

Inspiratieboek

Aan de slag met de gezonde leefomgeving
Voorbeelden uit de praktijk

Gemaakt door Sigrid Oosterwegel (aioto jeugdgezondheid)



Handleiding

In dit inspiratieboek vind je dus voorbeelden van hoe jeugdartsen zich in hun werk bezighouden met de gezonde leefomgeving. Op de volgende pagina vind je de vijf verschillende thema's van de gezonde leefomgeving en een blokje voor overkoepelende voorbeelden. Hier kun je op **klikken** en dan ga je direct door naar dit thema.

Je kunt door dit boek navigeren door te scrollen of door op de blokjes met voorbeelden te klikken en op de pijltjes. Alvast veel leesplezier!



Ga een pagina verder



Ga terug naar het overzicht van dit thema



De Gezonde Leefomgeving - overkoepelend

Mobiliteit

Dit gaat over actief en veilig vervoer, toegankelijk openbaar vervoer en een goede bereikbaarheid van voorzieningen

Meedoen

Een leefomgeving die stimuleert tot het hebben van contact met anderen, die toegankelijk is en veilig aanvoelt

Buitenruimte

Denk hierbij aan groen, hitte, geluid, luchtvervuiling, wateroverlast, buitenspelen, gevaarlijke stoffen en vervuilende bedrijven

Leefstijl

Onder leefstijl vallen zaken als de rookvrije omgeving, alcohol en andere drugs, bewegen, voeding en mentaal welbevinden

Gebouwen

Dit gaat over een gezond en prettig binnenklimaat zowel thuis als op school. Voorbeelden zijn ventilatie en loden leidingen





Overkoepelend

NCJ Healthy Village

GALA & IZA

Koppeling met
gezondheidsmonitor

Gezondheid in de
omgevingsregels

Zicht op Buiten

Advies gemeente kinderen in
beweging krijgen

Jeugdarts Next Level

Inspiratiesessie
voor gemeenten





Overkoepelend

Onderwerp jaargesprek met scholen

Collega's attenderen op kansen

Advies gezonde leefomgeving bij ziekteverzuim

Duurzaamheid op werk

Afdeling milieu betrekken

Met JOGG regisseur ook leefomgeving meenemen

Advisering scholen

Enthousiasmeren aios op dit onderwerp





Healthy Village

Ik ben actief voor de NCJ Healthy Village om inspiratie bieden aan artsen M+G en zich meer te bemoeien met gezonde leefomgeving buiten de spreekkamer. We verspreiden de boodschap verspreiden dat we meer buiten de spreekkamer aan de slag moeten. Hiervoor delen we informatie en nemen we mensen mee in ons gedachtegoed. Wat hebben we zoal gedaan:

- Filmpje gemaakt;
- Webinar over IZA en GALA;
- Webinar over Child friendly cities van UNICEF;
- Webinar met voorzitter KAMG over rol van de arts hierin.





Gezondheids monitor

Bij de Gezondheidsmonitor wordt veel uitgevraagd over de omgeving en leefstijl. Nu geven we voor het eerst ook echt terug aan de gemeente dat bijv. mensen in de wijk aangeven dat daar te weinig buitenspeelgelegenheden in de wijk zijn. We vragen aan de gemeente wat ze hieraan gaan doen, eventueel doen we dit samen.

Soms kun je data combineren. Dan zie je dat wijkbewoners aangeven dat hun wijk niet uitnodigt tot bewegen en dat ze ook echt minder bewegen en minder vaak lid zijn van een sportvereniging. En als je dit dan ook nog kunt combineren met hoge cijfers van overgewicht, dan kan de gemeente er niet meer omheen.





Ruimtelijke plannen gemeente

Een van de programmalijnen binnen de GGD gaat over een gezonde leefomgeving. Onderdeel van de programmalijn is een interne tafel. Hier worden adviesvragen van gemeenten over ruimtelijke plannen in een GGD brede setting beantwoord. We geven dan vanuit alle disciplines aandachtspunten mee rondom een gezonde leefomgeving en dit gaat gebundeld als één advies richting de gemeente. Als arts M+G & jeugdarts KNMG participeer ik hierin.





Zicht op Buiten

Ik zet me in voor de beweging Zicht op Buiten. Deze beweging onderneemt veel verschillende activiteiten waarbij gezonde ogen aan gezonde leefomgeving worden gelinkt. We betrekken hierbij professionals uit verschillende domeinen, beleidsmakers, ouders en kinderen. Zo hebben we een samenwerking opgezet met Jantje Beton over buitenspelen is gezond en werken we samen met het oogfonds. Voor de week van de Rechtvaardige Straat organiseren we een bijeenkomst over fietsen en motoriek van jonge kinderen. Verder hebben we een benefietgala, webinars en buitenspeelactiviteiten georganiseerd, schrijven we wetenschappelijke artikelen en een white paper. Ook doen we mee aan podcasts.





