Samen scoren voor gezondheid!

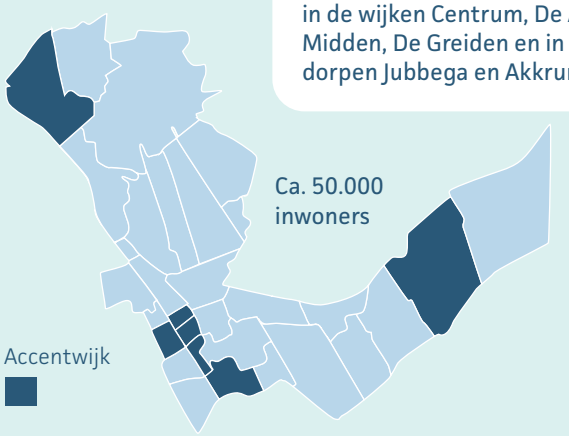
Uitvoeringsprgramma gezondheid 2021 - 2025

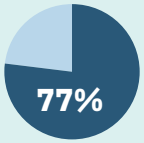
Een goede gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor iedereen

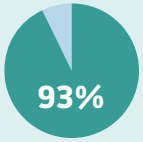
Feiten

Gezondheidsachterstand per buurt

Accentwijken De grootste gezondheidsachterstanden zijn in de wijken Centrum, De Akkers, Midden, De Greiden en in de dorpen Jubbega en Akkrum.







Ervaren gezondheid

77% van de volwassenen ervaart haar gezondheid als goed /zeer goed en **93%** van de jeugd.

Gezondheidscijfers gemeente Heerenveen

62	Lichamelijke gezondheid	53	Fysieke omgeving
38	Sociaal economische status	63	Sociale omgeving: veiligheid en huiselijke relaties
47	Leefstijl: bewegen en gewicht	43	Sociale omgeving: eenzaamheid
50	Leefstijl: roken en alcoholgebruik	33	Zorggebruik: gebruik regelingen
62	Mentale gezondheid	66	Kwaliteit van leven

Het cijfer voor de gezondheidsrader geeft aan hoe de gemeente Heerenveen 'scoort' ten opzichte van andere gemeenten. Hoe hoger het cijfer des te gunstiger de score. Het landelijke gemiddelde per gemeente is 50.

Factoren die gezondheid beïnvloeden

Persoonsgebonden Genetisch en/of verworven factoren. Bijvoorbeeld bloeddruk, serumcholesterol en overgewicht.

Leefstijl Ook wel gedragsfactoren genoemd. Hier gaat het om gedrag dat een gunstige of ongunstige invloed kan hebben op gezondheid. Bijvoorbeeld lichaamsbeweging, roken en overmatig alcoholgebruik.

Omgevingsfactoren Zowel de fysieke als de sociale omgeving. Voorbeelden van fysieke factoren zijn geluid, straling en luchtverontreiniging. Zowel binnen als buiten. De sociale omgeving of milieu is het geheel van sociale, culturele, economische, religieuze factoren dat van invloed is op het menselijk gedrag.



Negatieve gevolgen van een ongezonde leefstijl o.a:

- Overgewicht
- Diabetes en vermoeidheid
- Verhoogde kans op kanker
- Depressie en angststoornissen
- Hart- en vaatziekte en longproblemen
- Slijtage van gewrichten en zwak spierstelsel

De zes pijlers van positieve Gezondheid

Lichaamsfuncties	'Ik voel me gezond en fit'
Mentaal welbevinden	'Ik voel me vrolijk'
Zingeving	'Ik heb vertrouwen in mijn toekomst'
Kwaliteit van leven	'Ik geniet van mijn leven'
Meedoen	'Ik heb goed contact met andere mensen'
Dagelijks leven	'Ik kan goed voor mezelf zorgen'

GEMEENTE HEERENVEEN

Versie 17 mei 2021

1/2 Actieplan ‘Samen naar een gezonder Heerenveen!’ 2021-2025

Missie

Alle inwoners in onze gemeente gelijke kansen bieden op gezond leven, rekening houdend met persoonlijke omstandigheden en vaardigheden.



Ambitie

Heerenveen is een gemeente waar inwoners gezond en vitaal ouder worden. We bieden inwoners volop mogelijkheden om op een positieve manier aan hun gezondheid te werken. De openbare ruimte in de wijken en dorpen is groener en aantrekkelijker geworden. Met inwoners en verenigingen is gewerkt aan de leefbaarheid van dorpen en wijken.



