



Nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie

Welkom bij de nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie! Deze nieuwsbrief is bedoeld om beleidsadviseurs, zorg- en welzijnsprofessionals en andere geïnteresseerden uit de regio Gooi en Vechtstreek op de hoogte te houden van belangrijke ontwikkelingen, aankomende bijeenkomsten en nuttige informatie.

Ontvang je deze nieuwsbrief niet automatisch, maar heb je hier wel interesse in? Meld je dan aan via [deze](#) link.

Mocht je relevante nieuwsitems hebben, stuur deze dan naar d.florenza@ggdgv.nl.

Veel leesplezier!

Inhoud

- [Leefstijlpunten in de regio: zo benut je de kracht van samenwerking](#)
- [Terugblik eerste regionale leerbijeenkomst Valpreventie 13 mei](#)
- [Leefstijlsymposium Gezond Wijdmeren 19 juni](#)
- [GGD Gooi en Vechtstreek ondertekent Zonvenant: doet jouw organisatie ook mee?](#)
- [Patiënten enthousiast over receptenblokje 'Bewegen op Recept'](#)
- [Uitnodiging verspreiden: Aan tafel over zorg en gezondheid 10 juni](#)
- [Valrisicobeoordeling vanaf 1 mei via ZorgDomein](#)
- [Bijeenkomsten en campagnes](#)

Leefstijlpunten in de regio: zo benut je de kracht van samenwerking



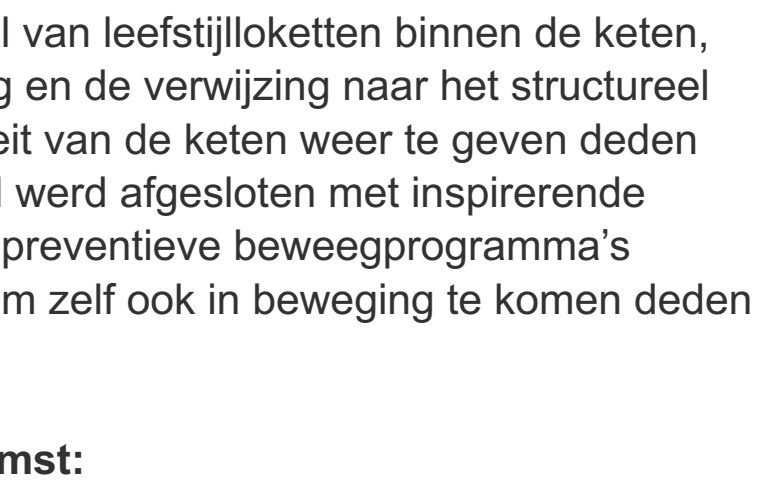
Wat doe je als je patiënt eigenlijk 'meer wil bewegen', zich eenzaam voelt, of wil stoppen met roken – en jij geen tijd hebt om hem op weg te helpen? Dan is het leefstijlpunt dé plek om naartoe te verwijzen. In de regio Gooi en Vechtstreek werken leefstijlpunten nauw samen met zorg- welzijn en sportprofessionals om inwoners te helpen op thema's van positieve gezondheid.

In deze artikelenserie laten we zien wat leefstijlpunten concreet doen, hoe ze werken en hoe verwijzen in zijn werk gaat. Deze keer: het leefstijlloket in **Hilversum**. Coördinator **Chanelle Aerts** vertelt hoe zij samenwerkt met huisartsen en POH's – en waarom een warme doorverwijzing vaak al het verschil maakt.

Lees het hele interview met Chanelle → [Het gezicht achter de leefstijlloketten in Hilversum: Chanelle Aerts | GGD](#)

Terugblik eerste regionale leerbijeenkomst Valpreventie 13 mei

Op 13 mei vond de eerste regionale leerbijeenkomst Valpreventie plaats. Het was een geslaagde bijeenkomst met een diverse groep deelnemers, waaronder beleidsadviseurs van de gemeenten, fysiotherapeuten, huisartsen, POH'ers, sociaal werkers, buurtsportcoaches en wijkmanagers.



