



Verkleinen van gezondheidsverschillen
Daar zorgen we samen voor

Beleidsagenda gezondheid 2022 - 2026

Voorwoord

Gezondheid is je goed voelen, lekker in je vel zitten en kunnen gaan en staan waar je wil. We geloven er in dat gezonde keuzes maken, bijdraagt aan een betere fysieke en mentale gezondheid. De gemeente Zwolle wil ook de komende jaren weer inzetten op het ondersteunen van inwoners bij het maken van gezonde keuzes. Daarom hierbij de beleidsagenda gezondheid 'Verkleinen van gezondheidsverschillen' voor de periode 2022 - 2026.



Het laat zien hoe wij als gemeente, in samenwerking met inwoners en een grote diversiteit aan partners in de stad, inzetten op gezondheid. Dat het dit jaar en de komende jaren anders is dan anders, is geen nieuws meer. De pandemie die de wereld, ons land en dus ook onze stad vreselijk in zijn greep houdt, heeft vergaande gevolgen voor ons dagelijks leven.

De toekomstige opgaven voor volksgezondheid en zorg zijn nog urgenter geworden. De maatschappelijke gevolgen van de pandemie zijn groot, het zet mensen met een kwetsbare maatschappelijke positie steeds meer op achterstand. Corona legt als het ware een vergrootglas op de kwetsbaarheden en problemen. Daarnaast zien we een blijvend hoge ziektelast door hart- en vaatziekten en kanker. Roken en overgewicht, twee belangrijke risicofactoren, lijken gemiddeld toe te nemen. Dit onderstreept het belang van preventie.

Met deze agenda voldoen we aan de wettelijke verplichting op grond van de Wet publieke gezondheid (Wpg) om elke vier jaar ons lokaal gezondheidsbeleid vast te leggen. Maar onze ambities voor gezondheid gaan verder dan alleen voldoen aan wet- en regelgeving. We vinden het belangrijk dat iedereen in onze gemeente naar vermogen mee kan doen. De focus ligt daarbij niet op genezing, maar op het voorkomen dat mensen in kwetsbare situaties terecht komen. Inzetten op een sterke sociale basis is voor ons van belang.

We zetten vanuit ons gezondheidsbeleid in op ziektepreventie, gezondheidsbescherming en -bevordering. GGD IJsselland is onze vertrouwde partner waarmee we intensief optrekken in het beschermen, bewaken en bevorderen van gezondheid van de inwoners van Zwolle. In deze agenda focussen we sterk op gezondheidsbevordering. We schetsen het brede begrip gezondheid en werken toe naar de wijze waarop we hier lokaal concreet invulling aan geven. We starten daarbij niet vanaf nul. Deze agenda borduurt voort op de gezondheidsnota 2017 - 2021 'Samen naar een gezonder Zwolle'. We hebben in de afgelopen jaren mooie stappen gezet in de samenwerking met andere beleidsterreinen, partners, onze inwoners en andere betrokken organisaties. Met Zwolle Gezonde Stad zijn we al jaren een koploper in Nederland. We willen hier de komende jaren mee doorgaan en extra op inzetten, met in het achterhoofd dat voor het versterken van gezondheid een langdurige, integrale aanpak nodig is.

Michiel van Willigen
Wethouder Gezondheid

Samenhang

Samen werken aan een sterke sociale basis

Vanuit spoor 1 van de Hervormingsagenda Sociaal Domein wordt gewerkt aan een sterke sociale basis, waar nadruk ligt op preventie en de beweging van zware naar lichte zorg.

In spoor 1 van de hervormingsagenda: het vormen van een sterke sociale basis in Zwolle, staan 3 ambities benoemd:

- 1. Inwoners hebben betekenisvolle sociale contacten en daginvulling
- 2. Inwoners zijn vitaal en gezond
- 3. Inwoners hebben gelijke kansen op redzaam leven

Het bouwen van een sterke sociale basis is een complex samenspel van inwoners, vrijwilligers, bestuurders, professionals, college, raad en ambtenaren. Om vooral samen verder te bouwen aan deze ambities hebben college en raad concrete opgaves benoemd:

- 1. Sociale basis is klaar voor de schaa sprong
- 2. De sociale basis is klaar voor langer en eerder thuis wonen
- 3. De sociale basis beperkt lange termijn negatieve effecten van corona

- 4. Voorkom grotere mate van ongelijkheid en polarisatie, de sociale basis bevordert inclusie
- 5. Stel vraag inwoner centraal

Met deze beleidsagenda gezondheid dragen we bij aan het realiseren van ambitie 2 ‘Inwoners zijn vitaal en gezond’ en zetten we in op de concrete opgaves:

- met het streven naar gelijke kansen op gezondheid, dragen we bij aan de opgave om grotere mate van ongelijkheid en polarisatie te voorkomen.
- het versterken van een gezonde leefstijl sluit aan bij de vraag van de inwoner centraal stellen en de lange termijn negatieve effecten van corona (deels) te beperken.
- uitvoering samen met onze inwoners en partners vormgeven sluit aan bij de schaa sprong en de inwoner centraal stellen.

