TEGEARRE sûn fiele

achtkarspelen GEMEENTE

gemeente tytsjerksteradiel

GEZONDHEIDSBELEID 2022 - 2026

INHOUD

SAMENVATTING 3

INLEIDING 5

01. WAAR STAAN WE NU? 10
- 1.1 GEZONDHEIDSFOTO 11
- 1.2 GESPREKKEN 15
- 1.3 TERUGBLIK 16
- 1.4 RICHTINGGEGVEND 17

02. WAT WILLEN WE BEREIKEN? 19
- 2.1 VISIE EN MISSIE 19
- 2.2 AMBITIE EN DOELEN 20
- 2.3 ROL ALS GEMEENTE 21
- 2.4 UITGANGSPUNTEN 21

03. WAT GAAN WE DAARVOOR DOEN? 22
- 3.1 SPEERPUNTEN 22

04. FINANCIËN 28

BIJLAGE I GESPREKKEN GEZONDHEID 31

BIJLAGE II TERUGBLIK VORIGE BELEIDSPERIODE 36

BIJLAGE III DE PRAKTIJK 42

BIJLAGE IV DE TAKEN VAN GGD 44

TEGEARRE sûn fiele

GEZONDHEIDSBELEID 2022 – 2026 ACHTKARSPELEN & TYTSJERKSTERADIEL

Gezondheid is van groot maatschappelijk belang. Er is landelijk sprake van toenemende ongelijkheid. Ook blijkt er vaker sprake te zijn van stapeling van gezondheidsproblematiek, internationaal is hierover veel kennis. Met een goede aanpak, zowel landelijk als lokaal, komen we tot een minder grote ziektelast, tot de grootste gezondheidswinst voor kwetsbare groepen en kostenbeheersing in de zorguitgaven. De corona-crisis heeft nadelige gevolgen voor de gezondheid voor met name lager opgeleide mensen. Dit betekent dat de maatschappelijke opgaven voor volksgezondheid nog urgenter zijn.

visie

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel willen gemeenten zijn waar inwoners, organisaties en gemeenten gezamenlijk bouwen aan een uitnodigende gezonde sociale en fysieke leefomgeving waarin inwoners 'zich gezond voelen', zowel lichamelijk als geestelijk. Dit doen wij vanuit het gedachtegoed van positieve gezondheid. Het gaat hierbij niet om wat iemand niet kan, maar juist om wat iemand wel kan.

missie

Als gemeenten dragen we samen met inwoners en organisaties bij aan een gezonde omgeving van onze inwoners. Daarbij richten we ons op factoren die de gezondheid beïnvloeden en gezondheidsverschillen verkleinen en bieden we ruimte aan preventie en nieuwe ideeën.

ambitie

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel gaan voor 'tegearre sûn fiele' en streven naar meer gezond gedrag. Speciale aandacht is er voor inwoners met een laag sociaal-economische positie, omdat het risico op ongezond gedrag in deze groep groter is.

doelen

1. Meer goed ervaren gezondheid
2. Minder overgewicht
3. Minder problematisch alcoholgebruik
4. Minder rokers

SAMENGEVAT

- We richten ons op een gezonde leefstijl. Gezond gewicht en minder middelengebruik blijven onze hoofdthema's. Extra is dat we achterliggende factoren van ongezond gedrag aanpakken.
- Er is een verbreding van doelgroepen. De nadruk lag op jeugd, nu richten we ons ook op ouderen en op inwoners met een beperkt budget.
- Naast de doelgroepen stellen we ook een gezonde leefomgeving centraal en wegen we gezondheid standaard mee in de afwegingen bij ruimtelijke plannen.
- We willen bereiken dat onze inwoners zich gezonder voelen. We willen meer goed ervaren gezondheid en meer gezond gedrag.
- Het gesprek met inwoners over gezondheid is gestart en we gaan hiermee door.
- En tot slot kiezen we als gemeenten een duidelijke rol in het gezondheidsbeleid om te stimuleren en te faciliteren.

4 speerpunten

GEZONDE LEEFOMGEVING - GEZOND OPGROEIEN - GEZOND MET BEPERKT BUDGET - GEZOND OUDER WORDEN

GEZONDE LEEFOMGEVING

Een gezond ingerichte fysieke leefomgeving is nodig, omdat dit een positieve bijdrage levert aan de volksgezondheid.

te nemen stappen

- Gezondheid een vast onderdeel laten zijn van de belangenafweging van ruimtelijk beleid en in uitvoeringsplannen van de omgevingsvisie.
- In omgevingsplannen aandacht besteden aan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving.
- Betrekken van inwoners bij de inrichting.
- Bij beleidsontwikkeling verbinding leggen tussen het fysieke en het sociale beleidsdomein.
- Gezondheidsbevordering in de leefomgeving met voorrang toepassen in wijken met gezondheidsachterstanden.

GEZOND OPGROEIEN

Een goed netwerk is essentieel op de sleutelmomenten van – 9 maanden tot en met 27 jaar[21], zodat kinderen en jongeren en hun ouders/verzorgers ondersteund kunnen worden als het nodig is en problemen in de toekomst kunnen worden voorkomen of beperkt.

GEZOND MET BEPERKT BUDGET

Het is nodig financiële problemen, achterliggende factoren en de bijbehorende stress aan te pakken, omdat dit ervoor zorgt dat je meer open staat voor gezond gedrag.

GEZOND OUDER WORDEN

Ouderen moeten, ondanks eventuele beperkingen, zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven leven en participeren, omdat men zich dan gezonder blijft voelen.

te nemen stappen

Vanuit een **lokale coalitie** van samenwerkingspartners:

- Verspreiden van het gedachtegoed van positieve gezondheid, als mogelijke ingang in het gesprek met inwoners; waar men aan wil werken, zoals schulden, wonen, werk, zingeving.
- Spreken met inwoners en per doelgroep (kinderen en jongeren/ inwoners met financiële problemen/ ouderen) afspraken met samenwerkingspartners maken over werken vanuit een integrale aanpak, met aandacht voor achterliggende factoren van ongezond gedrag.
- Realiseren van voldoende en een kwalitatief goed aanbod van interventies op het gebied van: sport- en bewegen, gezonde voeding, participatie, gezondheidsvaardigheden, geletterdheid, omgaan met geld, ontmoeting, beperking van middelengebruik en motivering mentale weerbaarheid en veerkracht.
- Borgen van projectresultaten en vervolg geven aan succesvolle initiatieven.
- Nieuwe ideeën uitwerken als aanvulling op het bestaande en deze in uitvoeringsplannen opnemen.
- Verbinden tussen de vier speerpunten.

INLEIDING

Deze nota is een uitnodiging aan iedereen in onze gemeenten om mee te doen:

tegearre sûn fiele!

De gemeenten Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel willen dat 'je gezond voelen' bereikbaar is voor iedereen. Bijvoorbeeld met laagdrempelige gezondheidszorg en betaalbare en toegankelijke sportmogelijkheden. Daarbij maakt het niet uit of je hoog of laag opgeleid bent, arm of rijk, jong of oud. In deze beleidsnota staat hoe we hier samen met inwoners en organisaties de komende vijf jaar aan gaan werken.

