Gezond & gelukkig

in Beuningen, Druten en Wijchen

Lokaal Preventieakkoord

Ons Lokaal Preventieakkoord

In de gemeenten Beuningen, Druten en Wijchen werken we samen aan gezondheid en geluk. Onze gezamenlijke doelen leggen we vast in dit Lokaal Preventieakkoord. Deze zijn gelijk voor de drie gemeenten, en sluiten aan op het Nationaal Preventieakkoord. De concrete acties verschillen wel per gemeente. Iedere gemeente heeft andere partners en plannen. Daarom heeft iedere gemeente een eigen actieplan. Hierin staan de concrete acties met de lokale samenwerkingspartners.

Dit Lokaal Preventieakkoord is een groeidocument. We gaan snel van start met een beperkt aantal acties en partners. De eerste onderwerpen waar we ons op richten zijn 'Gezond gewicht' en 'Rookvrije generatie'. Vervolgens breiden we het plan uit met meer doelen, partners en acties.

Frans Houben - wethouder gemeente Beuningen



Ik ben blij dat we starten met het Lokaal Preventieakkoord. We kiezen hierbij voor een positieve benadering. In plaats van met een vingertje te wijzen naar wat anderen niet goed doen, geven we zelf het goede voorbeeld. Anderen zullen ons volgen als wij ons inzetten voor een gezond gewicht en een rookvrije generatie.

wethouder gemeente Druten - **Gérard de Wildt**

Als wethouder ben ik enorm trots op onze actieve en betrokken inwoners. Er zijn al veel mooie initiatieven rond bewegen en gezonde voeding. En daar begint het mee: mensen die gewoon doén. Met het Lokaal Preventieakkoord willen we dat versterken en stimuleren. Geen stapels papier vanuit de gemeente, maar concrete acties om iets te doen. Zo werken we samen aan onze gezondheid en worden we de meeste gezonde regio van Nederland!



Titus Burgers - wethouder gemeente Wijchen



Vroeger had je grote voorlichtingscampagnes over gezondheid. Die vertelden ons wat we moesten doen om gezond te worden en blijven. Het idee was: als mensen weten wat gezond is, gaan ze het vanzelf doen. Nu weten we dat het belangrijker is dat mensen bewust zijn van hun gedrag. En dat mensen vanuit hun eigen motivatie werken aan gezondheid. Met realistische doelen die we kunnen halen. Ik hoop dat we dat ook bereiken met ons Lokaal Preventieakkoord.

