Gemeentelijk profiel Waddeneilanden

Ten behoeve van gemeentelijk plan van aanpak SPUK

September 2023



GGD FRYSLÂN

Leeswijzer

In dit profiel wordt op hoofdlijnen een cijfermatig overzicht gegeven van de huidige situatie ten aanzien van sport, bewegen, gezondheid en sociale basis, zoals in het format ‘Plan van aanpak 2024-2026’ staat aangegeven. De cijfers in dit profiel zijn afkomstig uit de verschillende Gezondheidsmonitoren van GGD Fryslân: kinderen (2022), jeugd (2019) en volwassenen en ouderen (2020). Waar mogelijk zijn de indicatoren voor meerdere leeftijdsgroepen naast elkaar gezet, om zo de ontwikkeling door de levensfases heen in beeld te brengen.

Naast dit profiel zijn er ook thematische bouwstenen beschikbaar. Op elke pagina van dit profiel is met de symbolen weergegeven met welke bouwstenen een link hebben met de cijfers op die pagina.

- Gezond gewicht 
- Middelengebruik en roken 
- Positieve gezondheid 
- Gezonde fysieke leefomgeving voor bewegen en ontmoeten 
- Versterken van de sociale basis 
- Mentale gezondheid en weerbaarheid 
- Vitaal ouder worden 
- Gezondheidsachterstanden 

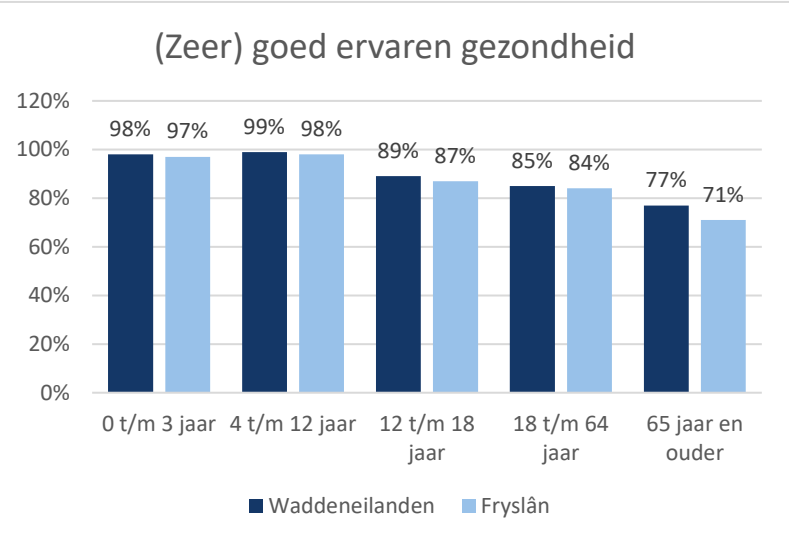
Een uitgebreid overzicht van alle indicatoren uit de Gezondheidsmonitoren van GGD Fryslân vindt u in bijgevoegd Excel-bestand.

Voor meer informatie en duiding kunt u terecht bij de beleidsadviseur en epidemioloog van uw regio.

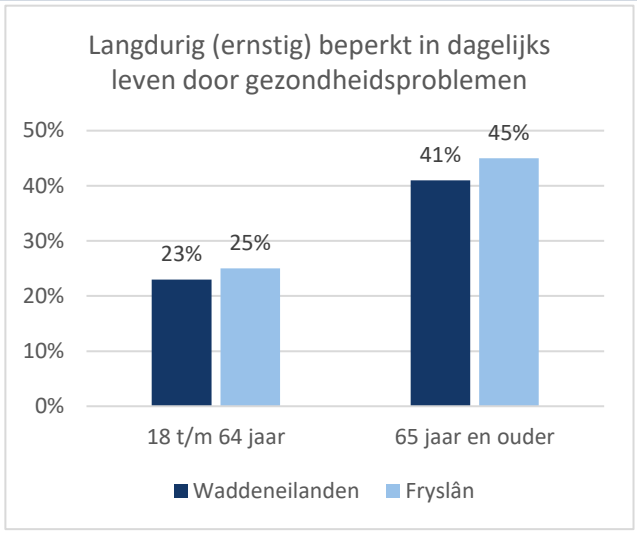
Algemene gezondheid

Ervaren gezondheid

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. De gezondheidsbeleving is daarom een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Mensen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun eigen gezondheid ervaren.



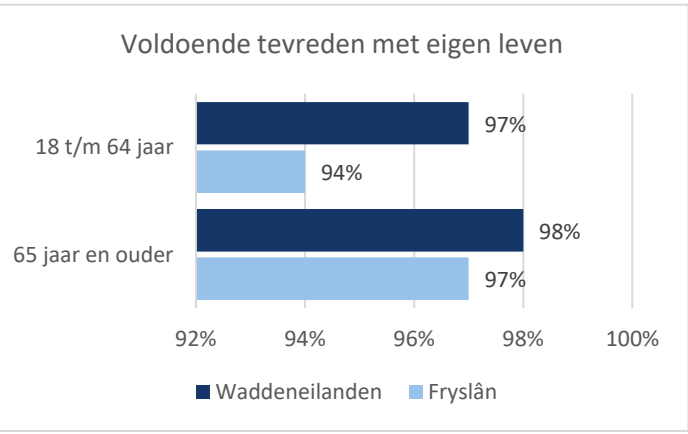
Naarmate mensen ouder worden, ervaren zij hun gezondheid minder vaak als (zeer) goed. Verder geldt over algemeen dat jongens/mannen en mensen die hoger opgeleid zijn hun gezondheid het vaakst als (zeer) goed ervaren.



