De pijn van een wijk is terug te vinden in het water

Nav watermetingen in Oss en uitwerking met experts. Vervolg is gesprek met wijk over prioriteiten.

Leefstijl

leefstijl
cholesterolverlaging

gemfibrozil

Diabetes 2
Stilzitten overgewicht

metformine

Rustgevend
Stress, geld, eenzaamheid

oxazepam

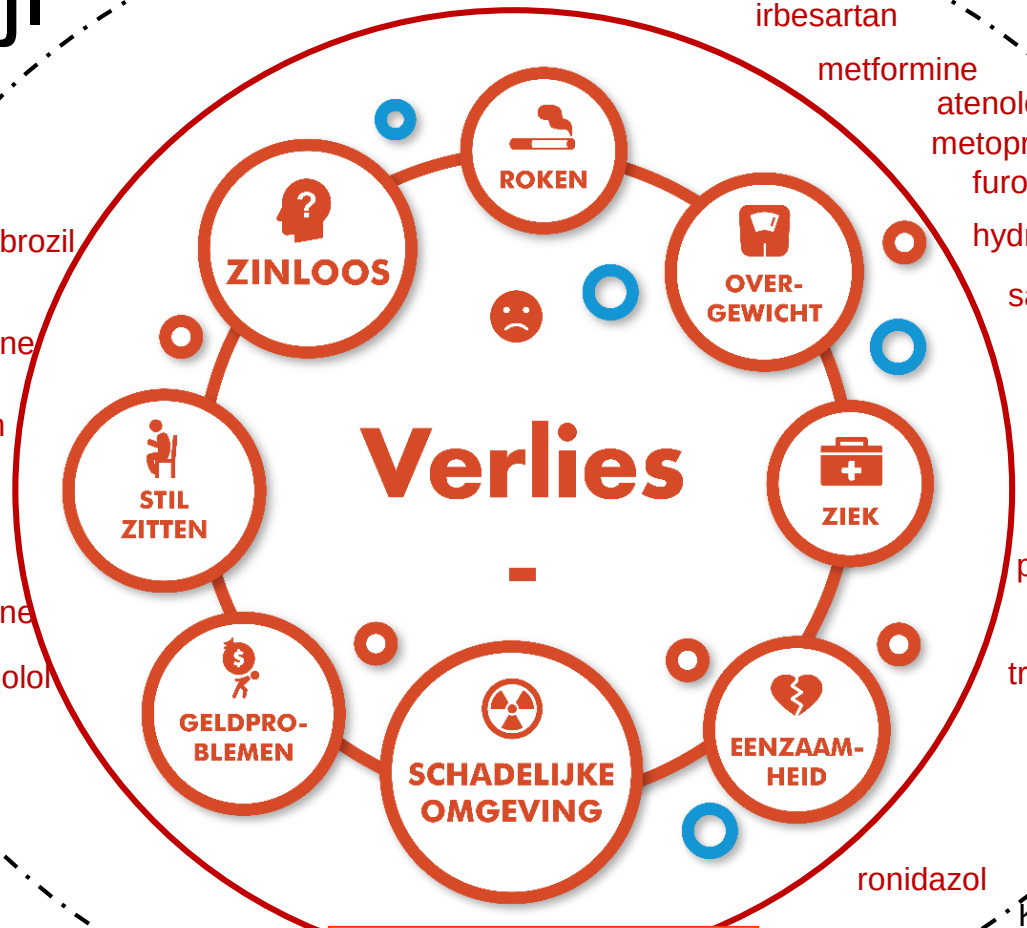
Zenuwpijn, epilepsie
Stress-gerelateerd

gabapentine

propanolol

Stress

Rustgevend, betablokker
weinig voorgeschreven
Stress-gerelateerd



bloeddrukverlagers

valsartan

irbesartan

metformine

atenolol

metoprolol

furosemide

hydrochloorthiazide

salicylzuur

diclofenac

naproxen

pijnstillers

paracetamol

ibuprofen

tramadol

ronidazol

Diabetes 2
Stilzitten overgewicht

Ongezonde leefstijl

Beta-blokker, bloeddruk

Plastablet,
hart&vaatziekten

Bloedverdunner, preventief

Ontstekingsremmende pijnstillers

Veel pijn heeft met gewrichten te maken (nek, schouders, knieen). Kan relatie met overgewicht zijn.

Pijn

Kattendiarree-middel

Gevonden stoffen

Duiding mogelijke oorzaken

Wijkwatermeting Vitale Zone

VITALZONE

info@vitalzone.eu www.vitalzone.nl

Marlies@vitalzone.eu

Wijkgerichte bronaanpak

medicijnresten indicator voor gezondheid

Eindrapportage
Maart 2020

Marlies Kampschreur
Annemieke Wiercx,
Jim van den Beuken.

Gezondheid
Geluk
Vitale omgeving

Brabant Brede Coalitie

Dit initiatief wordt gesteund vanuit de
Brabantbrede aanpak Medicijnresten uit Water.

Inhoudsopgave

- Inleiding Wijkgerichte bronaanpak medicijnen uit water
- Samenvatting wijkgerichte bronaanpak
- Geleerde lessen
- Wijkgerichte bronaanpak:
    1. Denken in vitale zones
    2. Gebruik van innovatieve tools die samenhang bevorderen
        - Wijkwatermeting
    3. Vitale coalities smeden
    4. Handelingsperspectief bieden voor gezondere beslissingen bieden

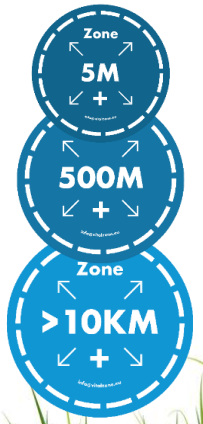
Wijkgerichte bronaanpak

Vitale Zone Instituut is gevraagd door de Provincie Noord-Brabant om een wijkgerichte bronaanpak te ontwikkelen die een bijdrage levert aan een gezonde leefstijl in een gezonde leefomgeving en daarmee bijdraagt aan het terugdringen van medicijnresten in water.

Deze opdracht past in de missie van Vital Zone Instituut om **vitale zones** te realiseren: gebieden waar mensen vitaal en gelukkig leven, werken, opgroeien en ouder worden in een gezonde omgeving. Dat willen we voor iedereen. Op het werk en thuis.

De werkwijze van Vital Zone is om **vitale coalities** te smeden; luisteren en verbinden, engagement organiseren bottom up en top down. Coalities hebben een gezamenlijke richting nodig en de red & blue zones blijken bruikbaar als dashboard in de 2 geselecteerde wijken.

De tools die Vital Zone Instituut gebruikt en ontwikkelt zijn innovatief, creatief en altijd gericht op impact. Voor deze opdracht hebben we de **wijkwatermeting** ontwikkeld en een **wijk-predicaat** is in ontwikkeling. De geleerde lessen delen we in deze rapportage en in (social) media.



