

Lokaal gezondheidsbeleid

Gemeente Weststellingwerf

2022 - 2025

Inhoudsopgave

1. Inleiding 3

1.1 Aanleiding 3

1.2 Corona 3

1.3 Integraal gezondheidsbeleid 3

1.4 Leeswijzer 3

2. Kaders en ontwikkelingen 4

2.1 Wettelijke kaders 4

2.2 Landelijke, regionale en lokale beleidskaders 5

2.3 Landelijke, lokale en regionale ontwikkelingen 8

3. Visie en uitgangspunten 9

3.1 Visie 9

3.2 Uitgangspunten 9

4. Ambities 11

4.1 Een gezonde leefstijl 11

4.2 Een gezonde leefomgeving 12

4.3 Een gezonde geest 13

5. Activiteiten 14

6. Uitvoering 17

6.1 Integrale aanpak 17

6.2 Monitoring en evaluatie 17

6.3 Financiën 17

6.4 Communicatie 18

Bijlage I. Evaluatie 2018-2021 19

Bijlage II. Nulmeting 21

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Gezondheid en gezond gedrag is van groot belang. Voor inwoners persoonlijk en voor de gemeente als geheel. Het heeft een sterke publieke waarde in zich. Het behalen van gezondheidswinst (het verbeteren van de gezondheid) vraagt om een gezamenlijke inspanning van iedereen in de gemeente. In de gemeente Weststellingwerf richten we ons daarom samen met interne en externe partijen op het bevorderen en beschermen van de gezondheid van onze inwoners. De gemeente Weststellingwerf zet zich in voor het verkleinen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen. Dit door het stimuleren van een gezonde leefstijl en het realiseren van een gezonde fysieke en sociale leefomgeving. Hoe we hier als gemeente Weststellingwerf komende jaren uitvoering aan geven, beschrijven we in dit lokale gezondheidsbeleid.

1.2 Corona

Dit lokale gezondheidsbeleid is opgesteld tijdens de opkomst van het coronavirus. Het coronavirus heeft een sterke invloed op de volksgezondheid. De fysieke en mentale gezondheid van veel inwoners staat onder druk (zie ook 2.3). Wat het coronavirus betekent voor de toekomst van de volksgezondheid, is nog lastig te zeggen. In deze nota richten we ons dan ook op wat wij de komende vier jaar kunnen doen om inwoners uit Weststellingwerf gezonder te maken. Daarbij trachten we ook om de negatieve gezondheidseffecten van de coronamaatregelen zoveel als mogelijk tegen te gaan.

1.3 Integraal gezondheidsbeleid

Samenhangend beleid en een integrale aanpak is nodig om in te grijpen bij alle factoren die van invloed zijn op een goede gezondheid. In dit lokale gezondheidsbeleid leggen we nauwe verbindingen met andere beleidsterreinen (zoals het fysieke domein, sport, onderwijs, werk en inkomen, welzijn, Wmo en Jeugd). Om deze reden beschrijft dit document niet alleen de activiteiten op het terrein van ‘gezondheid’, maar ook de inspanningen die binnen de andere beleidsterreinen wordt gedaan om de speerpunten uit deze nota te bereiken.

1.4 Leeswijzer

Na deze inleiding volgt in het volgende hoofdstuk een weergave van de relevante wettelijke kaders, beleidskaders en maatschappelijke ontwikkelingen. Vervolgens beschrijft hoofdstuk 3 de visie en uitgangspunten voor 2022 tot en met 2025. Dit alles resulteert in drie ambities: (1) een gezonde leefstijl, (2) een gezonde leefomgeving en (3) een gezonde geest. Deze ambities staan beschreven in hoofdstuk 4. Vervolgens beschrijft hoofdstuk 5 de activiteiten die wij komende jaren gaan ondernemen om deze ambities te realiseren. Tot slot wordt in hoofdstuk 6 ingegaan op de uitvoering en financiën. In dit document zijn verschillende hyperlinks verwerkt die verwijzen naar meer achtergrondinformatie.

2. Kaders en ontwikkelingen

In dit hoofdstuk volgt een korte weergave van de wettelijke kaders, beleidskaders en maatschappelijke ontwikkelingen die van belang zijn voor de ambities voor 2022-2025.

2.1 Wettelijke kaders

Wet publieke gezondheid

Gemeenten hebben op grond van de Wet Publieke Gezondheid (Wpg) de taak om de gezondheid van hun inwoners te beschermen, te bewaken en te bevorderen. Een groot deel van deze taken, zoals infectie-ziektebestrijding, medische milieukunde en jeugdgezondheidszorg 0-19 jaar, laat de gemeente uitvoeren door de GGD Fryslân. De Wpg verplicht zowel het Rijk als de gemeenten om elke vier jaar een nota gezondheidsbeleid op te stellen. Gemeenten dienen de speerpunten uit de landelijke nota in acht te nemen.

De Wpg raakt nauw de kaders van de overige stelselwetten: de Wet maatschappelijke ondersteuning, Jeugdwet, Zorgverzekeringswet en de Wet langdurige zorg. Deze wetten hebben elk hun eigen regels en bieden verschillende mogelijkheden om te werken aan preventie. Ze maken samen een sluitende keten mogelijk van preventie(activiteiten) gericht op diverse doelgroepen.

Omgevingswet

De Omgevingswet, die op 1 juli 2022 in werking treedt, maakt het mogelijk om het beleid rondom een gezonde leefomgeving steviger te verankeren. Hierbij rekening houdend met de samenstelling van de wijk en de behoeften van inwoners. Dit kan bijvoorbeeld door de samenhang tussen gezondheid, milieu, veiligheid, ruimtelijke ordening en de leefomgeving te vergroten. De gemeente krijgt ook meer ruimte voor lokaal maatwerk door eigen ambities te bepalen voor een gezonde leefomgeving en gezondheid expliciet mee te nemen in de eigen omgevingsvisie. De nieuwe Omgevingswet biedt daarmee kansen om de publieke gezondheid integraal en effectief te beschermen en te bevorderen.

Alcoholwet

Gemeenten zijn medeverantwoordelijkheid voor handhaving, toezicht en vergunningverlening op basis van de Alcoholwet (voorheen: Drank- en Horecawet). Deze wet verplicht gemeenten elke vier jaar een Preventie- en Handhavingsplan (hierna PHP) alcohol vast te stellen. Het PHP dient op hoofdlijnen te beschrijven hoe preventie van alcoholgebruik en handhaving op de alcoholwet wordt vormgegeven. Wij integreren het PHP alcohol in dit lokaal gezondheidsbeleid, door op hoofdlijnen de doelstellingen en activiteiten op dit vlak te beschrijven. Nadere uitwerking volgt in een nieuw op te stellen uitvoeringsplan Alcoholwet 2022-2025.

2.2 Landelijke, regionale en lokale beleidskaders

Landelijke nota gezondheidsbeleid 'Gezondheid breed op de agenda'

De landelijke nota gezondheidsbeleid wordt elke vier jaar opgesteld door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (hierna: het ministerie van VWS). Het ministerie van VWS en gemeenten hebben in de nota 'Gezondheid breed op de agenda' afgesproken om in de periode 2020-2024 vier gezondheidsvraagstukken met voorrang aan te pakken:

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

Deze gezondheidsvraagstukken komen voort uit de Volksgezondheid Toekomstverkenning van 2018 en vormen een aanvulling op de beleidslijnen en landelijke programma's die al lopen, zoals het Nationaal Preventieakkoord. Bovendien wordt op deze vraagstukken:

- de grootste ziektelast verwacht;
- de grootste gezondheidswinst voor kwetsbare groepen bereikt;
- kostenbeheersing in de zorguitgaven en het sociaal domein gerealiseerd.