Omgevingsvisie ‘mijn Zwolle van morgen 2030’

Gezondheid is een verbindende factor tussen het sociale en fysieke domein. In Zwolle richten we ons op een leefomgeving die uitnodigt om te bewegen. Dit is ook terug te zien in de Omgevingsvisie.

Gezondheid staat hierin niet alleen beschreven als gericht op het beheersen van gezondheidsrisico’s en het beschermen van (kwetsbare) groepen mensen, dieren en natuurgebieden. Maar er is ook aandacht voor de gezonde mens in het gebied, aandacht voor een inrichting van de leefomgeving gericht

op meer sociale binding en meer biodiversiteit. Er is expliciet aandacht voor een aantrekkelijke en gevarieerde openbare ruimte, waarin we kunnen fietsen, wandelen, hardlopen en bewegen. Het is een kwaliteit die Zwolle moet blijven bieden, ook als er meer Zwollenaren bij komen.

Inhoud

Lokale aanpak in Zwolle	6
Onze visie: een brede kijk op gezondheid	
Onze aanpak:	
1. Wijkgericht	8
2. Integraal	10
3. Verkleinen van gezondheidsverschillen	12
Onze speerpunten	
1. Bevorderen van een gezonde leefstijl	16
2. Gezond opgroeien met een kansrijke start	18
3. Mentale gezondheid in verschillende levensfasen	20
4. Gezonde leefomgeving	21
5. Vitaal en waardig ouder worden	22
Landelijke & regionale context	23

In de aanloop naar deze nieuwe beleidsagenda gezondheid spraken we met verschillende stakeholders in de stad. Zowel binnen als buiten de gemeentelijke organisatie. Denk aan collega’s van beleidsdomeinen zoals jeugd, onderwijs, fysieke leefomgeving, armoede, jeugd, ouderen, de participatieraad en partners die vertegenwoordigd zijn in Zwolle Gezonde Stad. Om waardevolle inzichten op te doen en toe te werken naar een gezamenlijke missie waardoor meer Zwollenaren gezonder, vitaler en weerbaarder worden. Een breed gedragen aanpak, herkenbaar en richtinggevend voor de komende vier jaar.

Gezondheid betekent voor mij weerbaar zijn. Het is tegenwoordig survival of the fittest, waarbij fit een dubbele betekenis heeft. Het gaat om degene die het meest weerbaar is. Fit zijn is daarvan een belangrijk onderdeel.

Michiel van Willigen, Wethouder Gezondheid



Onze visie: een brede kijk op gezondheid

Gezondheid is meer dan 'niet ziek zijn'. Gezondheid gaat ook over veerkracht, over meedoen in de maatschappij, over betekenisvol werk of andere activiteiten en over de omgeving waarin je leeft. We blijven steeds langer gezond, worden ouder en onze gezondheidszorg wordt steeds beter. In veel opzichten staan we er goed voor. Toch zijn er grote verschillen in gezondheid bij onze inwoners. Deze verschillen zijn de afgelopen jaren alleen maar groter geworden.

Niet iedereen leeft in de omstandigheden om zelf gezonde keuzes te maken. Dit blijkt ook uit een advies van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (gezondheidsverschillen voorbij). De oorzaak van gezondheidsverschillen is heel complex. Het draait niet alleen om sociaaleconomische factoren en het is een interactie van meerdere dingen, zoals ongelijkheid in onderwijs, arbeidsmarkt, sociale zekerheid, leefomgeving, gezondheid en sociale relaties. Als gemeente Zwolle willen we mensen ondersteunen en helpen gezonde keuzes te kunnen maken, zodat meer Zwollenaren gezonder, vitaler en weerbaarder worden. We hebben daarbij oog voor alle inwoners, maar zeker ook voor diegenen die daarbij wel wat extra hulp kunnen gebruiken.

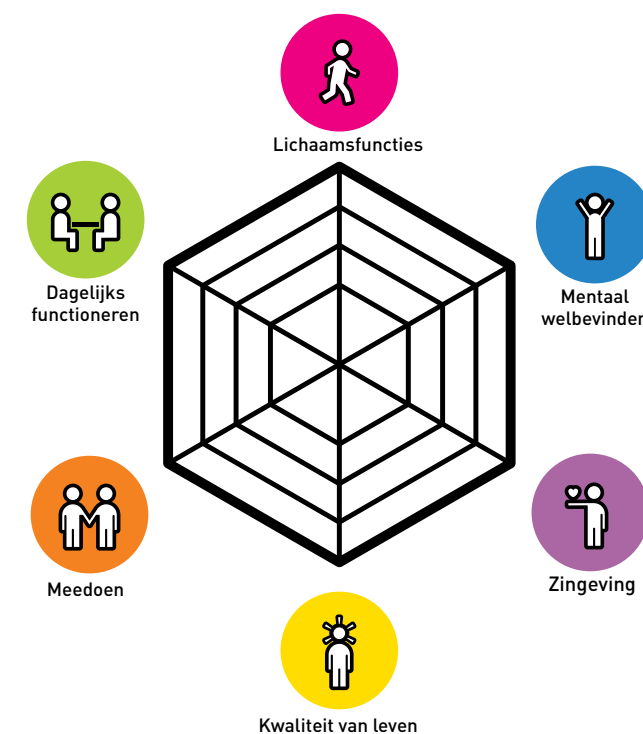


In de komende jaren werken we vanuit deze visie aan de volgende speerpunten:

1. Bevorderen van een gezonde leefstijl
2. Gezond opgroeien met een kansrijke start
3. Mentale gezondheid in verschillende levensfasen
4. Gezonde leefomgeving
5. Vitaal en waardig ouder worden

Positieve gezondheid als richtinggevend concept

Positieve gezondheid is een brede kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Het gaat niet om wat iemand niet meer kan, maar juist om wat iemand wel kan, belangrijk vindt en eventueel wil veranderen. Bovendien gaat het niet alleen om de lichamelijke kanten van gezondheid, maar ook om het vermogen je aan te passen, welbevinden, eigen regie, veerkracht, participatie en zingeving. Het is een gedachtegoed dat we nu opnieuw en nog steviger vastpakken. Positieve Gezondheid biedt een mooi en verbindend vertrekpunt voor een integrale gezondheidsaanpak.



Onze aanpak

1. Wijkgericht: samen met onze inwoners

Voor ons is wijkgericht werken al vele jaren het uitgangspunt. Door wijkgericht te werken kunnen we activiteiten en voorzieningen zo dicht mogelijk bij inwoners organiseren.

De komende vier jaar gaan we hier nog meer op inzetten. We maken gebruik van wijk informatie en brengen verschillende data bij elkaar om een beeld te krijgen van een wijk. Of beter nog, een buurt. Maar belangrijker, we betrekken onze inwoners bij de uitvoering. We stellen ze de vraag wat zij nodig hebben. Daarbij zoeken we nadrukkelijk de verbinding met reeds bestaande structuren en sleutelfiguren die in de haarvaten van de wijk en buurt acteren. Zoals de huisarts, sociale wijkteams, wijkmanagers en welzijnswerkers, maar ook meer aan de informele kant met bijvoorbeeld de voetbaltrainer en ouders.

We volgen hierbij de lijn vanuit de hervormingsagenda binnen het sociaal domein: 'Anders denken, sturen en organiseren voor een sterke sociale basis'. Gezondheid staat niet op zichzelf. We willen samen met partners en inwoners de uitvoering bepalen, bijvoorbeeld via wijk- en stadsdialogen, en in samenhang met de andere opgaven en thema's waar we als gemeente voor staan. Op deze manier helpt een wijkgerichte aanpak ook bij het versterken van de integrale aanpak en kunnen we onze activiteiten gericht inzetten en maatwerk leveren voor verschillende doelgroepen.

De inzet in specifieke wijken en buurten gaat gepaard met monitoring en evaluatie. Welke activiteiten werken, waarom werken ze en hoe kunnen we daarvan leren voor volgende activiteiten. Hoe we als gemeente de komende jaren nog meer invulling willen geven aan dit wijkgericht werken wordt verder uitgewerkt in het uitvoeringsplan, dat volgt op deze agenda.



2. Integraal werken: binnen de gemeente en met partners in de stad

Voor een goede gezondheid van onze inwoners spelen meerdere factoren een rol zoals: beweging, leefomgeving, opleidingsniveau, voeding, werk en inkomen en mentale gezondheid.

Vaak gaat het bij gezondheidsproblemen om een combinatie van deze factoren. Daarom is domeinoverstijgend werken, samenhangend beleid en een integrale aanpak binnen de gemeentelijke organisatie erg belangrijk. We zetten verschillende maatregelen en interventies in samenhang in voor verschillende doelgroepen en hun omgeving. We streven daarbij naar een flexibele opstelling, zodat we aanpassingen kunnen doen indien monitoring laat zien dat dit benodigd is. Zo kunnen we meebewegen met de actualiteit.

De brede kijk op gezondheid en de wetenschap dat gezondheidsproblematiek per definitie integraal aangepakt moet worden, sluit ook sterk aan op de, in dit document eerder benoemde, hervormingsagenda binnen het sociaal domein. Waarbij de sterke sociale basis dient als belangrijk fundament in de samenleving en hulp en ondersteuning zo inzet dat alle inwoners zo zelfstandig mogelijk kunnen leven. In de hervormingsagenda is ook een brede kijk op en aanpak van gezondheid: bevorderen zelfredzaamheid, tegengaan van armoede, schulden en sociaal isolement, bevorderen van positieve gezondheid. Vanuit die hervormingsagenda wordt ook om een sterke integraliteit binnen het gemeentelijke apparaat gevraagd.

Met partners in de stad

In Zwolle zetten we al jaren actief in op samenwerking met partners in de stad om een gezonde leefstijl en

Project MAPZ

Meedenkend, Actief en Participerend Zwolle (MAPZ), als onderdeel van de aanpak Zwolle Gezonde Stad, is een project waarmee de samenwerking met bewoners in de wijk wordt verbeterd. Er wordt daarbij gebruik gemaakt van verschillende werkwijzen, zoals de Wijk Wandel Safari en Photovoice. Zo deden kinderen in de wijk Diezerpoort mee aan een foto-opdracht over gezondheid in de wijk. Ze maakten foto's van plekken in de wijk waar ze graag of juist niet graag komen om te sporten, spelen, chillen, eten en drinken. Dit leverde veel informatie op over wat de kinderen vinden van hun wijk om vervolgens samen met professionals aan de slag te gaan om de wijk daadwerkelijk te verbeteren.

