ACHTERGRONDINFORMATIE RAADSVOORSTEL EXTRA INZETTEN OP GEZONDHEIDSBEVORDERING

Portefeuillehouder:	R. Broekema
Programma:	7 Volksgezondheid en milieu
Taakveld:	7.1 Volksgezondheid

Onderwerp: Achtergrondinformatie extra inzetten op gezondheidsbevordering

INLEIDING

Met de kadernota gezondheidsbeleid Samen Gezond in Lelystad is ingezet op de thema's 'Vitaal en gezond ouder worden', 'Leven met een chronische aandoening' en Gezonde leefstijl ontwikkelen. Om ervoor te zorgen dat inwoners van Lelystad gezond opgroeien en gezond ouder worden, is het nodig om de komende jaren extra te investeren in gezondheidsbevordering.

Dat de uitdagingen op het gebied van gezondheid in Lelystad groot zijn, blijkt wel uit de cijfers. Zo heeft meer dan de helft (54,6%) van de volwassenen in Lelystad overgewicht en 23% ernstig overgewicht. Op basis van de beweegnorm loopt Lelystad 10% achter op het landelijk gemiddelde. Ook de mate waarin men zich gezond voelt loopt in Lelystad achter bij de landelijke cijfers (Gezondheidsmonitor GGD Flevoland; Gezond en Vitaal in Flevoland 2020).

Deze notitie behorend bij het raadsvoorstel *extra inzetten op gezondheidsbevordering* geeft meer achtergrondinformatie op de vier thema's *Mentale gezondheid, gezonde leefstijl, verslaving,* en *gezonde leefomgeving*.

Mentale gezondheid

Om te kunnen werken aan mentale gezondheid, is het belangrijk om een eenduidige definitie te hanteren. Het Trimbos instituut en RIVM zijn tot één definitie van mentale gezondheid gekomen: Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren (2022).

Dat mentale gezondheid extra aandacht verdient, blijkt wel uit de laatste cijfers van het Trimbos instituut (2022). In de afgelopen 12 maanden had ongeveer een op de vier volwassenen (18-75 jaar) in Nederland één of meerdere psychische aandoeningen. Dit komt overeen met bijna 3,3 miljoen volwassenen. Angststoornissen komen het vaakst voor, namelijk bij 15% van de volwassenen. Van alle specifieke psychische aandoeningen komt depressieve stoornis het vaakst voor (9%). Vrouwen, jongvolwassenen, volwassenen met basisonderwijs, lbo, mavo of vmbo als hoogste afgeronde opleiding, alleenstaanden, mensen zonder betaald werk, mensen met een lager inkomen en mensen wonend in de stad hebben vaker een psychische aandoening in de afgelopen 12 maanden (ten Have, 2023).[1]

In Nederland is door de jaren heen een lichte stijging van psychische problemen waargenomen in grote delen van de levensloop; het percentage mensen met psychische problemen stijgt hierbij het hardst onder de jeugd en jongvolwassenen (Schoemaker, 2019). Ook in Lelystad staat de mentale gezondheid onder druk; een derde tot meer dan de helft van de Lelystedelingen heeft psychische

[1] ten Have e.a. (2023) Kerncijfers psychische aandoeningen

klachten (Gezondheidsmonitor Jeugd 2021, Jongvolwassenen 2022, Volwassenen en Ouderen 2020). Tevens nemen de psychische klachten van (jong)volwassenen toe over de tijd. In 2022 gaf 54% van de jongvolwassenen aan psychische klachten te ervaren; in 2021 was dit 42%. Bij volwassenen steeg dit percentage van 35% in 2009 naar 52% in 2020. Het percentage Lelystedelingen met een hoog risico op een angststoornis en/of depressie, emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid ligt hoger dan het percentage Flevolanders of Nederlanders. Het is daarom belangrijk om in Lelystad vroeg in de levensloop in te zetten op het bevorderen en beschermen van de mentale gezondheid.

Gezonde leefstijl
Een belangrijke basis van gezond zijn is het ontwikkelen een gezonde leefstijl. Leefstijl heeft een grote impact op de kwaliteit van leven (bijvoorbeeld het dagelijkse functioneren thuis en op het werk) en de kans op chronische aandoeningen. In feite ligt een gezonde leefstijl dus aan de basis van een gezond leven. Een gezonde leefstijl ontwikkelen mensen door gezond te eten, veel te bewegen en ongezonde dingen als roken, alcohol en stress te vermijden. Dit begint al op jonge leeftijd en vraagt blijvend aandacht in het verdere leven.

Zo heeft meer dan de helft (54,6%) van de volwassenen in Lelystad overgewicht en 23% heeft ernstig overgewicht[2]. Op basis van de beweegnorm loopt Lelystad 10% achter op het landelijk gemiddelde. Ook de mate waarin men zich gezond voelt loopt in Lelystad achter bij de landelijke cijfers (Gezondheidsmonitor GGD Flevoland; Gezond en Vitaal in Flevoland 2020).

