18+) van de gemeente Leidschendam-Voorburg die in staat zijn om hun problematiek zelf (met hulp) aan te pakken. In de praktijk wordt er op dit moment vooral een recept geschreven voor ouderen en minder voor de jongeren doelgroep. Momenteel is er regelmatig een wachtlijst voor deelnemers aan Welzijn op Recept. Verhoging van de capaciteit is daarom gewenst.

Welzijn op Recept kent twee doelen:

- Het verhogen van het welbevinden van patiënten met psychosociale problematiek.
- Het verlagen van het zorggebruik in de eerstelijnszorg.

Acties die we willen uitvoeren ten behoeve van bovenstaande doelen zijn:

- De huidige aanpak voortzetten
- Meer inzicht krijgen in de huidige trajecten aan de hand van (regionale) monitoring zodat deze geoptimaliseerd kan worden en duidelijker wordt wat de interventie voor inwoners oplevert.
- De doorverwijzing (op termijn) laten lopen via het Sociaal Service punt zodat de deelnemer terecht komt bij degene die hem/haar op de juiste manier kan helpen.
- Intensiveren van een aantal trajecten met:
  - Het verhogen van de capaciteit; er is nu regelmatig een wachtlijst voor inwoners om geholpen te worden door de welzijnsorganisatie. Door het verhogen van de capaciteit, kunnen er meer mensen, vanuit een bredere doelgroep en sneller geholpen worden.
  - Uitbreiden van de aanpak door bewustwording te creëren bij de eerstelijnszorg en inwoners.

- Inzetten op bewustwording van de aanpak van POH en huisarts waardoor zij beter kunnen doorverwijzen. Dit doen we bijvoorbeeld door trainingen, bewustwordingscampagnes, informatiebijeenkomsten en het inzetten van ambassadeurs.
- Inzetten op het bereiken van de brede doelgroep. Nu worden vooral ouderen doorverwezen. Door de bewustwording op de aanpak te vergroten zorgen we ervoor er meer mensen doorverwezen worden
- Verkennen van de mogelijkheid tot uitbreiding van de huidige aanbieders met paramedici zoals fysiotherapeuten en diëtisten (en koppelen aan Bewegen op Recept).
- Samenwerkingsafspraken maken met de zorgverzekeraar in de regionale ketenaanpak. Het door VWS gefinancierde bestaande integrale inkoopadvies Welzijn op Recept dient als handreiking en is richtinggevend voor de samenwerkingsafspraken tussen gemeenten en zorgverzekeraars.

Bovenstaande punten worden uitgevoerd vanuit de welzijnsorganisatie in de regio. Er wordt in 2023 eerst ingezet op het verkrijgen van inzicht in de huidige trajecten. Van hieruit wordt de capaciteit geoptimaliseerd in 2023/2024. In de volgende jaren wordt de aanpak uitgebreid door het verhogen van de bewustwording. Zo kan de verwachte toename aan vraag door deze uitbreiding worden opgevangen.

## 5.4.f Ouderen zijn voorbereid op de toekomst

### Interventie

- *Ketenaanpak Valpreventie*
- *Vitaliteitsdag*

### Valpreventie

Iedere dag belanden er 282 ouderen (65-plus) op de spoedeisende hulp door een valongeval, dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van ouderen op één dag. Omgerekend betekent dit dat elke 5 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp belandt. Bij ongewijzigd beleid verdubbelen de landelijke zorgkosten door valongevallen bij ouderen binnen 10 jaar naar 2,4 miljard euro (bron: Veiligheid NL en de Telegraaf 27 september 2021). Naast de directe zorgkosten hebben vallen onder ouderen aanzienlijke gevolgen op meerdere vlakken. Fysiek gezien leiden vallen tot verwondingen zoals breuken en hoofdletsel, terwijl ze psychologisch welzijn ondermijnen door het ontstaan van angst en depressie. Dit kan sociale isolatie veroorzaken en het zelfstandig functioneren verminderen. Bovendien dragen de samenleving indirecte kosten, zoals verminderde productiviteit en zorgtaken van familieleden. De algehele levenskwaliteit van ouderen wordt aangetast.

In Leidschendam-Voorburg is 36,8% van de bevolking 55 jaar of ouder (28.204 inwoners) en is 23,3% 65 jaar of ouder. Dit zijn 17.844 inwoners, waarvan er 17.233 in een particulier huishouden wonen.

