

# 2diabeat

Nr. 1 | 2023

Samen de opmars van diabetes type 2 stoppen



## Met lokale leiders obstakels voorbij

Lessen voor het versterken van een preventie-infrastructuur in de wijk





Een gezonde  
leefomgeving  
creëren we  
**samen**

# Inhoudsopgave

Geloof in lokale leiders .....	5
De 2diabeat aanpak.....	6
Stap voor stap aan de slag .....	9
Van samen een aanpak ontwikkelen naar leren in de praktijk .....	10
Het 2diabeat vuur verspreidt.....	12
2diabeat in cijfers .....	13
7 lessen van het versterken van lokale preventie-infrastructuren .....	14
Les 1: Volg lokale energie, vind lokale leiders .....	15
Les 2: Maak verbinding van mens tot mens om weerstand te overkomen .....	16
Les 3: Een duurzame beweging in de wijk opstarten vraagt aandacht en tijd.....	17
Les 4: De aanpak doet meer dan alleen de opmars van diabetes type 2 stoppen .....	18
Les 5: Stem landelijk aanbod af en vind samen met gemeenten de weg in het doolhof van gezondheidsmogelijkheden.....	19
Les 6: De lokale preventie-infrastructuur vormt een steunstructuur waarbinnen interventies succesvol landen .....	20
Les 7: Onderken het belang van lokale aanjagers en vergoed hun inspanningen .....	21
<b>Een blik vooruit: potentiële impact .....</b>	<b>22</b>
<b>Samen de opmars van lokale leiders starten .....</b>	<b>25</b>



Deze publicatie is in januari 2023  
uitgegeven door het landelijke  
2diabeat programma  
Meer informatie over het  
programma is te vinden op:  
**[www.2diabeat.nl](http://www.2diabeat.nl)**

**Lokale preventie-infrastructuur** in een wijk houdt in dat wijkbewoners bestaand (leefstijl)aanbod weten te vinden en er wordt samengewerkt om missend aanbod en activiteiten te initiëren. Doordat er een sterk wijknetwerk is, kunnen passende interventies (zoals die uit Loket Gezond Leven van het RIVM) duurzaam landen en worden bewoners gestimuleerd tot een gezondere leefstijl. Indien zij door andere problematiek nog niet aan hun leefstijl kunnen werken, komen ze snel terecht bij passende hulpverlening.



**Diabetes type 2** is een aandoening waarbij het hormoon dat bloedsuiker reguleert (insuline) niet goed werkt of te weinig wordt aangemaakt, waardoor de bloedsuiker te hoog is. Dit geeft schade aan het lichaam en kan complicaties veroorzaken als oogziekten, hart- en vaatziekten en nierschade. De aandoening wordt voor een groot deel veroorzaakt door een ongezonde leefstijl: overgewicht, ongezond eten, te weinig bewegen, te weinig slaap en ontspanning. Door gezonder te gaan leven, kunnen mensen hun risico op het krijgen van diabetes type 2 verkleinen. Bij mensen die al diabetes type 2 hebben, kan een gezonde leefstijl bij een deel van de mensen ervoor zorgen dat zij minder of geen medicijnen nodig hebben. Een gezonde leefstijl kan daarnaast het risico op complicaties van diabetes type 2 verkleinen en de kwaliteit van leven vergroten.



# Geloof in lokale leiders

**Maarten Ploeg**  
Programmadirecteur 2diabeat

**Na een periode van krachten bundelen en een aanpak ontwikkelen, begon twee jaar geleden (2021) onze missie: samen de opmars van diabetes type 2 stoppen. Ga er maar aan staan! Diabetes type 2 is een enorm probleem dat bovendien snel in omvang toeneemt. Deze opmars stoelt op tientallen jaren van toenemende welvaart, diep ingesleten routines, ongezonde gedragspatronen en overdadige suikers in veel te veel voedingsmiddelen. We zijn zo langzamerhand best wel goed in het behandelen van chronische ziektes, maar het voorkomen of omdraaien ervan staat nog in de kinderschoenen. En dit terwijl al keer op keer gebleken is dat het kan!**

Als je tien jaar geleden had gezegd dat je op grote schaal diabetes type 2 kan omkeren en voorkomen door gezonde leefstijl, dan hadden veel mensen waarschijnlijk hun schouders opgehaald. Mogelijk kende je enkele mensen die dat was gelukt. Mensen met uiterste wilskracht die spartaans kunnen leven; een enkeling dus. Er zijn veel veranderingen op landelijk en lokaal niveau nodig; alle partijen hierover verenigen leek een brug te ver. Nu dringt het *beseft* door dat het dus écht kan. Jazeker, genezen van diabetes type 2 lukt al in de praktijk. Daarnaast komt de samenwerking in de wijk ook op gang. Maar hoe realiseren we dat voor heel Nederland?

In de missie van 2diabeat zijn we op zoek naar de heilige graal van gezondheid. Maar in legendes wordt die heilige graal niet gevonden. Is dat niet het gevoel van velen als het

gaat om een gezonder Nederland? Dat gaat toch niet lukken is dan de opinie. We proberen het al zo lang. De missie is er wel, maar de sleutel voor gezondheid vind je nooit...

Ik zie de heilige graal niet als een voorwerp, maar als mensen die in de eigen woonomgeving de beweging naar gezondheid op gang brengen. Ze zijn er ook al en het worden er steeds meer. Wij noemen dat lokale aanjagers. Mijn voorstel: maak je hoofd leeg en luister naar de verhalen van deze lokale leiders in de wijken van 2diabeat. Luister goed naar wat zij *'bottom-up'* met burgers en professionals creëren. Zie hoe zij lokale gezondheidsinitiatieven bij elkaar brengen en de krachten van bewoners en professionals bundelen. Hoe zij op die manier bijdragen aan een effectieve infrastructuur voor preventie. Zij dragen bij aan het versterken van lokale preventie-infrastructuren.

Sommigen zeggen daarover hardop dat het een vleug zingeving of spiritualiteit geeft. We leren elke dag. In deze publicatie lees je onze lessen. We sluiten af met een gróte oproep. In heel Nederland zijn lokale leiders nodig voor het inrichten van preventie-infrastructuren. In deze structuren komen interventies, zoals opgenomen in het Loket gezond leven van RIVM, ook beter tot hun recht. In het landelijk programma 2diabeat lukt het gaandeweg om lokale aanjagers te ondersteunen, al ontbreekt nog op te veel plaatsen financiering. Wie neemt de verantwoordelijkheid om deze gezondheidsleiders duurzaam te ondersteunen?!

# De 2diabeat aanpak

De 2diabeat aanpak is een wijkgerichte aanpak waarin we een lokale preventie-infrastructuur creëren door te verbinden en versterken wat er al is in een wijk (of dorp) op het gebied van gezondheid. Zo ontstaat een gezonde beweging waarin iedereen passend leefstijlaanbod weet te vinden en er samengewerkt wordt om het ontbrekende aanbod en activiteiten de wijk in te brengen. Een steunend netwerk en gezonde leefomgeving in de wijk, helpen mensen bereid te worden tot het aanpassen van hun leefstijl en om gezond gedrag vol te houden. We lichten de basiselementen van de aanpak toe. Deze zijn voor elke wijk hetzelfde, maar er is veel ruimte voor lokale kleuring om hem voor wijken in heel Nederland passend te maken.

