

De Gezonde Huiskamer

Healthy Ageing Network Northern Netherlands





Inhoudsopgave

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|--------------------|
| 3 | De Gezonde Huiskamer | 8 | Locaties |
| 4 | Onderdelen leefstijlcheck | 9 | Communicatie |
| 5 | Optionele inzet | 10 | Contact informatie |
| 7 | Doelgroepen en doorverwijzing | | |





De Gezonde Huiskamer

De Gezonde Huiskamer is een mobiele bus die door Noord-Nederland reist. Het doel van de Gezonde Huiskamer is om bewoners inzicht te geven in hun gezondheidssituatie, hen te stimuleren om eigen regie te nemen over hun gezondheid en hen waar mogelijk handreikingen te bieden om zelf meer grip op hun gezondheid en welbevinden te krijgen. We brengen in kaart hoe de ervaren gezondheid van inwoners per locatie/ gebied is en identificeren de thema's die voor inwoners relevant zijn. Dit wordt gedaan door zowel lichamelijke metingen te verrichten als door gesprekken te voeren over de verschillende domeinen van Positieve Gezondheid.

Het gesprek en het invullen van het spinnenweb van Positieve Gezondheid geven inzicht in hoe bewoners hun eigen gezondheid en welzijn ervaren. De uitkomsten van het spinnenweb van Positieve Gezondheid kunnen we vervolgens gebruiken om mensen op weg te helpen een stap in de goede richting te zetten. Door samen te werken met de lokale welzijnsorganisaties, kunnen we deelnemers verwijzen naar activiteiten of initiatieven. Voorbeelden hiervan zijn wandelgroepen, GLI-trajecten, valpreventieve beweeginterventies, culturele activiteiten of koffiemomenten. Hierdoor kunnen inwoners beter meedoen en weer (meer) eigen regie nemen over hun gezondheid.

Deze leefstijlcheck wordt afgenomen door een leefstijladviseur en duurt ongeveer 20 tot 30 minuten. Mensen kunnen zonder afspraak of verwijzing terecht, wat de Gezonde Huiskamer laagdrempelig en toegankelijk maakt. De resultaten van deze checks zijn bedoeld voor de deelnemers zelf. De uitkomsten worden in een rapportje gezet en meegegeven aan de inwoners.





Onderdelen leefstijlcheck

De lichamelijke check

De test begint met het meten van de lengte en het gewicht. Met behulp van een weegschaal die een elektrisch signaal door het lichaam stuurt, berekenen we het BMI, het vetpercentage en het visceraal vet. De middelomtrek meten we met een meetlint en de knijpkracht wordt vastgesteld met een handknijpkrachtmeter.

Ook hebben we de beschikking over een AGE reader, een apparaat dat met ultraviolet licht de hoeveelheid versuikerde eiwitten (AGE's) in de huid meet. Dit geeft een indicatie van het risico op welvaartsziekten, zoals hart- en vaatziekten. Samen met buikomvang en de hoeveelheid visceraal vet (vet rond de organen) geeft dit wel een goede indicatie of mensen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen hebben. We vragen aan inwoners wat hun verwachtingen zijn en wat hen opvalt. Op deze manier ontstaat een open gesprek over de resultaten van de lichamelijke check. De resultaten worden opgenomen in het leefstijlrapport, zodat deelnemers de resultaten thuis nog rustig kunnen bekijken. Het rapport bevat ook wat meer uitleg over de betekenis van de metingen.

Vragen leefstijlfactoren

Na de fysieke testen gaan we in gesprek over bewegen, roken, alcohol, voeding, ontspanning en slaap. Tijdens dit gesprek bespreken we de beweegrichtlijn en de basisregels voor gezonde voeding. Tot slot vullen we samen het spinnenweb van Positieve Gezondheid in.

Positieve Gezondheid

Gezond zijn is meer dan alleen de afwezigheid van ziekten en gebreken. Dankzij Positieve Gezondheid wordt het steeds beter mogelijk om mensen hiervan bewust te maken. Dit doen we door samen met de inwoner het spinnenweb van Positieve Gezondheid in te vullen. Positieve Gezondheid richt zich op wat de deelnemer belangrijk vindt en waar deze aan wil werken. Uitgangspunt bij dit gesprek is om te ontdekken wat mensen wél kunnen en waar ze graag aan willen werken. Dat leidt vaak tot vernieuwende inzichten en ook tot het besef dat er meer mogelijk is dan men soms denkt. We streven ernaar om de verbetermogelijkheden zo concreet mogelijk te maken en te ondersteunen met voorbeelden.

