

# Damsters aan het roer voor Meer Gezonde Jaren

MEER  
GEZONDE  
JAREN  
voor Appingedam

## Doel en ambitie: Meer gezonde jaren samen met de bewoners van Appingedam

De Hanzehogeschool Groningen wil graag bijdragen aan meer gezonde jaren voor de inwoners van Appingedam. Met 56,8 jaar lag de gezonde levensverwachting voor Damsters in 2016 5,8 jaar onder het landelijk gemiddelde<sup>1</sup>. Een goede reden dus om in te zetten op Meer Gezonde Jaren voor Appingedam en het potentieel dat lokaal aanwezig is te benutten. Met de Innovatiewerkplaats (IWP) Meer Gezonde Jaren voor Appingedam willen we hieraan bijdragen door samen met de bewoners initiatieven te bedenken en uit te voeren

om de gezondheid te bevorderen. Onder meer door de structurele inzet van studenten en het opzetten van nieuwe projecten.

Er gebeurt veel in Appingedam en vanuit de IWP houden we overzicht, sturen we waar nodig bij en borgen we de continuïteit. Dat laatste is zeker belangrijk want de inzet op meer gezonde jaren vereist langdurige inspanning, terwijl we de effecten ervan pas later gaan zien.

## Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte

We hanteren een brede definitie van gezondheid, aansluitend bij het concept positieve gezondheid, waarbij gezondheid veel meer is dan de afwezigheid van ziekte en gebrek<sup>2</sup>. Er zijn veel factoren die de gezondheid op een of andere manier beïnvloeden. Dit varieert van factoren dichtbij, zoals genetische kenmerken tot ontwikkeling die verder van het individu af staan, zoals klimatologische en sociaaleconomische. En daartussen bevinden zich nog

factoren als leefstijl en de fysieke en sociale leefomgeving (zie regenboogmodel van Dahlgreen en Whitehead<sup>3</sup>). Er zijn dan ook diverse aangrijpingspunten om de gezondheid van mensen te bevorderen. Daarom willen we ook een integrale aanpak, waarbij verschillende domeinen zijn betrokken<sup>4</sup>.



# MEER GEZONDE JAREN

voor Appingedam



Figuur 1: Regenboogmodel van Dahlgreen en Whitehead<sup>8</sup>.

## Samen de schouders eronder

Er zijn verschillende organisaties aangesloten bij de IWP Meer Gezonde Jaren voor Appingedam. Lokale kernpartners zijn de gemeente Eemsdelta (voorheen Appingedam), gezondheidscentrum Overdiep en welzijnsorganisatie Cadanz. De laatste twee organisaties werken al langer samen in de 'Damster zorgbalie' (Damster Zorgbalie ([gezondheidscentrumoverdiep.nl](http://gezondheidscentrumoverdiep.nl))). Andere partners zijn GGD Groningen, Healthy Ageing Network Noord Nederland, het Noorderpoortcollege en natuurlijk de Hanzehogeschool Groningen. Studenten van verschillende studierichtingen participeren in de innovatiewerkplaats en werken zoveel mogelijk samen.



Figuur 2: inwoners centraal, partijen in beeld



# Hoe werken we in de IWP Meer Gezonde Jaren voor Appingedam?

MEER  
GEZONDE  
JAREN  
voor Appingedam

## Met een beproefde werkwijze:

- Een bottom-up approach
- Het betrekken van de doelgroep (citizen science)
- Praktijkgericht - design thinking
- Vanuit een goede probleemanalyse
- Proces- en effect-evaluatie

## Damsters aan het roer

Kenmerkend voor de werkwijze is dat we van onderaf beginnen, door te kijken naar wat er in de praktijk en bij de inwoners speelt en daarbij aan te sluiten. Op deze manier willen we betrokkenheid en eigenaarschap in de gemeente bevorderen<sup>5</sup>, iets dat de effectiviteit van de aanpak ten goede komt.

We hanteren daarbij onder meer principes van citizen science, dus 'burgerwetenschap', waarbij de inwoners van Appingedam een actieve rol in het onderzoeks- en ontwerpproces hebben en op die manier bijdragen aan

de kennisontwikkeling<sup>6</sup>. In Appingedam proberen we burgers en andere betrokkenen binnen de mogelijkheden maximaal betrekken (van participative tot collective citizen science), waarbij inwoners ook echt invloed hebben op de vraagstelling en het onderzoeksproces<sup>7</sup>.





