GEZOND IN Drenthe

2017
2018

LANGER, GEZONDER EN GELUKKIGER LEVEN IN Drenthe

Raadhuisplein Emmen, fotograaf Theo Berends

Gezond in Drenthe. Ja natuurlijk!

Als bestuurder die onder andere verantwoordelijk is voor alles wat aan gezondheidseconomie raakt, wil je niets liever dan gezonde, vitale en gelukkige Drenten, in alle leeftijdscategorieën. Maar we willen méér dan dat. We willen laten zien dat er in Drenthe van alles bruist en bloeit rond gezond ouder worden. Nieuwe ontwikkelingen en initiatieven waarmee we in Drenthe vooroplopen in Nederland en ook daarbuiten.

We nodigen anderen dan ook graag uit om daar in Drenthe naar te komen kijken. Drenthe heeft zoveel te bieden. Dat bewijst dit bijzondere en unieke magazine, dat geheel gewijd is aan alle ontwikkelingen en initiatieven in de gezondheidseconomie die momenteel in Drenthe spelen.

Het is niet te doen om op deze plek bij alle onderwerpen uit dit magazine stil te staan. Ze zijn ondergebracht in een viertal hoofdthema's: gezondheidstoerisme, medische technologie, preventie en zorglandschap. Samen zorgen ze voor een oersterk en gezond Drents fundament.

Op het gebied van gezondheidstoerisme wordt gewerkt aan het nieuw aan te leggen St. Luke's Health Path, een fiets- en wandelroute die van Drenthe naar het voormalige Oost-Duitsland loopt. Met tal van stop- en pleisterplaatsen waar je aan je gezondheid of revalidatie kunt werken. Een prima initiatief, daar komen er vast meer van.

Als het gaat om medisch-technologische ontwikkelingen kom je snel bij de Health Hub in Roden uit. Alle grote kennisinstellingen uit het Noorden werken er samen met bedrijven aan slimme oplossingen voor gezondheidsvraagstukken. Denk aan de inzet van sensoren, gezondheidsapps en domotica. In Roden komt heel veel vernieuwingskracht samen en dat trekt weer bedrijven aan, ook uit andere delen van Nederland.

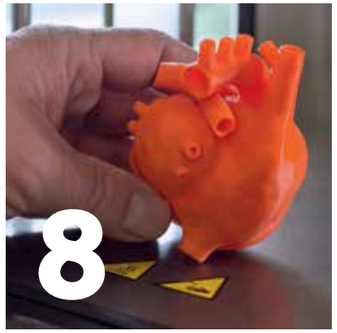
Ook op het gebied van preventie gebeurt er veel. Preventie begint met bewustwording: wat eet je, wat drink je, hoe beweeg je? Apps kunnen daarbij helpen, maar ook specifieke programma's om die bewustwording te vergroten. Daarnaast hebben we de ambitie om van heel Noord-Nederland in 2030 een Blue zone te maken – een regio waar je gezond en gelukkig oud wordt. Ondertussen zijn er al een paar Blue spots in Drenthe: Plaats de Wereld in Vries en Frederiksoord.

De laatste lijn is die van het zorglandschap dat gaat over het ontwikkelen van nieuwe, grensverleggende concepten en hoe we met zorg omgaan. Nederland – en ook Drenthe – vergrijst. Jongeren trekken weg, ouderen blijven achter. Bedrijven werken met steun van kennisinstellingen aan vernieuwende producten en betere zorg- en dienstverlening. Gevolg: betaalbare en toegankelijke gezondheidszorg, ook in landelijke gebieden.

Als provincie Drenthe willen we dat onze inwoners langer, gezonder en gelukkiger leven. In Drenthe, de groenste provincie van Nederland, is voldoende ruimte – letterlijk en figuurlijk - om gelukkig en gezond ouder te worden. De gezondheidseconomie biedt hiervoor volop kansen. Hierover leest u meer in dit afwisselende magazine. Ik wens u veel inspiratie en leesplezier.

Henk Brink,
Gedeputeerde provincie Drenthe, onder andere verantwoordelijk voor gezondheidseconomie

Inhoud



4 **Voorwoord**
Gezond in Drenthe. Ja natuurlijk!

8 **Health Hub Roden**
Vermenigvuldigen is het nieuwe delen

13 **Health Hub Roden**
Med Tech doe je worldwide!

19 **St. Luke's Health Path**
Gezond fietsen of wandelen van Noord-Nederland naar de Oostzee

25 **Column - Jan Degenhart**
Het ziekenhuis van de toekomst

26 **Stichting DEMMA**
De Nederlandse zorg kan mogelijk wat leren van de Russische Poliklinika

29 **Column - Jan Degenhart**
Het ziekenhuis van de toekomst staat thuis!

30 **Healthy Ageing Network Noord-Nederland**
Op weg naar een Blue Zone in Noord-Nederland

36 **Plaats de Wereld**
Voor sommigen een vangnet, voor anderen een springplank

41 **Plaats de Wereld**
Opvang van daklozen en alcoholverslaafden in Kirgizië

45 **Maatschappij van weldadigheid**
Gezond leven in Frederiksoord

50 **Woonacademie**
Frederiksoord 2.0: een episch centrum voor sociale vernieuwing

56 **INTERREG-Project Mind**
Zorginnovaties met de Oosterburen

59 **Innofest en Healthfest**
Noordelijke initiatieven om festivals in te zetten als living labs voor innovaties

66 **Design Academy Eindhoven**
Project 'A perfect day in Drenthe'

70 **PureIMS**
Een betere kwaliteit van leven door gebruikmaking van de Twincer

74 **Quantified Self Institute**
Weareble technologies for active living

78 **Interzorg**
Een andere kijk op eten en drinken bij een zorgorganisatie

83 **Twee (h)eerlijke gerechten**

85 **Project M.**
Een plek waar je als chauffeur graag wilt pauzeren

89 **Jongeren Op Gezond Gewicht**
Gezonde keuzes maken moet de normaalste zaak van de wereld zijn!

93 **In For Care**
Mantelzorg internationaal op de kaart

97 **Vital Regions**
Zelfredzaam met fun

102 **Tangenborgh Dementiehuis als experimenteerruimte**

103 **Op weg naar een toekomstbestendige huisartsenzorg in de regio Coevorden-Dalen**

107 **Onderwijs & arbeidsmarkt**

112 **Better in Better Out**

Peter Boonstra
Directeur Health Hub Roden

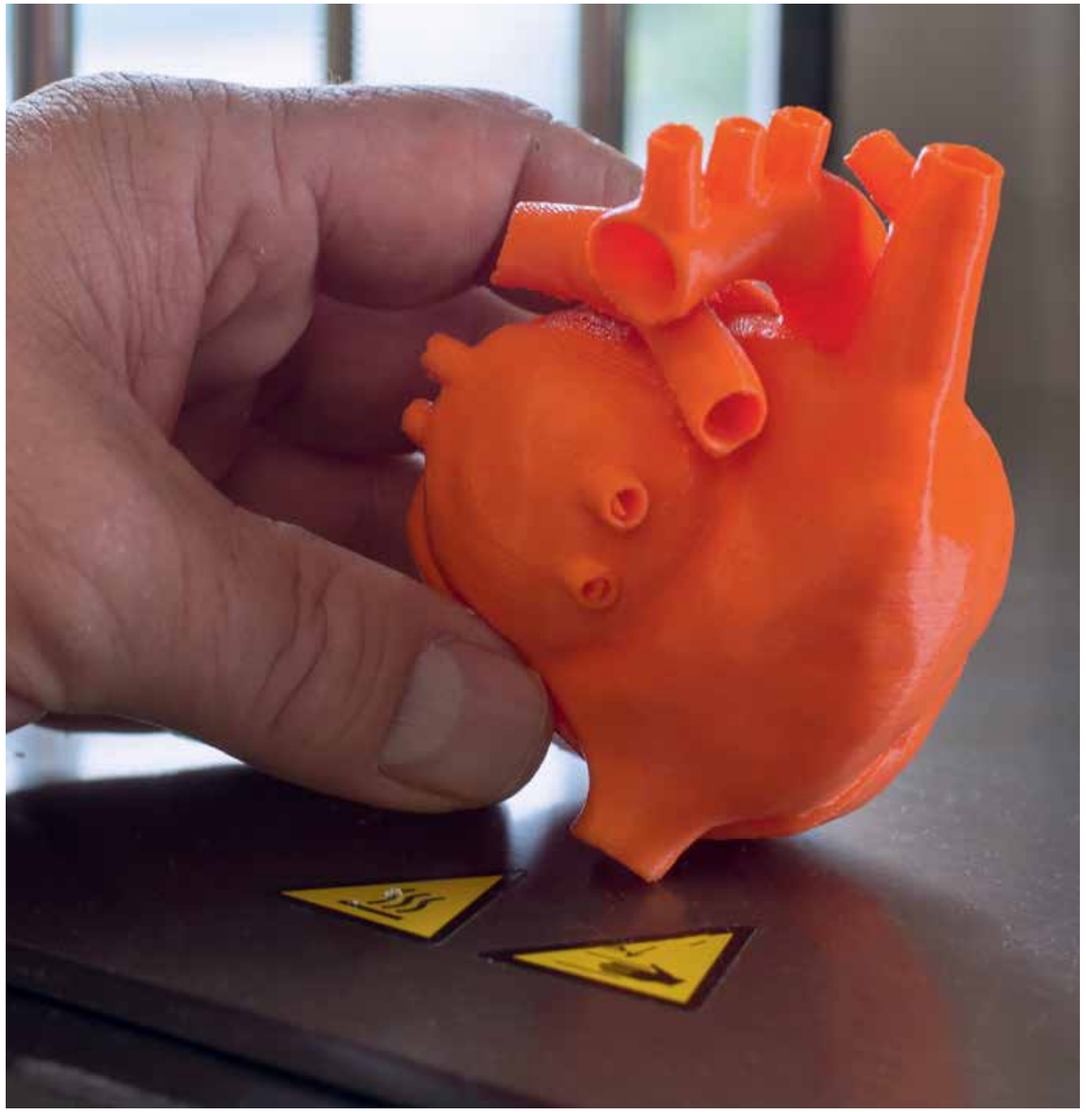
Vermenigvuldigen is het nieuwe delen

Health Hub Roden heeft zich in korte tijd weten te ontwikkelen tot een kenniscentrum voor medische innovaties, waar medisch-technische bedrijven onder één dak nauw samenwerken met alle relevante onderwijspartijen die zich met zorg, preventie en medische technologie bezighouden.

Projectpartners variëren van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen tot de Hanzehogeschool en de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden (NHL), het Noorderpoort college, het Drenthe college, het Alfa college en ROC Menso Alting. Ze maken allemaal gebruik van de knowhow, voorzieningen én het netwerk waarover Health Hub Roden inmiddels beschikt. Alles om hun kennis verder te ontwikkelen en in contact te komen met interessante marktpartijen.

'Health Hub Roden ís een netwerk en bíedt een netwerk voor alle bedrijven en instellingen op het gebied van zorg en welzijn. En we worden daar steeds beter in'

Medio 2017 zijn er zes bedrijven gevestigd in Health Hub Roden. Maar er staan niet minder dan 22 ondernemingen op de wachtlijst om van hieruit hun producten en diensten verder te ontwikkelen en aan te bieden. Het aantal partnerbedrijven en -instellingen waarmee wordt samengewerkt bedraagt 64, waaronder een groeiend aantal buitenlandse contacten. Directeur Peter Boonstra (geneeskunde en MBA, veel ervaring in de IT, de thuiszorg en het onderwijs) blijft er nuchter onder: 'We timmeren hard aan de weg, zeker. En onze aanpak werkt, dat blijkt. Maar we moeten de bedrijven die zich bij ons willen aansluiten ook ruimte en faciliteiten bieden. Daar wordt nu hard aan gewerkt. We zijn gestart op de bovenste verdieping in dit grote gebouw, maar willen graag uitbreiden naar drie: de etages onder ons maken dan ook deel uit van Health Hub Roden.' In dit licht is het niet verwonderlijk dat we ook bezig zijn met de opzet van twee masteropleidingen van de Hanzehogeschool en één van de NHL. Daarnaast zullen er vanuit het MBO drie practoraten betrokken worden bij Health Hub Roden.



Ondernemerscentrum

Eén van de plannen die dan werkelijkheid wordt, is het openen van een ondernemerscentrum. Wat is hierachter de gedachte? Boonstra: 'We doen al heel veel met kennisinstellingen, op alle niveaus. Die weten de weg naar Health Hub Roden steeds beter te vinden. Er kan hier volop worden geëxperimenteerd in een stimulerende en veilige omgeving. We hebben een FabLab met 3D-printers, maar ook diverse laboratoria waar veel gebruik van wordt gemaakt. Een ideale omgeving om ideeën en nieuwe inzichten te ontwikkelen en te toetsen.

'Bij Health Hub Roden kan volop worden geëxperimenteerd in een stimulerende en veilige omgeving'

Een stap verder is het vermarkten van die kennis: kennis en nieuwe inzichten vertalen in praktische tools, in producten of diensten waar de samenleving iets aan heeft. We matchen hier nu ook al in, maar denken dit via het ondernemerscentrum meer gestructureerd te kunnen aanpakken. Studenten kunnen er een startup beginnen en worden daarin dan professioneel begeleid. Maar bedrijven kunnen zich er ook melden met specifieke vragen waar studenten mogelijke oplossingen voor hebben. Zo snijdt het mes aan twee kanten. Onze ambitie is in het eerste jaar na de opening van het ondernemerscentrum twintig startups te helpen realiseren.' Naast het ondernemerscentrum komt er ook een implementatiecentrum, om ervoor te zorgen dat de ontwikkelde technieken en zorgconcepten daadwerkelijk een marktintrede doen.

Health Hub Roden heeft daarnaast ook een maatschappelijke doelstelling bij het bieden van werk aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Boonstra: 'Klopt. Momenteel hebben wij acht werkervaringsplaatsen, dat moeten er tien worden. Daarnaast kijken we ook of statushouders met een medisch-technologische achtergrond werkervaring kunnen opdoen in Health Hub Roden.'

Cure en Care

Health Hub Roden is niet alleen met medisch-technische hoogstandjes bezig. Juist ook het denken over hoe de zorg werkt en wat er beter kan, krijgt veel aandacht. En dat leidt tot nieuwe inzichten en benaderingen, vaak met inzet van

moderne technieken als apps. Het zijn de concepten van Cure en Care, die hier naast elkaar bestaan en elkaar aanvullen. Boonstra: ‘Een mooi voorbeeld van hoe wij met Care bezig zijn is het Telezorgproject dat eenzaamheid tegengaat onder ouderen en kwetsbare groepen als (arbeids)gehandicapten en statushouders die nog niet zo goed de weg weten in Nederland. Zo’n tweehonderd studenten van het Noorderpoort college, begeleid door een masterstudent van de Hanzehogeschool, voeren het project uit. Het gaat daarbij zowel om het stimuleren van fysiek contact tussen mensen, als om het inzetten van digitale hulpmiddelen. Het feit dat het rurale gebied in Groningen één van de eerste proeflocaties is in Nederland op het gebied van supersnelle 5G-netwerken opent daarbij nieuwe mogelijkheden, juist in de zorg waar de concepten van cure en care elkaar ontmoeten. Denk aan slimme apps, sensoren op apparaten (smart toilet), inzet van robots en domotica. Het Telezorgproject werkt nauw samen met welzijnsinstellingen, huisartsen en de thuiszorg en is trouwens genomineerd als één van de vijf meest innovatieve, veelbelovende Nederlandse zorgprojecten van dit moment. In oktober wordt bekend wie de winnaar is. Maar wij zijn er nu al trots op!

Healthy Ageing is een ander terrein waar cure en care elkaar versterken. Elders in dit blad staan we hier uitgebreid bij stil. Het Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland (HANNN) is samen met het Centre of Expertise Healthy Ageing (CoEHA) van de Hanzehogeschool en wetenschappers van de Rijksuniversiteit Groningen verantwoordelijk voor veel kennisopbouw en initiatieven op dit terrein. Health Hub Roden denkt hier ook in mee. Het Noorden van Nederland heeft écht iets te bieden als het gaat om het concept van gezond ouder worden en hoe we daar op een slimme manier aan kunnen bijdragen.’

Transparantie en inspiratie

‘De visie van waaruit wij werken, zie je terug in de wijze waarop Health Hub Roden is ingericht: grote open ruimtes, met veel glas en weinig wanden. Je kunt bij ons bijna letterlijk bij elkaar over de schutting heen kijken. Dat heeft niet alleen met transparantie te maken, maar ook met inspiratie. Door te zien waar anderen mee bezig zijn, kom jijzelf ook op mooie ideeën. Zo stimuleer je open innovaties. Dit is wat ik bedoel met de uitspraak: vermenigvuldigen is het nieuwe delen. Hoe daarbij om te gaan met IP-rechten (Intellectual Property) is een grote uitdaging. Moet je een uitvinding meteen beschermen of kies je ervoor om juist samen te werken met anderen en daarmee een voorsprong op te bouwen. Het één is niet perse beter dan het ander. Maar je moet er wel over nadenken. Health Hub Roden ondersteunt studenten en instellingen hierbij. Vanuit de Hanzehogeschool zijn er juristen gespecialiseerd in IP-rechten waar we een beroep op kunnen doen. Daarnaast werken we op dit punt samen met het RVO, de Rijksdienst voor Ondernemerschap.’

Als grootste succes van Health Hub Roden noemt Boonstra de open sfeer die er is gecreëerd waardoor iedereen snel de weg naar Roden weet te vinden: ‘Wij zíjn een netwerk en wij bíeden een netwerk voor alle bedrijven en instellingen op het gebied van zorg en welzijn. En we worden daar steeds beter in. Ook investeerders weten ons inmiddels te vinden. Ik durf te voorspellen dat over vijf jaar Health Hub Roden in Noord-Nederland dé plek is waar je moet zijn op medisch-technologisch gebied.’

www.healthhub-roden.nl

Het Health Park aan de rand van Roden is een terrein van maar liefst 48.000 m², met vijf immense fabriekshallen. Tot 2008 werkten hier meer dan tweeduizend mensen bij Cordis, producent van o.a. pacemakers, elektrodes, katheters en stents. Anno 2017 is het een cluster van ondernemingen op het gebied van medische technologie.

Voor Jan Degenhart, programma-manager bedrijven bij de Health Hub Roden, was de sluiting van Cordis in 2008 een kantelpunt. De ondernemersgeest moest worden aangewakkerd, onderwijs en bedrijfsleven nauwer met elkaar samenwerken. En dat gebeurt inmiddels op velerlei fronten. Zie hier de kracht van het hedendaagse internationale netwerken op het gebied van hoogwaardige medische technologie.

Nieuwe kansen

Rond het Health Park Roden staan nog hekken die stammen uit de tijd dat Cordis hier nog huisde. Kennis was in die tijd letterlijk en figuurlijk opgesloten. Je kon hier niet zomaar in of uit. Degenhart: 'Cordis was een van de grootste werkgevers in deze regio, met ook veel indirecte banen in de toeleverende industrie. Het bedrijf had zeventig procent van de markt in handen. De overname van Cordis door de Amerikaanse farmaceutische gigant Johnson & Johnson eind vorige eeuw was slecht nieuws. Binnen no time werd de productie overgeheveld naar lagelonenland Mexico en sloten de fabrieksdeuren in Roden.'
Degenhart is niet het type dat bij de pakken gaat neerzitten. Samen met

'Het grote netwerk van samenwerkende bedrijven die toegankelijk zijn voor zowel werknemers met een MBO-, HBO- als WO-achtergrond is echt uniek voor deze regio'

een groep collega's dacht hij in termen van nieuwe kansen: 'Wij wilden verder. Je hebt een heel groot netwerk, maar hoe houd je dat in stand? Die vraag stond centraal. Je netwerk is eigenlijk het belangrijkste dat je hebt, het ontstaat in de loop van vele jaren en niemand pakt dat van je af. Feitelijk hebben we gezegd: Je kunt alles wegdoen, maar als je het zaad van de kennis weet vast te houden, dan hoef je alleen nog op zoek naar goede grond om het te laten ontkiemen.'

Makelen en schakelen

'Eén van mijn oud-collega's bijvoorbeeld vertrok zo'n twintig jaar geleden naar Boston Scientific, een gigant op gebied van Med Tech. Vele jaren later keerde hij terug als Europese scout innovaties voor Boston Scientific. Contact met dergelijke multinationals is voor ons belangrijk; zij beschikken over middelen en krachtige distributiekanalen. En wat bij Boston Scientific bijzonder is: ze geloven heel erg in open innovaties door jonge mensen. Veel van deze contacten liggen op het persoonlijke vlak, dat gaat verder dan het sociale netwerk.'
Degenhart zelf gaat geregeld op pad, mensen fysiek ontmoeten. Makelen en schakelen, noemt hij dat. Wat overigens niet wegneemt dat de sociale media aan de basis liggen van het netwerk. De scout benaderde Degenhart via LinkedIn, kwam vervolgens langs en wilde direct zaken doen. Hij was verbaasd over het model in Roden, zo'n vergelijkbare organisatie met bijbehorende fysieke ruimte had hij alleen in Israël gezien.

Uniek aan het model van Health Hub Roden is het grote netwerk van samenwerkende bedrijven die toegankelijk zijn voor zowel werknemers met een MBO-, HBO- als WO-achtergrond. Degenhart: 'Het klinkt heel logisch, maar toch zie je niet vaak dat mensen met verschillende opleidingsniveaus aan dezelfde programma's werken. Bij Health Hub Roden beschikken we over een locatie, met onder andere een FabLab (fabricage lab) waar. 3D-printers staan en waar volop kan worden geëxperimenteerd.
Er is sprake van tweerichtingsverkeer: uitwisseling van kennis naar bedrijven en vice versa.
Er zijn ook contacten met andere multinationals. IMDS, hier op het terrein, doet zaken met Edwards Lifesciences, Abbot Laboratories en Johnson & Johnson. Ons doel is om deze plek op de kaart zetten en dat betekent communiceren in het kwadraat. Med Tech doe je worldwide!'

'Er is hier tweerichtingsverkeer met uitwisseling van kennis naar bedrijven en omgekeerd. Health Hub Roden faciliteert dit nadrukkelijk'

GMP - Good Manufacturing Practice
Cruciaal voor het innovatieve vermogen is het menselijk kapitaal, ofwel hoogkwalitatief personeel. In zijn Cordis-tijd was Degenhart verantwoordelijk voor het ontwikkelen van specifieke opleidingen, onder andere gericht op valideren: 'Als jij een product voor het lichaam ontwerpt, aan welke eisen moet het dan voldoen? Het moet veilig zijn en effectief, maar het moet ook GMP zijn: Good Manufacturing Practice. Het 10.000e exemplaar moet net zo werken als het eerste, dat moet je valideren. En hoe kun je aantonen dat een product na vijftien jaar in je lichaam te hebben gezeten, nog goed werkt? Door te testen, heel precies. Voor testen en valideren moet je gewoonlijk naar Brussel of Londen. Maar wij kunnen dat hier ook realiseren binnen ons eigen netwerk. Daar liggen kansen. Als regio word je zo steeds aantrekkelijker voor internationale bedrijven, en dat willen we graag. Kijk bijvoorbeeld naar Limerick in Ierland, daar is eind vorige eeuw een medische industrietak ontstaan. De universiteit sloot daarop aan met een groot aanbod opleidingen in die sector. Er zijn daar dus relatief veel mensen met de juiste achtergrond. Voor veel bedrijven is dat een reden zich in die regio te vestigen. In Noord-Nederland zien we eenzelfde tendens. Er wordt hier ruim budget vrijgemaakt om met name technische opleidingen nóg beter te laten aansluiten bij de bedrijven die er zijn.'

'Ons doel is om de regio Roden op de kaart te zetten en dat betekent communiceren in het kwadraat. Med Tech doe je worldwide!'

Barrières slechten
Het brede netwerk van Health Hub Roden werkt met name ook bij startups. Deze beginnende bedrijven zijn technisch vaak sterk, maar hebben weinig kennis van de markt. Grote struikelblokken voor startups zijn regelgeving en culturele verschillen. 'Het is niet eenvoudig om een plaatsje te bemachtigen tussen de grote jongens,' weet Degenhart. J&J bijvoorbeeld laat z'n producten door derden maken, maar doet zelf de distributie en draagt de eindverantwoordelijkheid. Als startup kom je daar moeilijk tussen. Er zijn zogeheten notified bodies, keuringsinstanties die bepalen of een bedrijf de markt op mag. Wij kennen deze entreebarrières en kunnen startups hierin coachen zodat zij minder risico's lopen.'

Hoe werkt het in de praktijk?
Degenhart is een boundary spanner, iemand die de taal spreekt van de industrie, die de netwerken kent en ervoor zorgt dat de kennis op de juiste plek terechtkomt. 'Hier op het terrein zit bijvoorbeeld ook de VDL-groep (Van de Leegte), vooral bekend van de bussen en Mini's die zij produceren. VDL was al mondjesmaat actief op het gebied van medische producten

maar wilde daar verder in. Ze hebben daarvoor kwaliteitssystemen nodig, maar waar haal je die vandaan? Via het netwerk konden we de juiste personen inschakelen. Heel praktisch dus. Wat wil je? Wat is er nodig voor een optimaal product? Hoe kunnen wij daaraan bijdragen?'

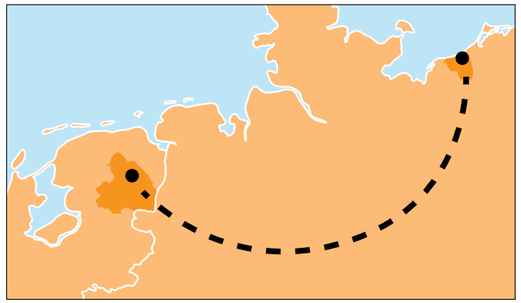
Steeds meer internationale contacten

Stapje voor stapje begeeft Health Hub Roden zich op het internationale pad. 'Je moet er niet een al te grote broek voor aantrekken. Jaarlijks organiseren we een busreis naar de Medica in Düsseldorf, de grootste beurs op medisch technologiegebied in Europa. We gaan daarnaartoe met ondernemers, docenten en studenten. Onderschat niet wat er alleen al in die bussen aan nuttige contacten wordt gelegd. Het is een soort van schoolreisje, maar dan voor mensen uit de medisch technologische sector. Verder zijn er netwerkbijeenkomsten waarbij onderwerpen aan bod komen als regelgeving, kalibratie en productie.' En er wordt actief de markt opgegaan. Sinds kort is Med Tech Flanders in België een partner van Health Hub Roden. Centraal staat het uitwisselen van kennis. Ook met Biocon Valley in de Duitse deelstaat Mecklenburg Vorpommern zijn goede contacten. Universiteit en bedrijfsleven versterken elkaar hier in hun aanpak van medische technologie. Degenhart: 'In Duitsland zijn ze bijvoorbeeld veel verder in domotica – hoe je robottechnologie kunt inzetten om zorg voor met name ouderen en dementerenden te optimaliseren. Jaarlijks komen overheden, bedrijfsleven en wetenschappers daar bijeen op een congres met één specifiek thema. Afgelopen mei stond het thema E-health centraal. We waren daar met een flinke Noord-Nederlandse delegatie aanwezig en hebben weer tal van nieuwe contacten kunnen leggen. Zo werkt het!'

www.healthhub-roden.nl

Gezond fietsen of wandelen van Noord-Nederland naar de Oostzee

Je kunt het St. Luke's Health Path vergelijken met het Pieterpad in Nederland, of de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella. De route daarvan kun je helemaal volgen, maar ook delen ervan.