Op verschillende manieren is de afgelopen tijd ingezet op een gezonde leefstijl. Zo is het netwerk van Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) versterkt en heeft deze samenwerking geleid tot de pilots ‘Gezonde eetomgeving Porteum’, Campagnes over gezonde voeding en het drinken van water en de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht. Bij de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht wordt gewerkt aan de onderliggende reden voor het overgewicht van kinderen. Denk bijvoorbeeld aan psychische en psychosociale factoren of problemen in het gezin als gevolg van schulden of werkloosheid. Deze onderliggende problemen kunnen een gezonde leefstijl in de weg zitten. [3] Voor inwoners boven de 18 jaar, staat het netwerk voor gezondheidsbevordering nog minder stevig. Hier gaat de komende jaren aandacht naar toe, zodat voor de aanpak gezondheid 18+ ook een stevig netwerk komt te staan. Dit draagt eraan bij dat interventies voor gezondheidsbevordering beter op elkaar aan sluiten en ook inzichtelijk wordt gemaakt welke inzet nog ontbreekt.

Verslaving
Roken, alcohol, drugsgebruik en verslaving schaden de ontwikkeling van jongeren, de gezondheid van volwassenen en kunnen leiden tot sociaal maatschappelijke problemen. Middelengebruik op jonge leeftijd vergroot het risico op verslaving en is schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Zo grijpt overmatig alcoholgebruik in op de nog niet uitontwikkelde hersenen (tot 24 jaar). Het kan leiden tot verminderd denkvermogen, concentratiestoornissen en tot sociale schade zoals schooluitval en werkeloosheid.

Vanuit verschillende zorginstellingen en de GGZ komen signalen dat de problematiek rond middelenmisbruik zorgelijk zijn. Recente cijfers van naasten en kinderen van ouders met verslavingsproblemen zijn er niet, omdat het landelijke onderzoek naar verslavingszorg 6 jaar heeft stilgelegen i.v.m. privacy wetgeving. Inmiddels is het onderzoek weer opgestart en volgend jaar verschijnen nieuwe cijfers. Wel is bekend dat er veel Lelystedelingen te maken hebben met psychische problemen. Dit leidt vaak ook tot meer gebruik bij mensen. Bij de aanmeldingen van Lelystadse inwoners voor ondersteuning komen voornamelijk problemen met blowen en alcohol naar voren.

Momenteel is er onvoldoende preventieaanbod op het gebied van verslaving voor volwassenen. Het Basispakket Verslavingspreventie, van Verslavingskunde Nederland, biedt hiervoor een goede leidraad. Deze preventieve aanpak richt zich op vroeg signalering, interventies voor risicogroepen, voorlichting en educatie, en samenwerking en ketenzorg.

[2] GGD, CBS en RIVM (2020)
[3] Kindnaargezondergewicht.nl

Het voorkomen van verslavingen draagt bij aan het bevorderen van gezond gedrag en kan daardoor bijdragen aan een gezonde leefstijl. Hierdoor wordt de kans op het ontstaan van chronische ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten, verkleind. Dit sluit aan bij het Gezond en Actief Leven Akkoord. Het Basispakket Verslavingspreventie sluit ook aan bij het Integraal Zorg Akkoord, omdat de preventieve aanpak kan bijdragen aan het betaalbaar houden van de zorg. Door het voorkomen van verslavingen kunnen zorgkosten op lange termijn worden bespaard.

Gezonde leefomgeving
Één van de manieren om de gezonde leefstijl bij inwoners te bevorderen is het creëren van een gezonde leefomgeving. Door nudging (positieve gedragsbeïnvloeding) worden inwoners verleid tot een gezonde leefstijl. Het kan dan gaan om manieren om inwoners meer te laten bewegen of inwoners te verleiden om gezonde voeding te nemen in plaats van ongezonde opties.

De afgelopen jaren is een begin gemaakt met een gezonde leefomgeving. Zo is gezondheid een vast onderdeel binnen de ontwikkelstrategie van Lelystad. Ook in de omgeving van kinderen is een begin gemaakt met een gezonde leefomgeving door o.a. het breder uitrollen van de aanpak Gezonde School en het inzetten op gezonde sportkantines. Om te komen tot een omgeving waarin de gezonde keuze de makkelijkste is zijn er diverse mogelijkheden om te intensivering. Zo zijn er vanuit de netwerkaanpak JOGG ideeën voor watertappunten en gezonde schoolpleinen gekomen.

VERVOLG
Na het vaststellen van de thema's door de raad worden op de thema’s de plannen door de uitvoeringsorganisaties verder uitgewerkt.