## Wijkbewoners

2diabeat zet zich in om **wijkbewoners** te stimuleren tot het aannemen van een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl bestaat in de basis uit gezond eten, voldoende bewegen, voldoende ontspanning en slaap, en een goede mentale gezondheid. Leefstijl aanpassen is niet eenvoudig; mensen moeten eerst bereid zijn om te veranderen. Het is meestal geen kwestie van onwelwillendheid, maar er zijn veel omgevingsfactoren en problematieken die een belemmering kunnen vormen. Als een individu bijvoorbeeld met schuldenproblematiek kampt, is dit een urgent probleem waar eerst aandacht voor moet zijn voordat diegene aan zijn of haar leefstijl kan werken. Ook al ben je ertoe bereid, leefstijl veranderen kan bijna niemand alleen: een ondersteunende gezonde leefomgeving is essentieel. Daarom worden mensen in hun eigen wijk op allerlei plekken gestimuleerd om gezond te leven. Niet alleen in zorg en welzijn, maar bijvoorbeeld ook bij de supermarkt of in het buurthuis.



## Feroz Hansildaar

lokale aanjager Schilderswijk en hoofdimam

*Mijn familie en ik kennen de impact van diabetes maar al te goed. De omgeving is in het proces van leefstijlverandering heel belangrijk en hier wil ik als aanjager veel aandacht aan geven. Alleen samen lukt het om een gezonde leefstijl vol te houden. Ook hangt een ongezonde leefstijl vaak samen met andere problematiek: wanneer er bijvoorbeeld minder armoede is, zal er ook meer ruimte zijn voor een gezonde leefstijl.*



- ① **Lokale aanjager** stimuleert, inspireert en verbindt actoren zodat zij vanuit hun rol wijkbewoners kunnen stimuleren tot een gezonde leefstijl
- ② **Actoren** stimuleren vanuit eigen rol wijkbewoner om gezond te leven en werken onderling samen  
 Voorbeelden van actoren: Sportvereniging • Mondhygiënist • Bakker • Leefstijlcoach • Fysiotherapeut • Oefentherapeut • Supermarkt • Hardlooptoestel • Yogadocent • Basisschool • Diëtist • Apotheek • Huisarts • Lokale media • Maatschappelijk werker • Buurthuisvrijwilliger • Imam • Internist • Slager • Oefentherapeut • Tandarts • Dominee • Wandelcoach • Gezelschapsvereniging • Schoonheidsspecialiste • Psycholoog • Gemeente • Groenteboer • Wijkverpleegkundige • Thuiszorgmedewerker • GGD • Drogisterij • Verloskundige • Restaurant • Lokale influencer • Interventiehoudster • Sociaal wijkteam • Medisch pedicure • Wijkagent • Viskraam • Sportschoolhouder • Orthoped • Werkgever • POH
- ③ **Wijkbewoner** gaat vanuit eigen motivatie aan de slag met leefstijl, ondersteund door verschillende actoren in zijn leefomgeving

## Actoren

Wijkbewoners komen in hun dagelijks leven in hun wijk in contact met een grote diversiteit aan lokale zorg, welzijns- en andere professionals, ondernemers en sleutelfiguren. In de 2diabeat aanpak noemen we hen lokale **actoren**. Deze actoren kunnen wijkbewoners vanuit hun eigen rol ondersteunen bij het aanleren van een gezonde leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan het geven van leefstijladvies door de apotheek bij het ophalen van medicijnen, het initiëren van een wandelgroep, tot korting op gezonde weekmenu's in de supermarkt. Lokale actoren kunnen samenwerken om leefstijlaanbod in de wijk inzichtelijk en compleet te maken en wijkbewoners van allerlei kanten een eenduidige boodschap te geven.

## Nelly Pol-Tromp

apotheker Flevowijk/de Maten, Kampen

*We bieden als apothekers van alles, maar in het voorkomen dat mensen ziek worden en het stimuleren van medicatievermindering is ook een rol voor ons weggelegd. We moeten op een gegeven moment zoveel medicatie verstrekken dat we de hoeveelheden niet meer aan zouden kunnen. Wanneer hier iemand binnenkomt met overgewicht, gaan we op een nette manier het gesprek aan en vragen we of men hier iets aan zou willen doen. Het is zaak om mensen te laten weten dat ze ook bij ons terecht kunnen.*



### Susanne Renkema

lokale aanjager Kortenhoef & Nederhorst den Berg, Wijdemeren

*Het is belangrijk om bewoners iets op maat aan te kunnen bieden, dus ook om hen door te verwijzen naar andere actoren in de wijk.*

*Dat hoop ik te bereiken met 2diabeat: dat actoren in de wijk elkaar gemakkelijker kunnen vinden.*

### Lokale aanjager

De 2diabeat aanpak komt in een wijk niet vanzelf van de grond. Sterk lokaal leiderschap is essentieel om de gezonde beweging op gang te brengen, zoals ook blijkt uit vele andere programma's. Daarom stellen we in elke wijk een zogenaamde **lokale aanjager** aan om het ondersteunende wijknetwerk op te zetten. De aanjager voert gesprekken om actoren te inspireren om vanuit hun eigen rol iets bij te dragen aan een gezonde wijk en helpt hen deze ambitie uit te voeren. Daarnaast verbindt de lokale aanjager de actoren met elkaar. Samenwerking en elkaar weten te vinden vormen namelijk de kern van een succesvolle aanpak.

### Landelijke ondersteuning

Lokale aanjagers krijgen een buddy – een zogenaamde 'wijkadviseur' – uit de landelijke 2diabeat organisatie. Deze ondersteunt bij het uitvoeren van de rol en neemt hierbij ervaringen uit andere wijken mee. Ook is er intervisie tussen aanjagers om van elkaar te leren. Vanuit de behoeftes van aanjagers ontwikkelen we als landelijke organisatie passende ondersteuning. Zo creëren we voor elke wijk een 'leefstijlkaart' waarop al het lokale leefstijlaanbod voor actoren en wijkbewoners inzichtelijk is. Ook is er een online platform waarop lokale aanjagers en actoren met elkaar in contact komen. In een online 'toolbox' verzamelen we erkende interventies en hulpmiddelen die actoren helpen om bewoners te ondersteunen bij een gezonde leefstijl.



### Erwin Frunt

marketingondernemer en lokale aanjager in Berlicum

Om de gezonde beweging op gang te brengen worden er in wijken soms evenementen (zogenaamde 'sprankels') rond leefstijl georganiseerd. Erwin tuigde een zeer succesvolle voedingsavond op in het lokale theater. Niet alleen diëtisten en een huisarts, maar ook een voormalig chef-kok sloten aan om de ruim 100 aanwezige inwoners van Berlicum mee te nemen in de wereld van gezonde voeding.