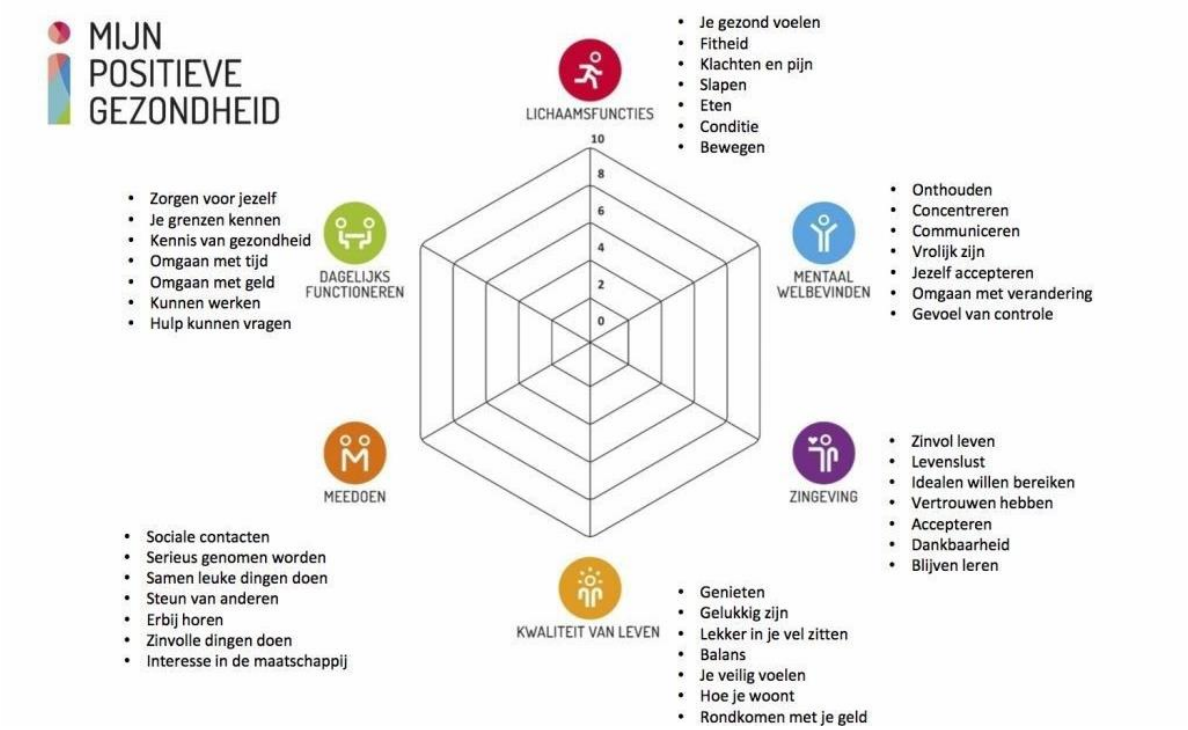
Onze visie

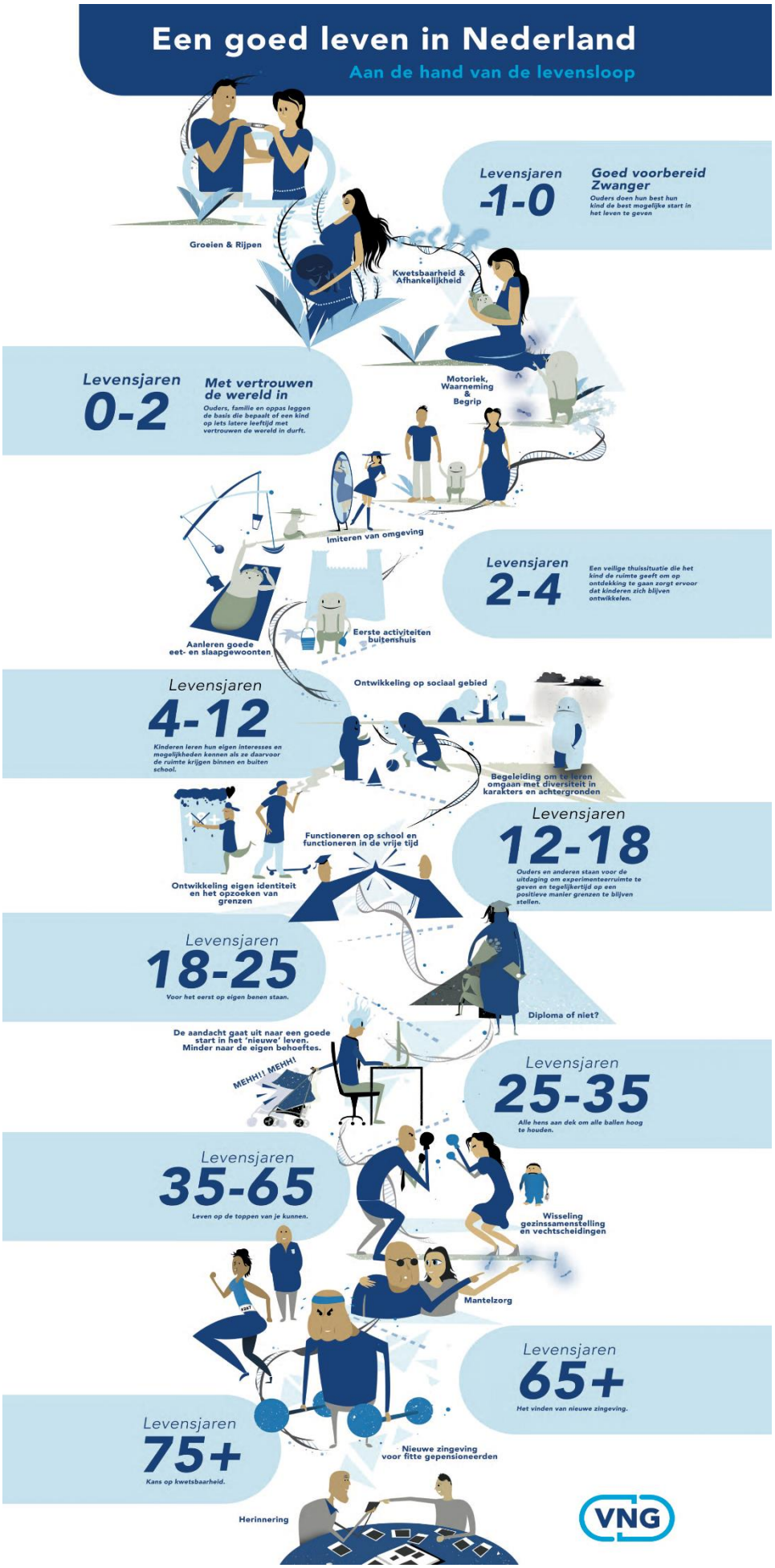
"Als hij maar gezond is!" zeggen we vaak tegen ouders die een kind verwachten. En dat wensen we voor een leven lang. Gezondheid begint met kinderen die een goede start maken en daar hun leven lang profijt van hebben. Ze groeien op tot actieve en vitale volwassenen die fit blijven en zo hun pensioen in gaan. En we wensen dat ouderen veel gezonde levensjaren hebben en zo lang mogelijk kunnen meedoen in de samenleving.

