

Op Expeditie!

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



Woord van het projectteam

Allereerst wensen wij iedereen een mooi en gezond 2016! Wij hopen ook weer het komende jaar mooie gezamenlijke activiteiten te ondernemen om te werken aan de gezondheid van iedereen in de wijken Bloemhof, Hillesluis en Afrikaanderwijk.

Voor nu nog even een terugblik op de activiteiten van Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord het afgelopen half jaar. Er is op verschillende fronten weer hard gewerkt aan de aanpak van overgewicht, obesitas en diabetes in de wijken Bloemhof, Hillesluis en Afrikaanderwijk. Er zijn constructieve samenwerkingen ontstaan en ook diverse projecten van de grond gekomen. Nieuwe partners hebben zich aangesloten en daarmee vergroten we het draagvlak voor de aanpak. Want wij zijn ervan overtuigd dat we alleen samen, met de bewoners van de wijken, aan een gezondere leefstijl kunnen werken. In deze nieuwsbrief vindt u een aantal van de pareltjes van het afgelopen halfjaar. Zij laten zien hoe divers de projecten zijn waar we aan werken. Er gebeurt veel, maar wij zijn altijd op zoek naar nieuwe verbindingen en nieuwe samenwerkingspartners. [Doet u ook mee?](#)



*Marije Poot –
Gemeente Rotterdam*



*Annamarie van der Velden –
Samen één in Feijenoord*



*Elize van Ballegooie –
Nederlandse Diabetes Federatie*

Druk bezochte partnerdag op 6 oktober

Op dinsdag 6 oktober vond in Het Gemaal in de Afrikaanderwijk de Partnerdag Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord plaats. Er waren bijna 80 partners uit de wijk aanwezig! Na een warm welkom door Inge de Weerd (directeur Nederlandse Diabetes Federatie) en Mieke Reynen

(bestuurder Gezondheidscentrum Randweg) gaf Bas van de Goor een zeer inspirerende inleiding over zijn leven met diabetes. Hij benadrukte het belang van bewegen en sporten en gaf mooie voorbeelden van diabetespatiënten die sportprestaties hebben geleverd die ze niet voor mogelijk hielden. Vervolgens interviewde hij Karin Keulers van de GGD/Gemeente Rotterdam. Zij vertelde dat de gemeente enorm hecht aan een gezonde bevolking en was enthousiast over de unieke samenwerking zoals die binnen Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord tot stand is gekomen.



Vervolgens gingen de deelnemers zelf op Expeditie de wijk in. Er werden drie zeer uiteenlopende projecten bezocht: De Camper-Expeditie, het Buurtgezondheidsnetwerk en er werd door het Ikazia Ziekenhuis een presentatie gegeven over de unieke samenwerking tussen de 1^{ste} en de 2^{de} lijn. Na een heerlijke maaltijd, verzorgd door de Wijkkeuken van Zuid, werd de avond afgesloten met drie pitches. Op het gebied van Vroegsignalering, Sportregie en laaggeletterdheid werd een oproep gedaan om mee te denken over een gezamenlijke aanpak in 2016. Wij kijken terug op een zeer geslaagde avond en danken alle partners voor hun aanwezigheid!

Actieve praktijkondersteuner op Expeditie!



Els van Beek is als praktijkondersteuner werkzaam in praktijk Mozaiek. Praktijk Mozaiek kwam zelf met de behoefte rondom verandering van de huidige diabeteszorg. Els had niet het gevoel dat de reguliere diabeteszorg aansluit bij de patiënten die zij vanuit praktijk Mozaiek bedient. Samen met de projectgroep van Expeditie Duurzame Zorg is er daarom nagedacht over een vernieuwende aanpak. Els: “We hebben met Praktijk Mozaiek in samenwerking met Expeditie Duurzame Zorg een Zelfmanagementproject opgezet

waarbij alle mensen die in staat zijn tot zelfmeting een startpakket met glucosemeter en 150 stripjes krijgen met daarbij uitgebreide educatie over diabetes en leefstijl. Mensen leren dan concreet met hun voedingsdagboek en de bloedsuikermetingen wat eten en bewegen met hun suiker doet.” Op deze manier denkt praktijk Mozaiek dat diabetes beter begrijpen wat suikerziekte is en wat ze eraan kunnen doen. Voor het contact met de patiënten wordt er naar vernieuwende oplossingen gezocht: “We zijn aan het zoeken naar een beveiligde chat omgeving, en het fijne is dat we ook hierin erg actief ondersteund worden door Expeditie Duurzame Zorg.”