# Stap voor stap aan de slag

## Contactfase



gemiddelde duur fase:

4,3 maanden  
tussen 0,3 en  
16,7 maanden



5 wijken  
gestopt in  
deze fase

## Verkenning- fase



gemiddelde duur fase:

7,4 maanden  
tussen 2,5 en  
15,9 maanden



7 wijken  
gestopt in  
deze fase

## Uitvoerings- fase



Fase kent  
geen eindpunt



geen wijken  
gestopt in  
deze fase

Een potentiële wijk legt contact met 2diabeat. Er volgt een korte telefonische kennismaking met deze 'lokale initiator' om zijn of haar motivatie te peilen en meer te weten te komen over de wijk. De lokale initiator verzamelt een gevarieerde groep medestanders die in actie wil komen voor een gezondere wijk. Denk hierbij niet alleen aan mensen zoals zorgverleners, maar bijvoorbeeld ook aan een maatschappelijk werker of lokale ondernemer. Het 2diabeat team ondersteunt bij het samenstellen van deze 'verkenninggroep', maar de regie ligt in de wijk.

De verkenninggroep komt onder leiding van 2diabeat samen om te toetsen of er draagvlak en voelbare intrinsieke motivatie is en of de aanpak bij de wijk past. Ze gaan aan de slag om nog meer actoren uit de wijk aan te laten sluiten. Deze bredere groep komt samen bij een *startpositiebijeenkomst*. Hierin brengen we de uitgangspunten van de wijk in kaart; denk aan bestaande initiatieven en de gezondheidsstatus van de bewoners. We gaan in gesprek over of en hoe men met behulp van de 2diabeat aanpak voor een gezonde wijk wil gaan. Als men enthousiast is maar de wijk nog geen lokale aanjager op het oog heeft, start de zoektocht naar een geschikte kandidaat. Als deze er al wel is, toetsen we bij de actoren of diegene voldoende draagvlak heeft. We ondersteunen bij de zoektocht naar duurzame lokale financiering voor de rol van aanjager.

Als er een aanjager gevonden is en ook de financiering geregeld is, kan de aanjager echt beginnen met het verbinden van de actoren in de wijk. Elke aanjager geeft deze fase zijn eigen invulling, maar behoeften ophalen bij bewoners, gesprekken met actoren, hen verbinden en het samen initiëren van leefstijlactiviteiten voor bewoners vormen een basis. De uitvoeringsfase kent geen eindpunt. Het is een continue fase die zich ontwikkelt op basis van de situatie en de behoeften in de wijk.

# Van samen een aanpak ontwikkelen naar leren in de praktijk

## Handen ineenslaan

Diabetesvereniging Nederland, Nederlandse Diabetes Federatie en Diabetes Fonds vinden draagvlak om een programma op te richten met als doel de opmars van diabetes type 2 te stoppen. Zij bundelen de krachten met VitaValley en BeBright. Met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en als onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord gaan ze onder de naam *2diabeat* van start om in samenwerking met vele (lokale) gezondheidsprofessionals, ervaringsdeskundigen, experts en beleidsmakers tot een aanpak te komen.

2019

## Vooronderzoek

In drie regiobijeenkomsten, in het noorden, midden en het zuiden van het land, halen we op wat lokale professionals, sleutelfiguren en experts uit de praktijk van belang vinden in een aanpak en wat lessen zijn uit hun eigen inspanningen tot gezondheidsbevordering. Ook voeren we verschillende analyses uit: een maatschappelijke-, sociaaleconomische-, doelgroepen- en impactanalyse.

2020

## De basis staat

De *2diabeat* aanpak is gereed en die presenteren we, ondanks de 'Corona' pandemie, op een feestelijke manier in een webinar. De volgende stap is: wijken vinden die samen met *2diabeat* willen leren hoe we de aanpak in de praktijk kunnen brengen!

## Aanpak ontwikkelen

Op basis van de opgehaalde behoeften en lessen uit het land, succesfactoren van bestaande aanpakken en alle analyses, ontwikkelen we in verschillen stappen de integrale wijkaanpak. De aanpak toetsen we tijdens het ontwikkelen meermaals in verschillende bijeenkomsten met belangrijke experts uit het diabetes- gezondheids- en onderzoeksveld.

## Volop verkennen

Vanuit het webinar, of al bestaande contacten en via nieuwsbrieven en LinkedIn voeren we verkennende gesprekken met mensen die actief zijn in een wijk. Het doel hiervan is om de aanpak in de praktijk te kunnen brengen in diverse wijken in Nederland. Onder andere de wijk Geitenkamp in Arnhem, de Schilderswijk in Den Haag en het dorp Berlicum uit de gemeente Sint-Michielsgestel komen op de radar.

## Eerste wijk in zicht!

In de Arnhemse wijk Geitenkamp komt een breed scala aan lokale professionals uit zorg-, welzijn en het bedrijfsleven digitaal samen om te verkennen of ze als wijk met *2diabeat* aan de slag willen.

## Onderzoekopzet

In samenwerking met onderzoeksbureau TNO ontwikkelen we een onderzoekopzet voor de proces- en effectevaluatie van *2diabeat*. Daarnaast maakt VitaValley een basis om de maatschappelijke impact van *2diabeat* in kaart te brengen.

2021

### Ontwikkelen naar behoefte

Om te voldoen aan behoeften uit het veld, die we opgehaald hebben tijdens de regiobijeenkomsten, ontwikkelen we producten die wijken kunnen ondersteunen: een online platform voor kennisdeling, een toolbox met erkende interventies, een dashboard met inzicht in gezondheidsdata per wijk en een online kaart met het leefstijlaanbod in de wijk.

### Groeien

Op de valreep van 2021 is de financiering voor de aanjager van het dorp Berlicum rond; Erwin Frunt gaat van start als aanjager! Tevens voegen GGD GHOR Nederland en Zorgverzekeraars Nederland zich bij het regieteam.

### 3-2-1-START!

De allereerste 2diabeat-wijk Geitenkamp gaat nu echt van start met fysiotherapeut Jurgen Meijer die de beweging lokaal aanjaagt! Ondertussen voeren we volop gesprekken met andere potentiële wijken.

**1 januari 2022**  
3 wijken in uitvoer

### Pionieren in de wijken

Het aantal wijken in de uitvoering neemt toe en gaat onder leiding van lokale aanjagers aan de slag met de aanpak. Ze verbinden met de wijk, stimuleren om aan de slag gaan, doen gezamenlijk ervaring op en leren snel. Iedere wijk kent zijn eigen context en er ontstaan verschillende lokale initiatieven.

### Event in de Schilderswijk

Om te vieren dat 2diabeat 2 jaar actief is in de uitvoering in wijken, organiseren we een feestelijk event in een moskee van de Schilderswijk, waar aanjager Feroz Hansildaar hoofdimam is. Met als speciale gast staatssecretaris Maarten van Ooijen, van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, die we deze publicatie overhandigen.

**1 januari 2023**  
9 wijken in uitvoer

### Samen leren

Lokale wijk aanjagers en wijkadviseurs komen voor het eerst bijeen op een driedaagse cursus om samen te leren en ervaringen uit te wisselen. Leren doen we op basis van veranderingstheorieën. Lokale aanjagers leren elkaar kennen, leren van elkaars ervaringen en wisselen praktische tips uit. De eerste paar wijken zijn nu een klein jaar actief in de uitvoering en de eerste (overkoepelende) lessen worden hieruit zichtbaar.

