Eltsenien sûn

(Samen)werken aan een vitaal en veerkrachtig Waadhoeke

Nota gezondheidsbeleid 2023-2026 – gemeente Waadhoeke

|Inhoudsopgave|

1. **Inleiding**
   1.1 Aanleiding
   1.2 Uitgangspunten transformatie Sociaal Domein
   1.3 Context van de nota gezondheid
   1.4 Thema's
   1.5 Basisvoorwaarden
2. **Leidende principes**
   2.1 Positieve gezondheid
   2.2 Preventie
   2.3 Health in All Policies (HiAP)
3. **Werkwijze**
   3.1 Gebiedsgerichte aanpak
   3.2 Inclusieve aanpak
4. **Thema: Gezonde leefstijl**
   4.1 Waarom
   4.2 Wat valt op
   4.3 Wat willen we bereiken
   4.4 Wat gaan
5. **Thema: Vitaal ouder worden**
   5.1 Waarom
   5.2 Wat valt op
   5.3 Wat willen we bereiken
   5.4 Wat gaan we daarvoor doen
6. **Thema: Mentale gezondheid**
   6.1 Waarom
   6.2 Wat valt op
   6.3 Wat willen we bereiken
   6.4 Wat gaan we daarvoor doen
7. **Thema: Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving**
   7.1 Waarom
   7.2 Wat valt op
   7.3 Wat willen we bereiken
   7.4 Wat gaan we daarvoor doen
8. **Conclusie**
9. **Financiën**
10. **Bijlagen**
11. **Literatuur**

|1| Inleiding

1.1 Aanleiding

Gezondheid is van grote waarde. Voor mensen persoonlijk en voor de samenleving als geheel. Het heeft daarmee een sterke publieke waarde in zich. Het behalen van gezondheidswinst vraagt om een gezamenlijke inspanning van iedereen in onze gemeente. Gezond (samen)werken aan de toekomst – *sûn wurkje oan 'e takomst* – is daarin de ambitie. Onze mooie, diverse gemeente biedt kansen en uitdagingen voor de gezondheid van alle Waadhoekers. Hoe we als gemeente met die kansen en uitdagingen omgaan, beschrijven we in deze nota gezondheidsbeleid *Eltsenien sûn – (samen)werken aan een vitaal en veerkrachtig Waadhoeke.*

Met deze gezondheidsnota willen we zorg dragen voor een gemeenschap waarin alle inwoners van Waadhoeke;

- meedoen en daarbij ondersteuning krijgen waar dat nodig is;
- elkaar ondersteunen en zich actief inzetten voor hun omgeving;
- deelnemen in de samenleving en zich actief ontplooien;
- gelijke kansen hebben op een goede gezondheid,
- en jeugd in Waadhoeke zich maximaal kan ontwikkelen en veilig en gezond kan opgroeien.

Dit is de tweede gezondheidsnota van de gemeente Waadhoeke. Vanuit de Wet publieke gezondheid zijn we verplicht elke vier jaar gezondheidsbeleid te maken. Met deze nota voldoen we aan deze wettelijke eis. Behalve een wettelijke plicht hebben we ook een *maatschappelijke* wens om de gezondheid van onze inwoners te beschermen, te bewaken en te bevorderen. Met deze nota bouwen we verder op de basis die we de afgelopen jaren hebben gelegd.

Tegelijkertijd willen we ook vooruitkijken en nieuwe ambities uitspreken. We willen een inclusieve gemeente zijn waar kinderen gezond opgroeien, jongeren gezond leven en ouderen lang vitaal blijven. Alle inwoners moeten zo lang mogelijk in goede (ervaren) gezondheid kunnen blijven meedoen. Gezond leven en prettig wonen gaat niet zonder goede voorzieningen. Laagdrempelige toegang tot en verbinding met zorg, gebiedsteams, sport en cultuur is daarom van groot belang.

Wettelijke basis

Deze nota gezondheid is gebonden aan enkele wettelijke kaders en plichten, namelijk:

- De *Wet publieke gezondheid* (Wpg): de Wpg is het wettelijke kader voor de publieke gezondheidszorg. Op grond van deze wet zijn gemeenten zelf verantwoordelijk voor de invulling en uitvoering van gezondheidsbeschermende en – bevorderende maatregelen. Het voorkomen van gezondheidsproblemen en vroegtijdige inzet is hierin een belangrijk doel (preventie).
- *Wettelijke GGD-taken*: in de Wpg is bepaald dat een groot aantal (preventieve) taken op het gebied van publieke gezondheidszorg wordt ingevuld door de Gemeentelijke Gezondheidsdiensten (GGD'en). Zij ondersteunen en adviseren gemeenten bij de invulling en uitvoering van hun gezondheidsbeleid.

Naast de Wet publieke gezondheid zijn de volgende wetten belangrijk voor het gezondheidsbeleid:

- Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo);

- Jeugdwet;
- Zorgverzekeringswet (Zvw);
- Wet langdurige zorg (Wlz).

Samen maken ze een sluitende keten mogelijk van preventieactiviteiten. Daarnaast biedt de Omgevingswet kansen voor preventie. Dit wordt later in de nota toegelicht.

Uitdagingen

Onze inwoners ervaren hun gezondheid over het algemeen als goed – en zelfs iets hoger dan het landelijk gemiddelde. Ervaren gezondheid is het oordeel over de eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid. Ook leefstijlfactoren als roken of drinken, voedingspatroon en mate van beweging kunnen hierin een rol spelen.[1]

Toch staan we in Waadhoeke voor een aantal opgaven. Zo hebben we ook in onze gemeente te maken met dubbele vergrijzing en ontgroening. Er zijn steeds meer ouderen, die bovendien langer leven (dubbele vergrijzing). In 2018 was 21% van onze inwoners ouder dan 65, in 2037 zal dit gestegen zijn naar 32%.[2] Tegelijkertijd neemt het aandeel kinderen en jongeren in Waadhoeke af (ontgroening). De totale zorgvraag neemt de komende jaren sterk toe en daarom is het belangrijk om te investeren in gezond oud worden.

Daarnaast heeft meer dan de helft van de inwoners van Waadhoeke overgewicht. Zo zien we in onze gemeente zowel veel overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) als weinig beweging. Dit is het geval voor alle leeftijdsgroepen, maar in het bijzonder voor kinderen en jongeren (0-18 jaar) en ouderen (67+).[3]

Overgewicht is een hardnekkig volksgezondheidsprobleem, zeker als inwoners hun eigen gezondheid en leefstijl niet als slecht of ongezond ervaren. Bovendien leeft niet iedereen in de omstandigheden om zelf gezonde keuzes te maken. Sommige inwoners missen daarvoor grip op hun gezondheid of het vermogen om die grip te vergroten. Daarom moeten de basisvoorwaarden voor een gezond leven op orde zijn: een gezond, toegankelijk en lokaal voedselaanbod en een fysieke en sociale leefomgeving die uitnodigt tot beweging en participatie.

Tot slot: onze samenleving verandert voortdurend en in een steeds sneller tempo. Door sociale media en de prestatiedruk in het onderwijs en de maatschappij ervaren mensen meer stress. Vooral de mentale gezondheid van onze jongeren en jongvolwassen staat onder druk. Dit leidt tot meer middelengebruik, maar ook tot meer psychische klachten, depressies en slaapproblemen. Door het coronavirus is de druk op de mentale gezondheid verder toegenomen.[4] Uit cijfers van GGD Fryslân blijkt dat in Waadhoeke psychosociale problematiek onder kinderen, jongeren en jongwassen relatief hoog is in vergelijking met andere Friese gemeenten.[5]

[1] Leven in Fryslân, editie 2021. Fries Sociaal Planbureau (p. 59).
[2] https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/37/sterke-groei-in-steden-en-randgemeenten-verwacht
[3] Factsheets 'Gezondheid & Welzijn in Fryslân, 26 januari 2022. Friese Preventieaanpak (p. 8).
[4] Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV), november 2020. Verder kijken dan corona, over de toekomst van onze gezondheid (e-magazine). Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).
[5] Factsheets 'Gezondheid & Welzijn in Fryslân, 26 januari 2022. Friese Preventieaanpak (pp. 16-17).

1.2 Context van deze gezondheidsnota

Een goede gezondheid is van grote waarde. Gezonde mensen ervaren over het algemeen een betere kwaliteit van leven, zijn productiever en doen minder beroep op de zorg. Het verbeteren van de gezondheid – individueel en als collectief – vraagt om een gezamenlijke inspanning van iedereen in onze gemeente. Alleen met een integrale aanpak is het mogelijk duurzame verbeteringen te realiseren en een hoger en blijvend niveau van zelfredzaamheid te realiseren. De volgende ontwikkelingen helpen ons hierbij.

Landelijke kader

Landelijke nota gezondheid 2020 -2024

Gemeenten moeten in hun nota gezondheidsbeleid aangeven hoe zij richting geven aan de landelijke doelen en speerpunten. De vier gezondheidsvraagstukken uit de landelijke gezondheidsnota zijn:

1. Gezondheid in de sociale en fysieke leefomgeving
2. Gezondheidsachterstanden verkleinen
3. Druk op het dagelijks leven bij jongeren en jongvolwassenen
4. Vitaal ouder worden[6]

Nationaal Preventieakkoord 2018

Zeventig partijen maakten in 2018 afspraken in het Nationaal Preventieakkoord (NPA) om de leefstijl van Nederlanders te verbeteren. De maatregelen in het akkoord moeten ervoor zorgen dat in 2040 roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik drastisch zijn teruggedrongen. Naast het stellen van concrete doelen om Nederland gezonder te maken, wordt in het NPA ook vooral het belang van preventie benadrukt.[7]

Integraal Zorgakkoord (IZA)

Het Integraal Zorgakkoord (IZA) heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. In het integraal zorgakkoord wordt onder meer afgesproken dat partijen intensiever met elkaar moeten samenwerken, de eerstelijnszorg versterkt moet worden en er meer wordt ingezet op preventie. Ook moet het voor zorgverleners aantrekkelijk zijn en blijven om in de zorg te werken. Het is voor het eerst dat zoveel partijen, over de hele breedte van de zorg, samen afspraken maken over de koers voor de komende jaren[8].

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

Met het Gezond en Actief leven Akkoord (GALA) wordt er gebouwd aan een fundament voor een gerichte lokale en regionale aanpak op het gebied van preventie, gezondheid en sociale basis.

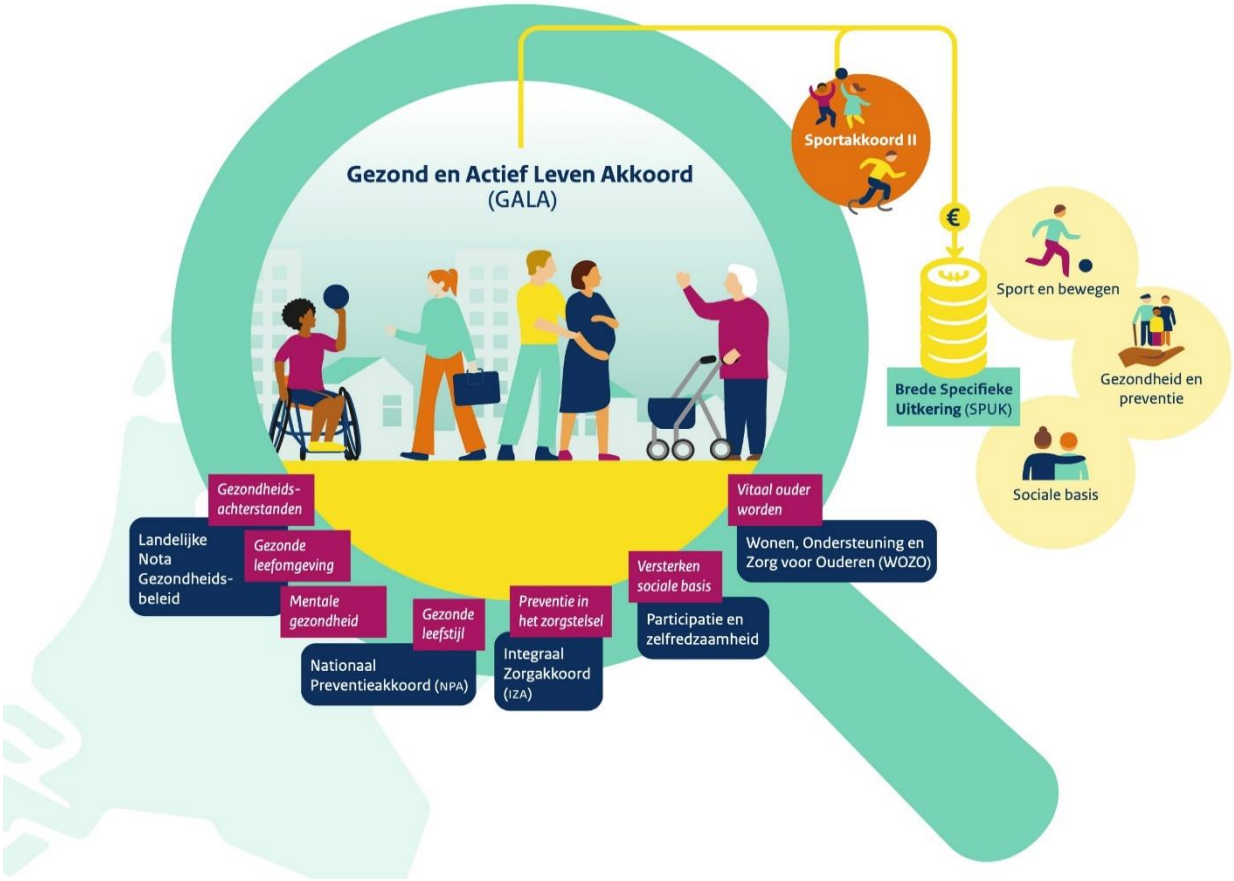
Het GALA richt zich op alle Nederlanders, met specifieke aandacht voor groepen waar de meeste gezondheidswinst te behalen is. VWS, gemeenten, GGD'en en zorgverzekeraars maken afspraken gericht op de vertaling van landelijke doelen op het gebied van gezondheid en welbevinden naar landelijke, regionale en lokale resultaten. De doelen sluiten aan bij de landelijke gezondheidsdoelen uit het Nationaal Preventieakkoord, de Landelijk Nota Gezondheidsbeleid, het IZA en het WOZO-

[6] https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/landelijke-nota-gezondheidsbeleid-lokaal-beleid
[7] https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord
[8] https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2022/09/16/verregaande-samenwerking-in-historisch-integraal-zorgakkoord

programma[9]. Het GALA richt zich expliciet op deze voorkant met de focus op gezondheid, preventie en de sociale basis[10].