Jongeren Op Gezond Gewicht (hierna: JOGG)

De gemeente Weststellingwerf is sinds 2015 een JOGG-gemeente. JOGG is een lokale, wijkgerichte, integrale en duurzame aanpak. De ambitie van het JOGG-programma in Weststellingwerf is 'het streven naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een gezonde omgeving met structureel aandacht voor een gezonde leefstijl. Een omgeving waarin de gezonde keuze de normaalste zaak van de wereld is'.



Het Nationaal Preventieakkoord

In Nationaal Preventieakkoord staan bindende afspraken van meer dan 70 organisaties (waaronder de Rijksoverheid, organisaties uit de zorg, het bedrijfsleven, gemeenten en het onderwijs). Deze afspraken zijn gericht op de preventie van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik.

Het Nationaal Preventieakkoord bevat op deze drie thema's concrete doelen en ambities voor 2040. Gemeenten spelen een belangrijke rol in het behalen van deze doelen. Lokale inzet op het tegengaan van roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht is namelijk maatwerk en vraagt om een integrale en samenhangende aanpak op het gebied van gezondheidspreventie. Gemeenten fungeren als regisseur en maken deze aanpak met maatschappelijke partners mogelijk, onder andere door middel van de uitwerking van lokale preventieakkoorden.



De Friese Preventieaanpak

De Friese Preventieaanpak is een doorvertaling van de afspraken uit het Nationaal Preventieakkoord naar Fryslân. De Friese Preventieaanpak is een programmatische en lerende aanpak gericht op het versterken van gezondheidspotentieel. Hierbij heeft de Friese Preventieaanpak oog voor alle fases in de levensloop. Binnen Fryslân werken verschillende partners in het fysieke, medische en sociaal domein samen aan het terugdringen van een ongezonde leefstijl. Daarbij is er ook aandacht voor de achterliggende problematiek.

De Friese Preventieaanpak kent de volgende twee ambities:

1. Goede gezondheid en welzijn

   Gezondheid behoeft een bredere aanpak dan alleen preventie gericht op een gezonde leefstijl. Ook welzijnsaspecten als opvoeding, financiën, onderwijs, werk en participatie, psychosociale gezondheid en gezondheidsvaardigheden zijn belangrijk voor de gezondheid. Tot slot is ook een gezonde en veilige leefomgeving belangrijk voor een goede gezondheid.

2. Gelijke kansen voor iedereen

   Kwetsbare doelgroepen hebben vaker problemen op het gebied van fysieke en psychosociale gezondheid. Gezondheidsachterstanden gaan immers vaak hand in hand met achterliggende problemen, zoals armoede en/of schulden. Met preventie op verschillende leefgebieden en thema's kan dan ook snellere gezondheidswinst geboekt worden. Bovendien is een levensloopbenadering van belang, zodat gelijke kansen in elke levensfase aangeboden kunnen worden.

Omgevingsvisie Weststellingwerf

Gezondheid is één van de onderwerpen die centraal staat in de Omgevingsvisie 'Ruimte voor kwaliteit'. De Omgevingsvisie beschrijft een gezonde leefomgeving als een omgeving die bewoners als prettig ervaren, die uitnodigt tot gezond gedrag en waar de negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is. De Omgevingsvisie richt zich dan ook op het bevorderen (het uitnodigingen tot gezond gedrag) en beschermen (de negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk maken) van gezondheid. Tot slot is er in de Omgevingsvisie ook aandacht voor het verminderen van de verschillen in gezondheid. Daarvoor moet er ook aandacht zijn voor maatregelen gericht op een gezonde omgeving, die aansluiten bij de (sociale) behoefte van de inwoners.



Samenhang met andere beleidsterreinen

Gezondheid werkt samen met diverse aanpalende beleidsterreinen aan de uitvoering van programmalijnen die van invloed zijn op gezondheid. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Het actieprogramma Kansrijke Start (i.s.m. Jeugd en Armoede) welke zich richt op de ondersteuning voor, tijdens en na de zwangerschap (voornamelijk groepen met een laag sociaaleconomische status (SES)). Deze inzet draagt eraan bij dat een kind in de eerste 1000 dagen van zijn of haar leven minder wordt blootgesteld aan risicofactoren zoals stress, rook en slechte voeding. Dit zorgt voor een betere ontwikkeling op fysiek, mentaal en sociaal vlak;
- De GIDS-aanpak (i.s.m. Armoede) waarmee er bij de bestrijding van armoede en schulden aandacht is voor gezondheid en omgekeerd;
- Het Lokaal Sportakkoord (i.s.m. Sport) waarmee betrokken partijen de kracht van sport in Weststellingwerf nog beter benutten;
- De interventie 'Powerful Ageing' (i.s.m. WMO) waarmee we investeren op fysieke vooruitgang bij ouderen. Dat zorgt ervoor dat ouderen meer zelfredzaam zijn en een hogere kwaliteit van leven ervaren;
- De aandacht voor een gezonde levensstijl van kinderen in de nieuwe visie op onderwijs (i.s.m Onderwijs.

2.3 Landelijke, lokale en regionale ontwikkelingen

Coronavirus

Het coronavirus maakt zichtbaarder dan ooit hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Zo vergroot overgewicht bij COVID-19 patiënten de kans op een ongunstig ziekteverloop. Kleine veranderingen in de leefstijl kunnen binnen enkele weken een positief effect hebben op het immuunsysteem, en daarmee het ziekteverloop bij een COVID-besmetting[1]. Daarentegen hebben de coronamaatregelen een groot nadelig effect op de leefomstandigheden en daarmee de leefstijl en het gedrag van mensen. Onderzoek van het RIVM naar het welbevinden en de leefstijl van personen, wijst uit dat 48% van de deelnemers minder is gaan bewegen door de coronamaatregelen[2]. Daarnaast hebben veel voorgenomen preventieve activiteiten op het gebied van leefstijl in 2020 en 2021 geen doorgang kunnen vinden door de sluiting van scholen, werkplekken, sportscholen en sportkantines.

Vergrijzing

In Weststellingwerf zien we een dubbele vergrijzing. Het aantal 65-plussers in Weststellingwerf neemt toe en binnen deze groep ook het aantal 80-plussers. Deze vergrijzing in Weststellingwerf is sterker dan de rest van Friesland en Nederland. In 2040 is na verwachting ruim 30% ouder dan 65 jaar en circa 15% ouder dan 75 jaar[3]. Dit heeft als gevolg dat ook de zorgbehoefte en sociale problemen toenemen. Denk hierbij aan eenzaamheid, depressie en voorzieningen die onder druk komen te staan en meer vraag naar zorg en specifieke woningruimte. Aandacht voor fysieke, psychische, cognitieve en sociale vitaliteit is nodig om ervoor te zorgen dat personen vitaal ouder worden.



