



# Hoe zorg je er als gemeente voor, dat inwoners gezonder gaan leven?

## In het kort

---

**Enschede in beweging  
hoe pakken we dat  
aan?**

---

**Met de voeten in  
de klei**

---

**Tips en tricks**

---

## Investeren in een gezonde leefstijl is winst voor de hele samenleving.

De zorguitgaven blijven naar verwachting stijgen tot 2060, met gemiddeld ongeveer 2,8% per jaar (RIVM, 2020). Daarnaast nemen gezondheidsverschillen tussen groepen mensen toe (Pharos, 2022). Mensen met een lager opleidingsniveau leven gemiddeld 6 jaar korter en krijgen 15 jaar eerder te maken met een slechter ervaren gezondheid dan mensen met een hoger opleidingsniveau. Hoe hoger het inkomen, hoe hoger de gezonde levensverwachting.

Kortom: leefstijl is een belangrijk thema op economisch (hogere zorgkosten) en sociaal (grotere gezondheidsverschillen) gebied. Het wordt bovendien benadrukt in het Integraal Zorgakkoord (2022): "Een gezonde leefstijl met aandacht voor een gezonde leefomgeving, vanaf het prille begin van het leven, moet onderdeel uitmaken van het dagelijks leven van burgers." Daarom is iedereen - van sportverenigingen tot diëtisten en van overheden tot huisartsen - op zoek naar de sleutel om mensen letterlijk en figuurlijk blijvend in beweging te krijgen. >>



18- tot 65-jaar



75 plus

Hoewel 80,5% van de Nederlandse volwassenen hun gezondheid als (zeer) goed ervaart (CBS, 2021), laten cijfers over leefstijl een ander beeld zien. Slechts 48% van de 18- tot 65-jarigen en 42% van de 75-plussers voldoet aan de beweegrichtlijnen (CBS, 2022). De helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht, één op de vijf rookt en 14% gebruikte in het afgelopen jaar drugs. Minder dan de helft voldoet aan de richtlijn alcoholgebruik van de Gezondheidsraad, dat wil zeggen: drinkt meer dan maximaal 1 glas alcohol per dag (CBS, 2022).

Tegelijkertijd vindt de meerderheid van de volwassen Nederlanders dat er meer aandacht moet gaan naar het bevorderen van een gezonde leefstijl (Zorginstituut Nederland, 2022). Dit wijst op een *value-action gap*: mensen geven aan dat ze het wel belangrijk vinden, maar ze handelen er niet naar omdat zij voor zichzelf geen urgentie ervaren. Zij maken immers, vanuit hun perceptie, geen onderdeel uit van het groeiende probleem.

## Enschede in beweging: hoe pakken we dat aan?

Gemeente Enschede en Sportaal (het centrale punt dat alle sportinitiatieven in Enschede samenbrengt) willen inwoners gezonder laten leven en gezondheidsverschillen tussen inwonersgroepen verkleinen. Dat betekent, dat de gemeente de omstandigheden wil verbeteren die hierop invloed hebben zoals een beter inkomen, minder stress, fijnere woonomstandigheden en minder verleidingen tot ongezond voedsel. Daarnaast riep ze in 2022 het Leefstijlportaal in het leven. Met dit portaal, dat te vinden is op meerdere fysieke plekken in de stad waaronder het Medisch Spectrum Twente, gaan inwoners in gesprek over verschillende aspecten van hun gezondheid en worden ze doorverwezen naar een leefstijlinterventie of beweegaanbod in de buurt.

De gemeente wil graag dat meer inwoners gebruik gaan maken van het portaal waar ze terecht kunnen met vragen over gezonde leefstijl en bewegen. Maar: hoe zorg je ervoor, dat meer inwoners het Leefstijlportaal gaan bezoeken?

Om die vraag te kunnen beantwoorden, moet je eerst weten wat inwoners tegenhoudt of juist stimuleert om gebruik te maken van leefstijlinitiatieven. We werken hierbij met de methodiek Gedraglenzen. Deze lenzen brengen in kaart welke factoren een rol spelen bij het gewenste gedrag. In dit geval: gebruikmaken van leefstijlinitiatieven. In hoeverre is leefstijl bijvoorbeeld een gewoonte? Wat weten inwoners van leefstijl? Welk beeld hebben bewoners bij woorden als 'leefstijl' en 'bewegen'? Weten inwoners van het bestaan van leefstijlinitiatieven af? En zijn ze voldoende gemotiveerd om gebruik te maken van leefstijlinitiatieven?