De extra aandacht vanuit Expeditie Duurzame Zorg voor diabetespatiënten in Feijenoord ervaart Els als zeer prettig. “Ik zie Expeditie Duurzame Zorg als een soort centraal punt in Rotterdam Zuid waar ontmoeting, ontwikkeling, uitwisseling en samenwerking kan plaatsvinden met alle gezondheidswerkers rondom diabetes en overgewicht. Er kan veel efficiënter samengewerkt en verwezen worden. Bovendien zijn de bijeenkomsten erg leuk en leerzaam omdat we ervaringen kunnen uitwisselen, kunnen netwerken en zo gezamenlijk ons voor eenzelfde doel kunnen

inzetten zonder dat een ieder individueel weer het wiel moet uitvinden.”

Voor de toekomst ziet Els nog wel een uitdaging. Zij zou graag meer zorgverleners bij de aanpak betrekken: “Ik zou het nog leuk vinden als de bijeenkomsten geaccrediteerd kunnen worden, wellicht trekt dit dan nog meer gezondheidswerkers. Ik vind dat het zulke leuke leerzame bijeenkomsten zijn dat ik het wel eens jammer vind dat er niet nog meer praktijkondersteuners bij zijn.”

Voorlichters Gezondheid actief in gezondheidscentrum Randweg

Naar aanleiding van de ‘Zelfmanagement’ bijeenkomst begin 2015 hadden de huisarts en praktijkondersteuners van gezondheidscentrum Randweg de nadrukkelijke wens om meer samen te werken met de Voorlichters Gezondheid. Na enkele gesprekken is hier een samenwerking uit voort gekomen.



Sinds september 2015 zijn de Voorlichters één ochtend in de week actief binnen gezondheidscentrum Randweg. Zij ondersteunen de praktijkondersteuners en huisartsen bij diabetespatiënten. Zowel als het gaat om tolken en vertalen, maar zij hebben ook ruimte om extra voorlichting aan patiënten te geven, bijvoorbeeld in eigen taal en cultuur.

Terugblik zelfmanagement-bijeenkomst 19 januari

In een eerdere nieuwsbrief berichtten wij u over de inspirerende bijeenkomst over ‘Zelfmanagement’ begin 2015. Er is een hoop gebeurd sindsdien! Praktijk Mozaiek is voortvarend aan de slag met een ambitieuze pilot rondom zelfmeting en zelfcontrole, gezondheidscentrum Afrikaanderwijk heeft groepsvoorlichtingen gegeven aan diabetespatiënten en in gezondheidscentrum Randweg zijn de Voorlichters Gezondheid actief!



Om mooie ideeën te delen, maar ook om nieuwe mogelijkheden te verkennen en zo voor verschillende zorgverleners én verschillende patiënten een plan van aanpak op maat te maken, worden begin 2016 drie vervolgbijeenkomsten rondom ‘Zelfmanagement’ georganiseerd. De bijeenkomsten staan achtereenvolgens in het teken van ‘Consultvoorbereiding’, ‘Het Consult’, en ‘Na afloop van het consult’. De bijeenkomsten staan onder de bezielende én creatieve leiding van Carian van de Sman.