**ZWOLLE
GEZONDE
STAD**



leefomgeving van onze inwoners te bevorderen. Dit doen we vooral binnen 'Zwolle Gezonde Stad'. In 2007 gestart en sinds 2010 versterkt door als eerste Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) stad van Nederland te werken aan een integrale aanpak van overgewicht onder 0-19 jarigen in een aantal specifieke wijken. Een aanpak die we in juli 2020 hebben verlengd met nog eens vijf jaar.

Zwolle Gezonde Stad is een belangrijke drager waarmee de doelen vanuit deze agenda in de praktijk nagejaagd

worden. Dit netwerk zit in een transitie van een beweging naar een platform, met vernieuwde focus waarbij aan de hand van onderliggende coalities concrete initiatieven en projecten worden opgepakt. Het platform is een plek waar projecten worden geïnitieerd, aangejaagd en inhoud en vorm krijgen. De kracht van de samenstelling van de groep is dat zij meerdere perspectieven vertegenwoordigen op de thema's die relevant zijn voor de stad op het gebied van gezondheid. Als gemeente financieren we de programmacoördinator van dit

platform en stemmen we preventie-initiatieven af met deze partners.

We vinden het, met elkaar, belangrijk dat we continu stilstaan bij de vraag hoe we de aanpak van deze samenwerkende partners kunnen verbeteren. Uit onderzoek, vanuit het lectoraat Gezonde Samenleving van Hogeschool Windesheim, naar zogenoemde 'key elements' van de aanpak van Zwolle Gezonde Stad kwam een aantal waardevolle adviezen waarvoor in de toekomst aandacht is, te weten:

- Herijk en verduidelijk doelstellingen en bijbehorende rollen in de uitvoering.
- Heb continue aandacht voor draagvlak op strategisch, tactisch en operationeel niveau.
- Vergroot de betrokkenheid van bewoners uit de aandachtswijken en creëer daarmee gedeeld eigenaarschap
- Investeer in een 'merkstrategie' en verbeter daarmee de zichtbaarheid
- (Her)ontdek de mogelijkheden van samenwerking met private partijen
- Monitor en evalueer planmatig, en pas de aanpak aan op basis van de bevindingen
- Verken of verbetering van de verbinding tussen preventie en zorg wenselijk is

Bestuurlijk draagvlak

Integraal werken start met bestuurlijk draagvlak. Dat draagvlak is er. In het coalitieakkoord 2018 - 2022 spreken we over Zwolle als sociale en inclusieve stad. Kwaliteiten om te behouden als we groeien en verstedelijken. Bij het sociale karakter van de stad past dat inwoners in hun sociale omgeving terecht kunnen met hulpvragen. Met daaromheen een systeem van zorg en ondersteuning dat uitgaat van en aansluit bij de vraag en mogelijkheden van de inwoner. Waarbij we oog hebben voor de inwoners zonder een uitgebreid sociaal netwerk.

De brede kijk op gezondheid vraagt ook iets van bestuurders. Het is een opgave voor het gehele bestuur van de stad. Het vraagt om nauw samenwerken waar gezondheid meerdere portefeuilles raakt en gedeelde verantwoordelijkheid omdat het geen thema op zichzelf is.

3. Verkleinen van gezondheidsverschillen

Onze gezondheid wordt voor een groot deel bepaald door de omstandigheden waarin we worden geboren, opgroeien, wonen en werken. Maar ook bijvoorbeeld onze seksuele geaardheid en genderidentiteit. Allemaal factoren die traditioneel buiten het gezondheidsdomein liggen en waar niet iedereen in eenzelfde mate vat op heeft of verantwoordelijkheid over kan nemen.

Wat het zo complex maakt, is dat er vaak sprake is van een stapeling en interactie van zaken. Zoals én bestaansonzekerheid én een precaire huisvesting. Of schulden én een instabiele gezinssituatie. Of laaggeletterdheid én het hebben van een migratieachtergrond. Of een migratiegeschiedenis én discriminatie. Iedereen is anders en dat maakt de kans op gezondheid niet hetzelfde voor iedereen.

Daarbij komt dat de gezondheidsverschillen in Nederland niet kleiner worden, in tegenstelling tot de doelstelling van het preventiebeleid in de afgelopen decennia. Mensen in een kwetsbare situatie hebben een hoger risico op een slechtere gezondheid. De tweedeling in de maatschappij en de kansenongelijkheid nemen in zijn geheel toe, mede door de pandemie die juist in achterstandswijken de problematiek doet toenemen. Ook in Zwolle maken we ons hier zorgen om. In onze aanpak focussen we dan ook op het verkleinen van gezondheidsverschillen.