De leefstijladviseur van de Gezonde Huiskamer heeft de training Positieve Gezondheid bij Institute for Positive Health (IPH) gevolgd en is dus goed op de hoogte van de juiste gesprekstechnieken.





Optionele inzet

Per locatie kan de inzet van de Gezonde Huiskamer verschillen. Naast de leefstijlcheck, de leefstijlfactoren en het gesprek over Positieve Gezondheid, is het mogelijk om een aantal diensten toe te voegen.

Gezonde leefomgeving

Naast het bevorderen van individuele gezondheid, speelt de leefomgeving een belangrijke rol in het welzijn van inwoners. Om inzicht te krijgen in de eigen beleving in verschillende gebieden, dagen we de mensen uit om hun leefomgeving een cijfer te geven. Daarnaast stellen we voor elk gebied een specifieke vraag over de ervaren leefomgeving centraal. Deze vraag wordt afgestemd met de lokale welzijnsorganisatie of gemeente, en kan bijvoorbeeld gaan over het aanbod van sportactiviteiten, koffiemomenten, voorzieningen of de aanwezigheid van groen in de wijk. De resultaten kunnen worden ingezet om de leefomgeving beter aan te laten sluiten op de behoeften van de bewoners. Dit kan bijdragen aan het bevorderen van hun gezondheid.

Specifieke thema's

Het is mogelijk om de Gezonde Huiskamer in te zetten om informatie van lokale inwoners of een specifieke doelgroep op te halen over een specifiek thema. Bij deze specifieke thema's zoeken we altijd samenwerking met experts op dat gebied.

Zo staat de Gezonde Huiskamer sinds september 2025 op het schoolplein bij middelbare scholen. Samen met medewerkers van VNN en jongerenwerkers gaan we oordeel loos met leerlingen in gesprek over roken en vaperen, alcohol en andere verleidingen.

Ik geef mijn leefomgeving een...

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 6
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 7
<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 8
<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 9
<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 10

Toelichting:

Vraag:



Optionele inzet

Blenderbike

Deelnemers kunnen met de blenderbike zelf een smoothie maken door te fietsen. De blenderbike draagt op verschillende manieren bij aan gezondheid. Ten eerste leren deelnemers hoe zij een smoothie kunnen bereiden met vers fruit. Ten tweede zijn deelnemers actief bezig doordat ze zelf moeten trappen. Daarnaast wekt de blenderbike vaak interesse van mensen die langslopen. Dit geeft ons de gelegenheid om het gesprek over gezondheid aan te gaan en hen te motiveren om een leefstijlcheck te doen. De blenderbike is vooral bij kinderen erg populair.

Smart Floor

Op oudere leeftijd is de kans op vallen groot, wat ernstige gevolgen kan hebben. Om inwoners met een verhoogd valrisico op te sporen, maken wij gebruik van de SmartFloor. Dit hulpmiddel brengt in beeld hoe iemand loopt. Het is een mat van 6 meter lang, waar 300 antennes in zitten verwerkt. De deelnemer draagt een enkelband die verbonden is met het registratiesysteem. Het enige wat de deelnemer hoeft te doen, is twee keer heen en weer lopen. De Smart Floor meet de staplengte, stapfrequentie en de loopsnelheid. De kans op valgevaar wordt in een overzichtelijk rapport aan de deelnemer meegegeven. Bij een hoog valrisico wordt de deelnemer doorverwezen naar een valpreventieve beweeginterventie in de buurt.





Doelgroepen en doorverwijzing

Alle inwoners zijn welkom in de Gezonde Huiskamer, maar we kunnen ook specifiek aandacht besteden aan diverse doelgroepen of de werknemers van een organisatie. Dit is mede afhankelijk van de behoefte van de partijen waarmee we samenwerken.

Door de bus op drukbezochte locaties te plaatsen, bereiken we bewoners die normaal gesproken weinig bezig zijn met gezondheid. We bereiken inwoners die geen onderdeel zijn van buurtinitiatieven of niet mee willen doen aan gezondheidsinitiatieven. De grootste gezondheidswinst kan vaak worden gerealiseerd bij kwetsbare groepen, zoals mensen met een laag inkomen, zorgmijders, personen met een verstandelijke beperking, mensen met complexe levensomstandigheden, ouderen met een verhoogd valrisico, en mensen met een migratieachtergrond.

De leefstijladviseur kan de leefstijlcheck per doelgroep aanpassen. Zo kunnen er versimpelde vragen worden gesteld bij sommige doelgroepen, of onderdelen van de check niet worden gedaan. Ook kan er gebruik worden gemaakt van een eenvoudige tool van Positieve Gezondheid.

