

Positieve gezondheid in wijk Dichteren

DOETINCHEM - Positieve Gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. Onderzoek heeft uitgewezen dat als iemand zo lang mogelijk kan (blijven) doen waar hij gelukkig van wordt, hij zich zo lang mogelijk gezond zal voelen. "We moeten er daarom voor zorgen dat mensen langer zelfstandig in hun eigen wijk kunnen blijven wonen en nauwer blijven van hun eigen leven." Maandag 22 mei vindt hierover een bijeenkomst plaats voor professionals én bewoners van de wijk Dichteren in Doetinchem.

Door Marjo Muis

In de wijk Dichteren in Doetinchem wonen ruim 8000 bewoners waarvan een grote groep bewoners al meer dan 22 jaar in de wijk wonen. Deze groep vormt de aankomende jaren. Vanaf 2020 stijgt het aantal pensioengerechtigden met gemiddeld 12% per jaar. Bij een aantal van deze groep bewoners en de eerstelijnszorg is de volgende vraag ontstaan: hoe kunnen (nu) ouder (nu) ouderen langer zelfstandig in hun eigen wijk blijven wonen en mantelzorgers blijven van hun eigen leven? Sinds 2016 werken verschillende professionele organisaties en partijen binnen het Oudeven Zorgnetwerk. Dichteren samen om deze vraag te beantwoorden.

Gezondheid
Vanessa Schreier en Kirsten Bechters zijn als professionals betrokken bij de samenwerking. Vanessa is expert wijkvoelpleglandig meesterschap bij Seniore, werkt al jaren in de wijk Dichteren en



Links Vanessa Schreier (Seniore) en rechts Kirsten Bechters (Sport-It) voor de ontmoetingsruimte van Wijknet. Foto: René Kloppeping

heeft binnen haar netwerk van inwoners, zorg- en welzijn professionals veel mensen enthousiast gekregen om anders te kijken naar zorg en de zorg anders te organiseren. Met name naar het omgaan met ziekte en gezondheid, met andere woorden het ontwikkelen van een nieuw zorg en welzijnsoverzicht. "Wat wij willen is dat de mensen in de wijk Dichteren zo gezond mogelijk blijven," legt Vanessa uit. "Daar willen wij een klein beetje bij helpen. Tijdens de bijeenkomst willen wij de mensen informeren wat gezondheid nou eigenlijk is."

"Eerder werd gezondheid altijd gezien als afwezigheid van ziekte, maar gezondheid

is veel breder dan dat. Als je kunt doen waar jij gelukkig van wordt, dan blijf je zo lang mogelijk gezond. Dat is wetenschappelijk bewezen," aldus Vanessa. "Het enige lastige is dat het leven altijd in verandering is. Het is een kunst om de balans goed te houden, wat geeft je energie en wat kost je energie? Tijdens de bijeenkomst op 22 mei geven wij handvatten, informatie en praktische tips waarmee je zelf aan de slag kunt om een betere balans te bewerkstelligen. Wijkbewoners kunnen zelf uitrekenen ook tips geven." De zoektocht naar de balans is uniek. Want nogens in Nederland tekken professionals en bewoners daar samen in op.

Kirsten is hartspierreuch positieve gezondheid bij Sport-It. Daarnaast is zij vanuit gemeente Doetinchem werkzaam als gezondheidsmedewerker. "De project is een hele mooie aanpak om op wat er al is in Dichteren. Het mooie daarvan is dat we samen wijkbewoners en professionals kunnen laten zien wat er allemaal is, wat je elkaar meer kunt vinden en kunt versterken. Want daar de ontmoetingsruimte is dat allemaal toch een beetje anders geworden. We willen echt wel inzetten op de positieve gezondheid."

Maatwerk

De bijeenkomst is voor bewoners en professionals. Doordat deze twee groepen

halen. Daarnaast wordt er iets verteld over de lessen die in de wijk verzorgd worden voor de doelgroep."

Belangstelling

Volgens Kirsten wordt de belangstelling voor positieve gezondheid steeds groter. "Er komen steeds meer vragen van mensen waar zij terecht kunnen om te sporten en te bewegen. Ook willen senioren steeds meer weten hoe het met hun lichamelijke gezondheid is. Mensen worden zich er steeds bewuster van hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Als je fit en vitaal bent, kun je tenslotte langer en zelfstandig thuis wonen. Daardoor hoef je minder snel een beroep te doen op mantelzorgers en zorg in het algemeen. Het heeft dus een flinke doorslag." Vanessa en Kirsten vertellen waarom het nuttig is om naar de bijeenkomst te komen. "Het is voor zowel bewoners als professionals heel interessant om informatie te krijgen over positieve gezondheid en hoe we daar in de wijk op een hele laagdrempelige manier iets aan kunnen doen en elkaar daarbij kunnen ondersteunen."

Wanneer

De bijeenkomst op 22 mei is van 15:00 tot 17:00 uur in de Ontmoetingsruimte van Wijknet. Het thema van de bijeenkomst is "Positieve gezondheid in de wijk, dat organiseren we samen". Daar samen in gesprek te gaan leren de bewoners niet alleen van anderen, maar kunnen zij ook direct zelf in samen stappen zetten om met hun gezondheid aan de slag te gaan.

■ ondichteren.nl