Kansen op gezondheid zijn niet gelijk

Gezondheidsachterstanden hangen vaak samen met maatschappelijke problemen die langere tijd duren en elkaar kunnen versterken. Mede ingegeven door de plek waar iemands wieg staat, de opleiding en het inkomen van ouders, het al dan niet beschikken over een sociaal netwerk en de kwaliteit van de leefomgeving. Om de complexe ongelijkheid achter gezondheidsverschillen te verkleinen is een andere kijk nodig. Algemene maatregelen leiden weliswaar tot gezondheidswinst, maar de mensen bovenaan de maatschappelijke ladder profiteren daar meer van dan degenen onderaan die ladder. De verschillen tussen groepen nemen hierdoor nauwelijks af of dreigen op verschillende terreinen zelfs groter te worden.



Bevorderen van gezondheidsvaardigheden

Ruim 25% van de Nederlandse bevolking heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Dit betekent dat zij meer moeite hebben met het vinden van de weg in de zorg, het zoeken van de juiste informatie op internet, het begrijpen van schriftelijke informatie zoals brieven, formulieren en bijsluiters en het voeren van gesprekken met zorgverleners. Ook het begrijpen van de negatieve effecten van roken of overgewicht en daarmee de noodzaak om er iets aan te doen kan voor deze groep lastig zijn. Vaak heeft men moeite met eigen doelen stellen, het leven (re) organiseren en met zelfmanagement. Onderdeel van lage gezondheidsvaardigheden is laaggeletterdheid. Dit betekent dat mensen moeite hebben met lezen en schrijven. Eén op de negen mensen in Nederland is laaggeletterd. Het hebben van beperkte gezondheidsvaardigheden vormt een belangrijke verklaring voor gezondheidsachterstanden. We vinden het daarom belangrijk om gezondheidsvaardigheden te stimuleren, zodat voor deze groep het gezondheidsperspectief beter wordt.

Fietsen is goed voor je, je bent buiten en beweegt. Het maakt je daarnaast minder afhankelijk van anderen. Zelf de kinderen naar school brengen, boodschappen doen, naar je school of werk toe fietsen. Fietsen geeft letterlijk vrijheid en bevordert de zelfredzaamheid!

Esther van Dijk, Beweeg en Leefstijlcoach bij Travers Welzijn in Zwolle Noord over het fietsproject: Fietsen geeft Vrijheid.

Onze speerpunten

Het thema gezondheid is groot en veelomvattend. Daarom willen we enige focus aanbrengen. Gebaseerd op beschikbare gegevens en de inzichten vanuit gesprekken met partners in de stad en binnen de gemeente vormen zich een aantal speerpunten voor ons gezondheidsbeleid. Als houvast om met elkaar op in te zetten de komende jaren.



1. Bevorderen van een gezonde leefstijl

In de gezondheidsnota 2017-2021 'Samen naar een gezonder Zwolle' was het bevorderen van een gezonde leefstijl al een belangrijk onderdeel en ook nu zien we dit als het belangrijkste speerpunt in de beleidsagenda gezondheid. Een speerpunt dat eigenlijk alleen maar meer urgentie heeft gekregen. Het bevorderen van een gezonde leefstijl betekent meer dan alleen inzetten op gezond eten, voldoende slaap en bewegen. Het gaat ook om ontspanning, mentale gezondheid en sociale verbondenheid. We zetten sterk in op preventie waarbij meer Zwollenaren gezonder, vitaler en weerbaarder worden.

Ook hier is het van belang om maatwerk te leveren en de focus te leggen op mensen in kwetsbare posities. Gezonde leefstijl en gezond gedrag wordt in belangrijke mate bepaald door de omgeving (sociaal en fysiek) en de (on)mogelijkheden die mensen hebben om te veranderen.

Er valt nog steeds veel gezondheidswinst te behalen op het gebied van roken, overmatig alcoholgebruik, (ernstig) overgewicht maar ook ondergewicht, te weinig bewegen, depressie en diabetes. In Zwolle kiezen we expliciet voor vier leefstijlthema's: gezond gewicht, bewegen, voeding en middelengebruik (zoals alcohol en drugs). Deze thema's liggen in lijn met de inzet van de afgelopen jaren, het nationaal en lokaal preventieakkoord en worden voortgezet. Uit onderzoek, zoals het Beke rapport naar jeugdproblematiek in Zwolle, blijkt dat het drugsgebruik toeneemt onder de Zwolse inwoners. Daarom zetten we ook preventief in op middelengebruik. We haken aan bij landelijke campagnes zoals 'Stoptober' en 'IkPas' en geven samen met inwoners en partners in de stad



invulling aan lokale initiatieven. Initiatieven die leiden tot een positieve structurele aanpassing in het leven van onze inwoners. Daarvoor moeten we de samenhang zien van deze initiatieven en op elkaar afstemmen, samen met partners en collega's van andere beleidsterreinen. Zwolle Gezonde Stad levert een belangrijke bijdrage aan het aantrekkelijk en gemakkelijk maken van gezonde keuzes. Door samenwerking van verschillende organisaties, zowel publiek als privaat, kunnen meer middelen en expertise benut worden in een gezamenlijk programma of project rondom het bevorderen van een

gezonde leefstijl. We blijven, zoals eerder in dit document genoemd, inzetten op de waardevolle samenwerking met partners in de stad waarbij we als organisatie schetsen

wát we eruit willen halen en de expertise van onze partners benutten in h e dat gebeurt.