We liepen samen de hele keten door: van best practices rondom het opsporen van een verhoogd valrisico bij ouderen, tot de rol van leefstijlloketten binnen de keten, de voortgang van de hoog risico beoordeling en de verwijzing naar het structureel beweeg- en sportaanbod. Om de complexiteit van de keten weer te geven deden we ook twee levende cliëntreizen. De avond werd afgesloten met inspirerende verhalen van drie dames die met succes valpreventieve beweegprogramma's hebben gevolgd én nog steeds actief zijn. Om zelf ook in beweging te komen deden we verschillende val- en balansoefeningen.

Vier belangrijke inzichten uit de bijeenkomst:

- De cliëntreizen laten zien dat veel verschillende partijen betrokken zijn in de keten.
- Bij een matig valrisico ligt de regie bij het leefstijlpunt; bij een hoog risico is de huisarts aan zet.
- Een mooi neveneffect van de ketenaanpak is het tegengaan van eenzaamheid: deelnemers blijven vaak met elkaar in contact.
- Zowel professionals als deelnemers benadrukken het belang van structureel beweegaanbod. Zonder goede doorverwijzing blijven deelnemers niet in beweging.

Leefstijlsymposium Gezond Wijdmeren 19 juni



Op **woensdag 19 juni** organiseert Gezond Wijdmeren een Leefstijlfestival in Ankeveen, speciaal voor inwoners en professionals!

Voor inwoners
Tijd: 13.00-17.30
Locatie: IJscub Ankeveen

Inwoners van Wijdmeren zijn van harte welkom voor een inspirerende middag vol workshops over leefstijl, voeding, slaap, beweging en ontspanning. Er zijn gezonde snacks en de dag wordt afgesloten met een gezamenlijke maaltijd.

Aanmelden voor **inwoners** is gratis en kan via [deze](#) link.

Voor professionals:
Tijd: 18.00-21.00 (sluit om 17.00 aan voor een vegetarische maaltijd)
Locatie: Dillewijk Ankeveen

Voor zorgverleners uit de regio vindt 's avonds een veelzijdig en geaccrediteerd symposium plaats, waarin de nieuwste medische inzichten rondom leefstijl centraal staan. Sluit aan om 17.00 voor een hapje eten!

Met inspirerende sprekers:

- Liesbeth van Rossum - Hoogleraar obesitas
- Bas van de Gooi - Oprichter van Diabetes in Beweging
- Marianne Smits - MDL-arts
- Alice Langeveld - Dermatoloog
- Odette Schrevel - Programmamanager Preventie

Aanmelden voor **professionals** is gratis en kan via [deze](#) link.

Kom ontdekken, beleven en genieten. We zien je graag daar!

Met gezonde groet,
Team Gezond Wijdmeren

GGD Gooi en Vechtstreek ondertekent Zonvenant: doet jouw organisatie ook mee?

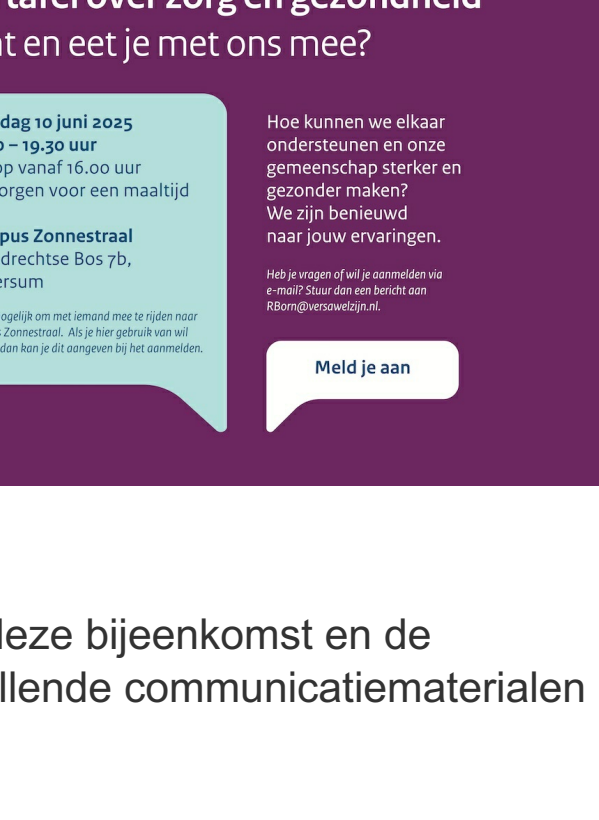
Wat is het afgelopen weken zonnig! Hopelijk brengen jullie en je doelgroepen tijd buiten door om lekker te bewegen.