Brede SPUK-regeling

De Brede SPUK-regeling maakt het voor gemeenten mogelijk om steviger en meer in samenhang in te zetten op preventie. De SPUK-regeling bundelt geldstromen die zich richten op het stimuleren van gezondheid, sport en bewegen, cultuurparticipatie en de sociale basis. Daarmee worden afspraken gefinancierd die zijn vastgelegd in het Hoofdlijnen Sportakkoord II, het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Preventieakkoord. De stip op de horizon is een gezonde generatie in 2040.



Ook in het Integraal Zorgakkoord (IZA) zijn afspraken gemaakt over preventie. De SPUK-regeling en de financiering uit het IZA-akkoord vullen elkaar aan.

Omgevingswet 2024

Na meerdere keren te zijn uitgesteld, gaat naar verwachting in 2024 de Omgevingswet in. Eén van de belangrijkste doelen van deze nieuwe wet is het bereiken en in stand houden van een gezonde fysieke leefomgeving. Ook biedt de Omgevingswet kansen om de samenhang tussen thema's als

[9] In juli 2022 heeft het ministerie van VWS het programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen gelanceerd (WOZO). Met dit programma wordt erop ingezet dat ondersteuning en zorg zich aanpassen aan de voorkeur van ouderen. Enerzijds om zo lang mogelijk regie op het eigen leven te houden. Anderzijds opdat zware, complexe zorgvragen zo lang mogelijk worden uitgesteld of zelfs voorkomen. Daarbij is een nieuwe norm geformuleerd: zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan. Bron: https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/07/04/wozo-programma-wonen-ondersteuning-en-zorg-voor-ouderen

[10] https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord

gezondheid, milieu, ruimtelijke ordening, veiligheid, water en verkeer te vergroten. Daarnaast wordt participatie bevorderd. Bijvoorbeeld door inwoners en ondernemers zo goed mogelijk te betrekken bij de ontwikkeling van de leefomgeving. Om tot een gezonde leefomgeving te komen, is actieve samenwerking nodig tussen het ruimtelijke en het sociale domein.[11] Hoe we dat in Waadhoeke willen bereiken, wordt in hoofdstuk zeven 'Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving' uitgelegd.

Regionaal en lokaal kader

Friese Preventieaanpak

Het startdocument Friese Preventieaanpak (FPA) is samen met een afvaardiging van alle achttien Friese gemeenten, zorgverzekeraar De Friesland en overige partners tot stand gekomen. Het is een doorvertaling van de afspraken uit het NPA naar Friesland.[12] Het doel van de FPA is om een brede beweging in Friesland in gang te zetten, waarin partners in gezamenlijkheid werken om een goede gezondheid, gelukkig leven en gelijke kansen in alle levensfases mogelijk te maken. De te onderscheiden levensfases hierin zijn: *lyts* (het moment van zwangerschap tot 4 jaar), *jong* (4-18 jaar), *grut* (18-67 jaar) en *wiis* (ouder dan 67 jaar). Daarbij wordt preventie breed gezien; van 'voorkomen dat' tot 'erger voorkomen'. Vanuit de FPA is er aandacht voor allerlei factoren die van invloed kunnen zijn op gezondheid, bijvoorbeeld leefstijl, leefomgeving, opvoeding, financiële situatie, zorg en voorzieningen. Er gebeurt al heel veel in Friesland, maar de toegevoegde waarde van de FPA ligt voornamelijk in het bundelen van alle kennis en ervaring en het maken van verbinding.[13]

Collegeprogramma voor Waadhoeke 2022-2026

In 2022 is er een nieuwe raad en een nieuw college van burgemeester en wethouders in Waadhoeke geïnstalleerd. De raad heeft daaropvolgend het collegeprogramma *Sûn wurkje oan 'e takomst* vastgesteld. Dit programma dient mede als basis voor deze nota gezondheidsbeleid.

Samen met anderen

Gezond werken aan de toekomst kunnen we niet alleen; gezondheid raakt immers veel andere beleidsterreinen. Ander beleid in de gemeente Waadhoeke (armoedebeleid, mantelzorgbeleid, woonzorgvisie et cetera) is daarom aanvullend op en versterkt deze nota gezondheidsbeleid. Samen dragen we een gedeelde verantwoordelijkheid voor gezonde, vitale en veerkrachtige inwoners.

1.3 Thema's

Hoofdambitie: alle inwoners van Waadhoeke hebben een eerlijke kans om veerkrachtig en gezond op te groeien, te leven en gezond oud te worden.

Voor een goede (ervaren) gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor alle inwoners van Waadhoeke is een brede insteek nodig. Gezondheid is meer dan 'niet ziek zijn'. Gezond zijn – en je ook zo voelen – gaat over veerkracht, over betekenisvol werk, meedoen in de maatschappij of aan andere activiteiten in de omgeving waarin je leeft. Het heeft veel raakvlakken met het sociaal domein (Jeugdwet, Wmo, Participatiewet), maar ook met het ruimtelijk domein (gezonde leefomgeving, wonen, mobiliteit). Kortom: (bijna) alles is gezondheid.

[11] https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/omgevingswet/vernieuwing-omgevingsrecht
[12] https://www.ggdfryslan.nl/professionals/gemeenten/nieuws-voor-gemeenten/aan-de-slag-met-de-friese-preventieaanpak/
[13] https://www.friesepreventieaanpak.nl/over-de-friese-preventieaanpak/

Om onze gezondheidsdoelen te bereiken, zetten we in op de volgende thema's:

1. **Gezonde leefstijl**
2. **Vitaal ouder worden**
3. **Mentale gezondheid**
4. **Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving**

Het is bekend dat het bevorderen van gezond gedrag en een gezonde leefstijl alleen effect heeft als er rekening wordt gehouden met achterliggende omstandigheden.[14] Deze thema's richten zich naast leefstijl ook op factoren *buiten* het gezondheidsstelsel. Alleen zo komen we tot een samenhangende en duurzame aanpak van gezondheid in Waadhoeke. Bij voorkeur door niet te reageren op gezondheidsproblemen maar door preventief beleid waarmee we voorkomen dat die problemen ontstaan. Voorkomen is immers beter dan genezen.

1.4 Basisvoorwaarden

Voor een gezond en vitaal leven is het belangrijk dat de basisvoorwaarden op orde zijn. Onze inwoners:

- **beschikken over voldoende gezondheidsvaardigheden**
  Je weet waar je informatie (over gezondheid) kunt vinden. Deze informatie kan je begrijpen, beoordelen en gebruiken bij het nemen van beslissingen. Je bent in staat regie te voeren over je eigen gezondheid, ziekte en zorg. Je komt voor jezelf op en kunt goed lezen, praten, schrijven en luisteren.[15]

- **zijn financieel gezond**
  Je maakt weloverwogen keuzes, zodat je op een comfortabele manier aan huidige en lopende verplichtingen kunt voldoen en met financiële zekerheid levensdoelen kan nastreven.[16] Als je problematische schulden hebt of in armoede leeft, dan is dat van invloed op je dagelijks functioneren en brengt dat veel andere problemen met zich mee.

- **beschikken over waardevolle relaties**
  Je onderhoudt waardevolle relaties en hebt bevredigende contacten in je (nabije) omgeving. Daardoor ben je gelukkiger én gezonder en heb je minder behoefte aan professionele ondersteuning.

- **wonen in een gezonde omgeving**
  Er is genoeg groen en je omgeving daagt uit om te bewegen en andere mensen te ontmoeten. Je omgeving is schoon, toegankelijk en je voelt je er veilig. Het is gemakkelijk voor je om gezonder te leven en gezonde keuzes te maken.

Bij wie één of meerdere van deze basisvoorwaarden niet op orde is, bestaat een grotere kans op gezondheidsachterstanden. Daarom is het juist voor deze groep belangrijk dat we werken aan en

[14] Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op redzaamheid (nr. 97), april 2017. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR).
[15] Eén op de drie volwassen Nederlanders (36%) heeft moeite om informatie over gezondheid te vinden, te begrijpen en toe te passen op de eigen situatie. Daarnaast heeft één op de twee volwassen Nederlanders (48%) moeite om zelf regie te voeren over de eigen gezondheid en ziekte en zorg. Het ontbreekt hen aan kennis, motivatie en zelfvertrouwen. Bron: https://www.nivel.nl/nl/uitgelicht/uitgelicht-gezondheidsvaardigheden

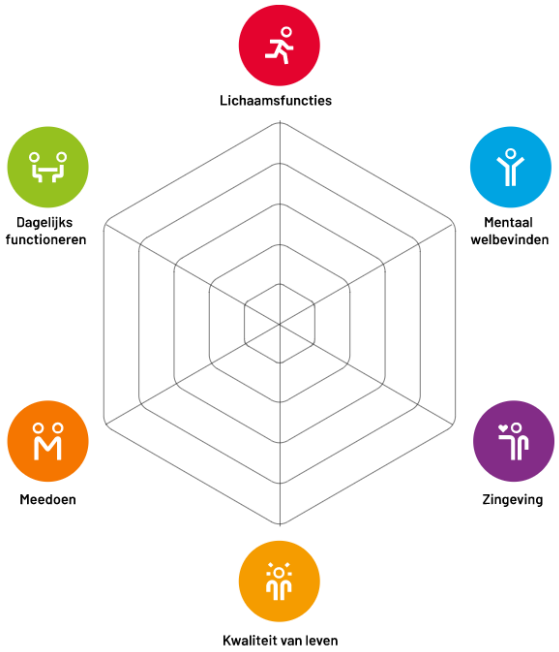
zorg dragen voor sterke basisvoorwaarden. Meestal is er samenhang tussen de verschillende basisvoorwaarden en bestaat de kans op een opeenstapeling van problemen.

Het versterken van de basisvoorwaarden vraagt dus om extra domeinoverstijgende inzet – en in een aantal gevallen ongelijke investeringen. Dat begint al bij het ondersteunen van de jongste jeugd en (aanstaande) ouders of verzorgers om goede en gezonde keuzes te maken. De investering in preventie aan het begin van het leven betaalt zich dubbel en dwars uit in gezondheidswinst op de lange termijn.

|2| Leidende principes

2.1 Positieve gezondheid

We benaderen gezondheid vanuit het perspectief van positieve gezondheid. De gezondheidszorg is nu nog hoofdzakelijk gericht op ziekte en zorg (ZZ), waarbij de focus ligt op de ziekte of aandoening van de patiënt. Het concept van positieve gezondheid, daarentegen, is breder georiënteerd; er wordt niet alleen gekeken naar lichaamsfuncties, maar ook naar mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Die aspecten bepalen samen hoe goed mensen om kunnen gaan met fysieke, emotionele en sociale moeilijkheden, en of ze veerkrachtig zijn en eigen regie kunnen voeren. Het accent ligt dus niet op ziekte, maar op wat iemand wél kan, belangrijk vindt en eventueel wil veranderen (gedrag). Ook van professionals verwachten we dat ze in hun contacten met cliënten en patiënten breder kijken dan alleen hun eigen expertisegebied en dat ze ook aandacht hebben voor andere factoren die de gezondheid belemmeren of juist bevorderen.



2.2 Preventie

Voorkomen is beter dan genezen. Preventie, een stevige sociale basisinfrastructuur[17] en tijdige signalering vormen de sleutel tot een veerkrachtige en gezonde bevolking. Hierbij benaderen wij preventie in de breedste zin van het woord: van ‘voorkomen dat’ tot ‘erger voorkomen.’ Dat is een duurzame en kosteneffectieve manier om bij te dragen aan de volksgezondheid en aan gelijke kansen voor iedereen. We geven extra aandacht aan de jeugd in Waadhoeke en aan mensen in een kwetsbare situatie.[18] Hiervoor investeren we in vroegsignalering en -interventie. Ook zetten we in op het vergroten van de gezondheidsvaardigheden van onze inwoners. Dat gaat hand in hand met wegnemen van drempels – fysiek en maatschappelijk – voor inwoners die gezond(er) willen leven. Door te zorgen voor een gezonde omgeving die gezonde keuzes stimuleert, ondersteunen we onze inwoners niet alleen, maar kunnen we ook mogelijke gezondheidsproblemen voorkomen.

[17] De term ‘sociale basisinfrastructuur’ ontstond in de jaren negentig als tegenhanger van de fysieke infrastructuur en verwijst naar ‘’het geheel van organisaties, diensten en voorzieningen die het mogelijk maken dat mensen in redelijkheid in sociale verbanden (buurten, groepen, netwerken en gezinnen) samen kunnen leven en kunnen participeren in de samenleving’’ (Engersen en Sprinkhuizen, 1998).

[18] Hieronder verstaan we inwoners die mogelijk op een bepaald moment in hun leven extra risico lopen op gezondheidsachterstanden. Dit kunnen inwoners zijn die opgroeien in armoede, beperkte gezondheidsvaardigheden, (langdurige) schulden of een lage sociaaleconomische status (SES) hebben en/of multiproblematiek ervaren.