Langdurige ziekte of aandoening

Naarmate mensen ouder worden, krijgen ze vaker te maken met langdurige ziekten of aandoeningen. Denk hierbij aan hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en artrose. Door de toenemende vergrijzing neemt ook het aantal mensen met een langdurige ziekte of aandoening toe. In Fryslân is de vergrijzing groter dan gemiddeld in Nederland.

Niet iedereen met een langdurige ziekte of aandoening heeft hier ook daadwerkelijk last van. Het is belangrijk om te kijken naar het aandeel mensen dat beperkt is in het dagelijks leven door de gezondheid.

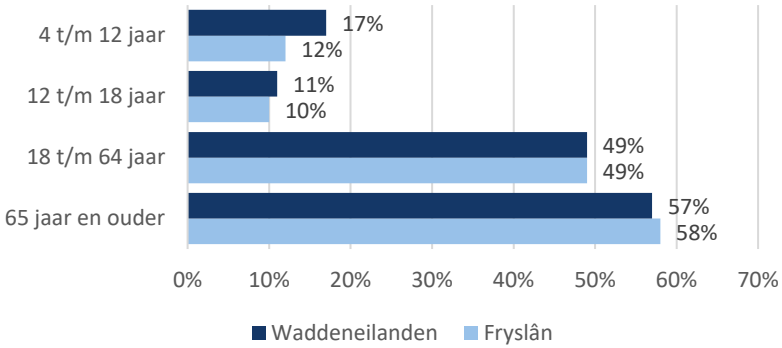


Friezen zonder betaald werk zijn een stuk minder tevreden over hun eigen leven. Van de werklozen/ arbeidsongeschikten is 79% tevreden, terwijl 96% van de werkenden tevreden is.

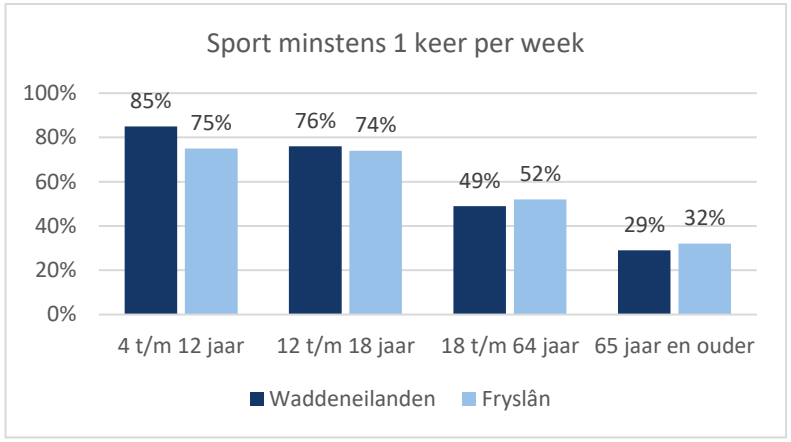
Leeftijd heeft geen invloed op de mate van tevredenheid.

Overgewicht, sporten en bewegen





Overgewicht (BMI van 25 of hoger) is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland. Terugdringen van overgewicht is daarom erg belangrijk. Mannen hebben vaker overgewicht dan vrouwen, terwijl obesitas juist iets vaker bij vrouwen voorkomt.

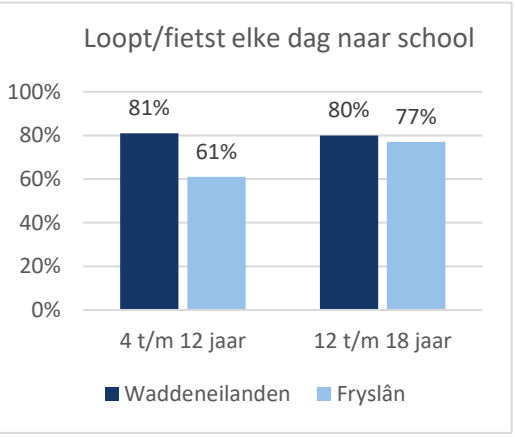


Sporten

De Nederlandse beweegrichtlijn geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Wekelijkse sporters zijn een eind op weg om te voldoen aan deze richtlijn.

Op de Waddeneilanden beweegt 59% van de kinderen tot 3 jaar ten minste één keer per week in georganiseerd verband.