Gelukkig gaat het best goed met de gezondheid in Nederland. We worden steeds ouder, en de meeste mensen voelen zich gezond en niet beperkt. Maar er liggen ook grote uitdagingen voor ons. Steeds meer mensen leven met een chronische ziekte of beperking. Door de vergrijzing neemt dat alleen maar toe. De zorgkosten blijven ook stijgen. De druk op ons dagelijks leven neemt toe. En de samenleving wordt complexer. Hoe gaan we daarmee om?

Positieve Gezondheid
In de gemeenten Beuningen, Druten en Wijchen omarmen we de visie van Positieve Gezondheid. Gezondheid is meer dan alleen de afwezigheid van ziekte of beperkingen. Daarom introduceerde Machteld Hubert het begrip 'positieve gezondheid': het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zoveel mogelijk regie te voeren over je eigen leven. Kortom: om jezelf gezond en gelukkig te voelen, ook als het (even) tegen zit.

De gezondheid van mensen hangt ook maar voor een klein deel af van de gezondheidszorg zelf. Er zijn meerdere factoren die bepalen of mensen zich gezond en gelukkig voelen. Het zogenaamde spinnenweb Positieve Gezondheid wordt vaak gebruikt om dit te laten zien: geef op zes leefgebieden aan hoe het met je gaat en je krijgt een beeld van je eigen ervaren gezondheid. En van waar je zelf aan kunt werken. Want het gaat om je eigen gezondheid en geluk!




