

Op Expeditie

Aanpak overgewicht,
obesitas en diabetes
In Bloemhof, Hillesluis
en Afrikaanderwijk



Woord van het projectteam

We zijn nu ruim een jaar echt onderweg met de Expeditie in Feijenoord. Een bewogen jaar, waarin heel hard is gewerkt en we verbindingen hebben gelegd in de wijk om zo gezamenlijk te werken aan de aanpak op overgewicht, obesitas en diabetes. Het is een vernieuwende aanpak, die we met de partners in de wijk uitvinden - soms met vallen en opstaan - en waarin we met elkaar leren. Op die manier zijn we op zoek naar de beste manier om de wijkbewoners te ondersteunen en te stimuleren aan hun leefstijl en gezondheid te werken. Terugkijkend zijn wij enorm trots op wat er in dit jaar is gerealiseerd. In deze nieuwsbrief kunt u daar van alles over lezen! Wij zijn er van overtuigd dat we met elkaar aan iets moois werken voor de bewoners van de wijken en daar zijn we alle samenwerkingspartners in de wijk erg dankbaar voor. We hebben met een groot aantal partijen uit verschillende sectoren en disciplines samengewerkt en nieuwe coalities gevormd. Heel mooi hoe dat tot stand komt! De uitdaging voor het komende jaar is om deze kracht vast te houden. We zijn in 2015 gestart met groepsbijeenkomsten, er is aandacht voor Diabetes & Ramadan, er komt een vervolg op de Camper-Expeditie en we gaan verder aan de slag met zelfmanagement. Een hoop werk aan de winkel, waar we met veel energie en enthousiasme mee aan de slag gaan! We kunnen daarbij alle lokale kennis en expertise gebruiken, doet u ook mee?



*Marije Poot –
Gemeente Rotterdam*



*Annamarië van der Velden –
Samen één in Feijenoord*



*Elize van Ballegooye –
Nederlandse Diabetes Federatie*

Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord, wat is dat ook alweer?

Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord is een wijkgerichte aanpak, waarin lokale en landelijke partners de strijd aan gaan tegen overgewicht, obesitas en diabetes in de wijken Bloemhof, Hillesluis en Afrikaanderwijk. De Nederlandse Diabetes Federatie, Samen één in Feijenoord en de GGD zijn initiatiefnemers van deze aanpak. Zij werken inmiddels samen met bijna 30 lokale partners in de Rotterdamse wijken. Zie verder: www.edz-feijenoord.nl

Waarom deze nieuwsbrief?

Met deze nieuwsbrief willen wij u informeren over de stand van zaken van Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord. We zijn inmiddels meer dan een jaar onderweg en werken aan verschillende projecten in de wijk. De informatie die hieruit naar voren komt, willen wij graag met u delen. Omdat deze interessant is voor uw werk in de wijk! Bovendien zijn wij altijd op zoek naar (ervarings) deskundigen die willen meedenken en meedoen met de Expeditie. Want zoals u in deze nieuwsbrief zult lezen: samenwerking is dé manier om in contact te komen en te blijven met bewoners van Bloemhof, Hillesluis en Afrikaanderwijk. We zien u dan ook graag (terug) bij een van onze projecten. Heeft u vragen over de Expeditie, de projecten of wilt u zich afmelden voor de nieuwsbrief? Neem dan contact op met [Annamarie van der Velden](#)

10 succesvolle Camper-Expedities in Feijenoord

Vanaf september 2014 trok de Camper-Expeditie door de wijken Bloemhof, Hillesluis en Afrikaanderwijk. De Camper-Expeditie is onderdeel van Expeditie Duurzame Zorg en gericht op de strijd tegen overgewicht, obesitas en diabetes. Er is de afgelopen maanden veel tijd geïnvesteerd in het bouwen aan het netwerk van professionals, dat de Camper-Expedities uitvoert. Inmiddels zijn meer dan twintig organisaties uit de wijk actief betrokken.