Jeugdarts Next Level

Met Jeugdarts Next Level zijn we een manifest aan het schrijven. Dit manifest willen we bij politieke partijen, GGD GHOR en Actiz aanleveren om aan de hand daarvan in gesprek te gaan. We willen hiermee meer geld naar preventie toe krijgen.





Omgevingsregels over gezondheid

Voor de omgevingswet moeten gemeenten in 2027 omgevingsregels hebben gemaakt. Aan die regels gaan ze de vergunningen toetsen of die wel of niet verleend mogen worden. Het mooiste zou zijn als in die omgevingsregels heel veel gezondheid staat geschreven, want dan heb je het aan de voorkant geregeld. Dan hoef je dat niet later nog aan de achterkant proberen te regelen. Daar ben ik nu naar aan het kijken.





Integraal advies aan de gemeente

Als eindopdracht voor mijn opleiding tot jeugdarts KNMG heb ik voor een gemeente gekeken hoeveel kinderen en jongeren bewegen, of ze aan hun dagelijkse beweging komen en of ze met de fiets of lopend naar school gaan. Ik heb een breed advies geschreven hoe ze dit kunnen verbeteren als gemeente. Hierin kwamen o.a. naar voren veilige schoolroutes en een beweegruimte in de buurt die goed toegankelijk is en uitdaagt tot bewegen.





Inspiratiesessies + GALA & IZA

Inspiratiesessie organiseren voor gemeenten over waar ze aan kunnen denken bij gezonde leefomgeving. Welke adviezen wij dan kunnen geven.

Inspiratiesessie gegeven over GALA & IZA

Voor GALA meewerken in de werkgroep over de gezonde leefomgeving. We zitten nog in de fase van informatie verzamelen.





Collega's

Ik attendeer collega's van leefomgeving op kansen in de regio (bijv. locatie voor kinderopvang, inrichting van nieuwe wijken en winkelcentra), op publicaties en spar met hen voor beleidsadvisering.

In de samenwerking met de jogg regisseur ook aandacht geven aan de leefomgeving.

Enthousiasmeren van aios en meedenken met ideeën die ze hebben.





Krachten bundelen

Ik ben aangesloten bij werkgroep kind en leefomgeving.

Neem deel aan team duurzaamheid binnen onze organisatie. Zorg dat projectmanager duurzaamheid een workshop organiseert voor collega's JGZ.





Mobiliteit

Gemeente adviseren over veilige schoolroutes

Een veiligere speelplek voor kinderen door de wijk autovrij te maken

Samen te werken met de Week van de Rechtvaardige Straat





Veilige schoolroute

In mijn eindopdracht heb ik advies gegeven aan de gemeente hoe kinderen meer gaan bewegen. Hierin heb ik ook veilige schoolroutes meegenomen. Hiervoor heb ik met iemand van mobiliteit van de gemeente gesproken en die wist veel zaken over gezondheid niet. Zo blijkt uit de gezondheidsmonitor dat maar 47% van de kinderen lopend of fietsend naar school gaat. Toen zei hij, nee joh is dat zo weinig, dat wist ik helemaal niet. Bij dat gesprek merkte ik dus dat zij met gezondheid nog niet zoveel bezig zijn. De laatste tijd gelukkig wel iets meer.





Autovrije wijk

Wijken waar ze paaltjes hebben neergezet zodat er geen auto's meer konden komen zodat kinderen veiliger op straat kunnen spelen. Eerst werd er flink gemopperd door de inwoners, want ze moesten langer lopen naar hun auto. Toen ze er eenmaal aan gewend waren, bleek dat zij ook veel vaker met de fiets of lopen naar school gingen.





Week van de Rechtvaardige Straat

De Week van de Rechtvaardige Straat naar aanleiding van een interview met de fietsprofessor. Het gaat over de indeling van de openbare ruimte zodat kinderen veilig kunnen spelen en veilig naar school kunnen fietsen.

In de week van de Rechtvaardige Straat organiseer ik een bijeenkomst met een sportarts over fietsen bij jonge kinderen en motoriek. Ook kijken we waarom kinderen niet willen fietsen en buitenspelen en hoe je dit kunt stimuleren.





Meedoen

Burgerperspectief meenemen
in besluitvorming

Centering
groepen

Betrekken bewoners bij
inrichten buitenruimte

Plek voor LHBTIQA+
Jongeren

Child Friendly Cities

Opkomen voor
passende onderwijsplek

Regelingen m.b.t. kunnen
meedoen kennen en
aanvragen voor ouders





Meedoen

Wat heeft een kind nodig?

Leerlingen
vervoer

Onveilige situaties doorgeven
aan de gemeente

Aankaarten toegankelijke
voorzieningen

Ruimte die uitnodigt
tot ontmoeten

Stevige Start





Burgerperspectief

Pilot burgerperspectief laten meewegen in besluitvorming. Dit was in de vorm van een burgerberaad.

Een andere vorm is dat ze ook echt met de kinderen op pad zijn gegaan in de wijk en te vragen hoe zouden jullie het inrichten zodat jullie meer gaan buitenspelen.