### Steeds meer wijken

Het aantal nieuwe wijken door het hele land breidt zich uit naar negen in de uitvoeringsfase en tientallen potentiële wijken die we spreken. Het landelijke 2diabeat team groeit gestaag om meer wijken te kunnen bedienen.

# Het 2diabeat vuur verspreidt

Het aantal wijken waar we actief zijn, groeit snel en steeds meer geïnteresseerden vinden hun weg naar 2diabeat. Er zijn verschillende manieren waarop nieuwe wijken in contact met ons komen en steeds vaker nemen lokale initiatiefnemers zelf proactief contact met ons op. Ook het 2diabeat netwerk draagt nieuwe wijken aan. Een goed voorbeeld hiervan is in de gemeente Wijdmeren, waar 2diabeat startte in Nederhorst/Kortenhoef en doorstroomde naar Loosdrecht.



## Verkenningfase

- ① Binnenstad, Helmond
- ② Winschoten, Oldambt
- ③ Stevenshof, Leiden
- ④ Achtse Barrier, Eindhoven
- ⑤ Eckart-Vaartbroek, Eindhoven
- ⑥ Strijp, Eindhoven
- ⑦ Weert
- ⑧ Someren
- ⑨ Vreeswijk, Nieuwegein
- ⑩ Pitteloo, Assen



## Uitvoeringsfase

- ① Geitenkamp, Arnhem
- ② Berlicum, Sint-Michiëlsgestel
- ③ Flevowijk/de Maten, Kampen
- ④ Schilderswijk, Den Haag
- ⑤ Sorghvliet, Veendam
- ⑥ Noorderplassen, Almere
- ⑦ Kortenhoef/Nederhorst, Wijdmeren
- ⑧ Loosdrecht, Wijdmeren
- ⑨ Nijmegen-Noord, Nijmegen

# 2diabeat in cijfers

Er zijn **1,1 miljoen** mensen met diabetes type 2  
Elke week komen daar ongeveer **1000** mensen bij



Bij **40%** van de mensen met diabetes type 2 is de ziekte 'om te keren'

**1 op de 3** Nederlanders van 45 jaar en ouder zal naar verwachting in de toekomst diabetes type 2 ontwikkelen

**50%** van de mensen met een hoog risico op diabetes type 2 kan de ziekte voorkomen door een gezonde leefstijl

**2 wijken** die al ruim een jaar bezig zijn in de uitvoeringsfase dreigen noodgedwongen te stoppen door gebrek aan vervolgfianciering

*Uit onderzoek blijken lokale leiders een van de belangrijkste werkzame elementen voor een succesvolle gezondheidsaanpak*



We zijn op dit moment in gesprek met **49 potentiële wijken**



Begin 2023 is 2diabeat actief in **9 wijken** met in totaal **111-duizend bewoners**

Gemiddeld duurt het **12,2 maanden** om van eerste contact tot start van de uitvoer in een wijk te komen

*Door gebrek aan lokale financiering voor de rol van aanjager konden **6 wijken** die in de startblokken stonden niet naar uitvoering*

Het online 2diabeat-platform heeft **240 deelnemers** die daar onder andere toegang hebben tot een toolbox met **48 interventies** en handvatten voor een gezonde wijk



Op **13 leefstijlkaarten** hebben lokale actoren en bewoners inzicht in **946 leefstijlgerelateerde locaties** en actoren

# 7 lessen van het versterken van lokale preventie-infrastructuren

Continu samen leren staat centraal bij 2diabeat. Onze aanpak is zorgvuldig ontwikkeld, maar daarna maakten we snel de stap van praten naar 'gewoon gaan doen'. We zijn dus al in een vroeg stadium in gesprek gegaan met wijken om de aanpak uit te proberen. Pionieren is het sleutelwoord in het proces van beleid naar praktijk; uitproberen, succesvol zijn of falen, daarvan leren, weer opstaan, uitwisselen en verbeteren!

Daarin moet je als programma erkennen dat je niet direct alles goed doet en deze olifant in de kamer durven te benoemen. Hoewel we al veel geleerd hebben van wat wél en niet werkt, weten we dat van sommige dingen nog niet. Het is belangrijk om met elkaar transparant te blijven over wat er nog minder goed gaat en waar we nog te weinig aandacht aan besteden. Zoals eerder genoemd, is leren de basis om het programma zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen.

We doen daarom ons best om een veilige omgeving te creëren waarin iedereen zich kwetsbaar durft op te stellen om ervaringen en gedachten uit te wisselen en hier samen van te leren.

Uitwisselen doen we 1-op-1 tussen lokale aanjager en wijkadviseur en overkoepelend met alle aanjagers tijdens digitale intervisiemomenten. In het najaar van 2022 kreeg het samen leren een nog stevigere invulling tijdens een fysieke driedaagse met alle lokale aanjagers en wijkadviseurs. Een prachtige leerervaring! Onze visie is dat alleen door deze leercyclus continu samen te doorlopen, de aanpak succesvol kan worden. We geven hierin als landelijke programma het voorbeeld en stimuleren lokale aanjagers dit lokaal ook te doen. Daarnaast geloven we dat de lessen die we opdoen belangrijk kunnen zijn voor iedereen die met gezondheid bezig is. We delen hier daarom onze belangrijkste lessen tot nu toe.





## Les 1

# Volg lokale energie, vind lokale leiders

**Lokale leiders die in de eigen woonomgeving aan de slag gaan om de gezondheid van de wijk te bevorderen; we komen ze steeds meer tegen. Hun kenmerken: gedreven, sociaal vaardig, een eigen lokaal netwerk, goede luisteraar, een lange adem en geloof in de gezonde beweging. Deze energie willen wij niet overnemen of sturen, maar juist ondersteunen en versterken.**

Voor de wijkgerichte aanpak van 2diabeat zijn lokale leiders van groot belang. Als de beweging van 2diabeat lokaal in gang wordt gezet, is de kans een stuk groter dat deze zal slagen. De helft van al het eerste contact met de landelijke 2diabeatorganisatie werd gelegd door lokale initiators die zelf actief waren in hun wijk (bijvoorbeeld een lokale leefstijlcoach of apotheker), en de andere helft van het contact werd gelegd met en door contacten 'boven' de wijk, zoals gemeenteambtenaren of hogescholen. Maar als we kijken naar de actieve wijken,

dan is 75% van de wijken die tot uitvoer zijn gekomen afkomstig vanuit een gemotiveerde initiatiefnemer uit de wijk zelf. Als we nog dieper kijken, dan zien we dat ongeveer 80% van de wijken die niet tot uitvoering is gekomen, begonnen is vanuit een contact dat niet zelf actief was in een wijk. Ook was het in deze gevallen vaak duwen om het proces gaande te houden. Hiervan hebben we geleerd dat het belangrijk is om op zoek te gaan naar lokale actoren die veel energie en intrinsieke motivatie hebben om hun wijk gezonder te maken. Help hen om hun ambitie waar te maken en verbind hen met andere gemotiveerde actoren.