De plannen zijn er: een Health Path, een fiets- of wandelpad, dat loopt van Noord-Nederland naar een idyllische plek in Duitsland aan de Oostzee. Zeshonderd kilometer gezond bewegen langs de kust en door natuurgebieden, met een aantal kuuroorden langs de route en health check points waar je middels een quick scan je gezondheid kunt monitoren. Een route voor mensen die revalideren, maar ook voor de fiets- of wandelliefhebber die op een aangename manier zijn gezondheid een boost wil geven. Komend voorjaar gaan de eerste deeltrajecten open in Emsland en Drenthe, de initiatiefnemers van het plan.

Wat?

Het Saint Lucas Health Path, of korter St. Luke's Health Path vernoemd naar de beschermheilige van de medici. Een pad waar je beweegt om te ontspannen, te revalideren, je gezondheid te checken en een boost te geven.

Waar?

Een fiets- of wandelpad van Warnemünde, een Duitse badplaats aan de Oostzeekust, in de Duitse deelstaat Mecklenburg-Vorpommern naar Noord-Nederland. In september wordt er een proeftraject uitgezet, in het voorjaar van 2018 zijn de eerste deeltrajecten klaar.

Hoe?

Met wearables kun je bijvoorbeeld je hartslag en ademhaling meten. Je kunt precies zien welke afstand je hebt afgelegd en hoe dat zich verhoudt tot je energieverbruik. Omdat er overal stops zijn ingebouwd, kun je daar makkelijk overleggen met een professional en mogelijk ook aanvullend onderzoek laten doen. Kortom: je bent onderweg en laat met behulp van app's, sensoren en bio-markers zo je gezondheid monitoren.

St. Luke's Health Path is bij uitstek geschikt voor gezondheidsarrangementen – stel je hebt een bepaalde aandoening, of je moet een revalidatietraject volgen, dan kun je dat integreren in een gezondheidsarrangement. Dergelijke arrangementen liggen al langs de route en worden afgestemd op de behoeften van de bezoekers. Het kan bijvoorbeeld ook zijn dat je op een bepaalde plek langs de route een paar dagen wilt blijven om de omgeving te verkennen. Bij aankomst doe je dan een nulmeting, je volgt een bepaald programma en bij vertrek doe je weer een meting.

Voor wie?

Voor iedereen die van fietsen en wandelen houdt en op zijn gezondheid let;

- Voor mensen met aandoeningen als obesitas, diabetes, longproblemen (COPD en astma), burn-out;
- Wil je afvallen, dan is er op genoeg punten langs de route gezonde voeding verkrijgbaar. Je kunt je laten coachen, jezelf verwennen met een sauna of een massage. Het bewegen gaat haast vanzelf;
- Je hebt bijvoorbeeld astma, en wilt graag actiever zijn dan je op dit moment aankunt. Je kunt dan, in overleg met een professional, bepalen hoe je op een aangename manier je gezondheid kunt verbeteren terwijl je langs het Health Path reist;
- Het is ook een cardiotraject. Stel dat je na een hartinfarct moet revalideren, dan kan een arrangement langs het pad een heel aantrekkelijke en veilige manier zijn om al fietsend of wandelend je gezondheid weer op te krikken;
- Leefstijlnavigatie – je bent gezond maar je wilt je gezondheid eens heel bewust checken. Aan de hand van wearables kun je een soort van zelfdiagnose maken en kom je bijvoorbeeld te weten of je wel genoeg beweegt.

Tot slot: je hoeft niet het hele pad te volgen, maar kunt het ook in gedeeltes afleggen. Vergelijk het met het Pieterpad in Nederland, of meer internationaal, de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella.

Kansen voor ondernemers

Het idee van dit unieke gezondheidspad staat nog in de kinderschoenen. Het is de bedoeling dat er komend voorjaar op deeltrajecten van start wordt gegaan. In beide landen zijn al gesprekken gaande met ondernemers voor wie dit bekend terrein is. Denk daarbij aan ondernemers die gezondheids- en leefstijlarrangementen aanbieden, en aan ondernemers met accommodaties als een Bed & Breakfast, restaurants, fietsverhuurbedrijven, etc.

Er is straks een enorm reservoir van mensen, die heel bewust bezig zijn met gezond ouder worden. Die gaan zeker gebruikmaken van een initiatief als dit

Er zijn ook meerdere gezondheidsarrangementen, variërend van personal coaching, tot groepsarrangementen, maar je kunt ook individueel op pad en jezelf monitoren aan de hand van virtuele begeleiding.
Het Beweegcentrum in Leeuwarden heeft bijvoorbeeld al een programma voor mensen met obesitas en kan daarin het Health Path meenemen. Falk, uitgever van routekaarten en leading in routeplanners binnen de Benelux, participeert ook in het project. Zij gaan onder meer de gezondheidsarrangementen langs de route in kaart brengen. Het feit dat een bedrijf als Falk, een grote speler in de reis- en vervoersbusiness meedoet, is zeker een meerwaarde. Het trekt andere ondernemers mogelijk over de streep om ook deel te nemen aan dit gezondheidsexperiment.

Health coins

Bloei, een van de ondernemers die bezig is met innovaties in de medische sector, onderzoekt hoe je gezond gedrag kunt stimuleren middels de introductie van health coins. In het geval van het Health Path kun je dan denken aan een beloningssysteem waarbij je dagelijks een bepaald aantal kilometers fietst of loopt en daarmee health coins verdient, die je kunt verzilveren bij lokale ondernemers. Zo profiteert ook de lokale middenstand van het St. Luke's Health Path.

Waarom hier?

Drenthe is dé Nederlandse fietsprovincie, het ligt daarom voor de hand dat Drenthe wordt opgenomen in de route. En de route symboliseert de samenwerking die er op tal van terreinen is tussen Mecklenburg-Vorpommern en Noord-Nederland.

Verwachtingen

Dit pad is uniek en zo innovatief dat het lastig is in te schatten hoe het gaat lopen. Zeker is dat er straks een enorm reservoir is van mensen die heel bewust bezig zijn met gezond ouder worden. De verwachting is dat ondernemers langs de route zich gaan onderscheiden van bijvoorbeeld 'gewone' B&B's. Ze zullen maatwerk willen bieden. En als de voorzieningen langs het pad een goede prijs-kwaliteit verhouding hebben, zal het zich binnen no time bewijzen. Mensen willen graag eens wat anders en iets speciaals!

Dit artikel is gebaseerd op informatie van onder andere de projectleiders Ton Mulder (Health & Lifestyle Creative Innovation) en Piet Alberts (NHL Stenden Hogeschool).

St. Luke's Health Path: Langs het Fochteloërveen.

Column - Jan Degenhart

Het ziekenhuis van de toekomst

Hoe gaat de zorg de komende jaren veranderen? Voor het antwoord op die vraag neem ik u mee naar het voormalige Oost-Duitsland. In de deelstaat Mecklenburg-Vorpommern ligt daar de stad Greifswald met zijn monumentale Ernst Moritz Arndt Universiteit, de oudste universiteit van Duitsland. Waarom moeten we juist daar zijn? Na die Wende in 1989, bleek het zorgstelsel er zo vermolmd en verouderd, dat men gewoon helemaal opnieuw is begonnen. Van scratch af aan. Inmiddels zijn er diverse zorgconcepten ontwikkeld die ook voor de Nederlandse situatie zeer interessant zijn.

Begin 2016 gingen wij met een eerste groep ondernemers met een bus op bezoek in Duitsland. We zagen er hoe het zorgstelsel logistiek functioneert en hoe bijvoorbeeld de voedselvoorziening in ziekenhuizen is geregeld met geautomatiseerde karren die op rails het ziekenhuis doorkruisen. Hoogwaardig geautomatiseerde systemen, waar vrijwel geen menskracht meer aan te pas komt. Maar ook op tal van andere vlakken zijn de Oosterburen al een stuk verder.

In Nederland zien we een tendens dat oudere mensen na een ziekenhuisingreep snel worden weggestuurd. Té snel, met als gevolg dat ouderen snel wéér in het ziekenhuis belanden en de hoge bezettingsgraad blijft bestaan. In Duitsland pakken ze dat anders aan. Patiënten worden er langer begeleid. Zo moeten ouderen verplicht bepaalde revalidatieprogramma's volgen. Maar dan niet in een ziekenhuis, maar in een revalidatiekliniek. Academische ziekenhuizen zullen zich in de toekomst nog meer op gecompliceerde zaken gaan toeleggen. En ziekenhuizen zullen er altijd blijven, dat is zeker, maar ze worden kleinschaliger.

Jan Degenhart, programmamanager bedrijven bij de Health Hub Roden

Dr. Paul Mulkens, bestuurslid Stichting DEMMA

De Nederlandse zorg kan mogelijk wat leren van de Russische Poliklinika

Rechtsonder: Dr. Paul Mulkens

Als je weet waar de Stichting DEMMA voor staat: Drenthe Exchange Mytischi Medical Agency – denk je niet meteen aan innovaties in de zorg. En toch is dat wel degelijk aan de orde. De stichting werd vlak na de val van de muur in 1991, nog net voor de opheffing van de Sovjet Unie, opgericht om het ontredderde Rusland een steun in de rug te bieden. Een Drentse delegatie toog naar Mytischi, een Russische stad van circa 200.000 inwoners vlakbij Moskou.

KNO-arts Paul Mulkens ging mee als medisch specialist. Hij zag er problemen en noden, maar maakte er ook kennis met het Russische zorgfenomeen Poliklinika. Deze vorm van anderhalvelijnszorg werd in de jaren dertig onder Stalin opgezet en functioneert tot op de dag van vandaag. Mulkens is enthousiast over het concept, dat verrassend goed zou kunnen aansluiten bij ontwikkelingen in de huidige Nederlandse gezondheidszorg.

Paul Mulkens was er meteen bij toen het Rode Kruis in 1991 onder de slogan ‘Help de Russen de winter door’ via een TV-actie geld inzamelde om solidariteit te betuigen met de Russische medemens. Vanaf die tijd bezoekt hij bijna jaarlijks Mytischi en ontvangt hij Russische artsen in Drenthe. Mulkens: ‘Het gaat om een medische uitwisseling in de meest brede zin van het woord. We kijken bij elkaar in de keuken, heel interessant. Met name op technologisch gebied hebben ze veel geleerd en meegenomen. Denk aan de enorme vlucht die endoscopie -kijkoperaties-, bij ons heeft genomen. Dat kenden ze daar niet. Maar ook op gebieden als microchirurgie, katheterisaties en dotteren werken de Russen nu grotendeels volgens onze inzichten.’

Anderhalvelijnszorg

De zorg in Rusland is compleet anders ingericht dan bij ons. De gezondheidszorg is er overheidsafhankelijk, dat wil zeggen dat de belangrijkste geldstromen rechtstreeks van de overheid naar de zorg gaan. In Nederland zou dat bijvoorbeeld betekenen dat de provincie de ziekenhuizen financiert. ‘En toch,’ zegt Mulkens, ‘zitten er interessante aspecten in hun stelsel waar wij van kunnen leren. Ik doel dan met name op het fenomeen van de anderhalvelijnszorg. In Rusland heb je de Poliklinika, gezondheidscentra waar 64 artsen aan verbonden zijn en een even groot aantal verpleegkundigen, behoorlijk groot dus. Je kunt daar terecht voor zorg tussen het niveau van de huisarts (eerste lijn) en de ziekenhuisarts (tweede lijn). Hoe werkt dat? Stel je een patiënt voor met longklachten. Deze komt dan in een Poliklinika terecht bij een huisarts die zich met name heeft toegelegd op longklachten. Zo ben je als patiënt meteen al een stapje verder in diagnostiek en behandeling. Bij ons is het óf huisarts, óf ziekenhuis.
Wat levert dit op? Een patiënt hoeft zo minder snel naar het dure ziekenhuis. Een in KNO-gespecialiseerde huisarts doet in zo’n Poliklinika diagnostiek en kleine verrichtingen, maar voor bijvoorbeeld een ooroperatie of een ingreep aan de bijholtes, stuurt hij patiënten door naar het ziekenhuis. In de Poliklinika’s worden ook laboratoriumtesten gedaan, je kunt er bloed laten prikken en er is röntgenapparatuur. Weliswaar niet op het niveau van een ziekenhuis, maar voor veel relatief eenvoudige medische problemen kun je hier prima terecht. Medisch effectief dus in het aanbieden van zorg, maar daarnaast ook efficiënt zodat het tevens een kostenbesparend systeem lijkt.’

Zeker weten doet Mulkens dat nog niet. De Stichting DEMMA gaat in Drenthe verkennen of en hoe een dergelijk systeem voor Nederland interessant kan zijn. De contacten zijn gelegd en dus kan ook gestart worden met het verkennen van uitwisselen van informatie en ontwikkelingen. ‘Huisartsenorganisaties,’ zo weet Mulkens, ‘lopen vooralsnog niet warm voor dit concept. “Wij doen het toch goed,” zeggen ze dan. Maar in Rusland is dit systeem beproefd en lijkt het goed te werken.’

‘De Russische Poliklinika, gezondheidscentra waar gespecialiseerde huisartsen en verpleegkundigen werken, kunnen een goede aanvulling zijn op het Nederlandse zorgstelsel’

Openheid en vertrouwen

Voor Mulkens is de vriendschapsband die er in de loop van ruim een kwart eeuw is ontstaan met hun Russische counterpart het belangrijkste wat stichting DEMMA heeft voortgebracht. Het gaat verder dan alleen vriendschap. Er hoort een netwerk bij van ziekenhuizen, zowel regionaal als federaal, waar ze zich meer dan bij ons bezighouden met bedrijfsgeneeskunde, beroepsziekten en ecologische onderwerpen. Soms is er een wetenschappelijk instituut aan een kliniek verbonden. Het doen van research staat dan hoog op de agenda.

'Waarom zouden wij niet kunnen leren van hoe er elders, ook in Rusland, met zorgconcepten wordt omgegaan?'

'Afgelopen november hadden we hier vier Russische collega's op bezoek. Zij waren in hun lezingen behoorlijk open en kritisch over hoe zijzelf de situatie beleven, bijvoorbeeld op milieugebied. Door de Nederlandse toehoorders werd dit als verrassend ervaren, omdat we van Russen gewoonlijk mooie, opgepoetste verhalen krijgen. De basis voor die openheid, daar ben ik van overtuigd, ligt in het vertrouwen dat er door de vriendschappelijke band is gesmeed en door het contact van mens tot mens.'

www.demma.nl

Column - Jan Degenhart

Het ziekenhuis van de toekomst staat thuis!

Als het Ziekenhuis van de Toekomst bestaat, dan staat het thuis. Het is in feite een werktitel voor veel zaken die decentraal gaan gebeuren. Denk hierbij aan huizen vol moderne domotica: een slimme wc, weegschaal, bed, noem maar op. Maar wil dit optimaal werken - lees: communiceren met een zorginstantie die op afstand meekijkt en zo nodig kan bijsturen -, dan moet er een uiterst secuur registratie- en monitoringsysteem zijn. Het feit dat het rurale gebied van Groningen nu als eerste in Nederland het nieuwe, tien keer snellere 5G-netwerk mag gaan testen, is een goede stap in deze richting. Maar er moet nog veel meer gebeuren. Er zijn inmiddels tal van wearables en gezondheidsapps, maar deze zijn niet officieel getest en daar kan een arts dus (nog) niets mee.

Een praktijkvoorbeeld van hoe het kan gaan werken. Na een hartinfarct ben je het vertrouwen in je lichaam kwijt. Je komt thuis, voelt je niet al te best en krijgt tal van vage klachten. Uit onzekerheid bel je het ziekenhuis, er worden dure onderzoeken gedaan, maar je blijkt niets te mankeren. Stel dat je in staat bent om aantal vitale functies op afstand te meten: als patiënt heb je dan meteen de noodzakelijke informatie en hoef je je niet ongerust te maken. Je kunt die informatie dan ook op elektronische wijze delen met je huisarts of specialist. Die kan meekijken en tot dezelfde conclusie komen. Dat spaart kosten, en vooral: het doet in psychische zin veel met je.
Het Ziekenhuis van de Toekomst gaat dus verder dan de traditionele kliniek en werkt ook preventief. Heel belangrijk is dat wij in beweging blijven en gezond leven. Dat doen we door niet alleen regelmatig naar de sportschool te gaan, maar ook door gevarieerd te eten en ongezonde gewoontes af te leren. En dat kan allemaal met behulp van slimme apps. De gezondheidszorg is net een olietanker. Verandering van koers gaat langzaam. Juist omdat alles driedubbel getest moet worden. Maar áls er straks gevalideerde gezondheidsapps zijn, zullen mensen zich beter bewust worden van hun gezondheidssituatie, en zal dit een positief gevolg hebben op hun welbevinden.

Jan Degenhart, programmamanager bedrijven bij de Health Hub Roden

Daan Bultje en Nick Cramer
HANNN: Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland

Op weg naar een Blue Zone in Noord-Nederland

Van de nood een deugd maken. Dat is wat het Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland (HANNN) doet met haar plan om in 2030 in Noord-Nederland de eerste 'Man made Blue Zone ter wereld' uit te roepen. Het vertrekpunt was namelijk niet al te best: in het noorden van Nederland gaan mensen eerder dood. Wel vijf jaar gemiddeld.

Even kort door de bocht: Drenten zijn te zwaar, Groningers roken teveel en Friezen nuttigen te graag alcohol. Bij ouder wordende mensen leidt dit tot allerlei (chronische) klachten, wat de zorgkosten omhoogstuwt en de levensverwachting omlaag. HANNN wil het tij drastisch keren. Met een uitgebreid programma waarbij heel veel partijen betrokken zijn, moet Noord-Nederland in 2030 een voorbeeldregio zijn waar mensen gelukkig en gezond oud(er) worden – een zogenaamde Blue Zone. En omdat het traject om hier te komen hoofdzakelijk uit gedragsverandering bestaat, heet het 'Man made Blue Zone'.

De ambitie om van de regio Noord-Nederland in 2030 een Blue Zone te maken, een plek waar mensen op een aangename en gezonde wijze oud(er) worden, is rond 2009 gelegd (Red. Zie voor het fenomeen van de Blue Zones, pagina 37). In dat jaar werd gestart met een langlopend gezondheidsonderzoek onder een grote groep Noord-Nederlanders (Lifelines). Daarnaast werd er een onderzoeksinstituut opgericht waar topwetenschappers onderzoek doen naar veroudering (ERIBA – European Research Institute for the Biology of Ageing). Als derde ging er een netwerkorganisatie van start die contacten opbouwt met alle relevante maatschappelijke partijen: HANNN.

'Noord-Nederland zit met haar Healthy Ageing-benadering op het goede spoor. Wij zijn vorig jaar met vier sterren beoordeeld en horen volgens de Europese Commissie tot de acht topregio's'

Pijlers Healthy Ageing

1 – HANNN, of Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland. De rol van HANNN is het bij elkaar brengen van alle ingrediënten en partijen op het gebied van Healthy Ageing met als doel nieuwe producten, diensten en concepten tot stand te brengen die een bijdrage leveren aan bijvoorbeeld preventie, genezing, betere zorg en zelfmanagement.

2 – Lifelines onderzoek: een langlopend onderzoek onder 165.000 inwoners uit Noord Nederland die gedurende dertig jaar worden gevolgd. Er worden veel data verzameld, variërend van vragenlijsten naar leefstijl tot bloedsamples om te kijken of er een verband is tussen leefstijl en gezondheid. Wereldwijd is het een van de grotere studies omdat het onderzoek drie generaties betreft. Kinderen en ouders van de onderzoeksgroep worden uitgenodigd om te achterhalen of in bepaalde families verschijnselen vaker voorkomen. De studie is in 2009 begonnen.

3 – Eriba Institute, het European Research Institute for the Biology of Ageing. Vanuit de hele wereld zijn er een aantal topwetenschappers aangetrokken die zich in Groningen buigen over alle aspecten van het verouderingsproces. Tien hoofdonderzoekers met gemiddeld twaalf tot vijftien mensen werken aan het Eriba institute, nauw verbonden aan de RUG /UMCG.

Samenleving betrekken

Volgens Daan Bultje, directeur van HANNN was dit een logische stap: ‘Er bestaat weliswaar al veel kennis op het gebied van gezondheid en veroudering, maar deze zit vooral bij de kennisinstellingen. Wil je daar iets zinnigs mee doen dan moet je de link leggen naar de samenleving en het bedrijfsleven. Zo hebben wij het afgelopen jaar veel geïnvesteerd om het thema Gebouwde omgeving en Gezondheid op de agenda te krijgen. In dat kader hebben we in 2016 de conferentie Building the future of health georganiseerd waarin mensen uit de architecten- en bouwwereld in contact kwamen met zorg- en gezondheidsprofessionals. Twee werelden die elkaar niet vanzelfsprekend tegenkomen. Met ruim 250 sprekers

en 1.000 deelnemers, onder wie stedenbouwkundigen, architecten, bouwbedrijven, ambtenaren en allerlei mensen uit de zorg mogen we wel zeggen dat het een geslaagde meeting was. Centraal stond de vraag: hoe kunnen we huizen en wijken in te toekomst zo inrichten dat het de gezondheid van bewoners ten goede komt.
Zo’n conferentie helpt ook om de regio Noord-Nederland binnen Europa even extra op de kaart te zetten. En dan

HANNN probeert voortdurend en op allerlei manieren links te leggen tussen kennisinstellingen, de samenleving en het bedrijfsleven

wel in positieve zin. Nick Cramer, projectcoördinator van HANNN: ‘Projecten als deze worden voor een fors deel met Europese fondsen gefinancierd. En dan is het goed om te weten dat, waar het Healthy Ageing betreft, wij op het goede spoor zitten. Vorig jaar zijn we met vier sterren beoordeeld. Volgens de Europese Commissie hoort Noord-Nederland tot de acht topregio’s in Europa waar het gaat om de beste samenwerking en strategie om oplossingen te bieden voor een verouderende samenleving.’

Healthy food

Een van de speerpunten waar HANNN zich nu op richt is healthy food. Cramer: ‘In bestaande Blue Zones worden mensen heus niet bewust ouder, maar ze leven wel in een omgeving die gezond gedrag stimuleert. Om boodschappen te doen moeten ze een heuvel op of traplopen. Dat is in

Daan Bultje in blauw pak.

het vlakke Nederland anders. Waar wij nu naar kijken: hoe kunnen we de omgeving zo aanpassen dat gezond gedrag als vanzelfsprekend wordt bevorderd? Het wordt ons nu soms wel heel makkelijk gemaakt om ongezond gedrag te vertonen. Het gaat dus om voeding en het aanbod daarvan in combinatie met andere dingen die je doet.’
Bultje vult aan: ‘We hadden hierover onlangs een bijeenkomst met snackbarhouders, toeleveranciers en wetenschappers, met in totaal zo’n 25 man. Je krijgt dan praktische vragen als: “Wat kan ik beter adviseren aan een klant: Fristi Light of Fristi?” Over dergelijke vragen denk je niet na als je uitlegt waarom de producten meer eiwitten zouden moeten bevatten. Uit zo’n bijeenkomst komen lijstjes naar voren met wat snelle winstpunten kunnen zijn. Wij hebben het zo gebracht: een patatje eten is prima, maar kun je daarnaast mensen helpen om de weg naar de groente te vinden? Is het mogelijk daarin deals te maken met lokale landbouwers? Van één snackbarhouder weten we inmiddels dat hij een kleinere frikandel in zijn assortiment heeft opgenomen en daar wat sla bij doet. Dat is een mooi voorbeeld. Maar voor veel snackbarhouders is het lastig om alternatieven voor het huidige aanbod te vinden. Aan de aanbodkant moet dus ook wat gebeuren.’

Cramer: ‘Een valkuil is om in dit soort trajecten vooral naar innoverende bedrijven te kijken. Maar je moet je juist op het brede MKB richten, waar je met kleine bijsturingen grote resultaten kunt boeken. Dat proberen wij met dit soort bijeenkomsten te bereiken. Met de snackbarhouders gaan we later opnieuw om de tafel om te kijken of er nog meer mogelijk is. Wij werken dus niet uitsluitend vraag gestuurd, maar creëren zelf potentiële matches.’

In beweging

De samenwerking met derden is volgens Bultje cruciaal: ‘Bij ons werkt een harde kern van vijf mensen. Wij hebben niet de mankracht om alle initiatieven langs te gaan en verder te helpen. Daarom zoeken wij altijd naar de rode draad: wat zijn de hoofdproblemen en waarover kunnen we raamafspraken maken met overheden of anderen om die problemen te tackelen? Cramer: ‘Het HANNN is mede afhankelijk van

‘Wat er in Plaats de Wereld in Vries en in Frederiksoord gebeurt, die kant moeten we op. Het is ook niet voor niets dat we juist deze twee locaties als Blue Spot hebben aangemerkt’

anderen die in beweging komen. Bij de contacten met de snackbarhouders trekken we samen op met de Rabobank, die een duurzame voedingsstrategie hebben. Zij bellen hun klanten dan persoonlijk op en zeggen: “Is dit niet iets voor jou?”. Bultje: ‘Hoe meer mensen zich associëren met wat wij voor elkaar proberen te krijgen, des te makkelijk het wordt om onze doelstellingen te halen. Marketing is in die zin voor ons een belangrijke tool.

De Energiewacht Tour heet de komende drie jaar Healthy Aging Tour

Zo heeft het HANNN net, met steun van de Rabobank, voor drie jaar haar naam verbonden aan de Energiewacht Tour, een belangrijke etappewedstrijd in het internationale vrouwenfietsen. De komende drie jaar gaat deze fietswedstrijd Healthy Ageing Tour heten. Voor ons een prima manier om aan bewustwording te werken en mensen tot een gezondere leefstijl aan te zetten, op en rond alle plekken waar de wedstrijd langsgaat.’