Sociaaleconomische gezondheidsverschillen

Personen met een lager inkomen en een lagere opleiding leven gemiddeld korter. Ook leven zij gemiddeld minder lang in goede gezondheid ten opzichte van personen met een hoger inkomen en opleidingsniveau. Belangrijke reden is het verminderde vermogen tot zelfzorg en zelfmanagement, terwijl deze aspecten steeds centraler staan in de samenleving. Ook de aanwezigheid van een gezonde en veilige leefomgeving is ongelijk verdeeld. Personen met een laag inkomen wonen relatief minder vaak in een groene en daarmee gezondheidsbevorderende omgeving.

Druk op het dagelijkse leven lijkt toe te nemen

Er lijkt een trend te zijn waarin de druk op het dagelijks leven toeneemt. Personen ervaren meer werkdruk of druk op school. Ook drukte en geluid in de woonomgeving spelen mee. Dit heeft niet alleen een effect op de mentale gezondheid, maar kan uiteindelijk ook de fysieke gezondheid beïnvloeden. Psychische klachten kunnen uiteindelijk immers leiden tot ziekte.



[1] Publicatie van het LUMC, Erasmus MC en Amsterdam UMC (19 november 2020).
[2] Resultaten 10e meetronde (10-14 februari 2021) onderzoek welbevinden en leefstijl
[3] Fries Sociaal Planbureau

3. Visie en uitgangspunten

Dit hoofdstuk beschrijft de visie en uitgangspunten voor 2022 tot en met 2025. Op basis van deze visie en uitgangspunten zijn de speerpunten voor komend jaren bepaald.

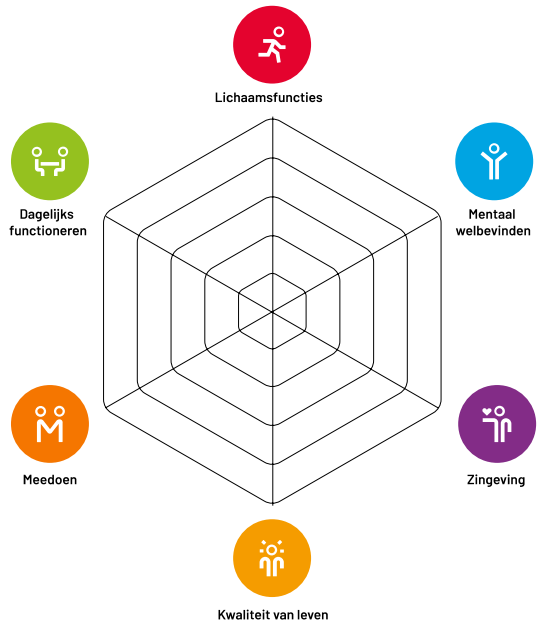
3.1 Visie

In de gemeente Weststellingwerf richten we ons samen met interne en externe partijen op het bevorderen en beschermen van de gezondheid van onze inwoners. De gemeente Weststellingwerf zet zich in voor het verkleinen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen. Dit door het stimuleren van een gezonde leefstijl en het realiseren van een gezonde fysieke en sociale leefomgeving.

3.2 Uitgangspunten

1. We benaderen gezondheid positief en breed

In ons beleid en de uitvoering daarvan passen we een positieve en brede benadering van gezondheid toe, waarin de persoon centraal staat. Gezondheid zien we als het vermogen van mensen om om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Gezondheid is niet enkel de afwezigheid van ziekte, maar bestaat uit veel verschillende aspecten. Deze factoren zijn in het concept van positieve gezondheid ondergebracht in zes dimensies die visueel worden weergegeven in onderstaand spinnenweb.

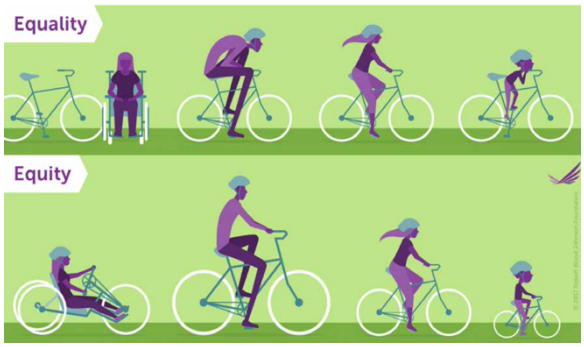


De optelsom van deze zes dimensies is van invloed op de mate waarin een individu in staat is om te gaan met levensuitdagingen. We gaan daarbij uit van wat de inwoner wel kan en bieden hulp waar nodig. Dit uitgangspunt hanteren we ook in andere onderdelen van het Sociaal Domein.

Door het centraal stellen van positieve gezondheid, kiezen we tegelijkertijd ook voor een integrale aanpak. We werken aan de gezondheid van inwoners uit Weststellingwerf door daar waar nodig in te grijpen op factoren die van invloed zijn op een goede gezondheid (zoals leefstijl, leefomgeving, opleidingsniveau, werk en inkomen en mentale gezondheid). We doen dit in samenwerking met de hiervoor benodigde interne en externe partijen.

2. We zetten in op kansengelijkheid

We zetten in op het verbeteren van de gezondheid van alle inwoners. Om gezondheid voor iedereen bereikbaar te maken is maatwerk nodig. We geven aandacht aan inwoners uit Weststellingwerf die iets anders, meer of extra nodig hebben om zich gezond te voelen. Niet voor ieder hetzelfde, maar voor ieder het zijne. Voldoende kwaliteit van bestaan door goed onderwijs, een plek om te wonen, kansen op werk, een zinvolle dagbesteding en toegang tot zorg is de basis. Met de inzet op kansengelijkheid streven we naar 'Health equity in all policies'. Een vervolgstap op het 'Health in all policies' dat centraal stond in de nota 'Gezond Weststellingwerf, 2018-2021'.



3. Alle fases in de levensloop doen ertoe

Ieder mens doorloopt een levensloop met de daarbij behorende kenmerken en *life events*. Acties in eerdere levensfases hebben een positief effect op de volgende fases. Door binnen het gezondheidsbeleid aan te sluiten op de levensfases, streven we naar een vitale gemeente met kinderen die een goede start maken en daar een leven lang profijt van hebben. We streven naar een gemeente met actieve volwassenen, die fit hun pensioen in gaan. Maar ook met ouderen die zo lang en gezond mogelijk meedoen in de samenleving.



4. Iedereen levert een bijdrage

Samenhangend beleid en een integrale aanpak is nodig om in te grijpen bij alle factoren die van invloed zijn op een goede gezondheid. In het lokale gezondheidsbeleid leggen we nauwe verbindingen met ander beleidsterreinen (zoals fysiek domein, sport, onderwijs, werk en inkomen, welzijn, Wmo en Jeugd) en een breed pallet aan partners (o.a. GGD Fryslân, scholen, sportverenigingen en maatschappelijke organisaties). En niet te vergeten, de inwoners.



4. Ambities

In dit hoofdstuk zijn drie ambities nader uitgewerkt. Per ambitie leggen we de achtergrond van de problematiek uit. Hierna benoemen we de speerpunten en doelstellingen. In bijlage II schetsen we ter vergelijking de huidige situatie (nulmeting). Bij de doelstellingen noemen we niet altijd percentages genoemd. Het is in bepaalde gevallen lastig om het ambitieniveau te bepalen, vooral waar het landelijke trends betreft. Een daling van de cijfers is dan wat wordt nagestreefd. Concretere subdoelstellingen per ambitie nemen wij op in de diverse uitvoeringsprogramma's.