Betrekken bewoners

Betrekken van bewoners bij het inrichten buitenruimte via sleutelfiguren in de wijk. Dat is heel waardevol en leuk. We wilden iets doen in een wijk met veel overgewicht om kinderen meer buiten te laten spelen. Ons eerste idee was om de pleintjes leuker in te richten. Alleen bleek toen dat er veel criminaliteit op straat was, dus er was een onveilig klimaat. Hierdoor lieten ouders kinderen niet buitenspelen. Hier kom je alleen maar achter als je de inwoners spreekt.





Centering groepen

Ik geloof heel erg in centering groepen, dus een informeel netwerk opbouwen onder mensen in een bepaalde levensfase. Bij de centering pregnancy in Rotterdam zien we dat de kwetsbare zwangeren nog niet aansluiten dus moeten we op zoek naar de plekken waar deze zwangeren komen zodat ze wel aansluiten.

Dit hebben ze bij het aanbod voor laaggeletterdheid en taalvaardigheid gedaan in Heerlen. De bibliotheken hebben het aanbod, maar de doelgroep kwam niet. Het welzijnswerk in de buurthuizen had wel de doelgroep. De bibliotheek verplaatste hun aanbod voor taal naar het wijkcentrum en zo kwamen vraag en aanbod bij elkaar door samen te werken. Dat vind ik heel interessant.



A close-up, slightly blurred image of a rainbow flag, showing the red, orange, yellow, green, blue, and purple stripes. The flag is positioned on the left side of the page, partially overlapping a pink background.

LHBTIQA+ Jongeren

Praktijkopdracht over LHBTIQA+ jongeren dat er in onze stad geen plek is waar ze terecht kunnen met vragen en dat ze hiervoor driekwartier moesten reizen om bij COC bijvoorbeeld terecht te kunnen. Ik heb eerst geïnventariseerd wat de behoefte is. De gemeente had net een enquête op scholen afgenomen, ook hierover. Er bleek behoefte aan zo'n plek buiten de school.

Sommige scholen hadden wel bijeenkomsten, maar als je net beginnende vragen hebt, wil je niet dit met klasgenoten meteen bespreken. Om dit op te lossen organiseert het jongerencentrum nu dergelijke activiteiten voor de jongeren en misschien kunnen we ook een keer iets organiseren voor de ouders.





Child Friendly Cities

Met de Healthy Village van de NCJ hebben we een webinar georganiseerd over de Child Friendly Cities van UNICEF.

Informatie van UNICEF:

Ieder kind moet kind kunnen zijn en kansrijk, veilig en gezond kunnen opgroeien. Gemeenten kunnen een wereld van verschil maken in het leven van een kind. Het netwerk van Child Friendly Cities (CFC) biedt gemeenten handvatten om kinderrechten om te zetten in beleid en praktijk.





Passende onderwijsplek

Opkomen voor kinderen om een passende onderwijsplek te vinden. We willen voorkomen dat een kind niet meer onder de regie van een onderwijsvorm valt. Daarom werken we veel met tijdelijke vrijstellingen en geven we advies. We kijken naar de mogelijkheden, naar wat wel kan.

We stimuleren heel erg dat kinderen uiteindelijk weer terug in een onderwijsvorm komen. We proberen goed samen te werken met de leerplicht en de ondersteuningseenheid. Dit vind ik ook onder meedoen vallen.





Regelingen

Ik vind dat meedoen. Dat de jeugdverpleegkundigen goed weten wat er is qua stichting leergeld Cruiff voor fietsen regelen of laptops regelen of qua sportfondsen wat de mogelijkheden zijn en dat ze die ook aanvragen. Zij mochten ook indiceren van de gemeente.

We regelden ook dat vluchtelingenkinderen zo snel mogelijk naar zwembles gingen. En als we dan een groep hadden gingen we overleggen met de gemeente en met het zwembad werd dan een groepje gevormd en dan kon er weer een groepje starten.





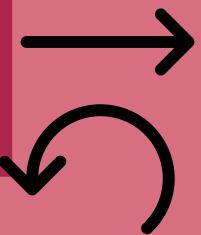
Wat heeft een kind nodig?

In mijn laatste baan lette ik met name op meedoen. Wat heeft dit kind nodig aan voorzieningen, therapie, vervoer om mee te kunnen doen.

Ik had afstemming met scholen, fysio en ergotherapeuten, diëtisten om een multidisciplinair plan rondom een kind te maken.

Beperkte toegankelijkheid voorzieningen voor kinderen met een beperking aankaarten.

Laatst contact gezocht over beweging voor kinderen die met leerlingenvervoer (busje) naar school worden gebracht.





Veiligheid

Ik heb onveilige situaties, denk aan o.a. agressie en vuurtjes stoken), doorgegeven aan de gemeente. Inmiddels hangt er nu preventief een camera en is de overlast voorbij.





Stevige Start

Als adviseur meedenken met de werkagenda stevige start van gemeente Rotterdam.