Provincie Noord-Brabant

BESTE 2018 OVERHEIDS ORGANISATIE VAN HET JAAR

Brabant Zorg

Structureren en ontwikkelen acties:

Brabantbrede aanpak

Vital Zone Coalitie beiden

Nog niet belegd

Individueel, per partij

Brabant Brede Coalitie

VITALZONE INSTITUUT

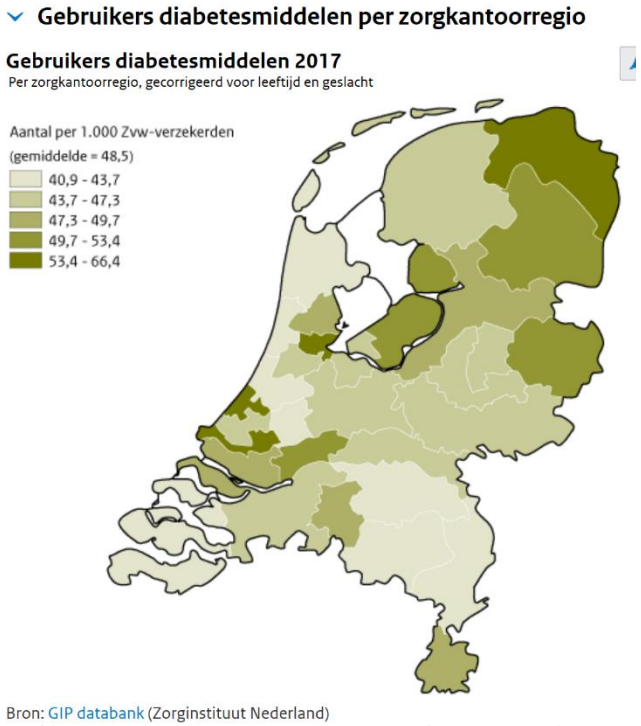
Communicatie-strategie, overall strategie/boegbeeld

	Zone 5M	Zone 500M	Zone >10KM
Geen. Verminderen Tegengaan en zuiveren van medicijnen in water.	Plaszakken rontgencontrastmiddelen Toiletblokjes	Inzameling goed regelen in Brabant Hotspotanalyse ziekenhuizen Zuivering bij zorginstellingen	Extra zuivering bij waterschappen (en drinkwaterbedrijven?)
Groen. Verduurzamen. Geen verspilling. Vervangen. Duurzame productie en consumptie	Publieks-campagne: Ik sta stil bij iedere pil. Agenda-setting	FTO-modules water (Waterschappen, ism landelijk) Verstandig voorschrijven (Asten-vb verder brengen);	Water & farma-sector samen FTO & actieweek (ism VWS, nog niet in Brabant)
Gezond. Voorkomen. Verbeteren van levensstijl en leefomgeving en gezonde keuzen.	Netwerk medicijn voor gezond water Leefstijlverandering	Vital Zones; wijkaanpak Wijkwatermeting Gezond dorp Leende verder brengen	Practice what you preach (vitale medewerkers) Gezondheidsaanpak voor regio. Leefstijlgeneeskunde.

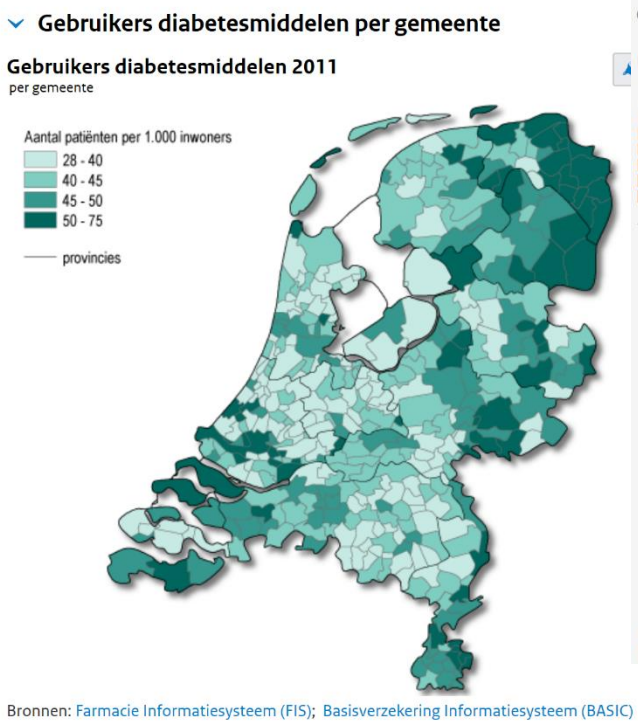
Wijkgerichte bronaanpak

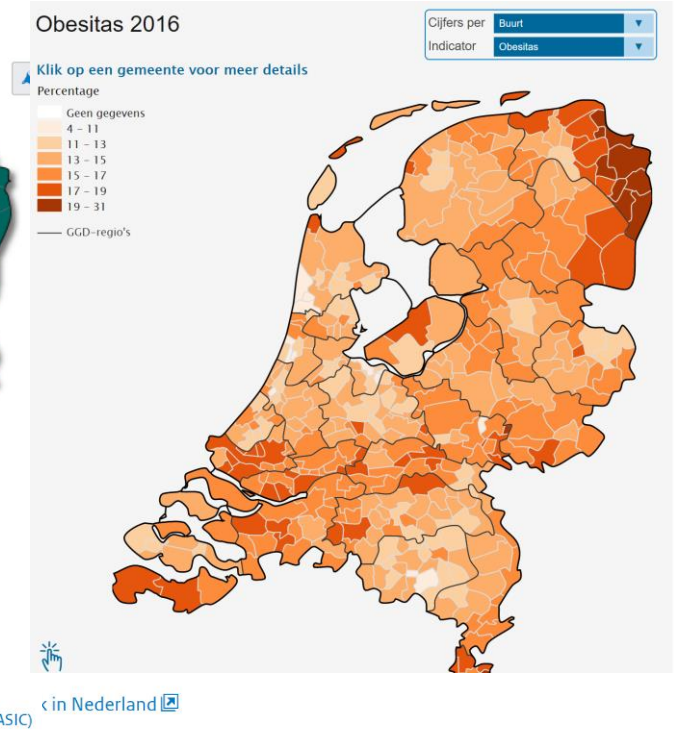
1. Denken in vitale zones

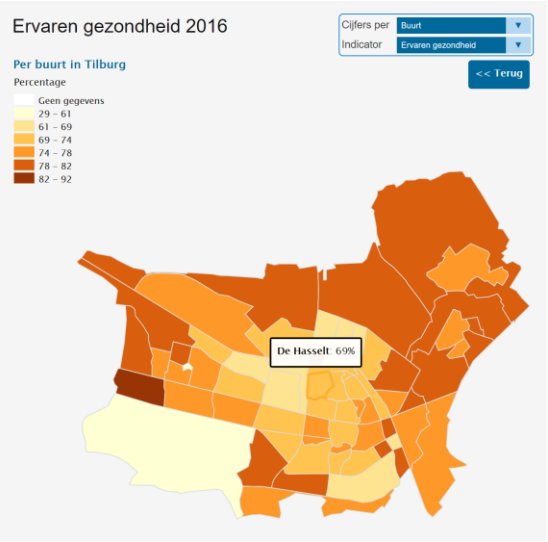
Selectie wijken Wijkgerichte bronaanpak medicijnresten



https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/diabete
mellitus/regionaal-internationaal/regionaal#definities







- Tilburg scoort relatief laag op ervaren gezondheid
- Tilburg en Oss scoren hoog op obesitas
- In Tilburg en Oss ontstonden kansen om op te trekken met actieve partijen in de wijk