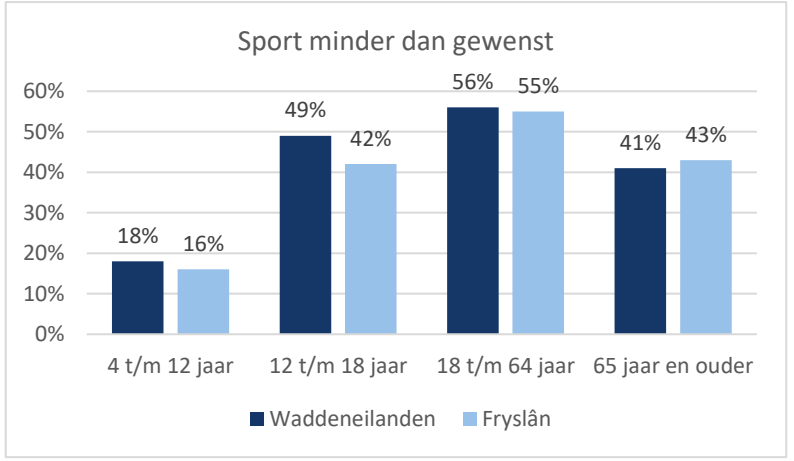
Voor 65-plussers geldt dat het belangrijk is om ook balansversterkende oefeningen te doen. Op de Waddeneilanden voldoet 6% aan deze richtlijn, in Fryslân is dit 6%.





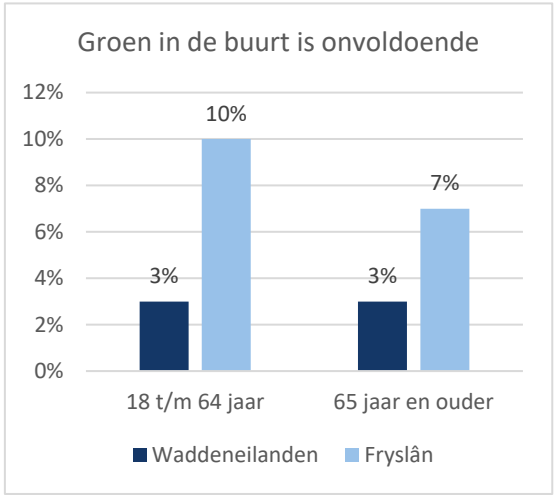
Niet alleen sporten telt mee voor de beweegrichtlijn, ook lopen of fietsen naar school, stage of werkplek telt mee in het aantal dagelijkse beweegminuten.

In Fryslân gaat een groot deel van de jeugd lopend of fietsend naar school.



Leefomgeving

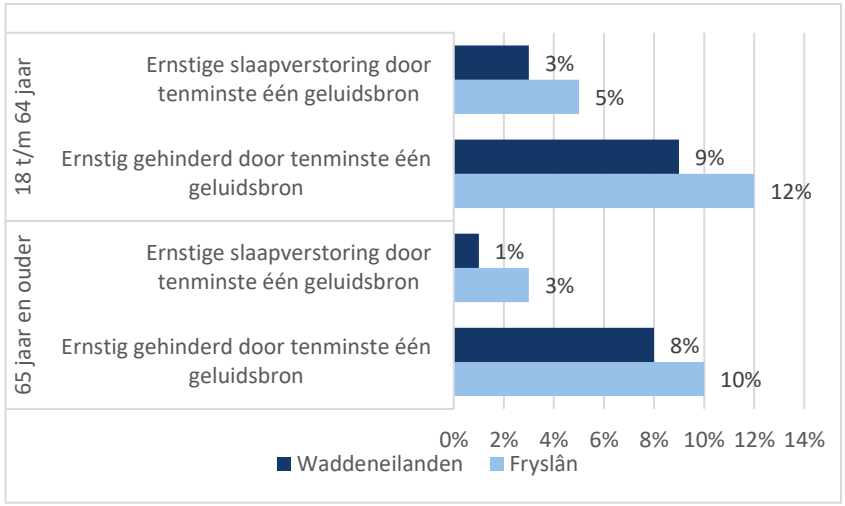
De inrichting en vormgeving van de buurt heeft invloed op de gezondheid en leefstijl van de bewoners. Het bepaalt mede in hoeverre mensen bewegen, elkaar ontmoeten, naar voorzieningen als de arts en supermarkt kunnen, en activiteiten kunnen ondernemen.



Jongvolwassenen zijn minder vaak tevreden over de hoeveelheid groen in hun woonomgeving. In Fryslân geeft 14% van de jongvolwassenen daar een onvoldoende voor. Zij zijn ook minder tevreden over hun woonomgeving in het algemeen.

Geluid en slaap

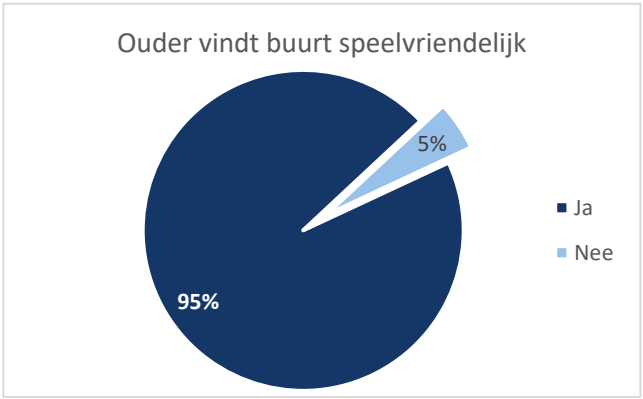
Geluid tijdens de slaap verstoort de herstelfunctie van de slaap. De kans op effecten door verstoorde slaap hangt af van de hoeveelheid en de soort verstoring van de slaap en ook hoe een persoon met de situatie omgaat.