Blue Spots

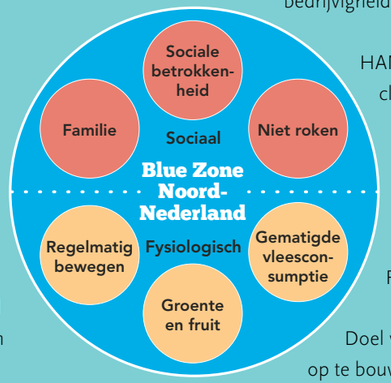
Cramer: ‘Het zijn vooral ook lokale initiatieven die wij een extra steuntje proberen te geven. Wat er in Plaats de Wereld in Vries en in Frederiksoord gebeurt, die kant moeten we op. Dat staat en valt met bevlogen mensen die een bepaald ideaal nastreven. Het is ook niet voor niets dat we juist deze twee locaties als Blue Spot hebben aangemerkt. Ze lopen daar voorop en zijn als het ware maatgevend voor het grotere doel dat ons voor ogen staat en waar we nog een flinke weg voor hebben af te leggen: het creëren van een Blue Zone waar heel Noord-Nederland binnen valt.’

www.hannn.eu

Blue Zones – nader verklaard

Er zijn vijf gebieden op aarde waar mensen gemiddeld genomen op een gelukkige en actieve manier ouder dan 100 jaar worden. Deze Blue Zones zijn:
- de regio Lomo Linda in Californië, Verenigde Staten
- het schiereiland Nicoya in Costa Rica
- het eiland Sardinië in Italië
- het eiland Ikaria in Griekenland
- het eiland Okinawa in Japan

Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar deze Blue Zones en de factoren die maken dat de bewoners in deze gebieden gezonder en langer leven. Er zijn zes kenmerken die aan de basis staan van Blue Zones. Drie daarvan hebben een hoofdzakelijk sociale achtergrond, zoals familie in de nabijheid, sociale betrokkenheid -mensen werken bijvoorbeeld gezamenlijk in een moestuin, ze hebben een doel om op te staan.



Twee andere kenmerken zijn meer van fysiologische aard. Men eet gematigd en weinig vlees, maar wel voldoende groenten en fruit en men beweegt regelmatig. Deze factoren hangen sterk samen. Ze zijn essentieel voor een gezonde en gebalanceerde caloriehuishouding: voeding zorgt voor de calorieopname, beweging voor calorieverbruik. Daarnaast wordt er in de Blue Zones relatief weinig gerookt.

First Man Made Blue Zone: Noord-Nederland

Het Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) heeft met steun van het regionale bedrijfsleven de ambitie uitgesproken om binnen Noord Nederland (Drenthe, Friesland en Groningen) in 2030 de eerste ‘Man Made Blue Zone’ gerealiseerd te hebben. Zij werkt daartoe samen met tal van kennisinstellingen en bedrijven. Het uitgangspunt is dat Noord-Nederland een internationaal lichtend voorbeeld kan zijn door integraal te werken aan gezondheid. Met kansen voor een gezondere levensstijl van mensen gekoppeld aan innovatieve bedrijvigheid.

HANNN is samen met de kennis- en clusternetwerken Innexus (produceren van levensmiddelen inclusief halffabricaten) en Greenlincs (bio-economie), aangevuld met de Hanzehogeschool, het UMCG en NOM (investeringsmaatschappij voor Noord-Nederland) een deelproject gestart voor een Food & Health-netwerk.

Doel van dit netwerk is om kennis te delen en op te bouwen gericht op de ontwikkeling van cross-sectorale technologieën, producten en diensten waarmee:
- het inzicht van consumenten in het eigen voedings- en bewegingsgedrag op individueel niveau vergroot kan worden.
- gezondere voeding ontwikkeld kan worden (conform voedingsrichtlijn 2015).
- het individu op een (h)eerlijke manier kan worden verleid tot het consumeren van gezondere voeding in combinatie met voldoende beweging.
- samenwerkingsvormen ontstaan op basis waarvan een volgende stap richting de eerste Man Made Blue Zone gemaakt kan worden.

Blue Spot en Blue Zone

In Noord-Nederland zet de projectorganisatie HANNN-Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland- zich in om het gedachtengoed rond gezond ouder worden en Blue Zones ook hier te gaan realiseren. Op basis van de vier uitgangspunten van waaruit Plaats de Wereld werkt –verbinding, natuurlijke leefstijl en gezond eten, hergebruiken en delen– is het, samen met Frederiksoord verkozen tot een zogenaamde Blue Spot. Blue Spots zijn plekken die representatief zijn voor Blue Zones, alleen dan op lokale schaal. Het mag zeker gezien worden als een geuzennaam en als blijk van erkenning.

Yvonne en Johan Westerhof over hun Blue Spot in Drenthe

Plaats de Wereld

Voor sommigen een vangnet, voor anderen een springplank

Midden in het mooie dorp Vries ligt Plaats De Wereld, gevestigd in de oude gemeentewerf. Plaats de Wereld is een educatief activiteitencentrum waar leven dichtbij de natuur en de veelkleurige wereld de belangrijkste uitgangspunten zijn. Initiatiefnemers Yvonne en Johan Westerhof ontvingen er alleen in 2016 al ruim 6.000 gasten die er rust, ruimte, zinvolle dagbesteding, ontmoetingen en inspiratie vinden. Plaats de Wereld is inmiddels aangemerkt als Blue Spot, vooruitlopend op de Blue Zone die het HANNN-netwerk op termijn van Noord-Nederland wil maken: een plek waar je langer, gelukkiger en gezonder kunt leven.

Een paar dingen vallen meteen op. Een weelderige tuin waarin allerlei groenten en fruit worden geteeld. En het gebouw zelf, dat volledig in de steigers staat, omdat het grondig wordt gerenoveerd.
Yvonne Westerhof leidt ons rond en geeft uitleg: ‘Wij hebben veel over de wereld gereisd en zijn op allerlei inspirerende plekken geweest. Wat ons elke keer opviel is hoeveel mensen elders voor elkaar weten te krijgen met vaak uiterst beperkte middelen. Het raakte ons hoe mensen door samen te werken en tegelijkertijd het leven te vieren veel voor elkaar kunnen betekenen. We keken elkaar dan aan en zeiden: ‘’Daar kunnen wij nog wat van opsteken in Nederland.’’

De Dorpstuin

De Dorpstuin is het eerste wat opvalt als je het terrein opwandelt. Yvonne: 'Bij de activiteiten in de tuin zie je meteen dat de sociale en educatieve activiteiten door elkaar heen lopen. Het samen werken aan en in de tuin, met een praatje, een grap en een grol en soms een stukje uitleg over hoe iets groeit of gesnoeid moet worden. Er doet een gemêleerd gezelschap mee, veelal ouderen, maar ook mensen die volop maatschappelijk actief zijn, chronisch zieken, mensen met een beperking, of asielzoekers en statushouders die op zoek zijn naar een plekje in de samenleving. Het is mooi om te zien hoe iedereen in de tuin elkaar helpt en de tijd neemt voor een ander. Daar ontbreekt het in onze jachtige samenleving natuurlijk nogal eens aan.
Tot nu toe was het zo dat iedereen zijn deel mee naar huis neemt, maar het is natuurlijk veel gaver om ook samen te nuttigen wat je hebt geoogst. Daar gaan we aan werken met ons nieuwe project de dorpskeuken.'

Werk- en pleisterplaats

Op zeker moment liepen we tegen deze plek aan. ''Hier gaat het gebeuren'', zeiden we. ''Dit wordt onze werk- en pleisterplaats, van waaruit we ons verbinden met allerlei initiatieven dichtbij, maar ook verder weg. En zo is het gegaan. Inmiddels zijn we een soort van community geworden met ruim negentig vrijwilligers en in 2016 6.630 deelnemers en bezoekers.
Toen wij in Vries begonnen, ontdekten we al snel dat er veel mensen zijn die maar weinig sociale contacten hebben: ouderen, mensen die kampen met ziekte of beperking of het financieel niet breed hebben. Het zelf verbouwen van groenten, deze kunnen oogsten, maar bovenal het sociale aspect daarvan, bleek een juiste insteek. Voor een derde van onze deelnemers is Plaats de Wereld het belangrijkste en soms zelfs het enige sociale contact dat zij hebben.
Daar gaat het ons om: mensen verbinden door een afwisselend aanbod aan sociale en educatieve activiteiten en de wereld zo mooier, eerlijker, beter en schoner maken.'

'We zijn inmiddels een soort van community geworden met ruim negentig vrijwilligers en in 2016 6.630 deelnemers en bezoekers'

Kan het financieel uit?

Yvonne: 'We kunnen wel zeggen dat geld niet het belangrijkste is, en dat

Samen eten

'Vorig jaar hebben we een paar keer een dorpstuindiner georganiseerd waarbij zo'n dertig mensen aan tafel zaten. Een groot succes, maar wel een heel gedoe omdat we hier geen keuken hebben, waar we samen zouden kunnen eten. Eigenlijk hoort dat er gewoon bij, een keuken, juist omdat eten enorm verbindt. Wij willen nu een deel van het gebouw ombouwen tot een multifunctionele dorpskeuken met eet- en expositieruimte. We kunnen daar samen koken en eten, uiteraard met ingrediënten uit onze tuin en recepten uit de wereldkeuken.
Samen eten betekent een ontmoeting van verschillende levens en culturen en voor kwetsbare mensen is het een betekenisvolle dagvulling. De ruimte kan tevens worden gebruikt voor wisselende exposities. Voor de verbouw is in totaal € 25.000,- nodig. Daarvoor is nu een crowdfundingsactie gestart die in korte tijd al 3.500 euro opleverde.'

is het in onze opvatting ook echt niet, maar je wilt wel graag blijven voortbestaan. Sterker nog, wij willen ons aanbod graag uitbreiden en daar is geld voor nodig. Denk aan de verbouwing van het pand en aan de keuken die we willen realiseren.
We zijn behoorlijk creatief met geld. Veel dingen krijgen wij aangeboden,

'Plaats de Wereld is een werk- en pleisterplaats, die mensen verbindt dichtbij, maar ook verder weg'

ook hulp bij het verbouwen en inrichten van dit pand. Verder zijn we een stichting en hebben we donateurs.
In 2016 mochten we de honderdste donateur verwelkomen. We hebben een aantal sponsors en zoeken nu naar een manier om sponsoren elk een maand lang ons erf te laten sponsoren.
Ook is er een upcycle-atelier waar oude, kapotte of verwaarloosde spullen worden opgeknapt, die we daarna verkopen via onze eigen winkel, op markten en online. Een deel van de door onszelf handgemaakte producten verkopen we zo ook. Voor de deelname in tuin en atelier vragen we geen eigen bijdragen. Dat zou een drempel opwerpen en dat willen we nu juist niet. Workshops en evenementen die we

organiseren leveren wel inkomsten op. Omdat we ons nadrukkelijk inzetten voor kwetsbare groepen, krijgen we daar van de gemeente Tynaarlo een vergoeding voor. En zo scharrelen wij ons kostje bij elkaar!

Wij verbinden ons ook nadrukkelijk met een aantal projecten in Latijns Amerika (kinderwelzijn in Zuid-Chili), Afrika (aidscentrum Zuid-Afrika), Centraal Azië (daklozenopvang Kirgizië) en Europa (armoede-bestrijding Roemenië). Dat doen we deels door hen financieel een beetje te steunen, maar belangrijker nog is het uitwisselen van kennis en ervaring.

Het sociale en educatieve aanbod

Op jaarbasis worden er meer dan zestig activiteiten georganiseerd. Zo'n negentig vaste vrijwilligers zorgen ervoor dat alles reilt en zeilt in Plaats de Wereld. Rode draad bij de activiteiten zijn (wereld)burgerschap en duurzaam leven. Meer doen met minder, met een nadruk op samen beleven en bijdragen aan een eerlijker en schonere wereld. Soms zijn het workshops, soms is het een cursus.

Een greep uit het zeer diverse aanbod, dat overigens ook regelmatig wisselt:

- Workshops zoals vachtvilten, ambachtelijk vlechten, zalmleer looien, ecoprinten op vilt, stof en papier, natuurlijke cosmetica en verzorgingsproducten;
- Leerzame en inspirerende groepsactiviteiten: educatieve familiebijeenkomsten of bedrijfsuitjes (teamdag, personeelsactiviteit; je kunt kiezen uit een van onze workshops of samen een passend aanbod samenstellen, bijvoorbeeld een workshop koken uit de natuur, iets creatiefs doen of voor bedrijven iets in de MVO-sfeer: maatschappelijk verantwoord ondernemen;
- Jeugdprogramma voor jongeren van 12-18 jaar met workshops rond wereldburgerschap en duurzame leefstijl. Deze worden voor middelbare scholen, jeugdsoos of clubs verzorgd bij Plaats de Wereld of op locatie;
- Trainingen voor jongeren die elders vrijwilligerswerk gaan doen;
- Kinderfeestjes, kinderspeldagen, de Wereldavonturenclub (2016: 870 deelnemende kids);
- Begeleiding en dagbesteding voor kwetsbare mensen binnen atelier, tuin, kruidenwerkplaats en straks de keuken.

www.plaatsdewereld.nl

Plaats de Wereld steunt de opvang van daklozen en alcoholverslaafden in Kirgizië

Plaats de Wereld in Vries laat zich inspireren door andere projecten in de wereld die op een bijzondere wijze mensen ondersteunen. Een van die projecten is het daklozenproject in Kirgizië, dat we hier portretteren.

Het daklozencentrum dat Musa en zijn vrouw Raya leiden, ligt een uurtje buiten Bishkek in een groene vallei. Het is er schoon, er verblijven zo'n twintig mensen in eenvoudige, gedeelde kamers. Wie zich hier meldt, krijgt eerst een intake. Musa: 'We willen iedereen graag helpen, maar je moet het wel echt willen. Vanaf dag één betekent dat geen alcohol meer. In ruil bieden we een vast dagritme en gezond eten, daar begint het mee. Sommige gasten werken mee op het centrum. Er is een houtmolen waar we boomstammen tot planken zagen, mensen zijn op het land actief of bij het hoeden van schapen, er wordt gekookt en brood gebakken en alles moet schoon worden gehouden. We hebben ook enkele gemeenschappelijke ruimtes waar we samen eten of waar af en toe trainings- en therapiesessies plaatsvinden.'

Musa en Raya doen dit werk inmiddels dertien jaar en hebben in die tijd zo'n 300 verslaafden opgevangen, die gemiddeld tussen de twee maanden en drie jaar bij hen blijven. Musa schat dat 200 van hen met succes zijn afgekickt en hun normale leven weer min of meer hebben opgepakt. Ruim driekwart van de gasten zijn mannen, maar er zijn dus ook vrouwen en soms zelfs kinderen bij die verslaafd zijn. Ook wonen er enkele mensen met een verstandelijke beperking voor wie nergens anders plek is. Een van hen woont hier al twaalf jaar.

'De Kirgizische overheid doet nauwelijks iets aan het probleem van alcoholisten en daklozen, de stichting van Musa en Raya is één van de weinigen die zich hiervoor inzet'

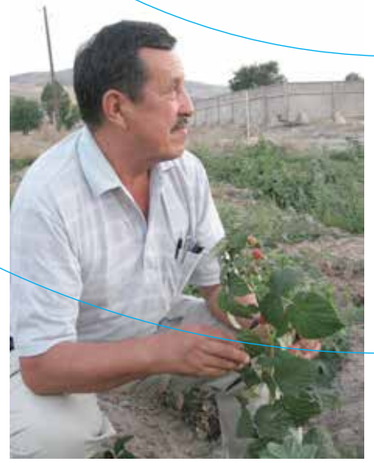
Musa aan het werk in de daklozenopvang. Veel te goedkope Wodka is een belangrijke oorzaak van het alcoholprobleem in Kirgizië.

Kirgizië

Kirgizië ligt in centraal Azië en heeft zo'n vijf miljoen inwoners. Na het ineenstorten van de voormalige Sovjetunie in 1989 werd het land onafhankelijk. Hoofdstad is Bishkek, een stad met ruim 800.000 inwoners. De islam is de officiële godsdienst, maar de Russisch Orthodoxe kerk is er ook goed vertegenwoordigd. Naast Kirgizisch spreken de meeste Kirgiezen ook Russisch en jongeren soms wat Engels. De invloed van Rusland laat zich nog steeds gelden. Qua nieuwsvoorziening zijn de Kirgiezen sterk op Rusland georiënteerd en in winkels zijn veel producten uit Rusland afkomstig, waaronder de overal verkrijgbare, spotgoedkope Wodka (goedkoper dan een fles bronwater).

Er is veel armoede in Kirgizië. Alcoholconsumptie, hoofdzakelijk door mannen, is zeker in het noordelijk deel van het land, vrij normaal. Alcoholisme, dakloos zijn en verstoken zijn van veel contacten is een groot probleem in Kirgizië. De overheid doet er nauwelijks iets aan, er zijn een paar projecten die zich voor deze groepen inzetten.

Impressies van Kirgizië. Yurts zijn het nationale symbool; ze staan door het hele land en veel mensen wonen er in de zomerperiode.



Ervaringsdeskundige

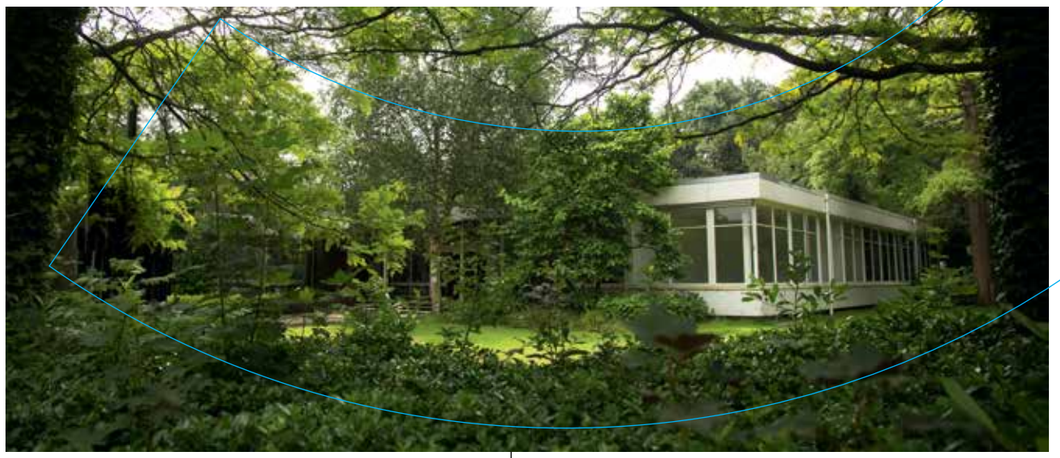
Musa is ervaringsdeskundige bij uitstek. In de tijd van de Sovjetunie had hij als politieagent dagelijks met corruptie te maken. Hij kon daar niet tegen en zocht een uitweg in alcohol. Dit ging van kwaad tot erger en uiteindelijk kwam Musa op straat terecht. Alles was kapot: zijn gezin, zijn leven en zijn toekomst. Zijn kinderen bleven hem echter opzoeken en ook vrienden uit de kerk van zijn vrouw lieten hem niet in de steek. Het feit dat mensen hem niet opgaven, was doorslaggevend voor zijn rehabilitatie. Hij slaagde erin zijn leven weer op te pakken, en kwam terug bij zijn vrouw Raya. Musa was inmiddels Christen geworden en besloot zich vanaf nu helemaal in te zetten voor de zwaarste categorie daklozen vanuit het motto: als ze mij niet hadden opgezocht, zou ik het ook niet hebben gered.

Toekomstdroom

Musa en Raya zouden graag een opvolger willen hebben, want ze lopen zelf inmiddels tegen de zestig. Musa: 'Op dit moment ben ik tegelijkertijd directeur, psycholoog, bewaker, voorman en arts. Het zou fijn zijn als op termijn iemand anders de dagelijkse gang van zaken in het centrum regelt, dan kan ik wat meer de externe contacten onderhouden en het centrum aansturen in de volgende fase.'

Hun droom is helemaal zelfvoorzienend te worden door als stichting voldoende inkomsten te genereren om van te bestaan. Op dit moment zijn ze voor tachtig procent zelfvoorzienend, die laatste stap moet nog gezet worden. Daarvoor wordt onder andere een beroep gedaan op Plaats de Wereld. Het ideaal van Musa is om een stuk land te kopen waarop ze eigen vee en dat van derden kunnen weiden. Met de exploitatie van zo´n schaapskooi zou het centrum geheel op eigen benen kunnen staan.

www.plaatsdewereld.nl



In 2018 is het tweehonderd jaar geleden dat in Frederiksoord de Maatschappij van Weldadigheid werd opgericht om de armen te helpen en de mensheid te verheffen. Voor grondlegger Johannes van den Bosch, (1780-1844) weldoener en voormalig minister van Koloniën, waren de Drentse veengronden bij uitstek de plek om armen uit de grote steden een beter bestaan te bieden. Hij investeerde in onderwijs, werkgelegenheid, zorg en huisvesting en wilde de leefomstandigheden op een hoger plan brengen. Anno 2017 staat de stichting Maatschappij van Weldadigheid pal voor het gedachtengoed van Van den Bosch, maar dan in een aantrekkelijke, hedendaagse vorm met als kernbegrippen duurzame huisvesting, gezonde voeding, innovatieve zorg, onderwijs en werkgelegenheid.

We wandelen door het tuinencomplex van zeven hectare rond de voormalige tuinbouwschool Frederiksoord. Achter robuuste eiken, hoge platanen, wilde rozenstruiken en een haag dichtbegroeid onkruid liggen kassen. Struiken duwen van binnenuit het glas uit de sponningen. De kassen zien er gehavend uit, maar de grasvelden zijn gemaaid, de paden vrij van begroeiing en de structuren van de oude tuinen zijn goed zichtbaar. Het is een idyllische plek waar de geschiedenis tastbaar is, maar waar ook aan de toekomst wordt gewerkt.

Als het aan Sander Simonse ligt, kwartiermaker bij de Maatschappij van Weldadigheid, wordt deze plek onderdeel van het nieuw te bouwen Koloniecentrum, waar bezoekers kennis kunnen nemen van de betekenis van het verleden voor vandaag. ‘Ooit lag hier de eerste tuinbouwschool van Nederland,’ zegt hij. ‘De tuinbouwschool Frederiksoord stond landelijk goed aangeschreven, met name door het praktijkonderwijs en de enorme tuinen die erbij hoorden.’

‘Onze kracht is het leggen van verbindingen waarbij we de landbouwsector beter linken aan consument en groothandel’

Proefplek

Van den Bosch was de founding father van deze school, want onderwijs was een voorwaarde om mensen zelfstandig mee te kunnen laten doen in de maatschappij. Frederiksoord was een van de zogenaamde vrije koloniën. Gezinnen uit de pauperwijken in de grote steden van het land kwamen hier vrijwillig naartoe om in het onontgonnen Drentse land hun heil te zoeken. Van den Bosch voerde zowel een onderwijsplicht in voor alle rangen en standen, alsook het allereerste collectieve zorgsysteem.
Simonse: ‘Destijds was dit een proefplek om een nieuwe maatschappij te ontwikkelen en het is vooral dit idee dat we vanuit de stichting omarmen. Als je de nieuwe visie op gezondheid als uitgangspunt neemt, raak je alle thema’s waar Van den Bosch zich ook om bekommerde: we produceren in deze regio veel voedsel, maar consumeren het hier nauwelijks. Hoe kunnen productie en het consumeren van gewassen beter op elkaar worden afgestemd voor specifieke doelgroepen? Voedsel als medicijn. Hoe draag je een gezonde leefstijl over? En wat heeft Drenthe, of breder het noorden van Nederland hierin te bieden? Het zijn de thema’s die ook centraal staan in het denken over Healthy Aging en de ambitie om van deze regio een Blue Zone te maken’ (Red. Zie ook andere artikelen hierover in dit magazine).

Boekweit, balkenbrij en bier

‘Onze kracht is het leggen van verbindingen en aan innovaties en startups een podium geven in Frederiksoord. In de tijd van Van den Bosch teelde je wat nodig was om zelf van te leven. Nu breng je het op de markt en je hoopt op een eerlijke prijs, maar er is geen verbinding meer met de basis. Wat zou er gebeuren als we niet langer totaal afhankelijk zijn van de marktwerking, maar coöperatief te werk gaan en supermarkt, distributeurs en producenten met elkaar laten samenwerken? Dergelijke initiatieven zijn al gestart, waar we in Frederiksoord graag de proeftuin voor willen zijn, net als in 1818.

Het Kiemhuis, de voormalige aardappelloods, biedt nu plaats aan een leerwerkbedrijf.

De stichting Maatschappij van Weldadigheid heeft, samen met de provincie Drenthe en de gemeente Westerveld een Kolonieplan ontwikkeld waarin verleden, heden en toekomst van Frederiksoord samenhangend worden beschreven

Ook nieuwe producten op de markt brengen is een kans voor onze nieuwe landbouwkolonie. Eén zo'n product is het in de vergetelheid geraakte boekweit, ook wel "voer van de armen" genoemd. Allerlei streekgerechten zijn hieruit ontstaan, als Jan in de Zak, Potstro en Balkenbrij. Maar er werd ook bier en jenever van gemaakt, en zelfs pasta. Tegenwoordig is boekweit weer hip, maar het wordt meestal uit China of Oost-Europa gehaald. Door het hier te verbouwen, trekken we de economie en de biodiversiteit -wat dit gewas versterkt- naar ons toe. De vervoerskosten worden gedrukt en de teelt ervan draagt bij aan het zelfstandiger worden van de regio. Bouwe Ruiter is hiervoor al begonnen met een teelt, gekoppeld aan een educatief programma voor kinderen die het museum bezoeken.'

Zo zijn er diverse initiatieven die het verhaal van Johannes van den Bosch opnieuw betekenis geven en die hier een plek kunnen krijgen. En het past helemaal binnen de plannen om de voormalige Koloniën van Weldadigheid in 2018 erkend te krijgen als Werelderfgoed (zie kader).

Kolonieplan

De stichting van Weldadigheid heeft, samen met de provincie Drenthe en de gemeente Westerveld een masterplan ontwikkeld waarin verleden, heden en toekomst van Frederiksoord samenhangend worden beschreven. Dit Kolonieplan bestaat uit zes onderdelen, waaronder de herinrichting van de tuinen, het opzetten van een Koloniecentrum, de restauratie van 24 historische panden, lanen en paden en het herbouwen van een aantal koloniewoningen. Met programma's rond groen en food, sociale innovatie en het stimuleren van de vrijetijdseconomie krijgt Frederiksoord zo een toekomstbestendige invulling.

Frederiksoord moet een begrip worden voor alles op het gebied van groen, voeding en gezondheid. Er lopen al initiatieven zoals het Leer- en ervaarcentrum voor voeding en een duurzame voedselketen, om mensen bewuster te maken van wat eten met je doet en obesitas en leefstijl gerelateerde ziekten tegen te gaan. Simonse: 'We richten ons vanuit dit centrum zowel op onderwijsinstellingen, ondernemers als ook toeristen. Maar we willen op termijn dus ook duurzaam voedsel gaan produceren en nieuwe concepten bedenken vanuit een te starten verkorte voedselketen.

Er is ook plek voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. In het Kiemhuis bijvoorbeeld, de voormalige aardappelloods, is een leerwerkbedrijf gevestigd. Mensen worden hier begeleid naar een mogelijke baan in de groenvoorziening. Ook is het een dagbestedingsplek voor mensen met een lichte verstandelijke handicap of beginnende dementie. Daarnaast wordt bij het restaureren van monumenten gekeken hoe deze een functie kunnen krijgen die zorgt dat mensen weer kansen krijgen om mee te doen in de maatschappij.'