Over Stevige Start:

Om kinderen een stevige start te bieden, een gezonde geboorte en een veilige en kansrijke plek om op te groeien, zijn het actieprogramma en de coalitie Stevige Start opgericht. Hierin werken professionals en organisaties uit de geboortezorg en het sociale domein samen. Alleen samen kunnen we elk kind in Rotterdam een stevige start geven. Lees [hier](#) meer over Stevige Start.





Uitnodigende ruimte

De gezamenlijke ruimtes waar mensen elkaar ontmoeten gebruiksvriendelijker maken en uitnodigend maken tot gespreksvoering. Onderdeel hiervan is de weggeefkast waar bij de weggeefboeken bijv. informatie over de bibliotheek te vinden is.





Buitenruimte

Groenblauwe schoolpleinen

Module-opdracht over effect van luchtvervuiling op kinderen en online gedeeld

Met 'Zicht op Buiten' samenwerking met Jantje Beton opgezet

Buitenspelen bespreken in de spreekkamer

Adviseren ouders en scholen over hitte

Beleidsmedewerkers bijpraten over effect buitenspelen op bijziendheid

Koppeling signalering in integrale jeugdreportage en advisering naar gemeente

Kennisatelier over hittestress





Buitenruimte

Medisch
Milieukunde

Bestuursagenda onderdeel
over hittebestendige stad

Opzetten veilige
speelruimte

Beweegstimulerende
omgeving creëren

Workshops over
buitenspelen

Bijscholing over PFAS gevolgd

Symposium over buitenspelen

Attributen voor
freerunnen





Buitenruimte

Onderzoek effect
luchtvervuiling op kinderen

Krant gesproken

PFAS in borstvoeding

Website JGZ verbeteren m.b.t.
milieufactoren





Jantje Beton

Met de beweging 'Zicht op Buiten' de samenwerking opgezocht met Jantje Beton over dat buitenspelen gezond is. Daar kwam ook een mooie infographic uit. [Zie hier de infographic.](#)





Groenblauwe schoolpleinen

Ik heb iemand geïnterviewd van het hoogheemraadschap die zich met de subsidies van groenblauwe schoolpleinen bezighoudt. Met de subsidie kun je schoolpleinen die overstromen in de herfst en veel te warm zijn in de zomer omtoveren naar een veel fijnere plek. Er staan veel meer planten en bomen, er zijn watervoorzieningen om de waterstromen te managen en om kinderen te laten spelen met water.

Kinderen spelen op deze pleinen langer buiten en laten een ander spel zien waar ze meer van leren. Ook komen kinderen uit de wijk er na schooltijd graag spelen. Het is hiermee goed voor de gezondheid en het klimaat.





Groenblauwe schoolpleinen

De verbinding gaan leggen met de medisch milieukunde als het over groenblauwe schoolpleinen gaat.


Bij de scholen die ik onder mijn hoede had heb ik lobby gevoerd voor groenblauwe schoolpleinen. Scholen vonden het wel spannend en hadden veel vragen, maar werden enthousiast van mijn uitleg over het concept en de foto's die ik liet zien. Scholen konden ook van het hoogheemraadschap hulp krijgen bij het doen van een subsidieaanvraag. Je kan ook als jeugdarts de school, gemeente en het hoogheemraadschap met elkaar in verbinding brengen.





Luchtvervuiling

Voor een module-opdracht heb ik me beziggehouden met de GGD richtlijn luchtvervuiling. Dit naar aanleiding van een artikel in de krant over dat veel scholen, kinderdagverblijven, etc. nog steeds langs grote wegen staan waardoor er gezondheidsschade wordt opgelopen. Ik heb uitgezocht hoe groot de schade van luchtvervuiling door verkeer is voor ons en met name voor kinderen. Maakt het uit als je dicht bij een drukke weg woont?

En dan zie je dat als je binnen 300 meter van zo'n weg woont dat je dan wel significant gezondheidsrisico's hebt en vooral voor een kwetsbare groep als kinderen. En het zijn vooral natuurlijk ook nog kinderen uit lage, sociaal economische posities die extra kwetsbaar zijn. Zie  volgende pagina.





Luchtvervuiling

De GGD heeft onlangs in de richtlijn de afstandsnorm gehalveerd. Eerst was het advies 300 meter van de vervuilende weg scholen en dergelijke neerzetten en dat is nu 150 meter. Dat vond ik een raar signaal. Nadat ik het online had gezet, heb ik gesproken met de voorzitter van die werkgroep en met een hoogleraar. De hoogleraar wist het goed uit te leggen. Die zei, ja de gezondheidswinst die het oplevert, is eigenlijk heel klein ten opzichte van wat het kost om het op een andere manier te doen.