Een goed leven in Nederland
Aan de hand van de levensloop
Levensjaren
-1-0
Goed voorbereid Zwanger
Ouders doen hun best hun kind de best mogelijke start in het leven te geven
Groeien & Rijpen
Kwetsbaarheid & Afhankelijkheid
Levensjaren
0-2
Met vertrouwen de wereld in
Ouders, familie en oppas leggen de basis die bepaalt of een kind op iets latere leeftijd met vertrouwen de wereld in durft.
Motoriek, Waarneming & Begrip
Imiteren van omgeving
Levensjaren
2-4
Een veilige thuissituatie die het kind de ruimte geeft om op ontdekking te gaan zorgt ervoor dat kinderen zich blijven ontwikkelen.
Aanleren goede eet- en slaapgewoonten
Eerste activiteiten buitenshuis
Levensjaren
4-12
Kinderen leren hun eigen interesses en mogelijkheden kennen als ze daarvoor de ruimte krijgen binnen en buiten school.
Ontwikkeling op sociaal gebied
Begeleiding om te leren omgaan met diversiteit in karakters en achtergronden
Functioneren op school en functioneren in de vrije tijd
Levensjaren
12-18
Ouders en anderen staan voor de uitdaging om experimenteerruimte te geven en tegelijkertijd op een positieve manier grenzen te blijven stellen.
Ontwikkeling eigen identiteit en het opzoeken van grenzen
Levensjaren
18-25
Voor het eerst op eigen benen staan.
Diploma of niet?
De aandacht gaat uit naar een goede start in het 'nieuwe' leven. Minder naar de eigen behoeftes.
MEHH!! MEHH!
Levensjaren
25-35
Alle hens aan dek om alle ballen hoog te houden.
Levensjaren
35-65
Leven op de toppen van je kunnen.
Wisseling gezinssamenstelling en vechtscheidingen
Mantelzorg
Levensjaren
65+
Het vinden van nieuwe zingeving.
Levensjaren
75+
Kans op kwetsbaarheid.
Nieuwe zingeving voor fitte gepensioneerden
Herinnering
VNG

Gezondheid in de praktijk

Hoe brengen we de visie van positieve gezondheid in de praktijk? Wat hebben inwoners van Beuningen, Druten en Wijchen nodig om een zo goed mogelijk ervaren gezondheid en geluk te hebben? We benoemen vijf uitgangspunten die nodig zijn om aan gezondheid te werken:

1. Onze inwoners hebben een gezonde leefstijl
2. Onze inwoners hebben mentaal welbevinden en waardevolle relaties
3. Onze inwoners hebben gezonde vaardigheden
4. Onze inwoners zijn financieel gezond
5. Onze inwoners wonen in een gezonde omgeving

Deze uitgangspunten werken we hier kort uit.

1. Gezonde leefstijl

Bij leefstijl gaat het om gedrag dat van invloed is op je gezondheid. In positieve of negatieve zin. De belangrijkste leefstijlfactoren zijn roken, alcohol, bewegen en voeding. Op het gebied van leefstijl zijn er zowel gunstige als ongunstige ontwikkelingen. Ongezond gedrag is de oorzaak van bijna 20% van alle ziektes, volgens het RIVM. Een goede gezondheid levert veel op. Gezonde mensen hebben over het algemeen een betere kwaliteit van leven, zorgen beter voor zichzelf en doen minder beroep op de zorg. Daardoor kunnen zij beter meedoen in de maatschappij.



2. Mentaal welbevinden en waardevolle relaties

Mentaal welbevinden wil zeggen dat iemand zich geestelijk goed voelt, dat hij lekker in zijn vel zit. We noemen dit ook wel geluk of kwaliteit van leven. Dit heeft een positieve invloed op de lichamelijke gezondheid. Mensen die goed in hun vel zitten, weten tegenslagen beter te verwerken of op te lossen. Mensen ervaren mentaal welbevinden wanneer ze:

- greep houden op het eigen leven;
- met één of enkele mensen een hechte band hebben;
- waardering krijgen door mensen in de omgeving;
- een doel hebben in het leven en dit kunnen bijstellen als het niet haalbaar blijkt;
- kunnen genieten van eenvoudige dagelijkse ervaringen;
- geluk kunnen delen met anderen.

3. Gezonde vaardigheden

Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden om informatie (over gezondheid) te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van beslissingen. 36% van de mensen heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Voor een deel wordt dit veroorzaakt omdat mensen niet goed kunnen lezen, onvoldoende begrijpen wat er staat of gezegd wordt en daardoor niet tot handelen kunnen komen. Een deel van de mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden is laaggeletterd of niet digitaal vaardig.