De Maatschappij van Weldadigheid als Werelderfgoed

De Maatschappij van Weldadigheid verdeelde haar activiteiten tweehonderd jaar geleden over zeven verschillende locaties: Frederiksoord, Wilhelminaoord, Willemsoord, Veenhuizen (Drenthe), Ommerschans (Overijssel) en de zusterkoloniën Wortel en Merksplas in België. Er waren zogenaamde vrije en onvrije (straf)koloniën. Vanuit de zeven locaties is er vanaf 2013 keihard gewerkt aan het idee om dit unieke cultureel en natuurlijk erfgoed op de UNESCO werelderfgoedlijst geplaatst te krijgen. In 2018 valt hierover het besluit, niet toevallig het jaar waarin de Maatschappij van Weldadigheid 200 jaar bestaat.

Blue Spot en Blue Zone

Frederiksoord is recent aangemerkt als een zogenaamde Blue Spot: een plek waar je gelukkig en gezond kunt leven en oud(er) worden. Simonse: 'Wij willen graag verder op dit pad waarin duurzaamheid, kleinschaligheid en sociale interactie met elkaar verbonden zijn. Er zijn plannen om heel Noord-Nederland in 2030 tot een zogenaamde Blue Zone uit te roepen. Daar maken wij dan onderdeel van uit, sterker nog, we lopen daarin voorop. En dan is de cirkel mooi rond. Want dat deed Johannes van den Bosch tweehonderd jaar geleden ook. Hij zag hier kansen voor een beter bestaan die anderen nog niet zagen. En hij voegde de daad bij het woord.'

www.maatschappijvanweldadigheid.nl

Minne Wiersma en Ruud Slot over de Woonacademie

Frederiksoord 2.0:

een episch centrum voor sociale vernieuwing

Minne Wiersma

Ruud Slot

In Frederiksoord richtte Johannes van den Bosch bijna tweehonderd jaar geleden de Maatschappij van Weldadigheid op. In feite ligt hier de basis van onze huidige verzorgingsstaat. Het was hier dat kinderen in Nederland voor de eerste keer schoolplicht hadden, dat er een soort van ziekenfonds kwam waar iedereen aan meebetaalde -hoe weinig ook-, en dat ouderen in een rusthuis van hun laatste levensdagen konden genieten.

In 2018 viert de Maatschappij van Weldadigheid haar 200e verjaardag. Als alles goed gaat wordt dat opgeluisterd met de uitverkiezing tot Unesco Werelderfgoed waarvoor alle voormalige koloniën in Nederland en België zich hebben gekandideerd. Dat zou een prachtcadeau zijn. Ondertussen lopen er diverse initiatieven om van Frederiksoord vanuit dezelfde gedachte als destijds hét voorbeeld van sociale vernieuwing in Nederland en daarbuiten te maken. Eén van die plannen betreft het creëren van een Woonacademie waar groepen mensen met een bepaalde zorgbehoefte tijdelijk verblijven om van hieruit sterker naar de samenleving terug te keren.

'Met de Woonacademie zetten we de lijn voort zoals die tweehonderd jaar geleden is neergezet door Johannes van den Bosch, maar dan op de hedendaagse samenleving gericht en nadrukkelijk vanuit een kleinschalig perspectief'

Twee van de gangmakers achter dit project zijn Minne Wiersma, sinds februari 2017 algemeen directeur van de Stichting Maatschappij van Weldadigheid, daarvoor bankier bij de Rabobank en Ruud Slot, zorgondernemer/innovator en eigenaar van de Zorgzaak, een succesvol en meermaals bekroond bedrijf in de zorgsector. Waar komt het idee voor een Woonacademie vandaan?

Minne Wiersma: ‘Eigenlijk zetten we de lijn zoals die destijds is neergezet door Van den Bosch voort, maar dan op de hedendaagse samenleving gericht en nadrukkelijk vanuit een kleinschalig perspectief. Hij richtte zich op de armen en de daklozen, wij willen plek bieden aan groepen die het in onze maatschappij moeilijk hebben. En die zijn er genoeg. Het idee is dat ze hier een tijd verblijven, van een half jaar tot een jaar, zelfstandig gaan wonen in nieuw te realiseren appartementen en ondertussen een trainingsprogramma volgen, deels buiten in ons tuinencomplex met zes hectare grond en deels binnen de te verbouwen voormalige tuinbouwschool. Het moet een leer- en experimenteeromgeving worden die van waarde is voor nu en richting geeft aan de toekomst.’

Drie doelgroepen op het oog

Ruud Slot vult aan: ‘We hebben vooralsnog drie groepen op het oog van wie we denken dat we ze hier iets te bieden hebben en waar dus ook de samenleving beter van wordt: kwetsbare ouderen, tienermoeders met hun kinderen en gezinnen van statushouders. Die groepen komen niet zomaar uit de lucht vallen. Vanuit mijn ervaring en netwerk met de Zorgzaak ben ik als verkenner door de Maatschappij van Weldadigheid gevraagd de haalbaarheid van dit initiatief te onderzoeken. En die is er, dat mag duidelijk zijn.’

Kwetsbare ouderen

De groep ouderen wordt in Nederland snel groter. Gelukkig blijven steeds meer ouderen lang vitaal, maar er is ook een groep voor wie dit niet geldt en die behoorlijk kwetsbaar is. Denk daarbij aan chronisch zieken, dementerenden, mensen met een psychische aandoening en de groep die de touwtjes financieel nauwelijks aan elkaar kan knopen. Slot: ‘Deze groepen overlappen elkaar deels. En vergeet niet dat als het om stellen gaat, één van de partners vaak zorgafhankelijk is en de ander niet. Dat is heel zwaar en als je daarin lucht kunt brengen door specifieke oplossingen, maak je mensen minder zorgafhankelijk.’

Tienermoeders

De tweede groep betreft tienermoeders: we hebben het dan over meisjes die tussen hun 15e en 19e één of meerdere kinderen krijgen en er in de opvoeding alleen voor staan. In omvang neemt de groep af: begin 2016 waren er ruim 2.200 tienermoeders in Nederland. Dat zijn er minder dan de jaren daarvoor en ook in vergelijking tot andere landen telt Nederland relatief weinig tienermoeders. Slot: ‘De groep wordt inderdaad langzaam kleiner, maar het is nog altijd een substantiële groep die onvoldoende is toegerust op het moederschap. Iets minder dan de helft van hen is van allochtone afkomst. Vaak is er meer aan de hand: relatieproblemen, niet afgemaakte school, verslaving, seksueel en huiselijk geweld. Een cocktail aan ellende. En dan heb je dus ineens een kindje waar je voor moet zorgen, terwijl je zelf al moeite genoeg hebt het hoofd boven water te houden. Als samenleving weten we er geen raad mee. Door deze groep meiden op te vangen in een veilige en rustige omgeving en hen een gericht programma aan te bieden waarbij ze leren zelfstandig te wonen, groeien zij als persoon én als moeder enorm.’

‘We richten ons voorlopig op drie doelgroepen: kwetsbare ouderen, tienermoeders met hun kinderen en gezinnen van statushouders’

Gezinnen van statushouders

De derde groep op wie de Woonacademie mikt, zijn gezinnen van statushouders. Deze mensen hebben een tijd in een AZC gewoond en weten sinds kort dat ze in Nederland mogen blijven. Slot: ‘Het gaat ons hierbij vooral om het bieden van praktische ondersteuning: hoe werken de zaken in Nederland, variërend van de centrale verwarming in een huis en hoe je deze bedient, -wat voor veel vluchtelingen een onbekend fenomeen is-, tot hoe de arbeidsmarkt in elkaar zit. Er zijn op dit vlak al veel initiatieven, maar wij denken een meerwaarde te kunnen

bieden doordat we ons telkens op een specifieke groep richten die hier een tijd verblijft en met wie we een concreet programma doorlopen.

Vanuit de Zorgzaak hebben wij met deze groepen en ook met het mixen ervan, al goede ervaringen opgedaan. In Groningen bijvoorbeeld hebben we aparte locaties waar we met tienermoeders en met kwetsbare ouderen werken. Met enige regelmaat brengen we die groepen met elkaar in contact en dat levert mooie resultaten op. De ouderen gaan graag met de jonge moeders en hun kinderen om en genieten respect van de tieners. En zo is er voor beide kanten winst te behalen.'

Educatie

Een tweede pijler van de Woonacademie is educatie. Wiersma: 'We richten ons daarbij op de groepen tijdelijke bewoners die gericht kennis en vaardigheden opdoen en ook van elkaar leren. Maar de focus ligt ook expliciet op zorgprofessionals, mensen uit het onderwijs en het bedrijfsleven die (technische) E-health innovaties willen realiseren. Dit sluit ook goed aan op wat we de participatiesamenleving zijn gaan noemen: een maatschappij waarin burgers zo lang mogelijk zelfredzaam zijn en zorgprofessionals "onzichtbaar" blijven door het inzetten van de juiste tools op het juiste moment.

Wat we in Frederiksoord graag zien ontstaan is een smeltkroes van allerlei mensen, achtergronden en disciplines die met elkaar samenleven en samenwerken vanuit de gedachte van de inclusieve samenleving: niemand staat langs de kant, we helpen elkaar waar mogelijk en mensen komen hier sterker vandaan dan toen ze binnenkwamen. Je vindt hier ongetwijfeld iets wat je meeneemt in je verdere leven.

Nalatenschap

Voor ons als Maatschappij van Weldadigheid sluit het Woonacademieplan perfect aan op onze visie om het gedachtengoed, maar ook de nalatenschap van Johannes van den Bosch veilig te stellen voor toekomstige generaties. Wij beheren een groot areaal aan grond, met veel gebouwen en woningen. We verdienen daar een beetje op door huur en pacht, maar minstens zo belangrijk is dat de bewoners, ook de tijdelijke, helpen om alles te onderhouden. Dan hebben we het over de huizen, de tuinen en de bossen. Bewoners doen dat nooit alleen, maar samen met professionele partijen als hoveniers, schilders en onderhoudsvaklieden. Ook daar zit een leer- en uitwisselingsaspect in. Wij zien het echt als een win-win situatie.'

'Frederiksoord moet een smeltkroes worden van allerlei mensen, achtergronden en disciplines die met elkaar samenleven en samenwerken vanuit de gedachte van de inclusieve samenleving'

Startmoment najaar 2017

Wanneer wordt er gestart? Slot: 'We hebben veel partijen gesproken met wie we hier graag zouden willen samenwerken. Iedereen is enthousiast. We moeten niet vergeten ook de link naar het dorp Frederiksoord te blijven leggen. Ook die verbinding is belangrijk. En onderschat de rol van de overheid niet. Dat betreft zowel de gemeente Westerveld als de provincie Drenthe. We gaan hier pionieren, nieuwe concepten uitproberen. We hebben ongeveer, en dat zeg ik met nadruk, een beeld van wat we willen gaan bereiken. Maar het hoe, de weg daar naartoe, is voor alle deelnemers ongewis. We willen sociaal innoveren en dat betekent ook dat de wet- en regelgeving daarop zal moeten inspelen.'

Wiersma: 'Heel concreet willen we in de oude tuinbouwschool komend najaar van start gaan. Dat is dan tijdelijke huisvesting, want het gebouw zal grondig moeten worden aangepakt willen we het echt goed kunnen benutten. Maar we gaan gewoon beginnen en zitten dan dus in een soort van gezamenlijke bouwkeet met een aantal partijen. Als dat goed gaat, zullen er meer volgen. Terwijl we bezig zijn met het ontwikkelen van een programma dat we met de doelgroepen gaan uitvoeren, moet er gewerkt worden aan de huisvesting: deels verbouw, deels nieuwbouw. Ook het tuinencomplex moet eerst grondig worden aangepakt. Daar zijn allemaal plannen voor. Medio 2018 is het streven om de eerste groepen tijdelijke bewoners hier te kunnen ontvangen. Dat zou zomaar kunnen samenvallen met de bekendmaking dat we Unesco Werelderfgoed worden. Stel je voor. Dat zou toch geweldig zijn?'

www.maatschappijvanweldadigheid.nl

INTERREG A-project MIND

Zorginnovaties met de Oosterburen

Samenwerken is cruciaal bij MIND, een project dat in 2016 van start ging om een grotere markt te creëren voor Nederlandse bedrijven die zich bezighouden met zorginnovaties. Via MIND kunnen bedrijven een researchsubsidie aanvragen voor nieuw te ontwikkelen innoverende producten in de medische zorg. Voorwaarde is wel dat er wordt samengewerkt met een bedrijf in Duitsland.

Binnen het MIND-project werken Noord-Nederlandse bedrijven samen met ondernemingen uit Noordrijn-Westfalen en Nedersaksen. ‘Een groot, divers en daarom aantrekkelijk gebied, met een goede spreiding van bedrijven en organisaties, waar altijd wel een samenwerkingspartner is te vinden’, vindt Niek Wellink, projectmanager life sciences en business development bij Oost NL, de trekker van dit project. MIND is een zogenaamd interregionaal project (INTERREG), dat wil zeggen dat het met Europese subsidies wordt gefinancierd.

Een goede buur is beter dan een verre vriend

Niek Wellink: ‘Bedrijven willen hun producten graag commercialiseren en op een zo breed mogelijke schaal afzetten. Innovaties in de medische industrie beslaan immers veelal de globale markt en reiken verder dan de landsgrenzen. Bij onze Oosterburen is op dit punt veel te halen in termen van kennis, ervaring, netwerken en contacten. En dan geldt het spreekwoord: een goede buur is beter dan een verre vriend. Want met een goede buur kun je efficiënt samenwerken. Op het moment dat een Nederlands bedrijf samenwerking zoekt met een Duitse counterpart, wordt dit bedrijf eerder geaccepteerd door onze Oosterburen en kan het daar ook daadwerkelijk sneller de markt op. Omgekeerd zijn wij voor Duitsland interessant omdat wij een eigen, stabiele zorgmarkt hebben. Wij zijn hier bovendien minder hiërarchisch en daardoor in staat om flexibeler met innovaties om te gaan.’

Matchmaking

Om zo goed mogelijk op innovaties te kunnen inspelen, werkt het MIND-project vanuit drie invalshoeken. Allereerst gaat het om onderlinge communicatie en netwerken, matchmaking, partijen bijeenbrengen. Wellink: ‘We werken samen met lokale partners als Health Valley en Health Innovation Park in Zwolle, Novel-T in Twente, de Health Hub in Roden en in

‘MIND richt zich op onderlinge communicatie en netwerken, matchmaking, partijen bijeenbrengen en het opzetten en begeleiden van grote innovatieve trajecten’

Duitsland onder andere met de Fachhochschule in Münster. Wij kiezen bewust voor deze instellingen omdat die hun eigen netwerk aanspreken en wij daardoor makkelijker verbindingen kunnen leggen. Zo hadden we een partij die op zoek was naar een bedrijf dat medische simulaties op de computer kan ontwikkelen, een uiterst gecompliceerd product. Wij vonden uiteindelijk het bedrijf FEMTO dat flow-simulaties ontwikkelt voor de off shore industrie. FEMTO wil haar activiteiten graag uitbreiden richting medische industrie, een match.’

Smart glasses

De tweede tak van het MIND-project betreft grote innovatieve trajecten. Er lopen er momenteel zes. Eén daarvan, Smart Glasses richt zich op veel voorkomende problemen bij ouderen, met name aandoeningen die de mobiliteit en onafhankelijkheid belemmeren. De bedrijven die hierin samenwerken, combineren de inzet van Smart Glasses met andere sensoren en bewegingsondersteuning, om visueel gehandicapten en patiënten met de ziekte van Parkinson te ondersteunen in hun dagelijkse leven. Denk daarbij aan taken als bewegings- en houdingsondersteuning, object- of persoonsherkenning, geheugenondersteuning, lokalisatie en navigatie met software van het Duitse bedrijf Beemo, partner in MIND en ontwikkelaar van navigatiesoftware zoals de

Naviki-app voor fietsers. Complicaties kunnen zo mogelijk worden voorkomen en daarmee spaar je specialistische zorg en ziekenhuisopnames uit. Aan alle kanten winst. ‘Het is een slimme techniek die de kwaliteit van leven van deze groepen mensen fors verbetert’ zegt Wellink. ‘Zowel individueel als in gezelschap kunnen kwetsbare groepen mensen er beter door functioneren.’

Virtuele pijnbehandeling

Een ander traject, pijnbehandeling middels virtual reality, wordt momenteel op diverse locaties getest. Het is een soort van spel waarbij iemand bijvoorbeeld groente en fruit in een tuin plukt, of kopjes in huis verplaatst, alles virtueel uiteraard. Het gaat erom dat de persoon in kwestie continu beweegt. Wellink: ‘De fysieke belasting in dit traject is niet heel zwaar en het kan mensen helpen bij hun revalidatie en tegen pijnbestrijding. Als uit de testen blijkt dat je met deze virtuele oefeningen minimaal dezelfde kwaliteit bereikt als bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut, dan kan het voor een bedrijf interessant zijn om dit verder te ontwikkelen. De uitdaging bij deze vorm van pijntherapie is hoe het commerciële plaatje eruit gaat zien als je de markt opgaat. Wij organiseren sessies met die partijen via het Business Model Canvas, een hulpmiddel om bedrijfsplannen te visualiseren. Dit werkt goed in samenwerkende teams met verschillende partijen. Je kunt dan tot de kern komen: wat moeten we doen om dit echt mogelijk te maken?’

Andere projecten die momenteel lopen: het ontwikkelen van een bloedfilter voor nierpatiënten om de dialyse minder belastend te maken; een microscopisch instrument ter ondersteuning van de diagnose van hersenaandoeningen; het ontwikkelen van mobiele bloeddrukmonitoring met behulp van sensoren en last but not least, See what you treat, met behulp van microbolletjes, lokale bestralingen goed zichtbaar maken.

Innovatie met potentie

Bovenstaande projecten, verdeeld over de themagebieden Telemedicine, Medical Device en Preventie lopen door tot het voorjaar van 2018, maar daarna houdt het uiteraard niet op. Een belangrijk deel van het werk binnen MIND bestaat uit het uitzetten van nieuwe projecten. Wellink, van huis uit industrieel ontwerper, zet nu zijn creativiteit in om innovatieprogramma’s te ontwerpen. En dat is dus de derde tak waar MIND zich op richt.

Hoe gaat dit in z’n werk? Wellink: ‘Wij bieden een budget aan om een haalbaarheidsanalyse te subsidiëren. Heel concreet betekent dit dat Nederlandse en Duitse bedrijven samen verkennen of hun nieuwe idee ook daadwerkelijk potentie heeft. Het kan gaan om een nieuwe dienst of om onderzoek naar marktkansen van een product. Een bedrijf krijgt de helft van het onderzoek gesubsidieerd, de andere helft komt uit eigen bronnen. Het maximale subsidiebedrag is 30.000 euro, uitgaande van een project van 60.000 euro. Er móet worden samengewerkt met een Duitse partner, dat is een harde voorwaarde.’

MIND loopt nog tot april 2018. Daarna hoopt Wellink dat ze verder kunnen gaan in MIND II en dat kan mogelijk als Euregio, het samenwerkingsverband van beide regio’s dat als doel heeft om grensoverschrijdende sociaaleconomische integratie te bevorderen, daar middelen voor vrijmaakt. ‘Binnen MIND kunnen innovaties laagdrempelig worden ingestoken. Partijen snuffelen aan elkaar, en als innovatie mogelijk is, heb je een match. Daar willen we ons voor blijven inzetten, al zal uiteindelijk elk project zich in de toekomst zelf moeten kunnen bedruipen,’ besluit Wellink.

www.mind-euregio.eu

Met een app wordt afval rapen leuker.

Han Brezet, ambassadeur van Innofest

Innofest en Healthfest

Noordelijke initiatieven om festivals in te zetten als living labs voor innovaties

Han Brezet

‘De lijst met door Innofest geteste innovaties is inmiddels te lang om op te noemen. Het zijn er vele tientallen’

Friet gemaakt van groentepasta? Energie opslaan in water? Wat kun je met karton- en papierresten? Innofest biedt kansrijke en duurzame innovaties een podium door op acht grote noordelijke festivals te experimenteren. Prototypes en ideeën kunnen daar worden getest op vrijwillige festivalbezoekers.

Wat begon als een grap op het festival Into the Great Wide Open op Vlieland in 2014, is inmiddels uitgegroeid tot een bedrijf met talent scouts die innovaties pluggen op festivals als Oerol, de Dutch TT in Assen en Noorderzon, om er maar een paar te noemen. Innofest heeft inmiddels een Europese zus gekregen in de vorm van Inno-Quarter. En een Drents neefje, genaamd Healthfest. We spreken over deze drie fenomenen met Han Brezet, ambassadeur van Innofest. Als emeritus hoogleraar Industrieel ontwerp aan de Technische Universiteit Delft, specialisme duurzaamheid, heeft Brezet een goede neus voor wat betekenisvolle en kansrijke innovaties zijn. En als muziek- en festivalliefhebber kan hij zich goed verplaatsen in waar bezoekers wel en niet voor open staan.

Innofest – festival driven innovation

Eerst naar Innofest. Brezet was erbij, op Into The Great Wide Open in 2014. Brezet: ‘Het idee ontstond niet geheel toevallig op een eiland. Alles moet daar naartoe worden verscheept. Hoe mooi zou het zijn, was de gedachte, als je je resources grotendeels uit de omgeving kunt halen? Stroom, water, hergebruik van afval, dat soort zaken. Je weet wel dat er veel losse initiatieven zijn op deze vlakken, maar breng die nu eens in kaart en biedt er letterlijk ruimte aan, vooral om dingen uit te proberen. En waar kan dat nou beter dan op een festival, waar iedereen goedgeluimd heengaat? Zo is Innofest ontstaan.’

De lijst met geteste innovaties is inmiddels te lang om op te noemen. Het zijn er vele tientallen. Grofweg

Friet kan ook gezonder
Wat is er nou lekkerder op een festival dan een frietje? Jammer alleen dat het zo vet is. Tasty Basics laat zien dat lekker ook gezond kan zijn. Ze ontwikkelden friet op basis van een groentepasta. Gemengd met wat ei en havermeel maakten ze zo hun eigen groentefriet.

Lampjes die met elkaar praten
LILY is een groep waterlelies, 240 kleine lampjes die drijven op het water. In het donker lichten ze op, in groepen en in verschillende kleuren. De slimme lampjes communiceren met elkaar en vormen zo een bijzondere lichtshow. De drijvende installatie bootst een natuurverschijnsel na, zoals neuronen signalen afvuren, of vissen die in scholen zwemmen. De innovatie kan een duurzame oplossing bieden bij verlichting van grote recreatiegebieden en routes. Bovendien wordt al geëxperimenteerd met de toepassing ervan in audiovoorzieningen. Op dit moment kunnen de microprocessors nog niet genoeg stroom opwekken om meerdere dagen te functioneren, dat moet worden verbeterd.

kunnen de innovaties worden verdeeld langs de volgende thema's: water (hergebruik, besparing), energie (besparingen, zon- en windenergie, opslag in batterijen), gezondheid en duurzaam eten, afval en hergebruik van materialen (van poep tot papier). Het team van Innofest (circa acht medewerkers, kantoor gevestigd in Leeuwarden) koppelt innovaties en bijhorende testvragen aan de juiste festivals en partners. Belangrijk daarvoor is het onderhouden van goede contacten met kennisinstellingen waar de jongeren zitten die aan innovaties werken. Maar ook met startups en het MKB zijn er korte lijntjes.

Brezet: 'Het is niet vanzelfsprekend dat je met elke innovatie overal terecht kunt. Innofest kijkt zorgvuldig naar welk festival qua publiek, thematiek, ligging en data het meest geschikt is om een bepaalde innovatie te testen. En daarover vindt dan overleg plaats met de festivalprogrammering. Het streven is erop gericht dat uit de innovaties duurzame business voortkomt die ook banen genereert, liefst in de regio.'

De volgende festivals bieden ruimte aan innovaties die via Innofest zijn geselecteerd: Eurosonic/Noorderslag (Groningen), Festival der Aa (Schipborg), TT Assen (Assen), Oerol

'Het zou geweldig zijn als er op termijn een soort van methodologie komt om innovaties te begeleiden en vooral te stimuleren'

De PollenSniffer
Met het apparaatje kunnen mensen precies zien welke pollen op een plek in de lucht hangen en dus ook waar ze last van hebben.

De recycleschommel

‘Heb je een goed en vernieuwend idee dat bijdraagt aan een betere gezondheid van mensen, laat het ons weten! Er is begeleiding en een stagevergoeding is mogelijk’

(Terschelling), Into The Great Wide Open (Vlieland), Welcome to the Village (Leeuwarden), Noorderzon (Groningen), Paradigm (Groningen).

Healthfest – een Drents initiatief

Brezet: ‘Vanuit Innofest is er ruimte om ook rond het thema gezondheid, bewegen en voeding innovatieve producten te ontwikkelen. De praktijk leert echter dat dit nog maar mondjesmaat gebeurt. Er is in Leeuwarden een app ontwikkeld rond het programma ‘Brein de baas’, om alcoholverslaving tegen te gaan. Dat is een van de weinige voorbeelden die we kunnen noemen. Het merendeel betreft initiatieven rond vraagstukken als energie en afval, die zijn op de een of andere manier meer sexy.
Het bracht de provincie Drenthe op het idee om onder de werktitel Healthfest voor het Innofest programma specifiek activiteiten te gaan scouten die zich richten op zorg en health-innovaties. Zie het echt als een neefje van Innofest, want uiteindelijk worden deze gepresenteerd als onderdeel van Innofest. Mij is gevraagd hierin het voortouw te

nemen en dat doe ik graag. Drenthe profileert zich sterk op het gebied van healthy and happy ageing, de gezond levende en ouder wordende mens. Op dat punt vinden hier echt zeer interessante ontwikkelingen plaats. Ik weet dat er vanuit de TU-Delft goede connecties zijn met de Health Hub Roden en met het HANNN-netwerk, die zich hierin sterk profileren. Vanuit het Practoraat Zorg en Technologie van het Drenthe College gebeurt er veel op het gebied van sensortechnologie, waaronder de ontwikkeling van een smart toilet. Maar er kan veel meer. De provincie zou graag zien dat er in Drenthe op meer plekken door jongeren aan innovaties gaat worden gewerkt (zie oproep hiernaast).

Inno-Quarter

Inmiddels is er ook een Noord-Europese versie van Innofest gestart onder de naam Inno-Quarter. Met steun van de Europese gemeenschap slaan tientallen gerenommeerde onderwijsinstellingen in België, Nederland, Duitsland en Denemarken (van universiteiten tot mbo’s) de handen ineen om samen duurzame innovaties een boost te geven. Brezet: ‘De focus is hier breed: het gaat van health, en voedsel/voeding tot energie, circulaire producten, transport, etc. Natuurlijk gaan we hier vanuit Drenthe, Friesland en Groningen ook input aan leveren.