Integrale jeugdreportage

Bij de integrale jeugdreportage als wij in bepaalde wijken registreren dat er meer overgewicht voorkomt of als we dat signaleren door kwalitatief onderzoek gewoon door medewerkers te bevragen dan proberen we gemeenten te adviseren om in die wijken meer buitenspeelmogelijkheden te creëren bijvoorbeeld. Of als die buitenspeelmogelijkheden er wel zijn, maar niet worden gebruikt dat we dan kijken hoe we onze doelgroep kunnen motiveren om wel gebruik te maken van de mogelijkheden die de wijk biedt.(2)





Hitte(stress)

Kennisatelier gegeven waar alle gemeenten konden langskomen om te horen over de laatste stand van zaken rondom hittestress.

We spelen ook een adviserende rol bij hitte over insmeren, weren tegen de zon. Niet alleen tegen ouders maar ook naar scholen toe.

In de bestuursagenda met veel gemeenten kiezen voor thema's die iedereen raken en een beetje veilig zijn om te kiezen. Zo gaat het ook over hitte. Steden worden steeds heter en zijn erg versteend. Dus wat kun je als gemeente doen om jezelf hittebestendiger te maken?





Spreekkamer

Tijdens mijn spreekuur bespreken hoeveel de kinderen buitenspelen, hoeveel ze aan sport doen en of ze met de fiets of met de auto naar school gaan.





Beweegstimulerende omgeving

Ik wil aan de slag gaan met een beweegstimulerende omgeving. Als je in de buitenruimte kleine manieren hebt om meer te bewegen zoals dat je ergens steentjes of boomstammetjes hebt waar je automatisch overheen gaat lopen. Dat soort dingen denk ik dan vooral aan.





Kennis delen

Op een bijeenkomst met verschillende beleidsmedewerkers van gemeenten vertellen over de gevolgen van bijziendheid en dat het risico op bijziendheid wordt verminderd door buiten te spelen.



Medisch milieukunde

Ik heb voor mijn opleiding 1e fase mijn M+G stage gelopen bij de medische milieukunde GGD. Erg interessant en de onderwerpen zijn erg belangrijk voor de preventie van ziektes en de bevordering van gezondheid. Ik heb een onderzoek gedaan naar luchtvervuiling bij kinderen met astma.

In gesprekken met ouders komt het soms ook ter sprake, bijv. zorgen om de lucht of stof. Bij vragen kan ik bij m'n collega's van de medische milieukunde en leefomgeving terecht.





Buitenspelen stimuleren

Ik houd me bezig met het bestrijden van beweegarmoede, met name voor de kinderen van 1-3 jaar. Als arts M+G ben ik in de wijk bezig met het organiseren/opzetten van veilige speelruimte voor deze leeftijdsgroep, ook binnen. Dit omdat veel ouders met slecht weer niet naar buiten gaan.

Hierover heb ik overleg/contact met ons wijkbureau en de wijkwethouder. Verder heb ik een verslaggever van een landelijke krant gesproken die bezig is met het thema beweegarmoede. Zo hoop ik het meer onder de aandacht te brengen voor deze leeftijdsgroep.





Buitenspelen stimuleren

Met betrekking tot buitenspelen en meer bewegen geef ik workshops aan ouders op scholen. Ook heb ik een school geadviseerd om meer beweegmomenten en mogelijkheden te creëren.

Het bezoeken van een uitdagende speeltuin en bijwonen van een symposium over het stimuleren van buitenspelen.

Stenen voor freerunnen plaatsen.





PFAS

PFAS was in Zeeland groot in het nieuws. Ik ben naar een bijscholingsavond hierover geweest zodat ik ouders die vragen hebben kan informeren en adviseren.

Tijdens mijn stage bij de medische milieukunde heb ik een klein literatuuronderzoek gedaan naar PFAS in borstvoeding.





Media

Ik heb met een verslaggever van een landelijke krant gesproken die bezig is met het thema beweegarmoede. Zo hoop ik het meer onder de aandacht te brengen voor de leeftijdsgroep 1-3 jaar.

Daarnaast ben ik nu bezig met het verbeteren van de website van mijn jeugdgezondheidszorgorganisatie met betrekking tot milieufactoren.





Leefstijl

Gezonde basisschool
van de Toekomst

Ambassadeurs rookvrije
omgeving

Integrale aanpak kinderen op
gezond gewicht

Kookschool voor
basisschoolleerlingen

Voorlichting op
praktijkschool over vaperen

Diëtist geeft adviezen over het
schoolontbijt

Gezonde
schoolaanpak





Leefstijl

Taskforce Rookvrije Start

Plantaardige
voeding

Rookvrije locaties

Taskforce Alcoholvrije
Start

In de spreekkamer

Gezondheidsmonitor
gebruiken

Ketenaanpak
opzetten

Voedselomgevingscore





Leefstijl

In gesprek met de
gemeente

Ontbijten en tandenpoetsen
bevorderen

Pleiten voor Gezonde
School Programma

Scholen
informereren

Beweegchallenges
organiseren

In de GGD
flits

Jeugdfonds Sport &
Cultuur

Nijntje beweegdiploma





Gezonde basisschool

Op de scholen de gezonde lunch, meer sport en spelactiviteiten aanbieden. Dit nemen kinderen ook weer mee naar huis en werkt positief op de ouders. Daarnaast heeft samen eten en sporten in de klas als effect dat er veel minder gepest wordt en dat er meer cohesie is in de klas en kinderen met veel meer plezier naar school gaan. Dit werkt ook tegen schoolverzuim.