4. Financieel gezond

Iemand kan zichzelf financieel redden wanneer hij weloverwogen keuzes maakt, zodat zijn financiën in balans zijn. Dat is niet alleen op het moment dat iemand zelf al zijn geldzaken kan regelen, maar ook dat iemand weet wanneer hij hulp zou moeten vragen.

In ons land heeft 19% van de 19-65-jarigen en 9% van de 65+'ers moeite met rondkomen. Het hebben van problematische schulden of leven in armoede is van invloed op het dagelijks functioneren en brengt veel andere problemen met zich mee. Uit onderzoek van de WHO blijkt dat de sociale cohesie en financiële gezondheid voor 35% de ervaren gezondheid bepaalt en voor 46% de mentale gezondheid. Samen kunnen en willen we een vuist maken tégen financiële problemen en vóór financiële gezondheid.

5. Gezonde omgeving

Ook de leefomgeving is van grote invloed op de gezondheid. In de omgevingsvisie staat het bevorderen en beschermen van gezondheid in de omgeving centraal. Onze gemeenten werkt daarvoor aan een omgeving die:

- stimuleert tot bewegen,
- voldoende groen is,
- plek biedt voor ontmoeten,
- veiligheid en geborgenheid biedt, en
- schoon, opgeruimd en toegankelijk is.

Hierdoor is het makkelijker voor iedereen om, zonder erbij na te denken, gezonder te leven én gezondere keuzes te maken.

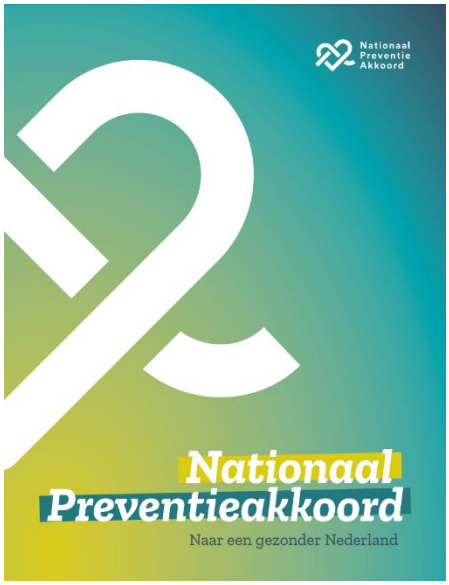


Onze aanpak

Gezondheidsvraagstukken kunnen en willen we niet alleen vanuit de overheid oplossen. Het vraagt inzet van de hele samenleving: inwoners, (maatschappelijke) organisaties en bedrijven.

Van Nationaal naar Lokaal Preventieakkoord

In november 2018 is op initiatief van staatsecretaris Paul Blokhuis van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het Nationaal Preventieakkoord (NPA) tot stand gekomen. Het NPA heeft als doel de Nederlandse bevolking gezonder te maken door een gezonde leefstijl te stimuleren. Het richt zich op drie grote thema's: roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht.



De Rijksoverheid, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties hebben het akkoord samen ondertekend en op elk van de deelonderwerpen doelen en acties vastgesteld. In totaal hebben ruim 70 organisaties zich verbonden aan 200 afspraken.

In navolging van het Nationaal Preventieakkoord sluiten wij in Beuningen, Druten en Wijchen nu een Lokaal Preventieakkoord.



Waarom doen we dit met drie gemeenten? Het antwoord is simpel: mensen stoppen ook niet bij de gemeentegrenzen. En door samen te werken leren we van elkaar en hoeven we het wiel niet opnieuw uit te vinden. Daarom sluiten we een gezamenlijk akkoord, maar met lokale acties met lokale partners.

Samen gaan we aan de slag om op verschillende manieren de gezondheid van de inwoners te verbeteren. Niet schrijven en praten, maar doen! Hierbij sluiten we aan op de positieve ervaringen met het Lokaal Sportakkoord.