4.1 Een gezonde leefstijl

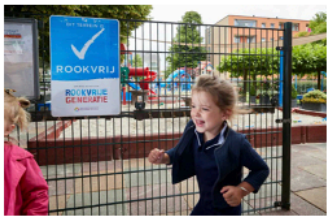
In Weststellingwerf werken we al jaren aan een gezonde leefstijl. De afgelopen jaren lag de focus voornamelijk op de jongere doelgroepen: kinderen en jongeren. Zo werkt de gemeente Westellingwerf vanaf 2009 met de Gezonde School-aanpak[4]. Vanaf 2015 is Weststellingwerf een JOGG-gemeente. En vanaf vorig jaar werken alle Friese gemeenten samen aan de Friese Preventieaanpak. Sinds 2014 is de gemeente ook verantwoordelijk voor de uitvoering en handhaving van de Alcoholwet (voorheen de Drank- en Horecawet) en hebben we aandacht voor het thema NIX18. Met deze inzet willen wij de gezondheidsschade door alcohol bij jongeren onder de 18 terugdringen (zie 2.2 voor nadere beschrijving van bovengenoemde programma's). Tot slot zetten we ons met de GIDS-aanpak in voor het verkleinen van gezondheidsverschillen in Wolvega.

Deze inzet had de afgelopen jaren een positief effect op de leefstijl van kinderen en jongeren. We zijn echter nog niet op het gewenste niveau. De maatregelen rondom het coronavirus droegen hier ook aan bij. Zo zien we nog steeds een groot percentage inwoners die onvoldoende beweegt en overgewicht heeft. De komende jaren blijven we dan ook vasthouden aan de lijn die de afgelopen jaren is ingezet. We hebben daarbij in verhouding tot eerdere jaren ook meer aandacht voor een gezonde leefstijl bij volwassenen en ouderen.

De komende jaren streven we ernaar dat meer inwoners uit Weststellingwerf:



Een gezond gewicht hebben



Opgroeien in een rookvrije omgeving

Geen overmatig alcohol gebruiken

Daar horen de volgende doelstellingen bij:

- In 2025 is bij alle leeftijdsgroepen het percentage overgewicht met 2% afgenomen;
- Het percentage rokers is in 2025 gedaald tot onder de 15%;
- In 2025 is het percentage jongeren (onder de 18 jaar) dat alcohol drinkt met 5% afgenomen.

In de diverse uitvoeringsplannen wordt een verdere vertaalslag gemaakt van bovenstaande hoofddoelstellingen na concrete subdoelstellingen per thema.

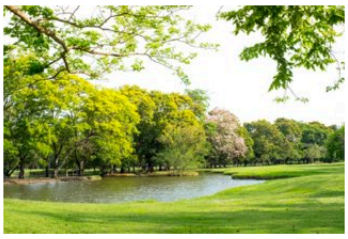
[4] De Gezonde School-aanpak is een werkwijze voor scholen om structureel te werken aan gezondheid. Scholen die voldoen aan de kwaliteitscriteria ontvangen een vignet Gezonde School.

4.2 Een gezonde leefomgeving

Gezondheid van mensen wordt door veel factoren beïnvloed, zowel in positieve als in negatieve zin. De leefomgeving speelt bij veel van deze factoren een belangrijke rol. Door een 'gezonde omgeving' te bewerkstelligen, kan veel gezondheidswinst worden behaald. Wat een gezonde omgeving is, staat echter niet vastomlijnd. In dit lokale gezondheidsbeleid sluiten wij ons aan bij de Omgevingsvisie van Weststellingwerf. De Omgevingsvisie Weststellingwerf beschrijft een gezonde leefomgeving als een leefomgeving die bewoners als prettig ervaren, die uitnodigt tot gezond gedrag en waar de negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is. De komende jaren streven we dan ook naar een gezonde leefomgeving waarmee we de:



Gezondheid beschermen



Gezondheid bevorderen



Gezondheid faciliteren

Voor de komende jaren werken we aan het realiseren van de volgende doelstellingen:

- Gezondheidsbescherming is een vast onderdeel van de belangenafweging in ruimtelijk beleid. Er is blijvend aandacht voor de luchtkwaliteit, geluidshinder, hittestress, allergieën en andere ziekteverwekkers;
- In de periode 2022-2025 zijn verschillende acties ondernomen in de leefomgeving van inwoners die stimuleren tot meer bewegen, ontmoeten en gezonder eten en drinken (zie hoofdstuk 5);
- In 2025 kent Weststellingwerf meer rookvrije plekken in de omgeving van kinderen en jongeren;

4.3 Een gezonde geest

De gemeente Weststellingwerf wil dat inwoners niet alleen fysiek gezond zijn, maar zich ook gezond en lekker in hun vel voelen. Daarom is het belangrijk dat we ons naast een gezonde leefstijl en leefomgeving de komende jaren ook richten op een 'gezonde geest' bij inwoners van Weststellingwerf. We richten ons daarbij allereerst op de doelgroep jongeren. Ook voor dit thema geldt het aloude gezegde: voorkomen is beter dan genezen. De hersenen van jongeren zijn in ontwikkeling tot minimaal het 25e levensjaar. Bij gezondheidsschade in deze jaren is het risico op en de omvang van gezondheidsschade op latere leeftijd groter.

De laatste tijd is er steeds meer aandacht voor de mentale gezondheid van jeugdigen. In de discussie over dit onderwerp spelen verschillende maatschappelijke ontwikkelingen een rol, zoals ervaren prestatiedruk en de rol van social media. Deze ontwikkelingen kunnen een effect hebben op de gezondheid, waardoor er meer risico is op psychische problemen, zoals depressies, slaapproblemen en toenemende stress. Of deze ontwikkelingen ook echt van invloed zijn op het aantal jongeren in Weststellingwerf met psychische problemen, is op basis van de huidige cijfers moeilijk te zeggen.





Focus op de doelgroep jongeren betekent echter niet dat er geen aandacht is voor de mentale gezondheid van volwassenen en ouderen. Via diverse voorzieningen en beleidsterreinen, waaronder het mantelzorgbeleid, ouderenbeleid en het programma Eén tegen Eenzaamheid wordt gewerkt aan de mentale gezondheid van alle inwoners uit Weststellingwerf.

In de periode 2022-2025 werken we aan het realiseren van de volgende doelstellingen voor het bevorderen van een gezonde geest:

- In 2025 is het percentage kinderen dat zich weerbaar voelt gestegen tot 90%;
- In 2025 is het percentage jongeren dat psychosociale problemen ervaart op school (stress door school of huiswerk en pesten) gedaald tot onder de 20%.
- In 2025 is het percentage volwassenen en ouderen dat zich eenzaam voelt lager dan 45%;
- In 2025 is het percentage volwassenen en ouderen met een risico op een angststoornis of depressie met 2% gedaald;
- In 2025 is het welbevinden (tevreden met eigen leven) bij alle doelgroepen toegenomen.