We willen gaan uitbreiden met de gezonde schoollunch en (nog) meer bewegen per dag. Voor ouders die bijdrage niet kunnen betalen is er een potje zodat alle kinderen op school mee kunnen doen.





Kookschool

Kookschool waar basisschoolleerlingen komen en daar leren ze koken met vergeten groenten. In de ochtend gaan ze eerst naar een teler en daarna gaan ze koken.





Gezondere scholen

De gezonde schoolaanpak waarbij gezonde schooladviseurs de scholen advies geven in hun gezondheidsbeleid op de punten waar de scholen graag verandering in willen zien.

Bij scholen die gratis schoolontbijt krijgen een diëtist naast die school zetten en te betalen zodat die advies kan geven aan de scholen om een gezond ontbijt aan de kinderen te geven. Zo proberen we daarop invloed uit te oefenen.





Gezondere scholen

Het Gezonde School programma wordt helaas op dit moment niet meer gefinancierd door de gemeenten in mijn provincie. Zij hadden juist een enorme rol in de gezonde leefomgeving. Hopelijk lukt het door te pleiten voor retour Gezonde School programma om dit weer vlot te trekken.

Op het speciaal onderwijs samenwerken met gezondheidsvoorlichter, beleidsmedewerker GGD en een deel van het schoolteam om ontbijten en tandenpoetsen te bevorderen.





Gezondere scholen

Met scholen bespreken van het traktatiebeleid, waterpunten op scholen, de gezonde kantine en gezonde automaten.

Schoolteam en schooldirectie informeren over de invloed van ongezonde voeding en te weinig bewegen op de gezondheid leerlingen en bespreken welke rol de school hierin heeft.





Kinderen op gezond gewicht

De interventie kinderen op gezond gewicht waarbij centrale zorgverlener met andere zorgverleners de samenwerking opzoekt verbonden aan de JOGG aanpak en de gezonde schoolaanpak.

Zo helpen we niet alleen individueel kinderen met overgewicht en obesitas, maar wordt hun leefomgeving op scholen aangepast en zijn er buurtsportcoaches die in de buurt aan de slag zijn vanuit JOGG. De aanpakken hebben we in elkaar gewoven in plaats van los naast elkaar laten bestaan. Kijk hoe je zaken kunt integreren.





Vapen

Voorlichting op een praktijkschool gegeven over vaperen. Hiervoor maakte ik gebruik van een lesprogramma van artsen uit Leiden. In het begin zaten de leerlingen met de armen over elkaar en hadden ze er weinig zin in leek het. Ik begon met stellingen en ging met ze in gesprek en toen merkte ik echt het verschil in hun houding. Ze gingen meer meedoen en vragen stellen. Zo gaf een leerling aan dat zijn ouders veel roken en als hij wil dat ze stoppen, hoe hij dat dan aan kan pakken. Het was echt heel leuk om te doen en ze gingen veel vragen stellen.

De jeugdverpleegkundige was er ook bij en die bood leerlingen aan om er tijdens een consult nog over door te kunnen praten, dus daar kwamen ook best wat consulten uit voort. Een eenmalige voorlichting helpt niet zoveel, dus dit is een mooie combinatie. De verslavingszorg heeft daar op school ook een spreekuur dus dat hebben we ook benoemd.





Ambassadeurs rookvrije omgeving

Zo werken hierin bijvoorbeeld de gynaecoloog en jeugdarts in samen als ambassadeurs. Deze gaan in gesprek met o.a. sportclubs en scholen om de rookvrije omgeving op te nemen in hun gezondheidsbeleid of beleidsplannen.

Bij de hockeyclub die het invoerde werd dat dan gecommuniceerd in de nieuwsbrieven van dat ze een rookvrije omgeving zijn en hoe ze daar op handhaven, wat er verwacht werd van ouders en hoe je elkaar erop kunt aanspreken.





Taskforce rookvrije start

Ik zit in de landelijke taskforce rookvrije start van het Trimbos. Hierin komen verschillende specialisaties samen (o.a. jeugdgezondheidszorg, gynaecologie, verloskunde) om te kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat kinderen minder in aanraking komen met roken.

Met Trimbos geven we ook scholingen aan professionals over hoe kun je het gesprek aangaan over roken en stoppen met roken. Welke methoden zijn er om te stoppen met roken. Dit ging vooral over de gespreksvoering.





Rookvrije start

Ik zit in een rookvrije start coalitie waarin we samenwerken met ziekenhuizen. Hierin hebben we afgesproken dat de JGZ ouders die roken actief kunnen doorverwijzen naar stoppen met roken coaches. Officieel zijn we geen behandelaar van de ouders, maar van het kind, dus daar moet je wel een trucje voor toepassen om dat te kunnen doen.