Naast deze interne factoren spelen externe factoren een rol, zoals het aanbod aan leefstijlinitiatieven en de rol van de omgeving: wat is de perceptie van de sociale omgeving ten aanzien van leefstijl en in hoeverre maakt de sociale omgeving gebruik van initiatieven en werkt zij stimulerend of juist remmend?



# Met de voeten in de klei

## Onze interventie

Om eerder genoemde vragen te beantwoorden, kiezen we voor kwalitatief onderzoek in een wijk die omschreven wordt als een wijk met een lage Sociaal Economische Status (SES). In deze wijken sporten en bewegen mensen doorgaans minder om diverse redenen waaronder samenhangende belemmeringen of beperkte gezondheidsvaardigheden.

Het onderzoek bestaat uit drie onderdelen:

- 1 veldonderzoek
- 2 verdiepende sessie met een aantal bewoners
- 3 sessie met verwijzers

Voor het eerste deel van ons onderzoek bevragen we inwoners via een interactieve expositie. Dat doen we in het openbaar, bijvoorbeeld in het buurthuis.

Bij de opzet en uitvoering van het onderzoek trekken we intensief op met onze partner Panton uit Deventer, ontwerpers voor de zorg, waarbij we kennis van design thinking, communicatie, gedragsverandering, methodiek en zorgervaring bundelen.

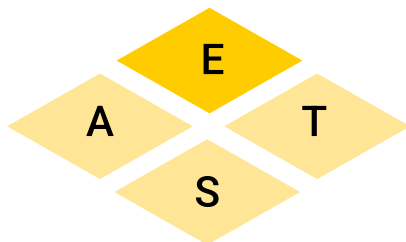
## Waarom een expositie?

- ✓ We halen op een laagdrempelige manier inzichten op én creëren bewustwording over leefstijl bij buurtbewoners. Bewoners komen naar een plek die voor hen vertrouwd is en waar ze regelmatig komen (supermarkt, buurt- en/of wijkcentrum).
- ✓ De kans is groter dat we ook andere bewoners spreken. Met een expositie bereiken we inwoners die bijvoorbeeld minder vaardigheden bezitten om een vragenlijst in te vullen.
- ✓ Het is een visuele vorm van onderzoek. Niet iedereen is namelijk even taalvaardig, denk bijvoorbeeld aan laaggeletterden.
- ✓ We hebben de mogelijkheid om door te vragen.
- ✓ De doelgroep denkt zelf actief mee over leefstijlinitiatieven en hoe deze worden aangeboden.

Zoals aangegeven, gaat onze specifieke aandacht uit naar inwoners die met vragenlijsten minder goed zijn te bereiken. Desondanks verspreiden we toch een vragenlijst via diverse buurtkanalen om een zo'n groot mogelijk bereik te hebben en zoveel mogelijk informatie op te halen.

## Hoe ziet zo'n expositie eruit?

We toetsen onder andere beelden en woorden die voor de afzender (zoals een gemeente) vaak bekend zijn, maar die waarschijnlijk anders worden geïnterpreteerd door de doelgroep of waar de doelgroep niet eerder van heeft gehoord. Denk bijvoorbeeld aan 'leefstijl', 'portaal', 'beweegmakelaar' en zelfs 'bewegen'. De beeldvorming bij deze woorden is in een latere fase bepalend voor de communicatiestrategie. We verwachten bijvoorbeeld dat 'leefstijl' snel wordt geassocieerd met 'bewegen' terwijl leefstijl veel meer aspecten bevat waaronder verbinding, ontspanning en voeding.



Bij het ontwerpen van de expositie houden we rekening met praktische en psychologische factoren. Daarbij passen we het EAST-model toe:

**Easy:** Meedoen is makkelijk. We staan op plekken die voor inwoners laagdrempelig zijn omdat ze er regelmatig komen en/of omdat ze daar afspreken met andere wijkbewoners.