Dit zijn onder andere twee gezondheidscentra, de Voorlichters Gezondheid, Dunya Zorg & Welzijn, MOB, Laurens, de DVN, Rotterdam Sportsupport, Sport & Cultuur, Movedis (diëtiste), Avant Sanare (Beweegmaatjes), Albeda College en het CJG. Deze lokale betrokkenheid heeft enorm bijgedragen aan het succes en de reikwijdte van de eerste tien Camper-Expedities.



Overzicht Camper-Expedities

Zondag 21 september	Afri Spelen –Afrikaanderplein
Vrijdag 14 november	Laurens ouderenzorg – Maasveld
Woensdag 17 november	Het Gemaal – Afrikaanderplein
Woensdag 26 november	Informatiemarkt – 't Slag
Dinsdag 9 december	Taallessen Tornante Trainingen – Het Kopblok
Woensdag 17 december	Het Gemaal - Afrikaandermarkt
Woensdag 21 januari	Het Gemaal – Afrikaandermarkt
Maandag 26 januari	Vrouwen zwemmen – Afrikaanderzwembad
Vrijdag 6 februari	Kocatepe Moskee
Woensdag 18 februari	Het Gemaal - Afrikaandermarkt

Resultaten tot nu toe

Uit de evaluatie komt naar voren dat er iedere Camper-Expeditie gemiddeld meer dan 90 bezoekers zijn geweest. De programmering (de zogenaamde Camper-Carrousel) is bepaald door de deelnemende partners en bestond achtereenvolgens uit: toeleiding, inschrijving (start Diabetes RisicoTest, start monitoringsformulier en afvinken), bloeddruk meten, BMI meten, bloedsuiker prikken, advies over voeding, advies over bewegen, advies over diabetes, advies over (ont)stress en advies over leefstijl. Indien van toepassing was een CJG-station waar kinderen worden gewogen, gemeten en advies krijgen onderdeel van het programma. Voor de medewerkers van de Camper-Expeditie was het - gezien de hoeveelheid verschillende programmaonderdelen - een grote uitdaging om de deelnemers aan de carrousel allemaal te registreren. Echter, de bereidheid om gegevens achter te laten ten behoeve van nabellen en verdere advisering was opvallend groot. Een eerste indicatie geeft aan dat:



- in totaal meer dan 900 adviesgesprekken hebben plaatsgevonden op het gebied van voeding, beweging, stress, leefstijl en diabetes;
- meer dan 70% van de bezoekers die zich heeft laten registreren, teruggebeld wil worden.

De registratie van bezoekers met een (verhoogd) risico op diabetes is nog in ontwikkeling, het is in dit stadium te prematuur om hier een betrouwbare conclusie aan te verbinden.

Het terugbellen van de bezoekers vindt op dit moment plaats. De resultaten hiervan worden t.z.t. gepresenteerd. Een impressie van de Camper-Expedities is [hier](#) te vinden. Op dit moment wordt gewerkt aan de doorontwikkeling van de Camper-Expedities in 2015. Binnenkort volgt meer informatie!

Voorlichters Gezondheid actief binnen Expeditie Duurzame Zorg

De Voorlichters Gezondheid zijn een zeer belangrijke spil binnen Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord. Ze zijn actief in verschillende projecten. Zo waren ze aanwezig bij de Camper-Expedities om de bezoekers adviezen in eigen taal te kunnen geven. Daarnaast hebben zij op verschillende locaties voorlichting gegeven in de wijk: bijvoorbeeld in het Kopblok en bij het Vliegwielt, waar aan vier groepen de cursus 'Gezonde Leefstijl' werd gegeven. De cursus bestond uit vier voorlichtingsbijeenkomsten met de onderwerpen: Gezonde Leefstijl, Overgewicht & Obesitas, Diabetes en Bewegen. De doelgroep bestond uit vrouwen en mannen met diverse culturele achtergronden. Deze waren allen bezig met het behalen van hun inburgeringscursus bij Tornante Trainingen.

