

Gezonde Huiskamer

Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland (HANNN)

WWW.MEERGEZONDEJAREN.NL



Inhoud

3 Over de Gezonde Huiskamer

4 Communicatie

5 Locatie

6 Werkzaamheden

7 Huisregels



Over de Gezonde Huiskamer

De Gezonde Huiskamer geeft inwoners de kans om te checken hoe het met de gezond is gesteld en het biedt goede mogelijkheden om over leefstijl en gezondheid in gesprek te gaan.

In de Gezonde Huiskamer wordt bijvoorbeeld de BMI berekend, de knijpkracht getest en er worden vragen gesteld over o.a. sociale contacten, voeding en bewegen. Bij de leefstijlcheck staat Positieve Gezondheid centraal. Voor bezoekers is de check gratis en deze wordt afgenomen door een leefstijladviseur. Aanmelden vooraf is niet nodig, iedereen kan gewoon binnenlopen. De leefstijladviseur blijft gedurende het hele proces bij de persoon die getest wordt, alles wordt stapsgewijs uitgelegd. De check duurt ongeveer 20-30 minuten en na afloop krijgt men de uitslag meteen mee op papier of via email. Na de check weten de inwoners hoe gezond zij zelf zijn en krijgt men tips om gezonder te worden en te blijven.

Een nieuw meetinstrument is de AGE-reader die via een snelle meting van de huid aangeeft of er ontstekingen zijn aan het lichaam. Dit gebeurt via het lezen van de versuikerde eiwitten op de huid en geeft het risico aan op welvaartsziektes.

Ook is er de mogelijkheid om een kaart van de omgeving te plaatsen, mensen kunnen hier op aangeven waar ze zich prettig en/of gezond voelen en waar niet. De gemeente of organisatie kan zelf met vragen komen die van belang zijn voor de regio, denk bijv. aan eenzaamheid of aan projecten die op de stapel liggen en die nog bekendheid moeten krijgen onder de inwoners. De kaart is optioneel, de kosten zijn inclusief ontwerp en uitwerking. Hulp van lokale vrijwilligers en/of studenten bij het laten invullen is altijd welkom.

De locatie van de Gezonde Huiskamer bepaalt vaak ook het aantal testen/gesprekken. Een drukke locatie hoeft niet altijd veel testen te betekenen. Een supermarkt is bijvoorbeeld druk, maar mensen gaan daar vaak gericht heen en hebben soms ook koel- en diepvriesproducten gekocht. Een rustige locatie met vooraf goede promotie, uitnodigen van sleutelfiguren of aansluiten bij bestaande activiteiten kan veel testen betekenen. Bedenk dus vooraf goed:

"Zou ik hier zelf meedoen/tijd hebben voor een leefstijlcheck?"



Communicatie

Mensen moeten vooraf op de hoogte zijn van de komst van de Gezonde Huiskamer. Samenwerken met lokale partijen en goed aankondigen is daarom belangrijk. Zodat je mensen op verschillende manieren bereikt en dan ook meerdere doelgroepen aanspreekt. Overleg vooraf met diverse instanties. Communicatie mogelijkheden:

- Posters en/of flyers*
- Social media (bijv. Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter)
- Lokale (dorps)krant
- Dorpsagenda
- Websites; van het dorp, plaatselijk belang, gemeentes etc.
- Mond-tot-mond reclame

**HANNN kan helpen met het ontwerpen van flyers (digitaal en papieren versie)*



Locatie

- ✓ De Gezonde Huiskamer is uitgekapt 7 x 5 meter (daarbij moet je rekening houden met de volgende zaken: het inrijden, de draaicirkel, de hoogte van de bus).
- ✓ Staan we op eigen grond of is er een vergunning nodig/meldingsplicht gemeente?
- ✓ 2 meter aan alle kanten uit de straat/vrij, dit in verband met veiligheid en uitzicht andere weggebruikers, maar ook voor een veilige in- en uitstap van de bezoekers.
- ✓ Het liefst een paar meter extra beschikbaar, zodat er buiten eventueel statafels geplaatst kunnen worden.
- ✓ Elektriciteit noodzakelijk: we beschikken over 40 meter kabel. Kracht stroom en gewone stroom is mogelijk. Bij gewone stroom wel alleen op één groep/fase.
- ✓ We staan minimaal 4 tot 5 uur op een locatie, zodat de inspanningen van reizen en opbouwen opwegen tegen de tijd dat we daadwerkelijk actief zijn. We zouden indien mogelijk ook kunnen kijken naar een volledige dag bezetting met twee verschillende locaties: van 9:00 tot 12:30 uur en een andere locatie van 13:30 tot 17:00 uur.
- ✓ Tijdstip controleren: is er een lokale activiteit/aanloop van de doelgroep (bedenk eens: waarom je zelf daar zou zijn en zou je dan binnen stappen voor 30 minuten?).
- ✓ Wat zijn de openingstijden van de locatie waar we mee samenwerken? Oftewel vanaf en tot hoe laat is er stroom beschikbaar?
- ✓ Eventueel gemeente vragen voor openbaar stroompunt.



Werkzaamheden

- De Gezonde Huiskamer is minimaal 15 minuten voor de start van de activiteiten aanwezig, bij twijfel over locatie bij voorkeur een half uur, zodat er tijd is om eventueel nog zaken aan te passen.
- Het opbouwen van de Gezonde Huiskamer duurt voor één persoon een half uur, met twee personen kan dit in een kwartier. Direct stroom regelen is hierbij het belangrijkste om te organiseren omdat het opstarten van de computer het langste duurt.
- Bij een juiste opleiding/achtergrond/interesse is assisteren bij het afnemen van leefstijlchecks zeer welkom. Interesse? Geef dit vooraf aan, dan helpen wij graag om personen wegwijs te maken om op de juiste manier leefstijlchecks af te nemen. Uiteraard is het geven van de juiste informatie en terugkoppeling belangrijk, in overeenstemming met geldende leefstijlcriteria en we kunnen actie ondernemen waar nodig.
- Een test duurt ongeveer 20-30 minuten per persoon.
- Mensen aanspreken en uitnodigen om mee te doen aan de leefstijlcheck.
- Het opzetten en opruimen van statafels.



Huisregels

- ✓ Iedereen is welkom, mocht dit fysiek niet mogelijk zijn dan kunnen we 'buiten' een gesprek aangaan of het spinnenweb Positieve Gezondheid invullen.
- ✓ We proberen mensen op hun gemak te stellen, niets moet, alleen een gesprek is ook goed.
- ✓ Let er op dat je mensen netjes aanspreekt, niet oordelen maar luisteren
- ✓ Niet bellen of schreeuwen in de bus.
- ✓ We willen niet de hele bus vol met mensen.
- ✓ Het is fijn dat niet iedereen meeluistert, de resultaten worden benoemd zonder cijfers en waarden, maar bezoekers moeten zich goed op hun gemak voelen om vragen te stellen en of 'moeilijke' dingen te bespreken.