GEMEENTELIJK BELEID VANUIT POSITIEVE GEZONDHEID

In ons gezondheidsbeleid omarmen we het gedachtegoed van Positieve gezondheid[1]. Het gaat erom hoe gezond iemand zich voelt in plaats van de focus op 'niet ziek zijn'.
'Je gezond voelen' zien we als randvoorwaarde om andere doelen te kunnen bereiken, zoals participeren. In het overkoepelende Beleidskader sociaal domein (8KTD, 2019) en in het beleid van meerdere samenwerkingspartners, zoals GGD Fryslân, staat positieve gezondheid ook centraal als gedachtegoed. Er zijn huisartsenpraktijken in onze gemeenten die willen samenwerken in het kader van Positieve gezondheid. Denk aan Drogeham. Hier is met een huisarts, inwoners en het RIVM samengewerkt om de gezondheid te verbeteren. Op het moment van schrijven van deze nota worden gesprekken gevoerd over een mogelijke samenwerking in Burgum.

Figuur Mijn Postieve Gezondheid

INTERNATIONAAL BESEF ACHTERLIGGENDE PROBLEMATIEK

Het is niet voor iedereen eenvoudig om zich gezond te voelen. Ziek worden of geboren worden met een afwijking kan ertoe leiden dat 'je gezond voelen' geen vanzelfsprekendheid is en het niet altijd gaat om beïnvloedbare factoren. Daarnaast is het zo dat een op de drie Nederlanders beperkte gezondheidsvaardigheden heeft. Dat betekent dat zij moeite hebben met het vinden, begrijpen en toepassen van informatie over gezondheid, een deel van deze groep is laaggeletterd[2]. Vaak gaat het bij een 'minder goed ervaren gezondheid' om achterliggende problematiek, zoals schulden, werkloosheid, ongunstige woonomstandigheden of sociale omstandigheden. Hier kunnen we als gemeenten invloed op uitoefenen. Er is veel internationale kennis en wetenschappelijk onderzoek, o.a. van de WHO[3]. Gezondheid is van groot maatschappelijk belang.

[1] A Machteld Huber introduceerde deze visie in Nederland in 2011. Volgens Huber zijn er zes dimensies die ervoor zorgen dat je je meer of minder gezond voelt. Of mensen 'zich gezond voelen' wordt mede bepaald door de geestelijke gezondheid, sociale contacten, het kunnen meedoen in de maatschappij, zingeving, het vermogen eigen regie te voeren, de kwaliteit van leven en het dagelijks functioneren.

LANDELIJK STREVEN NAAR GEZONDHEIDSWINST

Er is landelijk sprake van toenemende ongelijkheid in gezondheid. Ook blijkt er vaker sprake te zijn van stapeling van gezondheidsproblematiek. Met een goede aanpak, zowel landelijk als lokaal, komen we tot een minder grote ziektelast[4], tot de grootste gezondheidswinst voor kwetsbare groepen en kostenbeheersing in de zorguitgaven. Het Rijk vraagt om ook op lokaal niveau aandacht te besteden aan deze landelijke gezondheidsvraagstukken: gezondheid in de sociale en fysieke leefomgeving, gezondheidsachterstanden verkleinen, druk op het dagelijks leven bij jongeren en jongvolwassenen, vitaal ouder worden. Stap voor stap gaan we naar een maatschappij met meer aandacht voor gezond zijn en gezond blijven. De wens is gezondheidswinst[5], oftewel meer gezonde levensjaren. Er ligt hier een gezamenlijke, maatschappelijke taak die een cultuuromslag vereist. Iedereen wint bij gezondheid. Gezonde maatschappijen zijn vaak prettiger om in te leven en zijn economisch sterker. Het is niet meer te verantwoorden dat ongezond voedsel goedkoper is dan gezond eten, of dat je in grote gebouwen automatisch naar een lift geleid wordt, terwijl je moet zoeken naar het trappenhuis. Een ander voorbeeld is een valcursus voor ouderen. Hiermee kunnen vele heupfracturen voorkomen worden. Dit bevordert niet alleen de gezondheid, maar scheelt ook nog dure behandelingen[6]. Dit sluit aan bij het actuele advies van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS, 2021) aan het Rijk: 'De kansen op een gezond leven zijn ongelijk verdeeld, daarom zijn er forse investeringen nodig in een nieuwe aanpak van gezondheidsverschillen. De inwoners met de grootste gezondheidsachterstanden bereik je niet met een foldertje over leefstijl. Bovendien moeten we ons meer richten op 'gezonde mensen gezond houden' en minder op 'zieke mensen gezond maken. Die aanpak breekt door de grenzen van bestuurslagen en -domeinen heen, richt zich op langetermijnresultaten in de gebieden met de grootste achterstanden, en maakt van gezondheid weer een collectieve in plaats van een individuele verantwoordelijkheid'.

In Hurdegaryp, Garyp en Eastermar bevordert en handhaaft het ouderenproject 'Yn 'e buorren' de zelfredzaamheid van (kwetsbare) ouderen. Medewerkers van huisartsenpraktijken, welzijnsorganisaties en zorgorganisaties werken daarvoor samen. *Foto Kwadrantgroep*

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel investeren in het 'hartveilig maken' van de gemeenten.

---

[2] Laaggeletterheid en beperkte gezondheidsvaardigheden (Pharos, 2020)

[3] World Health Organisation (WHO). De Wereldgezondheidsorganisatie is de gespecialiseerde organisatie van de Verenigde Naties die een sturende en coördinerende rol heeft op het gebied val gezondheid en welzijn. De WHO wil wereldwijde aspecten van de gezondheidszorg in kaart brengen, activiteiten op het gebied van gezondheidszorg coördineren en de gezondheid van de wereldbevolking bevorderen.

[4] De ziektelast is het aantal verloren jaren (door vervroegde sterfte) en het aantal jaren geleefd met gezondheidsproblemen (bijvoorbeeld een ziekte), gewogen voor de ernst hiervan (www.volksgezondheidenzorg.info).

[5] Gezondheidswinst heeft te maken met levensverlenging, sterftereductie en kwaliteit van leven. Disability-Adjusted Life Year (Daly) is een maat voor de totale hoeveelheid gezondheid die verloren gaat in een bevolking door ziekte en sterfte. (Gezondheidseffecten en maatschappelijke baten van de gezondheidszorg, RIVM 2020)

[6] www.medischondernemen.nl, 2014

> Het ontstaan van een **netwerk** leidt tot een betere **lokale samenwerking**

LOKAAL SAMENWERKEN

Vele partijen werken lokaal al samen aan het gezonder maken van inwoners van onze gemeenten, bijvoorbeeld op het gebied van sport en bewegen. In het lokaal sportakkoord 2021 voor onze gemeenten staan afspraken voor het stimuleren van een leven lang met plezier sporten en bewegen. Dit draagt bij aan de gezondheid van onze inwoners. Het is de bedoeling dat het ontstaan van een netwerk leidt tot een betere lokale samenwerking. Sportthema's: van jongs af aan vaardig in beweging, positieve sportcultuur, duurzame sportinfrastructuur en inclusief sporten en bewegen. Ook het lokaal preventieakkoord vanuit gezondheid is bedoeld voor een betere samenwerking op de landelijke leefstijlthema's: roken, alcohol en overgewicht. In Friesland is gekozen voor een provinciale samenwerking: de Friese Preventieaanpak (GGD Fryslân, 2020). Deze op de levensloop van de mens gerichte aanpak is bedoeld om op provinciaal niveau kennis te delen en ervaringen uit te wisselen: 'weten, delen en doen', met name met effectief bewezen interventies[7]. Hierbij is de afspraak dat de uitvoering lokaal plaatsvindt in de gemeenten, ter versterking van wat er lokaal al gebeurt. In onze gemeenten gaat het om versterken van de aanpak Jongeren op gezond gewicht (JOGG), de aanpak Jeugd- en middelengebruik en een gebiedsgerichte aanpak van gezondheidsverschillen. We trekken zoveel mogelijk samen op vanuit de twee akkoorden, benutten de netwerken[8], zoals ondernemers en verenigingen, en kijken naar innovatie-mogelijkheden.

