

Een gezond Fryslân begint bij jou

Onze aanpak



Doe je
mee?

FRIZA

Samen voor een
gezond Fryslân

Over FrIZA, ons verhaal

Stel je een provincie voor waar energie stroomt als een frisse noordenwind. Waar mensen gezond zijn, meedoen en genieten – of ze nu acht of tachtig zijn. Waar je net die extra stap zet, gewoon omdat het kan. Waar een spontane lach aanstekelijk werkt.

Maar het mooiste? We doen het niet in ons eentje. Want in Fryslân weten we: een helpende hand maakt het leven lichter. Iedereen hoort erbij. Van de drukke ondernemer tot de rustige pensionado, van jonge gezinnen tot de alleenstaande buurman: we laten niemand aan de zijlijn staan.

En waarom juist hier? Omdat dit ús Fryslân is! De plek waar we elkaars taal spreken, ook als we geen woorden nodig hebben. Waar we eerlijk naar elkaar zijn en samen de schouders eronder zetten, juist als het moeilijk wordt. Waar Mienskip geen marketingterm is maar een levende werkelijkheid.

Dit is geen droom, dit is een gezond Fryslân. Een provincie die bruist van innovatieve ideeën, een gemeenschap die verbindt, een thuis om trots op te zijn.

Samen voor een gezond Fryslân!



Onze ambitie

“In 2040 ervaren inwoners van Fryslân de hoogste mate van gezondheid en welbevinden in Europa”

Hier werken we samen naartoe. Dat vraagt om duidelijke keuzes, goede samenwerking en een beetje geduld. Maar vooral: om één gezamenlijke aanpak. We bouwen aan vier opgaven en vijf fundamenteën.



Onze opgaven

We willen gezondheid dichtbij brengen, voor iedereen in Fryslân. Daarom werken we samen aan vier opgaven die helpen bij de beweging van zorg naar gezondheid. Elke opgave raakt een belangrijk deel van het leven: van gezond opgroeien tot gezond ouder worden, van mentale veerkracht tot passende zorg, dichtbij huis.

Onze fundamenteën

Onder en tussen deze opgaven liggen vijf fundamenteën. Dit zijn de bouwstenen die zorgen voor samenhang en richting. Ze versterken elke opgave, maar hebben ook eigen doelen. Van preventie en participatie tot digitalisering en arbeidsmarkt. Dankzij deze fundamenteën bouwen we aan een sterke, gezamenlijke beweging. Ze vormen de basis waarop we samen verder kunnen.



Kansrijk opgroeien en gezond leven

“Elke generatie verdient een gelijke kans op een gezond leven”

In Fryslân willen we dat iedereen gezond opgroeit in een veilige omgeving waar je prettig woont, leert en leeft. Op die manier blijven mensen veerkrachtig, en kunnen ze zo lang mogelijk zelfstandig en gezond leven. Dat lukt niet alleen. Daarom bundelen professionals en organisaties uit zorg en welzijn hun krachten.

Gezond leven begint bij een gezonde omgeving: een plek waar gezonde keuzes vanzelfsprekend zijn en negatieve invloeden zo veel mogelijk worden voorkomen. We zetten in op een gezonde leefstijl voor jong en oud. Met aandacht voor thema's als een kansrijke start, roken, alcohol en gezond gewicht. En we kijken extra naar plekken in Fryslân waar het leven soms wat lastiger is.

Deze brede aanpak komt samen in de Friese Preventieaanpak: de regionale preventie-infrastructuur waarin alle 18 Friese gemeenten samenwerken met diverse (kennis)organisaties.

Kansrijke start

Vanuit *Kansrijke Start* wordt gewerkt aan een doorgaande lijn in het zorgaanbod: van kinderwens, zwangerschap, bevalling,

kraamtijd tot opgroeien – van -9 maanden tot 19 jaar. Thema's zoals veerkracht, ontwikkeling, taal, bewegen, voeding en ontmoeten staan hierbij centraal.