Strategie

Actieplan
Samen met inwoners en professionals is een actieplan opgesteld voor de komende vijf jaar. Het actieplan bevat initiatieven ter bevordering van gezond gedrag.

Aanpak
We pakken de vraagstukken vanuit een breed perspectief aan. Gezondheid wordt in alle beleidsdomeinen meegewogen. ‘Health in All Policies-benadering’. Om onze ambitie te realiseren maken we gebruik van het **concept Positieve gezondheid**. Dit zien we als overkoepelende kapstok voor het gehele gezondheidsbeleid.

Extra aandacht voor
- Kinderen, van de periode vlak voor de zwangerschap tot en met het 18e levensjaar.
- Mensen met de grootste gezondheidsachterstand (zoals inwoners met een lage sociaaleconomische status).
- Accentwijken, hier worden preventieve interventies worden met voorrang ingezet.

Doelstelling

- **Heerenveen is in 2025 gezonder en gelukkiger**
- **Beter benutten van gezondheidspotentieel van inwoners in accentwijken** *(Zie Feiten pag. 1)*

Concept Positieve Gezondheid

“Het vermogen van de mens om zich aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”

Speerpunten

Voor de leesbaarheid is er per speerpunt 1 resultaat genoemd. In het uitvoeringsprogramma zijn er meer opgenomen.

Gezonde leefstijl			Gezonde leefomgeving	Psychosociale gezondheid
Roken	**Alcohol**	**Voeding en bewegen**		
Het % rokers neemt af.	**Het % drinkers neemt af.**	**Het % inwoners met overgewicht en obesitas neemt af of blijft gelijk.**	**Gezondheid wordt een vast onderdeel van de belangenafweging in ruimtelijk beleid.**	**Het % inwoners met een risico op depressie en angststoornis neemt af.**
In 2016 rookte 21% van de volwassenen en van de jeugd rookt 4% iedere dag en heeft 25% heeft ooit gerookt.	In 2016 voldeed 41% van de volwassenen aan de alcoholrichtlijn en 38% van de jeugd heeft ooit gedronken.	In 2016 had 50% van de volwassenen overgewicht en 13% had obesitas. In 2016 had 7% van de jeugd overgewicht en 4% had obesitas.	In omgevingsplannen is aandacht voor het creëren van een beweegvriendelijke omgeving.	In 2016 had 39% van de volwassenen een matig/hoog risico op angst/depressie en 5% een hoog risico en van de jeugd had 8% te maken met matige en ernstige psychosociale problematiek.



Financiën

Voor de uitvoering van de maatregelen uit het actieplan is in de periode 2021 t/m 2025 in totaal € 621.920.00 benodigd.

Monitoring en sturing

Er volgt een tussenevaluatie in 2023 aan de hand van ervaringen van professionals en inwoners. In 2025 is de eindevaluatie van de doelstellingen d.m.v. GGD-cijfers.

GEMEENTE HEERENVEEN

Versie 17 mei 2021

2/2 Actieplan ‘Samen naar een gezonder Heerenveen!’ 2021-2025

Speerpunten en maatregelen

1 Gezonde leefstijl

1. Verstevigen samenwerking en faciliteren van netwerkoverleggen.
2. Aanstellen aanjager gezondheid.

2 Gezonde leefomgeving

3. Inzetten op communicatie en bewustwording.
4. Training en deskundigheidsbevordering.
5. Uitzetten van nadere onderzoeksvraag-stukken bij kennisinstituten.



6. Inzet van een buurtsportcoach in de rol van beweegmakelaar.
7. Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen.
8. Rookvrij Heerenveen; Rookvrije Generatie.
9. Kinder kookschool FIKKS borgen.
10. Stimuleren verbeteren van naleving alcoholgrens.

11. Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. ‘Gezonde wijkaanpak en ‘blue zone’.
12. Een aantal schoolomgevingen autoluw of autovrij maken.



3 Psychosociale gezondheid

Mentaal welbevinden
- Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn.
- Pilot welzijn op recept.

Dementievriendelijke gemeente
- Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis.

Eenzaamheid
- Actieplan eenzaamheid
  In 2020 is het Eenzaamheid 2020-2028 vastgesteld. Conform dit plan focussen we op jongeren en ouderen. We zetten in op drie speerpunten.

Weerbaarheid onder jongeren
- Training en deskundigheidsbevordering.
- Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn.
- Regenboogbeleid.