Een lokale leider is de kern van het succes van de 2diabeat aanpak. Hoe ziet deze er dan uit? Er is geen 'one size fits all' lokale aanjager, maar er zijn wel eigenschappen en capaciteiten die helpen de rol van aanjager goed uit te voeren.



**De lokale aanjagers hebben verschillende achtergronden, op dit moment bijvoorbeeld:** fysiotherapeut, ambulanceverpleegkundige, marketingondernemer, diëtist, leefstijlcoach, imam, ervaringsdeskundige, gezondheidsmakelaar en huisarts.

## Profiel aanjager

Sterke intrinsieke motivatie

Doorzettingsvermogen

Een basisnetwerk in de wijk

Motiverend en enthousiasmerend

Sociale verbinder

Luisteraar

Charisma/gunfactor

Lef, durft op mensen af te stappen

Pré: projectmanagementvaardigheden en administratieve vaardigheden



## Les 2

# Maak verbinding van mens tot mens om weerstand te overkomen

**Actoren in de wijken zijn vrijwel allemaal bereid een bijdrage te leveren, maar soms ervaren sommigen van hen belemmeringen om hun steentje bij te dragen. Er ontstaat weerstand: 'geen tijd', 'geen geld', 'al zo vaak geprobeerd'. De belangrijkste les daarin is: weerstand mag er zijn! Probeer iemand niet te overtuigen, maar probeer door één-op-één te verbinden vanuit intrinsieke motivatie samen een weg te vinden: wat kan er wel? En de vraag te stellen: hoe helpen we jou op weg?**

De kersverse aanjager legt als eerste verbinding met actoren in de wijk. In zo'n 'ambitiesprek' is het belangrijk om eerst écht verbinding te maken, van mens tot mens. De aanjager probeert inzicht te krijgen in hoe de actor vanuit zijn of haar eigen rol en drijfveren zou willen bijdragen aan een gezonde wijk. De aanjager stelt zichzelf ook open en deelt zijn eigen persoonlijke motivatie voor een gezonde wijk. De aanjager versterkt de energie die er al is en vraagt wat de actor nodig heeft. De aanjager ondersteunt waar mogelijk, bijvoorbeeld door hem in contact te brengen met andere wijkactoren of bruikbare tools te bieden.

Veel aanjagers vinden deze gesprekken best wel spannend, omdat ze vaak op weerstand stuiten. Met name in het zorgdomein zie je dat de (werk)druk hoog is en dat professionals daardoor vaak minder openstaan voor nieuwe initiatieven en samenwerkingen. Bezwaren zoals 'geen geld', 'geen tijd', 'wat heb ik hieraan' en 'we hebben al zoveel geprobeerd' hebben bijna alle aanjagers weleens gehoord. Tijdens leerdagen delen ze hun ervaringen hierover met elkaar en leren ze om met deze weerstand om te gaan. De belangrijkste les: weerstand mag er zijn! Probeer iemand niet te overtuigen, maar te focussen op wat er wel kan. Door verbinding samen een weg vinden.

De andere rol van de lokale aanjager is het verbinden van actoren; ook hier is in de eerste wijken gebleken dat het enorm waardevol is om te beginnen met verbinden van mens tot mens. 'Wat drijft jou persoonlijk om met een gezonde wijk aan de slag te gaan?' is een vraag die veel oproept en tot mooie gesprekken en verbinding leidt. Het legt een mooie basis om elkaar als lokale actoren te vinden in gezondheidsinitiatieven.



**Wout Peters**

lokale aanjager Sorghvliet, Veendam

*Als aanjager kom je in gesprek met actoren vaak weerstand tegen. Maak je écht verbinding van mens tot mens, dan zie je dat ook zij verantwoordelijkheid willen en kunnen nemen voor de gezondheid van de medemens, van de wijkbewoner. Met die basis kom je samen voorbij de weerstand.*





### Les 3

## Een duurzame beweging in de wijk opstarten vraagt aandacht en tijd

**Nu de eerste wijken langer dan een jaar bezig zijn, wordt duidelijk dat een gezonde beweging niet van de één op de andere dag op gang komt. Het leggen van relaties en verbindingen, overkomen van weerstand en het op gang brengen van een gezamenlijke beweging kost tijd. Dit proces kun je niet forceren en is enkel duurzaam als het vanuit de wijk zelf op gang komt.**

In de eerste fase moet de lokale aanjager zijn of haar plek in de wijk nog vinden en investeert daarom veel tijd in verbinden met de wijk; het leggen van relaties, het voeren van gesprekken met lokale actoren en het opzetten van praktische zaken zoals communicatiekanalen. Dit proces kun je niet forceren, de beweging moet vanuit de actoren tot stand komen en zij worden ook in beslag genomen door de drukte van alledag. Dat betekent dat bewoners niet altijd direct vanaf de start iets zullen merken. Ook zodra actoren starten met het, vanuit hun eigen rol, ondersteunen van bewoners, duurt het nog even voordat er resultaat te zien is in de gezondheidsverbetering van de wijk als geheel. Leefstijlverandering kost tijd om te

realiseren en de gezondheidseffecten van die leefstijlverandering, zoals het omkeren van diabetes type 2, zie je pas na een tijd gezond leven. We beogen daarom dat een wijk een aantal jaar nodig heeft om de beweging echt op gang te brengen. Het effect op het stoppen van de opmars van diabetes type 2 is zelfs na een nog langere periode pas terug te zien. Dat betekent niet dat we niet weten of we op de goede weg zijn, de beweging is merkbaar bij bewoners en actoren in de wijk. Met procesonderzoek vinden we in de wijken kleine en grote succesverhalen en lessen.

We zijn ook tot het inzicht gekomen dat er vanuit een lokale aanjager langdurige toewijding nodig is. Omdat het lang duurt om de persoonlijke relaties en het netwerk op te bouwen, is het zonde van deze inspanningen om na 1 of 2 jaar te stoppen. Om de continuïteit te waarborgen en voldoende te kunnen doen, vragen we nieuwe lokale aanjagers om een intentie uit te spreken om voor tenminste 2 jaar met minimaal 1 dag per week de rol te vervullen.



### Jurgen Meijer

fysiotherapeut en lokale aanjager, Geitenkamp Arnhem

*De kracht van 2diabeat is de samenwerking met alle actoren in de wijk. In het begin hadden we geen idee van elkaar wat we deden. We werkten niet goed samen en we verwezen slecht door naar elkaar. We zijn nu anderhalf jaar onderweg en de onderlinge relatie is versterkt. We kennen elkaar nu en willen samen stappen zetten.*



## Les 4

# De aanpak doet meer dan alleen de opmars van diabetes type 2 stoppen

**Een gezonde leefstijl kan diabetes type 2 voorkomen, symptomen ervan verminderen of de ziekte helemaal omkeren, maar doet ook veel meer dan dat. Het verlaagt de kans op chronische ziekten en verbetert de kwaliteit van leven. We gaan voor gezonde wijken en stimuleren breed een gezonde leefstijl.**

Chronische ziekten zoals diabetes type 2, maar ook hart- en vaatziekten, kanker en depressie veroorzaken de meerderheid van de ziektelast in Nederland en andere Westerse landen. De helft van de ziektelast door deze chronische aandoeningen is toe te wijzen aan een ongezonde leefstijl; bijvoorbeeld te veel ongezond eten, roken en weinig bewegen. Met de 2diabeat wijkaanpak kan dus ook op deze vlakken veel ziektelast worden voorkomen en verminderd.