Huishouden			
	Particulier	Institutioneel*	Totaal
55-64jr	10.310	50	10.360
65-74jr	9.080	72	9.152
75-84jr	6.022	183	6.205
85+	2.131	356	2.487
Totaal 55+	27.543	661	28.204
Totaal 65+	17.233	611	17.844
*instellingen zoals verpleeg- en verzorgingshuizen Bron: CBS Statline, peildatum 1 januari 2022			

*Figuur 16. Aantal oudere inwoners in Leidschendam-Voorburg per leeftijdscategorie en type huishouden*

Naar schatting heeft 36% van de 65-plussers in Leidschendam-Voorburg een verhoogd valrisico. Zowel het aantal 65-plussers met een verhoogd valrisico als de zorgkosten nemen komende jaren naar verwachting flink toe.

In Leidschendam-Voorburg wordt daarom gewerkt aan de ketenaanpak Valpreventie, met als hoofddoelstelling: 'Valletsel bij ouderen verminderen door effectieve interventies te gebruiken en kennis en expertise te verspreiden.'

Voor 2024 is het tussentijdse doel gesteld dat minimaal 60 thuiswonende ouderen woonachtig in Leidschendam-Voorburg preventief of met een verhoogd valrisico op basis van mobiliteitsproblemen, valhistorie of valangst hebben deelgenomen aan de valpreventie-interventies van het programma Leidschendam-Voorburg'

Het beoogde resultaat in 2026:

1. Het risico op vallen bij ouderen wordt vroegtijdig gesignaleerd in zowel zorgdomein als gemeentelijk domein en wordt ondersteund door laagdrempelige toegang tot valpreventief aanbod.
2. Jaarlijks komen er minder ouderen (percentage van totale populatie 65+ inwoners) op de spoedeisende hulp naar aanleiding van een val.

In 2023 wordt er een ketenaanpak valpreventie neergezet, waar in de jaren 2024-2026 uitvoering aan wordt gegeven. De projectleider gaat samen met betrokken partijen, eerstelijns zorg, welzijnspartijen en betrokken inwoners de behoeftes en huidige aanpak in kaart brengen. Om vervolgens in

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 45/50

samenwerking met de ketenpartners de valpreventie ketenaanpak vorm te geven, met de volgende onderdelen:

1. Gezond voedingspatroon voor ouderen (eventueel de interventie: Goed gevoed ouder worden)
2. Bewegen voor ouderen (Bewegen op recept, beweegaanbod relatie tot sportakkoord, vitaliteitsdag).
3. Valpreventie voor ouderen (waaronder de erkende interventies RIVM, nauwe samenwerking met ketenpartners).

De erkende interventies van het RIVM zijn:

- In balans
- Het Otago -oefenprogramma
- Vallen Verleden Tijd

Er wordt ingezet op de doelgroep ouderen (65+) breed in de gemeente. De mogelijkheden worden verkend voor extra inzet op wijken waar ouderen moeite hebben met rondkomen. Voor valpreventie wordt onder andere samengewerkt met de eerstelijnszorg en welzijnsorganisaties WOEJ, SenW en SSP.

### **Vitaliteitsdag**

In september 2023 wordt er met partners gezamenlijk een vitaliteitsdag georganiseerd voor alle 67+ers. Inwoners kunnen een fittest doen, naar de beweeg- en vitaliteitsmarkt, een valrisicotest doen, een stoelmassage nemen, workshops en plekken om elkaar te ontmoeten. De intentie is om dit periodiek te herhalen voor alle 67+ers.

Voor de monitoring van valpreventie wordt de gemeentelijke handreiking aangehouden. Dit wordt meegenomen in het plan van aanpak valpreventie.

## **6. Ondersteunende onderdelen: versterking kennis- en adviesfunctie GGD en coördinatie regionale aanpak preventie**

### **6.1 Versterking kennis- en adviesfunctie van de GGD**

De GGD heeft een belangrijke wettelijke rol in het verzamelen van data en het verschaffen van inzicht in de gezondheidssituatie van de bevolking. Daarnaast adviseert de GGD over effectieve gezondheidsbevorderende interventies, onder andere op het gebied van gezondheidsbevordering, sport en bewegen en gezonde leefomgeving.

Op deze manier wordt de gemeente Leidschendam-Voorburg door GGD Haaglanden ondersteund in het bevorderen van de gezondheid van onze inwoners. Met de middelen versterken kennis- en adviesfunctie GGD versterkt de GGD Haaglanden hun rol door interne deskundigheidsbevordering.

### **6.2 Coördinatie van de regionale aanpak preventie**

GGD Haaglanden speelt een belangrijke rol in het bouwen aan de regionale aanpak preventie. Dit doet de GGD door het in kaart brengen van de startsituatie voor de ketenaanpakken in de gemeente en de inzet van regiocoördinatoren voor de ketenaanpakken Valpreventie, Kansrijke Start en Gezond Gewicht. Ook breidt de GGD de capaciteit en expertise uit om evaluatieonderzoek uit te voeren voor de regionale preventieaanpak.