Onze ambitie is om de gezonde leefstijl van Zwolse inwoners te bevorderen. Dit willen we meten door o.a. deze doelen; in 2026 is het percentage Zwollenaren:

- dat overmatig alcohol- gebruikt afgenomen
- dat dagelijks fruit en groente eet toegenomen.
- dat rookt afgenomen.

- met een gezond gewicht toegenomen
- dat voldoet aan de Nederlandse norm gezond bewegen toegenomen.
- dat regelmatig middelen (zoals softdrugs, lachgaspatronen, 3MMC/4MMC en harddrugs) gebruikt, afgenomen.

Het Zwols Sportakkoord: een leven lang bewegen

In het Zwols Sportakkoord staat een vitaal leven met plezier in sport en bewegen voor alle Zwollenaren centraal, in een veilige en gezonde omgeving. Als sporter, als vrijwilliger of als toeschouwer.

Met het deelakkoord Inclusie & Vitaliteit in dit lokale Sportakkoord richten we ons op alle Zwollenaren die (tijdelijke) belemmeringen ervaren om te gaan en blijven sporten en bewegen. Het is niet voor alle inwoners van Zwolle vanzelfsprekend om toegang tot en plezier in sport te hebben. Aandachtsgroepen zijn o.a.: kinderen; jongeren en ouderen; mensen met een verslaving, afstand tot de arbeidsmarkt, beperking

(verstandelijk, lichamelijk, visueel, auditief), chronische aandoening, overgewicht, etnische achtergrond, financiële problemen; laaggeletterden; en/of LHBTI's. Het belang van deelname aan sporten en bewegen is voor deze inwoners in een aantal opzichten groter dan voor de gemiddelde Zwollenaar. De buurtsportcoaches hebben hierbij een belangrijke rol in de Zwolse wijken. Deze aanjagers en verbinders zijn enerzijds actief als vakleerkracht en anderzijds als sport- en spelbegeleider. Sporten en bewegen zorgt voor positieve effecten op de (ervaren) gezondheid. Sporten zorgt dus voor vitaliteit en veerkracht, maar ook voor het opdoen van sociale contacten. Een leven lang bewegen voor iedere inwoner waarbij iedereen mee kan doen: dat is het doel.

Ons doel is heel simpel: jou in beweging brengen, een sport voor je vinden die bij je past. Vanuit mijn rol als Beweegmakelaar zorg ik ervoor dat iedereen kan aansluiten bij een passend sport- en beweegaanbod, voor jong en oud, mét of zonder beperking. In het bewegingsonderwijs bij de sportvereniging en/of in de wijk. Hiermee dragen we bij aan een vitale en gezonde stad, want bewegen is leuk en goed voor lichaam en geest.

Maaïke van Vugt, Buurtsportcoach Aa-landen & Holtenbroek bij Sportservice Zwolle



2. Gezond opgroeien met een kansrijke start

Een preventieve aanpak vroeg in de levensloop biedt een belangrijke kans om gezondheidsachterstanden te voorkomen. Het blijkt meer en meer dat de gezondheid van een kind voor, tijdens en na de geboorte een belangrijke voorspeller is van problemen – zowel fysiek als mentaal – op latere leeftijd.

Een groeiend aantal kinderen, pubers en ouders zoekt professionele hulp. Om kinderen en jongeren goed te begeleiden, problemen vroegtijdig te signaleren en ontwikkelende complexe problematiek te voorkomen, is een ander samenspel met ouders en hun kinderen nodig.

Het belang van gezondheid voor de kansen en prestaties van de jeugd in Zwolle is belegd bij verschillende beleidsdomeinen en partners die bij het opgroeien van jeugd betrokken zijn; naast jeugdgezondheidszorg, sociale wijkteams, gemeentelijke toegang en jeugdzorg, o.a. ook onderwijs, voorschoolse voorzieningen, welzijn en sport. Het Sociaal Wijkteam heeft wijknetwerken opgericht om met partners (zoals Travers, SportService, jeugdgezondheidszorg, woningbouw, WijZ en wijkagenten) te komen tot wijkallianties om domeinoverstijgend en integraal samen te werken rondom het jonge kind. Het gaat hierbij om het versterken van vroegsignalering, vroeg interveniëren en kansengelijkheid te verkleinen. Het onderwijsachterstandenbeleid en doorgaande leerlijn 0 tot 18 jaar zijn hier ook aan verbonden.

Vanuit ons gezondheidsbeleid vinden wij het belangrijk om onder andere aandacht te hebben voor de eerste 1.000 dagen van een kind. Juist in deze vormende fase is het van cruciaal belang dat een kind niet blootgesteld wordt aan risicofactoren die gezondheidsverschillen in de hand werken. Denk aan stress, rook en ongezonde



voeding. Ook hier hebben we specifiek aandacht voor kansengelijkheid bij gezond opgroeien. Als kinderen bijvoorbeeld in een arm gezin opgroeien, heeft dit gevolgen voor hun (latere) gezondheid, zoals een grotere kans op overgewicht, taalachterstand en psychische klachten.