[7] Effectief bewezen interventies: methoden en technieken gericht op gedrag verandering beïnvloeden van omstandigheden, door de Erkenningscommissie beoordeeld als goed onderbouwd of effectief (Loketgezondleven.nl)

[8] In diverse netwerken worden afspraken gemaakt, o.a.: Jongeren Op Gezond Gewicht, High Five Sportstimulering, Sport Fryslân, Gezond in de Stad, Fries Preventieakkoord, Kansrijke Start, de Voedselbank Achtkarspelen en de Voedselbank Tytsjerksteradiel, Maatschappelijke Onderneming Achtkarspelen (MOA), sportverenigingen, het onderwijs, voorschoolse voorzieningen, Gebiedsteams, Kearn, eerstelijnszorg, RIVM, Pharos, GGD Fryslân, De Friesland zorgverzekeraar, Friese gemeenten verenigd in de Bestuurscommissie gezondheid, VNN, diverse organisaties voor welzijn en zorg, lokale ondernemers.

INVLOED LEEFOMGEVING

Een belangrijke factor bij 'je gezond voelen' is de sociale en fysieke leefomgeving. Onder 'gezonde leefomgeving' verstaan we een leefomgeving die bewoners als prettig ervaren, waar gezonde keuzes gemakkelijk en logisch zijn en waar negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is. Belangrijke elementen voor een gezonde leefomgeving zijn: uitnodigen tot elkaar ontmoeten, ontspannen, bewegen (zoals wandelen, fietsen, spelen), een goede milieukwaliteit (o.a. lucht, geluid), klimaatbestendigheid (meer groen voor tegengaan hitte- en wateroverlast) en een goede toegang tot voorzieningen. Mackenbach[9] stelt dat meer dan de helft van de ziektelast van Nederland kan worden voorkomen door het veranderen van omgevingsfactoren. Een gezond ingerichte fysieke leefomgeving kan dus een positieve bijdrage leveren aan de volksgezondheid via een gezonde(re) leefstijl. Nieuw is dat er vanuit gezondheidsbeleid een verbinding is gemaakt met het ruimtelijk beleidsdomein. Dit is gebeurd in onderling overleg tussen de teams sociaal domein en fysiek domein, in de voorbereiding van de lokale omgevingsvisie. Naar verwachting worden de lokale omgevingsvisies eind 2021 vastgesteld. Belangrijk resultaat van deze samenwerking is dat gezondheid een onderdeel is in de omgevingsvisies van onze gemeenten. In deze omgevingsvisies beschrijven we hoe we de fysieke leefomgeving leefbaar, gezond en vitaal houden. In de omgevingsvisie stellen we lange termijn doelen. Op het moment van schrijven van deze nota is bekend dat in de voorbereidingsfase van de omgevingsvisie is bedacht om als één van de lange termijn doelen te stellen: 'We zorgen voor een gezonde, veilige en groene leefomgeving in de dorpen en in het buitengebied, die uitnodigt tot bewegen en ontspannen in de buitenlucht.' En dat er zal worden gewerkt aan doelen via zes uitgangspunten, waaronder: 'Gezondheid is belangrijk'. Dat betekent dat gezondheid standaard meegenomen wordt in de afweging hoe de omgeving wordt ingericht. Zodat inwoners in de gelegenheid zijn om gezonde keuzes te maken, met name voor inwoners in een sociaaleconomisch kwetsbare positie. Dit is een mooi begin van een integrale aanpak, gezamenlijk vanuit het ruimtelijk en sociaal domein.

[9] Ziekte in Nederland, J.P. Mackenbach, 2010.
[10] 'Verder kijken dan corona, over de toekomst van onze gezondheid' (Volksgezondheid Toekomstverkenning, RIVM, 2020)

WETTELIJKE PLICHT LOKAAL GEZONDHEIDSBELEID

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor een lokale invulling en uitvoering van het gemeentelijk gezondheidsbeleid op basis van de Wet publieke gezondheid (Wpg). De definitie van publieke gezondheidszorg in de Wpg luidt: 'gezondheid beschermende en gezondheid bevorderende maatregelen voor de bevolking of specifieke groepen daaruit, waaronder begrepen het voorkómen en het vroegtijdig opsporen van ziekten.' Het grootste deel van de wettelijke taken wordt uitgevoerd door de GGD volgens landelijke richtlijnen, zoals infectieziekten-bestrijding, jeugdgezondheidszorg en medische milieukunde. Daarnaast vraagt de Wpg gemeenten om binnen 2 jaar na het verschijnen van de landelijke nota (mei 2020) een gemeentelijk gezondheidsbeleid vast te stellen. Met vaststelling van deze beleidsnota door de gemeenteraden voldoen de gemeenten aan de wettelijke plicht periodiek gemeentelijk gezondheidsbeleid vast te stellen. Deze nota is een beleidskader. Bijbehorende uitvoeringsplannen met concrete activiteiten vallen onder de bevoegdheid van de colleges van B&W.

MEER URGENTIE DOOR CORONA

Ten tijde van schrijven van dit beleid zitten we in een corona-crisis. Uit onderzoek[10] blijkt dat meer mensen in de coronacrisis ongezonder zijn gaan leven: rokers roken meer en het aantal mensen met overgewicht stijgt. Ook de mentale gezondheid staat onder druk: stress en eenzaamheid komt meer voor. Er blijkt dat de gevolgen met name lager opgeleide mensen treffen. Dit betekent dat de maatschappelijke opgaven voor volksgezondheid nog urgenter zijn.

De 94-jarige Johannes van der Kooi uit Aldtsjerk was in 2021 de Oudste Doortrapper van Tytsjerksteradiel. Doel van het project is om senioren te stimuleren zo lang en veilig mogelijk te blijven fietsen.

01.
WAAR STAAN WE NU?

In dit hoofdstuk beschrijven we waar we nu staan qua gezondheid. Dit wordt gepresenteerd in een gezondheidsfoto. Er zijn veel cijfers beschikbaar. Tabel 1 bevat een selectie van cijfers, bedoeld om te schetsen waar aandachtsgebieden liggen qua gezondheid. Daarna volgt informatie uit gesprekken die o.a. met inwoners zijn gevoerd. We sluiten het hoofdstuk af met een terugblik op de vorige beleidsperiode.

