

De gezonde stad

Tien aanbevelingen voor tien jaar langer leven

1. Ik zie jou, ik sta naast je en samen maken we het verschil

Als je gezonder wil worden, dan is het goed om samen op te trekken met buurtgenoten die hetzelfde willen.

2. Vind de juiste hulp

Verandering is alleen mogelijk als je het zelf wil. Om succesvol te veranderen, is het belangrijk dat je de juiste hulp in de wijk weet te vinden.

3. Veranderen doe je in kleine stapjes

Organiseer laagdrempelige en kleinschalige activiteiten voor buurtbewoners: er zijn veel faciliteiten om gezonder te worden maar deze worden lang niet altijd benut. Kleinschalige activiteiten motiveren om wijkbewoners mee te doen. Soms zit dat al in de naam van een programma: noem iets niet een sportprogramma als het voor mensen met overgewicht bedoeld is. Als je zwaarlijvig bent, dan word je al moe bij het horen van het woord 'sportprogramma'. Spreken over bewegen maakt de drempel om mee te doen lager en nodigt meer uit..

4. Focus op wat je wel mag en niet op wat je niet mag

Jezelf van alles ontszeggen lijkt al snel op een straf. Waardoor je makkelijk in oude patronen vervalt als je vindt dat de straf nu lang genoeg geduurd heeft. Als je verslaafd bent aan drank of sigaretten, dan kun je daar helemaal mee stoppen. Maar als je verslaafd bent aan eten dan kun je niet compleet stoppen. Je hebt voedsel nodig. Het gaat erom gezondere keuzes te maken en jezelf alleen bij speciale gelegenheden aan een *Guilty Pleasure* te bezondigen.

5. Zoek dagelijkse - niet medische - plekken om gezond gedrag te nudgen: supermarkt, school, parken en gebedshuizen

Op school smaaklessen en alleen maar water drinken, tijdens schooltijden geen snoep bij de kassa van de supermarkt of sport- en beweegactiviteiten in het park of op speelplaatsen, zo bereik je de mensen het beste. Houd het simpel en klein, niet te ambitieus. Gezamenlijke projecten met veel sociaal contact werken het beste!

6. Gebruik looptherapie als een antidepressivum: maar waar en met wie doe je dat?

Activeer en verbindt het huidige netwerk in de buurt. Er gebeurt al veel in de buurt en er zijn veel voorzieningen, maar formele en informele organisaties weten elkaar niet altijd te vinden. In Nieuw West hebben we geleerd dat looptherapie evengoed kan helpen tegen een depressie als antidepressiva maar dan moet de huisarts wel weten welke wandelgroepjes in de buurt actief zijn. Ook formele organisaties hebben nog te weinig contact met elkaar om buurtinitiatieven te bundelen en te versterken. Welzijn op recept en wijkzorg netwerkbijeenkomsten zijn mooie voorbeelden waar dit wel gebeurt; misschien moeten de gezinscoaches uit de jaren 80 terugkeren. Zij hadden een sterk verbindende rol.

7. Heb aandacht voor wijkbewoners

Actieve bewoners geven aan dat je de verschillende groepen in de wijk moet opzoeken om echt te kunnen achterhalen hoe zij hun mentale en fysieke gezondheid kunnen verbeteren. Een algemeen lijstje met gezondheidstips op recept werkt niet. Kijk in de buurten van Amsterdam wat wel werkt: Noorderpark in beweging, de Gewichtige Dames, de Health Battle. Het zijn allemaal intensieve programma's die veel aandacht vragen maar wel zoden aan de dijk zetten. Betrekken van bewoners is het hoofddoel en bewoners zijn moeilijk te bereiken met flyers of tekst. Gebruik lokale netwerken en houd rekening met langdurig sociaal contact.

8. Laat buurtbewoners, buurtprofessionals en wetenschappers van elkaar leren

Er is nog altijd veel behoefte aan informatie over gezondheid. Waarom is sporten gezond? Moet je echt elke dag tandenpoetsen? Deze informatie leeft nog te weinig bij de Amsterdammers over het IJ en buiten de ring. Investeer daarom in contacten en wederzijds leren van kennisorganisaties en lokale netwerken. De experts of beleidsmakers willen input van de bewoners maar bewoners en zeker de actieve en betrokken bewoners willen ook graag input van experts en beleidsmakers. Deze uitwisseling ontstaat niet vanzelf maar vraagt een vakkundige aanpak. Hoe laat je deze groepen van

elkaar leren? De scholing van de gezondheidsambassadeurs is een goed voorbeeld hiervan. Ervaringsdeskundigen willen beter leren hoe zij de buurt kunnen activeren.

9. Belast bewerkt voedsel zwaarder dan onbewerkt voedsel

Zorg voor een belastingvoordeel op onbewerkt voedsel zoals groente, fruit, aardappelen, rijst en bonen. Elke extra bewerking zou eigenlijk extra belast moeten worden. Daardoor wordt puur voedsel betaalbaarder dan bewerkt voedsel waaraan bijvoorbeeld zout en suiker zijn toegevoegd.

10. Bestrijdt armoede met een stabiel basisinkomen

Als er aan het eind van je geld altijd een stuk maand overblijft, is het lastiger om de juiste keuzes te maken; zeker wat betreft voeding. Fastfood is een van de weinige traktaties die overblijft: het vult snel en de suikers geven een geluksgevoel. Een stabiel basisinkomen zou veel stress wegnemen, waardoor het makkelijker wordt gezonde keuzes te maken.