Doorverwijzing

Naar aanleiding van de resultaten van de leefstijlcheck en het gesprek kunnen inwoners worden doorverwezen naar relevante initiatieven. Hoewel er vaak al diverse activiteiten in de buurt worden georganiseerd, is dit aanbod niet altijd goed bekend bij de inwoners.

We werken veel samen met lokale welzijnsorganisaties, zodat we inwoners kunnen doorverwijzen naar diverse sportieve- en culturele activiteiten in de gemeente. Als een inwoner bijvoorbeeld behoefte heeft aan meer sociale contacten, dan kijken we samen welke activiteiten het beste bij die persoon passen en wat de mogelijkheden zijn. Als iemand meer zingeving wil ervaren door aan te sluiten bij een culturele activiteit, dan bekijken we samen wat het aanbod in de omgeving is. En als een bewoner te weinig beweegt, dan gaan we samen het beweeg- en sportaanbod in de buurt bekijken. In sommige gevallen verwijzen we direct door naar een huisarts of andere zorgverlener.

Evaluatie

Na elke sessie met de Gezonde Huiskamer evalueren we onze ervaringen met de aanwezige samenwerkingspartijen. Per sessie brengen we in beeld welke thema's zijn besproken en wat ons opviel.



Locaties

Als je gebruik wilt maken van de Gezonde Huiskamer, dan bespreken we graag welke locatie geschikt is. Voorbeelden van locaties waar we vaak staan, zijn lokale koffiemomenten, bij dorps- en buurthuizen, scholen, sportaccommodaties, weekmarkten en vitaliteits-evenementen. Ook sluiten we graag aan bij grotere evenementen, zoals feestweken, sport- en culturele evenementen. Belangrijk hierbij is dat we voldoende ruimte hebben om de bus te parkeren en uit te klappen, en dat er stroomvoorziening beschikbaar is.

Per locatie wordt gekeken in welke vorm we de Gezonde Huiskamer inzetten en welke optionele middelen daarbij passen, zoals de SmartFloor, ideeënkaartjes of de Blenderbike.

Een aantal punten om rekening mee te houden:

- De Gezonde Huiskamer is uitgekapt 7 x 5 meter. Het is belangrijk om rekening te houden met het inrijden, de draaicirkel en de hoogte van de bus. In verband met de veiligheid van de bezoekers is er genoeg ruimte nodig om in en uit te stappen en moeten andere weggebruikers geen last van ons hebben.
- In sommige gevallen is er een vergunning nodig om de bus op het terrein van de gemeente neer te zetten. Het is van belang dat dit op tijd geregeld wordt.
- Elektriciteit is noodzakelijk voor de inzet van de Gezonde Huiskamer. Krachtstroom en gewone stroom is mogelijk. Bij gewone stroom wel alleen op één groep/fase. We beschikken over een haspel van 35 meter.
- We staan minimaal 4 uur op een locatie, zodat de inspanningen van reizen en opbouwen opwegen tegen de tijd dat we daadwerkelijk actief zijn. Indien mogelijk kunnen we ook kijken naar een volledige dagbezetting met twee verschillende locaties: van 9:00 tot 12:30 uur en een andere locatie van 13:30 tot 17:00 uur.



Communicatie

Ervaring heeft geleerd dat de communicatie vooraf enorm veel invloed heeft op het aantrekken van deelnemers. HANNN kan helpen met het ontwerpen van flyers om de komst van de Gezonde Huiskamer aan te kondigen. De verspreiding van de flyers is de verantwoordelijkheid van de lokale partijen.

- Posters en/of flyers*
- Social media (bijv. Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter)
- Lokale (dorps)krant
- Dorpsagenda
- Websites; van het dorp, plaatselijk belang, gemeentes etc.
- Mond-tot-mond reclame

De Gezonde Huiskamer

Wil je weten hoe het met jouw gezondheid gesteld is? Of denk je graag mee over manieren om je buurt gezonder te maken?

- Meet je BMI, vetpercentage en middelomtrek, knijpkracht en versuikerde eiwitten.
- Voer een persoonlijk gesprek over leefstijlfactoren, zoals beweging en voeding.
- Vul het spinnenweb van Positieve Gezondheid in en ontdek waar jij meer aandacht aan wilt besteden.

Ook bij u in de buurt:







Doe een gratis leefstijlcheck!





meergezondejaren.nl



Neem contact op voor meer informatie

Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN)

Peizerweg 140-H | 9727 AP

Groningen, Nederland

[050 800 32 66](tel:0508003266)

info@hannn.eu