1.1 GEZONDHEIDSFOTO

De meeste cijfers van de gezondheidsfoto komen uit de Kindmonitor 2018, Jeugdmonitor 2019 en de Volwassenen en Ouderen Monitor 2020 van GGD Fryslân. De aantallen van de gezondere sportkantines komen uit gegevens van JOGG 8KTD 2021.

- Gunstiger dan het Friese gemiddelde
- Minder gunstig dan het Friese gemiddelde
- ^ Hoger dan de vorige meting
- v Lager dan de vorige meting
- = Gelijk gebleven
- nb Geen gegevens van een vorige meting bekend in bronbestand

De gemeente Tytsjerksteradiel, diverse kinderopvangorganisaties, welzijnsorganisatie Kearn, de GGD Fryslân en de basis- en middelbare scholen ondertekenden de intentieverklaring Rookvrije Generatie

	ACHTKARSPELEN 27.905 inwoners (01-01-2021)	TREND	TYTSJERKSTERADIEL 32.055 inwoners (01-01-2021)	TREND	FRYSLÂN
Kind: ouder vindt buurt niet kindvriendelijk	13%	nb	9%	nb	11%
Kind: ouder vindt school-thuis route onveilig	39%	nb	34%	nb	40%
19+: groen in de buurt voldoende	93%	^	97%	^	91%
19+: wel eens onveilig voelen 's avonds of 's nachts	5%	v	4%	v	7%
19+: woning voldoende	95%	^	97%	^	95%
19+: ernstig gehinderd door tenminste 1 geurbron	7%	v	9%	=	8%
Aantal gezondere sportkantines	4	nb	0	nb	nb
Jongere: (zeer) goed ervaren gezondheid	87%	v	88%	v	87%
Kind: matig overgewicht en obesitas kind	16%	=	12%	^	12%
Kind: er wordt in huis gerookt	8%	nb	5%	nb	5%
Kind: actief op sociale media (8 jaar en ouder)	48%	nb	49%	nb	50%

Tabel 1 Gezondheidssituatie Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel in een notendop

	ACHTKARSPELEN 27.905 inwoners (01-01-2021)	TREND	TYTSJERKSTERADIEL 32.055 inwoners (01-01-2021)	TREND	FRYSLÂN
Kind: beweegt dagelijks minstens 1 uur	39%	˅	35%	˅	39%
Kind: drinkt minimaal 2 glazen water per dag	40%	˄	45%	˄	51%
Kind: eet elke dag fruit	68%	˄	68%	˄	71%
Kind: eet elke dag groente	35%	˄	41%	˄	44%
Jongere: eet elke dag fruit	35%	˄	29%	=	32%
Jongere: eet elke dag groente	39%	˄	42%	˄	44%
Jongere: licht tot ernstig psychisch ongezond	15%	nb	16%	nb	16%
Jongere: matig overgewicht en obesitas jongere	10%	=	8%	=	10%
Jongere: ooit alcohol gedronken	44%	=	42%	˅	41%
Jongere: ooit gerookt, hele sigaret of meer	12%	˅	16%	˅	14%
Jongere: binge drinken	26%	=	28%	=	26%
Jongere: risico op problematisch gamen (met slaaptekort)	1%	=	2%	=	2%

	ACHTKARSPELEN 27.905 inwoners (01-01-2021)	TREND	TYTSJERKSTERADIEL 32.055 inwoners (01-01-2021)	TREND	FRYSLÂN
Jongere: voelt zich (zeer) vaak gestrest door alles wat ze moeten doen	15%	nb	22%	nb	20%
Jongere: beweegt dagelijks minstens 1 uur	21%	=	20%	=	19%
Jongere: cannabis laatste 4 weken	3%	=	7%	=	5%
Jongere: harddrugs laatste 4 weken	2%	=	3%	=	3%
19+: (zeer) goed ervaren gezondheid	79%	=	81%	=	81%
19+: moeite met rondkomen van huishoudinkomen	9%	˅	7%	˅	11%
19+: (heel) veel stress	12%	nb	11%	nb	14%
19+: matig tot hoog risico op angststoornis of depressie	39%	=	36%	=	40%
19+: gehinderd in sociale activiteiten door gezondheidsproblemen	8%	=	7%	=	7%
19+: matig overgewicht en obesitas	57%	=	48%	˅	51%
19+: rokers	20%	=	15%	˅	18%

	ACHTKARSPELEN 27.905 inwoners (01-01-2021)	TREND	TYTSJERKSTERADIEL 32.055 inwoners (01-01-2021)	TREND	FRYSLÂN
19+: overmatige drinkers (>14 (m) of >7 (v) glz pw)	17%	=	18%	=	18%
19+: voldoen aan voedingsnorm groente/rauwkost	17%	^	22%	^	23%
19+: voldoen aan voedingsnorm fruit/sap	40%	=	44%	=	41%
65+: (zeer) goed ervaren gezondheid	64%	=	72%	=	71%
65+: eenzaamheid	43%	=	42%	=	42%
65+: zwaar tot overbelaste mantelzorgers	10%	nb	4%	nb	11%
65+: een of meer langdurige ziekten of aandoeningen	51%	=	49%	=	46%
65+: voldoet aan beweegrichtlijn matig intensieve inspanning	46%	nb	56%	nb	54%
65+: matig overgewicht en obesitas	64%	=	61%	^	58%
65+: rookt	11%	=	9%	v	10%
65+: overmatige drinkers (>14 (m) of >7 (v) glz pw)	11%	=	17%	=	16%

	ACHTKARSPELEN 27.905 inwoners (01-01-2021)	TREND	TYTSJERKSTERADIEL 32.055 inwoners (01-01-2021)	TREND	FRYSLÂN
65+: voldoen aan voedingsnorm groente/rauwkost	17%	=	22%	=	23%
65+: voldoen aan voedingsnorm fruit/sap	57%	v	59%	=	58%
Laag opgeleiden[11]	33%	nb	26%	nb	nb
Hoog opgeleiden	19%	nb	26%	nb	nb
Huishoudens met laag inkomen[12]	7,4%	nb	5,8%	nb	8,2%
Aandeel 65 jaar of ouder[13]	20,5%	nb	24%	nb	22,1%
Grijze druk	36,9%	nb	44,7%	nb	39,4%
Aantal kind (2018)	3.110	nb	3.289	nb	nb
Aantal jongeren (2019)	2.652	nb	2.907	nb	nb
Aantal 19+ (2020)	21.872	nb	25.660	nb	nb
Aantal 65+ (2020)	5.605	nb	7.565	nb	nb

[11] Hoogopgeleide bevolking 2019 | Volksgezondheidenzorg.info
[12] Sociaaleconomische status | Regionaal & Internationaal | Regionaal | Volksgezondheidenzorg.info
[13] StatLine - Regionale kerncijfers Nederland (cbs.nl)