Vanuit Brussel kregen we veel positieve reacties op het Inno-Quarter initiatief. ‘‘Creëer een dansvloer aan innovaties,’’ gaven ze daar als feedback. ‘‘Stimuleer toevallige ontmoetingen en draag zo bij aan diversiteit.’’
Een inspirerend voorbeeld is het Deense eiland Samsoe dat al sinds 1995 geheel zelfvoorzienend is. Er is daar veel creatief vermogen en innovatiecapaciteit. We kunnen daar van leren. Momenteel is Aarhus in Denemarken culturele hoofdstad van Europa, volgend jaar is Leeuwarden dat. Daar horen ook veel festivals en uitwisselingen bij. Ik begeleid ook enkele promovendi, onder wie Sybrith Tiekstra, voormalig Innofest-manager. Aan de universiteit van Aalborg in Denemarken onderzoekt zij wat we kunnen leren van de innovatietrajecten die Innofest uitvoert en sinds kort dan ook van Inno-Quarter. We moeten kijken waar dit in uitmondt, maar het zou geweldig zijn als er op termijn een soort van echte “Innofest methodologie” komt om innovaties In Europa te begeleiden en vooral te stimuleren.’

www.innofest.co

Oproep

Heb jij een goed en vernieuwend idee dat bijdraagt aan een betere gezondheid van mensen en volg je in Noord-Nederland onderwijs, laat het ons weten. Vanuit de Health Hub Roden krijg je in het komend studiejaar (2017/2018) begeleiding om tot een toetsbaar prototype te komen. Er is zelfs een soort van stagevergoeding beschikbaar, mits het om een uitvoerbaar idee gaat. En er zijn contacten met investeerders die warm gemaakt kunnen worden om vernieuwende producten op de markt te helpen brengen. In de zomer van 2018 willen we een aantal producten op festivals presenteren en testen.

Mail je idee voor een mogelijke innovatie naar Han Brezet via hanbrezet@gmail.com

Studenten Design Academy Eindhoven

A perfect day in Drenthe

Ontwerpers over healthy ageing en well-being

Hoe kijken toekomstige ontwerpers naar de relatie tussen gezondheid, gelukkig en gezond oud(er) worden (healthy ageing) en zorg? Die vraag staat centraal in A perfect day in Drenthe, een project van dertien studenten van de Design Academy Eindhoven. In Veenhuizen werkten zij vijf maanden aan eigen voorstellen en oplossingen over hoe gezondheid en zorg zich verhouden tot ons welzijn. Op 1 juli presenteerden de studenten hun resultaten in een overzichtstentoonstelling in het Bouw en Bind huis in Veenhuizen. Een mooie catalogus belicht alle ontwerpen en de ideeën erachter. De expositie is tijdens de open monumentendagen op 16 en 17 september 2017 opnieuw te zien.

Zorgen voor je gezondheid is meer dan niet ziek worden. Het is vooral gezond en bewust leven, mentaal en fysiek. Dat geldt voor iedereen, maar zeker voor de steeds ouder wordende mens. Het is het concept van healthy ageing of happy ageing, vertelt Irene Drooglever Fortuyn, één van de begeleidende docenten van dit project en in Drenthe onder andere bekend door de Collectie Veenhuizen: 'Ons uitgangspunt is dat slimme, mooie en bijzondere ontwerpen het leven, de gezondheid en vrije tijd van mensen verrijken. Dan mag je gerust van happy ageing spreken. En omdat dit project zich op Drenthe richt, noemen we het 'A perfect day in Drenthe.' In een kort openingswoord belichtte zij de opzet van dit project waarin studenten van de afdelingen Man & Leisure en Man & Well-being van de Design Academy Eindhoven elk twee projecten realiseerden die op de expositie te zien zijn.

In dit artikel richten we ons op een aantal ontwerpen die met name gericht zijn op het onderdeel gezondheid en de versterking daarvan.

Sara Kaiser – Inside / Out

Een concept voor een buitensportschool die zich richt op het versterken van de binnenkant van het menselijk lichaam in plaats van op de buitenkant, waar de traditionele sportschool voor staat. Sara heeft oefeningen bedacht die ons meer bewust maken van wat er in de binnenkant van ons lichaam gebeurt. Zo heeft ze onder andere een wenteltrap gemaakt die je, uiteraard buiten, kunt op- en aflopen en waar je, boven gekomen, op een platformpje een aantal oefeningen kunt doen. Kleuren geven aan waar de oefeningen zich op richten: hart, longen, botten of balans. Die kleuren komen ook terug in andere toestellen die Sara heeft ontworpen: een klimrek,

Daan Rodie – The Green Room: Balance

Daan kijkt graag naar vogels. Hij observeerde een pauw en zag dat die in feite uit balans is met zijn lange staart en korte lijf. Vijftig minuten stond de pauw stil en daarna stapte hij sierlijk tien minuten rond. Daan zag de vogel uiterst precies balanceren bij elke stap, van poot op poot. Hij raakte geïntrigeerd in lopen en wandelen en las A philosophy of walking van Frederic Gros waarin deze beschrijft dat grote filosofen als Nietzsche en Thoreaux hun inspiratie vaak haalden uit urenlange wandelingen. Het bracht Daan op het idee van de eenzijdige wip, gemaakt van robuust en duurzaam eiken, maar dan wel van een fors formaat: zeven meter. De uitdaging is om op zoek te gaan naar het kantelpunt. Om goed tot zijn recht te komen moet de wip buiten staan, bij voorkeur onder een groot bladerdak, of juist met uitzicht op de sterrenhemel. Doel van de oefening is om uit je hoofd naar je lijf te gaan. Als je goed wandelt ga je uit je hoofd, en dat gebeurt hier ook. Je kunt op de plank gaan liggen en door de bomen heen kijken. Zo ervaar je Balance.

een evenwichtsbalk en horden. Meer balans en waardering voor wat zich onder onze huid afspeelt in plaats van de makkelijk waarneembare, oppervlakkige buitenkant, is voor Sara het Leitmotiv geweest in het ontwerp van Inside / Out.

Tara Hoorweg – Ode aan de zon

Voor Tara is het verbazingwekkend dat Westerlingen veel van hun tijd binnen doorbrengen, terwijl buiten vaak de zon schijnt. Steeds meer mensen zitten hele dagen op kantoor achter een laptop en zien niets van wat zich buiten afspeelt. Ze heeft daarom een draagbaar buitenkantoor ontwikkeld: je draagt hem als een rugzak en vouwt hem buiten open als een laag zittende stoel, van waaruit je prima op je laptop kunt werken. Referentiepunt voor Tara zijn de nomaden die van plek naar plek trekken, de zon of het voedsel achterna. Met deze tool worden wij zon-nomaden en dat komt onze bloeddruk en slaapgedrag ten goede. En, misschien nog wel het belangrijkste: de balans met het daglicht wordt weer een beetje normaler. Een Ode aan de zon.

Dan Porat – Local tonics

Ziekenhuizen zijn vaak steriele omgevingen waarin er weinig tot geen link is met de omgeving waar het ziekenhuis staat. Culturele objecten kunnen een verrijking zijn voor een ziekenhuis en bevorderen de genezingskansen van patiënten. Natuurlijk is een ziekenhuis geen museum, maar er zijn genoeg cultuurdragers die je makkelijk ook in een ziekenhuis kunt plaatsen. Dan Porat heeft dit niet zelf bedacht, hij kwam het tegen in een Brits onderzoek.
In Drenthe was Dan getroffen door de mooie vormen van de turfovens die ooit in de buurt van Meppel stonden. Hij wilde iets maken voor dagelijks gebruik en ontwierp een waterkan die qua vorm refereert aan deze ovens. Daarnaast bedacht Dan een deken met geabstraheerde motieven van Drentse boerenschuren. De kwaliteit van leven in Drentse ziekenhuizen krijgt zo met Local tonics een nieuwe impuls.

Marjolein Butter – Stoete

Drenthe was, zeker vroeger, een van de armste provincies van Nederland. Bij het doen van onderzoek hiernaar stuitte Marjolein op de Voedselbank in Assen. Iedere week worden hier 250 voedselpakketten verstrekt aan mensen die niet genoeg geld hebben om zelf naar de supermarkt te gaan. Hoezeer de pakketten ook met zorg en liefde zijn samengesteld, ze zijn vaak ontoereikend om er een hele week mee te doen. Brood is overal verkrijgbaar en goedkoop. Het is een onderschat, maar oergezond product. Dat is het altijd geweest. Daarom heeft Marjolein het kookboek Stoete gemaakt, dat naast meel wel tien ingrediënten bevat waarmee je (h)eerlijke broodgerechten kunt maken: peper, zout, olie, azijn, ei, melk, knoflook, ui, suiker en boter. In elke maaltijd is er plek voor een broodgerecht. Dit is de boodschap die Marjolein graag meegeeft. Het boek is daartoe een inspiratiebron.

Rosa van der Kamp – Pigtopia

In Nederland zijn er maar net iets minder varkens dan mensen: 12,6 versus 17 miljoen. Verreweg de meeste van deze dieren worden gefokt in de grootschalige bio-industrie en dat geldt ook voor Drenthe (Nederland is de nummer 6 wereldwijd in de export van varkens). Varkensboeren en activisten staan vaak lijnrecht tegenover elkaar. Er worden allerlei beschuldigingen over en weer geuit, maar echt geluisterd wordt er niet. En dat geldt voor beide partijen. Rosa, met een groot dierenhart, maar ook met oog voor de positie van de boer, heeft een mooie film gemaakt waarin ze dit probleem inzichtelijk maakt. Maar wat ze met Pigtopia vooral doet is oproepen tot een dialoog, een echt gesprek zonder van tevoren beschuldigende vingers uit te steken. Rosa wil met dit project laten zien dat innovatie alleen mogelijk is, als je met elkaar in gesprek kunt gaan en keuzes kunt en wilt verhelderen.

'Slimme, mooie en bijzondere ontwerpen verrijken het leven, de gezondheid en vrije tijd van mensen. Wij spreken daarom liever van happy dan van healthy ageing'

www.design-deal.nl
Instagram: dae_in_drenthe

Jan de Vries - directeur PureIMS

Een betere kwaliteit van leven door gebruikmaking van de Twincer

Bij PureIMS in Roden maken ze een bijzonder apparaat: de Twincer. Een ingenieuze inhalator, gevuld met colistine, een medicijn dat bij bepaalde longinfecties agressieve bacteriën in de longen doodt.

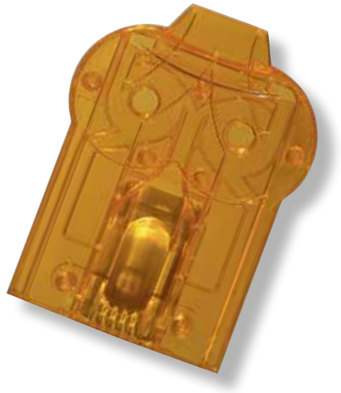
Patiënten met Taaislijmziekte hebben hier veel baat bij. Belangrijk voordeel is dat de patiënt met de Twincer veel minder tijd nodig heeft voor het innemen van de medicatie: dit kan nu binnen enkele minuten. Wanneer colistine via verneveling wordt gebruikt, kan dit wel een half uur tot drie kwartier duren en dat dan twee keer per dag. De kwaliteit van leven van patiënten verbetert dus aanzienlijk door gebruikmaking van de Twincer. De ontwikkelde inhalatietechniek is ook voor andere medicijnen bruikbaar, mits daar specifieke inhalatoren voor worden ontwikkeld.

Jan de Vries (chemisch technoloog, MBA) is directeur van PureIMS. De naam staat voor Pure Inhalation Medication Systems en dat ‘pure’ staat er niet voor niets. De Vries: ‘In de farmaceutische industrie komt het veel voor dat bedrijven een bepaald medicijn mengen met andere (hulp) stoffen om deze effectief uit de inhalator te laten komen. Wij doen dat bij voorkeur niet. Een patiënt dient in onze visie een medicijn in een zo puur mogelijke vorm te gebruiken en juist de inhalator te optimaliseren voor een ideale werking. Ook voorkom je hiermee bijwerkingen ten gevolge van hulpstoffen.’

Twincer

PureIMS is opgericht door de samenwerking tussen de Rijksuniversiteit Groningen, LinesBridge Pharma Group en het in 2008 opgerichte IMDS, voortgekomen uit het eerder dat jaar vertrokken Cordis uit Roden. Bij IMDS werken inmiddels negentig specialisten aan hoogwaardige medisch-technische producten onder andere op het gebied van hartkatheterisatie. Jan is één van de vier oprichters en mede-eigenaren van IMDS en nu dus directeur van PureIMS. PureIMS startte in 2014 en heeft thans zeven werknemers in dienst. De Vries: 'In 2014 kwam ik in contact met Erik Frijlink, hoogleraar Farmaceutische Technologie en Biofarmacie aan de Rijksuniversiteit in Groningen. Frijlink en zijn vakgroep doen veel onderzoek op het gebied van inhalatietechnologie en lopen daarin wereldwijd voorop. Een prototype van wat wij de Twincer zijn gaan noemen was al klaar. Het apparaat moest worden doorontwikkeld, om het daarna te testen, te registreren en op de markt te brengen. We waren meteen enthousiast over de werking ervan en zien grote kansen voor de Twincer. In PureIMS werken de Rijksuniversiteit Groningen, IMDS en de apothekers van LinesBridge Pharma Group samen. De Rijksuniversiteit is via een licentie aan PureIMS verbonden en profiteert zo ook van de successen die de Twincer straks gaat behalen. Inmiddels is de Twincer CE-geregistreerd (Europese regelgeving voor o.a. medische hulpmiddelen, wat wil zeggen dat het veilig door de patiënt is te gebruiken). De Twincer is de combinatie van de inhalator, samen met het geneesmiddel colistine. Colistine is al een oud antibioticum, dat vooral via verneveling wordt toegediend. Een Taaislijm-patiënt moet daarvoor twee keer per dag via een vernevelmachine gedurende ruim een half uur inhaleren. Na elk gebruik moet het grondig worden schoongemaakt om steriel te blijven,

'Onze inhalatoren werken snel en efficiënt en je kunt ze overal gebruiken. De kwaliteit van leven van grote groepen patiënten wordt zo enorm verbeterd'



om zo te voorkomen dat de patiënt bij de volgende vernevelsessie zichzelf besmet. Je hebt zodoende nauwelijks een sociaal leven, je bent gekluisterd aan huis. Hoe mooi zou het zijn als deze groep mensen een Twincer kan gebruiken, die je gewoon bij je draagt en op elke plek kan worden benut. De colistine Twincer wordt al door een beperkte groep CF-patiënten gebruikt. Elk geneesmiddel wordt eerst jaren uitgebreid getest, voordat het op de markt mag komen. Binnen uiterlijk drie jaar moet de colistine Twincer overal verkrijgbaar zijn. PureIMS heeft de beschikking over zogenaamde GMP cleanrooms waarin medicijnen kunnen worden bereid, die direct in de inhalatoren worden gedaan. Elke inhalator wordt éénmalig gebruikt zodat de patiënt zichzelf niet kan besmetten.'

Nieuw product: Cyclops

Het mooie is dat de technologie die voor de Twincer-inhalator is ontwikkeld, ook kan worden benut voor andere medicijnen. De Vries: 'Dat klopt, maar dan moet de bouw van de inhalator volledig worden aangepast aan de structuur van het geneesmiddel. Onder een elektronenmicroscoop zie je dat een molecuul van colistine een heel andere opbouw heeft dan die van bijvoorbeeld levodopa, een geneesmiddel dat door veel Parkinsonpatiënten wordt gebruikt om stijfheid van de spieren te voorkomen. Zou je levodopa in de Twincer-behuizing stoppen, dan werkt het totaal niet. Omdat de moleculen van levodopa anders van structuur zijn dan die van colistine, moeten die op een andere manier door de inhalator worden losgeslagen om via de longen snel en optimaal hun werk te kunnen doen. Vergelijk kristalsuiker maar eens met poedersuiker, beide zijn suiker, maar gedragen zich heel anders. De eerste klinische testen met de hiervoor ontwikkelde inhalator, de Cyclops, lopen nu in het Martini ziekenhuis. Binnenkort start er een vervolgstudie. Als je het medicijn op deze manier inneemt, werkt het binnen vijf minuten. Bij inname van een levodopa-tablet kan het zeker een half uur tot drie kwartier duren voordat je iets merkt. Nu is het bij Parkinsonpatiënten zo dat zij een paar keer per dag een off-fase kunnen hebben, ze hebben dan last van ernstige spierstijfheid. Ze moeten meermalen daags levodopa slikken om te kunnen blijven functioneren. Omdat de Cyclops zo snel werkt, is dat voor deze groep patiënten een verrijking van hun leven: het is echt boter bij de vis! Bij de ontwikkeling van de Cyclops werken we nauw samen met het nieuw te vestigen Parkinson-centrum in Groningen, een initiatief van het UMCG en het Martini ziekenhuis.'

Lijst van zestig middelen

PureIMS is inmiddels met een derde product bezig dat geschikt is om via inhalatortechnieken in te nemen: tobramycine. De Vries: 'Tobramycine wordt vaak in combinatie met colistine gebruikt. Vooral Taaislijmpatiënten hebben er baat bij. Ze gebruiken dan afwisselend beide antibiotica. Ook voor dit middel geldt dat we er een specifieke inhalator voor gaan ontwikkelen om een optimale werking te kunnen realiseren. Elke inhalator bestaat uit drie onderdelen: een onderkant, een bovenkant en een binnenwerk. Het is vooral dat binnenwerk dat per medicijn anders is, afhankelijk van de moleculaire samenstelling van het middel en de krachten die je nodig hebt om deze los te slaan bij inhalatie, zodanig dat bij inhaleren het geneesmiddel diep in de longen terecht komt. We hebben inmiddels een lijst van zo'n zestig stoffen die ons inziens geschikt zijn om via inhalatie in te nemen. De ambitie van PureIMS is om op het gebied van inhalatietechnieken een leidende speler in de farmaceutische industrie te worden. Wij kunnen daarbij meerdere rollen vervullen: die van ontwikkelaar, producent of samenwerkingspartner. Over vijf jaar voorzie ik dat PureIMS zeven middelen op de markt heeft en dat daar jaarlijks een middel aan wordt toegevoegd.'

'PureIMS wordt op het gebied van inhalatietechnologie één van de leidende spelers in de farmaceutische industrie'

www.pureims.com

Margreet Schurer: Pilotproject klaar voor volgende fase

Wearable Technologies for Active Living

Margreet Schurer

'Wij hebben een device ontwikkeld in de vorm van een polsbandje dat getest en getoetst is. De pilot is geslaagd. Er is nu een concrete onderzoekstool voor kinderen om beweeggedrag te meten'

Het fenomeen polsbandje kennen we allemaal. Op festivals en bij evenementen krijgt iedereen er een aangemeten. Zo'n polsbandje kun je ook van technische snufjes voorzien waarmee je allerlei gegevens over je eigen prestaties kunt uitlezen. Voor volwassenen is dit inmiddels gemeengoed. Maar op kinderen toegesneden wearables zijn er niet of nauwelijks en al helemaal niet als het om het verzamelen gaat van ruwe data die je voor medische doeleinden kunt inzetten. En dat is wat het Quantified Self Institute, onderdeel van de Hanzehogeschool Groningen heeft ontwikkeld met steun van de provincie Drenthe. Partners waren GGD Drenthe, UMCG en een aantal gespecialiseerde bedrijven.

Het Quantified Self Institute werd in 2012 opgericht omdat er steeds meer technologische mogelijkheden kwamen voor mensen om zichzelf te kunnen meten. Met als gevolg dat de behoefte aan betrouwbare tools op dit gebied sterk toenam. Al snel constateerde men bij het instituut dat er voor kinderen hoegenaamd geen goede wearables zijn. En als ze er al zijn, gebruiken ze op volwassenen geënte gegevens. Totaal niet bruikbaar om studies onder groepen kinderen uit te kunnen voeren. En daar bleek behoefte aan.

Monitoren beweeggedrag

Projectleider Margreet Schurer van het Quantified Self Institute heeft alle stadia van het project Wearable Technologies for Active Living (WTAL) mogen meemaken. Schurer: 'De GGD Drenthe en het UMCG wilden een wearable om onderzoek te kunnen doen naar het beweeggedrag van kinderen in Drenthe. Ze wilden zo inzicht verkrijgen waarom het ene kind meer of minder actief is dan het andere. Wanneer je dit weet kun je wellicht ook overgewicht bij kinderen voorkomen. Zo zijn we gestart.

Het project is inmiddels afgerond en heeft in drie fases, van december 2013 tot maart 2017, plaatsgevonden.'
Er werd een projectgroep samengesteld waarin naast de GGD Drenthe en het Quantified Self Institute van de Hanzehogeschool ook het UMCG was vertegenwoordigd en bedrijven met specifieke kennis rond het maken van wearables en het verzamelen van data: KXA (dashboard en dataplatform), Umaco (maken van de device), E-Vitality en Dog Back.

Schurer: 'We moesten dus iets ontwikkelen dat het beweegpatroon van kinderen kon monitoren: wat voor bewegingen maken ze en hoe categoriseer je deze? Je moet daar eerst een systematiek voor hebben, vertaald in algoritmes. Een onderzoeker analyseert bewegingspatronen en classificeert deze. We hebben de kinderen hiertoe eerst in een laboratoriumfase bewegingen volgens een protocol laten maken, deze gefilmd, gedefinieerd en uitgedrukt in energiewaarden (MET). In veldonderzoek hebben we dit daarna getoetst en verfijnd.

Gebruikerswensen

In totaal zijn er drie prototypes van het polsbandje geweest, dat steeds is doorontwikkeld. De testgroep voor het laatste prototype bestond uit tweemaal dertig doorsnee kinderen. Zij hebben ook bestaande wearables getest om daaruit ervaringen te kunnen halen voor het nieuwe device. Schurer: 'Los van de technische specificaties zijn er tal van algemene aspecten om rekening mee te houden wil het een succesvol en betrouwbaar meetinstrument zijn. Denk daarbij aan zaken

als formaat, kleur, gebruik van lampjes, het bandje moet goed blijven zitten, het moet vooral ook cool zijn om te dragen, het moest 's nachts af kunnen en bij voorkeur waterdicht zijn. Dat laatste was technisch gezien best wel lastig, aangezien het device ook oplaadbaar moest zijn en je er feedback mee moet kunnen geven. Een heel pakket aan gebruikerswensen dus, waar we voortdurend aan hebben gesleuteld.'
Wat de ontwikkeling van deze wearable extra lastig maakte, is dat het een onderzoekstool moest worden. Voorop staat het verzamelen van ruwe data, onbewerkte gegevens; dat vraagt veel opslagcapaciteit en maakt het device groter.

'Het beweegpatroon van kinderen monitoren is niet eenvoudig: ze bewegen veel en heel expressief'

Uitkomsten studie

Schurer: 'Er is nu een prototype dat getest en getoetst is. Je kunt deze doorontwikkelen tot een marktgereed product dat je kunt inzetten bij bijvoorbeeld kinderen met obesitas. Wat ons betreft is de pilot geslaagd. Het device geeft een objectieve 24-uurs meting en die is altijd kritischer dan jijzelf. Mensen zijn geneigd naar zichzelf toe te praten, maar de uitslag van deze wearable is ondubbelzinnig. Dat is helder, maar kan ook confronterend zijn.

De wearable is ook een goede motivatie voor kinderen met (een aanleg voor) obesitas, om in beweging te komen. Dat zou kunnen via zogenaamde health battles – waarbij je in spelvorm samen met andere kinderen opdrachten uitvoert, maar ook individueel – denk aan een GGD-medewerker die kind en ouders adviseert over juiste voeding en beweegpatronen.

Vervolg

Als projectgroep constateren we, met verbazing overigens, dat er nog steeds heel weinig wearables zijn die zich specifiek op kinderen richten, ook niet op hun beweeggedrag.
De wearables die er zijn, zijn nog steeds gebaseerd op algoritmes voor volwassenen.

Ons device is nu geschikt voor onderzoeksdoeleinden. De GGD Drenthe en het UMCG zouden er graag snel mee aan de slag willen.

Omdat de door ons ontwikkelde meettechniek bewegingsintensiteit vastlegt, is deze met enkele aanpassingen ook bruikbaar bij patiënten met bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson. Zij hebben last van tremoren (voortdurende en ongecontroleerde schudbewegingen van delen van het lichaam) en dat kun je met enige aanpassingen op onze tool monitoren.

Ook is het device geschikt te maken voor de consumentenmarkt. Je hebt het dan over een light versie die, uitgaande van gestandaardiseerde bewegingspatronen bij kinderen, een aantal waarden laat zien waarmee je je eigen moves kunt volgen en verbeteren. Via een app zou je dit dan kunnen uitlezen op je mobiel. De ontwikkeling daarvan vergt een ander traject.'

www.qsinstitute.com

Een andere kijk op eten en drinken bij een zorgorganisatie

Interzorg vervangt industriële voeding door een in eigen huis geproduceerde natuurlijke (di)eetlijn.

'Bij ons staat de klant centraal. We vragen aan iedereen: waarmee kan ik u van dienst zijn? Ook het eten en drinken moet aansluiten bij wat mensen belangrijk vinden'

Op zoek naar een alternatief voor de bestaande dieetvoeding ontwikkelde de Drentse zorgorganisatie Interzorg een eigen dieetlijn. Wat de koks van Interzorg nu bereiden vindt gretig aftrek onder cliënten, bespaart geld en draagt daadwerkelijk bij aan hun gezondheid. En het laatste nieuws is dat niet alleen de dieet-bewoners van het nieuwe duurzaam geproduceerde aanbod kunnen genieten, maar voortaan alle bewoners.

De mini-tiramisu die voor Henk Westrienen naast zijn koffie op tafel staat heeft alles van een zoete lekkernij in de vitrine van een banketbakker. Een petitfour die er op een receptie bij alle gasten wel ingaat. Een laagje donkere cake, lange vingers geweld in koffie, daarop mascarpone en wat koffielikeur en bovenop een blaadje munt om het af te maken.
Sinds juni vorig jaar is Westrienen een van de ongeveer honderd cliënten die de flesjes reguliere dieetvoeding kunnen laten staan. In plaats daarvan krijgen ze dagelijks een aantal in de eigen Interzorg-keuken bereide eiwitrijke dieethapjes. Bijgerechten in de vorm van een klein gebakje, een hartig hapje of een soepje of een smoothie. Tot zijn genoegen, verklaart Westrienen: 'Dit verveelt niet. Ik vind het echt klasse, een tien met een griffel wat mij betreft.'

Waarderen

Henk Westrienen kampt vanwege zijn aandoening structureel met ondergewicht. Om de voedingstekorten aan te vullen kreeg hij tot voor kort dagelijks een aantal flesjes drinkvoeding. 'Ik gebruikte ze netjes volgens de voorschriften, maar zonder plezier. Ik was er echt op uitgekeken. Vooral de weeë smaak ging steeds meer tegenstaan. Ik was altijd blij wanneer ik het had weggewerkt.'
Westrienen is niet de enige die de smaak van de industriële dieetvoeding niet waardeert en moppert over de moeite die het kost de flesjes te drinken, zeker wanneer dat moet op momenten waarop men eigenlijk verzadigd is. Dat was een serieus punt van zorg, zegt Elly van der Woude, manager INNService bij Interzorg. Want de tegenzin leidt ertoe dat veel ouderen niet de

voedingsstoffen krijgen die ze nodig hebben. ‘Meer dan de helft van de eiwitdrankjes werd ongebruikt door de gootsteen gespoeld’, verklaart Van der Woude. ‘Zo kan de specialist ouderengeneeskunde samen met de diëtist en de verzorging wel een dieet samenstellen, maar het heeft nauwelijks effect.’
Door te weinig beweging kampen veel ouderen toch al met een afgenomen spiermassa. Wanneer ze de benodigde extra voedingsstoffen en eiwitten niet krijgen, gaan de gevolgen verder. De algehele gezondheid neemt af, het risico op vallen wordt groter waardoor ze eerder een ongelukje hebben. En herstel zal vervolgens langer duren.