**Attractive:** We gebruiken voor de expositie een aantrekkelijke vormgeving en complimenteren inwoners na het doorlopen van de expositie en/of delen een gadget uit als bedankje.

**Social:** We kiezen momenten uit waarop een sociale wijkactiviteit plaatsvindt en maken gebruik van de sociale kracht in een wijk.

**Timely:** Mensen komen vaak lopend of fietsend naar een wijkactiviteit of supermarkt en daarmee sluit het moment van bevraging goed aan bij het thema leefstijl.

### Samen verdiepen

De expositie is zodanig ontworpen, dat de wijkbewoners in een relatief kort tijdsbestek (15 minuten) de verschillende onderdelen van de expositie kunnen doorlopen. Meer tijd kunnen we niet van hen vragen omdat ze eigenlijk op weg zijn naar iets anders (d.w.z. een wijkactiviteit, een boodschap doen, het hebben van een koffieafspraak in het buurthuis). Naar verwachting geeft het veldonderzoek ons veel aanknopingspunten die om verdieping vragen. Deze verdieping hopen we te vinden in de verdiepingssessie die we organiseren voor een aantal wijkbewoners. Met hen staan we langer stil bij een selectie van uitkomsten.

Tot slot leggen we de bevindingen voor aan een panel dat bestaat uit verwijzers: herkennen ze het beeld dat inwoners schetsen? Wat valt hen op? Wat is nodig?



Door de herkenbare communicatielijlijn kan het onderzoek makkelijk worden uitgebreid naar meerdere wijken.

### Communiceren op drie niveaus: wijkbewoner, wijk en stad

Na de pilot in de eerste wijk, waarbij we ons richten op zowel de betreffende wijk als de individuele inwoner - kan het onderzoek ook in andere wijken plaatsvinden. We kunnen het onderzoek makkelijk opschalen. Uiteindelijk zal het thema leefstijl voor de hele stad in kaart zijn gebracht. Met de communicatie kunnen we een herkenbare lijn opzetten die, afhankelijk van de fase, gericht is op de inwoner, de wijk of de stad. De basis van onze onderzoeksopzet zal steeds gelijk zijn, maar accenten zullen verschillen in wijken met een lage of juist hoge sociaaleconomische status.












## Tips & tricks

Wat kunnen we leren van dit unieke project?

De belangrijkste tips & tricks zetten we voor je op een rij:

-  Een open deur maar nog altijd actueel: praat mét bewoners en niet óver bewoners. Ga met je voeten in de klei staan.
-  Ga op plekken staan die voor de bewoners logisch voelen zoals een buurthuis, weekmarkt, speeltuin, kulturhus, bibliotheek of supermarkt. Vaak ervaren mensen een grotere drempel om naar een plek te gaan waar de officiële instanties zitten.
-  Zet bij het onderzoek 'peers' in, ofwel sleutelfiguren in de wijk. Zij kennen veel bewoners (en omgekeerd).
-  Steek in op het sociale aspect in de wijk. Bewoners zijn trots op hun wijk en vinden sociale samenhang belangrijk. Dat zorgt voor een makkelijkere 'ingang'.
-  Denk bij de ontwikkeling en uitvoering van je onderzoek aan het EAST-model.
-  Toets je aannames. De gedragslenzen kunnen je hierbij helpen.
-  Zorg voor een schaalbare aanpak: ontwikkel een herkenbare lijn, die op meerdere plekken – met minimale aanpassingen – kan worden ingezet.

### Bronnen

<https://www.vtv2018.nl/gezondheidsverschillen>

<https://www.rivm.nl/nieuws/zorguitgaven-blijven-tot-2060-stijgen-gemiddeld-met-28-procent-per-jaar>

<https://www.zorginstituutnederland.nl/publicaties/rapport/2022/01/27/onderzoek-huidige-zorg-in-nl-2022>

<https://www.pharos.nl/infosheets/infosheet-corona-en-vergroten-van-gezondheidsverschillen/>

<https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27202/deelname-sport-en-bewegen-van-mensen-met-een-laag-sociaaleconomische-status/>

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezondheidsverschillen/cijfers-en-feiten>

<https://www.hu.nl/onderzoek/projecten/gedragslenzen-toolbox>