5. Activiteiten

Dit hoofdstuk schetst op hoofdlijnen welke activiteiten wij komende jaren gaan ondernemen voor het realiseren van onze ambities. Voor het leesbaar houden van dit beleidsdocument geven wij geen opsomming van alle activiteiten die bijdragen aan de gezondheid van inwoners. Het hoofdstuk beperkt zich tot de hoofdactiviteiten die direct vallen onder dit gezondheidsbeleid. Deze zijn aangevuld met de activiteiten van andere beleidsterreinen, die direct invloed hebben op het bereiken van de ambities in dit gezondheidsbeleid. Hoewel in deze nota is gekozen voor drie ambities, blijft een integrale aanpak op alle domeinen belangrijk voor effectief beleid. Dit betekent dat alle verschillende activiteiten, daar waar nodig en mogelijk, in samenhang worden ingezet voor de verschillende doelgroepen en hun omgeving. Dit sluit aan bij het concept Positieve gezondheid. Positieve gezondheid zien we als uitgangspunt voor het gehele gezondheidsbeleid.

Activiteit	Omschrijving	Regie	Betrokken
Acties gezonde leefstijl			
JOGG-aanpak	We zetten de JOGG-aanpak door. We stimuleren bewegen, het drinken van water en het eten van gezonde voeding bij kinderen en jongeren. Uitwerking volgt in uitvoeringsplan JOGG 2022-2025.	- Gezondheid	- Sport - Gebiedsteams - Onderwijs
Lokaal Preventieakkoord	We geven in samenwerking met lokale partners uitvoering aan preventieve activiteiten voor het terugdringen van overgewicht, roken en problematisch alcoholgebruik.	- Gezondheid	- Sport - Gebiedsteams
GIDS-aanpak en Kansrijke Start in 2022 (en mogelijk verder)	In 2022 zetten we de integrale aanpak GIDS inclusief Kansrijke Start voort. We streven hiermee naar het verbeteren van de gezondheid van inwoners met een lage SES. Uitwerking volgt in uitvoeringsplan GIDS/Armoede 2022, inclusief Kansrijke Start. Een mogelijk vervolg na 2022 is mede afhankelijk van de voorzetting van het programma.	- Gezondheid - Armoede/ Participatie	- Jeugd - Sport - Gebiedsteams - Cultuur - Onderwijs - Afd. Ruimte
Actief alcoholpreventie-beleid en handhaving Alcoholwet.	We zetten in op het terugdringen van alcoholgebruik onder jongeren. We houden focus op de pijlers bewustwording & educatie, toezicht & handhaving en signalering & zorg. We sluiten aan op de landelijke NIX18-campagne en handhaven op de naleving van de Alcoholwet (uitvoeren handhavingsarrangement en toezicht op naleving van de regels bij evenementen). Bij de activiteiten zoeken we aansluiting bij de jongeren zelf en hun omgeving (ouders, scholen en alcoholverstrekkers). Tot slot zetten het horeca- en supermarkconvenant voort. Uitwerking volgt in uitvoeringsplan Alcoholwet 2022-2025.	- Gezondheid	- VTH - Afd. Ruimte - Communicatie - Veiligheid
Beweegteam Weststellingwerf	Met de inzet van het Beweegteam organiseren we een groot doelgroepgericht aanbod aan sport- en beweegactiviteiten (voor kinderen, jongeren, volwassenen/ouderen, lage SES, mensen met een beperking en/of chronische aandoening). Vanuit de onderwijsvisie is er specifieke aandacht voor het stimuleren van bewegen tijdens en na schooltijd. Bij alle activiteiten is er naast beweging ook aandacht voor o.a. waterdrinken en gezonde snacks.	- Sport	- Gezondheid - Onderwijs - Wmo

Rookvrije generatie	We sluiten ons aan bij de landelijke en regionale campagnes rondom een 'rookvrije generatie'. Ook brengen we de Wereld Niet Roken dag en Stoptober onder de aandacht.	- Gezondheid	- Communicatie - Gebiedsteams
Stoppen met Roken-coaches	We stimuleren rokende ouders en jeugd om gebruik te maken van gekwalificeerde Stoppen met Roken (SMR) coaches. De SMR-coach biedt bergeleiding bij het stoppen met roken.	- Gezondheid - Gebiedsteams	
Ketenaanpak overgewicht	We geven lokaal invulling aan het landelijk model 'ketenaanpak voor kinderen en volwassenen met overgewicht en obesitas'. We onderzoeken de mogelijkheden om de werkwijze van centrale zorgverlener te implementeren.	- Gezondheid	
Lokaal Sportakkoord	Binnen het Lokaal Sportakkoord gaan diverse sportverenigingen en Stichting Comprix, in samenwerking met de gemeente, aan de slag met de thema's 'vitale sportaanbieders', 'inclusief sporten & bewegen' en 'jong, fit & vaardig'. Hiermee stimuleren we sport en bewegen in de brede zin van het woord.	- Sport	- Onderwijs - Wmo - Afd. Ruimte - Gezondheid
Diverse subsidiemiddelen	Activiteiten die bijdragen aan het stimuleren en bevorderen van de gezondheid van inwoners in Weststellingwerf komen in aanmerking voor subsidie. Daarnaast kunnen organisaties subsidie aanvragen voor het organiseren van activiteiten die zich richten op het bewegen van ouderen.	- Gezondheid - Wmo	
Powerful Ageing	We ontwikkelen de interventie 'Powerful Ageing', waarmee ouderen proactief in beweging komen en o.a. hun fysieke gezondheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven verbeteren.	- Wmo	- Gezondheid - Sport - Gebiedsteams
Acties gezonde leefomgeving			
Gezonde scholen, kinderopvang en sportverenigingen	Meer scholen, kinderopvanglocaties en sportverenigingen gaan aan de slag met een gezonde leefstijl. Zij ontvangen begeleiding bij het ontwikkelen en uitvoeren van acties (door de JOGG-regisseur, Team:Fit of gezondheidsbevorderaar).	- Gezondheid	- Sport - Onderwijs - Jeugd - Afd. Ruimte
Rookvrij maken van de kind-omgevingen	We stimuleren en ondersteunen scholen, sportaccommodaties, kinderopvanglocaties, speeltuinen en kinderboerderijen, buitenzwembaden bij het rookvrij maken van locatie. Zo realiseren we een gezonde omgeving voor jonge kinderen.	- Gezondheid	- Sport, - Onderwijs, - Afd. Ruimte - VTH
Voedselaanbod in de leefomgeving	We gaan onderzoeken welke acties we kunnen nemen voor een gezonder voedselaanbod in de leefomgeving. Specifiek onderzoeken we de mogelijkheden om de eetomgeving rondom scholen gezonder te maken.	- Gezondheid - Afd. Ruimte	- VTH - Afd. Ruimte - Communicatie - Onderwijs
Toegankelijkheids-informatie van openbare gebouwen	We maken het voor mensen met een beperking gemakkelijker om zelfstandig deel te nemen aan de maatschappij door het beschikbaar stellen van toegankelijkheidsinformatie van openbaar toegankelijke gebouwen (via Ongehinderd).	- Afd. Ruimte	- Wmo
Beweegtuinen voor ouderen	We realiseren (o.a. in samenwerking met zorgaanbieders) meer beweegtuinen voor ouderen.	- Wmo	- Afd. Ruimte
Gezondheid bij ruimtelijke ontwikkelingen	We nemen gezondheidsbevordering en -bescherming mee bij ruimtelijke ontwikkelingen. Met voorrang in wijken en buurten met gezondheidsachterstanden.	- Afd. Ruimte	- Gezondheid - VTH