### **6.3 Relatie GALA en Integraal Zorgakkoord (IZA)**

De VNG heeft namens gemeenten zowel het IZA als het GALA ondertekend. Gemeenten hebben daarmee een verantwoordelijkheid om zich, samen met zorgpartijen en partners in het sociaal domein, in te zetten voor een toekomstbestendig zorgstelsel én een gezonde generatie in 2040.

Het Integraal Zorgakkoord (IZA) richt zich in hoofdzaak op de houdbaarheid van het Zorgstelsel, met als invalshoek de Zorgverzekeringswet. Tevens zijn in het IZA afspraken opgenomen voor regionale samenwerking, een regionale preventie infrastructuur en de inrichting van effectieve ketenaanpakken over de domeinen (Zvw, Wpg, Wmo en Jeugdwet) heen. Deze afspraken zijn zowel op gemeenten als zorgverzekeraars van toepassing en vormen de basis voor de regionale samenwerking die op het terrein van gezond leven en preventie nodig is. Het GALA richt zich hoofdzakelijk op het bouwen aan een fundament voor een gerichte aanpak op het gebied van preventie, gezondheid en sociale basis, waarin een gezonde samenleving centraal staat. Vanuit het IZA wordt deze gerichte aanpak gezien als voorwaarde voor de beweging naar de voorkant, waar gemeenten een belangrijke rol in spelen, onder meer door het versterken van de sociale basis, het aanpakken van gezondheidsachterstanden en de toepassing van 'health in all policies'.

## 7. Hoe wordt de voortgang bewaakt?

De voortgang van het plan van aanpak wordt op verschillende manieren gemonitord:

- Uitkomsten van de indicatoren per hoofddoel (zie: doelen hoofdstuk 4) met cijfers van GGD Haaglanden (eerstvolgende monitor in juni 2025)
- Output monitoring (via standaard subsidieverantwoording)
- Kwalitatieve evaluatie door gesprekken met partners / inwoners
  - Bij de ketenaanpak kind naar gezonder gewicht, welzijn op recept en valpreventie
- Evaluatie en monitoring van de (regionale) ketenaanpakken:
  - Kansrijke Start
  - Welzijn op recept
  - Valpreventie
  - Aanpak overgewicht kinderen
  - Gecombineerde leefstijlinterventie volwassenen

*Voorbeeld: Monitoring welzijn op recept*

- Regionale monitoring aan de hand van landelijk model Monitoring Welzijn op Recept en samenwerking met de zorgverzekeraar.
- Output monitoring o.a.:
  - Aantal verwijzingen (en door wie) van welzijnsrecepten
  - Leeftijd
  - Geslacht
  - Problematiek/klachten
  - Aantal verwezen inwoners dat een traject is gestart met welzijnscoach
  - Activiteiten die deelnemers zijn gaan doen
  - Aantal uur besteed per deelnemer (door Welzijnscoach)
  - Aantal gestarte trajecten
  - Aantal afgeronde trajecten
  - Percentage inwoners dat na verwijzing minder bij de huisarts komt
  - Ervaringen van patiënten
  - Ervaringen van professionals
  - Rapportcijfer professionals/patiënten

## 8. Hoe wordt de samenhang en synergie in de uitvoering nagestreefd?

In Leidschendam-Voorburg wordt gewerkt met subsidietafels, waaraan maatschappelijk partners als ontmoetingscentra en welzijnsorganisaties deelnemen. Via de subsidietafels worden subsidies die bijdragen aan maatschappelijke doelen van het Sociaal Kompas ingezet. Er zijn verschillende subsidietafels, waar partijen elk voor een eigen thema ideeën uitwerken. Dit resulteert in een gezamenlijk uitvoeringsplan per thema waarvoor subsidie aangevraagd kan worden door de deelnemers aan die tafel.

Subsidietafels worden georganiseerd rond 5 thema's uit het Sociaal Kompas:

### **Jeugd**

1. Opgroeien en opvoeden
2. Basisvaardigheden en Talentontwikkeling

### **Volwassenen**

3. Zelfredzame inwoners
4. Financiële zelfredzame en (digi)taalvaardige inwoners
5. Betrokken en inclusief

Om de samenhang en synergie te waarborgen in de uitvoering van de plannen rondom het GALA, wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande samenwerkingsstructuren. Daarbij wordt onderscheid gemaakt in interne en externe afstemming:

#### **Intern**

- Intern door afstemming over de uitvoering van de plannen voor het GALA in te bedden in de overleggen over de subsidietafels, waarbij de splitsing in jeugd en volwassenen wordt aangehouden.
- Door afstemming over ruimtelijk-sociale vraagstukken tussen MRO en stadsbeheer.