Gezond ouder worden

“Samen maken we ons sterk voor een vitale oude dag”

Mensen worden steeds ouder, terwijl het aantal zorgprofessionals afneemt. Dit vraagt om slimme en duurzame oplossingen.

Samen met zorg-, woon- en welzijnsorganisaties werken we aan ondersteuning die past bij ouderen. We helpen hen om zelfstandig en gezond te blijven, en bereiden hen voor op de toekomst. Met heldere informatie, moderne technologie en de kracht van de Mienskip zorgen we dat zij de hulp krijgen die ze nodig hebben. Zo kunnen ze comfortabel en zelfstandig blijven leven, zolang dat mogelijk is.



Zorgzame gemeenschappen

Met het programma *Zorgzame gemeenschappen* zetten we in op de kracht van de Mienskip. We geloven dat mensen samen veel voor elkaar kunnen betekenen.

Samen met bewoners, het informele netwerk, welzijn en zorg werken we aan een sterke samenwerking. We verbinden zorg met de gemeenschap én de gemeenschap met de zorg.

Mentale gezondheid en veerkracht

**“Mentale hulp is altijd beschikbaar,
toegankelijk en dichtbij”**

Ons doel voor 2040? Dat iedereen in Fryslân zich mentaal gezond(er) en veerkrachtig(er) voelt. Dat Friese inwoners steun ervaren uit hun omgeving, elkaar weten te vinden en de juiste hulp krijgen. Dichtbij huis en op het juiste moment.

Maar de realiteit is anders. Personeelstekorten en lange wachtlijsten maken het lastig. Juist daarom is het nú tijd om samen op te trekken. Over domeinen heen. Denk aan samenwerking tussen wijk- of gebiedsteams, GGD, huisartsen, welzijn en de geestelijke gezondheidszorg.

We zetten in op het voorkomen van mentale problemen door inwoners weerbaarder te maken. We zorgen dat hulp laagdrempelig is, goed vindbaar en afgestemd op de behoefte. En we organiseren die hulp slimmer, samen met de betrokken partners.

Verkenkend gesprek

Als een inwoner bij de huisarts komt met een hulpvraag waarbij direct handelen lastig is, kan er een *verkenkend gesprek* worden aangeboden. De inwoner gaat – samen met een naaste – in gesprek met een sociaal

werker en een professional uit de GGZ. In dit gesprek ontstaat inzicht in wat iemand écht nodig heeft. De huisarts ontvangt na afloop een advies over een passend vervolg, afgestemd op de situatie en hulpvraag van de inwoner.

Toekomstbestendige medisch-specialistische zorg

“Passende zorg voor iedereen, nu én in de toekomst”

In Fryslân werken we samen om iedereen de zorg te geven die nodig is, vandaag én morgen. Ziekenhuizen, huisartsen en thuiszorg bundelen hun krachten om zorg beschikbaar, betaalbaar en van goede kwaliteit te houden.

Toch staan we voor uitdagingen: wachtlijsten groeien en de druk op ziekenhuizen neemt toe. Het zorglandschap moet veranderen. Met innovatieve oplossingen en samenwerking zorgen we dat iedereen altijd toegang heeft tot passende zorg.



Ziekenhuiszorg Fryslân

Iedereen in Fryslân moet op tijd bij een ziekenhuis kunnen komen. Nu lukt dat, maar dat wordt steeds moeilijker. De zorgvraag stijgt, de wachttijden lopen op en er is minder personeel. Om de kwaliteit van ziekenhuiszorg

te behouden, is het nodig om terug te gaan van vier naar drie ziekenhuizen. Samen met zorgaanbieders en andere partijen werken we dit plan verder uit. Zo zorgen we voor toekomstbestendige ziekenhuiszorg in Fryslân en de omliggende regio's.