Wat de gezonde leefomgeving betreft zien we dat Tytsjerksteradiel het op de meeste indicatoren beter doet dan het Friese gemiddelde. Echter, in beide gemeenten zien we hier een gunstige ontwikkeling ten opzichte van de vorige meting. Het gezond opgroeien vraagt onder andere aandacht op het gebied van overgewicht, in Achtkarspelen is dat nog steeds hoger dan gemiddeld en ook in Tytsjerksteradiel lijkt dat iets te stijgen bij kinderen. Kinderen zijn iets meer fruit en groente gaan eten, maar Achtkarspelen blijft nog steeds achter bij de rest van Friesland. Hetzelfde geldt voor de jongeren, ook daar zien we een toename maar blijft Achtkarspelen het wat groente betreft iets slechter doen dan Friesland. Ook bij 19+ is groente eten iets gestegen, maar doet Achtkarspelen het iets minder dan Friesland. Jongeren ervaren hun gezondheid iets minder positief dan tijdens de vorige meting. Nog steeds drinken kinderen onvoldoende water in beide gemeenten, hoewel het is toegenomen na de vorige meting. Ook roken in huis door ouders is een punt van aandacht, met name in Achtkarspelen. Jongeren in Achtkarspelen gebruiken iets minder vaak cannabis dan gemiddeld, en jongeren in Tytsjerksteradiel daarentegen iets meer. De ervaren gezondheid van 19+-ers is niet echt veranderd, maar we zien wel dat de 65+-ers in Achtkarspelen hun gezondheid minder positief dan gemiddeld ervaren. In Achtkarspelen zien we iets minder overmatige drinkers onder de 65+-ers. We zien dat Achtkarspelen meer laagopgeleiden en huishoudens met lage inkomens heeft. En een constatering is dat in Tytsjerksteradiel veel 65+-ers wonen, in verhouding tot het aantal 20-65 jarigen.

Kinderen drinken **meer water**, maar nog steeds onvoldoende

1.2 GESPREKKEN

Vanuit de gemeenten willen we in gesprek zijn en blijven met onze inwoners en organisaties. We hebben ervaren dat onze mienskip sterk is. Veel inwoners willen elkaar ontmoeten, zijn bewust bezig met gezondheid en willen elkaar helpen om eenzaamheid te bestrijden. Er zijn vele mooie gezonde initiatieven in de dorpen. Dit blijkt uit de gesprekken met inwoners en organisaties die we hebben gehad als voorbereiding op deze nota. De deelnemers waren divers: jong en oud, werkend en niet werkend, gezond en minder gezond etc. Deze waardevolle gesprekken maakten duidelijk wat er leeft. De uitkomsten zijn gebruikt als input voor dit beleid. In de voorbereiding van de visie sociale basis in onze gemeenten is ook gesproken met inwoners. Er is een overlap in de uitkomsten van de gesprekken gezondheid en de gesprekken sociale basis; ze versterken elkaar. De gesprekken hebben ons laten zien dat er kansen zijn. We moeten meer aansluiten bij de kracht van onze mienskip en voor afstemming zorgen tussen inwoners en organisaties. De rode draad uit de gesprekken gezondheid staat hiernaast.

Na vaststelling van deze nota willen we gesprekken over gezondheid blijven voeren met inwoners. Om te blijven verbinden en te horen wat de behoefte is als het gaat om 'je gezond voelen' en activiteiten die hierbij passen. Zie verder bijlage I: Gesprekken gezondheid.

uit de gesprekken gezondheid

- Gezondheid is een breder begrip dan alleen de afwezigheid van ziekte
- Er is draagvlak bij inwoners en organisaties om in te zetten op kwetsbare groepen en het verkleinen van gezondheidsverschillen
- Inwoners en organisaties vinden het nodig om vanuit verschillende beleidsgebieden samen te werken aan gezondheid, vooral bij het inrichten van de omgeving.
- Het is wenselijk dat meer zichtbaar wordt welke initiatieven en projecten er al zijn.
- Het is belangrijk om begrijpelijke taal te gebruiken en om inwoners goed te informeren.
- Het is belangrijk om te stimuleren in plaats van verbieden.
- Het is goed om in gesprek te blijven met elkaar

Stichting Wrâldfrucht organiseert elk jaar de Foodwalk. De route van ongeveer zeven kilometer gaat door het landschap. Onderweg kunnen wandelaars terecht bij bedrijven voor lokale versnaperingen.

Enkele citaten uit de gesprekken gezondheid:

Ik weet wel wat **gezond** voor me is, maar **of ik het doe** is een tweede

Deze gesprekken geven me het gevoel dat er **geluisterd wordt** naar burgers en professionals

Mensen hebben niet in de gaten wat **vrijwilligerswerk** brengt voor zichzelf en voor de ander

Verbieden helpt niet, laat zien dat je **naast de mensen** staat

Als jongere mis je **contact** in deze corona-tijd

Sommige personen hebben **meer aandacht** nodig, omdat ze niet goed weten hoe ze hun **gezondheid** moeten **verbeteren** en bij wie ze terecht kunnen

Gezonde voeding moet **betaalbaar** zijn voor iedereen

1.3 TERUGBLIK

Wanneer we terugblikken naar de vorige beleidsperiode, dan kunnen we concluderen dat het beleid is uitgevoerd zoals is voorgenomen. We zien kleine positieve ontwikkelingen in de cijfers van gezond gedrag. Verandering van gedrag duurt lang. Effecten van het gezondheidsbeleid zijn daarom pas op langere termijn zichtbaar en merkbaar.

Terugblik

- De speerpunten in onze twee gemeenten zijn vergelijkbaar; beide gericht op het bereiken van 1) gezond gewicht en 2) minder middelengebruik en beide legden de focus op jeugd.
- In beide gemeenten is gewerkt aan een gezondere omgeving en bewustwording.
- De GGD heeft zijn wettelijke taken in onze gemeenten uitgevoerd, o.a. de jeugdgezondheidszorg en bestrijding van infectieziekten.
- Gezond gedrag is als norm uitgedragen in beide gemeenten.
- Interne en externe netwerken in onze gemeenten waren actief op het gebied van gezond gedrag.
- Gezonde leefstijl stond op de agenda van beide colleges en in beleidsnota's van zowel sociaal als fysiek domein.
- In de uitvoering hebben beide gemeenten samen opgetrokken
- Een eerste conclusie op basis van de cijfers is dat in beide gemeenten in alle leeftijdsgroepen het gedrag op onderdelen wat gezonder is geworden.
- Een tweede conclusie is dat het een goede keuze is om te blijven inzetten op de gezondheidsthema's gezond gewicht en minder middelengebruik, want deze zijn nog steeds actueel in onze gemeenten.

Zie verder: bijlage II Terugblik.