It takes a village to raise a child. Daarom start er binnenkort in Stadshagen het oudercafé 'Koffie en Koters'. Daar kunnen ouders van jonge kinderen, samen met hun kinderen, elkaar laagdrempelig ontmoeten, (opvoedings-)vragen en ervaringen delen en hun netwerk vergroten. Een prachtig voorbeeld van hoe de samenwerking tussen ouders, onderwijs, kinderopvang, GGD, welzijn, verloskundigen en het sociaal wijkteam kan leiden tot iets moois.

Marcha Emmens, Sociaal Werker Jeugd en Gezin bij Sociaal wijkteam Zwolle



Ook na deze eerste 1.000 dagen is een kind volop in ontwikkeling en naarmate een kind opgroeit spelen er weer andere thema's zoals alcohol- en middelengebruik en gebruik van social media. Uit het Beke rapport blijkt dat jongeren bepaalde middelen (alcohol, softdrugs, lachgaspatronen, 3MMC/4MMC en harddrugs) op steeds jongere leeftijd gebruiken. Drugsgebruik wordt steeds meer genormaliseerd en experts maken zich daar zorgen over. Vanuit het gezondheidsbeleid willen we verkennen hoe we preventief kunnen inzetten hierop. Door vroegtijdig thema's bespreekbaar te maken, in te zetten op de directe omgeving en bewustwording onder jongeren te vergroten, proberen we jongeren en hun ouders te ondersteunen in het maken van gezonde keuzes. Iets waar ze de rest van hun leven van profiteren.

Onze ambitie is om naast inzet op een gezonde leefstijl bij jeugd, programma's zoals Kansrijke Start te versterken en inzet preventie middelengebruik te verkennen samen met betrokken partners en beleidsdomeinen.

Relevante documenten

- [Strategische onderwijsagenda Zwolle 2016-2020](#)
- [Ontwikkelagenda passend onderwijs en jeugdhulp](#)
- [Jeugdnota 2018](#)
- [Zwolle Armoedevrij!](#)
- [Landelijk programma Kansrijke start](#)



3. Mentale gezondheid in verschillende levensfasen

De mentale druk in ons dagelijkse leven neemt toe. Dat geldt voor jongeren, (jong)volwassen en ouderen. Uit onderzoek van onder andere het Trimbos-instituut blijkt dat psychische klachten toenemen, zoals depressie, angststoornissen en eenzaamheid.

Met als gevolg veel ziektelast; denk hierbij aan langdurige beperkingen in gezondheid en verzuim van school of werk. De Zwolse jeugd groeit op in een prestatie maatschappij. Eenzaamheid, depressies en burn-outs kunnen een gevolg zijn van de (steeds meer) ervaren mentale druk onder jongeren. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2017) omschrijft dit als een landelijke ontwikkeling. Maar liefst 78 procent van de jongeren tot 24 jaar geeft aan prestatiedruk te ervaren. Ook de sociale druk neemt toe. Zo moeten ze veel ballen hooghouden: social mediasucces, school, populariteit. Ook in Zwolle wordt deze landelijke ontwikkeling teruggezien.

Het landelijke beeld is dat de pandemie negatief bijdraagt aan het mentaal welzijn bij vooral jongeren. Die voel(d)en zich eenzaam en hun psychische gezondheid nam af. Ook uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat de coronacrisis veel impact heeft op de psychische gezondheid van jongvolwassenen. Uitkomsten die ondersteund worden door kwalitatief onderzoek van GGD IJsselland waaruit blijkt dat de pandemie en de bijbehorende coronamaatregelen veel impact hebben op het dagelijks leven van jongeren.

De gedachte achter positieve gezondheid is dat het ook gaat om sociale verbinding, betekenisvol je tijd besteden en weerbaar zijn. Door in te zetten op preventieve gezondheid willen we hier een bijdrage aan leveren voor de Zwolse inwoners. Met name voor kwetsbare mensen. We werken samen met verschillende beleidsdomeinen en -programma's aan een betere mentale gezondheid van onze inwoners.

Onze ambitie is om te verkennen hoe gezondheid nog meer kan bijdragen aan de mentale gezondheid van de Zwolse inwoners.

Relevante documenten

- Jeugdbeleid
- [Seniorenagenda: Vitaal Waardig Ouder Worden](#)
- [Regenboogagenda 2019-2023](#)
- [Jeugdnota 2018](#)
- [Rapport Beke: jeugdproblematiek in Zwolle](#)



4. Gezonde leefomgeving

Gezondheid verbindt het fysieke en sociale domein met elkaar. Ruimtelijke en sociale veranderingen hebben veel invloed op elkaar. Een gezonde leefomgeving nodigt uit tot gezond gedrag en kent zo min mogelijk risico's voor de gezondheid.

Een goede koppeling tussen het sociale en fysieke domein is ontzettend van belang. Dit wordt onder andere geborgd in de ontwikkeling van gebieden en locaties. Standaard worden een aantal vragen gesteld om te komen tot een goed ontwerp van de buitenruimte.