Versterken van de sociale basis

“De weg vrijmaken voor de kracht van Mienskip”

In elk dorp, elke wijk en elke kern willen we een centrale plek of aanspreekpunt voor inwoners. Een knooppunt waar welzijn, onderwijs, sport en cultuur samenkomen. Voor jong en oud. Een plek waar partijen de handen ineenslaan, zonder grenzen tussen hun werkvelden. Waar inwoners zelf kunnen aangeven wat zij nodig hebben, waar ze elkaar kunnen helpen én ondersteund worden in het leren van nieuwe vaardigheden. Zo versterken we de veerkracht in onze Mienskip.

We maken ruimte voor informele hulp en voor netwerken van mensen die voor elkaar klaarstaan. Dat verhoogt het welzijn van inwoners en verkleint de druk op formele zorg.

Dorpsondersteuner in de Trynwâlden

De *dorpsondersteuner* is de spin in het web tussen de informele zorg, het sociale domein en het medische domein. Hij of zij ondersteunt bewoners bij contact met

zorgorganisaties of de gemeente, én zet zich in voor het verenigingsleven en sociale activiteiten. Het doel: de lokale sociale basis versterken en zo het welzijn van inwoners vergroten.



Versterken eerste lijn

“Zorg in de wijk, samen met de kracht van de Mienskip”

We zetten ons in voor een eerstelijnszorg in Fryslân die blijvend toegankelijk, beschikbaar en van goede kwaliteit is voor álle inwoners.

Eerstelijns zorgverleners werken steeds vaker samen, met elkaar én met het sociaal domein. In wijken en dorpen vormen ze hechte wijkverbanden waarin ze goed afstemmen en snel kunnen schakelen. Ook inwoners hebben hierin een stem. Zij denken actief mee over wat nodig is om gezond en gelukkig te kunnen leven.

Met het fundament Versterken eerste lijn zorgen we ervoor dat de organisatie van de eerstelijnszorg duidelijk en sterk is. Zodat zorgverleners makkelijker kunnen samenwerken, beter herkenbaar zijn en samen kunnen bijdragen aan een blijvende goede, toegankelijke zorg die beter aansluit op de behoeften van de inwoners.



Hechte wijkverbanden

Binnen *hechte wijkverbanden* werken huisartsen, wijkverpleging, apothekers en sociaal werkers nauw samen. Dankzij korte

communicatielijnen, onderlinge afstemming en een sterke betrokkenheid bij de wijk, kunnen zij zorg bieden die nauw aansluit op de leefwereld van de inwoners.

Arbeidsmarkt

“Samen zorgen voor de zorg van morgen”

Ook in Fryslân kampen we met een tekort aan zorg- en welzijnspersoneel. Door vergrijzing neemt de vraag naar zorg toe, terwijl het aantal jongeren afneemt. Samen met zorg, welzijn en onderwijs werken we aan een toekomstbestendige zorgsector. We zetten in op betere samenwerking, innovatieve oplossingen en opleidingen die inspelen op de praktijk. Ook ondersteunen we zorgmedewerkers met blijvend leren en werken we aan een aantrekkelijke werkomgeving.

Zo zorgen we dat meer mensen kiezen voor een loopbaan in onze sector én daar met plezier blijven werken.

Anders werken in de zorg

Slimme innovaties helpen de werkdruk verlagen. Binnen *Anders Werken in de Zorg* ontwikkelen studenten en zorgprofessionals samen digitale oplossingen die écht werken

in de praktijk. Van de Wolk-heupairbag tot slim incontinentiemateriaal: technologieën die het werk makkelijker, efficiënter en prettiger maken.



Digitalisering

“Slimme technologie voor zorg die werkt”

In Fryslân gebruiken we technologie om de zorg slimmer en eenvoudiger te maken. Door zorg te voorkomen, te verplaatsen of te vervangen, verlagen we de werkdruk, verbeteren we de kwaliteit, blijft de zorg betaalbaar én vergroten we het werkplezier van zorgprofessionals. Onze aanpak? Zelf als het kan. Thuis als het kan. Digitaal als het kan.