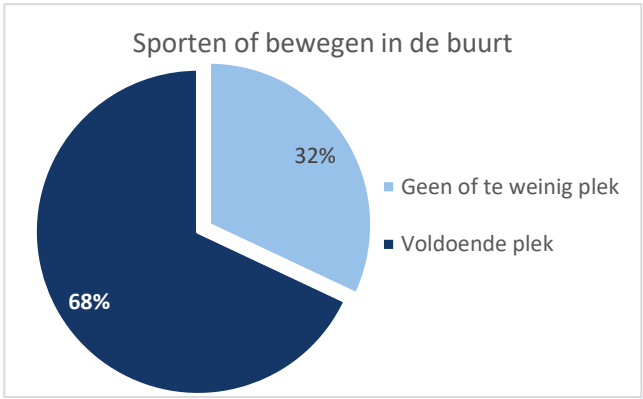


Bewegen in de buurt

Ouders van kinderen van 4 tot en met 12 jaar vinden de buurt waarin ze wonen over het algemeen speelvriendelijk. Dit betekent dat er voldoende groen is om in te spelen, voldoende speelplaatsen en vriendjes en vriendinnetjes in de buurt.

Jongeren van 12 tot en met 18 jaar zijn minder tevreden over de mogelijkheden om in hun buurt te bewegen. Op de Waddeneilanden vindt 32% dat er geen of te weinig plek is om buiten te bewegen. In Fryslân is dit 31%.



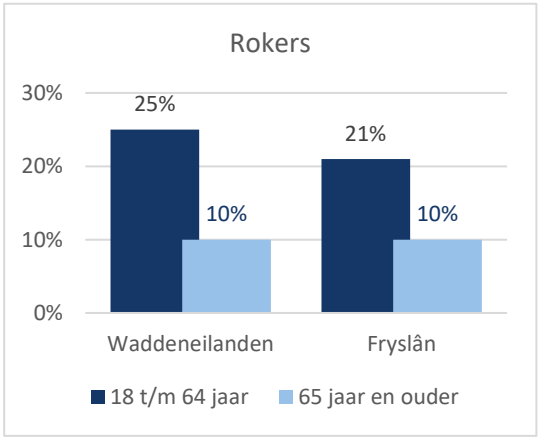


Leefstijl en gewoonten

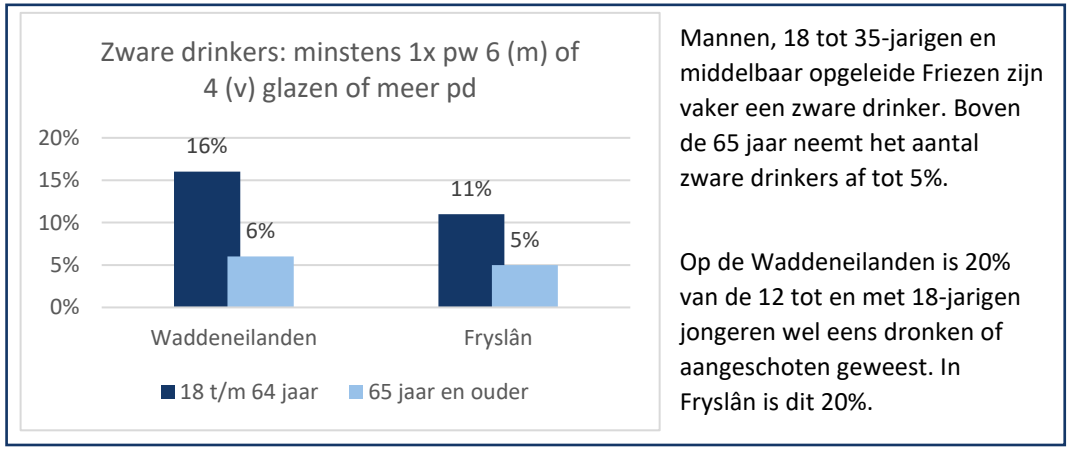
Roken en alcoholgebruik

Problematisch alcoholgebruik en roken zijn, samen met overgewicht, de speerpunten van het Nationaal Preventieakkoord. Het doel is om in 2040 een rookvrije generatie te hebben, problematisch alcoholgebruik te verminderen en overgewicht terug te dringen.





Van de 12 tot en met 18-jarigen jongeren op de Waddeneilanden rookt 0% elke dag. In Fryslân is dit 4%.