In Zwolle begrijpen we heel goed dat de fysieke leefomgeving alles in zich heeft om een positieve bijdrage te leveren aan de gezondheid van onze inwoners. In de nieuwe Omgevingsvisie 'Mijn Zwolle van morgen 2030' is, naast aandacht voor bescherming van de gezondheid aan de hand van normen op het gebied van milieu, geluid en geur, ook nadrukkelijk aandacht voor een fysieke leefomgeving die gezondheid en een gezonde leefstijl van onze inwoners bevordert en stimuleert. Zo wordt er toegewerkt naar een aantrekkelijke en gevarieerde openbare ruimte waarin we volop kunnen bewegen. Ieder op zijn of haar eigen manier. Een wandeling in je pauze tijdens het werk, hardlopen in het park, fietsen in de uiterwaarden of fitnesssen met toestellen buiten.

De buitenruimte is van ons allemaal. Het is niet alleen iets om te gebruiken, maar ook om van te genieten. Groen om je heen draagt bij aan je gezondheid. Contact

Buitengeluk begint zodra je de voordeur uitstapt. En daar zorgen we met elkaar voor. Door betekenis te geven aan dat buitengeluk en door met elkaar mooie dingen te doen. Neem de straat Bernisse die met de bewoners succesvol is heringericht tot een buitengelukplek voor iedereen en de aangelegde steegtuin in de Lortzinghof.

Het Kernteam 'buitengeluk'

met de natuur zorgt voor meer geluk en vermindert stress. Het bevordert vitaliteit, creativiteit en stimuleert ontmoetingen tussen mensen. De ervaring van het zijn in de buitenruimte noemen we ook wel buitengeluk. Dat is voor iedereen anders.

Onze ambitie is om te blijven werken aan een leefomgeving die uitnodigt om te bewegen en een positieve bijdrage levert aan de gezondheid van de Zwolse inwoners.

Relevante documenten

- [Buitengeluk](#)
- [Omgevingsvisie 'Mijn Zwolle van morgen 2030'](#)
- [Fietsen geeft vrijheid](#)



5. Vitaal en waardig ouder worden

Het aantal ouderen in de samenleving neemt toe, zij bereiken vaker een hoge leeftijd en hebben vaker meerdere aandoeningen tegelijk. Niet alleen medische, maar ook sociale problemen nemen toe. In een omgeving waar van ouderen juist meer zelfredzaamheid wordt gevraagd.

De groep senioren in Zwolle groeit in tien jaar tijd van ruim 19.000 65 plussers naar bijna 27.000 in 2030. Veel senioren redden zich prima, wonen in een levensloopbestendige woning of zorgen zelf voor de nodige aanpassingen en hebben een actieve leefstijl. Maar er zijn senioren die daar minder goed in slagen en een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Zo is eenzaamheid onder ouderen een groeiend probleem net als dementie. Dementie leidt tot een relatief groot verlies aan kwaliteit van leven, is daarnaast een belangrijke doodsoorzaak en de ziektelast neemt in de komende jaren toe. We kunnen dementie nog niet voorkomen. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de oorzaken van dementie en welke factoren daarbij een rol spelen en daaruit blijkt dat een ongezonde leefstijl de kans op dementie vergroot. Dan gaat het bijvoorbeeld om roken, weinig bewegen, overgewicht e.d. Dit zijn thema's waarop we ons richten met ons preventieve gezondheidsbeleid.

Om er voor te zorgen dat Zwolle een stad is en blijft voor senioren om vitaal en waardig ouder te worden zetten we tijdig in op preventie. Binnen Zwolle Gezonde Stad is er nadrukkelijk aandacht voor het aantrekkelijk en gemakkelijk maken van een gezonde leefstijl voor onze senioren. Met initiatieven die aansluiten bij de belevingswereld en mogelijkheden van deze senioren, zoals aangepast sporten, valpreventie en welzijn op recept.

In Zwolle is beleid gericht op ouderen geborgd in de seniorenagenda. In die agenda zijn thema's als eenzaamheid en meer recent dementie specifiek benoemd.

Onze ambitie is om de gezonde leefstijl van de Zwolse ouderen te bevorderen.

Relevante documenten

- [Seniorenagenda: Vitaal Waardig Ouder Worden](#)
- [Zwolle dementievriendelijke gemeente](#)
- [Actieprogramma: een tegen eenzaamheid](#)
- [Valpreventie. Project van Vitaal & Veilig thuis](#)



Landelijke & regionale context

Bij het vormgeven van deze beleidsagenda gezondheid spraken we met verschillende stakeholders in de stad over wat in Zwolle benodigd is. We lieten ons daarbij ook inspireren door tal van landelijke en regionale inzichten.

- [Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020 - 2024](#)
- [Het Nationaal Preventieakkoord](#)
- [Programma – GezondIn](#)
- [Agenda Publieke Gezondheid GGD IJsselland 'Beweging vanuit eigen regie' \(2019-2023\)](#)
- [Notitie Sociaal sterker de crisis uit van VNG-commissie Sociale impact COVID-19](#)
- [Gezondheidsverschillen voorbij, complexe ongelijkheid is een zaak van ons allemaal - Raad voor Volksgezondheid en Samenleving](#)
- [Bron: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid \(WRR\)](#)
- [Rapport Beke: jeugdproblematiek in Zwolle](#)
- [Corona-inclusieve Volksgezondheid Toekomst Verkenning en coronapeiling van het RIVM / Corona Gedragsunit](#)
- [Voortdurende coronacrisis leidt tot toename psychische klachten en behoefte aan perspectief - Trimbos instituut](#)