Invloed

Per jaar gooide Interzorg van de circa 80.000 euro die werd uitgegeven aan dieetvoeding circa 40.000 euro feitelijk zo de prullenbak in, becijfert Van der Woude. ‘Met een therapeutisch effect van nul.’ Hoe zonde is dat.
Al lang bestond er volgens Van der Woude onvrede over de bestaande dieetvoeding, die ook nog eens vol zit met conserveringsmiddelen, smaakstoffen en andere toevoegingen. ‘We wilden meer invloed op het eten en drinken van onze cliënten. We kwamen tot de slotsom dat het alleen kon door ze wat anders aan te bieden.’ De gedachte hier verandering in te brengen werd ook ingegeven door een stevige bezuinigingsopdracht die alleen met meer ingrijpende keuzes haalbaar was. De kaasschaaf was al vaak genoeg gehanteerd.

De kiem voor de nieuwe dieetlijn werd gelegd door de drie facilitair verantwoordelijken Jaap Wolf, Roelof Bos en Simon Wachtmeester. Met hun gezamenlijke achtergrond als professionele kok zagen ze mogelijkheden snacks als kleine hors d’oeuvre te ontwikkelen.
‘Ik bekeek het vanuit de gedachte: wat zou ik mijn vader en moeder willen aanbieden wanneer ze hier zouden wonen’, zegt Roelof Bos over zijn beweegredenen. ‘Iedereen wil dat zijn ouders goed eten. Dat heb ik willen combineren met de visie van zorg op eten en drinken.’
Ze sloegen aan het experimenteren. ‘Een ingewikkeld proces’, legt Wachtmeester uit. ‘We gebruiken eiwit uit natuurlijke producten waarmee we dan de juiste consistentie proberen te bereiken. Het was bewerkelijk. Heel wat probeersels zijn de afvalbak ingegaan. We zijn er als vakidioten mee bezig geweest.’

Zalmpannenkoekjes

Het resultaat van de inspanningen van het drietal waren zestien eenhapssnacks die zijn verrijkt met vijf à tien gram eiwit, extra koolhydraten en vezels uit bijvoorbeeld havermout. Een kleurig tableau: zalmpannenkoekjes, gehaktballetjes van kipfilet met Indiase madrassaus, mini-kwarkgebakjes, smoothies van framboos en mango en andere hapjes die er ook echt zo uitzien als ze heten. Wachtmeester: ’We wilden geen smaakvervlakking, producten moesten herkenbaar zijn en ze moesten passen bij verschillende momenten van de dag.’

Interzorg legde de lat hoog voor zichzelf, verklaart manager Elly van der Woude. ‘We wilden de dieethapjes niet alleen in eigen huis bereiden. Ze mochten ook geen conserveringsmiddelen, kleurstoffen of andere kunstmatige toevoegingen bevatten. Ook de eiwitten mochten niet uit een bus komen. We gebruiken producten die veel eiwitten bevatten, bijvoorbeeld gemalen champignons of kipfilet.’ De verpakkingen bevatten ook conserveermiddelen, dat wilde Interzorg evenmin. Wat de zaak nog ietsje gecompliceerder maakte, want het betekent dat de voeding na bereiding binnen 32 uur geconsumeerd moet worden. Het aantal hapjes is inmiddels uitgebreid naar twintig, onder meer met zoetigheden zoals de tiramisu van meneer Westrienen, vooral ook omdat cliënten daar om vroegen.

Eet- en drinkpatroon

De dieetlijn is samengesteld in nauw overleg met de artsen en de diëtisten van Interzorg. Arenda Krol, specialist ouderengeneeskunde bij Interzorg was al enthousiast toen het initiatief werd gelanceerd. Wat er nu uit de keuken van Interzorg komt, ziet ze als een flinke verbetering ten opzichte van de kunstmatige dieetvoeding: ‘Drinkvoeding beïnvloedt vaak sterk het normale eet- en drinkpatroon. Het komt te vaak in de plaats van normale voedingsgewoonten. Mensen krijgen dus of te weinig vocht binnen of de gewone maaltijden worden niet genuttigd.’

Diëtiste Sonja Prins zegt dat de nieuwe bijgerechten het bovendien een stuk eenvoudiger maken de diëten van de cliënten in de gaten te houden: ‘Omdat de drinkvoeding nogal eens bleef staan, hadden we nauwelijks overzicht van wat er werd opgedronken. Dit wordt daadwerkelijk gegeten.’ De komende maanden zal Interzorg de gezondheidseffecten van de dieetlijn meten door onder meer het gewicht te volgen. Ook wil Interzorg de bewoners vragen naar hun mening over de snacks.

Besparing

Voor de productie van de dieetlijn was meer nodig dan alleen de bereiding van de hapjes zelf. Er moesten verpakkingssystemen komen, de logistiek werd opgetuigd met een bestel- en formulierensysteem en er kwam een auto voor het rondbrengen. Bereiding kon in een keuken waar ruimte beschikbaar was en door met taken te schuiven kon personeel worden vrijgemaakt.

De investering bleef voor Interzorg beperkt tot de aanschaf van de trays, folies en bakjes voor de hapjes. Omdat Interzorg niet langer jaarlijks 80.000 euro spendeert aan flesjes dieetvoeding levert het hele project per saldo zelfs een besparing op. De reguliere dieetvoeding kostte ongeveer vier euro per cliënt per dag, wat Interzorg nu zelf produceert niet meer dan circa 2,70 euro.

Moderne zorg

De introductie van de nieuwe dieetlijn staat niet op zichzelf en past in de visie van Interzorg op moderne zorgverlening. ‘Wanneer we verschil willen maken, dan moeten we dat doen op het gebied van eten, drinken, huisvesting en beleving’, licht manager Van der Woude toe. ‘Niet op het terrein

van de zorg zelf. Dat is een primaire taak en die moeten we gewoon honderd procent goed leveren.'

Als iemand niet meer thuis kan wonen en is aangewezen op een woonvoorziening, mag dat niet betekenen dat het leven als het ware ophoudt, stelt Van der Woude. 'We willen mensen ondersteunen zodat ze het leven dat ze leidden voort kunnen zetten', verklaart ze. 'Bij dat idee hoort ook een andere kijk op eten en drinken. In het verleden spraken we over voeding, alsof het een soort noodzakelijk kwaad betrof. Eten werd niet gezien als element dat ook kan bijdragen aan welbevinden.' Ouderenarts Krol: 'De klant staat centraal. In alle processen stellen we daarom de vraag: waarmee kan ik u van dienst zijn? Ook het eten en drinken moet aansluiten bij wat mensen belangrijk vinden. Aandacht voor alleen de eiwitbehoefte is dan onvoldoende. Het gaat om het welbevinden. En de lol in eten en drinken hoort daar zeker bij.'

Van kunststof naar porselein

Collega-zorgorganisaties, de voedingsindustrie en ook de palliatieve verpleegkunde tonen inmiddels warme belangstelling voor de Interzorg-dieetlijn. Er zijn misschien commerciële mogelijkheden, onderkent ouderenarts Krol. 'Maar de dieetlijn is in de eerste plaats voor onze cliënten ontwikkeld. Daar ligt ons hart. We willen best delen en we staan open voor groei, maar we zullen het weloverwogen doen.'

Het duurzaamheidsaspect van de voeding werkt ook door in de organisatie en de missie van Interzorg. Van der Woude: 'Als we claimen dat onze producten eerlijk en natuurlijk zijn, dan kun je ze niet met een dieselauto komen brengen of van heel ver halen.' Ingrediënten voor de dieetlijnproducten komen daarom zoveel mogelijk van nabije leveranciers. Met een visboer in Assen bijvoorbeeld zijn afspraken gemaakt over wekelijkse levering van verse vis en er wordt gewerkt aan afspraken met boeren uit de omgeving. En er wordt ook nagedacht over het vervangen van de kunststof bakjes door een porseleinen variant.'

Maar de ontwikkelingen gaan verder. Meest recente nieuws is dat het management van Interzorg inmiddels heeft besloten om het nieuwe concept van het eerlijk en natuurlijk eten en drinken uit te breiden naar alle bewoners. Van der Woude: 'Het betekent echt een radicale omslag in hoe wij tegen voedsel en voeding aankijken. Interzorg maakt voortaan alleen nog eet- en drinkproducten die zonder toevoeging van geur-, kleur- en smaakstoffen tot stand komen. En die, dat volgt daar dan uit, duurzaam zijn geproduceerd. De gedachte hierachter is simpel: duurzaam geproduceerd voedsel is rijker, smaakvoller en beter voor het milieu. Wij wilden dit niet langer alleen aan onze bewoners ten goede laten komen die een dieet volgen, maar aan iedereen. Duurder is het niet, integendeel, en het kan ook nog zo zijn dat de dieetbehoefte er verder door afneemt omdat wij meer grip hebben op de grondstoffen en het voedsel dat we daaruit produceren. Dat is dan extra winst.'

www.interzorg.nl

Twee (h)eerlijke gerechten om zelf uit te proberen

Groentemuffins

6 x muffin - 11 à 12 gram eiwit per muffin

Ingrediënten:

- 5 eieren
- 5 gram bieslook
- 1/5 rode paprika en een ½ gele paprika
- 30 gram doperwten (of veldbonen)
- 1 lente-ui
- 1 teentje knoflook (2 voor de liefhebbers)
- 80 gram kip
- 80 gram mozzarella
- 30 ml. room
- peper en zout
- boter

Benodigdheden:

- Muffinblik of 6 siliconen muffinvormpjes, bakblik (en dan in plakjes snijden)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de doperwten in drie minuten beetgaar. Snijd de paprika, kip, ui en mozzarella in kleine stukjes en bak het even aan in de boter. Voeg de fijngesneden knoflook en bieslook toe, plus de doperwten, blus dit af met de room. Meng de eieren met zout en peper en mix dit goed met een garde. Verdeel de vulling over de vormpjes en vul het af met het eimengsel. Bak de muffins in 25 tot 30 minuten af. Het ei moet volledig gestold zijn. Je kunt dit koud of warm eten. Eet smakelijk!

Linzensoep

(1,5 liter) - per 150 cc 7 gram eiwit

Ingrediënten:

- 1 liter bouillon (keuze uit groenten-, runder-, kippenbouillon)
- 100 gram linzen gedroogd of uit blik
- 1/4 ui
- 1/5 wortel
- 1/5 selderij stengel
- 80 gram gerookte kip of rundvlees
- 75 gram mozzarella
- 50 ml. room
- 1,5 tomaat
- 1 teen knoflook (voor de liefhebbers 2)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1/5 rode peper(liefhebbers 1 peper)
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1/5 theelepel komijnpoeder
- wat zwart gemalen peper
- 1/5 aardappel (voor de liefhebbers 30 gram gare rijst)
- 400 gram gepelde tomaten
- 1/5 theelepel verse tijm of gedroogd
- boter of olie

Bereidingswijze:

Snij de aardappel in blokjes en de groenten in de juiste dikte (kan per persoon verschillen). Pel de tomaten door ze aan de onderkant in te kruisen en 30 seconden in kokend water te leggen. Koel ze vervolgens in koud water en snijd ze in vieren. Uien in halve ringen snijden. Verwarm in een soeppan een klontje boter of olie en doe hierin de groenten, peper en knoflook, dit alles zachtjes laten garen. De laatste minuut mag de tomatenpuree erbij. Door deze even mee te bakken, verliest hij zijn wrange smaak. Voeg hierna kerrie toe en komijnpoeder, tijm en de gepelde tomaten (met vocht). Even goed doorroeren en dan mogen ook de aardappelblokjes, bouillon en mozzarella erbij. Laat alles een half uur garen en voeg dan de linzen en gerookte kip toe. Wanneer je gedroogde linzen gebruikt, mogen deze eerder worden toegevoegd. Voeg als laatste de koksroom toe en maak het af met peper. Lekker genieten!

Henk Klaver, lobbyist/aanjager Projectenbureau Drenthe

Project M. (Meetpoint)

'Een plek waar je als chauffeur graag wilt pauzeren'

Het is in Nederland niet al te best gesteld met het aanbod en de kwaliteit van wat je bij tankstations langs de snelweg aantreft. Deze verzorgingsplaatsen, zoals ze officieel heten, ogen veelal somber en kil. Vaak is het tanken, 'handen wassen', kopje koffie, soms een warme snack... en snel doorrijden. Dat kan beter, dachten ze in 2014 bij Rijkswaterstaat, verantwoordelijk voor ons Rijkswegennet. En dus kwam er een prijsvraag met als opdracht: ontwerp de verzorgingsplaats van de toekomst, waar weggebruikers, ook de professionele, graag pauzeren. Maak er een bruisende, gezonde en veilige plek van waar je kunt sporten, gezond koken en eten, en zelfs aan je opleiding kunt werken.

De Drentse inzending van B+O architecten uit Meppel won deze landelijke competitie en gaat nu in Drenthe een verzorgingsplaats -project M. – Meetpoint - inrichten. We spreken over project M. (Meetpoint) met Henk Klaver, lobbyist/aanjager van het Projectenbureau Drenthe en van meet af aan nauw betrokken bij dit initiatief. Wat is het belang waarom Rijkswaterstaat (RWS) dit doet? Henk Klaver: 'Verzorgingsplaatsen worden steeds vaker als ''het gezicht'' van RWS gezien. RWS wordt er dus deels op afgerekend. En dan zit je niet te wachten op het negatieve imago dat de meeste huidige verzorgingsplaatsen kenmerkt. RWS wil dat ze schoon, heel en veilig blijven en een gezonde uitstraling hebben. Weggebruikers moeten zonder enige belemmering van de snelweg af kunnen om zowel letterlijk als figuurlijk even bij te tanken.'

Drentse winnaar prijsvraag

Op de prijsvraag die RWS begin 2015 uitschreef kwamen in totaal 65 inzendingen binnen, variërend van architectenbureaus en bouwbedrijven tot landschapsinrichters. In de zomer van 2015 maakte RWS de winnaar bekend en dat was B+O architecten uit Meppel. Wat behelst hun idee?

In de M. kunnen verkeersdeelnemers onder het toeziend oog van een voedings- en/of bewegingsdeskundige een halfuurtje sporten op een loopband, crossfiets, etc. Ontspannen en bewegen op een relaxte manier. Er zijn uitstekende sanitaire voorzieningen, waaronder warme douches. Naast een zogeheten apparatenwand (dranken), komt er een foodwall. Bezoekers kunnen hier gezonde snacks en verantwoord eten kopen, deels bestaande uit

'B + O Architecten uit Meppel won de prijsvraag naar de verzorgingsplaats van de toekomst. Zij willen hun idee nu graag in praktijk brengen. De provincie ondersteunt daarbij van harte'

streekproducten. Voor chauffeurs die zelf willen koken zijn er faciliteiten: een kookeiland met kooktoestellen en daarnaast een aantal buitenkookplaatsen naar Scandinavisch model. In het paviljoen zijn diverse beeldschermen die informatie over de omgeving vertonen om de chauffeurs wellicht te verleiden in hun vrije tijd nogmaals terug te komen. Maar op de beeldschermen kan ook worden gemaild, gechat, geskypt, een film worden bekeken of een studieprogramma worden gevolgd. Het concept is eenvoudig kopieerbaar, een eis van RWS. De look van de unit is modern, passend bij de hedendaagse beleving. Op het dak van de units worden zonnecollectoren en zonnepanelen geplaatst zodat er sprake is van energieneutraliteit, oftewel 'nul op de meter'. Dit is het bekroonde idee, waarvoor een paviljoen nodig is van circa 250 m².

In februari 2016 volgde in Utrecht de prijsuitreiking met oorkonde en al. De prijs omvatte het in praktijk mogen brengen van het winnende idee langs een Nederlandse verzorgingsplaats aan het Rijksnetwerk van snelwegen. Klaver: 'Aangezien het hier om een Drents voorstel ging dat ook echt in Drenthe is bedacht en waar wij als provincie

Verzorgingsplaatsen in Nederland

Nederland telt 330 parkeerplaatsen langs snelwegen, ook wel verzorgingsplaatsen (VZP's) genoemd. Verreweg de meeste, 244 VZP's, zijn voorzien van een tankstation en/of wegrestaurant. De overige 86 zijn parkeerplaatsen zonder voorzieningen. Rijkswaterstaat (RWS) is verantwoordelijk voor het inrichtings- en onderhoudsniveau van alle verzorgingsplaatsen in Nederland en werkt al geruime tijd samen met Stichting Nederland Schoon om manieren te vinden waarmee met name de schoonscore van VZP's verder kan worden verbeterd. Steeds vaker vragen marktpartijen om nieuwe activiteiten op VZP's te mogen ontwikkelen. De in 2014 uitgeschreven prijsvraag bood bedrijven in Nederland de gelegenheid ideeën in te dienen waarmee het kwaliteits- en serviceniveau, alsmede de economische ontwikkelingen op VZP's een impuls krijgt.

Impressies van de nieuwe M.

ook stevig aan hebben bijgedragen, zijn we met RWS gaan praten en dat resulteerde in de toezegging om langs de A37 op het traject Hoogeveen – Emmen het voorstel in praktijk te brengen. Een prima plek, langs een druk traject vanuit de randstad richting Duitsland, een echte transportroute.'

Weerbarstige praktijk

De praktijk is weerbarstiger. Concessiehouder van het tankstation langs de A37 is Total. Zij moeten nog 'wennen' aan de veranderingen. Klaver: 'Met de snelle ontwikkelingen in de brandstofwereld waarbij elektrisch rijden snel terrein gaat winnen ten opzichte van de traditionele brandstoffen, staan hun marges en misschien wel hun verdienmodel sowieso onder druk. Wij willen gewoon aan de slag. RWS helpt goed om tot succes te komen aan de A37 of desnoods elders. Onze eerste voorkeur gaat nog steeds uit naar een plek langs een Rijkssnelweg in Drenthe. Maar we kijken

'We kijken heel concreet naar regionale N-wegen in Drenthe, die de provincie zelf beheert, om een verzorgingsplaats nieuwe stijl te gaan inrichten'

(Beroeps)chauffeurs

Er zijn in Nederland zo'n 250.000 beroepschauffeurs. Zij hebben een gemiddeld ziekteverzuim van bijna 5% (cijfers CBS, 2e kwartaal 2015) en dat is veel. Los van het persoonlijke ongemak, brengt dit hoge economische kosten met zich mee door uitval wegens ziekte. Wat zijn de meest voorkomende klachten? Onregelmatige werktijden, avond- en nachtdiensten, vaak een (te) krappe planning, drukte op de weg, stress en heel veel zitten, met weinig beweging. De wettelijke rij- en rusttijden, veel van huis zijn en buitenshuis eten, maken dat gezonde keuzes niet altijd mogelijk zijn of lijken. Niet vreemd dat veel chauffeurs al snel een paar kilootjes te veel hebben. Overgewicht brengt nare ziektes met zich mee zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, bepaalde vormen van kanker, galstenen en artritis (last hebben van de gewrichten). Chauffeurs zijn zich vaak niet bewust van de eigen leefgewoonten en hoe deze op eenvoudige wijze verbeterd kunnen worden.

Gezondere chauffeurs zijn van groot belang: in de eerste plaats voor de transportwereld. Er wordt zo veiliger en efficiënter gereden en dat spaart kosten. Meer pauzeren, gezond bewegen, goed eten en drinken, en even tot rust komen, werkt trouwens voor alle verkeersdeelnemers heilzaam en komt de algehele verkeersveiligheid ten goede. En dus moet je chauffeurs positief prikkelen om pauzes te nemen op een verzorgingsplaats, een plek waar je graag even wilt zijn.

inmiddels ook naar (provinciale) ''N''-wegen als geschikte optie voor dit concept.

Het winnende ontwerp van B+O architecten past namelijk meer dan uitstekend bij de door ons beheerde regionale N-wegen. We hebben nu locaties op het oog waar we de ideeën mogelijk (in variant) kunnen uitvoeren: Denk aan de N381 van Emmen naar Drachten, de N33 van Veendam naar Assen en de N34 van Emmen naar Groningen. Hier zijn zogeheten 'solitaire' locaties, parkeerplaatsen zonder tankstation (en dus ook zonder concessiehouder). We zouden er dan nog wel een aantal zaken aan willen toevoegen. Vanzelfsprekend moet er een oplaadpunt zijn voor elektrische auto's, dat is de toekomst. De verzorgingsplek moet ook interessant zijn voor fietsers, zeker in Drenthe, fietsprovincie nummer één. Als de parkeerplaats aan één kant aan een natuurgebied grenst -en dat doen er nogal wat in Drenthe- fiets je van daaruit zo de natuur in. Je moet er bij wijze van spreken met de auto kunnen aankomen, waar je fietsen op staan. Je laat de auto hier dan achter en gaat van hieruit een heerlijk eind fietsen, wandelen, enzovoort.....

Als provincie helpen we graag mee dit plan daadwerkelijk te realiseren. Eerst op één plek, dan goed monitoren hoe het loopt, met hulp van studenten en kennisinstellingen. En blijkt het te werken, -en daar zijn wij van overtuigd- dan kunnen andere partijen het verder gaan uitrollen.'

www.bureaubeno.nl

Drenthe Gezond zet in op positieve gezondheid voor iedereen

Gezonde keuzes maken moet de normaalste zaak van de wereld zijn!

In 2014 startte de provincie Drenthe met het landelijk programma Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), dat tot doel heeft jongeren regelmatig te laten sporten en bewegen én hen gezonde eet- en drinkkeuzes aan te bieden. Gezonde keuzes maken, moet de normaalste zaak van de wereld zijn, en dat is het nu niet. Drenthe was de eerste provincie waar het programma door alle gemeenten werd omarmd. Het feit dat Drenthe hoog scoort als het gaat om jongeren en overgewicht, speelt daar zeker een rol in. >>

Inmiddels wordt er ook naar verbinding gezocht met andere programma's waardoor veel meer inwoners van Drenthe worden bereikt. In april van dit jaar is hiervoor Drenthe gezond gestart. Coördinator Dorien van de Kant vertelt welke stappen er worden gezet om alle Drenten positief gezond te krijgen.

Wat is de stand van zaken na drie jaar JOGG? Van de Kant: 'We zien nog geen daling van overgewicht, maar daarvoor is het ook te vroeg. Je kunt hier iets over zeggen aan de hand van metingen van het BMI – de Body Mass Index, waarbij je gewicht meet in verhouding tot lichaamslengte en op basis daarvan gezondheidsrisico's aangeeft. Maar je moet dat dan gedurende minimaal zeven jaar nauwkeurig volgen. Er gaat met andere woorden een generatie overheen om een gezond BMI te bereiken. Je ziet op andere gebieden wél dat er wat gebeurt. Inwoners worden zich steeds meer bewust van gezonde keuzes. Een voorbeeld: in sommige kinderdagverblijven drinken de kinderen alleen nog maar water in plaats van ranja of vruchtensap. Dat zijn stappen die de afgelopen drie jaar zijn geboekt. Gemeenten werken ook veel nauwer samen waar het gezondheid betreft. Zo doen alle gemeenten mee aan De gezonde Avondvierdaagse. Het benadrukken van het begrip "gezond" is nodig omdat er nogal wat kinderen zijn die snoep en frisdrank meekrijgen voor onderweg. Waar ik als kind zelf werd binnengehaald met bloemen, is de binnenkomst nu vaak een groot snoepfestijn. Waarom doen we niet

In de meeste gemeenten werken scholen aan de thema's sport en beweging en voeding

meer met water en een tomaatje of een stuk komkommer? Het gaat vaak om kleine veranderingen, die mensen meer bewust maken.'

Groep met lagere levensverwachting

Van de Kant begon als JOGG-regisseur, wat ze nog steeds parttime doet bij de gemeente Tynaarlo. Ze kent de praktijk van binnenuit. Elke gemeente in Drenthe heeft zijn eigen regisseur die activiteiten ontwikkelt en in gang zet, contacten onderhoudt met scholen, ouders en met de doelgroep zelf uiteraard. Daarnaast is Van de Kant provinciale coach, waarin zij gemeenten extra ondersteunt en zorgt voor uitwisseling. Bijzonder is de nauwe samenwerking met de Hanzehogeschool in Groningen, die elk jaar studententeams inzet om de JOGG-regisseurs te helpen. Tevens voeren zij in heel Drenthe onderzoek uit naar de impact van de activiteiten op het leven van de kinderen. Het beweeggedrag van kinderen wordt hierbij gemeten aan de hand van een polsbandje. Ook moeten de kinderen vragenlijsten invullen over hun tv-kijkgedrag, speelgedrag en hun voedingspatroon. Het is nog niet duidelijk waarom in Drenthe relatief gezien veel overgewicht voorkomt, daar hopen ze zo achter te komen. 'We zijn nu een paar jaar bezig,' licht Van de Kant toe. 'Er zijn in onze provincie veel gezondheids-verschillen. Er is hier een relatief grote groep inwoners met een lage sociaaleconomische status. Die groep heeft ook een lagere levensverwachting.'

100 gezonde scholen

In het voorjaar van 2016 werd de campagne 100 gezonde scholen gelanceerd. Een jaar later bleken al zestig scholen het bijbehorende vignet te hebben verdiend. Van de Kant: 'Scholen kunnen vignetten verkrijgen rond thema's sport en beweging, voeding, roken, alcohol en drugs, milieu en natuur, relaties en seksualiteit en welbevinden en sociale veiligheid.

In de meeste gemeenten werken scholen vooral aan de thema's sport en beweging en voeding. Maar om

gezondheidsachterstanden terug te dringen en gezonde keuzes te maken zijn ook de andere thema's van belang. We leggen hier nu extra nadruk op zodat de gezondheidsongelijkheid werkelijk minder wordt. Daartoe lopen er twee andere projecten: het landelijke stimuleringsprogramma GIDS, gericht op mensen met een lage sociaaleconomische status en het programma Kans voor de Veenkoloniën (Kvdvk) dat als doel heeft om duurzame verandering op gang te brengen binnen de veengebieden in de Noordelijke provincies.

Bewegen maakt gelukkig

In april 2017 is Drenthe gezond van start gegaan als deelprogramma van Drenthe beweegt. Van de Kant: 'Onze missie is dat we er alles aan doen om inwoners van Drenthe zo gezond mogelijk te laten opgroeien en ouder worden. Uitgangspunt daarbij is Positieve Gezondheid, een concept van de arts Machteld Huber waarbij gezondheid wordt opgevat als "het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven."