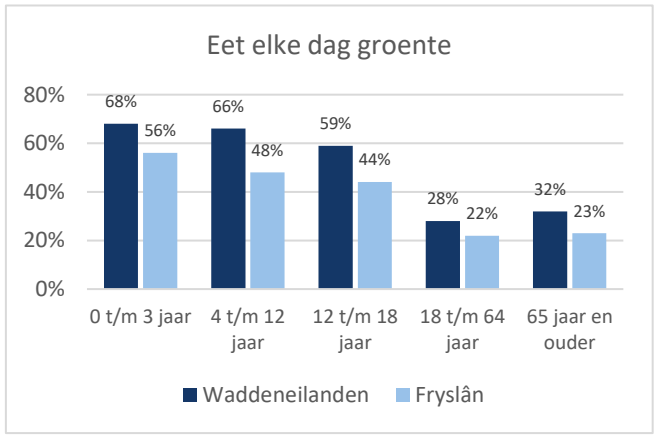


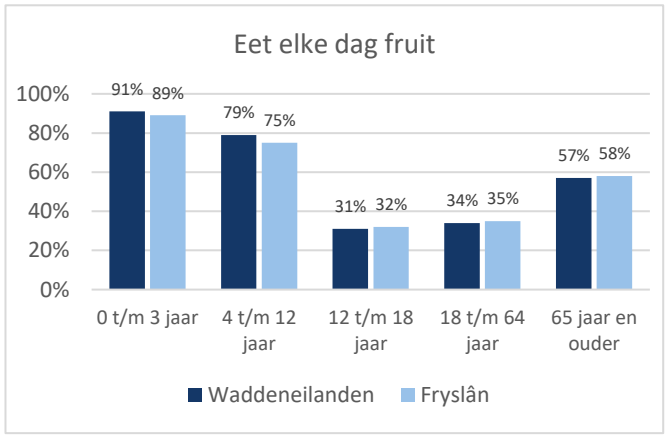
Mannen, 18 tot 35-jarigen en middelbaar opgeleide Friezen zijn vaker een zware drinker. Boven de 65 jaar neemt het aantal zware drinkers af tot 5%.

Op de Waddeneilanden is 20% van de 12 tot en met 18-jarigen jongeren wel eens dronken of aangeschoten geweest. In Fryslân is dit 20%.

Gezonde eetgewoonten

Voeding zorgt in Nederland – samen met roken en overgewicht – voor een minder goede gezondheid en verschillen in gezondheid. Met een gezond gewicht en eetpatroon kunnen we veel ‘gezondheid’ winnen. Zo heb je door gezond te eten een kleinere kans op vroeg overlijden, diabetes en hart – en vaatziekten.

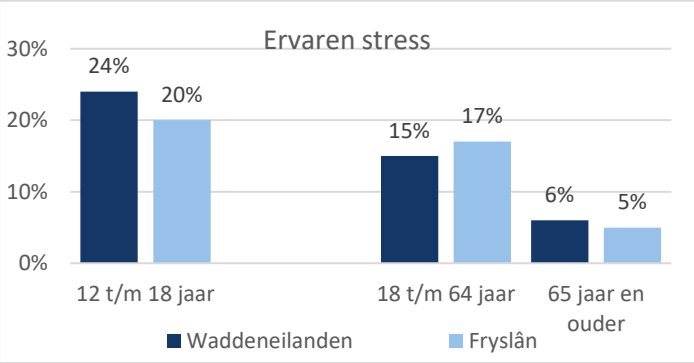




Welbevinden

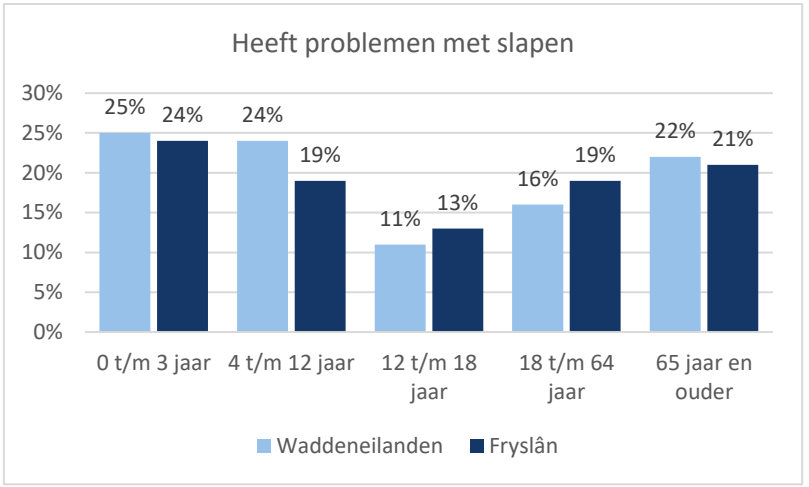
Stress

Langdurige of ernstige stress is een belangrijke oorzaak voor ongezondheid en een verminderd vermogen om eigen regie te voeren.



Slapen

Een slechte slaapkwaliteit heeft invloed op de gezondheid. Bij volwassenen verhoogt slecht slapen het risico op obesitas, diabetes, coronaire hartzieken, depressie en dementie. Slecht slapen kan daarnaast ook leiden tot verzuim en verminderde schoolprestaties.