Chronische ziekten zoals diabetes type 2, maar ook hart- en vaatziekten, kanker en depressie veroorzaken de meerderheid van

de ziektelast in Nederland en andere Westerse landen. De helft van de ziektelast door deze chronische aandoeningen is toe te wijzen aan een ongezonde leefstijl; bijvoorbeeld te veel ongezond eten, roken en weinig bewegen. Met de 2diabeat wijkaanpak kan dus ook op deze vlakken veel ziektelast worden voorkomen en verminderd.

Om die redenen stimuleren we lokale aanjagers van 2diabeat wijken om voor de lokale aanpak een naam te kiezen die niet rechtstreeks gerelateerd is aan diabetes, maar meer aan gezondheid in zijn algemeenheid. Zo zijn voorbeelden van lokale namen:

- Gezond in Noord (Nijmegen-Noord),
- Gezond Flevowijk,
- Sorghvliet Vitaal Vooruit en
- Berlicum Vitaal.

Op die manier spreekt het initiatief aan bij een breder publiek.



### Wim Tilburgs

oprichter Stichting Je Leefstijl Als Medicijn en 2diabeat ambassadeur

*Ik heb zelf ervaren hoe ernstig de gevolgen van diabetes kunnen zijn. Met leefstijl kun je veel gezondheidswinst behalen. Door verbinding tussen organisaties en initiatieven kunnen we een nog grotere groep mensen bereiken. Laat de gezondheidsrevolutie zich als een olievlek verspreiden.*



## Les 5

# Stem landelijk aanbod af en vind samen met gemeenten de weg in het doolhof van gezondheidsmogelijkheden

**Van (burger)initiatieven en leefstijlinterventies, tot overkoepelende gezondheidsprogramma's als 2diabeat; gemeenten hebben te kiezen uit een groot aantal beleidsmogelijkheden. Een keuze voor het één of het ander is te kort door de bocht. Onze ervaring is dat het vaak een zoektocht is hoe initiatieven zich tot elkaar verhouden en hoe ze elkaar kunnen versterken. De gemeente is een belangrijke partner in het komen tot een goede samenhang en afstemming.**

Gemeenten richten zich onder andere op goede publieke gezondheid, een gezonde leefomgeving en een samenleving waarin iedereen kan participeren. Vanuit haar rol spreekt de gemeente vele lokale aanbieders en initiatiefnemers maar krijgen zij ook veel bezoekjes van landelijke gezondheidsprogramma's. Denk bijvoorbeeld aan Kansrijke Start, Gezond In De Stad (GIDS), Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG), Ketenaanpak Overgewicht en Obesitas Volwassenen van Partnerschap Overgewicht Nederland (PON), buurtsportcoaches en valpreventie.

Al deze programma's en initiatieven hebben de ambitie om de gezondheid van inwoners te verbeteren, maar ieder met zijn eigen

focus en kenmerken. Zo bedienen ze verschillende doelgroepen (2diabeat en de netwerkaanpak van PON richten zich bijvoorbeeld op volwassenen, en JOGG en KnGG op kinderen en jongeren) en verschillen aanpak en aggregatieniveau (2diabeat en de netwerkaanpak van PON werken bijvoorbeeld op wijkniveau en JOGG op gemeentenniveau). Vaak versterken de initiatieven elkaar, maar soms bestaat er ook overlap.

In de gesprekken met gemeenten afgelopen jaren, hebben we ondervonden dat het nog een hele kunst is voor ambtenaren en wethouders om de weg te vinden in het doolhof van al deze programma's, zeker als het geld schaars is. "Wat is een goede samenhang en hoe voorkomen we overlap?", vragen zij zich af. Ook als programma is het een hele uitdaging om je bij elke gemeente (er zijn er 342) opnieuw te presenteren en de samenhang met wat er al is en goed gaat te vinden. Op zich een goede zaak, want het gaat om lokaal maatwerk. Maar tijdrovend is het wel. Om die reden is 2diabeat in overleg met andere landelijke programma's met als doel meer afstemming en samenwerking. We hopen bestuurlijke banden met VNG (Vereniging Nederlandse Gemeenten) te versterken om gemeenten te ondersteunen in hun zoektocht.



## Les 6

# De lokale preventie-infrastructuur vormt een steunstructuur waarbinnen interventies succesvol landen

**In het Loket Gezond Leven van RIVM staan veel nuttige interventies. Onze regering bevordert via subsidies (bijvoorbeeld GALA/SPUK) de inzet ervan. Per type interventie is een vorm van lokale samenwerking nodig, op beleids- en uitvoeringsniveau. Nu er steeds meer interventies worden aangeboden en vergoed, wordt het belang van een overkoepelende steunstructuur steeds belangrijker.**

Terecht onderzoeken we of de effecten van leefstijlinterventies in Nederland duurzaam zijn. Het blijkt dat de sociale en fysieke leefomgeving daarin een belangrijke rol spelen. Een steunstructuur waarin bewoners door een grote diversiteit aan spelers gestimuleerd worden tot een gezonde leefstijl, versterkt het effect van een leefstijlinterventie. Dit hebben we voor ogen als we lokale aanjagers ondersteunen. Zij spreken vertegenwoordigers afkomstig uit o.a. zorg, welzijn, sport, cultuur, religie en bedrijfsleven. Domeinen waarbinnen interventies op verschillende manieren tot uitvoering komen. Ze spreken ze niet alleen, maar verbinden deze actoren ook met elkaar zodat er lokaal overzicht en samenwerking ontstaat. In de 2diabeat-wijken zien we hier de eerste successen van. Actoren uit diverse domeinen weten elkaar steeds beter te vinden, werken samen en versterken elkaars activiteiten.

Om lokaal tot een goede preventie-infrastructuur voor een gezonde wijk te komen, is samenwerking met landelijke partners van groot belang. Er zijn veel belangrijke partijen in dit speelveld die op onderdelen een lokale

preventie-infrastructuur kunnen ondersteunen en versterken. Het is belangrijk dat programma's, branche- en koepelorganisaties, beroepsverenigingen en systeemspelers elkaar vinden, begrijpen en versterken. Dat vraagt verder kijken dan de eigen organisatie en belangen, dat kost tijd en energie maar daar plukken de wijken uiteindelijk de vruchten van!

Het 2diabeat programma heeft dankzij de initiërende organisaties – Diabetesvereniging Nederland, Nederlandse Diabetes Federatie en het Diabetes Fonds – sinds de start een plaats in het landelijke diabetesveld. Met veel beroepsverenigingen in o.a. zorg en welzijn hebben we inmiddels een partnerschap en we knopen deze met steeds meer partners aan. Ook GGD GHOR Nederland en Zorgverzekeraars Nederland zijn inmiddels aangesloten als adviseurs van het regieteam. We leggen verbinding met andere gezondheidsprogramma's, gemeentes, GGD en zorgverzekeraars. Zo bouwen we aan een netwerk van organisaties dat niet alleen de opmars van diabetes type 2 stopt, maar ook algemene gezondheidsbevordering via lokale preventieinfrastructuren mogelijk maakt.