2.3 Health in All Policies (HiAP)

De problemen die achter een verminderde gezondheid schuilgaan, gaan vaak verder dan het gezondheidsdomein. Armoede, schulden, werkloosheid, een lage opleiding, eenzaamheid, een beperking of de kwaliteit en inrichting van de leefomgeving hebben allemaal invloed op hoe gezond je bent en hoe gezond je je voelt. Voor inwoners die gestapelde en op elkaar ingrijpende (gezondheids)problemen ervaren, is het extra belangrijk om domeinoverstijgend samen te werken. Als gemeente Waadhoeke omarmen wij daarom de Health in All Policies (HiAP)-benadering van de World Health Organisation (WHO). Dit houdt in dat bij beleidsontwikkeling standaard wordt gekeken naar de effecten van dat beleid op gezondheid en andersom. Idealiter betekent dat dat gezondheid een vast onderdeel is in alle activiteiten en voorzieningen die de gemeente aanbiedt. Zo ver zijn we nog niet, maar onder andere de nieuwe Omgevingswet biedt hiertoe kansen. Vanuit de verschillende gemeentelijke afdelingen en met onze externe partners onderzoeken we in de komende periode hoe we de HiAP-werkwijze in Waadhoeke optimaal kunnen uitvoeren.



Regenboogmodel naar Dahlgren en Whitehead

|3| Werkwijze

3.1 Gebiedsgerichte aanpak

In ieder gebied, dorp, wijk en buurt in Waadhoeke verschilt de gezondheidssituatie. Dat brengt specifieke gezondheidsproblemen met zich mee, maar ook unieke kansen voor gezondheidsbevordering en – bescherming. Beleid en uitvoering stemmen we daarom zo goed mogelijk af op de lokale situatie, waarbij de samenwerking met betrokken inwoners en organisaties in dorp of wijk een centrale rol krijgt. Per gebied analyseren we hoe we de gezondheid kunnen verbeteren. Door daarbinnen gezamenlijk prioriteiten te stellen, kunnen interventies of maatregelen beter worden toegesneden op de doelgroep en op dorp of wijk. Tegelijkertijd werken we aan een optimale ketensamenwerking om gezondheid en factoren die daarop van invloed zijn, in samenhang en vroegtijdig te kunnen beïnvloeden. Uitgangspunten daarbij zijn: ondersteuning zo licht en dichtbij mogelijk, snel beschikbaar en gericht op het bevorderen van eigen kracht en zelfmanagement.

3.2 Inclusieve aanpak

Om recht te doen aan de diversiteit van onze inwoners is het onze taak om beter aan te sluiten bij de belevingswereld en vaardigheden van alle Waadhoekers. Dat vraagt extra inspanning van ons om juist die inwoners te bereiken voor wie het preventie aanbod niet (voldoende) toereikend is. In Waadhoeke vormt de Sociale Inclusieagenda de kapstok voor sociaal beleid. Het uitganspunt van deze werkwijze is: wat leeft er in onze dorpen en wijken? Hierbij is de rol van de gemeente meer faciliterend, gericht op het wat'. Het 'hoe' is aan de inwoners van Waadhoeke. Zij moeten de ruimte en mogelijkheid krijgen om zelf initiatieven en oplossingen aan te dragen. Tegelijkertijd is gebruik van bestaande sociale infrastructuur (dorps- en wijkbelangen, verenigingen en stichtingen) essentieel om aan te sluiten op de leefwereld van onze inwoners. Deze verbindingen zijn de sleutel tot het daadwerkelijk achterhalen en begrijpen van de behoeften, verwachtingen, frustraties én mogelijkheden.

Ook in het collegeprogramma *Sûn wurkje oan 'e takomst* is de gezondheid van onze inwoners een belangrijk vertrekpunt. Eén van de redenen waarom mensen niet mee kunnen doen, moeite hebben om gezond te leven en/of zelf regie te voeren over de eigen gezondheid is laaggeletterdheid. In Waadhoeke is ongeveer elf procent van de inwoners laaggeletterd. Onder inwoners met een lage sociaal-economische positie, migranten en ouderen ligt dit percentage nog hoger.[19] We bieden informatie aan op een manier die voor iedereen goed vindbaar, toegankelijk en begrijpelijk is – opdat alle Waadhoekers naar vermogen deel kunnen nemen aan het sociale en gezondheidssysteem. Taal mag geen barrière zijn om mee te doen in Waadhoeke.

[19] 'Help, waar gáát dit over…' Aannames over laaggeletterdheid in Fryslân tegen het licht', oktober 2020. Fries Sociaal Planbureau (FSP).

|4| Thema: Gezonde leefstijl

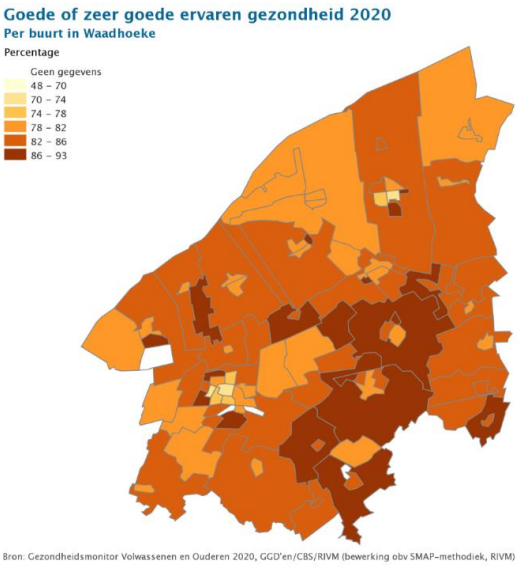
4.1 Waarom?

Een gezonde leefstijl, waaronder gezond eten en drinken, voldoende bewegen en goed slapen, voorkomt veel gezondheidsproblemen. Een gezonde leefstijl draagt bij aan een beter immuunsysteem, maakt mensen veerkrachtiger bij tegenslag, verbetert de cognitieve prestaties (ook op latere leeftijd), en vergroot het aantal jaren dat mensen in gezondheid leven. Een gezonde leefstijl zorgt in veel gevallen ook voor een sneller herstel van ziektes, voor een kleinere kans op complicaties en voor een kortere herstelperiode na een operatie of bevalling. Daarnaast draagt het bij aan een betere kwaliteit van leven van onder andere mensen met een chronische ziekte.

Ongezond gedrag heeft het tegenovergestelde effect. In Nederland zorgt ongezond gedrag voor bijna twintig procent van de ziektelast; het leidt tot ruim 35.000 doden en kost € 8,6 miljard aan zorguitgaven per jaar. Van het ongezonde gedrag leidt roken tot de grootste ziektelast, gevolgd door ongezonde voeding, inactiviteit en alcohol- en drugsgebruik. Deze leefstijlfactoren verhogen het risico op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, COPD of kanker. Ook zijn het direct of indirect veroorzakers van (ernstig) overgewicht, een hoge bloeddruk en/of hoge bloedsuikerspiegel. Andere belangrijke leefstijlfactoren zijn drugsgebruik en slaappatroon.[20]

In Waadhoeke bestaan duidelijke gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen. Inwoners met een laag opleidings- en inkomensniveau (lage SES) zijn in Waadhoeke veel slechter af als het om gezondheid gaat: ze roken meer, bewegen te weinig en eten ongezonder. De gezondheidsproblemen staan meestal niet op zichzelf, maar zijn juist vaak het gevolg van bredere achterliggende problematiek (schulden, armoede, beperkte gezondheidsvaardigheden). In de huidige vooruitzichten nemen deze gezondheidsverschillen tussen mensen met een lage en hoge SES eerder toe dan af.[21]

Daarom vinden we het van groot belang om de inwoners van Waadhoeke te ondersteunen bij het bereiken en behouden van een gezonde leefstijl en bieden we passende hulp en ondersteuning om escalatie van gezondheidsproblemen te voorkomen. Een gezonde leefstijl en preventieve zorg is niet voor iedereen even bereikbaar. Vooral mensen met minder bestaanszekerheden hebben een hogere kans op chronische aandoeningen en obesitas, COPD en hart- en vaatziekten. Er zijn nog veel stappen te zetten om ervoor te zorgen dat juist zij toegang hebben – ook financieel – tot informatie, voorzieningen, (sport)accommodaties en hulp- en ondersteuningsaanbod.



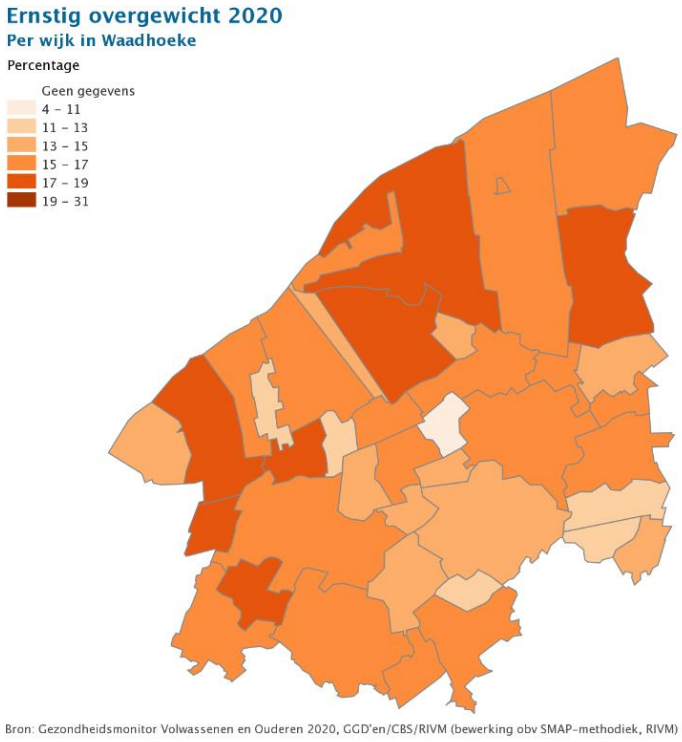
4.2 Wat valt op?

- **(Ervaren) gezondheid**

Ervaren gezondheid, ook wel subjectieve gezondheid of gezondheidsbeleving genoemd, weerspiegelt het oordeel over de eigen gezondheid. Ervaren gezondheid is een

[20] Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV), 2018. Bron: https://www.vtv2018.nl/leefstijl-en-omgeving
[21] Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland, november 2019. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (p. 4).

samenvattende gezondheidsmaat van alle relevante gezondheidsaspecten voor de persoon in kwestie. In Waadhoeke beoordeelt ruim tachtig procent van de inwoners de ervaren gezondheid als goed, maar er zijn wel verschillen waar te nemen binnen de gemeentegrenzen. De wijken/buurten waar het percentage goed ervaren gezondheid het laagst is, liggen in St.-Annaparochie en Franeker. De gebieden waar het percentage het hoogst ligt, zijn onder andere buitengebied Winsum, buitengebied Wjelsryp, buitengebied Dronrijp, buitengebied Boksum, buitengebied Menaam, Buitengebied Ried, Klooster-Lidlum en Slappeterp.[22] Het buitengebied verwijst hier naar landelijke gebieden buiten de bebouwde kom van stad en dorpen.



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodiek, RIVM)

- **Gewicht**

Overgewicht en obesitas zijn belangrijke volksgezondheidsproblemen.[23] In Waadhoeke heeft bijna 54 procent overgewicht en 16 procent zwaar overgewicht. Deze percentages zijn hoger dan het landelijke gemiddelde van 51 procent overgewicht en 15,4 procent zwaar overgewicht. Obesitas en daaraan verwante ziekten zorgen na roken voor het meeste verlies van gezondheid. In het geval van obesitas gaat het om 3,0 levensjaren en 5,1 gezonde levensjaren; bij roken om 4,1 levensjaren en 4,6 gezonde levensjaren. Het aantal ongezonde levensjaren – doorgebracht met ziekte(n) en beperkingen – als gevolg van overgewicht en obesitas vergroot de maatschappelijke kosten.[24]

Kind naar gezonder gewicht

Overgewicht op kinderleeftijd is een goede voorspeller voor overgewicht en (chronische) ziekte op volwassen leeftijd. In Waadhoeke heeft elf procent van de kinderen van 4-12 jaar overgewicht, met uitschieters in Franeker (vijftien procent) en Dronrijp e.o. (vier procent). Drie procent van de vier tot en met twaalfjarigen in Waadhoeke heeft obesitas – dit komt overeen met het Friese gemiddelde. In de dorpen rondom Franeker, in de stad zelf en in Minnertsga e.o. ligt dit percentage op vijf procent. In Dronrijp e.o. hebben significant minder kinderen obesitas (één procent).

- **Voeding**

Iedereen moet eten en drinken. Het heeft een belangrijke functie: het zorgt ervoor dat we voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen om te groeien en te functioneren. Eten heeft ook een belangrijke sociale functie. We doen het vaak gezamenlijk en het is onderdeel van cultuur en tradities. Deze uitgangspunten blijven centraal staan bij de inzet op gezondere voeding en een gezondere voedselomgeving. Het eten van producten uit de Schijf van Vijf is de basis van een gezond voedingspatroon. Het eten van groenten, fruit, volkoren

[22] https://www.rivm.nl/media/smap/ervarengezondheid.html?gemeente=Waadhoeke
[23] Van overgewicht is sprake als personen van 18 jaar en ouder een Body Mass Index (BMI) van 25,0 kg/m2 en hoger hebben. Bij ernstig overgewicht (obesitas) is er sprake van een Body Mass Index (BMI) van 30,0 kg/m2 en hoger.
[24] https://www.rivm.nl/media/smap/obesitas.html?gemeente=Waadhoeke

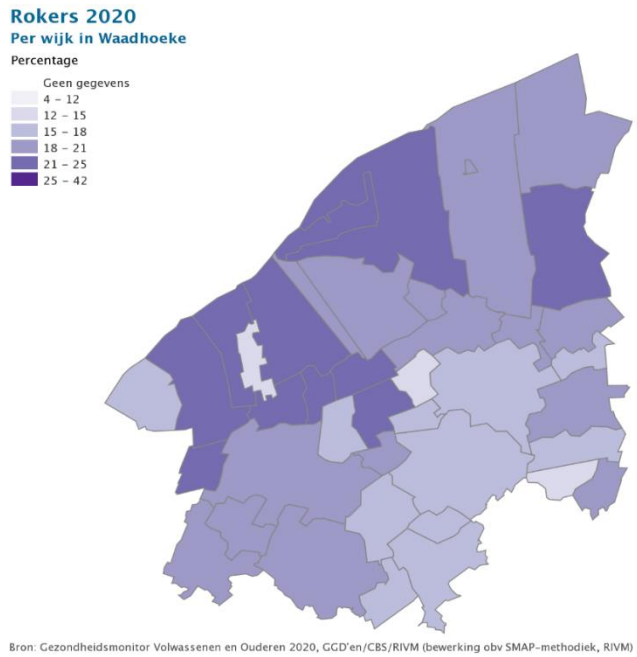
producten en het drinken van water maakt hier in belangrijke mate onderdeel van uit. [25] In het collegeprogramma is het volgende over voeding opgenomen: ‘’het lokale, gezonde aanbod actief […] promoten en stimuleren.’’ Op welke manier we deze doelstelling willen bereiken, wordt hieronder nader toegelicht (in: 4.4 Wat gaan we daarvoor doen?).

