

Centre of Expertise Preventie in Zorg & Welzijn

Zorgen voor jezelf én de ander
om samen verder te komen





Zorgen voor jezelf én de ander om samen verder te komen

Wij dragen bij aan een gezonde en inclusieve samenleving. Eentje waarin zorgen voor jezelf én de ander het middel is om samen verder te komen. Naar een gezond leven. Naar een leven van betekenis. Naar een leven zoals dat jou past, in jouw leefomgeving. Voor mensen die zich in kwetsbare posities bevinden, of daar in dreigen te belanden. Dat illustreren we graag aan de hand van twee voorbeelden:

Meneer P. is 31 jaar, woont alleen en zit al bijna twee jaar zonder werk. Hij heeft psychische problemen. Allerhande obsessies teisteren zijn welzijn. Hij heeft bijna geen mensen in zijn omgeving die achter zijn voordeur komen. Sinds kort is daar een probleem bijgekomen. Een paar basisschoolleerlingen die te pas en te onpas belletje trekken. Hij wordt er naar van, boos ook, alsof ze het op hem gemunt hebben. Van jongs af aan heeft hij ook niets met sport of spel. Of met beweging in het algemeen. En dat is hem inmiddels aan te zien. De kilo's te veel zorgen voor bijkomende nieuwe problemen. Dit keer met z'n lijf. Dat vindt hij vervelend en doet hem nog verder in de put belanden.

'Het loopt niet altijd zoals je verwacht', zei mevrouw J. van 78 jaar toen ze na een heupoperatie achter de geraniums belandde in haar eigen huis. Het was het laatste wat ze had verwacht, deze voorheen energieke en actieve oudere dame. Ze woont alleen en haar kinderen wonen niet om de hoek. Even een handje helpen is niet te doen. Ze is het vertrouwen in haar lichaam kwijtgeraakt, erg bang om te vallen. Terwijl ze

zo graag weer haar eigen boodschappen wil doen en met de mensen van haar kerk de diensten wil bezoeken.

In het Centre richten we ons op het voorkomen van problemen en op het bevorderen van een gezonde, sociale deelname aan de maatschappij. Omdat kunnen meedoen naar vermogen zowel doel als middel is. Het houdt je gezond en biedt perspectief. En, het helpt je weer op de rails als je ziek bent of andere problemen hebt. Preventie dus, in de meest brede betekenis.

Wat leveren we dan concreet?

We werken aan oplossingen waar meneer P. en mevrouw J. direct profijt van hebben, en hun familie, gemeenschap of wijk. Dat gaat veel verder dan alleen het bevorderen van lichamelijke gezondheid. Dat gaat ook over het beschermen en stimuleren van persoonlijk welbevinden en het wegnemen van belemmeringen voor sociale participatie. Inclusief empowerment van de professional.

We ontwikkelen een aanpak-op-maat voor meneer P. Waardoor hij zelf de motivatie vindt om zijn mentale uitdagingen te lijf te gaan, om weer in beweging te komen en onder de mensen. Samen met het sociale wijkteam, de fysiotherapeut, en een sportdeskundige. Met ingrediënten zoals online therapie, een app, een bewegingscoach en hulp bij het vinden van nieuwe contacten in zijn buurt, is dit een breed gedragen samenwerking.

We ondersteunen mevrouw J. in hoe zij op een veilige, maar vooral eigen manier met meer pit, power en kwaliteit van leven weer snel op de been is. Want dat is wat zij wil, gewoon zo lang mogelijk in haar eigen buurtje blijven wonen. Technologie zorgt voor slimme interventies in haar woon- en slaapkamer. Elke stap vooruit wordt gemeten met sensoren. De fysiotherapeut komt op afroep online en ziet mevrouw bewegen. Ook haar kinderen kijken online mee, en ze houden samen het 'wat je op je heupen hebt-schrift' bij. Waardevolle informatie waar de professionals die drie keer in de week langskomen met mevrouw J. doorheen gaan.

Dit kunnen wij natuurlijk niet 'alleen'. Met het Centre richten we ons op het bouwen van een duurzaam, grootschalig samenwerkingsverband waarin zorg-, sport- en welzijnsprofessionals, gemeenten, provincies en andere overheden, MKB- en technologiebedrijven in het bijzonder, kennisinstellingen, burger-, client- en patiëntfederaties, onderwijsinstellingen (mbo, hbo en wo) de handen ineen slaan. Daarvoor zoeken we de samenwerking met u!

Wilt u ook samenwerken om samen verder te komen?
Neem dan contact met ons op en doe ook mee!

De aansluiting met maatschappelijke agenda's

Wij laten ons inspireren en leiden door onder andere de volgende agenda's:

- De Nationale Wetenschapsagenda
- KIA 2020-2023 Gezondheid en Zorg
- Het Nationaal Preventieakkoord
- Het Nationaal Sportakkoord
- Samen Gezond Leven
- Het Pleidooi voor Preventie

Het Centre, uw partner?