Selectie wijken Wijkgerichte bronaanpak medicijnresten

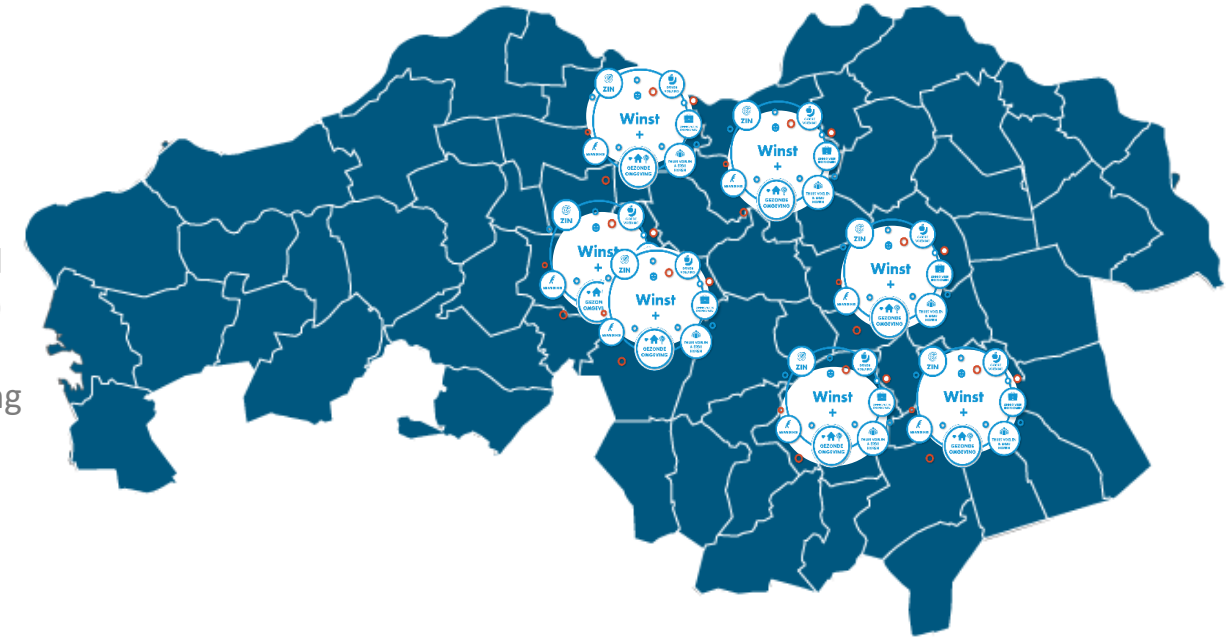
- Criteria wijkselectie: helder commitment, relatief lage score op gezondheid, kansen vervolg, emergentie

Shortlist

- Schadewijk Oss
- Tilburg Oud Noord
- Schijndel
- Helmond
- Den Bosch
- Emmasingel (Eindhoven)

Wijkwatermeting plus:

- Asten
- Leende
- Laarbeek
- Boxtel



Criteria wijkselectie	Schadewijk Oss	Tilburg
Readiness wijk	+ (Apothekers, welzijnswerk, zorgorganisaties, gemeente, buurtbewoners)	+ Enthousiaste school met buurtfunctie, + Enthousiaste AH XL
Probleem	Slechte wijk in Oss (“afvoerputje”) % diabetes	Relatief lage score op ervaren gezondheid: 72%. Buurt Hasselt: 69%
Kansen vervolg	+ (veel actieve partijen die wat willen voor de wijk)	+ Zeer actieve basisschool (Sportiefste school van NL in 2017)
Helder commitment	+/-	+
Emergentie	++	+

Naar een dashboard in de wijk
Voorbeeld Tilburg, wijk De Hasselt /Oud Noord

-- Risico's: ongezond gedrag en omgeving, eenzaamheid, gebrek aan betekenisvolle sociale samenhang

De Hasselt: 6.965 inwoners in 2018.

4,5 % Gebruik GGZ (NL: 3,7%)

1 op 2 Volwassenen heeft overgewicht

40% Beweegt onvoldoende (NL: 37%)

1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes

45% Kinderen lopen/fiets en zelf naar school

1 op 2 mensen is chronisch ziek. Stress is beroepsziekte nr 1. 1 op 6 van jonge medewerkers heeft een burn-out.

47 % ervaart **stress** door werk. (NB: 45%)

10,4% kinderen in **armoede** (NL: 6,5)

13% ervaart onvoldoende steun van anderen

7% >2 betalingsachterstanden

44% eenzaamheid

17% ziet af van tandartsbezoek vanwege kosten

Verduurzaming gebouwen: < 1% van NL gemiddelde

7% ervaart **veel sociale samenhang** in buurt (NB: 19%)

Stikstof concentratie: 23,5 (NL: 19, 4)

Fijnstof concentratie: 19,7 (NL: 18,4)

Afname > 60% insecten

Leeftijdsverwachting: 80,3 (in NL: 81,5
Aantal gezonde levensjaren: 46,4

66% heeft doel / richting te hebben in het leven. Ouderen: 56% (in NB: 66%)

Betaald werk: 67,8% (in NL: 66,2%)

66% vindt buurt aantrekkelijk om te bewegen (NB: 78%)

74% sport 2x p/w of vaker op school (4-11 jaar) (NB: 66%)

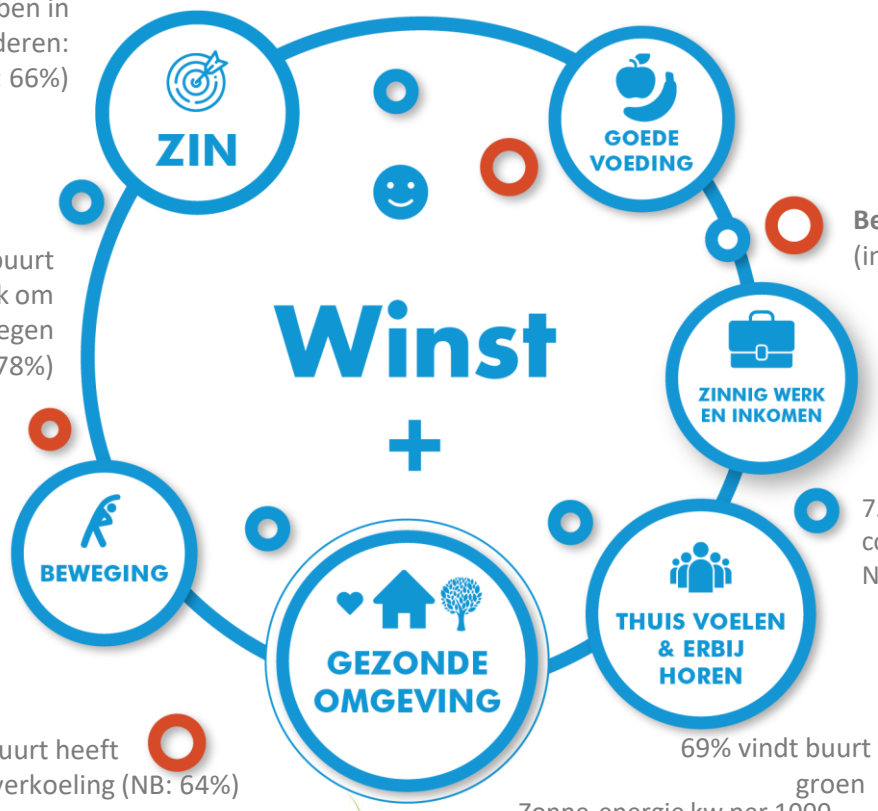
75% Regelmatig contact met buren NB: 80%

54% vindt buurt heeft voldoende verkoeling (NB: 64%)

69% vindt buurt voldoende groen (in NB: 77)

Aantal **auto's op aardgas & elektriciteit** per 10.000 inwoners: 111 (in NL: 77)