We vinden het belangrijk om kennis hierover te verspreiden. Daarom laten we de aanpak onderzoeken op proces- en effectniveau en voeren we kosten/baten-analyses uit. De lessen en goede voorbeelden daaruit delen we met het veld. Uiteindelijk willen we bijdragen aan een landelijk afgestemde onderzoeks-aanpak voor preventie-infrastructuur als geheel.



## Les 7

# Onderken het belang van lokale aanjagers en vergoed hun inspanningen

**Lokale aanjagers spelen een onmisbare rol in het versterken van de lokale preventie-infrastructuur. Zij versterken verbindingen en de gezonde beweging in de wijk. Dit kost tijd, energie en doorzettingsvermogen. Om hier duurzaam invulling aan te geven, is vergoeding voor deze investering nodig. Er is nu nog geen duidelijke regeling om deze sleutelrol te financieren. Wijken waar geen vergoeding is of vergoeding stopt, blijken kwetsbaar. De energie zwakt snel af bij tegenslagen.**

Het is raadzaam om vroeg te beginnen met de gesprekken over het belang van een lokale aanjager en de mogelijkheden om deze rol te financieren. Om deze gesprekken soepel te laten verlopen, helpt het om iemand aan boord te hebben die verstand heeft van de lokale structuur. Vanuit het landelijke programmteam ondersteunen we met kennis van financieringsroutes uit andere regio's bij het gesprek met mogelijke financiers.

Het uitblijven van duurzame lokale financiering is de voornaamste reden dat wijken niet tot uitvoering komen. Tot nu toe konden zes wijken die al in de startblokken stonden niet starten door het uitblijven van financiering. Het zoeken naar financiering kost daarnaast veel tijd en gaat ten koste van de energie in de wijk. Het regelen van financiering is niet waar een gemotiveerde potentiële aanjager primair mee bezig wil zijn: hij of zij wil aan de slag om de wijk gezonder te

maken. Naast dat het veel energie kost, kost het verkrijgen van financiering ook veel tijd vanuit het landelijke programma. Wij zien duurzame financiering als een belangrijke voorwaarde om de beweging naar een gezonde wijk waar te maken. Er zijn nu zelfs twee wijken volop in de uitvoeringsfase die dreigen te stoppen door een gebrek aan vervolgfianciering.

Als programmteam van 2diabeat zien wij het vinden van wegen naar incidentele en duurzame financiering de belangrijkste uitdaging in het faciliteren van lokale leiders in alle wijken van Nederland. Tegelijkertijd is het beschikbaar stellen van deze financiering dé motor voor het in heel Nederland realiseren van preventie-infrastructuren. We leren steeds meer lokale initiatiefnemers kennen die graag snel als lokale aanjager aan de slag willen. Financiering voor hun rol kan een enorme versnelling geven aan het versterken van lokale preventie-infrastructuren in Nederland.

We zetten daarom in op het:

- Agenderen van het belang van lokale preventie-infrastructuren
- Agenderen van de noodzaak van financiering van lokale aanjagers
- Kennis delen omtrent evaluaties van processen, effecten en kosten/baten analyses

# Een blik vooruit: potentiële maatschappelijke impact

Onze missie *de opmars van diabetes type 2 stoppen* zullen we niet van de een op de andere dag bereiken. Maar door onze aanpak te laten slagen, kunnen we zorgen voor grote maatschappelijke impact. Want naast de sociale winst die langer en gezonder leven met zich meebrengt, is een gezondheidsverbetering ook economisch uit te drukken. Dit schema geeft een aantal potentiële effecten weer; deze zullen de komende jaren getoetst worden aan de hand van een maatschappelijke impactanalyse (SROI).

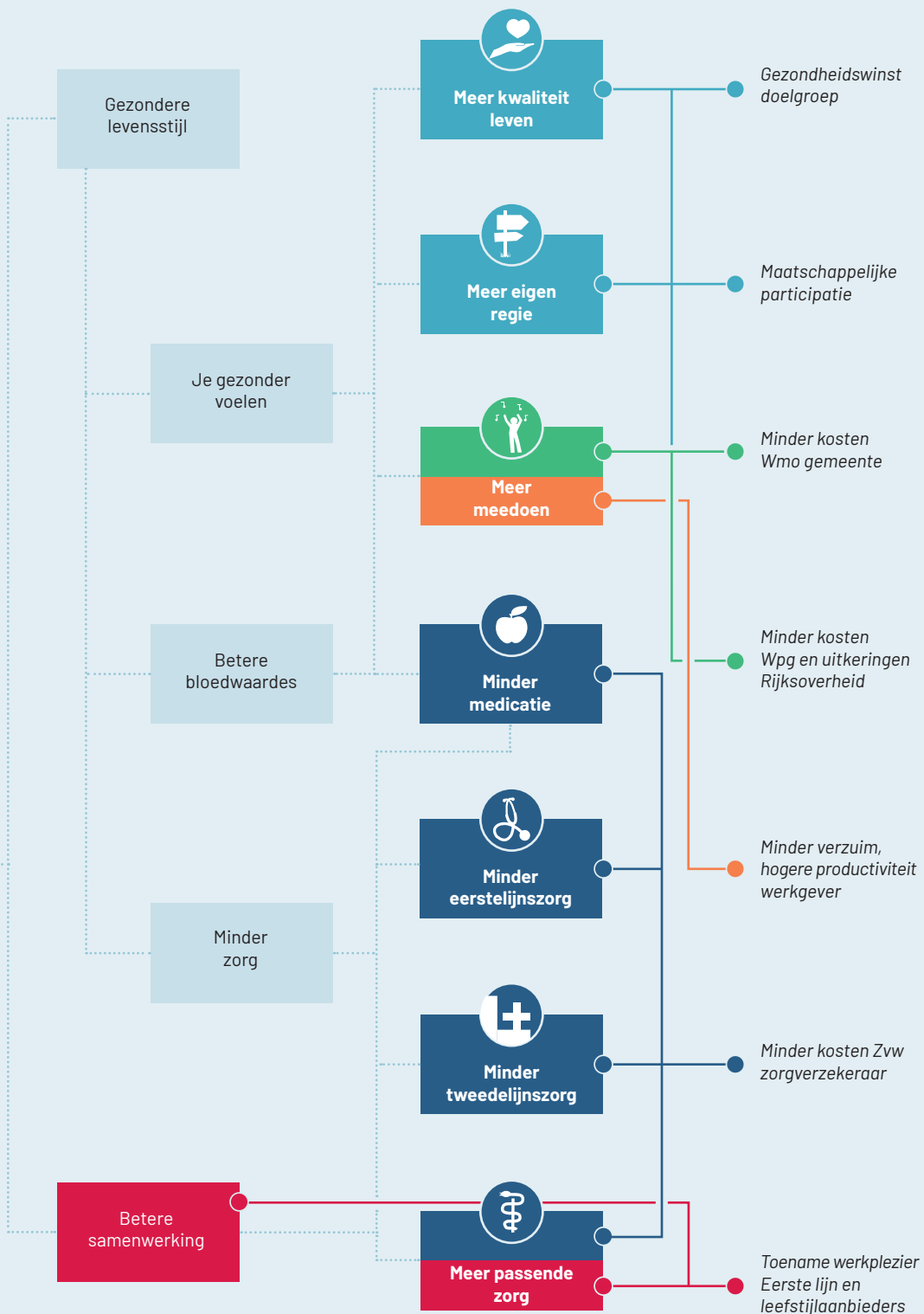
Daarnaast voeren we ook een effect- en procesevaluatie uit. Uiteindelijk willen we namelijk weten of we de doelstellingen van het 2diabeat programma waarmaken. In de effectevaluatie wordt op basis van CBS-data over medicijngebruik en data van lokale huisartsen onderzocht of op termijn de opmars van diabetes type 2 gestopt wordt. In de procesevaluatie leren we meer over wat zich afspeelt in de wijken en wat daarin wel en niet werkt. Op basis van die lessen ontwikkelen we de aanpak continu door.