- **Bewegen en sporten**

Een gezonde leefstijl met voldoende sport, bewegen en buitenactiviteiten en een gezond voedingspatroon is belangrijk. Veel Nederlanders houden van wandelen, sporten en fietsen. Toch valt er nog veel te winnen om mensen meer in beweging te krijgen. Om te meten of inwoners voldoende bewegen wordt gebruik gemaakt van beweegrichtlijnen. Deze beweegrichtlijnen geven advies over de hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor een goede gezondheid. Op verzoek van het ministerie van VWS heeft de Commissie Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad de beweegnormen in 2017 geüpdatet op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten. De Nederlandse beweegrichtlijnen zijn in lijn met de internationale beweegrichtlijnen van de Wereldgezondheids-organisatie (WHO). De beweegrichtlijnen zijn er voor kinderen vanaf 4 jaar, volwassenen en ouderen. Voor kinderen van 0-4 jaar kent Nederland een beweegadvies. In Nederland voldoet 49,9 procent aan de beweegrichtlijn. In Waadhoeke ligt dit percentage met 52,6 procent hoger dan het landelijke gemiddelde.

- **Middelengebruik (roken, alcohol en drugs)**

Roken, overgewicht en probleemdrinken zijn samen de grootste oorzaak van ziekte in Nederland. Elk jaar gaan er 35.000 mensen dood aan de gevolgen hiervan, bijvoorbeeld aan hart- en vaatziekten of diabetes.[26]



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodiek, RIVM)

Roken
In Nederland rookt 17,9 procent van de bevolking boven de 18 jaar. In Waadhoeke ligt dit percentage iets hoger, namelijk 19,2 procent. Binnen de gemeentegrenzen zijn echter wel grote verschillen aan te merken als het gaat om het rookgedrag van onze inwoner. Zie het figuur hiernaast. Met name in het noordelijke gedeelte van de gemeente (het Bildt) ligt het percentage rokers hoger dan in de rest van de gemeente. Voorbeelden hiervan zijn Oosterbierum (24,8%), Sexbierum (23%), St.- Jacobiparochie (22,7%) en Dongjum (23,7%). In het zuidoosten van de gemeente ligt het percentage rokers het laagst. Voorbeelden hiervan zijn Blessum (12,7%), Slappeterp (12,7%), Deinum (15,7%) en Dronrijp (16%). Klooster-Lidlum is een positieve uitzondering in het noorden van de gemeente met een percentage rokers van 14,4 procent.

[25] Nationaal Preventieakkoord 2018
[26] https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord

Alcohol
Alcoholgebruik kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Regelmatig drinken van alcohol kan tot hersenbeschadiging, ziektes en alcoholverslaving (alcoholisme) leiden. Zo vergroot het drinken van één standaardglas alcohol per dag al het risico op borstkanker bij vrouwen. Het beperken van problematisch alcoholgebruik[27] (preventie) is vanuit de Wet Publieke Gezondheid een taak die bij gemeenten is belegd.

Drugs
Drugs zijn stoffen die van invloed zijn op je gevoel, je denken en je gedrag.[28] Ze beïnvloeden je stemming. Sommige drugs zijn in Nederland illegaal en dus verboden.[29] Er zijn verschillende soorten drugs, waarvan de effecten op de fysieke en mentale gezondheid onderling sterk kunnen verschillen. Lachgas is er één van de drugs die de afgelopen jaren steeds meer wordt gebruikt, met name door jongeren. Ondanks dat lachgas relatief ongevaarlijk klinkt, zijn de effecten bij langdurig gebruik ingrijpend. Het kan onder andere leiden tot impotentie en onvruchtbaarheid.[30] Net als in andere westerse landen is cannabis in Nederland de meest gebruikte illegale drug. Bijna een kwart van de bevolking van 18 jaar en ouder gaf in 2021 aan ooit wel eens cannabis (hasj of wiet) te hebben gebruikt.[31]

4.3 Wat willen we bereiken?

Waadhoeke is een gemeente waar iedereen de kans heeft om zo gezond mogelijk te leven en de best mogelijke gezondheid te ervaren.

Deze ambitie vertalen we in de volgende doelen:

1. Meer inwoners in Waadhoeke ervaren een goede gezondheid. De verschillen in ervaren gezondheid zijn verminderd.
2. In 2026 hebben minder van onze inwoners overgewicht.
3. Bewegen en sport wordt ingezet als preventie. Het verschil in bewegen en sportdeelname tussen inwoners met veel en inwoners met beperkte bestaanszekerheden is verminderd.
4. Kinderen groeien op een rookvrije omgeving, zodat ze niet langer blootstaan aan meeroken en niet verleid worden om te gaan roken.

[27] Onder problematisch alcoholgebruik wordt verstaan: (1) het alcoholgebruik door jongeren onder de 18 jaar; (2) alcoholgebruik door zwangere vrouwen; (3) overmatig drinken; (4) zwaar drinken; (5) regelmatig bingedrinken en (6) drankpatroon dat leidt tot lichamelijke klachten en/of psychische of sociale problemen. Overmatig drinken betreft het drinken van meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen alcohol per week. Er is sprake van zwaar drinken wanneer minstens één keer per week meer dan vier (vrouwen) of zes (mannen) glazen alcohol op een dag gedronken wordt.
https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1599-factsheet-riskant-alcoholgebruik-in-nederland.pdf
[28] Vanuit de GGD worden geen cijfers opgeleverd inzake het gebruik van drugs.
[29] https://www.vnn.nl/meer-over-middelen/drugs
[30] https://www.jouwggd.nl/roken-drank-drugs/lachgas/
[31] trimbos.nl/kennis/cijfers/drugs

5. In 2026 is het aantal rokers in Waadhoeke teruggedrongen.
6. In 2026 is het aantal alcoholintoxicaties en het drugsgebruik onder jongeren (<18 jaar) teruggedrongen.
7. In de gemeente wordt een nieuw preventie- en handhavingsaanpak opgesteld (wettelijke verplichting).

4.4 Wat gaan we daarvoor doen?

Stimuleren en faciliteren van sport, beweging en een gezonde leefstijl

- We stimuleren een gezond gewicht, voldoende beweging, gezonde voeding en voldoende rust en ontspanning. Hierbij geven we meer aandacht aan volwassenen, juist omdat zij zo bepalend zijn voor het gezonde gedrag van onze kinderen en jeugdigen. We richten ons daarbij specifiek op groepen die relatief veel risico lopen op overgewicht en/of chronische ziekte(s).
- We verbreden de inzet van buurtsportcoaches naar welzijn, leefstijl en participatie.
- De pilot Volwassenen- en Jeugdfonds Sport en Cultuur blijven we voortzetten.
- Om de meer kwetsbare inwoners van Waadhoeke aan het sporten en bewegen te krijgen, voeren we sport als middel-projecten uit. We zetten daarbij sport in met een ander, breder doel dan alleen sporten of bewegen, bijvoorbeeld het voorkomen of bestrijden van overgewicht of eenzaamheid. Bij het project Mei-inoar Aktyf werken het gebiedsteam en de buurtsportcoaches samen om inwoners die een financiële of sportieve drempel ervaren één keer week te laten sporten. Zo leggen we de verbinding tussen het beweegdomein, het curatieve domein en het welzijns- en sociale domein.
- We willen de inzet van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) stimuleren voor inwoners met overgewicht en obesitas. Een GLI is een programma waarbij volwassenen advies over en begeleiding krijgen bij gezonde voeding, eetgewoontes en gezond bewegen. De GLI is gericht op gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. Het wordt, onder voorwaarden, vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekeraar. Om onze inwoners adequaat door te kunnen verwijzen, bevorderen we de samenwerking tussen de verschillende professionals die bij een GLI betrokken (kunnen) zijn, zoals huisartsen, leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten, buurtsportcoaches en het gebiedsteam. Daarbij bekijken we ook of het huidige sport- en beweegaanbod in de gemeente aansluit bij de deelnemers aan de GLI en of aanvullend aanbod nodig is om hen te laten sporten en bewegen in de eigen omgeving.

Kind naar gezonder gewicht

- We implementeren de netwerkaanpak Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG). Deze aanpak wordt per 1 januari 2024 opgenomen in het basispakket van de zorgverzekeraar. Zorgverzekeraars hebben dan een zorgplicht om deze zorg namens hun verzekerden in te kopen. Het GALA vraagt aan gemeenten de ketenaanpak voor 2025 in stelling te brengen. Onze gemeente moet dan een passend ketenaanbod hebben waar kinderen met overgewicht gebruik van kunnen maken. Bij kinderen met overgewicht of obesitas is dikwijls sprake van achterliggende problematiek die het overgewicht in stand houdt, zoals armoede in het gezin of psychosociale klachten. Een interventie die zich enkel richt op leefstijlverandering is dan meestal niet toereikend. De KnGG-aanpak is er juist op gericht om overgewicht integraal en duurzaam op te pakken. De aan te stellen JOGG-regisseur speelt in deze ketenaanpak een belangrijke rol.
- We sluiten aan bij de JOGG -aanpak en stellen hiervoor een JOGG-regisseur aan. JOGG staat voor ‘Jongeren op Gezond Gewicht’ en is een multidisciplinaire aanpak, gericht op het stimuleren op

van een gezonde leefstijl en het voorkomen van overgewicht bij kinderen en jongeren. De JOGG-regisseur is verantwoordelijk voor het opzetten en coördineren van deze aanpak in onze gemeente.

Gezondheidsvaardigheden

- We richten ons op het vergroten van zelfmanagement en gezondheidsvaardigheden. Voor zelfmanagement zijn gezondheidsvaardigheden, taalvaardigheid, digitale vaardigheden en toegankelijke informatie en zorg nodig. Hiervoor organiseren formele en non-formele partners een integrale aanpak van geletterdheid en overige basisvaardigheden. In onze gemeente biedt Bibliotheken Noord Fryslân (BNF) in Franeker, Sint Annaparochie en Dronrijp het Digi-taalhuis aan, waar inwoners terecht kunnen voor ondersteuning en programma's op het gebied van lezen, rekenen en de digitale samenleving. Bij de interventie Voel je Goed! krijgen inwoners eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen gezondheidsvaardigheden. We werken samen met welzijnswerkers, het gebiedsteam en buurtsportcoaches om ook inwoners in kwetsbare situaties te bereiken en te verwijzen naar passend aanbod.

Inclusief sporten en bewegen

- We zetten sport en cultuur in als preventie in de pilot 'drempelloos sport en cultuur beleven'. Hierbij wordt het aangepaste sportaanbod meegenomen.
- We vergroten de toegankelijkheid van het sportaanbod en werken aan een sociaal veilig en inclusief sportklimaat, waar iedere inwoner met plezier kan sporten en zich welkom voelt – ongeacht afkomst, seksuele geaardheid of inkomen. Vanuit de verenigingsondersteuner en buurtsportcoaches wordt ingezet op en geadviseerd over inclusie, pedagogiek en sportcultuur.
- Het aangepaste sport- en beweegaanbod – het uniek sporten – wordt actief onder de aandacht gebracht, zodat onze inwoners weten wat er is en waar zij kunnen sporten en bewegen.

Rookvrije generatie

- In de voorliggende periode zetten we actief in op een rookvrije generatie – een generatie kinderen die opgroeit zonder de schadelijke gevolgen van (mee)roken en die niet in de verleiding komt om te gaan roken. Hiervoor willen we het aantal rookvrije locaties in Waadhoeke uitbreiden, specifiek rondom kinderopvangcentra, scholen en sportaccommodaties.
- We onderzoeken of we samen met onze ketenpartners een gebiedsgerichte aanpak omtrent stoppen met roken kunnen ontwikkelen, die beter aansluit bij de behoefte van onze inwoners. Mensen met een lagere SES ervaren relatief vaker problemen als het gaat om werkloosheid, langdurige armoede en schulden of problemen in de woonomgeving. Deze omstandigheden maken het moeilijker om te stoppen met roken. Daarnaast bereikt het bestaande aanbod van stoppen-met-rokenzorg deze mensen vaak niet, of sluit het niet aan bij hun behoeftes.
- Via het gebiedsteam en verloskundigen verwijzen we mensen actief naar stoppen-met-rokenzorg.
- Als lokale overheid hebben wij een voorbeeldfunctie. De rookruimte van de gemeente Waadhoeke wordt verplaatst naar een minder zichtbare plek.

