



Achterhoek in Beweging/foto Ise Dekker

8RHK gezond

Gezondheid is een kostbaar goed. Voor u toch ook? In de Achterhoek werken we er daarom met een groot aantal partijen hard aan om samen gezond te blijven. En om hoogwaardige zorg te bieden aan iedereen die dat nodig heeft, nu en in de toekomst. Dat gaat niet vanzelf. Want de Achterhoekse bevolking telt steeds meer ouderen en minder jongeren. Veel inwoners hebben chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. En in de toekomst zijn minder zorgprofessionals beschikbaar. Ook burenhulp en 'noaberschap' nemen af. Dit alles vraagt om een stap: 'van nazorg naar voorzorg' én om een betere organisatie van gezond leven, zorg en de financiering hiervan.

Gezond leven

Gezondheid gaat over het functioneren van je lichaam en geest maar net zo goed over je sociale leven, beweging, lekker in je vel zitten en zingeving. Gezondheid is dus zoveel meer dan de afwezigheid van ziekte. Een gezonde leefstijl is daarbij van onschatbare waarde. Achterhoek in Beweging en Achterhoek Rookvrij helpen inwoners, sportclubs en werkgevers op weg.

Maar er moet nog veel meer gebeuren. Daarom hebben

Achterhoek Gezond: langer gezond & gelukkig leven in de Achterhoek

organisaties hun krachten gebundeld in 'Achterhoek Gezond'. Samen gaan ze aan de slag voor de Achterhoekers: met gezondere keuzes helpen maken, eigen regie van inwoners, de mens centraal in

plaats van de ziekte én slimmere financiering van gezondheid, preventie en zorg.

Wie zijn aan zet?

Zorgorganisaties, ondernemers,

overheden, zorgverzekeraars, GGD Noord- en Oost-Gelderland, Zorgbelang en Proscop. 'Achterhoek Gezond' komt voort uit 8RHK ambassadeurs, een regionaal samenwerkingsverband dat zich

onder andere richt op vernieuwing van de zorg. Dit gebeurt samen met de inwoners.



Achterhoek Rookvrij: doet u mee?



Het zou prachtig zijn als ieder kind rookvrij opgroeit. En als mensen die willen stoppen met roken, daarvoor de kans krijgen. In de Achterhoek werken meerdere maatschappelijke organisaties en gemeenten samen aan een rookvrije regio. Dat gebeurt op drie manieren: 1) mensen helpen om te stoppen met roken, 2) voorkomen dat mensen gaan roken en 3) zorgen voor een rookvrije omgeving.

Achterhoek Rookvrij helpt daarbij. Met tips voor ouders, ondersteuning op scholen en hulpmiddelen voor 'stoppers'

bijvoorbeeld. Ook is er materiaal voor sportclubs, speeltuinen etc. die rookvrij zijn of dat graag willen worden. En zo'n 20 Achterhoekse organisaties doen mee met de Rookvrij challenge: in 80 dagen samen 80 rookvrije plekken creëren. Maar we zijn er nog niet. Doe daarom mee, help de Achterhoek rookvrij te maken!

Stoppen maakt blij

Het aantal mensen dat weleens rookt in de Achterhoek is in 2020 gedaald van 18% naar 15% en het percentage dat nog nooit heeft gerookt, is gestegen van 44%

naar 49%. Deskundigen weten dat stoppen vaak niet in één keer gaat. Je leert wat wel of niet werkt voor jou en de aanhouder wint uiteindelijk wél. Mensen die gestopt zijn zeggen: "Ik ben zo blij dat ik niet meer afhankelijk ben van die sigaret."

Wil je graag ondersteuning bij het stoppen met roken? De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit. Kijk voor meer informatie over stoppen, het aanvragen van materialen en het voorkomen van roken op www.achterhoekrookvrij.nl

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**
ACHTERHOEK.