Planning 2021-2025

Korte termijn 2021	Aanstellen aanjager	Inzet van een buurtsportcoach in de rol van beweegmakelaar	Pilot welzijn op recept	Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis	Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn	Uitzetten van nadere onderzoeks-vraagstukken	Kinder kook-school FIKKS borgen	Stimuleren verbeteren van naleving alcoholgrens
Lange termijn 2021-2025	Verstevigen samen-werking	Training en deskundigheids-bevordering *(Start in 2021)*	Inzetten op communicatie en bewust-wording	Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. ‘Gezonde wijk-aanpak en ‘blue zone’	Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen	School-omgevingen autoluw maken	Inzetten op Rookvrije Generatie	

GEMEENTE HEERENVEEN

www.heerenveen.nl/gezondheid | **E** gezondheid@heerenveen.nl | **T** 14 0513

Versie 17 mei 2021

Bijlage 1/3 **Uitvoeringsprogramma**

Doel	Resultaat	Maatregel
Gezonde leefstijl ***Roken*** • Het percentage rokers neemt af onder alle leeftijdsgroepen • Bewustwording over (de gevolgen van) roken wordt vergroot • Rookvrij opgroeien is vanzelfsprekend	Organisaties worden geïnformeerd en gefaciliteerd in het streven naar een rookvrije generatie.	2: Aanstellen aanjager gezondheid
	Professionals kunnen roken beter signaleren en bespreekbaar maken. Zij zijn voldoende op de hoogte van de mogelijkheden m.b.t. trainingen (bijvoorbeeld Voel je vrij!).	4: Training en deskundigheidsbevordering
	Het bieden van maatwerk en begeleiding bij nastreven van een gezonde leefstijl.	6: Inzet van buurtsportcoaches in de rol van beweegmakelaar
	Meer organisaties zijn aangesloten bij het initiatief 'rookvrije generatie'.	8: Rookvrij Heerenveen: Rookvrije Generatie
	Jongeren beginnen minder snel met roken.	10: Stimuleren verbeteren van naleving leeftijdsgrens
Gezonde leefstijl ***Alcohol*** • Het percentage drinkers neemt af onder alle leeftijdsgroepen • Meer alcoholverstrekkers houden zich aan de wettelijke leeftijdsgrens	De aanjager signaleert verbeterpunten en draagt samen met andere organisaties actief bij aan het vinden van oplossingen.	2: Aanstellen aanjager gezondheid
	Excessen worden voorkomen doordat zorgmedewerkers in staat zijn problematisch alcoholgebruik eerder signaleren en beter bespreekbaar maken.	4: Training en deskundigheidsbevordering
	Het bieden van maatwerk en begeleiding bij nastreven van een gezonde leefstijl.	6: Inzet buurtsportcoaches in rol van beweegmakelaar
	Het nuttigen van alcohol wordt minder vanzelfsprekend.	7: Stimuleren gezonde scholen, sport-verenigingen en dorpshuizen
	Alcoholconsumptie onder minderjarigen daalt.	10: Stimuleren verbeteren naleving leeftijdsgrens
Gezonde leefstijl ***Voeding en bewegen*** • Het percentage inwoners met overgewicht en obesitas neemt af of blijft gelijk onder alle leeftijds-groepen • Gezond voedselaanbod is toegankelijker • Het percentage inwoners dat voldoet aan de Landelijke Beweegricht-lijnen 2017 stijgt onder alle doelgroepen	In omgevingsplannen is tijdig aandacht voor het creëren van een gezonde, groene leefomgeving. Hiermee wordt verbinding gelegd tussen het fysieke en het sociale beleidsdomein.	2: Aanstellen aanjager gezondheid
	Professionals zijn beter in staat een ongezonde leefstijl bespreekbaar te maken en zijn bekend met mogelijkheden om door te verwijzen naar bijvoorbeeld (gratis) trainingen en webinars.	4: Training en deskundigheidsbevordering
	Er is kennis over gezond voedselaanbod in de leefomgeving en hier kan in de toekomst passend op worden ingezet.	5: Uitzetten nadere onderzoeksvraagstukken bij kennisinstituten
	Het bieden van maatwerk en begeleiding bij nastreven van een gezonde leefstijl.	6: Inzet buurtsportcoaches in rol van beweegmakelaar
	In alle sportaccommodaties, scholen en dorpshuizen zijn gezonde producten aanwezig'	7: Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen
	Meer scholen met de certificering 'Gezonde School' in gemeente Heerenveen.	
	Ruim 300 kinderen kunnen deelnemen aan 20 kookseries: Kinderen leren gezond en veilig koken.	9: Kinderkookschool FIKKS borgen
	School-thuis routes worden veiliger en nodigen uit tot bewegen.	12: Een aantal schoolomgevingen autoluw of autovrij maken