Netwerksamenwerking vroegsignalering alcoholproblematiek

- We stellen een Preventie- en Handhavingsplan alcohol (P&H-plan) vast.
- Professionals in onze gemeente – gebiedsteams, welzijnswerkers etc. – signaleren in een vroeg stadium eerste tekenen van alcoholgebruik en verwijzen door. Hier hebben we specifiek aandacht voor kwetsbare inwoners. We richten ons in voorlichting en vroegsignalering ook op ouders en andere opvoeders.
- Op Fries niveau zijn we aangesloten bij de Nuchtere Fries. Dit is een platform – ondergebracht bij de Friese Preventieaanpak (FPA) – gericht op kennisbundeling- en uitwisseling en samenwerking op het gebied van jeugd, drugs en alcohol. Alle Friese gemeentes zijn hierbij aangesloten, evenals GGD Fryslân, Verslavingszorg Noord-Nederland (VNN), politie en horecabond.

|5| Thema: Vitaal ouder worden

5.1 Waarom?

Waadhoeke vergrijst, mensen worden steeds ouder en het aantal ouderen in de samenleving neemt toe. Het aantal 65-plussers ligt nu rond de 23 procent van de bevolking.[32] In 2030 is dit aantal opgelopen tot bijna dertig procent.[33] Het aantal oudere ouderen (75+) breidt zich nog sterker uit (dubbele vergrijzing). Daarnaast zien we in Waadhoeke grote gezondheidsverschillen onder onze oudere inwoners. Met name ouderen in een kwetsbare positie hebben vaker te maken met een stapeling van gezondheidsproblemen.[34] Sterker nog, zij leven gemiddeld zes jaar korter en bijna vijftien jaar minder lang in goed ervaren gezondheid dan andere ouderen.[35]

Ouder worden brengt gezondheidsproblemen met zich mee, zoals een hoger risico op chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, COPD, diabetes en dementie. Chronische aandoeningen en valincidenten kunnen de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven ingrijpend veranderen. De te verwachten toename van het aantal ouderen in gemeente Waadhoeke met (gezondheids)problemen betekent dat ook de vraag naar zorg toeneemt. Een bijkomende uitdaging is het tekort aan zorgprofessionals die deze ondersteuning en zorg voor onze ouderen moeten leveren en de toenemende druk op mantelzorgers.

Vitaal ouder worden vraagt om aandacht voor fysieke, psychische, cognitieve en sociale vitaliteit. Hierbij is het goed om te beseffen dat dé oudere niet bestaat; de diversiteit onder ouderen is groot. Uitgangspunt is het bevorderen van de zelfredzaamheid, participatie en een goede kwaliteit van leven van onze groeiende groep ouderen.

5.2 Wat valt op?

- **Vitaal participeren**

Wie er van jongs af aan een gezonde leefstijl op nahoudt, heeft een grote kans om als oudere vitaal te zijn. Maar het is nooit te laat om aan een gezonde leefstijl en vitaliteit te werken. In de derde levensfase – de periode na pensionering – is dat bijvoorbeeld goed mogelijk. Wie dan nog fit en actief is en gezond leeft, heeft een grotere kans om in de jaren daarna redelijk gezond te blijven. Binnen de gemeente Waadhoeke voldoet 42 procent van de 65-plussers niet aan de beweegrichtlijnen.[36] Tegelijkertijd geeft ruim veertig procent hiervan aan meer te willen bewegen. Voor deze inwoners, en voor onze ouderen in het algemeen, is een gezonde inrichting van de leefomgeving en de juiste voorzieningen en ondersteuning (dichtbij en laagdrempelig) van groot belang. Een goede gezondheid vergroot de kans op (maatschappelijke) participatie, zoals het doen van vrijwilligerswerk of lid zijn van een vereniging. Bovendien is er sprake van een wisselwerking: participatie kan ook van invloed

[32] https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen
[33] Proloog: van smalle trap naar brede welvaart. Noardwest Fryslân in nije tiid. Visiedocument i.o.v. gemeente Waadhoeke, Harlingen, Leeuwarden, Provincie en Wetterskip Fryslân (p. 14).
[34] Ouderen die extra kwetsbaar kunnen zijn, zijn ouderen met een laag opleidingsniveau, alleenstaanden, mantelzorgers, laaggeletterde ouderen en oudere migranten (RIVM, 2011).
[35] Van verschil naar potentieel. Een realistisch perspectief op de sociaal-economische gezondheidsverschillen, 2018. WRR (p. 7).
[36] De beweegrichtlijnen voor ouderen zijn: tweeënhalve uur per week matig intensief bewegen, twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten en balansoefeningen.
https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/

zijn op gezondheid en geluk. Juist ouderen, die vaak te maken krijgen met gezondheidsproblemen, lopen een groter risico op participatieproblemen.[37] Momenteel geeft ruim veertig procent van onze 65-plussers aan langdurig (ernstig) beperkt te worden in het dagelijks leven door gezondheidsproblemen. Bij tien procent weerhoudt de gezondheid hen mee te doen aan sociale contacten.[38] Door in te zetten op een gezonde leefstijl van ouderen kunnen we de ziektelast verlagen en de kwaliteit van leven van ouderen versterken.

- **Waardeerperspectief**

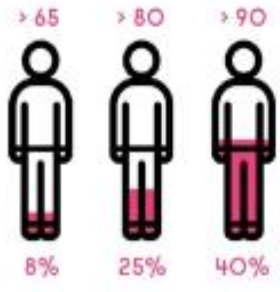
Een andere belangrijke opgave voor publieke gezondheid voor ouderen ligt in het positief beïnvloeden van de beeldvorming over ouderen en ouder worden. Momenteel heersen in de samenleving vooral twee verschillende perspectieven om naar ouderen te kijken. Een vervalperspectief, waarbij ouder worden gelijk staat aan aftakeling. Anderen kijken vanuit een trotseerperspectief, waarbij 'goed' ouder worden gelijk staat aan zo jong mogelijk blijven. Deze perspectieven voorkomen dat we de waarde én kwetsbaarheid van ouder worden zien. Wij omarmen daarom – geïnspireerd door positieve gezondheid – het standpunt van de Raad van Ouderen.[39] Zij stellen dat ouder worden een volwaardige levensfase is, waarin mensen zich kunnen blijven ontwikkelen en een bijdrage kunnen blijven leveren aan de maatschappij: het waardeerperspectief. Autonomie, verbondenheid en van betekenis zijn, staan hierin centraal.[40] Veel mensen zijn en blijven actief na hun pensionering en willen zeggenschap en regie behouden over hun leven.

- **Eenzaamheid**

Naarmate mensen ouder worden, neemt de grootte van hun sociale netwerk af, bijvoorbeeld door het overlijden van geliefden of door het wegvallen van werk. In Waadhoeke woont bijna de helft van alle 75-plussers alleen en bijna één op de tien ouderen heeft geen partner of kinderen. Er bestaat een relatie tussen de hoeveelheid sociale contacten en de mate van eenzaamheid; hoe frequenter de contacten, hoe minder eenzaamheidsgevoelens.[41] Van de 65-plussers in onze gemeente heeft ruim één op de vijf minder dan twee keer per maand contact met vrienden of kennissen – significant meer dan het Friese gemiddelde (18 procent). Het percentage ouderen in Waadhoeke dat eenzaamheid ervaart, is ook relatief hoog – 46 procent van de 65-plussers. Acht procent ervaart zelfs (zeer) ernstige eenzaamheid.[42]

[37] Gezond ouder worden in Nederland, 2011. RIVM (p. 21, 24).
[38] Gezondheidsmonitor V&O 2020.
[39] De Raad van Ouderen bestaat uit ouderen die de minister van VWS sinds 2018 gevraagd en ongevraagd adviseren over zaken die ouderen aangaan. De achterban van de raad wordt gevormd door de regionale ouderennetwerken. In Friesland is dit de regionale ouderendelegatie Friesland/Groningen.
[40] Vitaliteit in de derde levensfase. Een opgave voor publieke gezondheid, 2022. GGD Fryslân (p. 4).
[41] Eenzaamheid in Nederland, 2015. CBS (p. 9).
[42] [42] Gezondheidsmonitor V&O 2020.

- **Dementie**



De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd. Toch zijn er naar schatting 15.000 mensen met dementie <65 jaar.

Dementie[43] is een belangrijk volksgezondheidsprobleem, met een grote impact op niet alleen de persoon zelf, maar ook de omgeving. Door de forse vergrijzing in onze gemeente vindt naar verwachting in de komende twintig jaar meer dan een verdubbeling plaats van het aantal ouderen met dementie.[44] Genezing van dementie is nog niet mogelijk. Het is daarom des te belangrijker om het ontstaan van dementie zoveel mogelijk te voorkomen. Een aantal risicofactoren voor dementie waar mensen zelf in meer of mindere mate wat aan kunnen doen zijn weinig bewegen, roken, diabetes, een hoge bloeddruk, ernstig overgewicht en weinig mentale en sociale activiteit.[45] Kortom: een gezonde en actieve leefstijl (vitaliteit) kan dementie vertragen of zelfs voorkomen. Preventie van dementie is belangrijk, want naast de hoge zorgkosten die het ziektebeeld met zich meebrengt, is de zorglast voor mantelzorgers van mensen met dementie relatief zwaar. Zij zorgen gemiddeld 39 uur per week voor hun naasten.[46] Om hen waar mogelijk te ontlasten, zorgen we voor goede ondersteuning van onze inwoners met dementie en hun mantelzorgers.

- **Mantelzorg**

Mantelzorgers spelen een cruciale rol in de ouderengezondheidszorg en in de dekking van het zorglandschap. Mantelzorg is bijvoorbeeld onmisbaar om de dementiezorg betaalbaar te houden.[47] Vooral ouderen in de leeftijdsgroep 65-74 jaar verlenen mantelzorg. Vaak betreft dit hulp aan hun (chronisch) zieke partners of hun zeer oude ouders. Dit type hulp is meestal langdurig van aard en intensief, waardoor oudere mantelzorgers een verhoogde kans lopen op overbelasting.[48] Bovendien zijn zij extra kwetsbaar; een vijfde heeft zelf ook gezondheidsproblemen.[49] In Waadhoeke is vijftien procent van de 65-plussers mantelzorger. Het overgrote deel van deze groep – elf procent – geeft aan dat er sprake is van overbelasting.[50] De verwachting is dat de druk op (oudere) mantelzorgers alleen maar zal toenemen. Door vergrijzing en ontgroening en omdat steeds meer ouderen thuis blijven wonen. Zorg verschuift daardoor steeds meer van professionele naar informele zorg.

- **Valincidenten**

Eén op de drie 65-plussers komt minimaal eens per jaar ten val. Hiervan belandt twaalf procent op de spoedeisende hulp (SEH). Het valrisico en het aantal SEH-bezoeken neemt bovendien toe met de leeftijd; bij 85-plussers ligt het valpercentage rond de zestig procent. Het aantal valongevallen – waarvan sommige met een dodelijke afloop - zal de komende jaren blijven oplopen. Dat komt deels

[43] Dementie is niet één ziekte, maar een verzamelnaam voor ruim vijftig verschillende hersenaandoeningen waarbij mensen in toenemende mate hun cognitieve vaardigheden verliezen.
[44] Fluchskrift: Dementie in Fryslân, 2016. FSP.
[45] Risicoreductie van dementie, 2021. RIVM (p. 1, 9).
[46] https://www.alzheimer-nederland.nl/factsheet-cijfers-en-feiten-over-dementie
[47] Dementiemonitor Mantelzorg, 2020. Nivel, Alzheimer Nederland (p. 3).
[48] Balanceren in de informele zorg, 2008. Géron, tijdschrift over ouder worden en maatschappij (p. 42).
[49] Vitaliteit in de derde levensfase. Een opgave voor publieke gezondheid, 2022. GGD Fryslân (p. 8).
[50] Gezondheidsmonitor V&O 2020.

door de dubbele vergrijzing. Ook het feit dat ouderen steeds langer, met meer aandoeningen en in een kwetsbare situatie, thuiswonen speelt een rol.[51] De gevolgen van een val kunnen enorm zijn, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke (zorg)kosten. Daarom is valpreventie zo belangrijk – het is tevens één van de maatregelen in het GALA. Valpreventie valt per 1 januari 2024 deels onder de zorgverzekeraar. Voor het deel van de interventie dat niet onder de Zorgverzekeringswet (Zvw) valt, is het de bedoeling dat gemeenten een adequaat aanbod realiseren, zodat een brede en samenhangende valpreventieketen ontstaat waar ouderen met verhoogd valrisico gebruik van kunnen maken.

- **Chronische aandoeningen**

In Waadhoeke heeft 43 procent van de 65-plussers één of meer langdurige (chronische) ziektes of aandoeningen.[52] Veelvoorkomende aandoeningen zijn artrose, hart- en vaatziekten, diabetes en rug- en nekklachten. De verwachting is dat het aantal chronische aandoeningen de komende jaren toeneemt – als gevolg van de doorzettende vergrijzing en door verschillende leefstijlfactoren (roken, bewegen, voeding). Daar komt bij dat steeds meer ouderen kampen met multimorbiditeit: twee of meer chronische aandoeningen die elkaar beïnvloeden.[53] Dit heeft veel impact op hun lichamelijk en geestelijk welbevinden – voor hen is het vaak moeilijker deel te (blijven) nemen aan de samenleving.[54] Sommigen kunnen dat zelf en anderen hebben daarbij zorg en ondersteuning nodig, passend bij hun behoeften en gezondheidsvaardigheden. We hebben hierbij extra aandacht voor laaggeletterde en ouderen met een migratieachtergrond en/of lage sociaal-economische status.

5.3 Wat willen we bereiken?

Alle Waadhoekers kunnen vitaal ouder worden en een betekenisvol leven leiden.

Deze ambitie vertalen we in de volgende doelen:

1. Het aantal inwoners vanaf 65 jaar dat wekelijks beweegt neemt toe.
2. Vermindering van het aantal valincidenten bij ouderen.
3. Ouderen wonen langer goed en zelfstandig.
4. Minder ouderen zijn eenzaam.
5. Betere ondersteuning van ouderen en mantelzorgers bij het voorkomen en vertragen van dementie.
6. Ouderen zijn beter toegerust op het gebied van zelfmanagement en gezondheidsvaardigheden. Er is passend aanbod voor ouderen met beperkte digitale vaardigheden.