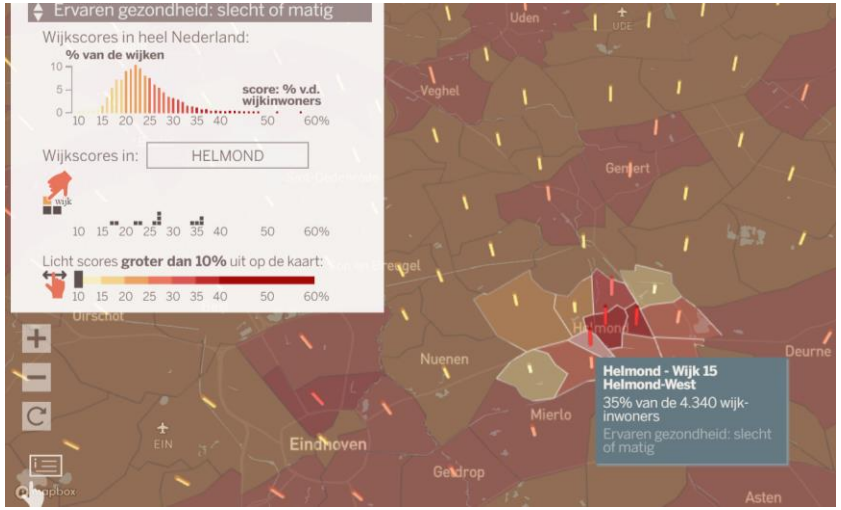
Zonne-energie kw per 1000 inwoners: 151 (in NL: 170)



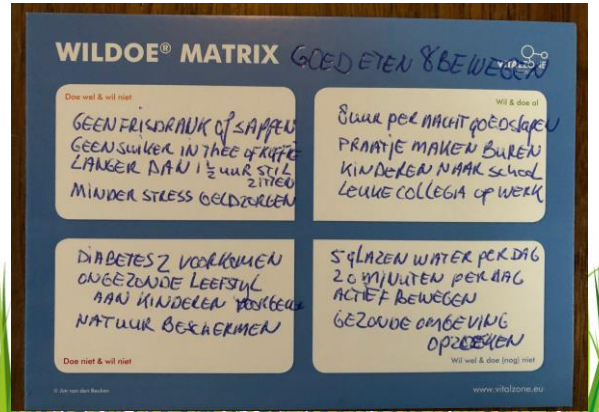
Bron: BrOS, BrabantScan, Waarstaatjegemeente.nl, volksgezondheidenzorg.nl, De Kaaistoep

Betrekken wijk of doelgroep + engagement.

1. **Kies focus = begrenzen**
   - welke 500m gebieden beginnen we (b.v. Helmond West/Oost, Oss, EmmaSingel of Tilburg) of
   - Per doelgroep en kernprobleem, b.v. Investeerders, scholen, gezinnen met lage ervaren gezondheid, eigen medewerkers, kinderen met veel schermtijd)
2. **Dashboard per wijk** met 'ervaren gezondheid' en 1 beinvloedbare indicator voor de 6 peilers (b.v. Bmi, HRV, slaap, % groen in de wijk). Hoe meet of merk je vooruitgang? Levendig gemaakt met quotes van deelnemers. Feedback data en impact door expertise centrum?
3. **Stel team samen** (mix, inclusief mensen uit wijk, informele leiders zorg, supermarkt, wooncooperatie, etc)
4. **Gebruik positieve, motiverende boodschap (zoals vital zone, positieve gezondheidheid, benoemen wijkdoel)**
5. **Bepaal wat je gaat doen** (basis) en hoe je mensen die meer nodig hebben ondersteunt en die verder willen springen aanmoedigt. Zorg dat het gemakkelijk is om mee te doen. Gebruik wat ter plekke goed werkt. (b.v. Purpose workshops, Personal shopper, belevingspad maken, gezonde lunch op school, gezinsWildoe),
6. Doe het met de wijk. Hou inspiratie **bijeenkomst** met de wijk en volg op met gezondheidscafé's en gesprekken met direct actie.
7. **Leidt op** waar nodig (gezondheidsmakers)
8. Voer **consistent meerjaren beleid**, geef prioriteit aan sociale en ruimtelijke initiatieven die elkaar versterken. Goede praktijk delen en benutten in regio.
9. Organiseer **feedback** (minimaal ieder kwartaal) voor de mensen die meedoen en **vier** successen



Een wijkpakket met wildoe,
basis presentatie, bronnen etc kan dit ondersteunen.



Wijkgerichte bronaanpak

2. Innovatieve tools die samenhang bevorderen

- Wijkwatermeting icm Vital Zone pijlers

WijkWaterMeting Vitale Zone:

Waterkwaliteit als indicator voor collectieve gezondheid

Data meten

Specifieke geneesmiddelen en evt biomarkers, drugs en andere chemische stoffen

Door: gemeente en waterschap

Duiden

Vergelijken met andere metingen en gezondheidsparameters

Onafhankelijk - door Vital Zone Instituut

Luisteren & Doen

Interventies in de wijk en aanpassing beleid

Door: Vital Zone coalitie (overheden, gemeente, zorg en locale bedrijven)

Dashboard Ontwikkeling gezond & duurzaam

Evidence based feedback

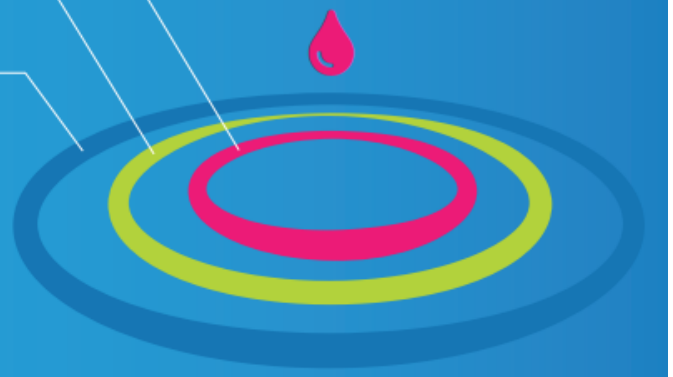
Medicijnen uit water

Ieder doet wat ie kan om nare bijwerkingen te voorkomen

Geen
verminderen

Groen
verduurzamen

Gezond
voorkomen



Zorgwekkende stoffen in oppervlaktewater

Stoffen aangetroffen in oppervlaktewater WS Aa en Maas

Werkzame stof	Gebruikt bij:	
Claritromycine	antibioticum	>PNEC
Diclofenac	pijnstiller	>PNEC
Gabapentine	anti epilepticum	>signaleringswaarde
Hydrochloorthiazide	bloeddrukverlager	>signaleringswaarde
Irbesartan	bloeddrukverlager	>signaleringswaarde
Metformine	antidiabetes	>signaleringswaarde
Valsartan	bloeddrukverlager	>signaleringswaarde

Starten bij specifieke stoffen die verhoogd voorkomen en impact hebben biedt handelingsperspectief!

VITALZONE

Bronmaatregelen en handelingsperspectief

Werkzame stof	Gebruikt bij:	
Claritromycine	antibioticum	>PNEC
Diclofenac	**pijnstiller**	>PNEC
Gabapentine	anti epilepticum	>signaleringswaarde
Hydrochloorthiazide	bloeddrukverlager	>signaleringswaarde
Irbesartan	bloeddrukverlager	>signaleringswaarde
Metformine	antidiabetes	>signaleringswaarde
Valsartan	bloeddrukverlager	>signaleringswaarde

Bronaanpak op Diclofenac

- Bewust voorschrijven
- Stimuleren doelmatig gebruik (en minder marketing) voor diclofenac gels
- Voorlichting (communicatie campagne naar consumenten, FTO artsen apothekers)
- Afvangen via toiletblokjes (?)
- Gezondheidsaanpak (indirecter): minder overgewicht leidt tot minder gewrichtsklachten

Eerste stap:

- Coalities en projecten over sectoren heen
  - zowel landelijk/internationaal met farma/drogisterijen/verzekeraars als regionaal en op wijkschaal
- Wijkaanpak / (Wijk)watermeting voor bewustzijn en impactmeting bij interventies