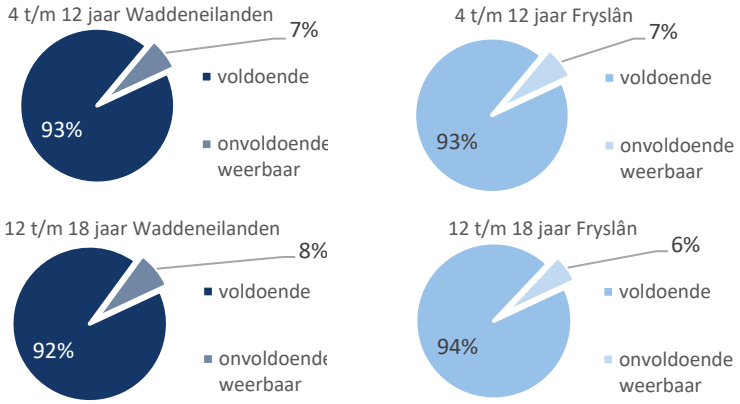


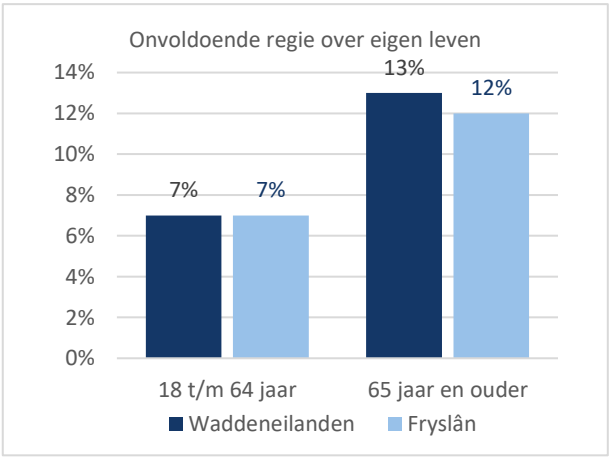
Regie over eigen leven

Eigen regie betekent dat mensen zelf bepalen hoe zij hun leven inrichten. Ook als mensen bepaalde dingen niet zelf kunnen uitvoeren, houden mensen de eigen regie door wel zelf de beslissingen hierover te maken. Eigen regie maakt mensen onder andere weerbaarder voor tegenslag.

Weerbaarheid

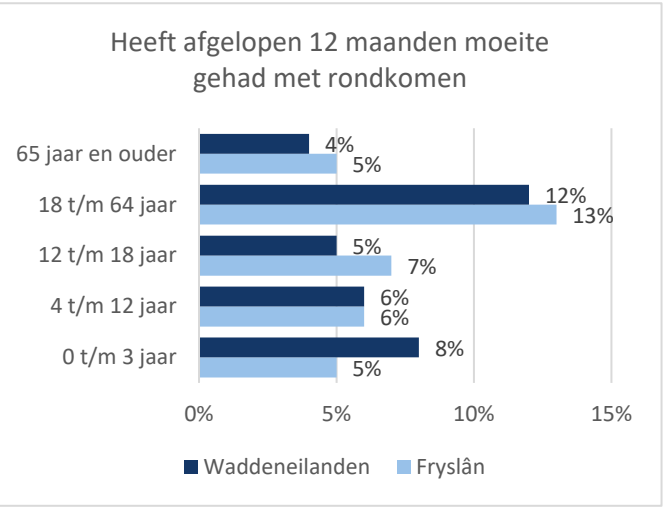
Weerbaarheid is een belangrijke beschermende factor voor kinderen en jongeren om veilig, gezond en kansrijk op te groeien. Weerbare kinderen en jongeren zijn in staat met eisen van de samenleving om te gaan, zelfstandig keuzes te maken en met tegenslagen om te gaan.