## Bouw mee aan een gezonde wijk

2diabeat zet zich in om de opmars van diabetes type 2 te stoppen. Dat is belangrijk want al ruim 1 miljoen mensen hebben diabetes type 2 en dat aantal stijgt hard.

Gezondheidsbevordering in de wijk







**Paul Blokhuis,**

voormalig staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en Sport, tijdens 2diabeat webinar 25 juni 2021

*Leefstijlverandering gaat niet over één nacht ijs en daarom is het werk van lokale aanjagers essentieel. Zij weten immers wat er in een wijk speelt en werkt. Ik wil daarom lokale allianties, ondernemers, gemeenten en verzekeraars in heel Nederland oproepen om op lokaal niveau commitment aan te gaan, de aanpak van 2diabeat te borgen en op die manier de opmars van diabetes type 2 te stoppen.*



**Edith Mulder**

directeur Diabetesvereniging Nederland/  
voorzitter regieteam 2diabeat

*2diabeat is voor de diabeteswereld een belangrijk programma omdat we aan de mensen in de wijk een concreet perspectief bieden op het terugdringen en voorkomen van chronische ziektes in het algemeen en diabetes type 2 in het bijzonder. We kunnen dit alleen samen doen. Het regieteam wil meer en meer verbinden met gemeentes, GGD en zorgverzekeraars om deze werkende aanpak te verduurzamen.*





# Samen de opmars van lokale leiders starten

Lokale aanjagers leggen de verbindingen in de wijk en versterken de samenwerking. Ze helpen zo lokale leiders hun impact te vergroten. Meer verbindingen leiden tot meer samenhang in leefstijlactiviteiten en interventies en vooral ook: méér leefstijl-activiteiten. In de wijk ontstaat een ondersteuningsstructuur waardoor wijkbewoners betere informatie krijgen, meer goede voorbeelden zien en zich gesteund voelen om een gezonde leefstijl vol te houden.

## Ik geloof in lokale leiders.

Iedereen die ik spreek gelooft ook in lokale leiders, maar er moet ook boter bij de vis komen: financiële ondersteuning van gemotiveerde professionals en ervaringsdeskundigen die zich vrijmaken om de samenwerking in de wijk te bevorderen en zichtbaar te maken is nu nodig. Interventies worden vaak al duurzaam gefinancierd en kunnen enorm aan kracht winnen als ze ondersteund worden door een lokale preventie-infrastructuur.

2diabeat wil bijdragen aan de realisatie van duurzaam financieringsmodel voor het inrichten en onderhouden van preventie-

infrastructuren. We zoeken daarbij de samenwerking met andere landelijke preventieprogramma's en luisteren naar de vragen uit de wijk. We laten proces- en effectonderzoek doen en maken kosten-baten analyses. En we gaan het gesprek aan over verantwoordelijkheid: *wie treedt naar voren als eigenaar van de preventie-infrastructuur in Nederland?*

## De eigenaar van de preventie-infrastructuur gaan we samen vinden.

Uiterlijk in december 2027 – dus na zeven jaar 2diabeat – dragen wij als gangmaker onze kennis en ervaring over. Ons doel is dat de aanpak dan onderdeel wordt van het landelijk systeem. Dan is een preventie-infrastructuur 'business as usual'.



**Maarten Ploeg**

*Namens het 2diabeat programmateam*



### **Inge Nobacht**

huisarts en lokale aanjager in Nijmegen-Noord

*We weten uit wetenschappelijk onderzoek inmiddels dat het kan: door leefstijlinterventies kunnen we de ziekte diabetes type 2 voorkomen en een deel van de mensen met diabetes type 2 kan van hun medicatie afkomen. Dat is een mooie belofte.*

*Leefstijlverandering kun je het beste dicht bij mensen thuis in de eigen wijk organiseren. In Nijmegen-Noord en Oosterhout zijn we met een aantal bevlogen professionals en al even enthousiaste bewoners al een tijdje in gesprek met elkaar, hoe we hieraan kunnen bijdragen. Nu de connectie met 2diabeat is gelegd, kunnen wij ook profiteren van landelijke support. Met deze verbinding zijn we één van de eerste wijken in Nederland die zijn aangesloten bij 2diabeat.*

*Er spelen veel bedreigende crises in de wereld. Crises waar we als individu vaak maar beperkt invloed op hebben. Aan de leefstijlcrisis kunnen we wel zelf wat doen. Met elkaar lukt dat beter: bewoners, zorgprofessionals maar ook anderen zoals sportaanbieders, supermarkten en de plaatselijke horeca.*

**Laten we samen deze uitdaging aangaan!**



Het 2diabeat programma is nu 2 jaar bezig en er zijn al veel wijken aangesloten. Enthousiaste actoren in wijken kunnen zichzelf aanmelden. Deelnemende wijken krijgen deskundige steun vanuit 2diabeat om een beweging op gang te brengen, op zoek te gaan naar beschikbare financiering en bewoners te betrekken. Doe je ook mee of wil je meer weten? Neem contact op via **[www.2diabeat.nl](http://www.2diabeat.nl)** of **[secretariaat@2diabeat.nl](mailto:secretariaat@2diabeat.nl)**

---

## Founding partners

---



Vermenigvuldigen van verbeteringen

---

## Opdrachtgever

---



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport



---

## Collega programmapartner

---

---

## Kennispartners

---



---

## Adviseurs regieteam

---



### Samenstelling regieteam 2022

- Edith Mulder (voorzitter)  
*namens Diabetesvereniging Nederland*
- Marja van Strien/Nico van Weert  
*namens Nederlandse Diabetes Federatie*
- Rens Vandeberg  
*namens Diabetes Fonds*
- Anja Koornstra  
*agendaliid GGD GHOR NL*
- Peter de Braal  
*agendaliid Zorgverzekeraars Nederland*
- Sven de Langen  
*op persoonlijke titel*

---

## Onderzoekspartner

---



---

## Uitvoeringspartners

---





[www.2diabeat.nl](http://www.2diabeat.nl)

[secretariaat@2diabeat.nl](mailto:secretariaat@2diabeat.nl)