Wij verbinden. Hogescholen hebben een bijzondere positie in de maatschappij. Wij zijn de natuurlijke ontmoetingsplaats waar het opleiden van toekomstige professionals, het doen van praktijkgericht onderzoek, en het ontwikkelen van innovaties voor de beroepspraktijk hand in hand gaan en elkaar versterken. Het Centre heeft een unieke positie precies op het snijvlak van deze werelden.

Wij durven. Of het nu gaat om oplossingen voor vandaag of ontwikkelingen voor morgen. De vraagstukken in zorg en welzijn zijn zo complex zijn dat we ons realiseren dat we anderen nodig hebben om samen oplossingen te vinden. Daarin durven we onconventioneel te zijn. Wij durven samen niet-te-weten, samen met een open mind te verkennen, en samen voorbij de gebruikelijke antwoorden te kijken, en daarop door te pakken. Wij durven, (be-)denken en doen.



Wij zijn persoonlijk en dichtbij. Wij stappen uit onze wereld en laten ons deelgenoot zijn van de leefwereld van de mens waar het om gaat. Vanuit een natuurlijke interesse en wederkerigheid zetten we onze expertise in om oplossingen te bedenken samen met diegenen waar het om gaat. Omdat dat de ultieme lakmoesproef is. Wezenlijke oplossingen maken die impact hebben op het leven van alledag.

Wij waarderen. We kiezen ervoor te werken vanuit positieve bejegening en vragen te stellen vanuit een onbevooroordeelde nieuwsgierigheid. We focussen op wat goed gaat en versterken dat. Met behoud van realisme, zonder uit het oog te verliezen dat er ook zaken niet goed gaan.

Wordt u hier enthousiast van?

Neem dan contact met ons op en doe ook mee!

Onze tien uitgangspunten

1. Iedereen heeft recht op gelijke kansen en mogelijkheden om mee te doen aan onze maatschappij, ongeacht waar je wieg heeft gestaan. *(thema's: sociale ongelijkheid, armoede, processen van insluiting en uitsluiting)*
2. Gezondheid en welbevinden is een mix tussen hoofd en lijf. Elke oplossing die wij ontwikkelen neemt beiden mee. *(thema's: somatische complicaties en leefstijl-gerelateerde aandoeningen bij mensen met psychische en of (chronische) psychiatrische problemen)*
3. Zo lang mogelijk regisseur zijn van je eigen leven zijn, is een persoonlijke keuze als je ouder wordt. Wij helpen deze regisseurspositie zo lang mogelijk te behouden. *(thema's: voorkomen van fysieke, mentale en psychische kwetsbaarheid van ouderen en hen te ondersteunen zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven leven)*
4. Gezonde bewegingsgewoontes zijn essentieel voor iedereen. Het is de bouwsteen van een gezond en vitaal leven. En iedereen heeft recht op toegang tot sport en spel. *(thema's: voldoende lichaamsbeweging, ontspanning, herstel en gezonde voedingsgewoonten in relatie tot overgewicht en chronische ziekten, inclusie)*
5. We streven naar inclusieve gemeenschappen waar alle mensen, jong en oud, rijk en arm, met en zonder beperking, met en zonder migratieachtergrond, dezelfde kansen krijgen. *(thema's: stedelijk burgerschap en sociale inclusie, transformatie van het sociaal domein, sociale innovatie en sociaal ondernemerschap)*
6. Alle jongeren verdienen het om dezelfde mogelijkheden en kansen te krijgen als ieder ander, om een leven van betekenis op te kunnen bouwen. Zeker als zij zich in een gemarginaliseerde positie bevinden. *(thema's: jeugdempowerment in de wijk, veerkrachtig opvoeden, veranderend vakmanschap van jeugdprofessionals)*
7. Interprofessionele samenwerking stelt professionals, mantelzorgers en vrijwilligers in staat om samen te werken op de grenzen van vakgebieden en leefwerelden. Het levert nieuwe oplossingen voor bestaande problemen. *(thema's: voorkomen en terugdringen van een gefragmenteerd aanbod en matige afstemming van zorg- en welzijnservices inclusief interprofessionele samenwerking met het informele netwerk)*
8. We werken preventief vanuit de leefwereld van de mens om wie het gaat. *(thema's: empowerment, beroepsinnovatie van de professional, sociale reflexiviteit, werken met en in de sociale basis)*
9. Beeldvorming van het menselijk lichaam is een belangrijk middel voor de vroegtijdige opsporing van risico's op ziekten en aandoeningen. *(thema's: medische beeldvorming, radiotherapie, Augmented en Virtual reality, kunstmatige intelligentie en verschuiving van tweedelijns naar eerstelijns zorg inclusief het opleiden van professionals in dit vakgebied)*
10. E-Health is een middel om een gezond en betekenisvol leven zo lang mogelijk vol te kunnen houden. *(thema's: e-Health, Augmented en Virtual reality, kunstmatige intelligentie, gedragsverandering, leefstijlinterventies)*



Uitgave:

Hogeschool Inholland, domein Gezondheid, Sport en Welzijn, 2020

Afzender:

Centre of Expertise Preventie in Zorg & Welzijn

Programma Manager:

Noor Christoph

☎ 06 152 796 02

✉ coe-preventie@inholland.nl

Meedoen? Ga naar:

inholland.nl/coe-preventie