Bronmaatregelen en handelingsperspectief

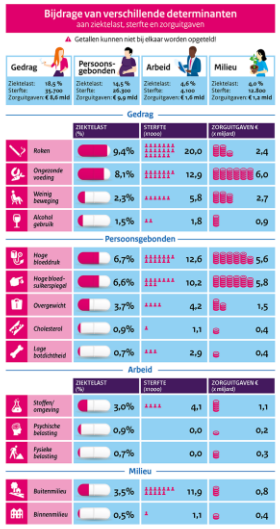
Bronaanpak op metformine, valsartan, irbesartan, hydrochlorothiazide
(dit zijn typisch medicijnen voor leefstijlgerelateerde ziekten)

- Bewust voorschrijven
- Ongebruikte restanten inleveren
- Gezondheidsaanpak – leefstijlverandering
  - Rol drinkwaterbedrijven in gezonde voeding, incl water drinken

Werkzame stof	Gebruikt bij:	
Claritromycine	antibioticum	>PNEC
Diclofenac	pijnstiller	>PNEC
Gabapentine	anti epilepticum	>signaleringswaarde
Hydrochloorthiazide	**bloeddrukverlager**	>signaleringswaarde
Irbesartan	**bloeddrukverlager**	>signaleringswaarde
Metformine	**antidiabetes**	>signaleringswaarde
Valsartan	**bloeddrukverlager**	>signaleringswaarde

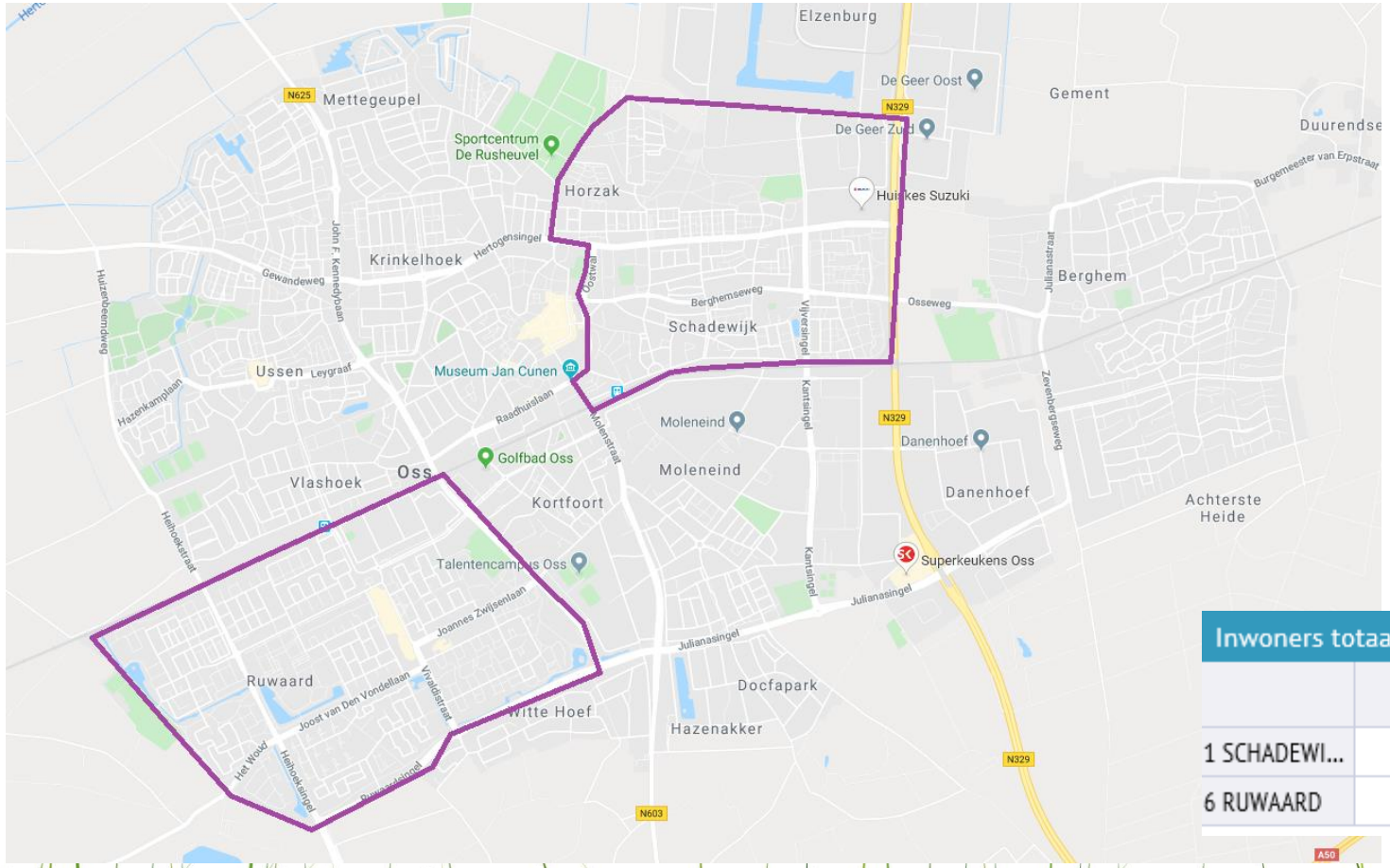
Eerste stap:

- Coalities en projecten over sectoren heen
  - zowel landelijk, regionaal als op wijkschaal
- Wijkaanpak /watermeting voor bewustzijn en impactmeting



Water als Spiegel

Metingen op wijkniveau in Oss



De wijkwatermeting in Schadewijk gaf aan dat medicijnconcentraties heel laag waren. Navraag bij gemeente Oss leerde dat het monster teveel bedrijfswater van omliggende wijken bevatte en dit dus een verdund monster was. Vandaar dat gebruik gemaakt is voor de analyse van de eerder uitgevoerde metingen van de Ruwaard in Oss.

Inwoners totaal Wijken-CBS

	2017	2018	2019
1 SCHADEWI...	9.839	10.045	10.243
6 RUWAARD	13.078	13.102	13.209

De wijkwatermeting is uitgevoerd in de Ruwaard en Schadewijk in Oss.

	Ruwaard			PNEC	RWZI Oijen			
					Influent RWZI Oijen		Effluent RWZI Oijen	
	1-mrt-18	6-nov-18	*gem.*	µg/l	RWZI gem	RWZI max.	RWZI effl. gem	RWZI effl. max
17alpha-estradiol	0,019		*0,019*					
17beta-estradiol	0,098	0,01	*0,054*					
atenolol	1,5	1,8	*1,65*	148				
atorvastatine	0,2	0,4	*0,3*					
bisfenol-A	0,11	0,041	*0,0755*					
caffeine	80	220	*150*	40				
carbamazepine	0,55	0,7	*0,625*	0,5	2,6	4,8	0,44	0,73
claritromycine	**0,19**	**0,61**	*0,4*	0,04	0,22	0,45	0,14	0,22
diclofenac	**0,54**	**0,75**	*0,645*	0,1	0,46	0,97	0,35	0,58
estriol	0,63	2,3	*1,465*					
furosemide	1,2	5,2	*3,2*					
gabapentine	4,5	1,3	*2,9*	5	2,64	4,8	1,86	3,5
gemfibrozil	2,1	0,8	*1,45*	1,5				
gentisinezuur	3	5	*4*					
hydrochloorthiazide	2,3	3,4	*2,85*		2,66	7,1	1,45	6,2
ibuprofen	18	8,2	*13,1*		3,85	7,50	0,18	1,1
irbesartan	2	4,8	*3,4*	704	1,99	3,6	1,78	2,8
levetiracetam	4,5	10	*7,25*					
metformine	117	119	*118*	780	77,58	219	0,77	2,1
metoprolol	2,9	3,5	*3,2*	62	1,952	4,1	1,70	3
naproxen	7	13	*10*	0,64				
oxazepam	1,3	1,7	*1,5*	215,3	0,811	1,8	0,77	1,2
paracetamol	800	350	*575*	9,2				
propranolol	0,2		*0,2*					
ronidazol	0,6		*0,6*					
salicylzuur	37	78	*57,5*					
sotalol	1,6	1,9	*1,75*	47,88	0,64	1,3	0,38	0,6
sulfamethoxazol	2,9	1,6	*2,25*	0,118	0,59	1,00	0,12	0,26
tramadol	0,5	0,7	*0,6*					
trimethoprim	0,82	0,42	*0,62*	16	0,13	0,24	0,054	0,17
valsartan	10	19	*14,5*	560	9,85	18	3,19	6,4
azitromycine				0,09				

hoge waarde
> PNEC
>0,1 drinkwater (innamepunt)