'Die bredere benadering van gezondheid is een mooi vertrekpunt, met het begrip geluk in een centrale rol,' zegt Van de Kant, van origine docent Lichamelijke Opvoeding en van daaruit bekend met hoe gelukkig je kunt worden van sporten, vooral in groepsverband. 'Geluk is uiteraard zeer subjectief. Gezondheid draagt duidelijk bij aan geluk, maar ook kennis erover en het durven vragen van hulp. We bevorderen graag dat mensen participeren in de maatschappij, dat kan heel eenvoudig als vrijwilliger bij een sportclub of cultuurinstelling. Maar we willen ook meer bewustzijn creëren over de waarde van gezondheid en mensen daarin wijzen op hun eigen verantwoordelijkheid.

Drenthe gezond is daarbij de schakel, een platform voor kennisuitwisseling, waar verschillende projecten samenkomen en mensen elkaar inspireren.'

Les lichamelijke opvoeding

Waar mogelijk ontwikkelt Drenthe gezond brede campagnes, samen met andere partners. Van de Kant: 'Drenthe wil zich nog meer manifesteren als fietsprovincie. Dat doen we succesvol naar buiten toe, maar we moeten onze eigen inwoners vooral ook stimuleren om waar mogelijk de fiets te pakken. Kinderen gaan met de fiets naar school, om maar eens iets te noemen, en dat sluit weer aan op de JOGG-doelstellingen.'
Samen met het Instituut voor Natuureducatie (IVN) werken we aan een natuurpad, waarbij natuureducatie, gezond leven en kaartlezen samenvallen. Wij hebben JOGG-regisseurs en sportcoaches getraind, zodat zij er zelf mee aan de slag kunnen in hun gemeente. In feite is het een oriëntatieloop in de eigen omgeving met vragen en opdrachten over de natuur en gezond leven. En meteen een lesje lichamelijke opvoeding.'

www.drenthe-beweegt.nl

In For Care

Mantelzorg internationaal op de kaart

Eén op de vijf werknemers in Nederland is mantelzorger. In de regio Emmen, waar ondernemersvereniging VPB het internationale mantelzorgproject In For Care uitvoert, ligt dit aandeel hoger omdat het hier om een krimpregio gaat met relatief veel ouderen en wegtrekkende jongeren. Als bedrijf kun je daar maar beter op zijn voorbereid. Er is immers een gerede kans dat jouw werknemers tevens mantelzorgers zijn. En als werkgever wil je uiteraard graag voorkomen dat zij overbelast raken en uitvallen.

Vanuit de reeds opgedane ervaring rond het thema werk en mantelzorg vroeg de provincie Drenthe de VPB in 2015 of zij wilde participeren in In For Care. Liesbeth Horstmann, projectmanager VPB, weet hier alles van.

Vooral MKB-ers in regio Emmen

Horstmann: 'Je moet weten dat 90% van onze aangesloten leden MKB-er is. We hebben het dan over relatief kleine bedrijven met zo'n tien tot vijftig werknemers en een meewerkend directeur. We kennen voorbeelden van bedrijven waar één op de drie werknemers mantelzorger is. Dan ben je dus uiterst kwetsbaar bij langdurige uitval van personeel. Een zieke werknemer kost de werkgever zo'n tweehonderdvijftig euro per dag. Reken maar uit, dat houd je niet heel lang vol als bedrijf. En dus moet je hierop anticiperen. Voor ons was dit een prima aanleiding om aan het project In For Care deel te nemen.'

VPB Emmen

De Vereniging Parkmanagement Bedrijventerreinen Emmen (VPB Emmen) is de grootste ondernemersvereniging in de regio Emmen, met ruim driehonderd leden/ ondernemers verdeeld over zestien werklocaties/ bedrijventerreinen. De VPB zet zich in voor duurzame en veilige bedrijventerreinen in de breedste zin van het woord. Dat varieert van het regelen van de bewegwijzering tot aan het uitreiken van het keurmerk Veilig ondernemen, de introductie van zonnepanelen, maandelijkse thematische lunchbijeenkomsten (beter bekend als het Broodje Bahco), maar ook het duurzaam inzetbaar houden van bijvoorbeeld werkende mantelzorgers.
Juist omdat Zuidoost Drenthe een krimpregio is, besteedt de VPB al sinds 2012 aandacht aan de relatie werk en mantelzorg.

In For Care kent deelnemers uit zes Europese landen die elkaar af en toe op congressen ontmoeten.

Twee routes

Vanuit In For Care wordt er ingezet op twee doelstellingen: werkende mantelzorgers ondersteunen en werkgevers leren zich flexibel op te stellen naar deze groep. Horstmann: 'Voor de werkende mantelzorgers is een speciale tool ontwikkeld, de M-Power Tool, te vinden op www.mantelzorgpower.nl. Dit is een test waarin je als werknemer kunt nagaan of jij inderdaad mantelzorger bent en welke belasting dat vraagt. Er worden suggesties gedaan hoe je op je werk, thuis en voor jezelf kunt monitoren of je de mantelzorg aankunt en wanneer je aan de bel moet trekken omdat de zorg je boven het hoofd dreigt te groeien. De website is bij ons sinds dit voorjaar in de lucht. Te vroeg nog om nu al uitspraken te doen over mate van gebruik, maar in bijvoorbeeld Schotland werkt dit zeer goed.

Voor werkgevers zijn we bezig een speciale helpdesk op te zetten. We doen dat in samenwerking met de Hanzehogeschool. Dit najaar volgt hiertoe een onderzoek onder werkgevers om precies in kaart te brengen waar zij behoefte aan hebben. In februari 2018 hopen we dat de helpdesk operationeel is. Omdat we

In For Care

In For Care is een groot INTERREG B-project waarin ideeën en ervaringen rond mantelzorg uit een aantal Europese landen naast elkaar worden gelegd. Leren van elkaar is daarbij een belangrijk uitgangspunt. Veel Europese plattelandsregio's hebben met het krimpscenario te maken: een ouder wordende bevolking die achterblijft, terwijl de jongeren naar de stedelijke gebieden trekken. Ook de medewerkers in bedrijven worden ouder en moeten langer doorwerken, ouderen blijven steeds langer thuis wonen en zijn steeds meer afhankelijk van hun naasten (kinderen en/of vrienden/buren). Het zijn een aantal gemeenschappelijke tendensen die in Europa spelen.
Organisaties uit Noorwegen, Denemarken, Zweden, Schotland, België en Nederland doen aan In For Care mee.

De Buzz on Tour met ondernemers uit Emmen.

hier vanuit de regio Emmen werken, is het logisch dat we ook in deze regio naar oplossingen zoeken. Maatwerk dus. De provincie heeft ons gevraagd om, als dit voor Emmen staat, het voor heel Drenthe uit te rollen. Daar gaan we straks aan werken.

Buzz on Tour

We zitten ondertussen niet stil. In mei hebben we met een oude Amerikaanse schoolbus de Buzz on Tour in Emmen gehad. Daar waren vooral ondernemers bij aanwezig die met elkaar in gesprek gingen over wat mantelzorg is en hoe je er als bedrijf goed op kunt inspelen. We hebben toen ook een aantal certificaten uitgereikt aan bedrijven die zich op dit punt nu al onderscheiden. In oktober doen we de tour nogmaals, maar dan richten we ons op de werkende mantelzorgers met vragen als waar loop je als mantelzorger tegenaan, welke ervaringen en tips heb je?

Alle kennis en ervaring die we opdoen komen in het In For Care platform terug, zodat ook anderen er hun voordeel mee kunnen doen. Samen word je zo wijzer.'

Voor een filmpje over de Buzz on tour zie: www.youtube.com/watch?v=1hPUduZ4BNA

www.vpb-emmen.nl
www.northsearegion.eu/in-for-care

'90% van de aangesloten bedrijven uit de regio Emmen is MKB-er. Dan ben je dus uiterst kwetsbaar bij langdurige uitval van personeel'

Vital Regions - zelfredzaam met fun

Het INTERREG A-project Vital Regions wil dat dorpsgemeenschappen vitaal, belevingsrijk en zelfredzaam worden en richt zich daarbij met name op Noord-Nederland en de aangrenzende regio's in Duitsland. Sleutelbegrippen zijn E-health en sociale coherentie. Zes producten die een voorwaarde zijn om deze gemeenschappen te realiseren zijn nu in ontwikkeling waaronder een robot, een Mollenspel en een autonoom technologisch woonverblijf. De projectleiders Ton Mulder en Piet Alberts hopen en passant de regio's zo meer aantrekkelijk te maken voor jongeren die in de zorg werken en het MKB een boost te geven. Het zou een mooie pilot kunnen zijn voor het platteland elders in Europa, want vergrijzing en leegloop komen in vrijwel alle rurale gebieden voor.

Piet Alberts

Vital Regions staat voor dorpsgemeenschappen in Noord-Nederland en grensregio's in Duitsland die vitaal, belevingsrijk en zelfredzaam zijn'

Techniek en zorg gaan hier hand in hand, dat zie je terug in de achtergrond van de twee projectleiders. Piet Alberts is manager innovatieve projecten bij de NHL Stenden Hogeschool in Leeuwarden. Hij koppelt onderwijs en bedrijfsleven aan elkaar en streeft naar een goede afstemming op de markt. En dat gaat steeds beter. Alberts, van origine werktuigbouwkundige en bedrijfskundige, spreekt de taal van de ondernemers.
Ton Mulder, psycholoog , is vanuit zijn bedrijf Health & Lifestyle Creative Innovation, al jarenlang werkzaam voor onder andere de provincie Drenthe op het gebied van de gezondheidseconomie.

Hoe werkt het in de praktijk? 'Heel eenvoudig,' zegt Mulder. 'Door nieuwe producten te ontwikkelen vanuit de kennisinstellingen, te onderzoeken hoe deze het beste in de markt kunnen worden gezet en ze daarna te testen. En dit dan met studenten in de lead. We doen dat in nauwe samenwerking met vier hogescholen, de Jade Hogeschool in Oldenburg en de Hogeschool Osnabrück, en hier in Nederland de Hanzehogeschool Groningen en de NHL Stenden Hogeschool. Daarnaast zijn er twaalf MKB-bedrijven bij het project betrokken en negen testlocaties. Belangrijk uitgangspunt is technologie en zorg te combineren, ervoor te zorgen dat mensen in de zorg vertrouwd raken met technologie en andersom, dat techneuten ook kijken naar de gebruikerskant.'

Robot Agile helpt je op weg
Maak kennis met Agile, een robot die wordt ingezet voor fysiotherapeutische doeleinden. 'Stel,' zegt Mulder, 'je bent geopereerd aan heup of been. Om te revalideren krijg je een robot mee naar huis. Die doet niet alleen de oefening voor, hij corrigeert je, houdt bij wat je doet en kan je zelfs stimuleren om te gaan oefenen. De gedachte hierachter is tweeledig: we hopen met wat meer fun mensen sneller en beter te laten revalideren. Maar Agile biedt daarnaast ook ondersteuning voor de fysiotherapeut, in revalidatiecentra en verpleeghuizen. Momenteel wordt onderzocht of de robot datgene doet wat hij beoogt te gaan doen: is hij valide? Doet hij het wellicht beter dan een willekeurige instructie van de fysiotherapeut? Is hij gebruiksvriendelijk, wat zijn de effecten? Is het kosteneffectief? Agile is nu nog redelijk aan de prijs (tussen de 5.000 en 6.000 euro), maar de verwachting is dat die prijs fiks zal dalen wanneer hij echt gebruikt gaat worden.
Het testen van Agile gebeurt door de Jade Hogeschool en de NHL Stenden Hogeschool. Mulder: 'We kijken bij Agile vooral naar het revalidatie-aspect, maar in principe is hij multifunctioneel. Je kunt Agile ook voor sociale doeleinden inzetten. Het zou mooi zijn als je de multifunctionaliteit van dit soort mogelijkheden beter weet te benutten.'
'Het zijn zelflerende systemen,' licht Alberts toe. 'De verwachtingen zijn dat zelflerende robots straks sneller kunnen reageren dan het menselijk brein. Voor ons is het uitgangspunt dat de robot jou ondersteunt en de kwaliteit van leven verbetert.
De techniek die achter Agile zit, wordt zowel bij de Hogeschool in Oldenburg als bij NHL Stenden gebruikt. Samenwerking is hierdoor erg interessant. Heel belangrijk, want één van de doelen van zo'n INTERREG-project is om de landsgrenzen die er nu deels nog zijn te laten verdwijnen.'

'De betrokken onderwijsinstellingen en ondernemers zijn zeer gemotiveerd en staan open voor samenwerking'

Speels bewegen
Het Mollenspel is eigenlijk een heel eenvoudig spel, gebaseerd op Japanse game 'Hebi Hebi'. Het spel zelf is feitelijk een fysiek spel met kunststof mollen. De spelers moeten met hun voeten de mollen terug in hun hol trappen. Je kunt het apparaat op verschillende zwaartes instellen; het is een plezierige, speelse manier om ouderen in beweging te houden. Het Mollenspel is al in diverse verzorgingstehuizen gebruikt en de eerste reacties zijn positief. Het is een echt spel, een sociaal gebeuren, dat je met medebewoners kunt spelen maar ook met bijvoorbeeld je kleinkinderen, dan bevat het meteen een competitief element. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen wat de werkelijke opbrengsten zijn op het lichamelijk en geestelijk welbevinden van ouderen.

Een ander spel betreft de 8DGame (werktitel), een serious game waarbij iemand een bepaalde prestatie kan behalen, daarin gestimuleerd door de omgeving. Beloningen staan centraal bij dit spel, vooral vanuit het preventieperspectief. Als je dingen doet die goed voor je zijn, volgt een reward. Bij revalidatie bijvoorbeeld word je gestimuleerd je oefeningen te doen. De beloning die volgt kan bestaan uit foto's van kleinkinderen die de grootouder dan ontvangt. Het kan echt van alles zijn.

Care op afstand

Het project Autonoom technologisch woonverblijf komt voort uit contacten met de Volmacht, een woningcorporatie die van plan is om in Gieten een woonwijk technologisch ‘te upgraden’ en voor te bereiden op toekomstige ontwikkelingen. ‘Toekomstflexibel,’ zo noemt Mulder dat. ‘Kijk wat de mogelijkheden zijn om het leven te veraangenamen met behulp van technologie en domotica. Simpele tools die je kunt inzetten om je zelfredzaamheid op peil te houden en te bevorderen, uiteraard in samenwerking met mantelzorgers en professionele hulpverleners. Stel, je hebt iets aan je hart. Normaal gesproken heb je dan een alarmknop die je nog moet indrukken, maar in principe zou de woningcorporatie in staat moeten zijn om met behulp van domotica vroegtijdig te constateren dat er wat aan de hand is, zodat er onmiddellijk kan worden gehandeld. Vandaar ook het autonome karakter: de woning interacteert met jou als bewoner. Een ander voorbeeld: op afstand kan je hartslag en ademhaling worden gemonitord. Een soort van (intensive) care op afstand. En dat alles toegesneden op de individuele bewoner. Die moet het uiteraard zelf wel zien zitten, dat staat voorop.’

Het ultieme droombed

Bij het Smartbed gaat het in feite om een kleinere versie van autonoom wonen. Alberts: ‘We hebben het hier over mensen die écht aan bed gekluisterd zijn, voor wie het leven dodelijk saai kan zijn. Het doel is om deze groep patiënten te voorzien van tools die het leven in en aan bed veraangenamen. Dat betreft vooral sensoren, maar ook een stukje entertainment, een aantrekkelijke omgeving en een belevingsrijk bed. Denk daarbij aan een bed als een Formule 1-wagen, of waarbij je je als Ajax fan, midden in het Ajax stadion bevindt. Dat is dan virtueel, maar het bed kan ook de vorm van een Ferrari hebben, of een vliegtuigcockpit. Zulke bedden kosten in eerste instantie een vermogen -allemaal uniek maatwerk-, maar we willen zoveel mogelijk gebruikmaken van dingen die er al zijn. Je kunt het bed ook gebruiken als werkunit, dan neem je vanuit je bed zo goed als dat gaat actief deel aan de werkomgeving. Net als bij het Autonoom woonverblijf staat de belevingscomponent centraal: licht, geluid, vormgeving, maar ook de omgevingstemperatuur, vochtigheidsgraad, etc. Al deze elementen zetten we in om na te gaan wat het toevoegt aan het welzijn en het healing karakter van het bed. Het idee erachter: als ik dan toch ergens moet blijven liggen, dan wel graag prettig!’

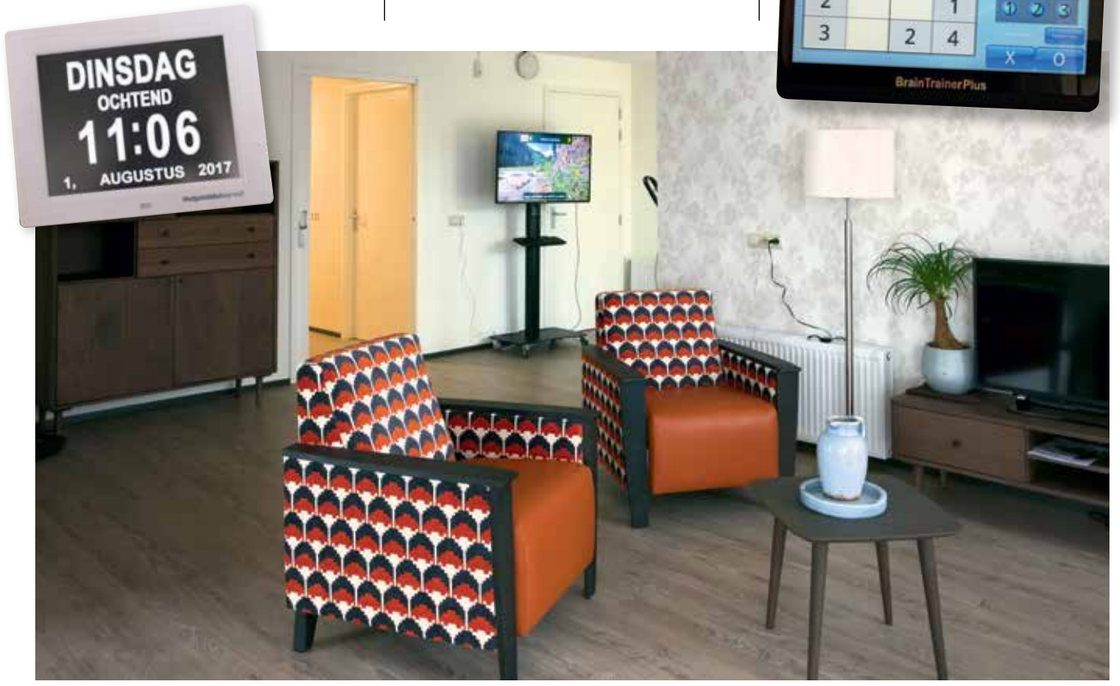
Zelf aan de slag

De Show-to-do ruimte, het vijfde project sluit nauw aan op het Smartbed en het autonoom wonen. Het gaat hier om een ruimte die is ingericht met alle denkbare tools en mogelijkheden waaronder ook het Smartbed en een Smart wc die met sensortechnologie de waarden van de urine meet, tot simpelweg gordijnen die op afstand open en dicht kunnen. De nadruk bij dit project ligt op To Do, dingen uitproberen en gaan gebruiken.

Grote ambities

In het Digitale platform komt alles samen. Daar zijn de producten online verkrijgbaar en kan contact worden gelegd met artsen of verplegers. ‘Het is gewoon een digitaal samenzijn,’ zegt Alberts: ‘Een van onze partners is We Helpen, een bedrijf dat al veel doet op het digitale pad. In Nederland zijn we hier verder mee dan in Duitsland, maar ook daar zijn ze er zeer in geïnteresseerd. Zo’n digitaal platform werkt ook grensoverschrijdend.

Mensen in de grensstreek zijn vaak tweetalig, of ze spreken hetzelfde dialect. Daar kunnen we in het digitale platform op anticiperen.’
Onze ambities met het project Vital Regions zijn groot. We gaan ervoor,’ zeggen beiden heren tot slot eensgezind!



Tangenborgh Dementiehuis als experimenteerruimte

Het Dementiehuis van de Toekomst is een onderdeel van de Zorggroep Tangenborgh. Dit gespecialiseerde testlab voor dementerenden kent technologische toepassingen die bijna onopvallend zijn verwerkt in de inrichting.

Zo wordt er gebruik gemaakt van een slimme vork die meet hoeveel iemand eet, een veilige sensor die keukenapparatuur uitzet om brand te voorkomen, een stofzuiger die het huis schoonmaakt als de bewoner weg is of een Obli, een apparaatje dat aangeeft of mensen voldoende drinken. En zo kunnen we nog even doorgaan. Bouwkundige aanpassingen gaan gepaard met praktische oplossingen waarbij is nagedacht over veiligheid, kleurgebruik en licht en donker. De tuin is zo aangelegd dat bewoners worden aangemoedigd een rondje te wandelen. De seizoenen zijn duidelijk herkenbaar en ook de paden zijn zo gemaakt dat een verwarde bewoner niet snel de tuin uitloopt.

‘Er wonen geen dementerenden in het huis,’ zegt Saskia Timmermans, beleidsmedewerker bij Tangenborgh. ‘En dat is ook niet de bedoeling. Het is opgezet als testlab en kenniscentrum voor (beginnend) dementerenden, mantelzorgers en medewerkers in de zorg. We willen antwoorden op vragen als: werkt het technisch? Kan de zorg er iets mee? Voldoet het aan de behoefte? Pas dan gaan we breder de wijk in. We werken duidelijk vraag- en behoefte gestuurd.
De bestaande sleutelkluisjes die thuiszorgmedewerkers gebruiken bijvoorbeeld, bleken niet alleen inbraakgevoelig, maar werkten ook nog eens stigmatiserend. Nu is er een elektronisch slot dat verzorgenden met een appje via hun smartphone bedienen. We gebruiken bij voorkeur consumentenproducten, spullen die je bij de Gamma of de Praxis haalt en zelf thuis kunt installeren. En we willen een inspiratiebron zijn voor gemeenten, woningcorporaties en een ieder die in de zorg werkt.’

www.nhl.nl
/vital-regions-think-global-act-local

Huisarts Jan Willem Ek over het werken in een bijna-krimpgebied

Op weg naar een toekomst-bestendige huisartsenzorg in de regio Coevorden-Dalen

Het beoogde nieuwe gezondheidscentrum.

'Het aantrekken van nieuwe, jonge huisartsen in deze regio is absoluut noodzakelijk om de kwaliteit van zorg ook in de toekomst te kunnen waarborgen'

De regio Coevorden – Dalen is nog net geen krimpgebied, maar over een paar jaar wel. Hoe zorg je ervoor dat de huisartsenzorg hier in de toekomst intact en op een hoog peil blijft? Dat is de kernvraag waar de huisartsen in de regio Coevorden – Dalen voor staan. Er zijn meerdere redenen die maken dat het antwoord op deze vraag behoorlijke complex is. Die redenen hebben deels betrekking op de specifieke omstandigheden in de regio Coevorden – Dalen, deels op meer landelijke ontwikkelingen in de gezondheidszorg en hoe deze in krimpregio's uitpakken. Maar er is een oplossing: meer en slimmer samenwerken.

Jan Willem Ek is één van de negen huisartsen in de woonkernen Coevorden – Dalen, een zorggebied met circa 18.500 inwoners. Zuidoost Drenthe heeft te maken met een ouder wordende bevolking, onder wie veel chronisch zieken en mensen met een lage sociaaleconomische status. Het aantal 75-plus patiënten onder de bewoners ligt fors hoger dan in niet-krimpgebieden. Daarnaast is het een plattelandsregio: mensen wonen er verder uit elkaar. Reisafstanden om patiënten te bezoeken zijn langer.

Jan Willem Ek: 'Met onze grote patiëntenpopulatie en hoge aantallen chronisch zieken is het van belang hierover heldere afspraken te maken. We noemen dit ook wel het denken in ketens. En dat moet versterkt worden. In Coevorden – Dalen werken wij hier nu twee jaar aan, samen met alle gezondheidspartners; in projectgroepen Ouderenzorg en Jeugdzorg hebben we rond specifieke problemen/ziekten allerlei afspraken gemaakt en zaken ontwikkeld. We maken daarbij ook nadrukkelijk gebruik van de mogelijkheden van e-health.

Meer en slimmer samenwerken

De werkdruk onder de collega's is hoog. Daar komt bij dat vier van de negen collega's binnen nu en zeven jaar stoppen. We zijn gelukkig met twee opvolgers bezig, maar die andere twee vacatures staan nog open. En die zijn niet zomaar vervuld. Opvolging is dus ook een issue. Genoeg redenen voor bezorgdheid. Omdat we dit vóór willen zijn, hebben we in 2014 de koppen bij elkaar gestoken. Er is een manier waarop je deze problemen effectief kunt aanpakken en dat is meer en slimmer samenwerken. Wij hebben daarom een huisartsensamenwerkingsverband Coevorden-Dalen opgericht, kortweg HasCoDa.'

Gaat er voor de patiënten veel veranderen? Ek, voorzitter van de projectgroep die de situatie in kaart heeft gebracht: 'Voor ons staat de patiënt centraal. Dat is zo en dat blijft zo. Er zullen echter zeker dingen veranderen in de toekomst. De zelfstandige praktijken in Coevorden blijven bestaan, maar gaan onder een dak met het ziekenhuis, de apotheek en enkele paramedici. De praktijk in Dalen blijft een aparte locatie en is onderdeel van het samenwerkingsverband. In het nieuwe gezondheidscentrum (het oude Waterschapsgebouw) willen we zo efficiënt mogelijk samenwerken om de zorg te verbeteren, tegen minder kosten en dichter bij de patiënt. Het delen van kennis en de bereidheid bepaalde dingen af te staan aan andere hulpverleners is hierbij van groot belang. De huisartsenpraktijken vormen een coöperatie, mogelijk sluiten in de toekomst andere praktijken zich hierbij aan, mede afhankelijk van de financieringsstructuur. Nieuw aan dit project is de bereidheid bij specialisten, huisartsen, gemeente en paramedici om gezamenlijk na te denken over waar de zorg het best gegeven kan worden. Met elkaar ontwikkelen de partijen een regionaal/lokaal zorgplan.

Neem nu als voorbeeld de zorg rond diabetes, een samenwerking tussen patiënt, paramedici (thuiszorg, diëtist, fysiotherapeut, pedicure, etc.), huisarts, assistent(e) en specialist in het ziekenhuis. Logisch dat er een goede afstemming moet zijn tussen al deze zorgpartners: spreken we dezelfde taal, met dezelfde begrippen en aanduidingen, maken we geen dubbele afspraken? Hoe groter een organisatie is, hoe lastiger de praktijk.'

Centrale rol gemeenten

Er is ook sprake van landelijke ontwikkelingen waar huisartsen op lokaal niveau mee te maken hebben. Met name de rol van gemeenten is veel groter geworden sinds de invoering van de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning, vooral van belang voor ouderen, gehandicapten en mensen met een chronische aandoening) en de overheveling van rijks- en provincietaken naar gemeenten in de jeugdzorg. Ook bij de integratie van mensen die (goed)deels buiten de samenleving staan, denk aan (ex)psychiatrische patiënten, hebben gemeenten een grotere verantwoordelijkheid gekregen.