Tijdens de eerste bijeenkomst was de doelstelling voor de zorgverleners om zoveel mogelijk ideeën te verzamelen om hun patiënten goed voorbereid op consult te laten komen. Om de aanwezigen te inspireren deden de Voorlichters Gezondheid een rollenspel, waarin zij lieten zien wat een goede voorbereiding op een consult kan betekenen voor de patiënt, maar ook voor de zorgverlener. Verder was er een presentatie van de Health Communicator, die later ook zelf getest kon worden. En het resultaat mocht er zijn! Eind van de avond gingen we naar huis met meer dan 40 verzamelde ideeën. Bovendien heeft iedere zorgverlener een eigen plan van aanpak gemaakt waarmee ze de komende weken aan de slag gaan!

Camper-Expeditie weer in de wijken te vinden!

In september is de Camper-Expeditie opnieuw van start gegaan. Na de eerdere ervaringen blijkt dat aansluiten op plaatsen waar mensen al komen het meest effectief is in het bereiken van de doelgroep. Zo is er bij gezondheidscentrum Randweg en gezondheidscentrum Lijn2 een Camper-Expeditie georganiseerd tijdens de grieprik momenten. Hierbij zijn voornamelijk de oudere bewoners bereikt. Tijdens het Tentakel Festival op het Stichtse Plein (kunst en cultuur festival voor de jeugd) zijn vooral ouders van kinderen en kinderen zelf bereikt. Ook de Taalschool in het Kopblok is weer aangedaan. In januari is een Camper-Expeditie georganiseerd tijdens de vrouwenochtend in de Essalam Moskee. Zo zijn er met deze reeks Camper-Expedities ook weer diverse groepen in de wijken bereikt. De voorlopige resultaten van de Camper Expedities van september t/m/ december 2015 laten het volgende zien:

- Ook nu blijkt weer dat veel deelnemers een hoog risico hebben op diabetes.
- De bloedsuiker waardes zijn vaak wat aan de hoge kant.
- Bij enkele bezoekers zijn er uitschieters met waardes rond de 20 (niet nuchter geprikt).
- BMI ligt over het algemeen tussen 27 en 35. Maar ook hier uitschieters bij sommige deelnemers richting een BMI van 40.

Nadere verwerking en conclusies worden begin 2016 verwacht.

Camper-Expeditie onderzocht door studenten HAN

Donderdag 21 januari vond een presentatie van vier studenten van de HAN (Sport Gezondheid & Management) plaats. Zij hebben de afgelopen acht weken de Camper-Expeditie geanalyseerd. Door het gebruik van verschillende modellen en literatuur hebben zij de interventie vanuit een breed perspectief doorgelicht. Uit het onderzoek bleek dat er elke keer opnieuw veel bezoekers op de Camper-Expeditie afkomen. Dit onderstreept het feit dat de interventie erg actueel is en dat er vraag naar is. Daarnaast is er geconcludeerd dat de interventie een passende methode is om de hoofddoelstelling te bereiken: het vroegtijdig opsporen van mensen met (een verhoogd risico op) diabetes.

Er waren ook aanbevelingen. Twee praktische aanbevelingen behelzen de verbetering van de communicatie en de concretisering van de doelstellingen. Meer inhoudelijk was er ook feedback.

Een aanbeveling was meer in te zetten op structurele leefstijlverandering van de deelnemers. Daarbij hadden de studenten een aantal ideeën: de inzet van community development, het faciliteren van burgerinitiatief of het geven van advies op maat. Naar aanleiding van de aanbevelingen ontstond er een levendige discussie over de doelstelling van de Camper-Expeditie en de eventuele implicaties die dit heeft voor de interventie. De projectgroep neemt de aanbevelingen van de studenten in ieder geval ter harte en gaat ermee aan de slag! Veel dank voor het werk dat is geleverd.

Inspirerende expertmeeting Ikazia ziekenhuis

Expeditie Duurzame Zorg heeft het voortouw genomen in het vervolg op de expertmeeting van Ikazia begin 2015. Er zijn in samenspraak met het Ikazia ziekenhuis twee concrete ideeën voor projecten ontwikkeld. Bovendien is een aantal belangrijke partijen uit de wijk aangehaakt. Tijdens de 2de expertmeeting op 3 december is afgesproken dat in een kleine projectgroep gewerkt gaat worden aan een plan rondom groepsconsulten. Bovendien heeft het Ikazia ziekenhuis de intentie getoond om ook in de wijk op activiteiten aan te haken.