Met een sterke zonkracht ligt huidschade op de loer. Daarom zet de GGD het thema zonbescherming actief op de agenda in onze regio.

Het Zonvenant is een initiatief van het Huidfonds, waarbij organisaties, zoals onze GGD, zich verbinden om minimaal 3 jaar bij te dragen aan het voorkomen van huidkanker. "Als GGD zetten we ons dagelijks in voor een gezonde toekomst. Door het Zonvenant van het Nationale Huidfonds te ondertekenen, onderstrepen we het belang van zonveilig gedrag vanaf jonge leeftijd. Samen zorgen we ervoor dat de inwoners in onze regio geïnformeerd zijn over hoe zij zich kunnen beschermen tegen huidkanker", aldus Joek Boomsma, Directeur Publieke Gezondheid GGD Gooi en Vechtstreek.

Op 27 mei – Dag van de Zonbescherming, is de publiekscampagne 'Weren, Kleren en Smeren' gestart in onze regio.

Doet jouw organisatie ook mee? Kijk dan op: [Sluit je ook aan bij het Zonvenant](#)



Patiënten enthousiast over receptenblokje 'Bewegen op Recept'



Tijdens de bijeenkomst *Praktijk van de Toekomst* van huisartsen Marieke Buijts (juni 2024) hield huisartsen Marieke Buijts een inspirerende pitch over het belang van bewegen voor patiënten. We adviseren als zorgprofessionals vaak om 'meer te bewegen', maar waar begin je dan eigenlijk? Zeker als je in zo'n prachtige groene omgeving woont vol mooie wandelroutes, is het zonde om dat niet actiever te benutten.

Zo ontstond het idee: Bewegen op Recept!

Samen met collega-huisarts Esther Leushuis en de RHOGO wandelroute, inclusief kant-en-klare beweegadviezen, ondersief QR-codes die direct leiden naar mooie wandelroutes op je smartphone. De eerste reacties van patiënten zijn enthousiast: het voelt laagdrempelig, concreet en motiverend. De blokjes zijn inmiddels verspreid bij huisartsen in de regio Gooi en Omstreken en in 2025 kan een receptenblokje bij de RHOGO (info@rhogo.nl) binnen beperkte oplage kosteloos worden aangevraagd. Ook heeft de RHOGO een format ontwikkeld voor op het digitale wachtkamerscherm, ter informatie en inspiratie voor alle mensen in de wachtkamer. Ook deze is beschikbaar voor geïnteresseerden via het eerder genoemde mailadres.

Uitnodiging verspreiden: Aan tafel over zorg en gezondheid 10 juni

Op 10 juni vindt de inwonersbijeenkomst 'Aan tafel over zorg en gezondheid' plaats op Campus Zonnestraat in Hilversum. Aansluitend is er een gezamenlijke maaltijd.

Tijdens deze bijeenkomst gaan inwoners met elkaar in gesprek over hoe we elkaar kunnen ondersteunen en samen zorgen voor een sterke en gezonde gemeenschap. Dit is nodig omdat we steeds meer en langer zorg nodig hebben.

Doelgroep: iedereen is welkom, jong en oud, zorgontvangers én mantelzorgers.
Locatie: Campus Zonnestraat, Loosdrechtse Bos 7b, Hilversum
Tijd: 16.30 - 19.30 uur

We vragen je om cliënten actief uit te nodigen voor deze bijeenkomst en de uitnodiging te delen via jouw kanalen. Er zijn verschillende communicatiematerialen beschikbaar, waaronder:

Een korte geanimeerde social post:

[Download hier](#)

En een folder:

[Aan Tafel Hilversum Gezond Gooi Folder.pdf](#)

Wil je gedrukte uitnodigingen ontvangen om neer te leggen of uit te delen? Mail rborn@versawelzijn.nl



Aan tafel over zorg en gezondheid praat en eet je met ons mee?