Watermeting

- Pijn: diclofenac: ontstekingsremmende pijnstillers voor gewrichtspijnen, die kunnen voortkomen uit overgewicht.
- Diabetes 2: Metformine. Duidt op stil zitten en weinig goede voeding.
- Stress: Oxazepam: rustgevend. Duidt o.a. op slecht slapen, geldproblemen, zinloosheid.

Professionals die in de wijk werken zien 3 brandende thema's:

1. Armoede (1 op de 5 heeft 120% van minimum loon of minder),
2. Gebrek aan gezonde voeding en beweging.
3. Eenzaamheid / isolement.

- **Diclofenac & naproxen**
- **Metformine & irbesartan, valsartan**
- **Oxazepam & gabapentine**

"Diclofenac zit voorin onze pen en in die van de huisarts".

"Diclofenac of naproxen is soms te vervangen door lichtere medicatie.

De pijn van een wijk is terug te vinden in het water

Nav watermetingen in Oss en uitwerking met experts

Leefstijl

leefstijl
cholesterolverlaging

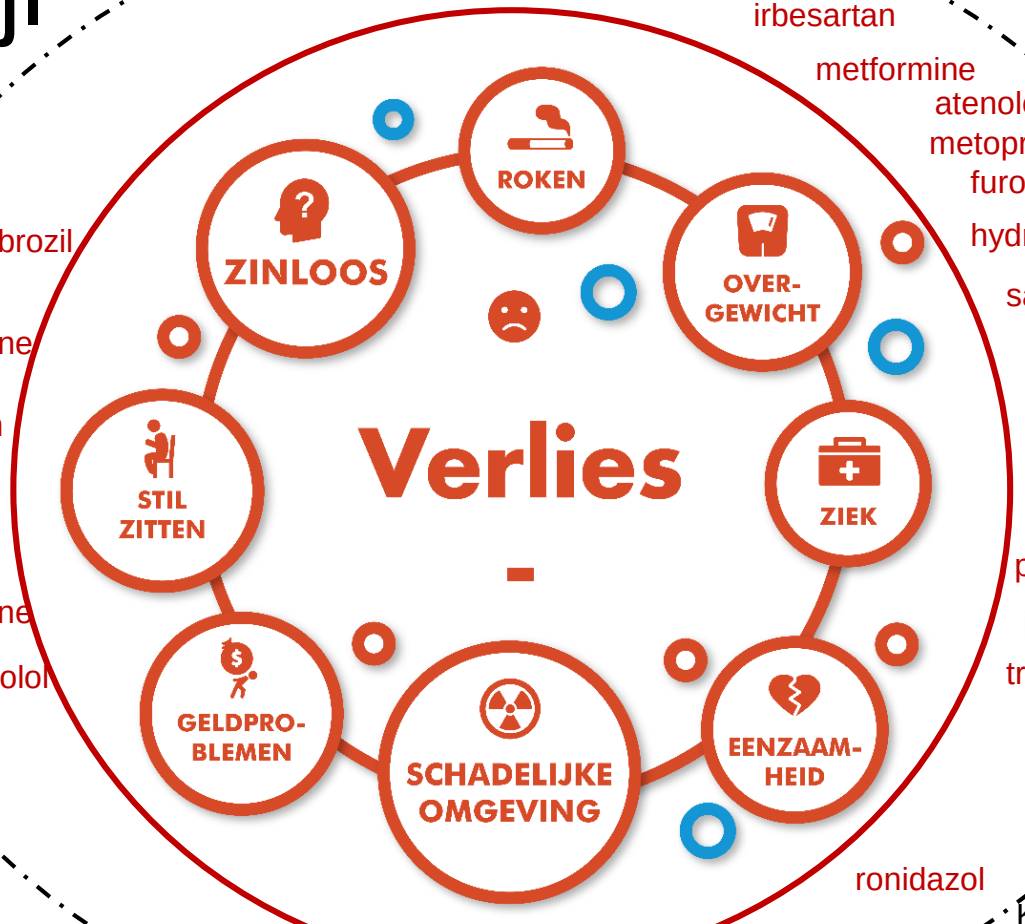
Diabetes 2
Stilzitten overgewicht

Rustgevend
Stress, geld, eenzaamheid

Stress

Zenuwpijn, epilepsie
Stress-gerelateerd

Rustgevend, betablokker
weinig voorgeschreven
Stress-gerelateerd



gemfibrozil
metformine
oxazepam
gabapentine
propanolol

bloeddrukverlagers
valsartan
irbesartan
metformine
atenolol
metoprolol
furosemide
hydrochloorthiazide
salicylzuur
diclofenac
naproxen
pijnstillers
paracetamol
ibuprofen
tramadol
ronidazol

Diabetes 2
Stilzitten overgewicht
Ongezonde leefstijl

Beta-blokker, bloeddruk

Plastablet,
hart&vaatziekten

Bloedverdunner, preventief

Ontstekingsremmende pijnstillers

Veel pijn heeft met gewrichten te maken (nek, schouders, knieen). Kan relatie met overgewicht zijn.

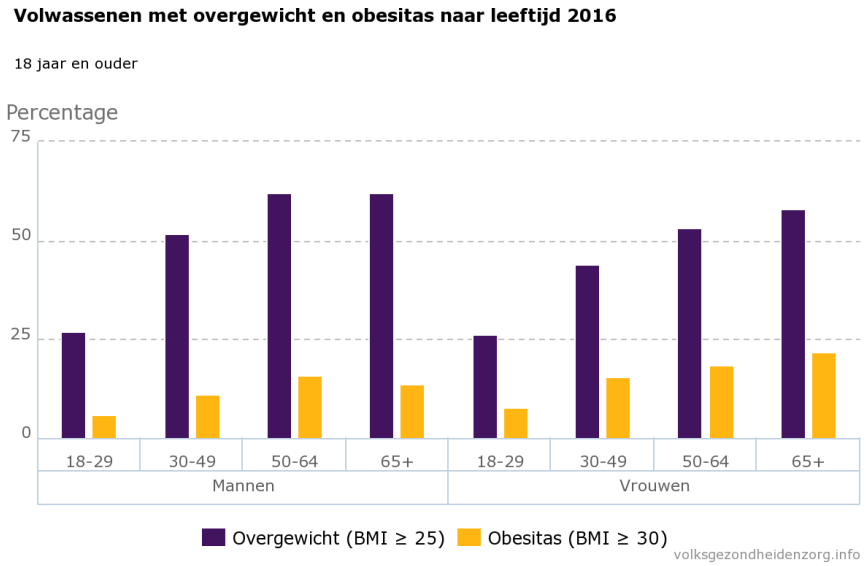
Kattendiarree-middel

Pijn

Gevonden stoffen

Duiding mogelijke oorzaken

Ongezonde leefstijl: verhoogde kans op diabetes 2 (en dus **metformine** in 't water.