Belangrijkste doelstellingen zijn het vergroten van kennis en ervoor te zorgen mensen een beter ziekte-inzicht krijgen. Uiteindelijk willen we bereiken dat patiënten hun gedrag aanpassen en hun therapietrouw vergroten. Door de kwaliteit van zorg te verhogen willen we bij de patiënten een betere kwaliteit van leven bewerkstelligen. Voor de zorgverlener moet dit uiteindelijk efficiency opleveren, maar ook het werkplezier vergroten.

Uitgangspunt is om klein te beginnen, en ons te richten op specifieke doelgroepen die op dit moment niet goed worden bereikt. Bij voorkeur is dat een programma dat bestaat uit een reeks van bijeenkomsten met dezelfde groep. Belangrijk daarbij is dat we inzichtelijk maken wat de investering in tijd en middelen is en wat dit uiteindelijk oplevert. Het expertteam zal in april weer bij elkaar komen, dan zal de projectgroep een presentatie geven van het plan van aanpak.

Buurtgezondheidsnetwerk: 4 maanden verder

Je haalt je als Zuiderling nogal wat op je hals als je 80 mensen met 26 nationaliteiten binnen 15 weken minimaal 150 begrippen wilt leren, die te maken hebben gezondheid. Zeker wanneer je weet dat het Nederlandse taalniveau van deze mensen zeer laag was. Inderdaad 'was', want nu we 4 maanden verder zijn, kunnen we hier zeker van een succes spreken. Samen met Expeditie Duurzame Zorg, Praktijk Mozaiek, Samenlevingswerk, Buurt m/v en enkele gezondheidsprofessionals zijn we de uitdaging aangegaan!

Starten met 80 eindigen met 800!

“Wij willen dat onze deelnemers beter weten hoe zij zichzelf en hun gezin gezond kunnen houden. Dat zij zich beter kunnen uitdrukken wanneer zij bij hun dokter zijn en hun arts beter begrijpen.” vertelde projectleider Monica Diaz aan het begin van het project. “Daarnaast vragen wij elke deelnemer hun kennis door te geven aan vrienden, kennissen en familie. Op deze manier denken we uiteindelijk een veelvoud aan mensen te bereiken.”

Hoe pakten we het aan?

Vijftien weken lang kregen de deelnemers gratis les over allerlei gezondheidsonderwerpen. Wat is diabetes, hoge bloeddruk, wat is het belang van bewegen en goede voeding, wat staat er in een bijsluiters, zorgverzekeringen en natuurlijk: wanneer ga je naar de huisarts? Dit is maar een klein deel van de onderwerpen die in de lesperiode aan bod kwamen. Alle gezondheidslessen werden gevolgd door een taalles. Want net zo belangrijk is het, jezelf goed uit te kunnen drukken

wanneer je bij de huisarts zit. Dat het Nederlands in het algemeen, eigenlijk ongemerkt met sprongen vooruit gaat, als je als groep over deze onderwerpen praat, is natuurlijk prachtig. Met hulp van professionals die de onderwerpen uitlegden en onvermoeibare taalvrijwilligers, die alle begrippen nog een keer besproken in de taalles is er in betrekkelijk korte tijd heel veel informatie gegeven aan deze 80 personen.

Is het gelukt?

Ja! We denken eigenlijk zelfs dat er uiteindelijk meer mensen dan 800 bereikt zijn. Frisdranken worden vervangen door water, er wordt anders gekookt, mensen zijn samen gaan wandelen of sporten zelfs samen. Bij een glucosetest werd zelfs ontdekt dat een bezoekje aan de huisarts voor een enkeling verstandig was. De verhalen werden verteld op bijvoorbeeld scholen, in het buurthuis, thuis en op pleinen. Alle deelnemers aan de lessen hebben met minimaal 10 andere mensen gesproken over wat zij geleerd hebben.