[51] https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-04/Infographic%20cijfers%20valongevallen%202020_0.pdf
[52] Gezondheidsmonitor V&O 2020 , GGD Fryslân.
[53] Zorg voor thuiswonende ouderen, 2019. SCP (pp. 7-8).
[54] https://www.nivel.nl/nl/onderzoeksprogrammas-nivel/zorg-en-participatie-bij-chronische-aandoeningen

5.4 Wat gaan we daarvoor doen?

Meer sport en beweegparticipatie van ouderen

- We stimuleren sportaanbieders om (effectief bewezen) sport- en beweeginterventies te organiseren voor ouderen. Die dragen bij aan hun vitaliteit, zelfstandigheid en gezondheid.
- We blijven het project Sociaal Vitaal inzetten voor inwoners van 65 jaar en ouder die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en relatief weinig veerkracht ervaren.
- Wij stimuleren de uitbreiding van het beweegaanbod in de kernen voor de oudere doelgroep. Bijvoorbeeld door het aanleggen van een beweegtuin samen met de bewoners of het faciliteren van sportverenigingen bij het creëren van sportaanbod speciaal voor ouderen (walking football, Golden Sports).

Valpreventie

- Met behulp van cognitieve fitness bieden de buurtsportcoaches, in samenwerking met Connexa, preventief aandacht aan de oudere inwoners van Waadhoeke. Op basis van het wettelijke kader moet valpreventie in onze gemeente worden uitgebreid (zie hieronder).
- Vanaf 2024 hebben gemeenten een centrale rol in het coördineren van valpreventie en het aanbieden van valpreventieprogramma's aan hun 65+-inwoners.[55] Ook in Waadhoeke werken we aan een brede en samenhangende valpreventiestructuur om het valrisico en -leed onder onze ouderen te verkleinen. Hierbij kijken we hoe we kunnen komen tot een optimale ketensamenwerking tussen wijkverpleging, fysiotherapie, praktijkondersteuners van de huisartsen en het gebiedsteam ten behoeve van betere valpreventie.

Goed en langer zelfstandig thuis wonen

- Per 1 januari zijn gemeenten verplicht een woonzorgvisie te hebben op basis van de lokale behoefte. We stellen daarom een nieuwe woonzorgvisie op, waarin specifieke aandacht is voor ondersteuning van de woonbehoeften van ouderen. Door de toenemende vergrijzing zijn nieuwe woonvormen nodig. Het uitgangspunt hierbij is dat onze ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Dit vraagt om meer verbinding tussen wonen, zorg en welzijn.
- Vanuit het ouderwerk gaan we laagdrempelig en preventief in gesprek met onze inwoners. Hierbij gaan we in gesprek over de toekomst en geven we informatie en advies op maat op het gebied van wonen, zorg, welzijn en inkomen. In sommige gevallen trekt het ouderenwerk hierbij samen op met het gebiedsteam.

Verminderen eenzaamheid

- In Waadhoeke hebben wij passend en laagdrempelig aanbod om eenzaamheid te voorkomen. Dag!en Doen! is hierbij een handig hulpmiddel en wordt uitgevoerd door Connexa. Dit is een combinatie van een aanbod van activiteiten gekoppeld aan vervoer. Hiermee wordt het bereik en de mobiliteit van onze ouderen vergroot.
- We gaan starten met Welzijn op Recept. Dit is een interventie waarbij zorgverleners uit de eerstelijnszorg inwoners met psychosociale problemen kunnen doorverwijzen naar een welzijnscoach. Veel mensen komen bij de huisarts met klachten waarvoor geen medische oorzaak is. Vaak spelen zaken zoals stress, angsten en eenzaamheid een rol.

[55] Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), 2023. Ministerie van VWS (p. 28).

Zingeving en veerkracht vergroten

- We zetten ons in om de bewustwording van de waarde van ouderen in onze gemeente te vergroten.
- Wij stimuleren ouderen om vroegtijdig aan de eigen gezondheid te werken en na te denken over de toekomst, zodat de bewustwording omtrent vitaal ouder worden toeneemt. Bijvoorbeeld door proactieve huisbezoeken en informatievoorziening over veilig wonen, het voorkomen van valongelukken en brand- en inbraakpreventie.
- Wij stimuleren het participeren van ouderen in de vorm van (vrijwilligers)werk.

(Preventie van) dementie

- Waadhoeke is een dementievriendelijke gemeente. Een dementievriendelijke gemeente zet zich actief in om mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk mee te laten doen in de samenleving. Hierbij stimuleren en faciliteren wij kennis en bewustwording omtrent dementie.
- We brengen de training ‘Goed omgaan met dementie’ zowel intern als extern onder de aandacht.
- Dementie is voor een deel te voorkomen of te vertragen door een gezonde en actieve leefstijl. De activiteiten om de vitaliteit van onze inwoners te vergroten (zie hierboven en hoofdstuk 4 Gezonde leefstijl) kunnen ook bijdragen aan preventie van dementie.

Ondersteuning (jonge) mantelzorgers

- In ons uitvoeringsplan mantelzorgbeleid 2023-2024 hebben we de volgende drie pijlers opgenomen. Deze sluiten aan bij de doelen van ons gezondheidsbeleid.

    1. ontwikkeling van een laagdrempelig ondersteuningsaanbod van goede kwaliteit, dat op maat en zoveel mogelijk met regie van de (jonge) mantelzorger en zorgvrager kan worden ingezet;
    2. inzet op het herkennen en betrekken van (jonge) mantelzorgers, het vroegtijdig signaleren van (over)belasting en het doorverwijzen naar de juiste hulp;
    3. jaarlijkse blijk van waardering aan (jonge) mantelzorgers die zorgen voor inwoners van onze gemeenten.

|6| Thema: Mentale gezondheid

6.1 Waarom?

Mentale gezondheid en veerkracht zijn essentiële voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Mensen die mentaal gezond zijn, voelen zich niet alleen beter en meer verbonden met elkaar, maar zijn ook productiever en van betekenis voor hun directe omgeving en de maatschappij. Bij ouderen zorgt een goede mentale gezondheid daarnaast voor meer kwaliteit van leven en een langere levensverwachting.

''Er is geen gezondheid zonder mentale gezondheid''
Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)

Onze samenleving is complex, en er ligt een grote nadruk op zelfredzaamheid. De 24-uurseconomie en het gebruik van sociale media zijn voorbeelden van veranderingen die de moderne maatschappij met zich mee brengt. Deze ontwikkelingen hebben effect op de gezondheid van mensen, van jong tot oud. Dit effect is zodanig dat het risico op psychische problemen – zoals depressies, slaapproblemen en stress – is toegenomen. De groep waar op dit gebied de meeste gezondheidswinst valt te behalen, is onze jeugd en jongvolwassenen. Zij ervaren door hoge sociale verwachtingen en prestatiedruk meer stress en mentale belasting[56]

Inwoners met mentale gezondheidsproblemen willen we zo vroeg mogelijk helpen met de juiste ondersteuning en advies, maar dat lukt nog niet altijd goed genoeg. Voor veel mensen is de stap te groot om te praten over hun klachten, laat staan bij psychische klachten naar de huisarts, basis-ggz of een andere hulpverlener te gaan. Ze schamen zich of weten de weg niet. Tegelijk zien we een oververtegenwoordiging van aanmeldingen van inwoners met hoog opgelopen mentale problematiek bij de crisis-ggz. Als mensen wel om hulp vragen voor mentale problemen, sluit aanbod niet altijd aan bij de vraag.

Belangrijk is om de verbinding maken tussen het preventieve aanbod en specialistische zorg. Hierin heeft de gemeente een belangrijke rol. Wij kunnen – samen met onze partners – werken aan beleid voor preventie, zorg en ondersteuning. Extra aandacht is daarbij nodig voor inwoners die leven in kwetsbare situaties. Daarnaast is het van belang om te investeren in beschermende factoren die kunnen dienen als een sterke basis voor mentale gezondheid, zoals ouderbetrokkenheid, een veilige woonomgeving, toegang tot natuur, zekerheid van inkomen, en sterke sociale banden[57]. Vaak vraagt een gebrek aan welbevinden en (beginnende) psychische problematiek een niet-medische oplossing, zoals een investering in zinvolle en leuke activiteiten, de aanpak van schulden en het voorkomen van eenzaamheid. Deze oplossingen liggen dan eerder in het sociale of in het culturele domein, bijvoorbeeld via het jongerenwerk, maatschappelijk werk en andere gemeentelijke voorzieningen.

---

[56] Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV), 2018 (p. 7).
[57] https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/11/AF1913-Samen-werken-aan-een-mentaal-gezonde-samenleving.pdf

6.2 Wat valt op?

○ Toenemende druk

Onze samenleving krijgt op verschillende gebieden te maken met toenemende druk. Dit kan stress en gezondheidsproblemen veroorzaken. Vooral voor de groep mensen die werk, zorg voor de kinderen en mantelzorg moet combineren, komen veel drukverhogende ontwikkelingen samen. Ook onze jongeren en jongvolwassen ervaren steeds meer mentale druk. Dat is niet alleen te wijten aan (de nasleep van) corona. Het heeft ook vooral te maken met de toenemende prestatiedruk en hoge sociale verwachtingen die jongeren voelen.[58] Dit leidt bijvoorbeeld tot meer middelengebruik om de prestaties te verbeteren, maar ook tot meer psychische en stressgerelateerde klachten. In Waadhoeke ervaart een op de drie jongeren druk om te voldoen aan de verwachtingen van zichzelf of anderen, zoals ouders en docenten. Psychische klachten[59] komen daarnaast relatief veel voor, met name onder meisjes (zie tabel 6.1).[60] Dit blijkt ook uit de groeiende vraag naar en wachtlijsten voor (specialistische) tweedelijnszorg.[61] De aanpak van druk op het dagelijks leven is complex en vraagt om een integrale aanpak. Immers: niet iedereen ervaart druk op dezelfde manier. Om de druk te verlichten, loont het om te investeren in het bespreekbaar maken en acceptatie van mentale problemen vanaf jonge leeftijd.

Jonge mantelzorgers

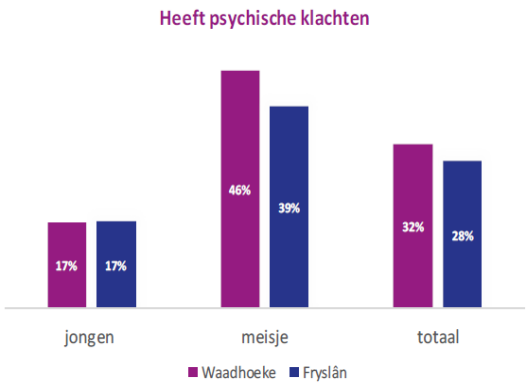
Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. In Waadhoeke is gemiddeld veertien procent een jonge mantelzorger. In de dorpen van het voormalige Franekeradeel ligt dit percentage nog iets hoger, op zestien procent. Zij combineren hun zorgtaken dikwijls met school, opleiding of (bij)baan. Jonge mantelzorgers vertonen vaak pro-sociaal gedrag en ervaren hun extra zorgtaken daardoor niet altijd als belastend. Onderzoek van het SCP laat echter zien dat schoolgaande mantelzorgers meer psychosomatische klachten (slaapproblemen, vermoeidheid) vertonen dan andere scholieren. Kortom: mantelzorg op jonge leeftijd kan een grote impact hebben op de mentale gezondheid. Om hen waar mogelijk te ontlasten, investeren we in passende ondersteuning van onze jonge mantelzorgers.

○ Mentale weerbaarheid onder jongeren

Weerbaarheid is de basis voor een goede psychische gezondheid. Weerbare jongeren hebben zelfvertrouwen, kunnen goed voor zichzelf opkomen en kunnen gezonde keuzes maken ten aanzien

[58] Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV), 2018 (p. 10).
[59] Psychische klachten worden gemeten met de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). Dit is een internationale standaard die een indicatie geeft van de psychische gezondheid, waaronder depressieve klachten en de mate van geluk die een persoon in de afgelopen vier weken heeft ervaren. https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2015/18/beperkingen-in-dagelijkse-handelingen-bij-ouderen/mhi-5
[60] Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 (p. 6).
[61] Onvoldoende tijdige en juiste hulp voor jongeren met ernstige psychische problemen, 2021. Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (ministerie van VWS).

van de eigen leefstijl. (Het ontwikkelen van) voldoende veerkracht en weerbaarheid helpt jongeren bovendien om uit stressvolle of moeilijke situaties te komen. In Waadhoeke is tachtig procent van de meisjes voldoende weerbaar, tegenover negentig procent van de jongens. 34 procent van de jongeren vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan en 58 procent herstelt snel na een moeilijke periode. Beide percentages liggen lager dan het provinciale gemiddelde.[62] Het is belangrijk dat jeugd en jongvolwassenen – en hun ouders – weten hoe zij weerbaar en veerkrachtig opgroeien en dit ook kunnen blijven. Samen met onze jongeren kijken naar mogelijke oplossingen hiervoor helpt daarbij.