# MEER GEZONDE JAREN

voor Appingedam

## Op weg naar onderbouwde, innovatieve interventies

Om tot een innovatieve aanpak te komen gaan we uit van de principes van design thinking. Daarbij doorlopen we continu het proces om te achterhalen wat er leeft onder de bevolking, wat de onderliggende problemen zijn en wat voor oplossingen daarvoor kunnen worden bedacht. Hier komt dan een prototype uit dat in de praktijk getoetst wordt. Een goede probleemanalyse

is essentieel, en deze kan worden gedaan aan de hand van zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek. Bij voorkeur is het een combinatie van beiden en altijd met de bewoners zelf. Dit alles moet bijdragen aan een goede onderbouwing van een interventie. Literatuuronderzoek, verkenning van bestaande theorieën/modellen<sup>8</sup> en al bestaande interventies<sup>9</sup> horen daar ook bij.

## En onderweg blijven we leren

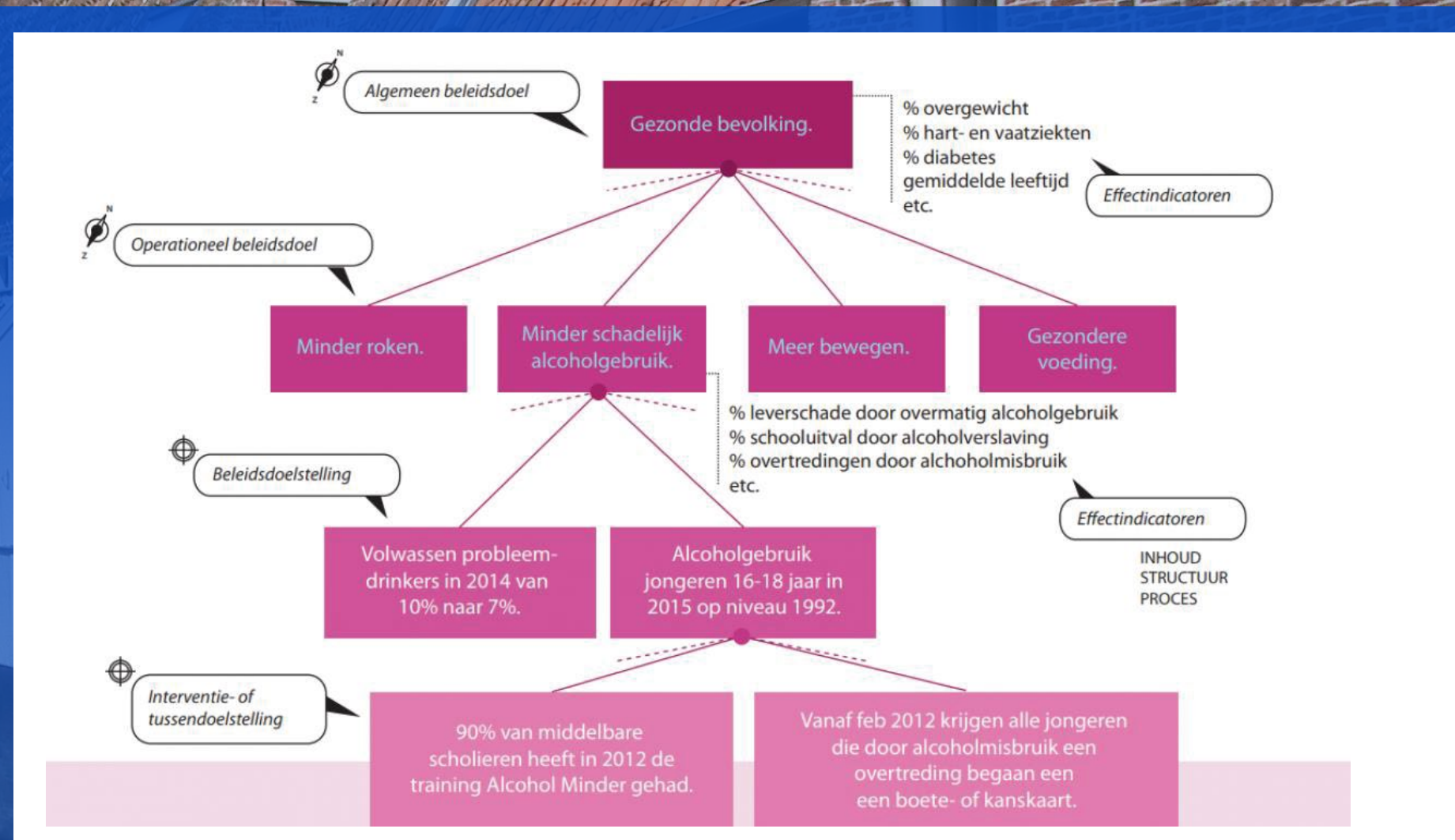
Evaluëren van proces en uitkomst is een essentieel onderdeel van de aanpak. Op basis hiervan kan bepaald worden of een interventie aan de verwachtingen voldoet en of die werkt zoals vooraf werd aangenomen. Op basis van de uitkomsten van een evaluatie kunnen we het proces bijstellen. Zo proberen we ook continu te leren van onze activiteiten, waardoor we onze (praktijk) kennis blijven uitbouwen.

