

THEMA: GEZONDE LEEFOMGEVING EN LEEFSTIJL

We willen dat onze leefomgeving en leefstijl zoveel mogelijk bijdragen aan een gezond bestaan. Juist ook voor mensen in een kwetsbare positie. Zodat we sociaaleconomische gezondheidsverschillen verkleinen en het welzijn van mensen verbetert.

- **Gezond opgroeien** begint al tijdens de zwangerschap en babytijd. Ook positieve invloeden bij kinderen en jongeren verbeteren de gezondheid levenslang. Denk aan extra aandacht voor gezond eetgedrag en voldoende beweging en ontspanning.
- **Gezond ouder worden** gaat beter in een fysieke en sociale omgeving die mensen helpt om fit te worden en/of blijven. En met passende zorg, ondersteuning of praktische hulpmiddelen in hun dagelijks leven. Zo dragen we bij aan meer welzijn en/of gezonde jaren voor ouderen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Gezondheid wordt sterk beïnvloed door sociaaleconomische omstandigheden. Kinderen, jongeren en senioren in een kwetsbare positie hebben vaker een minder gezonde leefstijl en leven in een omgeving waar gezonde keuzes maken lastig of zelf onmogelijk is (denk aan een slechte luchtkwaliteit). Met interventies dragen we bij aan een betere gezondheid op elke leeftijd - én voor volgende generaties.

IN HET KORT

Er komt veel kijken bij een gezonde leefstijl en -omgeving. Van sociaal contact, slaap en ontspanning tot beweging en voeding. Plus: de ruimte om hierin helpende keuzes te maken. Dit thema wil (toekomstige) professionals helpen om daarbij een verschil te maken voor mensen in een kwetsbare positie.



In de praktijk moet er hiervoor veel veranderen. De kans op een lang gezond leven is structureel ongelijk verdeeld. Het vraagt aandacht en inzet om dit te verbeteren.

HOE DRAGEN WE HIERAAN BIJ?

We willen lokale overheden, zorg en welzijns- en onderwijsinstanties helpen om als deel van een bredere aanpak de leefstijl en -omgeving van mensen gezonder te maken.

Dit doen we concreet door:

- sociaaleconomische gezondheidsverschillen een structurele plek te geven in ons onderzoek en onderwijs;
- het aanjagen van onderzoek en opdrachten bij instanties gericht op het verkleinen van gezondheidsverschillen;
- samen met studenten en experts in de praktijk te werken aan (leefstijl) interventies, verbetering sociale leefomgeving, slimme tools en verbetergerichte onderzoeksprojecten;
- kennis te ontwikkelen en delen, waarbij we ervaringsdeskundigen verbinden met onderzoekers, instanties, studenten en docenten;
- (toekomstige) professionals op te leiden, ze gevoelig te maken voor wat er speelt en wat ze hieraan kunnen doen.

IN DE PRAKTIJK: VOORBEELDEN

- **Gezond jong!** – We willen eraan bijdragen dat meer jonge kinderen gezond en kansrijk opgroeien. Daarom zoekt de HAN breed de samenwerking met gezinnen, instanties en (toekomstige) professionals. Zodat we nieuwe mogelijkheden en kansen vinden.
- **Ouderen bewegen in de buurt** – Hoe zorgen we dat meer ouderen in kwetsbare wijken hun weg vinden naar de buurtsportcoach? Onderzoekers en studenten van de HAN slaan de handen ineen met zorg en -sportaanbieders en ouderen om **drempels weg te nemen**.
- **Buitenruimte voor meiden** – Fijne en veilige plekken in de buurt waar iedereen mag komen, zijn belangrijk. Ze helpen bij gezond en veilig opgroeien. De HAN

onderzoekt met professionals én tienermeiden hoe gemeenten de **buitenruimte verbeteren** voor deze groep.

- **Leefstijlinterventies op school** – In samenwerking met andere opleidingsinstituten onderzoekt en ontwikkelt de HAN op een middelbare school faciliteiten die een gezonde leefstijl bevorderen. Een soort gym in de school, met een **bredere gezondheidsfocus**.
- **Digitale beweeghulp voor ouderen** – Onderzoekers en studenten verkennen met zorgprofessionals en mantelzorgers de toepassing van digitale beweeghulp. Dankzij de persoonlijke trainingsschema's voelen ouderen zich beter en hebben zij minder zorg nodig.

KOM IN CONTACT

Meer weten of samen met ons bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsverschillen? Kom in contact met Sociaal - Fair Health via e-mail fairhealth@han.nl of kijk op www.han.nl/sociaal.

SLIM, SCHOON EN SOCIAAL zijn de 3 zwaartepunten van de HAN.

Het zwaartepunt Sociaal noemen we ook wel Fair Health. Mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie leven korter en voelen zich minder gezond. Het zwaartepunt **Sociaal - Fair Health** draagt eraan bij om deze gezondheidsverschillen te verkleinen. Onderzoekers en ervaringsdeskundigen werken aan oplossingen, samen met docenten, studenten en professionals.

Sociaal - Fair Health omvat 4 thema's:

- Betere sociaaleconomische positie
- Inclusief onderwijs en werk
- Gezonde leefomgeving en leefstijl
- Toegankelijke informatie en voorzieningen

OPEN UP NEW HORIZONS.