1.4 RICHTINGGEVEND

Er is een gezondheidsfoto gemaakt, waaruit blijkt hoe het staat met de gezondheid van de inwoners in onze gemeenten. Daarnaast zijn er gesprekken gevoerd met inwoners en organisaties over gezondheid. Er is een terugblik gegeven op de vorige beleidsperiode. En in de inleiding zijn lokale en landelijke ontwikkelingen geschetst. Dit alles is richtinggevend voor het gezondheidsbeleid. In onderstaand schema is dit samengevat:

(Inter)nationale en lokale ontwikkelingen	
Ministerie VWS: Landelijke nota gezondheid	Het ministerie van VWS constateert een toename van gezondheidsverschillen met opeenstapeling van problematiek, fysieke en mentale gezondheid. Het ministerie wijst gemeenten op landelijke vraagstukken en roept op tot lokaal integraal beleid. Deze nota biedt een startpunt.
Nationaal preventieakkoord en sportakkoord en lokale coalitie gezondheid en bewegen	Vele partijen werken al mee aan het samen gezonder maken van onze gemeenten, zoals sportverenigingen en huisartsenpraktijken. Het lokaal preventieakkoord en het sportakkoord hebben als doel een intensievere lokale samenwerking in een lokale coalitie.
Omgevingsvisie	Een belangrijke factor bij 'je gezond voelen' is de sociale en fysieke leefomgeving. In onze gemeenten is een toenemende samenwerking tussen deze domeinen en in de lokale omgevingsvisie wordt 'gezondheid is belangrijk' gezien als uitgangspunt, wordt gezondheid standaard meegenomen in de afwegingen.
Gezondheidsfoto	We zien in de gezondheidsfoto wat de gezonde leefomgeving betreft, dat Tytsjerksteradiel het op de meeste indicatoren beter doet dan het Friese gemiddelde. Echter, in beide gemeenten zien we hier een gunstige ontwikkeling ten opzichte van de vorige meting. Het gezond opgroeien vraagt onder andere aandacht op het gebied van overgewicht, in Achtkarspelen is dat nog steeds hoger dan gemiddeld en ook in Tytsjerksteradiel lijkt dat iets te stijgen bij kinderen. Kinderen zijn iets meer fruit en groente gaan eten, maar Achtkarspelen blijft nog steeds achter bij de rest van Friesland. Hetzelfde geldt voor de jongeren, ook daar zien we een toename, maar blijft Achtkarspelen het wat groente betreft iets slechter doen dan Friesland. Ook bij 19+ is groente eten iets gestegen, maar doet Achtkarspelen het iets minder dan Friesland. Jongeren ervaren hun gezondheid iets minder positief dan tijdens de vorige meting. Nog steeds drinken kinderen onvoldoende water in beide gemeenten, hoewel het is toegenomen na de vorige meting. Ook roken in huis door ouders is een punt van aandacht, met name in Achtkarspelen. Jongeren in Achtkarspelen gebruiken iets minder vaak cannabis dan gemiddeld, en jongeren in Tytsjerksteradiel daarentegen iets meer. De ervaren gezondheid van 19+-ers is niet echt veranderd, maar we zien wel dat de 65+-ers in Achtkarspelen hun gezondheid minder positief dan gemiddeld ervaren. In Achtkarspelen zien we iets minder overmatige drinkers onder de 65+-ers. We zien dat Achtkarspelen meer laagopgeleiden en huishoudens met lage inkomens heeft. En een constatering is dat in Tytsjerksteradiel veel 65+-ers wonen, in verhouding tot het aantal 20-65 jarigen.

Gesprekken	Uit de gesprekken over gezondheid blijkt dat de mienskip sterk is, veel inwoners willen elkaar ontmoeten, zijn bewust bezig met gezondheid, willen elkaar helpen en bijvoorbeeld eenzaamheid bestrijden. Er zijn al veel mooie initiatieven vanuit inwoners om gezondheid te bevorderen. Ook is duidelijk aangegeven wat men verwacht van de gemeente; graag stimuleren in plaats van verbieden. En wat men belangrijk vindt als het gaat om gezondheid; o.a. breed kijken, richten op kwetsbaren, duidelijk communiceren, in gesprek blijven.
Terugblik vorig beleid	Blikken we terug naar de vorige beleidsperiode, dan kunnen we stellen dat het voorgenomen beleid is uitgevoerd en dat vele inspanningen zijn geleverd door diverse partijen. We moeten ons realiseren dat verandering van gedrag lang duurt en dat effecten van gezondheidsbeleid vaak pas op langere termijn zichtbaar en merkbaar zijn. Kijken we naar de cijfers, dan is een eerste conclusie dat in beide gemeenten in alle leeftijdsgroepen het gedrag op enkele onderdelen wat gezonder is geworden. Een tweede conclusie is dat het een goede keuze is om te blijven inzetten op de gezondheidsthema's gezond gewicht en minder middelengebruik, want deze zijn nog steeds actueel in onze gemeenten. Zie verder: bijlage II Terugblik vorige beleidsperiode.

VV Buitenpost is de vierde gezonde sportkantine die in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel is gerealiseerd. Het idee van de gezondere kantine is dat in iedere productgroep minimaal één betere keuze aanwezig is, dat de betere keuzes meer in het zicht staan en dat water drinken wordt gestimuleerd.

02. WAT WILLEN WE BEREIKEN

Als gemeenten willen we dat dat 'je gezond voelen' bereikbaar is voor iedereen. In dit hoofdstuk is dit uitgewerkt in visie en missie (ons droombeeld), ambitie en doelen (hiermee gaan we aan de slag) en tot slot een toelichting op de gemeentelijke rol en uitgangspunten.

2.1 VISIE EN MISSIE

Als stip op de horizon, waar we met het gezondheidsbeleid de komende 5 jaren naar toe willen groeien, luidt onze visie:

visie

gezonde **leefomgeving** waarin inwoners zich **gezond voelen**

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel zijn gemeenten waar inwoners, organisaties en gemeenten gezamenlijk bouwen aan een uitnodigende gezonde sociale en fysieke leefomgeving waarin inwoners 'zich gezond voelen', zowel lichamelijk als geestelijk. Dit doen wij vanuit het gedachtegoed positieve gezondheid. Het gaat hierbij niet om wat iemand niet kan, maar juist om wat iemand wel kan.

Figuur Mijn Postieve Gezondheid

missie

gezondheidsverschillen verkleinen en ruimte voor **preventie** en nieuwe ideeën

Als gemeenten dragen we samen met inwoners en organisaties bij aan een gezonde omgeving van onze inwoners. Daarbij richten we ons op factoren die de gezondheid beïnvloeden en gezondheidsverschillen verkleinen en bieden we ruimte aan preventie en nieuwe ideeën.

2.2 AMBITIE EN DOELEN

We gaan aan de slag met de volgende ambitie:

ambitie

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel gaan voor 'tegearre sûn fiele' en streven naar meer gezond gedrag. Speciale aandacht is er voor inwoners met een laag sociaal-economische positie, omdat het risico op ongezond gedrag in deze groep groter is.

doelen

Er zijn vier hoofddoelen die we willen bereiken. Het eerste doel gaat over hoe de eigen gezondheid ervaren wordt[14]. De overige drie doelen sluiten aan bij de thema's van het Lokaal preventieakkoord.
Door de GGD zal een tussenmeting uitgevoerd worden in 2024 en een eindmeting in 2026. Dan zullen de cijfers in hoofdstuk 1 opnieuw geanalyseerd worden* en volgt een nieuwe gezondheidsfoto.
Hiernaast staan onze vier hoofddoelen waarnaar we streven in het jaar 2026, met daaronder subdoelen[15].

[14] Met de indicator 'Ervaren gezondheid' meten we de gezondheids-gerelateerde kwaliteit van leven: 'Hoe is over het algemeen uw/jouw gezondheid?"

[15] Aantallen kunnen worden berekend o.b.v. het afname jaar van de betreffende monitor (zie ook 1.1) Als voorbeeld: dit komt in het geval van de groep volwassenen met overgewicht in beide gemeenten neer op ongeveer 12.500 personen met overgewicht per gemeente.