Rookvrije locaties

Bij mijn GGD heb ik het project geleid om alle externe GGD locaties van de jeugdgezondheidszorg rookvrij te maken met signalering. Dit doe ik nu bij mijn nieuwe werkgever, een andere GGD, ook weer. Hierbij moet je samenwerken met de (beleidsmedewerkers van) gemeentes, locatiemanagers en partners. Dat kost tijd. Soms kun je het verwerken in een beleidsstuk over rookbeleid en GGD locaties.

Vervolgens zijn sommige locaties van de gemeente en andere locaties zitten weer in een gedeeld pand en al deze partners vinden daar iets van. We willen rookvrije generatie tegels plaatsen, borden op de gebouwen hangen en we willen dat iedereen weet wat er gaande is. Dus mensen ook meenemen in hun gedrag en de veranderingen. Zo'n proces is dus multifactorieel.





Spreekkamer

In de spreekkamer als een kind bijv. veel verkoudheidsklachten heeft of luchtweginfecties en ouders roken dan benoemen dat dit met elkaar te maken kan hebben, dit bespreken.

Gezonde voeding standaard bespreken tijdens de consulten. Bij 2-4 jarigen altijd naar buiten spelen, fietsen en hoe ze naar school gaan vragen en bespreken.

Buitenspelen en schermtijd bespreken tijdens consult.





Spreekkamer

Motiverende gespreksvoering toepassen bij gesprekken over verbeteren leefstijl. Veel meer op één lijn gaan staan met het kind en dan samen verder kijken. Dan zijn we samen tegen de omgeving en proberen we die te verslaan. Dat het inderdaad erg lastig is om bij de supermarkt niet die zak snoep/chips te halen.





Spreekkamer

Tijdens consulten aan ouders en kind advies geven en bespreken van:

- Voldoende bewegen
- Wandelen en fietsen stimuleren
- Lopend of fietsend naar school gaan
- Sporten
- Motoriek
- Gezonde voeding
- Rookgedrag en rookvrij opgroeien
- Buitenspelen
- Voorbeeldfunctie ouders
- Gezonde ogen





Ketenaanpak

Als voorloper op kinderen op gezond gewicht zelf een ketenaanpak overgewicht opgezet en met de sportcoördinator, fysiotherapeut, diëtist, huisarts afspraken gemaakt.





Gezondheids- monitor

Bij de gezondheidsmonitor naar samenhang kijken tussen dat bewoners aangeven dat de wijk niet uitnodigt tot bewegen en overgewicht en dat bewoners ook daadwerkelijk minder bewegen of minder vaak lid zijn van de sportvereniging. Dit teruggeven aan de gemeente en samen kijken hoe we dit kunnen verbeteren.





Taskforce alcoholvrije start

Lid van de landelijke taskforce alcoholvrije start. Met deze taskforce zijn we nu bezig met bewustwording rondom zwanger raken en alcohol drinken. Dat dit 'not done' is. Wij zeggen als taskforce dat nul de norm is, niet drinken als je zwanger wilt worden. Dat is een lastige aangezien er minder een taboe op alcohol drinken ligt dan op roken.

We zijn nu bezig met vragenlijsten uitzetten onder jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen over wat zij als hun taak zijn en wat ze nodig hebben om die uit te voeren. De cultuur moet echt nog wel veranderen rondom alcohol.





Plantaardige voeding

Presentatie gegeven bij een inspiratiesessie van de GGD-GHOR over planetary health over plantaardige voeding.

Voor alle JGZ-medewerkers wordt mede dankzij mijn inzet nu een scholing over plantaardige voeding gegeven.

Bij overlegdag een diëtist uitgenodigd om een praatje te komen geven over plantaardige voeding voor kinderen. Toen hebben we de interne richtlijn over voeding ook aangepast en plantaardige voeding daar meer in opgenomen.





Voedselomgeving

Onderzoek gedaan naar de voedselomgeving. Wat kunnen we doen om de voedselomgeving een waarde te geven waardoor een rechter en gemeente ook meer handvatten hebben om te zeggen in deze straat of wijk is het voedsel zo slecht dat het gevaarlijk is voor de gezondheid en of je dan juridische stappen kunt ondernemen.

Die maat die daaruit kwam hebben we onderzocht in een straat. Daar is een stappenplan van gemaakt en deze is gedeeld met allerlei juristen, gezondheidswetenschappers en professoren. Die zijn daar mee verder gegaan en de wethouder gaat ook kijken wat de gemeente hier verder mee kan.





Gemeente

De gemeente in een werkgroep informeren over invloed ongezonde voeding en te weinig bewegen op gezondheid leerlingen en bespreken welke rol de gemeente hierin heeft.

In contact met de gemeente de mogelijkheden bespreken voor individuen om meer te bewegen en om financiële problemen aan de te pakken.

Via het JOGG ben ik betrokken bij een project vanuit de gemeente om gezonde voeding te promoten.





Beweeg je mee?