#### **Extern**

- Extern door het verbinden van partners die in verschillende netwerken samenwerken. Dit kan bijvoorbeeld door 1 à 2 keer per jaar een bijeenkomst te organiseren voor netwerken van Kind naar Gezonder Gewicht (KNGG) en kansrijke start, of voor de netwerken rond eenzaamheid en mantelzorg. Tijdens deze bijeenkomst is ruimte voor het delen van kennis, best practices en het versterken van de ketenaanpakken door interventies en verwijzingen aan elkaar te verbinden.
- Gebiedsgerichte netwerken – Sterk voor Noord, Gezond samen leven in Leidschendam-Zuid

De subsidietafels worden op dit moment geëvalueerd. Als de subsidietafels zullen worden gewijzigd qua structuur, dan zal het plan van aanpak Gezond en actief leven daarop meebewegen qua vorm en structuur.

Datum 18 september 2023

Ons kenmerk Gezond en actief leven

Pagina 49/50

## 9. Begroting Leidschendam-Voorburg Brede SPUK

<b>Leidschendam-Voorburg</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2026</b>
<i>Lokaal Sportakkoord</i>	€ 49.968	€ 49.967	€ 49.967	€ 38.419
<i>Brede Regeling Combinatiefuncties</i>	€ 344.010	€ 344.004	€ 344.004	€ 332.327
<i>Terugdringen Gezondheidsachterstande n</i>	€ 76.874	€ 76.872	€ 76.872	€ 76.839
<i>Kansrijke Start</i>	€ 57.655	€ 61.498	€ 61.498	€ 76.839
<i>Mentale Gezondheid</i>	€ 26.906	€ 19.218	€ 19.218	€ 0
<i>Aanpak overgewicht en obesitas</i>	€ 67.265	€ 67.263	€ 67.263	€ 0
<i>Valpreventie</i>	€ 197.950	€ 182.572	€ 182.572	€ 188.255
<i>Leefomgeving</i>	€ 38.437	€ 38.436	€ 38.436	€ 0
<i>Vroegsignalering Alcoholproblematiek</i>	€ 9.609	€ 9.609	€ 9.609	€ 0
<i>Versterken sociale basis</i>	€ 140.295	€ 138.370	€ 138.370	€ 103.732
<i>Mantelzorg</i>	€ 38.437	€ 38.436	€ 38.436	€ 34.577
<i>Eén tegen Eenzaamheid</i>	€ 38.437	€ 38.436	€ 30.749	€ 0
<i>Welzijn op recept</i>	€ 21.140	€ 36.514	€ 44.202	€ 51.866
<i>Versterking kennis- en adviesfunctie GGD</i>	€ 9.609	€ 9.609	€ 9.609	€ 0
<i>Coördinatie-kosten regionale aanpak preventie</i>	€ 34.209	€ 28.058	€ 28.058	€ 0
<b>Totaal per jaar</b>	<b>€ 1.150.801</b>	<b>€ 1.138.862</b>	<b>€ 1.138.863</b>	<b>€ 902.854</b>

## 10. Bronnen

1. Huishoudens met problematische schulden. CBS 2020. Geraadpleegd via: <https://www.waarstaatjegemeente.nl/dashboard/dashboard/gezondheid>
2. Gezondheid en leefstijl per buurt, wijk en gemeente. Data Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (bewerking obv SMAP-methodiek, RIVM). GGD'en/CBS/RIVM 2020. Geraadpleegd via: <https://www.rivm.nl/media/smap/>
3. Databank Wijkatlas. Gemeente Leidschendam-Voorburg 2021. Geraadpleegd via: <https://leidschendam-voorborg.incijfers.nl/>
4. Gezondheidsgids GGD Haaglanden. Data Corona CGM jeugd 2021, Gezondheidsmeter 2020 en JGZ, Zuid-Holland West 2019. Geraadpleegd via: <https://gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl/>
8. Een inclusief SPUK-plan voor de lokale aanpak van gezondheidsverschillen. Tekstsuggesties voor gemeenten: voor een integraal plan van aanpak. GezondIn, 2023.
9. Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023. Geraadpleegd via: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord>
10. Ervaren impact corona op mentale gezondheid en leefstijl. CBS, 2021. Geraadpleegd via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/ervaren-impact-corona-op-mentale-gezondheid-en-leefstijl/6-conclusies>

## 11. Bijlagen

- Lokaal sportakkoord 2019-2022
- Lokaal sportakkoord 2023-2026
- Lokaal preventieakkoord 2021-2023
- Plannen voor 2023 JOGG-aanpak Goed Bezig!