De eerste bijeenkomst stond in het teken van gezonde voeding, voedingstoffen en suikers. Maar er is ook gesproken over roken, drugs en alcohol. Een aantal deelnemers gaf aan dat ze veel alcohol gebruikte en veel te veel rookte. Een ander gaf weer aan drie keer per dag rijst te eten zowel bij het ontbijt als bij de lunch en bij het avondeten. De bijeenkomsten maakten veel los en de reacties waren positief. De deelnemers stonden open voor nieuwe adviezen. Dat was te merken na afloop van de bijeenkomst. Een aantal deelnemers benoemde dat ze veel informatie nog niet kenden en gaven aan te gaan proberen om bewuster te gaan leven. Een leuk moment was daar toen de Voorlichters Gezondheid voor een andere afspraak het Kopblok binnen kwamen lopen en één van de deelnemers hen zag terwijl hij aan het snoepen was. Hij riep op dat moment: "Alleen nu! ik zal het niet meer doen, ik weet dat het ongezond is".

De tweede bijeenkomst stond in het teken van overgewicht, diabetes en obesitas. Hier werd ingegaan op wat de oorzaken en gevolgen van deze combinatie kunnen zijn. De deelnemers maakten ook meteen een koppeling naar de voorlichting gezonde leefstijl, het was heel goed om te zien dat de kennis was blijven hangen! Tijdens deze voorlichting konden de deelnemers ook hun BMI laten uit rekenen. Er bleek ook hier nog veel onwetendheid over het ziektebeeld diabetes te zijn. Er is gesproken over:

- Wat is diabetes?
- Wat zijn de risico's en gevolgen van diabetes?
- Wat kan je doen om te voorkomen dat je diabetes krijgt ?

Er was gelegenheid om bloedsuikers te prikken en de bloeddruk op te meten. Dit werd in samenwerking gedaan met praktijkondersteuner Liesbeth Brady van gezondheidscentrum Randweg. Wat heel mooi was om te ervaren, was dat deelnemers de Voorlichters bedankten voor de leerzame bijeenkomsten en hen in de toekomst graag wilden terugzien.

Informatiebijeenkomst Diabetes & Ramadan

Op woensdag 22 april vond in de Laurens locatie 'De Beukelaar' in Hillesluis een informatiebijeenkomst over Diabetes & Ramadan plaats. De bijeenkomst werd goed bezocht door Marokkaanse en Indonesische vrouwen. Niet iedereen was diabetespatiënt, maar de meeste deelnemers hadden wel iemand in hun directe omgeving met diabetes. De Voorlichters Gezondheid hebben samen met praktijkondersteuner Yvonne Kramer eerst met elkaar stilgestaan bij wat diabetes nu precies is, wat hypers en hypo's zijn en wat het hebben van diabetes voor de Ramadan betekent. Er is meerdere keren duidelijk gezegd dat wanneer diabetespatiënten Ramadan willen houden, zij dit tijdig aan moeten geven, zodat zij advies kunnen krijgen over hun medicijn- en voedselgebruik. Vervolgens heeft apotheker Noura Rachyd van Benu Apotheek verteld over het medicijngebruik tijdens de Ramadan. Zij gaf aan dat aanpassingen in de medicatie mogelijk zijn, maar dat dat wel altijd in overleg met huisarts, praktijkondersteuner of apotheker moet. Voor veel aanwezigen was deze optie niet bekend. Zij waren met hun vragen over Diabetes & Ramadan nog niet bij hun zorgverlener geweest, of hadden niet het gevoel dat zij daar terecht konden. Tenslotte vertelde diëtiste Humeryra Bulut (huisartsenpraktijk Mozaïek) over de voeding tijdens de Ramadan. Allereerst had zij aandacht voor het belang van koolhydraten voor diabetespatiënten. Vervolgens kwam zij met praktische voorbeelden voor de voeding tijdens de Ramadan. Waarbij ook steeds het belang van voldoende drinken aan de orde kwam. De aanwezigen hadden een hoop vragen, er is nog veel onbekend. Uit hun reacties na afloop bleek dan ook duidelijk dat ze de bijeenkomst hadden gewaardeerd. Na afloop konden de aanwezigen hun bloeddruk laten meten en hun bloedsuikers laten meten bij de praktijkondersteuner.