Het ultieme doel van Meer Gezonde Jaren voor Appingedam is een hoger gelegen doel dat we met de afzonderlijke interventies niet op korte termijn zullen bereiken. Daarom focussen we in de evaluatie ook op tussenliggende en procesdoelen. De samenhang tussen deze doelen en het ultieme doel kunnen worden weergegeven aan de hand van een doelenboom<sup>10</sup> of logic models<sup>11</sup>, waarbij de samenhang met hoger gelegen doelen wordt onderbouwd en gevisualiseerd.



# MEER GEZONDE JAREN

voor Appingedam



Figuur 3 - Voorbeeld doelenboom<sup>12</sup>

## Colofon

Uitgave van de Innovatiewerkplaats Meer gezonde Jaren Appingedam, januari 2022

Auteurs: Lieke Dalstra & Fons van der Lucht  
Hanzehogeschool, Groningen

Deelnemende organisaties: Hanzehogeschool Groningen, Gemeente Eemsdelta, Cadanz Welzijn en gezondheidscentrum Overdiep



# MEER GEZONDE JAREN

voor Appingedam

## Referenties

<sup>1</sup> Volksgezondheidszorg.info, 2021: [Gezonde levensverwachting | Regionaal & Internationaal | Regionaal | Volksgezondheidszorg.info](#). Bilthoven: RIVM, 19 juli 2021.

<sup>2</sup> Zie ook [Positieve gezondheid Wat is het?](#) - Institute for Positive Health ([iph.nl](#)) en Huber M., Knottnerus J.A., Green L., Horst, H. van der et al. (2011). How should we define health? *BMJ* 2011;343

<sup>3</sup> Dahlgren G, Whitehead M (1993). Tackling inequalities in health: what can we learn from what has been tried? Working paper prepared for the King's Fund International Seminar on Tackling Inequalities in Health, September 1993, Ditchley Park, Oxfordshire. London, King's Fund (mimeo).

<sup>4</sup> RIVM, 2021. [Wat is integraal werken aan gezondheid? | Loketgezondleven.nl](#)

<sup>5</sup> Ministry of Health Care Services. White paper no. 34. Public Health Report. Good health-a common responsibility. Oslo: 2012- 2013

<sup>6</sup> Den Broeder, L., Devilee, J., Van Oers, H., Schuit, A. J., & Wagemakers, A. (2018). Citizen Science for public health. *Health promotion international*, 33(3), 505-514.

<sup>7</sup> Positioning Paper Citizen Science for Health: research and innovation. Rhoda Schuling, Paul Beenen, Nikki Jepkema & Johan de Jong. Hanzehogeschool Groningen, 2021

<sup>8</sup> Glanz, Karen; Bishop, Donald B. (2010). "The role of behavioral science theory in development and implementation of public health interventions". *Annual Review of Public Health*. 31: 399-418.

<sup>9</sup> RIVM, Centrum gezond leven, [Interventiedatabase \[Home\]](#)

<sup>10</sup> Schoemaker en Van den Berg, 2010. Effecten van preventie. Bilthoven: RIVM RIVM-rapport 270061007 [Effecten van preventie](#)

<sup>11</sup> CDC, 2018. [Logic models – CDC approach to evaluation](#) Logic Models - Program Evaluation - CDC

<sup>12</sup> RIVM – Loket Gezond leven - [Instrumenten voor prioriteiten en doelen kiezen | Loketgezondleven.nl](#)