- **(Voorkomen van) suïcide**

In Nederland is zelfdoding de grootste doodsoorzaak onder jongeren tussen de 10 en 20 jaar.[63] Het aantal jongeren en jongvolwassenen tot 30 jaar dat door zelfdoding om het leven kwam, lag in 2021 vijftien procent hoger dan in voorgaande jaren. In 2022 nam het aantal zelfdodingen opnieuw toe.[64] Vooral tijdens de coronalockdowns was een hoger aantal zelfdodingen te zien. Onder deze groep is al jarenlang een opwaartse trend te zien. Recent onderzoek naar deze toename laat zien dat het vaak gaat om jongvolwassenen die vroegtijdige schoolverlaters zijn, psychische problemen ervaren, geldzorgen hebben en/of zich identificeren met de LHBTIQ+-gemeenschap. Ook worden prestatiedruk en eenzaamheid genoemd als factoren waarmee jongvolwassenen met suïcidale gedachten mee kampen.[65]

- **Eenzaamheid**

Eenzaamheid wordt vaak geassocieerd met ouderen, maar ook bij jongeren en jongvolwassenen komt het voor. Uit de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 blijkt dat 37 procent van de jongeren in Waadhoeke zich in het afgelopen jaar eenzaam heeft gevoeld. Dit percentage is hoger dan het Friese gemiddelde van 27 procent.[66] Bij (jong)volwassenen (18-64-jaar) ligt dit percentage op veertig procent.[67] Deze cijfers zijn tot zekere hoogte beïnvloed door de coronapandemie en bijbehorende maatregelen, maar ook daarvóór was er al meer aandacht voor eenzaamheid onder jongeren. Dat is ook nodig, want op het onderwerp rust nog altijd een taboe. Je eenzaam voelen – zeker over langere tijd – kan gevolgen hebben voor het welbevinden en de gezondheid. Het meest duidelijke verband is te vinden tussen eenzaamheid en depressieve klachten. Ook fysieke klachten als stress, verhoogde

[62] Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021. GGD Fryslân (p. 13).
[63] Factsheet: Suïcidaliteit onder jongeren
[64] De Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie (CANS) werd in maart 2020 opgericht vanwege zorgen over een mogelijke toename van het aantal zelfdodingen tijdens de coronacrisis. https://www.nji.nl/nieuws/meer-suicides-onder-jongvolwassenen
[65] Suïcide onder jongvolwassenen tussen 20-30 jaar: een spoedonderzoek, 2022. Stichting 113 Zelfmoordpreventie (p. 9).
[66] Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2022. GGD Fryslân (p. 8).
[67] Gezondheidsmonitor V&O 2020. GGD Fryslân.

bloeddruk en slaapproblemen komen vaak voor.[68] Onderzoek laat zien dat het normaliseren van (gevoelens van) eenzaamheid helpt om het onderwerp uit de taboesfeer te halen, zonder de ernst ervan over het hoofd te zien. Ook zijn jongeren gebaat bij het opbouwen van zelfvertrouwen en het verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden.[69] Tot slot speelt de sociale omgeving een belangrijke rol in het voorkomen en/of signaleren van eenzaamheid. Zie hiervoor ook hoofdstuk zeven 'Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving'.

- **Stress**

In 2021 gaf 43 procent van de jongeren in Waadhoeke aan zich aan zich vaak gestrest te voelen door één of meerdere factoren. De meest voorkomende oorzaken van stress onder jongeren zijn: school/huiswerk (31%), verplichtingen (26%) en de mening van anderen (15%). Jongeren op havo of vwo ervaren deze stress vaker dan jongeren op het vmbo. In Franeker liggen deze cijfers ten opzichte van de omliggende dorpen zelfs nog iets hoger.[70] Ook bij volwassenen tussen 18 en 64 jaar zien we dat inwoners van Franeker relatief meer stress ervaren, in het bijzonder in de Professoren- en Kaatsersbuurt en de Alvestedewyk.[71] Stress helpt je om alert en scherp te blijven, maar wanneer het te lang aanhoudt (chronische stress), vergroot het juist de kans op gezondheidsklachten, zoals buik- en hoofdpijn, hartkloppingen, moe- en prikkelbaarheid en slaap- of concentratieproblemen. Meisjes en vrouwen ervaren deze gezondheidsklachten meer dan jongens en mannen.[72]

Ervaart (zeer) vaak 5 of meer gezondheidsklachten

	Waadhoeke	Fryslân
Jongens	7%	9%
Meisjes	47%	31%

- **Seksualiteit**

Seksuele gezondheid en seksueel gedrag zijn belangrijke onderdelen van iemands mentale welzijn en gezondheid. Het draait om het vermogen zélf regie te voeren over je seksualiteit. Seksuele gezondheid is daarmee meer dan de afwezigheid van seksuele problemen. Het vereist goede informatie, zorg en ondersteuning en een positieve en respectvolle benadering van seksualiteit en seksuele relaties. Dat begint al bij de (basisschool)jeugd, die steeds vroeger met seksualiteit in aanraking komt. Met name via hun smartphones, waar sociale media meer en meer fungeren als digitale ontmoetingsplekken. De Gezondheidsmonitor Jeugd (2021) laat zien dat meisjes vaker problemen ervaren door het gebruik van sociale media dan jongens. Het gaat dan vooral om fenomenen als sexting en grooming.[73] In Waadhoeke heeft vier procent van de 12- tot 18-jarigen een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf gestuurd in de afgelopen zes maanden. In Franeker ligt dit percentage significant hoger, op acht procent. Kennis van de eigen grenzen en wensen maakt

[68] https://www.movisie.nl/artikel/verkenning-eenzaamheid-onder-jongeren-meer-aandacht-sociale-mentale-gezondheid
[69] Eenzaamheid onder jongeren. Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk, 2021. Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken (pp. 38-39).
[70] Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2022. GGD Fryslân (p. 8).
[71] https://www.rivm.nl/media/smap/stress.html?gemeente=Waadhoeke
[72] https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd/3-stress
[73] Bij *sexting* worden seksueel getinte foto's en filmpjes van een persoon via mobiele media verspreid, vaak door bekende leeftijdgenoten.[73] Bij *grooming* zoeken onbekenden contact met jongeren met het doel misbruik te maken van hun vertrouwen. Bron: https://seksuelevorming.nl/wp-content/uploads/2021/08/Praten-over-sexting-en-grooming.pdf

jongeren weerbaarder. Het loont daarom om in te zetten op het vergroten van de weerbaarheid en het zelfvertrouwen van onze jeugd, bij voorkeur zo vroeg mogelijk.

6.3 Wat willen we bereiken?

In Waadhoeke heeft iedereen de kans op mentaal gezond op te groeien, te wonen en te werken.

Deze ambitie vertalen we in de volgende doelen:

1. Meer inwoners van Waadhoeke zijn bekend met het mentale zorgaanbod in de gemeente.
2. Er is meer aandacht voor mentale gezondheid in de publieke ruimte en sociale omgeving.
3. Jongeren ontvangen snel laagdrempelige hulp op maat (zo licht als het kan, zo zwaar als moet), waardoor de instroom van het aantal jeugdigen bij jeugdzorg daalt.
4. Door verschillende bewezen effectieve interventies willen we vroegtijdig de weerbaarheid en veerkracht van jongeren vergroten.
5. We willen het onderwijs stimuleren om het thema mentale gezondheid actief aan te pakken.
6. We hebben passend aanbod ten behoeve van suïcidepreventie.

6.4 Wat gaan we daarvoor doen?

Laagdrempelige ondersteuning

- We zetten als gemeente stevig in op preventie, want voorkomen is beter dan genezen. Om psychische klachten te voorkomen, is het belangrijk dat onze inwoners dichtbij en waar dat kan ambulant zorg ontvangen. Zo is het gebiedsteam jeugd (schoolmaatschappelijk werk) aanwezig op de scholen, zijn onze jongerenwerkers eveneens actief op de scholen en organiseren zij ook daarbuiten diverse activiteiten voor en met jongeren (outreachend werken). Daarnaast zorgen de buurtsportcoaches voor een gevarieerd aanbod om onze inwoners te stimuleren om te gaan bewegen en hebben wij jeugdwerkers die als praktijkondersteuner (POH-jeugd) werken bij de huisarts. Zij kunnen ondersteunen bij lichte psychische problematiek.
- Naast het huidige aanbod brengen we in beeld welk preventief aanbod eventueel nog ontbreekt in onze gemeente.

Weerbaarheid en veerkracht

- We blijven ons inzetten op het vergroten van de weerbaarheid door onder andere de rots en watertrainingen, de KIES (kind in echtscheiding) trainingen, het meidenwerk en voorlichting over sexting en grooming.
- Samen met het onderwijs onderzoeken we of we effectieve programma's uit de landelijke aanpak mentale gezondheid kunnen toepassen en/of programma's van de Gezonde School. Dit is een programma waarbij één van de pijlers zich richt op de toenemende prestatiedruk onder jongeren.

Suïcidepreventie

- We willen in Waadhoeke meer gaan inzetten op suïcidepreventie. Hierbij onderzoeken we of STORM een passende interventie kan zijn. GGD Fryslân is gestart met het voorbereidingsjaar van STORM. STORM is een aanpak waarbij scholen, GGD, jeugdhulpverlening, GGZ en gemeenten samenwerken om signalen van somberheid bij jongeren snel op te pikken en aan te pakken. Jongeren leren hun negatieve gevoelens om te buigen, zodat ze zich kunnen ontwikkelen tot gezonde volwassenen. Het gaat om een evidence based-aanpak.
- We stimuleren professionals (welzijnswerkers, gebiedsteam, politie) om in hun gesprekken met inwoners de methodiek van de Gatekeeperstraining toe te passen. Deze methodiek is gericht op het herkennen van suïcidaal gedrag, het bespreekbaar maken ervan en het motiveren tot en verwijzen naar een passende behandeling.

Voorkomen schooluitval

- In onze gemeente zet de Regionale Meld- en Coördinatiefunctie (RMC) Friesland Noord zich in om schoolverzuim tegen te gaan en voortijdig schoolverlaten te voorkomen, onder andere door bemiddeling tussen school en leerling en ondersteuning bij het vinden en organiseren van een passende opleiding, baan, leer-werktraject of dagbesteding. Hiervoor werken RMC-coördinatoren en leerplichtambtenaren samen met het primair-, voortgezet middelbaar (beroeps)onderwijs, de Dienst Noardwest Fryslân, gebiedsteams Jeugdwet en Wmo en MDT.
- Jongeren en jongvolwassen tussen de 12 en 30 jaar kunnen in onze gemeente deelnemen aan het jongerentraject Maatschappelijke Diensttijd (MDT). Tijdens dit project vergroten jongeren hun netwerk en lopen zij met bedrijven en (maatschappelijke) organisaties. Het is een laagdrempelige vorm van jeugdparticipatie waarbij jongeren ontdekken wat ze leuk vinden en waarin ze goed zijn. Dit vergroot hun weerbaarheid en welbevinden. Het is tevens een instrument om thuiszittende jongeren terug te geleiden naar school, studie of werk of voor jongeren die dreigen uit te vallen (preventie).

|7| Thema: Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving

7.1 Waarom?

Gezondheid wordt beïnvloed door vele factoren. De omgeving waarin onze inwoners wonen, werken en leven is daar één van. Deze omgeving is zowel fysiek als sociaal van aard. De fysieke en sociale leefomgeving staan niet los van elkaar: een gezond en toegankelijk ingerichte fysieke leefomgeving kan bijdragen aan een gezonde sociale leefomgeving en andersom. De vijf belangrijkste kenmerken van een gezonde omgeving zijn: rookvrij, een gezond voedselaanbod, een gezond buitenmilieu (geen luchtverontreiniging en geluidsoverlast), voldoende beweegmogelijkheden en ruimte voor rust en sociale ontmoeting.

De laatste jaren is er, mede door de komende invoering van de Omgevingswet, meer aandacht voor de positieve invloed van de leefomgeving op gezondheidsbevordering en preventie. De leefomgeving heeft een positieve invloed op gezondheid en welbevinden als de fysieke inrichting en sociale structuren mensen verleiden om te bewegen en te spelen, gezonde keuzes te maken te ontspannen of elkaar te ontmoeten. De fysieke en sociale leefomgeving vormen zo een *instrument* dat bijvoorbeeld bijdraagt aan de vermindering van eenzaamheid, overgewicht en daaraan gerelateerde ziekten. Een (fysiek) toegankelijke leefomgeving kan ook bijdragen aan inclusiviteit.

Gezondheid en inclusie

In een gezonde en inclusieve sociale leefomgeving voelen mensen zich thuis, wonen ze veilig, krijgen ze steun en is de samenhang in onze buurten en dorpen groot. Onze inwoners hebben behoefte aan een aantrekkelijke en herkenbare leefomgeving die uitnodigt tot ontmoeten. Cultuur en cultureel erfgoed spelen daarin een belangrijke rol, bijvoorbeeld in de vorm van bibliotheken, natuurlandschap en monumenten. Daarnaast bepaalt de toegankelijkheid van onze (fysieke) leefomgeving in hoeverre onze inwoners – naar wens en vermogen – mee kunnen doen. Een inclusieve omgeving voorkomt dat mensen afgezonderd raken, wat juist tot gezondheidsverlies kan leiden.

Onderzoek laat zien dat de (her)inrichting van de leefomgeving ook een bijdrage kan leveren aan het terugdringen van gezondheidsachterstanden op het niveau van dorp, wijk of buurt. Juist de mensen met een zwakkere sociaal-economische positie (lage SES) leven relatief vaker in een ongezondere fysieke en sociale omgeving en ondervinden daarvan gezondheidsschade.[74] Een gezonde leefomgeving vormt daarmee een belangrijke schakel het vergroten van kansengelijkheid en eerlijkere kansen op gezondheid.

[74] Verdeling van gezondheid en leefomgevingskwaliteit over buurten. Een verkennend onderzoek naar aspecten van gezondheid en van de sociale en fysieke leefomgeving in relatie tot het inkomen op buurtniveau, 2020. Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) (p. 5).

7.2 Wat valt op?

○ Gezondsheidsbevordering via de leefomgeving

De leefomgeving bepaalt vaak direct of gezond gedrag mogelijk is. Het kan gezond gedrag bevorderen of juist belemmeren. Als deze beweegvriendelijk en groen is, bewegen mensen meer en nodigt dit uit tot gezond gedrag (gezondheidsbevordering). Ook moet de omgeving veilig zijn, zodat de mensen het prettig vinden er te wonen of recreëren (gezondheidsbescherming). In Waadhoeke vindt acht procent van onze inwoners dat er te weinig groen in de buurt is – in de dorpen boven de A31 ligt dit percentage hoger, op elf procent.[75] Als het om veiligheid gaat, geeft 23 procent van onze inwoners aan zich weleens onveilig te voelen, dit is lager dan het Fries en landelijk gemiddelde.[76] Een leefomgeving die uitnodigt tot een actieve leefstijl en prikkelt om gezond te eten en te leven, vermindert de kans op overgewicht, stress en (chronische) ziektes – en vergroot daardoor de kwaliteit van leven. Een gezond voedselaanbod en rookvrije gebieden rondom scholen, sportterreinen en andere maatschappelijke voorzieningen spelen daarbij ook een cruciale rol.