Praktische nascholingen en toolbox Diabetes & ramadan beschikbaar voor behandelaars

Ook dit jaar brengen de Nederlandse Diabetes Federatie en de Jan van Ooijenstichting voorafgaand aan de start van Ramadan - 18 juni 2015 - een geactualiseerde versie uit van de toolbox Diabetes & Ramadan. Deze is bedoeld voor behandelaars om de adviezen aan moslims met diabetes tijdens ramadan eenduidig te maken en de dialoog over deze lastige combinatie in de spreekkamer te bevorderen. Nieuw in het ondersteuningsaanbod zijn negen geaccrediteerde nascholingen die - verspreid over het hele land - worden georganiseerd voor huisartsen, internisten, praktijkondersteuners en diabetesverpleegkundigen. Meer informatie over de nascholing, het bestellen en downloaden van de toolbox is te vinden op www.diabetesfederatie.nl/diabetes-en-ramadan

Bijeenkomst Zelfmanagement bij diabetespatiënten in Feijenoord - Toegerust op reis

Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord heeft als belangrijk doel patiënten in staat te stellen om hun diabetes zo goed mogelijk in te passen in hun dagelijks leven. Daarbij is men niet op zoek naar 'grote' uitdagingen, maar juist naar de kleine stappen die door zorgverleners gezet kunnen worden om diabetespatiënten te helpen meer grip te krijgen op en regie te nemen over de rol van de ziekte in hun leven. Deze stappen zullen niet voor alle diabetespatiënten hetzelfde zijn. Sterker nog, ze zullen voor iedereen anders en uniek zijn. Om te bepalen hoe hiermee concreet met elkaar aan de slag wordt gegaan in Feijenoord vond op 2 februari de bijeenkomst Zelfmanagement bij diabetespatiënten plaats. De zeer creatieve bijeenkomst ging in op de vraag: hoe kunnen wij, als EDZ Feijenoord, Rotterdammers met diabetes goed toegerust op reis laten gaan? Volgens de aanwezigen ligt de nadruk hierbij op het goed toegerust zijn, dus goed ondersteunen. En op het "op reis laten gaan" in figuurlijke zin. Namelijk in beweging komen, nieuwe kennis en vaardigheden opdoen, uit je comfortzone komen etc. Ook werd met elkaar een aantal typen patiënten beschreven die gebaat zouden zijn bij zelfmanagement en bekeken wat er bij dit type diabetespatiënten bereikt zou moeten worden. Duidelijk werd dat zelfmanagement een essentieel onderdeel is om het EDZ-doel te bereiken en dus hoog op de agenda moet blijven staan in de aanpak.

Project Buurt Gezondheidsnetwerk werkt

De Pilot van het Buurtgezondheidsnetwerk is succesvol afgerond! Vrijwilligers kregen les over gezondheid, verdienden hier Zuiderlingen mee en brachten deze kennis over op mensen in de wijk. Ter afsluiting namen de vrijwilligers een certificaat in ontvangst en een symbolische Zuiderling.



Vanaf 14 januari jl. tot en met woensdag 4 maart is er iedere woensdagochtend les gegeven over gezondheid aan een groepje vrijwilligers in huisartsenpraktijk Mozaïek. Huisarts Jan Galesloot, nurse-practitioners Els van Beek/Marita Smits en praktijkondersteuner Yasar Vural (GC Afrikaanderwijk) gaven om de beurt les over verschillende onderwerpen: o.a. gezonde voeding, diabetes, kinderziekten en wanneer wel/niet contact opnemen met de dokter. De vrijwilligers gaven deze informatie door binnen hun eigen netwerk in de wijk. Sommigen vertelden het wekelijks door aan een groepje moeders in een ouderkamer op een basisschool, een ander bij haar sportclub en weer een ander aan familie en vrienden die wekelijks op bezoek komen. Monica Diaz (projectleider namens de Zuiderling) was bij de lessen aanwezig en verzorgde de intervisie. Het doel was bewoners van de Afrikaanderwijk en Hillesluis bewuster te maken van gezondheid en het terugdringen van het overbodig gebruik maken van de zorg. Bewoners worden gezonder en zorgkosten kunnen worden teruggedrongen. Enkele behaalde successen:

- Vrijwilligers en hun familie/vrienden/kennissen hebben meer basale gezondheidskennis en kunnen deze toepassen in hun dagelijks leven.
- Vrijwilligers hebben de schoolleiding van een basisschool ervan weten te overtuigen in het schoolbeleid op te nemen om minder suikerhoudende drankjes mee te laten geven naar school (door ouders aan leerlingen). Voortaan worden er flesjes water meegegeven.
- Vrijwilligers en hun netwerk werden gewezen op preventieve maatregelen om aandoeningen als diabetes type 2 te voorkomen. Mensen met een verhoogd risico

hebben een bloedtest ondergaan en hebben zich voorgenomen dit blijvend periodiek te laten controleren.