Naleving van de wetten en regels milieu en welzijn	We zien erop toe dat de wetten en regels op het gebied van milieu en welzijn worden nageleefd. Gezondheidsbescherming betreft voldoen aan de normen.	- Afd. Ruimte - VTH	- Gezondheid
Gesprek over onderwerpen die discussie oproepen	We willen uitnodigen tot discussie over onderwerpen die vallen binnen de kaders van de wetten en normen, maar ook een negatieve invloed (kunnen) hebben op de gezondheid. We blijven als minimum de regels handhaven, maar gaan tegelijkertijd op zoek naar gezamenlijke oplossingen.	- Afd. Ruimte	- Gezondheid - Communicatie
Project Bloeizone	Binnen het Project Bloeizone gaat één dorp de komende drie jaar aan de slag met (één of meerdere) van de zeven Bloeizone principes.[5] Het dorp ontvangt een werkbudget waarmee ze zelf passende initiatieven kunnen opzetten.	- Wmo	- Gezondheid - Afd. Ruimte
Acties gezonde geest			
Thema 'welbevinden' op scholen en kinderopvang	Meer scholen en kinderopvanglocaties werken actief aan het thema 'welbevinden'[6]. De gezondheidsbevorderaar ondersteunt hen bij het ontwikkelen en uitvoeren van de acties. We streven binnen het onderwijs naar preventie en het vroegtijdig signaleren van problemen. Dit vanuit een goede samenwerking tussen onderwijs, gebiedsteams, ouders en eventueel andere partijen[7].	- Onderwijs - Jeugd - Gezondheid	
Nieuwe vormen van verslavingen	De komende jaren hebben we aandacht voor nieuwe vormen van verslaving (zoals beeldschermgebruik, social media en gamen). Ook in relatie tot de leefstijlfactor 'voldoende slaap'.	- Gezondheid	
Weerbaarheids-trainingen voor kinderen en jongeren	We bieden een gevarieerd aanbod met preventieve activiteiten (in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en thuissituatie) aan voor kinderen en jongeren die gebaat zijn bij meer weerbaarheid en zelfvertrouwen. Dit aanbod komt voort uit een samenwerking tussen gebiedsteams, jongerenwerkers en scholen.	- Jeugd - Onderwijs - Gezondheid	
Zinvolle vrijetijdsbesteding	We zetten in op het verbeteren van de (georganiseerde) vrijetijdsbesteding (zoals sport en andere vrijetijdsactiviteiten). Voor de aanpak maken we gebruik van het IJslandse Preventiemodel (onderdeel van het Lokaal Preventieakkoord).	- Gezondheid	- Sport - Participatie - Welzijn - Cultuur
Meldpunt Zorgwekkend gedrag	We brengen het meldpunt Zorgwekkend gedrag meer onder de aandacht bij inwoners. Met het meldpunt Zorgwekkend gedrag worden niet-acute, maar toch zorgwekkende situaties sneller in kaart gebracht.	- Wmo	- Gezondheid - Jeugd
Welzijn op Recept	We onderzoeken de mogelijkheden om komende jaren invulling en uitwerking te geven aan het concept 'Welzijn op Recept'.[8]	- Wmo	
Eén tegen Eenzaamheid	De gemeente Weststellingwerf heeft zich gecommitteerd aan het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid. Er is de komende jaren aandacht voor zingeving en ontmoetingsplekken, lotgenoten contacten, vrijwilligerswerk, netwerkondersteuning en voorliggende voorzieningen	- Wmo	

[5] De zeven Bloeizone principes zijn: actief burgerschap, bereikbaar groen, actief ontspannen, gezonde mobiliteit, gezond wonen, gezonde voeding en gezonde financiën.
[6] Welbevinden is één van de gezondheidsthema's binnen de Gezonde School-aanpak
[7] 'Het onderwijs als schatkamer', samenhangende visie op onderwijs Weststellingwerf
[8] Bij Welzijn op Recept verwijst een huisarts of andere zorgverlener een inwoner met psychosociale klachten door naar een 'welzijnsarrangement'. Deze arrangementen bestaan uit interventies die het welbevinden van mensen verhogen en/of het leven weer zin geven.

6. Uitvoering

6.1 Integrale aanpak

In het vorige hoofdstuk staan niet alleen de activiteiten beschreven, die specifiek vallen onder het gezondheidsbeleid. Ook inspanningen vanuit de andere beleidsterreinen staan vermeld. Het gaat daarbij om acties, interventies, programma's, projecten e.d. die bijdragen aan het realiseren van de ambities van dit gezondheidsbeleid. Door bij deze acties samen op te trekken met de diverse beleidsterreinen (en private en publieke partijen) realiseren we een integrale aanpak. Hiermee kunnen we ingrijpen bij een groter aantal factoren die van invloed zijn op een goede gezondheid. Passend bij het uitgangspunt van Positieve gezondheid.

6.2 Monitoring en evaluatie

Voor het bewaken van de voortgang van het lokaal gezondheidsbeleid is regelmatige monitoring en evaluatie belangrijk. We evalueren tussentijds de realisatie van de acties aan de hand van ervaringen van professionals en inwoners. Met behulp van monitoring en evaluatie kunnen wij activiteiten verbeteren, knelpunten opsporen en daar waar nodig bijsturen. Monitoring en evaluatie is ook vast onderdeel van de afzonderlijke uitvoeringsplannen. Tot slot vindt aan het einde van de looptijd van het lokaal gezondheidsbeleid een eindevaluatie plaats. Deze evaluatie maakt inzichtelijk in hoeverre de gestelde ambities gerealiseerd zijn. En geeft belangrijke informatie voor het opstellen van een nieuw gezondheidsbeleid.

6.3 Financiën

De uitvoering van de activiteiten brengt kosten met zich mee. Zo zijn er uitvoeringskosten voor het organiseren, versterken en/of monitoren van de verschillende activiteiten. Tabel 1 geeft een overzicht van deze lasten.

Tabel 1. Lasten gezondheidsbeleid Weststellingwerf 2022-2025

Omschrijving lasten	Totaal	2022	2023	2024	2025
Uitvoering JOGG/GIDS incl. Kansrijke Start	€ 228.000,00	€ 111.000,00	€ 39.000,00	€ 39.000,00	€ 39.000,00
Uitvoering Lokaal Preventieakkoord	€ 40.000,00	€ 20.000,00	€ 20.000,00		
Uitvoering Alcoholpreventie/NIX18	€ 68.000,00	€ 17.000,00	€ 17.000,00	€ 17.000,00	€ 17.000,00
Subsidieregeling gezondheid	€ 76.000,00	€ 19.000,00	€ 19.000,00	€ 19.000,00	€ 19.000,00
Totale lasten	**€ 412.000,00**	**€ 167.000,00**	**€ 95.000,00**	**€ 75.000,00**	**€ 75.000,00**

Naast uitvoeringskosten zijn er ook kosten voor de coördinatie. Deze coördinatie wordt gedaan door eigen personeel. Om die reden ontbreken deze kosten in tabel 1. Tabel 1 benoemt daarnaast enkel de activiteiten en programma's die specifiek vallen onder het gezondheidsbeleid. De overige activiteiten uit hoofdstuk 5 worden ook gedekt uit andere bronnen. Denk daarbij aan de toezicht/handhaving op de naleving van de Alcoholwet (belegd bij OWO-VTH) en de inzet in de ruimtelijke ontwikkeling (belegd bij afdeling Ruimte). Gezondheid draagt niet bij aan de financiële dekking van deze activiteiten, maar draagt bij in de vorm van inzet, advisering of op andere manieren die geen extra kosten met zich meebrengen.