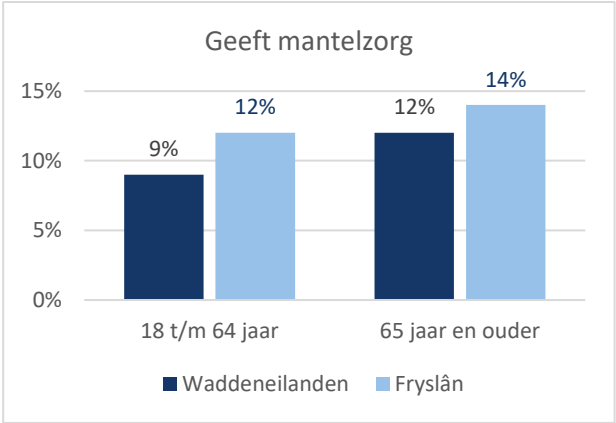




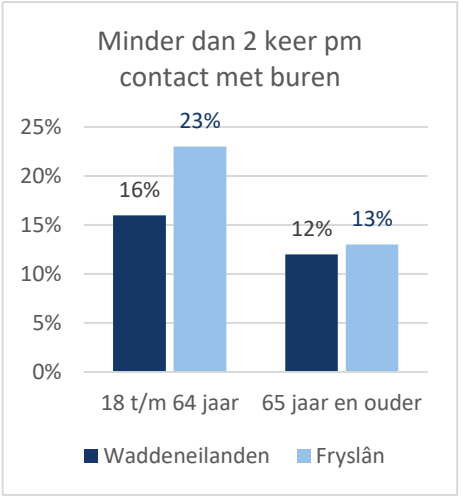
Sociale basis







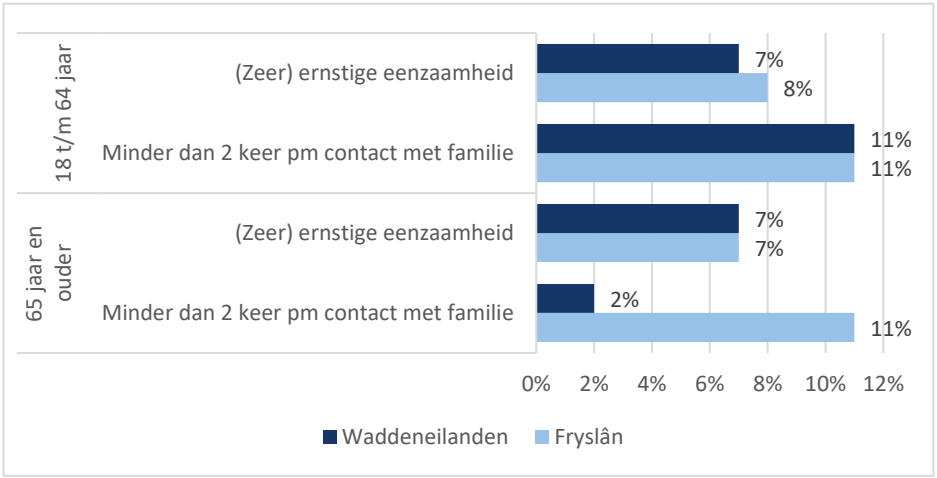
Op de Waddeneilanden geeft 11% van de jongeren mantelzorg aan een gezinslid. Zij groeien op met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. In Fryslân is 11% jonge mantelzorger. Jonge mantelzorgers kunnen onder andere te maken hebben met stress, verminderde schoolprestaties en een gebrek aan emotionele steun.



Vrijwilligerswerk

Op de Waddeneilanden doet 34% van de 18 tot 65-jarigen vrijwilligerswerk, onder de 65-plussers is dit 38%. Vrijwilligerswerk draagt bij aan een positieve gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Voor ouderen is het bovendien een belangrijke manier om mee te blijven doen.



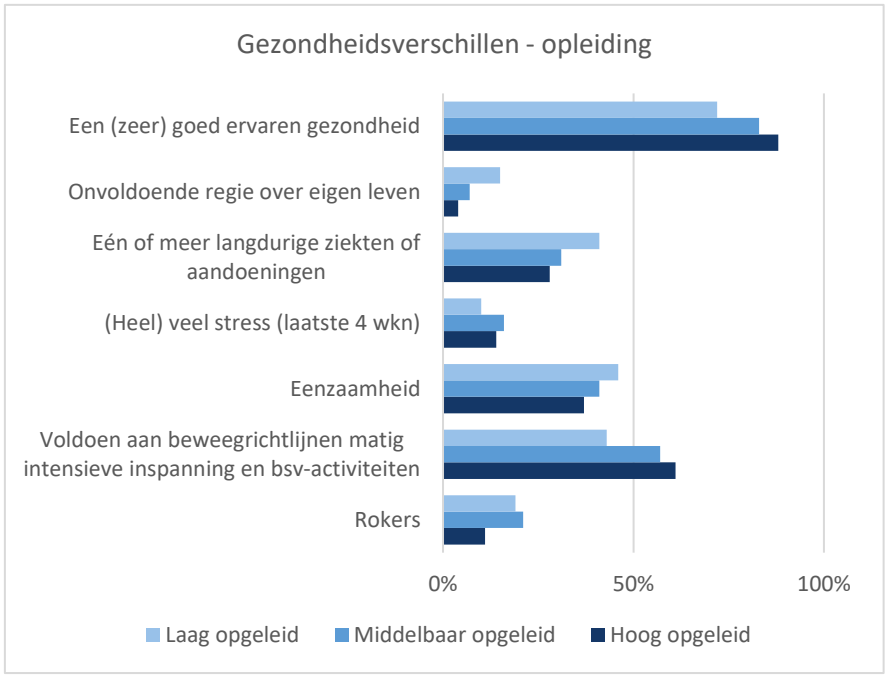


Eenzaamheid

Eenzaamheid heeft invoel op zowel de lichamelijke als mentale gezondheid. Het verhoogt de kans op angst, depressie, stress, coronaire hartziekten, dementie. Ook de kans op overlijden is hoger bij mensen die eenzaam zijn.

Eenzaamheid komt niet alleen voor onder ouderen, maar ook jongeren hebben hier vaker mee te maken. Ook voor corona speelde dit al, corona heeft de problemen wel duidelijker in beeld gebracht

Gezondheidsverschillen



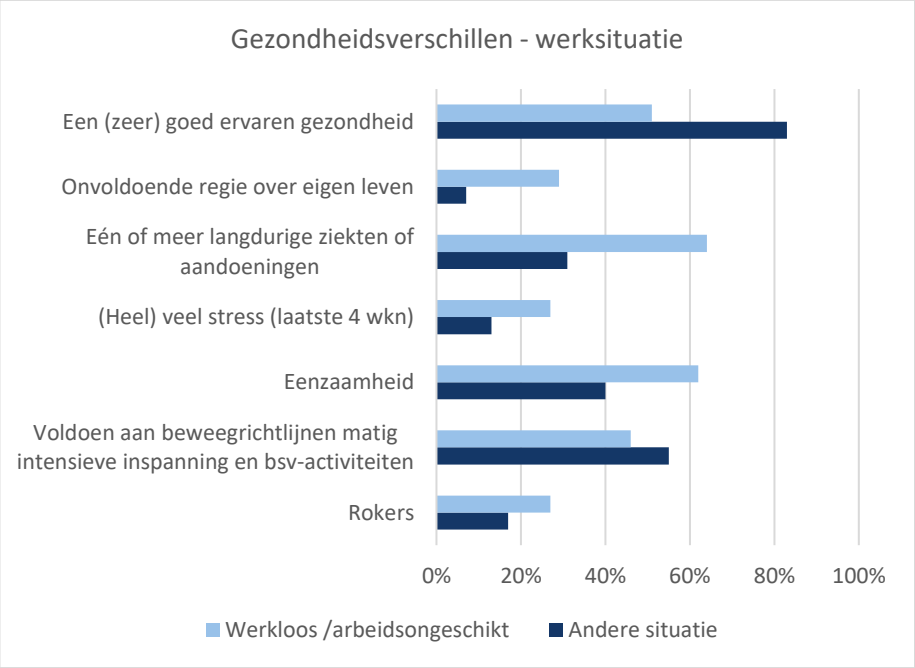
Gezondheidsverschillen ontstaan niet alleen door individuele leefstijlfactoren. Sociaaleconomische factoren zoals voldoende bestaanszekerheid, volwaardig kunnen participeren in de samenleving, beschikken over een sociaal netwerk, een prettige fysieke leefomgeving en voldoende toegang tot passende zorg en ondersteuning spelen een grote rol bij de mate van gezondheid en veerkracht die mensen ervaren.