- Vrijwilligers en hun netwerk gingen naar initiatieven in de wijk als de Camper-Expeditie in het Gemaal op Zuid op 18-02-2015. Het Buurtgezondheidsnetwerk versterkte zo andere gezondheidsinitiatieven op Zuid.
- Vrijwilligers en hun directe omgeving hebben meer kennis en bewustzijn over gezonde voeding en proberen hun eigen voedingspatroon ten goede aan te passen.

Het Buurtgezondheidsnetwerk gaat door!

Er is ruimte, animo en vooral behoefte in de wijk om door te gaan met dit unieke project. Dit initiatief blijkt een effectieve manier te zijn om een schijnbaar onbereikbare groep patiënten en wijkbewoners toch te bereiken. Het vergroot basale kennis en bewustzijn van gezondheid en is een eerste aanzet tot het nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid. Alle stappen die gezet moeten worden voor de continuering van dit unieke project zijn in gang gezet. Wordt vervolgd! Voor meer informatie over dit project kunt u contact opnemen met Monica Diaz, projectleider van het Buurtgezondheidsnetwerk via mailadres m.diaz.rdam@gmail.com

Cursus Leefstijlmaatjes

Op donderdag 23 april ontvingen de eerste cursisten het certificaat 'Leefstijlmaatje'. Zij hebben met succes de cursus afgerond. De 'maatjes' zetten zich in voor mensen uit hun eigen cultuur met kans op diabetes of die al diabetes hebben en begeleiden hen bij het leren van een gezonde leefstijl. Het project Leefstijlmaatjes is een initiatief van thuiszorgorganisatie Dunya Zorg en Welzijn in samenwerking met gezondheidscentra. De maatjes melden zich aan als vrijwilliger en krijgen een vierdaagse cursus verzorgd door Zorgcampus. In de cursus leren zij wat diabetes is en wat het belang is van gezond eten en bewegen. Daarnaast natuurlijk ook hoe je iemand motiveert en adviseert om gezond te leven. In rollenspellen oefenden de deelnemers het omgaan met mensen met een andere levensstijl. Dat leverde leuke situaties en discussies op over de invloed van eigen opvattingen en oordelen bij het adviseren. Wat de maatjes hebben ervaren is dat het opdringen van eigen opvattingen niet werkt. Wat dan wel werkt? Aansluiten bij wat iemand al doet en de levensstijl verbeteren door kleine overzichtelijke stapjes. Opvallend is het succes van dit project. De leefstijlmaatjes hebben actief vrouwen uit de eigen cultuur weten te bereiken en al meerdere malen voor een groep of individueel voorlichting gegeven. Het valt hen op hoe weinig mensen eigenlijk weten over diabetes, bewegen en hun voeding en hoe noodzakelijk voorlichting in de eigen taal dus is. Deze maatjes zijn er klaar voor. Met aandacht en betrokkenheid zijn ze in staat mensen op een laagdrempelige manier positief te beïnvloeden en daarmee bij te dragen aan een gezondere levensstijl.

Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord



Expeditie Duurzame Zorg is een publiek private samenwerking die zich inzet voor duurzame zorg en een meer vitale samenleving in Nederland. Om dit te bereiken werken de founding partners Novo Nordisk, CZ, Rabobank en de NDF samen met de Expeditionpartners - Lilly, Sanofi, AstraZeneca, MSD & Zilveren Kruis Achmea - en talloze andere partijen in regionale proeftuinen aan de ontwikkeling van innovatieve oplossingen en best practices. Meer informatie is te vinden op www.edz-feijenoord.nl en www.diabetesfederatie.nl