Bijlage 2/3 **Uitvoeringsprogramma**

Doel	Resultaat	Maatregel
Psychosociale gezondheid • Het aantal inwoners met een matig/hoog risico op angst/depressie neemt af • Het taboe rondom psychosociale problemen is verminderd • Weerbaarheid van inwoners neemt toe • Mensen met dementie op een prettige manier langer thuis wonen en kunnen mee blijven doen in de samenleving	De aanjager signaleert knelpunten en heeft samen met andere organisaties een actieve rol in het oplossen van deze knelpunten.	2: Aanstellen aanjager gezondheid
	Taboe rondom psychosociale problemen wordt verminderd door middel van herkenning en bewustwording.	3: Inzetten op communicatie en bewustwording
	Bij deskundigheidsbevordering staat het uitwisselen van kennis en ervaringen met betrekking tot werken aan gezondheidsbevordering centraal. Professionals hebben meer vaardigheden om inwoners te begeleiden, bijvoorbeeld met de training positieve gezondheid of training GOED omgaan met dementie.	4: Training en deskundigheidsbevordering
	Er is kennis over maatwerk in dagbesteding en hier kan in de toekomst passend op worden ingezet.	5: Uitzetten van nadere onderzoeksvragen
	Er is kennis over dementieondersteuning en casemanagers en hier kan in de toekomst passend op worden ingezet.	
	Er is kennis over weerbaarheid, relationele en seksuele vorming op scholen en hier kan in de toekomst passend op worden ingezet.	
	Het steunpakket is er op gericht om op kortere termijn deze negatieve gevolgen van de crisis zoveel mogelijk te dempen en structurele schade zoveel mogelijk te voorkomen.	13: Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn
	Inwoners met dementie kunnen zo lang mogelijk blijven meedoen in de eigen leefomgeving.	15: Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis
	Mantelzorgers voelen zich ondersteund en houden de zorgtaken langer vol.	
Leefomgeving • De leefomgeving draagt meer bij aan het stimuleren van een actieve en gezonde levensstijl	Er is kennis over gezond voedselaanbod in de leefomgeving en hier kan in de toekomst passend op worden ingezet.	5: Uitzetten van nadere onderzoeksvragen
	Een verkeersveilige en autoluwe schoolomgeving leidt er toe dat er meer kinderen (en ouders) lopend of fietsen naar school gaan.	12: Een aantal schoolomgevingen autoluw of autovrij maken

Bijlage 3/3 **Uitvoeringsprogramma**

Doel	Resultaat	Maatregel
Gezondheid breed • Er ontstaan nieuwe samenwerkingsverbanden voor positieve gezondheid en welbevinden en bestaande worden versterkt • Er wordt vanuit een integrale aanpak gewerkt • Er wordt gewerkt vanuit het denkkader van de blue zone en positieve gezondheid en aangesloten bij de Regiodeal Zuidoost Friesland • De Gezonde Wijkaanpak wordt in minimaal twee wijken toegepast	Op gemeenteniveau zijn periodiek verschillende netwerkoverleggen.	1: Verstevigen samenwerking en faciliteren van netwerkoverleggen
	Interne, regionale en provinciale samenwerking wordt verstevigd.	
	Er zijn lokale coalities gevormd waar gezondheid prioriteit heeft.	
	De aanjager verbindt organisaties, initiatieven en ideeën en houdt hierbij een integrale aanpak aan.	2: Aanstellen aanjager gezondheid
	De aanjager is een verbindende factor tussen zorg en welzijn en publiek en privaat.	
	Een gezonde leefstijl wordt gestimuleerd en een gezonde leefomgeving wordt gefaciliteerd.	11: Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. 'Gezonde wijkaanpak' en 'blue zone'
	De Gezonde Wijk aanpak is effectief gebleken en succesverhalen worden gedeeld.	
	Pilot welzijn op recept is geëvalueerd, aangescherpt en uitgebreid.	14: Pilot welzijn op recept
	Samenwerking zorg en welzijn is versterkt en een integrale aanpak van gezondheidsachterstanden wordt gestimuleerd.	
	Inwoners die meedoen aan de pilot welzijn op recept ervaren een toename in eigen kracht, zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en ervaren een betere gezondheid.	

GEMEENTE HEERENVEEN