Snel starten en dan groeien!

Het Lokaal Preventieakkoord is een groeidocument. We gaan snel van start met een beperkt aantal acties en partners. De eerste twee thema's komen voort uit het Nationaal Preventieakkoord. Dit zijn 'Gezond Gewicht' en 'Rookvrije Generatie'. We beginnen hierbij niet op nul. We bouwen verder op de positieve samenwerking die er al bestaat. De acties in dit eerste preventieakkoord waren dan ook snel geformuleerd.

Maar daar blijft het niet bij. We breiden het plan uit met bredere doelstellingen, meer partners en een toenemend aantal acties.

Thema 1 - Een gezond gewicht

Wat is onze ambitie?
We sluiten aan bij de ambitie uit het Nationaal Preventieakkoord:

Ambitie Nationaal Preventieakkoord in 2040

We dringen overgewicht in onze gemeenten terug tot maximaal 38% in 2040.

Doelstellingen

- Inwoners maken gezonde keuzes: meer bewegen en gezonde voeding. Belemmeringen nemen we zoveel mogelijk weg.
- Onze aanpak zorgt voor structurele gedragsverandering voor het hele gezin.
- We hebben specifieke aandacht voor mensen in een lage sociaal-economische positie.
- Iedere inwoner heeft plezier in bewegen. Dit stimuleren we van kleins af aan.
- Mensen vinden de weg naar beweegactiviteiten en gezonde voeding in de regio.

Hoe staan we er nu voor?
De gezondheidsmonitor van de GGD laat zien hoe we er in 2021 voor staan qua gezond gewicht.

Cijfers in % Beuningen Druten Wijchen

	4-7 jaar	8-11 jaar	12-17 jaar
Eet ≥6 dagen p/w fruit	82 89 73	64 64 53	38 36 55
Eet ≥6 dagen p/w groente	70 70 42	64 63 38	68 65 83
Drinkt ≥3 suikerhoudende drankjes per dag	18 19 16	21 20 13	8 7 5

	4-12 jaar	12-14 jaar
Overgewicht	11 15 13	13 15 12

	19-65 jaar	65+
Overgewicht	49 54 51	61 67 62
Ondergewicht	5 3 4	1 2 3
Eet > 6 dagen fruit	40 45 40	65 67 73
Eet > 6 dagen groente	65 67 67	81 77 83

Bron cijfers: Gezondheidsmonitors GGD Gelderland Zuid

Thema 2 - Een rookvrije generatie

Wat is onze ambitie?

We sluiten aan bij de ambitie uit het Nationaal Preventieakkoord:

Ambitie Nationaal Preventieakkoord in 2040

Het aantal volwassen rokers in onze gemeenten is afgenomen tot 5%. Aankomende ouders stoppen volledig met roken, ook na de bevalling. Kinderen beginnen niet meer met roken.

Doelstellingen

- Rookvrije generatie heeft onze prioriteit: we richten ons vooral op kinderen, jongeren en (aanstaande) ouders.
- Meer (aanstaande) ouders stoppen blijvend met roken. Ook na de bevalling.
- Sportverenigingen, speeltuinen, kinderboerden en andere locaties zijn rookvrij.

Hoe staan we er nu voor?

De gezondheidsmonitor van de GGD laat zien hoe we er in 2021 voor staan op het gebied van roken.

Cijfers in % — Beuningen Druten Wijchen

	12-17 jaar	19-65 jaar	65+
Percentage inwoners dat rookt	7 9 6	19 22 18	11 12 13

Moeder rookt (af en toe) tijdens zwangerschap	4 13 3
Succesvol stoppen met roken tijdens zwangerschap: terugval na zwangerschap	43
Moeder die rookt rondom zwangerschap heeft partner die rookt rondom zwangerschap	65

Bron cijfers: Gezondheidsmonitors GGD Gelderland Zuid