De verantwoordelijkheid voor de opvang van deze groepen komt in de praktijk in belangrijke mate bij de huisarts terecht. Die krijgt er steeds meer taken bij. Ek: 'Onze rol en taak wordt groter, met de gemeente als belangrijkste partner bij ouderenzorg en jeugdzorg. Zorg in de buurt komt centraal te staan. De eigen verantwoordelijkheid van de patiënt en zijn netwerk wordt groter. In Coevorden hebben wij gelukkig een heel goede relatie met de gemeente. We overleggen regelmatig hoe we jongeren, met deels gedragsproblematiek en deels psychische kwalen, in goede banen kunnen leiden. Alle relevante partners zijn daarbij betrokken: de (jeugd)arts, GGZ, opbouwwerker, wijkagent,

onderwijs. Vroeg interveniëren is het sleutelwoord. Een jeugdpraktijkondersteuner GGZ heeft de regie.'

Een andere ontwikkeling is dat de zorg voor chronisch zieken verschuift van het ziekenhuis naar de huisarts. Ek: 'We zien dit duidelijk bij ziekten als diabetes, copd, hartfalen, chronische neurologische aandoeningen en chronische reumatische aandoeningen. Door goede afspraken te maken met de gemeente, paramedici, ziekenhuis en de patiënten kan dit worden opgevangen en de zorg dichtbij huis worden geleverd. De wethouder van de gemeente Coevorden speelt hierin een heel positieve rol. De verschillende partners spreken de ambitie uit de gemiddelde leeftijd van de burger te willen verhogen en het aantal jaren doorgebracht met ziekte omlaag te brengen.'

Inspraak

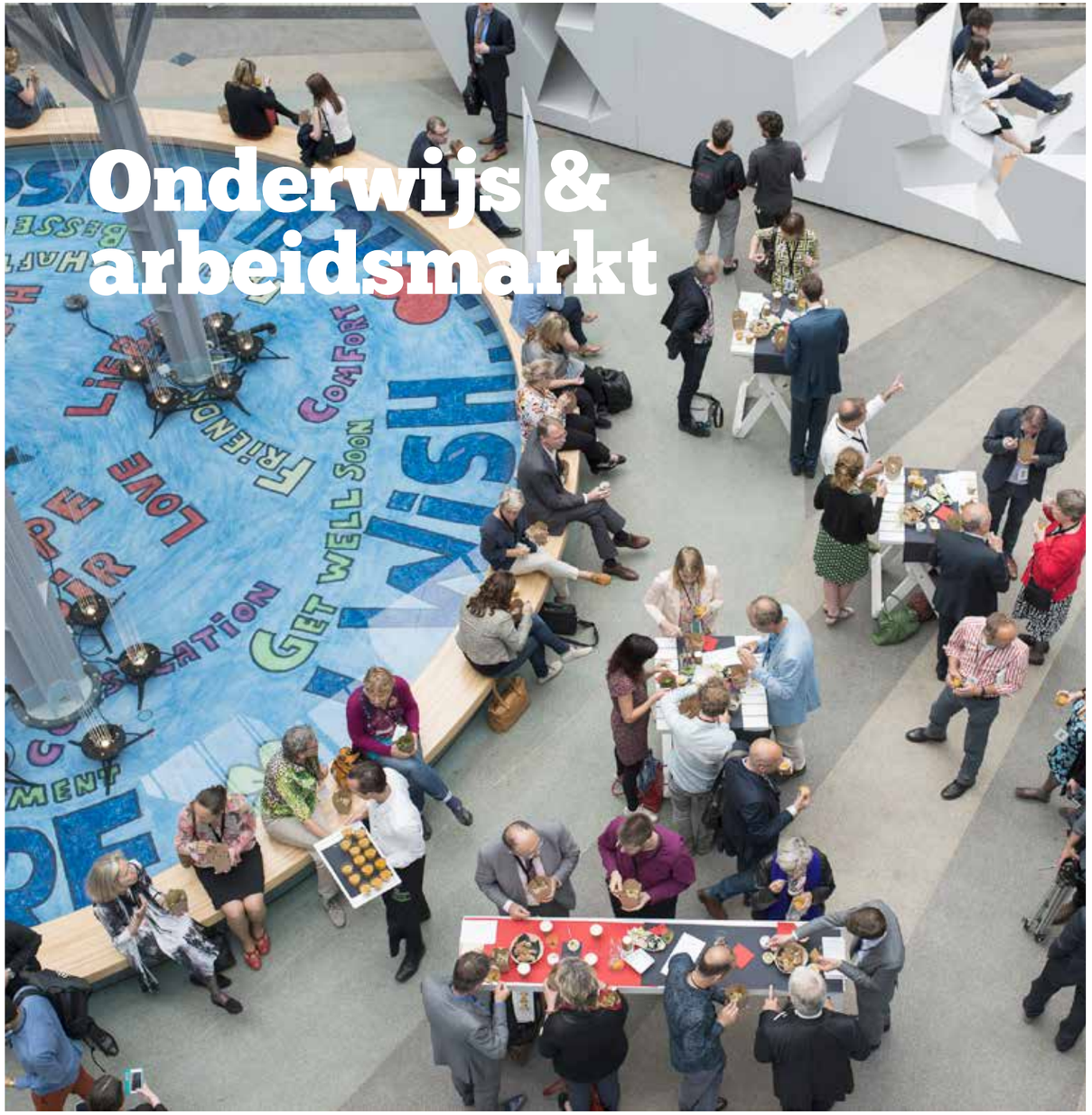
Het is heel positief dat patiënten vandaag de dag een duidelijke stem hebben in hoe zij willen dat de zorg optimaal op hen wordt afgestemd. Zo hebben we in maart 2016 in Coevorden een avond georganiseerd waarbij honderd patiënten én zorgverleners in groepen van tien met elkaar in gesprek gingen over hoe de zorg van de toekomst eruit zou moeten zien. Een mooie bijeenkomst was dat, waar ook heel waardevolle en zinnige dingen uit kwamen, in lijn met wat we hier betogen. De vraag is hoe we de burger/patiënt er blijvend bij kunnen blijven betrekken. Platform 31, een initiatief van de landelijke overheid, hebben we gevraagd ons hierbij te ondersteunen.

'Nieuw aan dit project is de bereidheid bij specialisten, huisartsen, gemeente en paramedici om gezamenlijk na te denken over waar de zorg het best gegeven kan worden'

Tot slot moeten we stilstaan bij de rol en de invloed van de zorgverzekeraars. Zij zijn, een tijd geleden al, een weg ingeslagen daarin gestuurd door de politiek, waarbij de samenwerking op wijkniveau tussen zorgpartners sterk wordt gestimuleerd. Onze plannen passen daar heel goed in. Er is zelfs een beloningssysteem per patiënt aan gekoppeld. Met het geld dat hiermee wordt ''verdiend'' kunnen verdere zorginnovaties deels worden bekostigd. Dit is positief, maar het zou mooi zijn wanneer de zorgverzekeraars meer zichtbaar zijn voor de betrokken partijen. Ze zouden bijvoorbeeld plaats kunnen nemen in de stuurgroep die het project gaat aansturen.'

We hopen met onze plannen een vijftal zaken te bereiken:

1. een verbeterde gezondheid van onze patiënten;
2. een verbeterde kwaliteit van de zorg;
3. lagere kosten van de gezondheidszorg;
4. een beter werkklimaat voor de huisartsen en hun medewerkers;
5. en heel belangrijk, een werkomgeving die aantrekkelijk is voor jonge huisartsen om zich hier te vestigen. Het aantrekken van nieuwe, jonge huisartsen in deze regio is absoluut noodzakelijk om de kwaliteit van zorg ook in de toekomst te kunnen waarborgen. Alleen dan kunnen de huisartsen datgene blijven doen waar hun allergrootste passie ligt: 'dokteren'.



Sorgen Für, Sorgen Dass

Belangrijke thema's binnen de opleidingen zijn healthy ageing en ontwikkeling/toepassing van (sensor) technologische hulpmiddelen

In het project Sorgen Für, Sorgen Dass draait het om grensoverschrijdende samenwerking tussen opleidingen, stagiaires en zorgwerknemers/ zorgwerkgevers. De Noordelijke regio's in Nederland en Duitsland werken er samen aan onderwijs en zorg. Eén van de doelstellingen is zo'n 800 studenten, 400 uit Noord-Nederland en 400 uit Noord-Duitsland, over en weer naar een stageplaats over de grens te begeleiden.

Maar het project gaat verder dan dit. Er is ook een ambitie neergelegd om dertig Nederlandse en dertig Duitse werkgevers zich te laten aansluiten bij Sorgen Für, Sorgen Dass.
De belangrijkste partners zijn CMO STAMM, NetwerkZON, Hochschule Osnabrück, UMCG, BVO, AWO en Klinikum Leer/Krankenhaus Weener en de provincie Drenthe. Het project is gestart in april 2016 en loopt door tot december 2018.

Baat voor beide partijen

Het doel van Sorgen Für, Sorgen Dass is groeien naar een bestendige en duurzame arbeidsmarkt Zorg en Welzijn, waarin zorgmedewerkers aan beide zijden van de grens inzetbaar zijn. Daarmee kan beter ingespeeld worden op de vraag vanuit de sector naar voldoende en goed opgeleid personeel en wordt aan inwoners perspectief en ontplooiingsmogelijkheden geboden. Gedeputeerde Cees Bijl stelde bij de aftrap van het project in mei 2016 dat zowel Nederland als Duitsland hier veel baat bij hebben. Bijl: 'De Duitsers willen graag dat hun zieken verpleegd worden. Vanwege het tekort aan Duits personeel is het voor hen boeiend om met Nederlandse verzorgenden te werken. Andersom krijgen Nederlanders zo meer kans op de arbeidsmarkt. We werken eraan om de cirkel in plaats van half, helemaal rond te maken. Daarvoor moet wel het nodige geregeld worden. Er zijn allerlei verschillen in diploma's, regels, belasting en pensioenopbouw. Dat moeten we tackelen.'

Er zijn diverse projecten en initiatieven in Noord-Nederland, ook grensoverschrijdend, waarin succesvol wordt samengewerkt tussen zorgopleidingen en zorgwerkgevers

Ich bin Paula

Paula Sissingh (21) is derdejaars verpleegkundige niveau 4 aan het mbo in Groningen. Ze loopt een half jaar stage in een klein ziekenhuis in Emden. 'In Nederland waren er niet genoeg stageplaatsen, maar in Duitsland is juist een tekort aan zorgpersoneel. Ik heb me toen aangemeld voor een stage. In het begin was het wel even wennen. Ik sprak nauwelijks Duits toen ik hier kwam. Maar nu, na acht weken, gaat het steeds beter. Zo leer je het op de snelste manier, toch?'
Een ander opvallend punt was de sterke hiërarchie in het Duitse ziekenhuis. Lastig om mee om te gaan? 'Nee, dat vind ik niet vervelend. Het is juist interessant en leerzaam om te zien dat de cultuur hier toch wel anders is dan in Nederland. Ik heb zeker ook geleerd meer voor mezelf op te komen en daar word je sterker van.'

NetwerkZON2020: the H(ealth) factor

NetwerkZON2020: the H(ealth) factor is een publiek-private samenwerking (PPS) in Groningen, Drenthe en Noord-Overijssel en bestaat uit de mbo-scholen Noorderpoort, ROC Menso Alting, Drenthe College en Alfa-college, Hanzehogeschool Groningen, 26 arbeidsorganisaties zorg en welzijn, vijf gemeenten, vijf samenwerkingsverbanden en drie lectoraten. In nauw contact met de Rijkuniversiteit Groningen (RUG) en Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) worden kennis en ervaringen gedeeld op het gebied van Healthy Ageing, één van de speerpunten van het Noorden.

NetwerkZON2020: the H(ealth) factor loopt van september 2016 tot september 2020 en wil een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde samenleving door de toekomstige zorg- en welzijnsprofessional op te leiden. De missie van het project is "het van elkaar leren beter mogelijk maken". Het project heeft als doelstelling om een substantiële bijdrage te leveren aan de fundamentele verandering in zorg en welzijn met ketenzorg, eigen regie, participatie, preventie en doelmatigheid als centrale waarden.

Leernetwerken en leerlijn

Centraal in het project staan 50 interdisciplinaire leernetwerken, nieuwe kennis Healthy Ageing, rolmodellen en modern zorg- en welzijnsonderwijs. Hierin worden alle doelgroepen Healthy Ageing betrokken, van jong tot oud: minimaal 2.400 studenten Zorg- en Welzijn samen met studenten van Sport en Bewegen, Groen, Techniek en Cultuur, 1.000 burgers, 50 rolmodellen, 300 praktijkopleiders, 150 mbo- en hbo-studenten, managers, bestuurders en onderzoekers. Daarnaast wordt een doorlopende leerlijn Healthy Ageing Zorg en Welzijn ontwikkeld voor mbo-studenten Welzijn, Verzorgende en Verpleegkundige van de vier samenwerkende ROC's in afstemming met de Academie voor Verpleegkunde en Academie voor Sociale Studies van de Hanzehogeschool Groningen.

www.netwerkzon.nl

Practoraat Zorg & (Sensor)Technologie

Het Practoraat Zorg & (Sensor) technologie is een onderzoeks- en opleidingscentrum waarin studenten van het Drenthe College (mbo) en de Hanzehogeschool Groningen (hbo) samenwerken aan de ontwikkeling en praktische toepassing van technologische innovaties voor de zorg. Uitgangspunt bij alles wat er wordt ontwikkeld zijn de wensen van de eindgebruikers: zorgvragers én zorgverleners.

In het Practoraat werken zorginstellingen, bedrijfsleven, provincie (Drenthe) en gemeente (Assen) nauw samen. Sinds februari 2017 is het Practoraat operationeel, financiering loopt via het Regionaal Investeringfonds mbo en bijdragen vanuit de gemeente Assen en de provincie Drenthe.

Studenten doen binnen het Practoraat onderzoek naar optimale inzet van (sensor)technologie voor zorgvragers en zorgverleners. Ook komen er speciale onderwijsmodules waarmee zorg-, welzijn- en techniekstudenten, maar ook huidige medewerkers, hun kennis en vaardigheden op het gebied van zorg en technologie kunnen verdiepen.

Het Practoraat biedt tevens ruimte aan innovatievraagstukken uit de praktijk die doorontwikkeld moeten worden. Studententeams waarin mbo en hbo samenwerken en met inbreng vanuit verschillende disciplines pakken deze vraagstukken op, onder begeleiding van docenten/lectoren. Uiteindelijk moet er een soort van community ontstaan van zorginstellingen, onderwijs en bedrijven waarin kennisontwikkeling en kennisdeling centraal staan.

Vergrijzing en toenemende zorgvraag

Ouderen moeten zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Een goed uitgangspunt, maar meestal hebben ouderen meer ondersteuning nodig. Inzet van technologie (slimme hulpmiddelen) kan hieraan bijdragen. Zorg wordt zo efficiënter, maar wat vooral ook telt: er is zodoende meer tijd om met bewoners/patiënten actief bezig te zijn. Juist in een plattelandsgebied als Drenthe is ondersteuning en zorg op afstand belangrijk om de zorg toegankelijk, betaalbaar en beschikbaar te houden.

www.drenthecollege.nl

Onderwijsaanbod

De studenten gaan in het Practoraat zelf (sensor)technologische toepassingen ontwikkelen, met een nadruk op het gebruik van (sensor)technologie in de praktijk. Medewerkers die al een baan hebben in de zorg kunnen ook worden bijgeschoold om te leren omgaan met nieuwe technologische snufjes. Veel aandacht is er voor de zogenaamde vaardigheden van de 21e eeuw zoals (multidisciplinair) samenwerken, kritisch denken en werken vanuit een open en onderzoekende houding. Deze kennis en vaardigheden sluiten goed aan bij de huidige (en toekomstige) arbeidsmarkt waarin innovaties elkaar steeds sneller opvolgen.

Project Tovertafel

Eén van de projecten die momenteel loopt is onderzoek naar het gebruik van de Tovertafel, een reeds bestaand product, dat heel gericht voor verschillende doelgroepen kan worden ingezet: ouderen met dementie, verstandelijk gehandicapten, mensen met autisme.

Het apparaat bestaat uit een kastje dat aan het plafond wordt gehangen, boven de eettafel van de zorginstelling bijvoorbeeld. De kleurrijke projecties reageren op hand- en armbewegingen waardoor bewoners kunnen spelen met het licht, in beweging komen en samen plezier maken.

Studenten van de opleiding Verzorgende-IG van het Drenthe College begeleiden cliënten van een zorginstelling bij het gebruik van de Tovertafel. Zij voeren ook een kort onderzoek uit naar de effecten ervan: draagt dit bij aan een betere kwaliteit van leven van de zorgvragers?
Het project laat zien hoe onderwijs en arbeidsmarkt beter op elkaar aansluiten. Studenten worden voorbereid op de zorg van de toekomst en raken gewend aan het gebruiken van technologie in hun werk. Ook nemen de studenten de medewerkers mee in de toepassing van technologie bij de dagelijkse werkzaamheden.

BIBO – beter voorbereid een hartoperatie in, sneller hersteld daarna

Bibo, de Better In Better Out kliniek, is opgezet om hartpatiënten beter voor te bereiden op hun operatie en ze ook daarna langer te monitoren. Achterliggend doel is een verbeterde leefstijl van de patiënt. Het concept van pre- en postoperatieve behandeling van hartpatiënten is een initiatief van professor Massimo Mariani, hoofd van de afdeling Cardiothoracale chirurgie van het UMCG; het is uniek in Europa. De uitvoering vindt plaats in nauwe samenwerking met het Centrum voor Revalidatie.

Het idee voor BIBO ontstond nadat uit onderzoek onder hartpatiënten die op de lijst stonden om te worden geopereerd, bleek dat hun eet- en leefstijl niet bepaald voorbeeldig was. Ze aten vaak te veel, te weinig vezels, en in afwachting van de operatie nam het ongewenste gedrag - meer roken, minder bewegen - eerder toe dan af.

Gestructureerd programma

Patiënten moesten beter voorbereid een operatie ingaan, was de conclusie. Mariani: 'Aanvankelijk moesten we patiënten over de drempel van angst heen trekken. Het was de vraag of ze wel mee wilden doen. Een patiënt krijgt van de cardioloog te horen dat hij aan z'n hart geopereerd moet worden en het voorlopig rustig aan moet doen. Die boodschap leidt tot angst en stress. Een patiënt gaat zo niet optimaal een operatie in.'
Bij BIBO wordt een gestructureerd programma aangeboden, met onder meer conditietraining, dieetadviezen, psychische begeleiding en handvatten om te stoppen met roken.

Minder angst, meer kwaliteit van leven

Leefstijl is volgens Mariani de crux waar alles om draait: 'Het primaire doel is de patiënt optimaal voor te bereiden op de ingreep, zodat er minder complicaties optreden. Dat leidt direct tot een korter verblijf in het ziekenhuis en indirect tot minder heropnames. We realiseren daar een forse kostenbesparing mee.
Maar het achterliggende doel is dat de patiënten hun nieuwe leefstijl ook na de ingreep voortzetten.' Over het effect op langere termijn kan de hoogleraar nog niets zeggen. Het project loopt nu twee jaar en dat is nog te kort voor een wetenschappelijke onderbouwing. Trends ziet hij wel. Bepaalde complicaties komen minder vaak voor, het angstniveau daalt, er is een hogere mate van tevredenheid en daarmee gepaard gaande, een toename van de quality of life.
Op basis van de feedback van de patiënten zijn er al wel kleine aanpassingen in het programma gemaakt. Er is een team van professionals betrokken bij de begeleiding, bestaande uit een thoraxchirurg, een cardioloog, een fysiotherapeut, een diëtist, een psycholoog, maatschappelijk werker en een verpleegkundige. Zes weken voor de operatie gaat men van start en vier dagen na de operatie begint de revalidatie. Mariani: 'Aanvankelijk waren we heel voorzichtig met wat we

'Patiënten geven aan tevreden te zijn met de BIBO-behandeling. Ze ervaren meer 'quality of life'

aan beweging aanboden omdat we de patiënt niet wilden overbelasten, maar we merkten dat patiënten veel meer aankunnen dan we vaak denken. Er is ook een grote drive bij patiënten om actief aan hun revalidatie te werken. Doordat we veel begeleiding bieden, zijn patiënten minder angstig en hebben ze meer vertrouwen in hun lichaam. Ze leren goed hun eigen grenzen te bepalen en wij helpen daarbij een handje. Om zo'n optimaal mogelijk effect te bereiken, betrekken we ook de levensgezel van de patiënt bij de behandeling. Dit is tot nu toe zowel de kracht als de zwakte van het plan. Soms weigert een patiënt mee te doen, juist omdat zijn partner blijft roken.'

Kostenbesparing

Mariani is nu bezig om samen met het UMCG en een aantal regionale ziekenhuizen een plan van aanpak op te stellen. De hoogleraar ziet bij voorkeur de concentratie van deze nieuwe vorm van behandeling op één locatie, waar alle participerende artsen zich aan conformeren. Er wordt gesproken om een dergelijke voorziening in Norg te realiseren op het voormalige terrein waar vroeger het pretpark De Vluchtheuvel was.
Het voortraject is essentieel bij BIBO. Mariani benadrukt dat deze niet in een ziekenhuisomgeving behoort plaats te vinden: 'Dagopnames in ziekenhuizen zijn duur en niet altijd noodzakelijk. Het BIBO voortraject hoort in een patiëntvriendelijke omgeving thuis, dat werkt ook nog eens kostenbesparend. Gelukkig is een hartoperatie meestal een "one time life event" en juist daarom een goede prikkel om de eigen leefstijl te heroverwegen. Een hartoperatie is intensief, duur en loopt vaak over een korte termijn. Voor een lifestyle change heb je daarentegen veel tijd nodig. Je moet de mensen dan maandenlang een of twee uur per dag volgen om het beste resultaat te krijgen. De komende drie jaar zijn er op gericht om de effecten van de BIBO behandeling op lange termijn te meten. Dan valt er meer te zeggen over een bestendige verandering in leefstijl, maar de voortekenen zijn veelbelovend.

Van BIBO-kliniek naar Health Campus in Norg

Samen met de provincie Drenthe, de gemeente Noordenveld, het UMCG, het Martini Ziekenhuis , het Ommelander ziekenhuis en het Wilhelmina Ziekenhuis te Assen wordt momenteel onderzocht of er op het terrein van het voormalige pretpark de Vluchtheuvel in Norg een BIBO-zorgfaciliteit gerealiseerd kan worden. Een definitief besluit hierover wordt eind 2017 verwacht. Er zal een (zorg)hotel worden gebouwd dat kan worden gebruikt voor het verlenen van pre- en postoperatieve zorg aan operatiepatiënten uit de noordelijke regio. Kees Poland, projectontwikelaar: 'Norg ligt in een natuurgebied en is van oudsher een recreatief toeristische trekpleister.
Het is een non-ziekenhuis omgeving en dat geeft patiënten een totaal andere beleving. Daarbij komt dat Norg ideaal is gelegen, op nog geen half uur rijden van het UMCG en drie lokale(welke 3 bedoel je hiermee?) ziekenhuizen.'
Het terrein is een kleine vijf hectare groot en biedt voldoende ruimte om vanuit de gedachte van een Health campus ook (privé)klinieken voor bijvoorbeeld orthopedie en diabetes te realiseren. Er zijn tevens plannen om naast het hotel in samenwerking met thuiszorgorganisatie Thuiszorg Comfort een centrum voor dementerende ouderen te ontwikkelen en hiervoor meer dan vijftig zorg gestuurde appartementen te bouwen.
'Mooi aan Norg,' benadrukt Poland, 'is dat er in het dorp al tal van recreatieve voorzieningen aanwezig zijn – een zwembad, fitnesszalen, fietspaden, met diverse lokale bedrijven die ondersteuning kunnen bieden.
Door samenwerking van bedrijven op de Health Campus in Norg en medisch-technologische bedrijven die in en rond de Health Hub Roden actief zijn, kan er een unieke impuls aan de gezondheidseconomie van de provincie Drenthe worden gegeven.'

Drie patiënten tijdens de hartrevalidatie.

Patiënten kunnen hun hartslag en individuele programma volgen.

Scherm voor de fysiotherapeuten, waarmee ze de hartslag in de gaten kunnen houden

Colofon

Gezond in Drenthe
Editie 1 – 2017/2018
Gezond in Drenthe verschijnt één maal per jaar

Uitgevers
Gezond in Drenthe is een uitgave van
de provincie Drenthe en Dijenborgh Communicatie

Coördinatie, interviews en teksten:
Meesters in Communicatie - M!C
Frank Heijster & Christel Jansen

Grafisch ontwerp
Visueel Collectief, Sabrina Stern

Redactie
Bert Dijenborgh
Frank Heijster
Provincie Drenthe

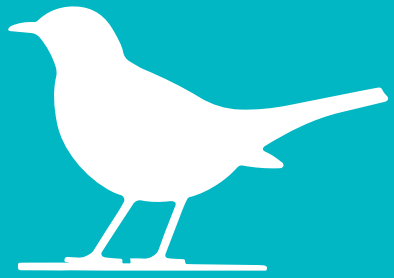
Fotografie:
Health Hub Roden, Dianne Dijenborgh, Theo Berends, Bernhart Stikfort, Kees Klomp, Building the Future of Health, Innofest, JOGG, Plaats de Wereld, Interzorg, DEMMA, B+O Architecten, Studio Wim Frank, Saint Lucas Health Path, Healthy Aging Network, Design Academie Eindhoven

Drukkerij
drukkerij Van Gorcum

Voorwaarden
Uitgevers Gezond in Drenthe magazine kunnen niet verantwoordelijk en/of aansprakelijk gehouden worden voor eventuele fouten, omissies of onvolkomenheden in de gegevens. Een deel van de informatie wordt door derden aangeleverd en de uitgevers zijn daarom niet aansprakelijk voor de juistheid, volledigheid of actualiteit van deze informatie. Gebruikers van Gezond in Drenthe magazine kunnen op geen enkele wijze rechten ontlenen aan de door Gezond in Drenthe magazine aangeboden informatie en prijzen, of de gevolgen van eventuele via de informatie ontstane transacties.

Gezond in Drenthe is een uitgave van de provincie Drenthe
© Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden verveelvoudigd zonder de voorafgaande toestemming van de uitgevers en andere auteursrechthebbenden.

provincie Drenthe



Gezond in Drenthe is een actuele weergave van bijzondere en baanbrekende projecten die er in de provincie Drenthe plaatsvinden rond het thema gezondheid. Healthy of happy aging is daarin een sleutelbegrip: hoe word je op een gelukkige en plezierige wijze oud(er), welke condities zijn daarvoor nodig en waarom is Drenthe een prima plek om daaraan te voldoen? Maar ook bij de ontwikkeling van nieuwe medische producten en gezondheidsinnovaties scoort Drenthe goed. Het komt allemaal aan bod in dit veelzijdige magazine, een initiatief van de provincie Drenthe.

provincie Drenthe

Drenthe

2017/2018 € 3,50