Voor de dekking van de lasten zijn structurele en incidentele middelen beschikbaar. Tabel 2 geeft een overzicht van de totale dekking.

Tabel 2. Dekking lokaal gezondheidsbeleid Weststellingwerf 2022-2025

Omschrijving dekking	Totaal	2022	2023	2024	2025
Structurele dekking					
Programma 7: Uitvoeringsbudget JOGG/GIDS	€ 162.000,00	€ 45.000,00	€ 39.000,00	€ 39.000,00	€ 39.000,00
Programma 7: Uitvoeringsbudget NIX18/Alcoholwet	€ 68.000,00	€ 17.000,00	€ 17.000,00	€ 17.000,00	€ 17.000,00
Programma 7: Subsidieregeling gezondheid	€ 76.000,00	€ 19.000,00	€ 19.000,00	€ 19.000,00	€ 19.000,00
Incidentele dekking					
GIDS-gelden & Kansrijke Start gelden	€ 66.000,00	€ 66.000,00			
Uitvoeringsbudget Lokaal Preventieakkoord	€ 40.000,00	€ 20.000,00	€ 20.000,00		
Totale dekking	**€ 412.000,00**	**€ 167.000,00**	**€ 95.000,00**	**€ 75.000,00**	**€ 75.000,00**

6.4 Communicatie

Communicatie vormt een belangrijk succesfactor voor een sterk preventief lokaal gezondheidsbeleid. Gezondheidsbevordering en preventie leunt op een goede communicatiestrategie richting inwoners en betrokken partijen. We zijn ons bewust van de verschillende doelgroepen en passen onze communicatie hierop aan. Hierbij trekken we samen op met de doelgroep en kiezen we voor structurele herhaling van de boodschap. We sluiten aan bij landelijke, regionale en lokale campagnes en gebruiken de hiervoor beschikbare communicatiemiddelen. Binnen de uitvoeringsplannen werken we afzonderlijke communicatiestrategieën uit. Voor dit alles geldt dat voldoende capaciteit binnen de afdeling Communicatie een belangrijke randvoorwaarde is.

Bijlage I. Evaluatie 2018-2021

Dit hoofdstuk beschrijft de conclusie van de evaluatie van de nota "Gezond Weststellingwerf". Het hoofdstuk biedt per ambitie een samenvattend overzicht van de uitgevoerde activiteiten en (verwachte) resultaten. Tot slot zijn per ambitie de belangrijkste kansen en knelpunten voor 2022 en verder uiteengezet.

1. Focus en lange adem

Om de speerpunten binnen deze eerste hoofdlijn te bereiken is afgelopen jaren succesvol uitvoering gegeven aan het:

- Plan van Aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht 2015-2018;
- Plan van Aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht 2019-2021;
- Uitvoeringsplan Drank- en Horecawet 2019-2021;
- Project Vitale Regio Noordwolde 2017-2020;
- Plan van Aanpak 'Samen Gezond in Weststellingwerf' 2018-2020 (Wijkaanpak Meulepolle);
- Plan van Aanpak Gezondheidsachterstanden 2020-2021;

De verwachting is dat deze inzet een positief effect heeft. Zo laat de tussenevaluatie van JOGG zien dat er een stijgende aandacht is voor een gezonde leefstijl met als gevolg dat meer kinderen water drinken en groente eten. Ook was er tot 2019 een positieve trend zichtbaar in het alcoholgebruik, drugsgebruik en het rookgedrag van jongeren. Daarentegen hebben de maatregelen rondom het coronavirus vanaf maart 2020 naar verwachting een nadelig effect hebben op leefstijl en weerbaarheid van kinderen en jongeren. Ook zien we nog steeds een laag percentage jongeren dat voldoende beweegt en een hoog percentage jongeren met overgewicht. Het is dan ook van belang dat we de komende jaren vast blijven houden aan de lijn die voor maart 2020 is ingezet met de diverse uitvoeringsplannen.

2. Integrale en brede blik

Afgelopen jaren zijn diverse activiteiten uitgevoerd om te komen tot een integrale en brede aanpak en het creëren van betrokkenheid van zowel publieke als private maatschappelijke partners en inwoners:

- Investeren in fysieke omgeving die passen bij doelen van het gezondheidsbeleid via o.a. het programma GIDS (zoals het vernieuwen en verbeteren van centrale velden en speelruimtes, het plaatsen van bankjes, eetbaar groen en nieuwe speeltoestellen);
- Benaderen van publieke en private partijen die concreet iets kunnen bijdragen aan projecten binnen JOGG, GIDS, DHW/NIX18 en Vitale Regio Noordwolde. Op diverse thema's zijn nieuwe samenwerkingen tot stand gebracht en/of gestimuleerd;
- Opstellen van uitvoeringsplannen JOGG, GIDS, DHW en Vitale Regio Noordwolde met een integrale benadering. Waarbij diverse gemeentelijke afdelingen en lokale publieke en private partijen betrokken zijn bij het opstellen, uitvoeren en evalueren van de plannen;

- Functies van JOGG-regisseur, GIDS-aanjager, aanjager NIX 18 en projectleider Vitale Regio Noordwolde kregen een duidelijkere plek binnen de afdeling Sociaal Domein;
- Tijdelijke toevoeging van een gezondheidsbevorderaar aan het gebiedsteam Wolvega;
- Uitvoeren van het HRM-plan Vitale gemeente met diverse acties om de werkomgeving binnen het gemeentehuis gezonder te maken;
- Binnen alle uitvoeringsplannen wordt intensief ingezet op een eenduidige communicatie richting de verschillende doelgroepen.

De afgelopen jaren is in Weststellingwerf mooie vooruitgang geboekt in het creëren van een integrale en brede blik op gezondheid. Een integrale aanpak blijft ook de komende jaren nodig om in te grijpen bij alle factoren die van invloed zijn op een goede gezondheid (zoals leefstijl, werk en inkomen, leefomgeving, opleidingsniveau en mentale gezondheid). In het nieuwe gezondheidsbeleid is het van belang om nog nauwere verbindingen te leggen met ander beleidsterreinen (zoals fysiek domein, sport, onderwijs, werk en inkomen, welzijn, Wmo en Jeugd) en een breed pallet aan partners (o.a. GGD Fryslân, scholen, sportverenigingen, maatschappelijke organisaties en bedrijven). En niet te vergeten, de inwoners.

Tot slot is het van belang om de meerwaarde van het concept Positieve Gezondheid concreet te vertalen naar het gezondheidsbeleid in Weststellingwerf. Meer inzet op positieve gezondheid biedt namelijk kansen om de verschuiving van ziekte naar (positieve) gezondheid te maken en meer eigen regie bij mensen te bewerkstelligen. Dit werkt pas goed wanneer positieve gezondheid als mindset leidend is bij zoveel mogelijk professionals in zorg en welzijn.