Tekst: Een inclusief SPUK-plan voor de lokale aanpak van gezondheidsverschillen, GezondIn 2023

Sociaal economische verschillen

In vergelijking met mensen met een laag inkomen en laag opleidingsniveau, leven mensen met een hoog inkomen en hoog opleidingsniveau gemiddeld genomen niet alleen zes jaar langer, maar ook vijftien jaar langer in goede gezondheid.

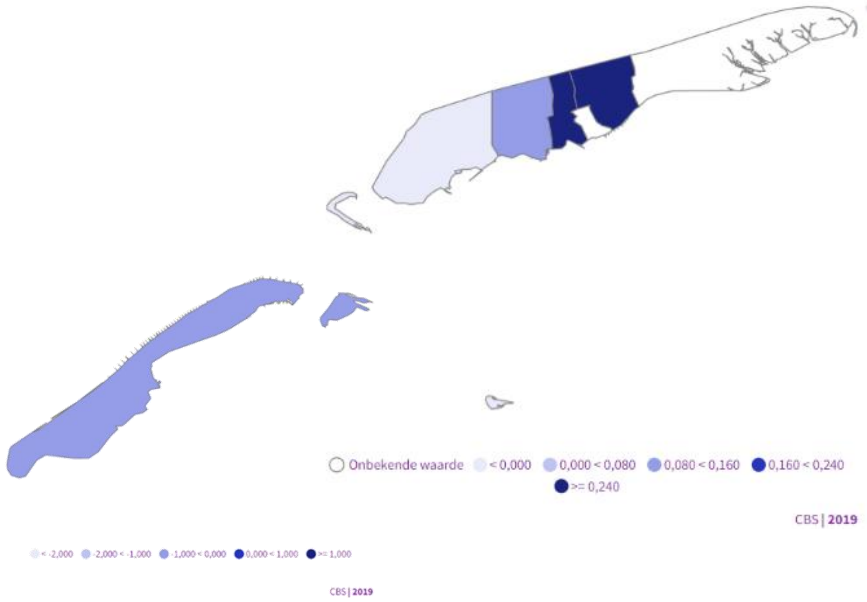
Sociaaleconomische problemen die langdurig aanhouden kunnen leiden tot intergenerationele gezondheidsproblemen. Hiermee bedoelen we dat sociaaleconomische problemen en daarmee verweven gezondheidsachterstanden aan de volgende generatie worden doorgegeven.

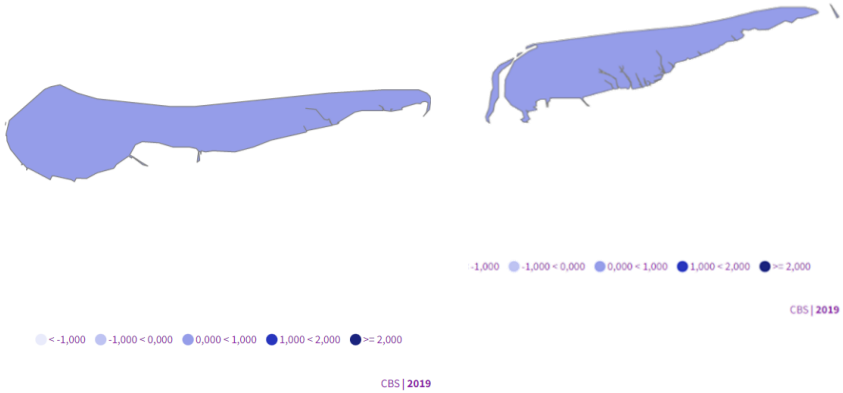


Gezondheidsverschillen

Sociaaleconomische status - totaal score

Wijken (indeling 2021)





In kwetsbare wijken/buurten hebben inwoners vaak te maken met een stapeling van problemen. Denk aan financiële zorgen, werkloosheid, laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden.

Tegelijkertijd spelen er problemen op buurtniveau, zoals onveiligheid, geluidsoverlast en slecht onderhouden woningen en openbare ruimte.

Deze factoren in de sociale en fysieke leefomgeving dragen bij aan het ontstaan van chronische stress. Stress is een belangrijke oorzaak voor ongezondheid en een verminderd vermogen om eigen regie te voeren.

Tekst: Een inclusief SPUK-plan voor de lokale aanpak van gezondheidsverschillen, GezondIn 2023