Ingrijpende onderwerpen zorgen er ook voor dat er soms persoonlijke onderwerpen tijdens de les besproken werden, mensen leerden elkaar kennen en blijven na de lessen contact met elkaar houden. Ongeacht welke taal zij spreken, want gesprekken gaan nu in het Nederlands. Omdat alle mensen ook deelnemer zijn geworden van De Zuiderling zien wij dat er ook buiten de les meer contact is met mensen uit de buurt. De eerste computerlessen zijn al gegeven door een deelnemer. Plankjes worden opgehangen, schoenenkasten gemaakt en zeilers uit heel Nederland hebben kunnen genieten van een gerecht gemaakt door één van de deelnemers. Onderling helpt men elkaar, maar ook buiten de groep wordt er dus geruild.

De Zuiderling

Net zoals bij deze groep mensen is de Zuiderling er voor jong en oud, arm of rijk, voor wie werkt of voor wie op zoek is naar een baan, voor mensen die iets willen betekenen voor een ander. Gewoon door iets te doen voor een ander waar jij goed in bent. Of je nu een zoom in een rok kan maken, prachtig kan vormgeven, bijles kan geven, helpen met verhuizen of met de tuin opruimen, haar in kan vlechten, behangen, hulp met moeilijke brieven of wat dan ook. Iedereen kan iets voor iemand anders betekenen. De kunst is de mensen te vinden die jij kan helpen of de hulp te vinden die jij nodig hebt. Hoe kom je aan die eerste Zuiderlingen? Heel simpel, je meldt je aan bij De Zuiderling, door een sms te sturen naar telefoonnummer 06 – 42500620 met de tekst: ZL Zuid. Je krijgt direct zes Zuiderlingen op je saldo. Eén zuiderling is een half uur van iemand anders tijd.

Actieve partners EDZ Feijenoord

Initiatiefnemers Samen één in Feijenoord, Gemeente Rotterdam/GGD Expeditie en de Nederlandse Diabetes Federatie werken - ondersteund door Expeditiepartner Zilveren Kruis Achmea - binnen EDZ Feijenoord inmiddels al met zo'n veertig partners samen. Dit zijn: Albeda College (MBO), Apotheek van der Laan, Avant Sanare (centrum voor duurzame gedragsverandering), Benu Apotheek, Bibliotheek, Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), Diabetes Vereniging Nederland (DVN), Diëtiste Humeyra, DOCK (Welzijnswerk), DSB (zelforganisatie gericht op veiligheid en leefbaarheid in Rotterdam Zuid), Dunya Zorg & Welzijn (interculturele thuiszorgorganisatie), Erasmus Universiteit Rotterdam, Essalam Moskee, Gezondheidscentrum Randweg, Hogeschool Rotterdam, Huisartsenpraktijk Mozaiek, Inmovement (talentontwikkeling voor vrouwen), Ikazia Ziekenhuis, Kocatepe Moskee, Korfbalvereniging OZC, Laurens (ouderenzorgorganisaties), Lilly, Maasstad Ziekenhuis, Movedis (voedings- en bewegingspraktijk), MOB, Nederlandse Diabetes Federatie (NDF), Pameijer, Platform Taal & Gezondheid, Radar WMO, Rotterdam Sportsupport (ondersteunt Rotterdamse

sportverenigingen), Rotterdam Vakmanstad (stichting die kinderen uit kansarme omgeving, perspectief wil bieden), Sanofi, Sportstimulering, Stichting Lezen & Schrijven, Star MDC, Taekwando Vereniging Abdel Kwan, Tornante Trainingen (taalaanbieder), Vraagwijzer, Voorlichters Gezondheid (gezondheidsvoorlichting in eigen taal en cultuur), Wijkleerbedrijf Feijenoord (stagiaires zorg en welzijn bieden ondersteuning in de wijk), Zichtbare Schakels, ZorgImpuls, Zorg op Zuid (gezondheidscentra Rotterdam-Zuid).

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 Expeditiepartners - 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