[16] Nog niet gemeten. In de volgende analyses wordt opleiding meegenomen voor zicht op verschil tussen inwoners met een lage en hoge sociaal economische status.

[17] Bingedrinken: minstens 5 glazen bij één gelegenheid in een maand. In NPA stelt het Rijk dit landelijk met 30-40% te willen verminderen van 71% naar 45% in 2040. Meerdere landelijke metingen verschillen met de Friese metingen, zo ook hier. Landelijk is gemeten onder de jongeren die al drinken. In de Friese indicator is de vraag gesteld aan alle jongeren en ligt het percentage daarom lager.

DOEL 1
MEER GOED ERVAREN GEZONDHEID

- Het percentage jongeren dat leeft in goed ervaren gezondheid stijgt tenminste 5% (van 87% naar 92% in 8K en van 88% naar 92% in TD).
- Het percentage volwassenen dat leeft in goed ervaren gezondheid stijgt tenminste 5% (van 79% naar 83% in 8K en van 81% naar 85% in TD).
- Het percentage ouderen dat leeft in goed ervaren gezondheid stijgt tenminste 5% (van 64% naar 67% in 8K en van 72% naar 76% in TD).
- Het verschil tussen inwoners in de laagste en de hoogste sociaaleconomische status die leven in goed ervaren gezondheid neemt af met tenminste 5%[16].

DOEL 2
MINDER OVERGEWICHT

- Het aantal kinderen met overgewicht daalt met minimaal 10% (van 16% naar 14% in 8K en van 12% naar 11% in TD).
- Het aantal jongeren met overgewicht daalt met minimaal 10% (van 10% naar 9% in 8K en van 10% naar 9% in TD).
- Het aantal volwassenen met overgewicht daalt met minimaal 10% (van 57% naar 51% in 8K en van 48% naar 43% in TD).
- Het aantal ouderen met overgewicht daalt met minimaal 10% (van 64% naar 58% in 8K en van 61% naar 55% in TD).

DOEL 3
MINDER PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

- Het aantal jongeren 12-16 jaar) dat ooit alcohol heeft gedronken daalt met minimaal 10% (van 44% naar 39% in 8K en van 41% naar 37% in TD).
- Het aantal jongeren dat binged[17] daalt met minimaal 10% (van 26% naar 23% in 2026 in 8K en van 28% naar 27% in TD).
- Het percentage volwassenen dat overmatig drinkt daalt met minimaal 10% van 17% naar 15% in 8K en van 18% naar 16% in TD).

DOEL 4
MINDER ROKERS

- Het aantal volwassenen dat rookt daalt met minimaal 10% (van 20% naar 18% in 8K en van 18% naar 16% in TD).
- Het aantal jongeren dat ooit heeft gerookt daalt met minimaal 10% (van 12% naar 11% in 8K en van 16% naar 14% in TD).

2.3 ROL ALS GEMEENTE

Als gemeente kunnen we diverse rollen innemen; loslaten, faciliteren, stimuleren en regisseren. Wij geloven dat initiatieven van inwoners meer kans hebben wanneer de rol van de gemeente kleiner is, dus meer loslaten. In ons gezondheidsbeleid willen we als gemeenten met name de rollen innemen van 'stimuleren' en 'faciliteren'. Dit betekent dat we inwoners en organisaties stimuleren tot het nemen van initiatieven en hiervoor middelen inzetten, zoals organisaties, menskracht en geld. Met faciliteren bedoelen we het aanvullend op een initiatief faciliteiten beschikbaar stellen, zoals expertise of een ruimte. De overige rollen bekleedt de gemeente ook in het gezondheidsbeleid, maar in mindere mate. Dit zijn: regisseren, dus vanuit de regierol met behulp van organisaties een vooraf bepaald eindresultaat neerzetten. En: loslaten, dus inhoudelijk niet bemoeien met het ontstaan of uitwerken van een initiatief.

2.4 UITGANGSPUNTEN

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel gaan voor 'tegearre sûn fiele' en streven naar meer gezond gedrag. Speciale aandacht is er voor inwoners met een laag sociaal-economische positie, omdat het risico op ongezond gedrag in deze groep groter is.

Op basis van de inhoud in hoofdstuk 1 en 2 komen we tot de volgende uitgangspunten voor de aanpak:

uitgangspunten

- Inwoners, organisaties en gemeenten werken in een lokale coalitie samen vanuit positieve gezondheid aan het oplossen van achterliggende problemen die 'je gezond voelen' in de weg staan.
- De gemeenten nemen vooral een faciliterende en stimulerende rol in.
- Inwoners geven het goede voorbeeld met gezonde initiatieven, organisaties en gemeenten doen dit ook in projecten en als werkgever.
- We richten ons in het gezondheidsbeleid tot iedereen en waar nodig specifiek tot inwoners in een sociaaleconomisch kwetsbare positie.
- We zetten zoveel mogelijk effectief bewezen interventies in en communiceren in begrijpelijke taal.
- Er is op basis van de speerpunten ruimte voor nieuwe initiatieven, als aanvulling op lopende activiteiten[18], deze worden vermeld in uitvoeringsplannen.
- We bewaken de voortgang in de projectgroep Gezond 8KTD[19].

[18] Zie bijlage III: De praktijk

[19] In de ambtelijke 'projectgroep Gezond 8KTD' is deze nota gezondheidsbeleid voorbereid. Zowel het sociaal domein als het ruimtelijk domein zijn in de projectgroep vertegenwoordigd, aangevuld met adviseurs van de kenniscentra (bijv. GGD Fryslân en Pharos). Het is de bedoeling om de voortgang van de uitvoering van het gezondheidsbeleid in de nieuwe beleidsperiode te bewaken in de projectgroep. Tussentijds (2024) en aan het einde (2026) zal de voortgang worden gemeten, bijv.: Is het beleid uitgevoerd zoals voorgenomen? Zijn er trends te ontdekken in de beschikbare cijfers? Is bijstelling van beleid nodig?

03. WAT GAAN WE DAARVOOR DOEN

3.1 SPEERPUNTEN

De ambitie en doelen willen we realiseren aan de hand van vier speerpunten. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd welke dat zijn en waarom we dit doen. Tot slot volgt per speerpunt een uitwerking naar: doelgroep, praktijkvoorbeeld, betrokken partijen, financiën en cijfers die we volgen[20].

De speerpunten zijn gekozen op basis van de huidige situatie. Het eerste speerpunt 'gezonde leefomgeving' is onderliggend fundament voor de overige drie speerpunten. Deze zijn gericht op doelgroepen: kinderen en jongeren, inwoners met een beperkt budget en ouderen. Wat dit betekent in de praktijk staat beschreven in bijlage III.

De vier speerpunten vormen de focus om onze doelen te bereiken.

[20] Lijst met cijfers die we volgen: mogelijk wijzigt dit in de loop van de beleidsperiode door ontwikkelingen.