Aanname op basis van Sneek: 50% diclofenac komt in water via gels.

		Volgens Geneesmiddelwet	Via vrije verkoop of voorschrijven niet conform richtlijn
huidig	nu	Gewrichtspijn door verergering artrose knie of vingers voltaren	Spierpijn en gewrichtspijn door sport/ overbelasting voltaren
handelingsperspectief	minder	Optimaliseren gebruik: klein oppervlak, niet kort voor douchen, afdeppen	Werkzaamheid is niet aangetoond, voor deze indicatie niet toegelaten als geneesmiddel
	anders	Er is geen andere gel met aangetoonde werking	wrijven/ gedragsinterventie/ Andere verkoelende gel zonder diclofenac of ibuprofen
		… % ?	… % ?

https://www.henw.org/artikelen/gebruik-diclofenac-heeft-meer-risico-dan-andere-nsaids

Hoe moet u Voltaren Emulgel aanbrengen?
Wrijf zachtjes een kleine hoeveelheid van Voltaren Emulgel op de huid waar u pijn heeft. De benodigde hoeveelheid varieert afhankelijk van de grootte van de pijnlijke plek. Normaal gesproken zal een hoeveelheid in de orde van grootte van een kers tot een walnoot voldoende zijn. U kunt een licht verkoelend effect waarnemen, wanneer u de gel inwrijft. Was uw handen na gebruik van de Voltaren Emulgel, behalve natuurlijk als uw handen de te behandelen plek waren.

https://db.cbg-meb.nl/Bijsluiters/h107774.pdf

Voltaren Emulgel wordt gebruikt voor de lokale verlichting van milde tot matige gewrichtspijn, veroorzaakt door verergering van artrose van de knie of vingers.
De pijnverlichting van Voltaren Emulgel bouwt zich geleidelijk op gedurende de eerste week van de behandeling.

Op weg naar een vitale zone Schadewijk

3 prioriteiten nav wijkdialoog:

1. Zinnig werk & inkomen

- Motivatie/beleving inwoners echt begrijpen. Prikkel uit het systeem halen dat werkloosheid loont. Oplossen.
- Mensen die nog niet meedoen gemakkelijk maken om mee te doen

2. Gezond eten goedkoper en gemakkelijk maken

- Wereldburger/Beyond Meat is bij minimaal 1 friettent de goedkoopste snack
- Supermarkt Jumbo/Coop gezond, lekker betaalbaar aanbod (nudge; Sjoppr)

3. Woningbouw/renovatie

- Gezondere woonomgeving en populatie opbouw creëren. Met investeerders, pensioenfondsen en (meerdere) gemeente vormgeven aan next level verdienmodel en gebiedsontwikkeling met gezondheidswinst en sociaal naast financiële afwegingen). In samenwerking met BrabantWonen en Gemeente.

Hoe kunnen we gezondere beslissingen nemen?

Op welke wijze kan de wijkwatermeting hierbij helpen?

Bij de wijkwatermeting wordt in het riool gemeten en stoffen die boven de reguliere waarde uitkomen in kaart gebracht. Vervolgens zijn deze uitkomsten besproken met specialisten; apothekers en professionals werkzaam in de wijk, en getoetst aan hun ervaring en kennis. Hierdoor ontstaat een multidisciplinair beeld van de gezondheid van een wijk.

De wijkwatermeting heeft agenda-setting functie en brengt verschillende disciplines bij elkaar, met behoud van ieders expertise wordt gezocht naar een - gezamenlijke- volgende stap, met een ‘coalition of the willing’. De wijkwatermeting kan ook de voortgang meten van een wijkaanpak, en eventueel een benchmark met nabij gelegen wijk.

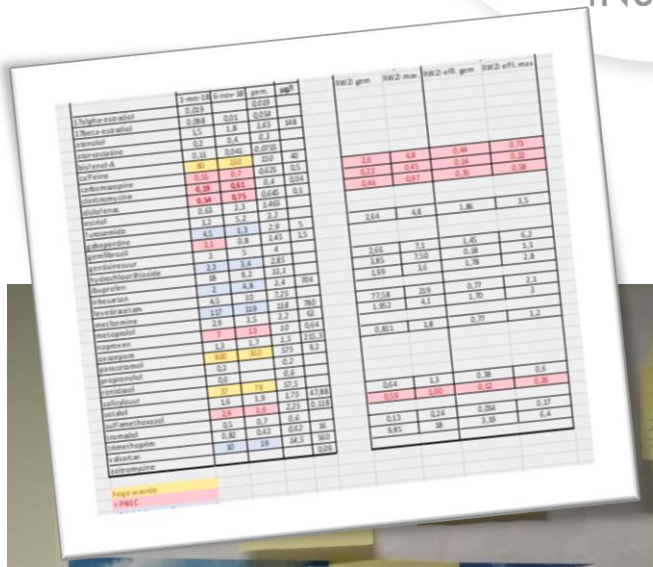
De door de wijkwatermeting gevonden stoffen in Oss wijzen op stress en pijn en komen grotendeels overeen met problemen die de professionals die in Schadewijk werken zien: top 3 brandende thema’s: 1. Armoede, 2. gebrek aan gezonde voeding en beweging. 3. weinig meedoen / erbij horen; veel eenzaamheid & isolement. We concluderen ook dat framing belangrijk is: in het water vinden we de pijn van de wijk (itt medicijnresten is de schuld van medicijnslikkers en voorschrijvers)

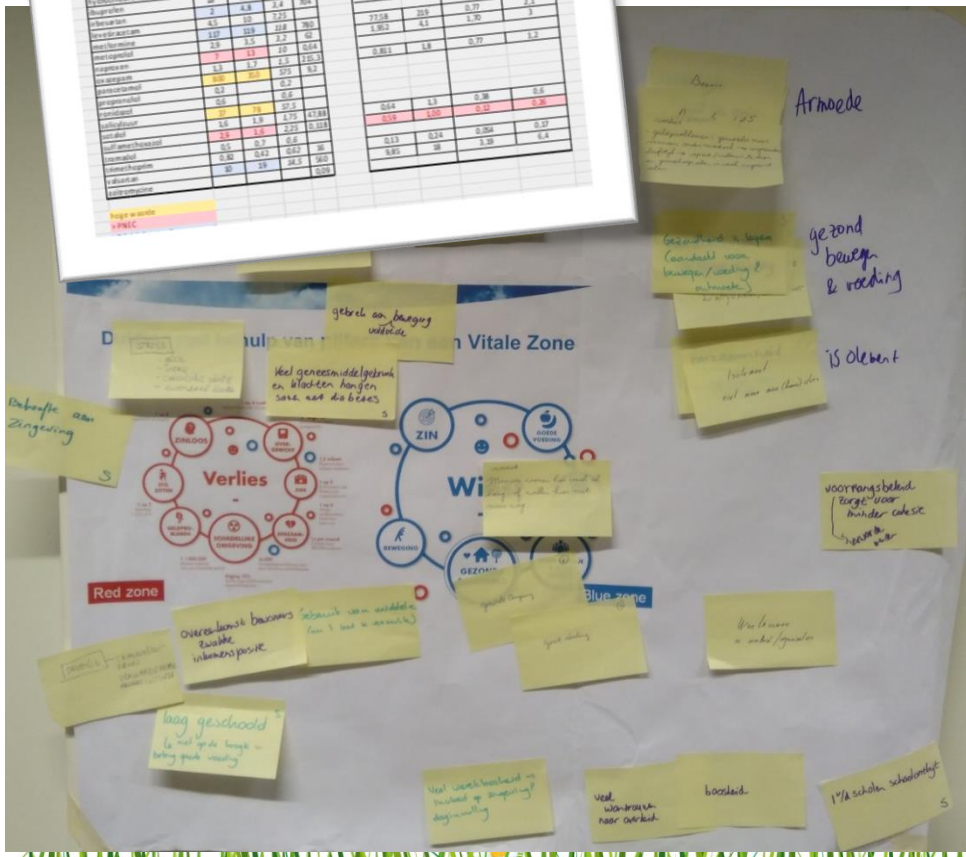
Door de diverse input bracht de brainstorm over oplossingsrichtingen ‘unusual suspects’ aan het licht:

- 5 friettenten in Schadewijk, hier zou een gezonde snack goedkoper gemaakt kunnen worden;
- een supermarkt (Coop die door Jumbo overgenomen is (met Osse eigenaar, die mogelijk kan helpen om voor gezonder voedsel te kiezen (bijvoorbeeld met een persoonlijke shopper));
- Renovatieplannen voor o.a. 20% middenwoningen met wellicht mogelijkheden o.g.v. duurzaamheid én bevolkingssamenstelling én gezondheidswinst, in afstemming met woningbouwcoöperatie, investeerders en gemeente.

Als vervolg liggen er kansen om:

- De mogelijkheid te onderzoeken of (minimaal 1) friettent een gezonder alternatief via gunstiger prijsmechanise kan aanbieden (Voorbeeld in Leende waar snackbar ook een gezond aanbod doet).
- Echt zoden aan de dijk te zetten door aanpak van armoede en werkloosheid; prikkel uit het systeem halen die werkloosheid beloont (voorbeeld Vertrouwensexperiment o.a. Tilburg waar 1ste resultaten laten zien dat er naast stijging in participatie ook gezondheidswinst is geboekt).
- Samenstelling van de wijk stimuleren richting een ‘Magic Mix’; door met woningbouwcoöperatie, gemeente en investeerders gericht plan te ontwikkelen voor 20% middel woningen. Besparing op vaste lasten via duurzaamheidsaanpassingen aan woningen / energiecollectief van bewoners (Voorbeeld: bewonersenergie collectief in Friesland, opgezet door wijkbewoner, bespaart > 40 euro per maand).
- Presentatie geven op wijkconferentie om aanjagers / trekkers te vinden voor uitvoering van verbeterplannen.





Wijkgerichte bronaanpak

4. Handelingsperspectief gezonde beslissingen (“wijkpakket”)

Wijkpakket Wijkgerichte bronaanpak

Wijkpakket	Schadewijk 5M	Schadewijk 500M	Tilburg 5M	Tilburg 500M	Boekel 500M
Wat	• Eigen dashboard met 6 pijlers en doelen in een kaartenset (toolkit winstkaart)	Wijkwatermeting + dialoog experts & dialoog wijkprofessionals	± 12 moeders die deelnemen aan wijkproject Vrouwenkracht een Personal Sjoppr aanbieden	Posters & productkaartjes ter gedragsbeïnvloeding naar gezondere keuzes i.s.m AH XL	Wijkpredicaat Vital Zone
Waarom	Bewoners helpen om gezonde keuzes makkelijker te maken en eigen regie te bieden.	Eenduidige en motiverende richting vanuit diverse disciplines. Passend handelingsperspectief bieden.	Ondersteunen bij gezonde keuzes tav voeding & bewegen	Bewustzijn vergroten gezonde beslissingen. Gezondere voeding kopen	Engagement en zwakke punten ogv gezondheid & duurzaamheid aanpakken
Wie	Deelnemers fitheidstest	Apothekers, gemeente, zorgprofessionals, GGD	(eenouder) gezinnen met problemen	Bezoekers AH XL (per week 100.000 bezoekers),	Ecodorp Boekel (30 gezinnen)
Looptijd	4 weken	Ongeveer 6 weken van meting tot rapportage dialoog	8 weken, vanaf april 2020	4 weken	Half jaar (laatste toetsing aug 2020)
Resultaten	Met 4 personen besproken. 1 pp ging meteen er mee aan de slag + vervolgafspraak waarin duidelijk verbetering te zien was in leefstijl.	- Meting & dialoog met experts bracht bewustzijn over mogelijke vermindering schadelijke stof Diclofenac voorschrijven . - Dialoog met wijkprofessionala bracht 'unusual suspects' aan het licht ipv standaard problemen + dito impasses. (bijv 5 friettenten in Schadewijk, waar een gezonde snack goedkoper gemaakt kan worden.; Gezonde keuzes in supermarkt)	Nog niet gestart.	Campagne voor gezondere keuzen samen met AH XL Bereik: 100.000	Gezond & duurzaamheid in één wijkplan. Alle inwoners betrokken en enthousiast over Vital Zone Boekel

Nieuwe beweging op gang brengen in de wijk

Op weg naar De Hasselt & Tilburg als vitale zone

Posters Gezonde voeding = onbewerkt eten + lokale producten

Wekelijks 100.000 bezoekers: 1% views = 1000 mensen p/w

Persoonlijke shopprs voor Vrouwenkracht deelnemers (ism Contourdetwern, GGD)

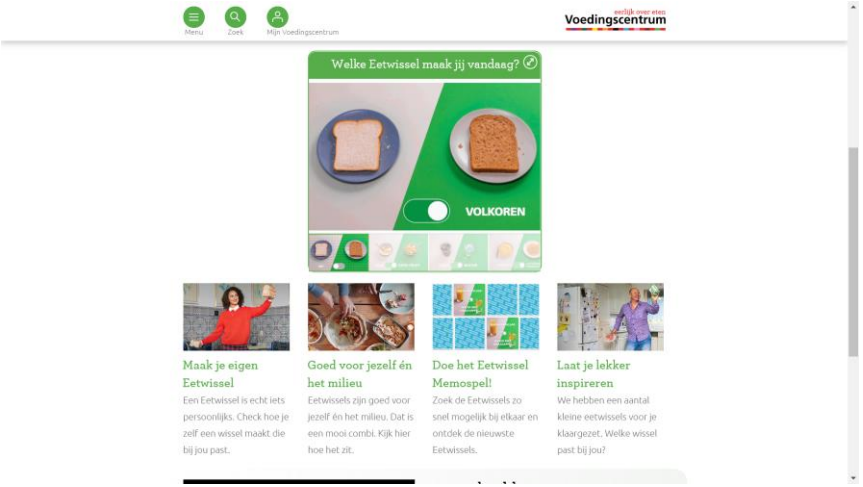
Product plaatsing om onbewerkt eten te stimuleren (monitoring op verkoop?)

Informatie-bijeenkomst over vital zone pijlers?

Sjoppr en eetwissel

Minder (niet in schijf van 5)

eetwissel



De meesten voelen zich beter als ze een paar pondjes kwijtraken. We eten iedere dag 200 calorieën meer dan we nodig hebben. Meestal weet je wat je moet doen, maar is het lastig om alleen tegen verleidingen te vechten. Daarom doen we het samen. 2 kilo verliezen in 10 weken moet kunnen.

Kies je eigen manier! Stop met eten als je 80% vol zit, drink 5 glazen water per dag, zit minder stil op het werk, doe boodschappen lopend of met de fiets, gebruik minder suiker in koffie of thee, minder junkfood en frisdrank, gebruik kleinere borden. Al die dingen werken. Samen komen we verder.

Predicaat ontwikkeling en toepassing Vital Zone Ecodorp Boekel

- Engagement
- Ontwikkeling criteria
- Zelfassessment proces
- Afnemen survey met 56% respons
- Buurtsafari
- Inzichten bespreking Vital Zone kernteam
- Rapportage
- Jaarplan met 6 pijlers