In beweging

Betrokken bij Nijntjes beweegdiploma, een leuk beweegprogramma voor jonge kinderen. Met gevarieerde oefeningen en spelletjes leren peuters en kleuters de basis van bewegen en vooral dat bewegen leuk is! Lees [hier](#) meer.

Ik ben intermediair van het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Lees [hier](#) meer.

Ik houd een enkele keer challenges voor bewegen en regel beweegactiviteiten tijdens overleg/vergaderdagen. In GGD flitsen die we verspreiden via scholen benoemen we thema's die gaan over gezonde leefomgeving en gezonde voeding, buitenspelen, hitte etc..





Gebouwen

Beweegvriendelijke inrichting
consultatiebureaus

Bij huisbezoeken
signaleren en handelen

Medische milieukunde

Schimmel in huis



Meer **beweging** in je dag:
Belangrijk, makkelijk en leuk!



Breng
beweging
in je dag
Pak en speel!



Consultatiebureaus

Met behulp van een toolkit hebben we meerdere locaties beweegvriendelijk ingericht. We gaan nu een voorstel doen om al onze locaties beweegvriendelijk in te richten. We merken namelijk dat deze inrichting het voor ons echt makkelijker maakt om bewegen te bespreken. Het is iets kleins wat we kunnen doen en relatief goedkoop. Het kost zo'n €2000,- per locatie.

[Lees hier meer](#) over het beweegvriendelijk inrichten van consultatiebureaus.





Consultatiebureaus

Bij consultatiebureaus hebben we nu stickers op de grond met voetstapjes en stipjes dat de kinderen meer bewegen door de ruimte.

Ik ben in de verkennende fase om over te gaan op beweeguitnodigende locaties in de jeugdgezondheidszorg.





Huisbezoeken

Als we bij een huisbezoek zien dat een gezin bijvoorbeeld op beton leeft, geen koelkast en gordijnen heeft dan schakelen we de jeugdconsulent van de gemeente in. Doordat wij dit signaleren gaan zij aan de slag voor zo'n gezin.





Binnenruimte

Als we zien dat er bij een gezin in huis schimmel is. Dan vragen we collega's van de GGD om langs te gaan. Zij adviseren vaak naar de woningcoöperaties toe.

Als je echt denkt dat een gezondheidsprobleem van een kind door een ongezond binnenklimaat komt de gemeente bellen en een brief schrijven. Als het kan met meerdere professionals.





Medische milieukunde

Het met de medisch milieukunde bespreken van het zaken als ventilatie, kwikcampagnes en schimmel in woningen. Hier kunnen we nog meer samen op doen.



Tips voor collega's

Ga kijken in je organisatie wie er bij IZA en GALA aan tafel zitten. Kijk of je daar inspiratie kunt opdoen of dat je iets kunt doen. Ga het plan van aanpak van de gemeente waar je werkt lezen. Kijk wat daar staat.

Sluit je aan bij de planetary health groep van de GGD GHOR. Dan heb je al meer linkjes met anderen die ermee bezig zijn. En praat er in je eigen organisatie over.

Ga het gewoon doen. Dus volg je frustratie, je enthousiasme, je intrinsieke motivatie. En ga stap voor stap kijken of je wat bij kan dragen. Maar laat je ook vooral niet de spreekkamer uitlokken, als je dat eigenlijk niet wil. Iedereen zijn eigen rol.

Misschien heel cliché, maar start gewoon met iets wat je goed kent. Begin met iets wat je ziet in je spreekkamer en ga daarmee aan de slag. Het hoeft niet meteen heel groot te zijn. Vaak heeft het toch veel impact doordat het haalbaar is. En durf een keer een afspraak te maken met de gemeente, bel ze.

Pak je rol in wat het beste bij je past en neem de context waarin het kind opgroeit mee. Als je een thema ziet waar je samen met anderen wat aan wilt doen, dan kun je altijd een keer meedoen bij 'Zicht op Buiten'.

Iedereen kan zich altijd aansluiten bij de Healthy Village beweging. Op onze website van het NCJ staat ook veel inspiratie.

Gewoon doen. Daar begint het mee. Je doet er alleen maar goed aan. Je kunt er heel lang over blijven nadenken, maar je kan het ook gewoon doen. En zoek de verbinding met je gezondheidsbevorderaars en de medische milieukunde op. Zij zijn expert op een ander gebied en dat sluit mooi aan op jouw expertises.

Tips voor collega's

Ga er gewoon mee aan de slag, er valt veel in te bereiken. Mijn gemeente wil bijvoorbeeld best meer, maar heeft niet alle kennis.

Denk ook aan het op peil houden van de zorg voor vluchtelingen kinderen en dat zij ook zwemles krijgen en dat sporten voor deze groep wordt gestimuleerd.

Ik denk dat het begint met denken in mogelijkheden. Dat is een stapje buiten de spreekkamer zetten. Dat kan zijn met mede medisch professionals, met andere partners uit het sociale domein of de gemeente. In het begin is het misschien hobbyen, maar op een begeven moment hoop je dat je rol erkend wordt en dat je er uren voor gaat krijgen.