Opgroeien in een gezonde leefomgeving

Voor kinderen van 0-12 jaar speelt buitenspelen een belangrijke rol in het ontwikkelen van motorische vaardigheden en voldoende beweegactiviteit. Een leefomgeving die uitnodigt tot bewegen, met voldoende groen en toegankelijke en veilige speel- en beweegtuinen draagt bij aan gezonde, sociale en motorisch vaardige kinderen. Door veranderingen in de woonomgeving (verstedelijking) en in het leefpatroon (digitalisering) staat het buitenspelen van kinderen onder druk. In Waadhoeke speelt 67 procent van de kinderen elke dag buiten – dit is iets meer dan het Friese gemiddelde (63 procent). In Franeker en Sint Annaparochie e.o. liggen deze percentages lager, respectievelijk 62 en 63 procent. In de dorpen rond Franeker is dit percentage juist veel hoger, namelijk 76 procent. De houding van ouders is een cruciale factor in het wel of niet buitenspelen van hun kind(eren); zij kunnen belemmeringen ervaren om hun kind te laten buitenspelen, zoals onvoldoende groen of speelplekken. Deze relatie zien we ook terug in de cijfers. In Franeker, waar relatief minder kinderen buitenspelen, vindt 24 procent van de ouders hun buurt niet speelvriendelijk. Ter vergelijking: in de dorpen rond Franeker is dit vijftien procent (zestien procent in heel Waadhoeke).

○ Omgevingswet

Naar verwachting treedt in 2024 de Omgevingswet in werking, die alle wetten van de fysieke leefomgeving bundelt en moderniseert. De Omgevingswet biedt gemeenten meer handvatten om de zogenaamde ‘zachte waarden’, zoals volksgezondheid en cultuur, mee te wegen bij ruimtelijke inrichting. Hierbij is zowel aandacht voor de gezondheidsrisico’s én gezondheidskansen die de leefomgeving met zich meebrengt. In het ideale geval ontstaan win-winsituaties, zoals groenvoorzieningen die bijdragen aan vermindering van waterlast en hittestress en bovendien een actieve leefstijl en ontmoeting bevorderen. Om gezondheid vanuit de leefomgeving te verbeteren is actieve, integrale samenwerking nodig tussen

[75] De gebiedscijfers van de GGD Gezondheidsmonitor V&O 2020 zijn uitgesplitst naar postcodegebieden binnen de gemeente Waadhoeke. In dit geval betreft het de dorpen boven de A31. Dit zijn: Winsum, Baaium, Wjelsryp, Spannum, Boksum, Blessum, Deinum en Dronryp. In de GGD Kindmonitor 2022 is gebruik gemaakt van een andere gebiedsindeling. In het kader ‘Opgroeien in een gezonde leefomgeving’ wordt met de dorpen rond Franeker bedoeld: Tzum, Hitzum, Achlum, Herbaijum, Dongjum, Boer, Ried, Peins, Schalsum, Zweins, Firdgum, Tzummarum, Klooster-Lidlum, Oosterbierum, Sexbierum en Pietersbierum. Sint Annaparochie e.o. verwijst naar Sint Annaparochie, Vrouwenparochie en Oudebildtzijl.

[76] https://www.planbureaufryslan.nl/monitoren/veiligheid/

het fysieke en sociale domein. Alleen door domeinoverstijgende samenwerking kunnen we blijvende gezondheidsveranderingen realiseren: de Health in All Policies-aanpak.

- **Sport en cultuur als middel**

Preventie

Participatie in sport en cultuur verbetert de fysieke en psychische gezondheid van mensen en versterkt hun gevoel van welbevinden. Sterker nog, naast gezonde voeding, denksport en bewegen, zijn cultuur en sport de belangrijkste bijdragen aan een actief en vitaal brein.[77] Met andere woorden: sporten en cultuur beleven maakt gezond en werkt preventief. Iedereen heeft baat bij sportieve en culturele activiteiten in de leefomgeving; ze bieden concrete handvatten tot ontmoeting en een sociaal netwerk. Sport, cultuur en preventie kunnen elkaar dus versterken – zeker als deze op dorps- of wijkniveau georganiseerd worden. Preventie richt zich steeds vaker niet alleen op het individu, maar ook op de omgeving. Dit stimuleert aanbieders van sport en cultuur samen met zorg en welzijn samenwerking te zoeken en in integraal verband zorg te dragen voor een laagdrempelig ondersteunings- en vrijetijdsaanbod.[78] Onze buurtsport- en cultuurcoaches zijn hierin sleutelfiguren. Het zijn vaak deze 'combinatiefunctionarissen' die kwetsbare mensen weten te bereiken en kinderen, jongeren en ouderen weten te motiveren om te sporten en in beweging te komen. Ook hebben zij een signalerende rol; van (dreigend) overgewicht tot pesten en eenzaamheid.

Samenwerking

Zowel sport als cultuur hebben een eigen, intrinsieke waarde voor de beoefenaars ervan. Dat wil zeggen: mensen doen aan sport en cultuur omdat ze er plezier aan beleven, zich erin kunnen bekwamen en er een identiteit aan kunnen ontlenen. Op microniveau (dorp, wijk en buurt) spelen sport en cultuur een belangrijke rol in de sociale samenhang – en daarmee de leefbaarheid en kwaliteit van de omgeving. In beide domeinen hebben verenigingen een groot aandeel in de binding van mensen aan hun organisatie en het lokale aanbod. Door teruglopende leden- en vrijwilligersaantallen en veranderingen in accommodatiegebruik staat dit steeds meer onder druk. Dat vraagt om slimmer organiseren en meer en betere samenwerking tussen beide domeinen. Het gezamenlijk optrekken van beide sectoren maakt dat je van elkaar kunt leren (talentontwikkeling, werving, vrijwilligersbeleid) en het aanbod effectiever kunt organiseren (gezamenlijk gebruik accommodaties, samenwerking met het sociale domein).[79]

Meedoen

In Waadhoeke vinden we het belangrijk dat iedereen drempelloos sport en cultuur kan beleven. Sporten of muziekles lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet voor iedereen. Vanwege een beperking bijvoorbeeld, of omdat het financieel niet mogelijk is. Niet kunnen sporten, bewegen of meedoen aan cultuur heeft gevolgen voor de participatie in en binding met de (lokale) samenleving. Laagdrempelige toegankelijke voorzieningen waar mensen naar vermogen kunnen meedoen en op elkaar kunnen terugvallen, versterken de sociale basis in onze gemeente. Het gaat dan om een sterke sociale basis waar vanuit preventie en lichte ondersteuning het beroep op gespecialiseerde zorg

[77] https://www.lkca.nl/artikel/sport-en-cultuur-verbinden/
[78] White paper sport en cultuur. In (lokale) samenwerking creëer je waarde, 2018. Kenniscentrum Sport (pp. 3-5).
[79] https://platformoverheid.nl/de-waarde-van-sport-en-cultuur-voor-integraal-sociaal-beleid/#_ftn1

deels overbodig of zelfs vervangen wordt. Bij kinderen en gezinnen heeft de sociale basis ook een pedagogische functie (it takes a village to raise a child).[80] Onder andere het Jeugdfonds Sport en Cultuur zet zich samen met gemeenten in om sport- en cultuurdeelname voor alle kinderen mogelijk te maken.[81] Ook interventies gericht op actieve participatie en beweging van ouderen en inclusief sporten zijn onmisbaar in het creëren van een kansrijke en -eerlijke leefomgeving.

7.3 Wat willen we bereiken?

De leefomgeving van Waadhoeke is zo ingericht dat gezond leven gemakkelijk is, het biedt gelegenheid tot meedoen en ontmoeting en inwoners voelen zich er prettig en verbonden met elkaar.

Deze ambitie vertalen we in de volgende doelen:

1. De fysieke leefomgeving van Waadhoeke nodigt uit tot gezond gedrag.
2. Met de invoering van de Omgevingswet (2024) in onze gemeente is gezondheid een vast en belangrijk onderdeel van de belangenafweging in ruimtelijk beleid.
3. Voor iedereen zijn er – dichtbij en toegankelijk – aantrekkelijke plekken om te bewegen, ontspannen, ontmoeten en gezond te genieten.
4. We verbinden jongeren, scholen en verenigingen in een netwerk dat lokaal zinvolle vrijetijdsbesteding realiseert. Dit aanbod is laagdrempelig en draagt bij aan sociale samenhang en participatie.
5. We starten met de pilot ‘drempelloos sport en cultuur beleven’.
6. Vanaf 2024 passen we gezondheidsbevordering via de leefomgeving met voorrang toe in wijken en buurten met gezondheidsachterstanden. Op termijn ontwikkelen we in alle wijken en buurten een leefomgeving die een gezonde leefstijl mogelijk en gemakkelijk maakt.

7.4 Wat gaan we daarvoor doen?

Gezond leven stimuleren

- Beweegvriendelijke omgeving; samen met de domeinen Sport en Omgeving kijken we hoe we kunnen komen tot een omgeving die uitnodigt tot bewegen, (buiten)spelen en ontmoeten. Dit doen we onder andere door beweegtuinen te creëren en extra op speeltuinen in te zetten. Daarnaast onderzoeken een bredere inzet van de buurtsportcoaches.
- Een grootschalige herinrichting van een wijk (bijvoorbeeld vanwege woningbouwopgave, energietransitie of klimaatveranderingen) grijpen we aan om de ruimtelijke omgeving gezonder in te richten en om een stevigere verbinding te leggen met de sociale opgaven.

[80] Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), 2023. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (p. 18).
[81] https://jeugdfondssportencultuur.nl/

Rookvrije omgeving

- We willen het aantal rookvrije locaties uitbreiden, met name naar kinderopvanglocaties, scholen en bij sportaccommodaties.

Gezond voedselaanbod

- We stimuleren het onderwijsveld om structureel aandacht te geven aan gezonde voeding en leefstijl, bijvoorbeeld met behulp van de programma's Jong Leren Eten (JLE) en de Gezonde School.



© Louis Bolk Instituut

Integrale samenwerking

- We verbinden het fysieke, sociale en medische domein. Dat betekent dat we met alle relevante gemeentelijke en niet-gemeentelijke organisaties afstemmen hoe we de gezondheid van onze inwoners beschermen en bevorderen bij ruimtelijke ontwikkelingen en in ruimtelijke programma's. Dat is expliciet niet alleen een verantwoordelijkheid van het gezondheids- of sociale domein.
- We gaan in gesprek met zorgverzekeraars en huisartsen om de continuïteit van de huisartsenzorg te kunnen blijven waarborgen.

Kansrijke omgeving

- Om gezondheidsverschillen zo vroeg en preventief mogelijk aan te pakken is onze gemeente gestart met het landelijke actieprogramma Kansrijke Start. Dit programma richt zich op kinderen die geboren worden in kwetsbare situaties. Gebleken is dat de eerste duizend levensdagen van een kind cruciaal zijn voor een goede start. De gezondheid voor, tijdens en na de geboorte blijkt een belangrijke voorspeller te zijn van zowel fysieke als mentale problemen op latere leeftijd. Daarnaast lopen zij kans om zich op sociaal gebied minder goed te ontwikkelen. We willen samen met onze partners rondom de geboortezorg samenwerkingsafspraken maken. Hiervoor ontwikkelen we onder andere een zorgpad zwangeren, continueren we het prenatale huisbezoek, kijken we naar prenatale voorlichting, wijzen we op de risico's van roken tijdens de zwangerschap en implementeren we de werkwijze Nu Niet Zwanger[82].
- We versterken de integrale samenwerking tussen professionals uit het sociaal en medisch domein, bijvoorbeeld met behulp van Welzijn op Recept en via het actieprogramma Kansrijke Start rond de zwangerschap, geboorte en jong ouderschap. Dat doen we onder andere door

[82] Methodiek gericht op het bespreekbaar maken van een kinderwens, om ongewenste zwangerschappen te voorkomen.

coalities te vormen voor ouders in een kwetsbare situatie. Deze coalities dienen te zorgen voor een sluitend vangnet en aanvullende ondersteuning voor ouders in een kwetsbare situatie.
- We zetten sport en cultuur in als preventie in de pilot ‘drempelloos sport en cultuur beleven’.
- We gaan onderzoeken of opgroeien in een kansrijke omgeving (OKO; nieuwe naam voor het IJslandse preventiemodel in Nederland) ingevoerd kan worden binnen de gemeente Waadhoeke. Bij deze aanpak wordt ingezet op de belangrijkste omgevingsfactoren die het risico op middelengebruik verkleinen (beschermende factoren) en het risico vergroten (risicofactoren), namelijk: gezin, peergroep (vrienden en leeftijdsgenoten), school en vrije tijd. We geven daarnaast uitvoering aan het preventie- en handhavingsplan en het plan van aanpak alcohol en drugs. Tevens onderzoeken we samen met een vertegenwoordiging van huisartsen, VNN, GGD, jongerenwerk, wijkagenten en gebiedsteam hoe we de jeugd kunnen bereiken en voorlichten.

Meedoen

- We sluiten aan bij de werkwijze van en acties uit de sociale inclusieagenda (zie ook hoofdstuk 3.1 Inclusieve aanpak) en de uitvoeringsagenda diversiteit en inclusie.
- Vanuit het dorpen- en wijkenfonds faciliteren wij initiatieven van onderop, die bijdragen aan de participatie en sociale cohesie in onze dorpen en wijken.