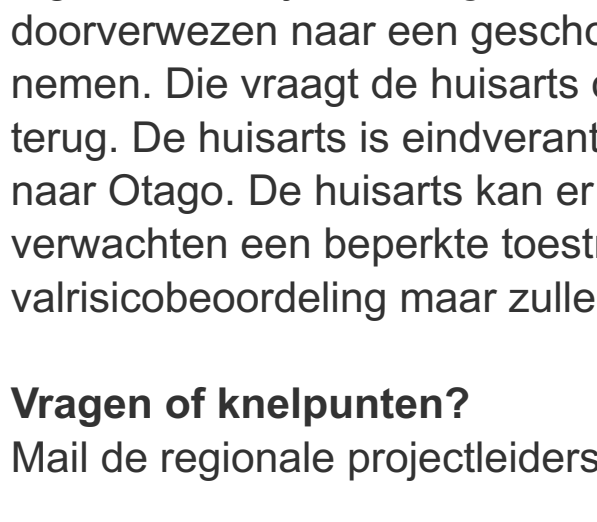
Dinsdag 10 juni 2025
16.30 – 19.30 uur
inloop vanaf 16.00 uur
we zorgen voor een maaltijd

Campus Zonnestraat
Loosdrechtse Bos 7b,
Hilversum

Het is mogelijk met eenmalig mee te kijken naar Campus Zonnestraat. Als je hier gebruik wilt maken, meld je dan bij de receptie bij de inwoners.

Hoe kunnen we elkaar ondersteunen en onze gemeenschap sterker en gezonder maken? We zijn benieuwd naar jouw ervaringen. Heb je vragen of je wilt meedelen aan het project, dan horen we het graag!

Meld je aan



Vanaf 1 mei kunnen huisartsen patiënten met een *hoog valrisico* via ZorgDomein verwijzen naar een geschoolde fysiotherapeut voor een **valrisicobeoordeling**. RHOGO heeft hierover afspraken gemaakt met de zorgverzekeraar. Ook oefen- en ergotherapeuten worden hiervoor opgeleid; verwijzing naar hen volgt later.

Wat is een valrisicobeoordeling?

Een uitgebreide analyse van de oorzaken van een valrisico, waaronder: valgeschieden, mobiliteit, medicatiegebruik, cognitieve/stemming, gezichtsvermogen, duizeligheid, incontinentie, gehoorproblemen, ADL, omgevingsfactoren, voetproblemen/schoeisel en voedingstoestand/Vitamine D waarde.

Wanneer wordt deze beoordeling gedaan?

Tijdens leefstijlpunten of informatiebijeenkomsten wordt een valrisicotest afgenomen. Bij een *hoog risico* kan direct, in overleg met de patiënt, worden doorverwezen naar een geschoolde fysiotherapeut om de valrisicobeoordeling af te nemen. Die vraagt de huisarts om een formele verwijzing en stuurt het verslag terug. De huisarts is eindverantwoordelijk voor de opvolging, bijvoorbeeld verwijzing naar Otago. De huisarts kan er ook voor kiezen de beoordeling zelf te doen. We verwachten een beperkte toestroom van mensen die in aanmerking komen voor de valrisicobeoordeling maar zullen dit de komende maanden wel monitoren.

Vragen of knelpunten?

Mail de regionale projectleiders valpreventie:

- Thérèse Troost (RHOGO): troost@rhogo.nl
- Julia Kee (GGD): j.kee@ggdgv.nl

Bijeenkomsten en campagnes

Bijeenkomsten

- 10 juni (16.30-19.30): inwonersbijeenkomst Aan tafel over zorg en gezondheid. Inwoners kunnen zich aanmelden kan via [deze](#) link.
- 16 juni (19.30-21.00): webinar Voeding bij Metabole Ontregeling. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 19 juni (13.00-17.30): leefstijlfestival Gezond Wijdmeren. Inwoners kunnen zich aanmelden via [deze](#) link.
- 19 juni (17.00-21.00): leefstijlsymposium Gezond Wijdmeren. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 25 juni (15.00-18.00): leerbijeenkomst Gezonde Voedselomgeving. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 2 oktober (09.30-16.30): Gezond Gooi dag. Nadere informatie volgt.

Heb je nog vragen over de coalitie Gezond Leven en Preventie? Dan kun je terecht bij projectmedewerker IZA Doris Florenza d.florenza@ggdgv.nl.