Bijlage II. Nulmeting

Voor de nulmeting wordt in dit document gebruik gemaakt van de gezondheidsmonitors van de GGD Fryslân. De publicatie van de gezondheidsmonitors (elke vier jaar) is echter niet afgestemd op de looptijd van de gezondheidsnota's. Zo wordt de Kindmonitor (0 – 12 jaar) in 2022 gepubliceerd en volgt de Jeugdmonitor (12 – 18 jaar) in 2023. Hierdoor zijn we genoodzaakt om voor de nulmeting gebruik te maken van deels verouderde cijfers (Kindmonitor uit 2018, Jeugdmonitor uit 2019 en Volwassen- en ouderenmonitor uit 2020).

Huidige situatie leefstijl

Tabel 1. *Relevante leefstijlcijfers onder kinderen van 4 tot 12 jaar in Weststellingwerf*

Van de kinderen (4 - 12 jaar) in Weststellingwerf...
• Heeft 9% matig tot ernstig overgewicht;
• Drinkt 50% 2 of meer glazen suikerhoudende drank per dag;
• Eet 43% voldoende groente;
• Beweegt 39% voldoende.

Tabel 2. *Relevante leefstijlcijfers onder jongeren van 12 tot 18 jaar in Weststellingwerf*

Van de jongeren (12 – 18 jaar) in Weststellingwerf...
• Heeft 10% matig tot ernstig overgewicht;
• Drinkt 67% 2 of meer glazen suikerhoudende drank per dag;
• Eet 42% voldoende groente;
• Heeft 14% ooit een hele sigaret of meer gerookt;
• Rookt 3% iedere dag;
• Geeft 21% aan dat er bij hen in huis wordt gerookt;
• Rookt 17% een e-sigaret.
• Heeft 40% ooit een heel glas alcohol of meer gedronken;
• Heeft 26% in de afgelopen 4 weken aan bingedrinken gedaan (5 of meer dranken pe gelegenheid).
• Heeft 10% ooit cannabis gebruikt;
• Heeft 4% ooit harddrugs gebruikt;
• Heeft 4% ooit lachgas gebruikt.

Tabel 3. *Relevante leefstijlcijfers onder volwassenen van 19 tot 64 jaar in Weststellingwerf*

Van de volwassenen (19 – 64 jaar) in Weststellingwerf...

- Heeft 47% matig tot ernstig overgewicht;
- Drinkt 50% voldoende water;
- Eet 17% voldoende groente;
- Beweegt 61% voldoende.
- Rookt 19%;
- Is 33% ex-roker.
- Drinkt 21% overmatig;
- Is 13% een zware drinker.
- Heeft 15% ooit cannabis gebruikt;
- Heeft 3% ooit harddrugs gebruikt.

Tabel 4. *Relevante leefstijlcijfers onder ouderen van 65 en ouder in Weststellingwerf*

Van de ouderen (65+) in Weststellingwerf...

- Heeft 60% matig tot ernstig overgewicht;
- Drinkt 50% voldoende water;
- Eet 22% voldoende groente;
- Beweegt 77% voldoende.
- Rookt 10%;
- Drinkt 12% overmatig;
- Is 3% een zware drinker.

Huidige situatie leefomgeving

Tabel 5. *Gegevens over een gezonde leefomgeving onder kinderen van 4 tot 12 jaar in Weststellingwerf.*

Van de kinderen (4 - 12 jaar) in Weststellingwerf...

- Geeft 2% van de ouders aan dat er onvoldoende groen in de buurt is;
- Geeft 17% van de ouders aan dat er onvoldoende speelplekken in de buurt zijn;
- Geeft 16% van de ouders een onvoldoende voor een kindvriendelijke buurt;
- Gaat 60% dagelijks lopend of fietsend naar school.

Tabel 6. *Gegevens over een gezonde leefomgeving onder jongeren van 12 tot 18 jaar in Weststellingwerf.*

Van de jongeren (12 – 18 jaar) in Weststellingwerf...

- Vindt 65% dat er geen of te weinig ontmoetingsplekken in de buurt zijn;
- Vindt 32% dat er geen of te weinig plekken voor buiten bewegen in de buurt zijn;
- Gaat 76% dagelijks lopend of fietsend naar school of stage-/werkplek.

Tabel 7. *Gegevens over een gezonde leefomgeving onder volwassenen van 18 tot 64 jaar in Weststellingwerf.*

Van de volwassenen (19 – 64 jaar) in Weststellingwerf...
• Wordt 12% ernstig gehinderd door tenminste één geluidsbron;
• Wordt 7% ernstig gehinderd door tenminste één geurbron;
• Vindt 7% de woonomgeving onvoldoende
• Vindt 8% dat er onvoldoende groen in de buurt aanwezig is;

Tabel 8. *Gegevens over een gezonde leefomgeving onder ouderen van 65+ in Weststellingwerf.*

Van de ouderen (65+) in Weststellingwerf...
• Wordt 4% ernstig gehinderd door tenminste één geluidsbron;
• Wordt 12% ernstig gehinderd door tenminste één geurbron;
• Vindt 5% de woonomgeving onvoldoende
• Vindt 6% dat er onvoldoende groen in de buurt aanwezig is;

Huidige situatie mentale gezondheid

Tabel 9. *Mentale gezondheid onder kinderen van 4 tot 12 jaar in Weststellingwerf.*

Van de kinderen (4 - 12 jaar) in Weststellingwerf...
• Is 13% onvoldoende weerbaar;
• Laat 10% één of meerdere dingen wegens geldgebrek;
• Ervaart 5% spanningen in het gezin wegens geldgebrek;

Tabel 10. *Mentale gezondheid onder jongeren van 12 tot 18 jaar in Weststellingwerf.*

Van de jongeren (12 – 18 jaar) in Weststellingwerf...
• Voelt 88% zich meestal (zeer) gelukkig;
• Was 14% licht, matig of ernstig psychisch ongezond in de laatste 4 weken;
• Voelt 22% zich (zeer) gestrest door school of huiswerk;
• Voelt 6% zich (zeer) vaak gestrest door eigen problemen;
• Was 14% minstens 1 keer in de laatste 3 maanden slachtoffer van pesten op school;
• Was 7% minstens 1 keer in de laatste 3 maanden slachtoffer van cyberpesten;
• Heeft 12% in de laatste 4 weken gespijbeld;

Tabel 11. *Mentale gezondheid onder volwassenen van 19 tot 64 jaar in Weststellingwerf.*

Van de volwassenen (19 – 64 jaar) in Weststellingwerf…

- Heeft 45% enen matig tot en met hoog risico op een angststoornis of depressie;
- Heeft 20% (heel) veel stress;
- Heeft 21% last van slaapproblemen;
- Voelt 49% zich matig tot en met zeer ernstig eenzaam;
- Is 8% een zwaar tot overbelaste mantelzorger;

Tabel 12. *Mentale gezondheid onder ouderen van 65 jaar en ouder in Weststellingwerf.*

Van de ouderen (65+) in Weststellingwerf…

- Heeft 8% suïcidale gedachten;
- Heeft 36% een matig tot en met hoog risico op een angststoornis of depressie;
- Doet 30% aan vrijwilligerswerk;
- Heeft 77% minimaal 2 keer per week contact met familie;
- Is 45% matig tot en met zeer eenzaam.