We richten ons op diverse aspecten van het toegankelijk maken en delen van zorggegevens en data, zodat zorg sneller, beter en eenvoudiger wordt. Digitalisering is een middel, geen doel. Het helpt ons bij het bouwen aan een innovatieve zorgsector van de toekomst.



VIPP-programma ‘BabyConnect’

Snelle, veilige gegevensuitwisseling in de geboortezorg: dat is het doel van *BabyConnect*. Door een digitale

infrastructuur op te zetten, kunnen moeders en baby’s rekenen op de best mogelijke zorg zonder onnodige vertragingen of fouten in de overdracht.

Inwonersparticipatie en bewustwording

“Jouw stem, onze
gezamenlijke zorg”

Inwoners zijn onmisbaar bij veranderingen in de zorg. Het gaat tenslotte om jou en mij. Oplossingen krijgen pas echt draagvlak als ze aansluiten bij wat mensen nodig hebben en ervaren. Daarom is inwonersparticipatie het fundament onder alle zorg- en welzijnsopgaven in Fryslân. Bewustwording speelt hierin een grote rol. Wat betekent de toenemende druk op de zorg? En welke rol kunnen inwoners zelf spelen?

Verandering vraagt om een nieuwe manier van organiseren, waarin inwoners gelijkwaardig meedoen, naast professionals en bestuurders.

Samen tot duurzame oplossingen

De uitdagingen in de zorg los je niet alleen op. Daarom werken we samen met inwoners – niet alleen om draagvlak te creëren, maar om echt betere oplossingen te vinden. Hun

betrokkenheid maakt het verschil. In beleid én in de praktijk. Alleen zo bouwen we aan toekomstbestendige zorg.



De beweging van zorg naar gezondheid

Ambitie

In 2040 hebben inwoners van Fryslân de hoogste (ervaren) gezondheid en welbevinden van Europa

Doel

Beweging van zorg naar gezondheid:
We willen zorg nu en in de toekomst toegankelijk en betaalbaar houden

Huidige situatie



Dubbele
vergrijzing



Krapte
arbeidsmarkt



Chronische
ziekten



Hoger aandeel
kwetsbare ouderen

Noodzaak:

Als we niets doen, loopt het vast

Aanpak FrlZA

Opgaven

De vier uitdagingen waar we voor staan

- Kansrijk opgroeien en gezond leven
- Gezond ouder worden
- Mentale gezondheid en veerkracht
- Toekomstbestendige Medisch Specialistische Zorg

Fundamenten

De vijf oplossingen die de opgaven ondersteunen

- Versterken sociale basis
- Versterken eerste lijn
- Arbeidsmarkt
- Digitalisering
- Inwonersparticipatie en bewustwording

Mienskip

Met én voor de inwoners van Fryslân

Samenwerking

Zorg en welzijns organisaties, zorgverzekeraar, gemeenten, onderwijsinstellingen, belangenorganisaties patiënten en vertegenwoordigers van inwoners



Vertel het verhaal verder: Een gezond Fryslân begint bij jou!

Jij hebt de sleutel tot verandering. Jij maakt het verschil. We hebben jouw kennis, visie en leiderschap dan ook hard nodig om onze beweging te versnellen.

Want met jouw hulp versterken we gemeenschappen, verlagen we drempels en brengen we een échte verandering teweeg. Zo zorgen we er samen voor dat iedereen in Fryslân toegang heeft tot de juiste zorg.

FriZA helpt je daarbij. Met een toolkit vol handige middelen en voorbeelden kun je ons verhaal eenvoudig delen en anderen inspireren.

Dit is niet alleen onze missie, dit is jouw missie, de missie van onze *Mienskip*. Samen bouwen we aan een gezonder Fryslân!



Doe je
mee?

#Mienskipinactie #friza #gezondfryslân





Colofon

Copyright YFK Research & Marketing in opdracht van Friza

Ontwerp NEWR Strategie & Creatie | Vragen of opmerkingen? Info@friza.nl | Meer informatie www.friza.nl