4 speerpunten

GEZONDE LEEFOMGEVING - GEZOND OPGROEIEN - GEZOND MET BEPERKT BUDGET - GEZOND OUDER WORDEN

GEZONDE LEEFOMGEVING

Een gezond ingerichte fysieke leefomgeving is nodig, omdat dit een positieve bijdrage levert aan de volksgezondheid.

te nemen stappen

- Gezondheid een vast onderdeel laten zijn van de belangenafweging van ruimtelijk beleid en in uitvoeringsplannen van de omgevingsvisie.
- In omgevingsplannen aandacht besteden aan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving.
- Betrekken van inwoners bij de inrichting[21].
- Bij beleidsontwikkeling verbinding leggen tussen het fysieke en het sociale beleidsdomein.
- Gezondheidsbevordering in de leefomgeving met voorrang toepassen in wijken met gezondheidsachterstanden.

GEZOND OPGROEIEN

Een goed netwerk is essentieel op de sleutelmomenten van – 9 maanden tot en met 27 jaar[22], zodat kinderen en jongeren en hun ouders/verzorgers ondersteund kunnen worden als het nodig is en problemen in de toekomst kunnen worden voorkomen of beperkt.

GEZOND MET BEPERKT BUDGET

Het is nodig financiële problemen, achterliggende factoren en de bijbehorende stress aan te pakken, omdat dit ervoor zorgt dat je meer open staat voor gezond gedrag.

GEZOND OUDER WORDEN

Ouderen moeten, ondanks eventuele beperkingen, zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven leven en participeren, omdat men zich dan gezonder blijft voelen.

te nemen stappen

Vanuit een **lokale coalitie** van samenwerkingspartners:

- Verspreiden van het gedachtegoed van positieve gezondheid, als mogelijke ingang in het gesprek met inwoners; waar men aan wil werken, zoals schulden, wonen, werk, zingeving.
- Spreken met inwoners en per doelgroep (kinderen en jongeren/ inwoners met financiële problemen/ ouderen) afspraken met samenwerkingspartners maken over werken vanuit een integrale aanpak, met aandacht voor achterliggende factoren van ongezond gedrag.
- Realiseren van voldoende en een kwalitatief goed aanbod van interventies op het gebied van: sport- en bewegen, gezonde voeding, participatie, gezondheidsvaardigheden, geletterdheid, omgaan met geld, ontmoeting, beperking van middelengebruik en motivering mentale weerbaarheid en veerkracht.
- Borgen van projectresultaten en vervolg geven aan succesvolle initiatieven.
- Nieuwe ideeën uitwerken als aanvulling op het bestaande en deze in uitvoeringsplannen opnemen.
- Verbinden tussen de vier speerpunten.

[21] Bijvoorbeeld met de Leefplekmeter. De leefplekmeter helpt om een bepaald gebied te beoordelen. De bedoeling is om de positieve en negatieve punten van een leefplek te bepalen (GezondIn… , 2018).

[22] Leeftijds-bovengrens is gebaseerd op de Participatiewet.

GEZONDE LEEFOMGEVING

DOELGROEP

- Alle inwoners in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel
- Specifiek inwoners in een sociaaleconomisch kwetsbare positie.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

'Een gezonde, groene omgeving helpt om te ontspannen' (Wetter en Willepark Burgum)

WELKE PARTIJEN ZIJN BETROKKEN

Onder andere alle partijen die te maken hebben met de openbare ruimte, zoals: inwoners, sportverenigingen, onderwijs- en voorschoolse organisaties, welzijnsorganisaties, kunst- en cultuurorganisaties, woningbouworganisaties, GGD, etc.

FINANCIËN

- Budget gemeentelijk gezondheidsbeleid.
- Budgetten van overige gemeentelijke beleidsterreinen, zoals ruimte, beheer, onderwijs, sport.

CIJFERS DIE WE VOLGEN

- Kind: ouder vindt buurt niet kindvriendelijk
- Kind: ouder vindt school-thuis route onveilig
- 19+: groen in de buurt voldoende
- 19+: wel eens onveilig voelen 's avonds of 's nachts
- 19+: woning voldoende
- 19+: ernstig hinder door geur
- Aantal gezondere sportkantines

GEZOND OPGROEIEN

DOELGROEP
Kinderen en jongeren vanaf -9 maanden tot en met 27 jaar in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK
'De eerste 1000 dagen van een kind zijn cruciaal voor een goede start' (project Kansrijke start)

WELKE PARTIJEN ZIJN BETROKKEN
Onder andere jeugd en ouders/verzorgers en alle partijen om hen heen, denk aan de GGD, gebiedsteams, geboortezorg, huisartsen en praktijkondersteuners jeugd, Jeugdzorg, GGZ, VNN, JOGG, welzijn-, sport- en onderwijsorganisaties, etc.

FINANCIËN
- Budget gemeentelijk gezondheidsbeleid.
- Budgetten van overige gemeentelijke beleidsterreinen, zoals jeugd, sport, welzijn, onderwijs.

CIJFERS DIE WE VOLGEN
- Jongere: (zeer) goed ervaren gezondheid
- Kind: matig overgewicht en obesitas kind
- Kind: er wordt in huis gerookt
- Kind: actief op sociale media (8 jaar en ouder)
- Kind: beweegt dagelijks minstens 1 uur
- Kind: drinkt minimaal 2 glazen water per dag
- Kind: eet elke dag groente
- Kind: eet elke dag fruit
- Jongere: eet elke dag groente
- Jongere: eet elke dag fruit
- Jongere: licht tot ernstig psychisch ongezond
- Jongere: matig overgewicht en obesitas
- Jongere: ooit alcohol gedronken
- Jongere: ooit gerookt
- Jongere: binge drinken
- Jongere: risico op problematisch gamen (met slaaptekort)
- Jongere: voelt zich (zeer) vaak gestrest door alles wat ze moeten doen
- Jongere: beweegt dagelijks minstens 1 uur
- Jongere: voelt zich gestrest
- Jongere: cannabis laatste 4 weken
- Jongere: harddrugs laatste 4 weken

GEZOND MET BEPERKT BUDGET

DOELGROEP

19+ inwoners in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel met financiële problemen

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

'Samen gezellig gezond leren koken en eten met groenten uit de buurt' (gezonde keuken MOA)

WELKE PARTIJEN ZIJN BETROKKEN

Onder andere inwoners met schulden en armoede en alle partijen om hen heen, zoals inkomens- en participatieconsulenten, eerstelijnsgezondheidszorg, zorgverzekeraar, buurtsportcoaches, GGD, Maatschappelijk ondernemen Achtkarspelen (MOA), de voedselbanken, onderwijsorganisaties, VNN, gebiedsteams, etc.

FINANCIËN

- Budget gemeentelijk gezondheidsbeleid.
- Budgetten van overige gemeentelijke beleidsterreinen, zoals armoede, participatie, welzijn, onderwijs, sport.

CIJFERS DIE WE VOLGEN

(waar mogelijk uitgesplitst naar hoge en lage SES)

- 19+: goed ervaren gezondheid
- 19+: moeite met rondkomen
- 19+: overmatige drinkers
- 19+: roken
- 19+: (heel) veel stress
- 19+: matig tot hoog risico op angststoornis of depressie
- 19+: gehinderd in sociale activiteiten door gezondheidsproblemen
- 19+: matig overgewicht en obesitas
- 19+: voldoen aan voedingsnorm groente/rauwkost
- 19+: voldoen aan voedingsnorm fruit/sap
- 19+: voldoen aan beweegrichtlijn matig intensieve inspanning

GEZOND OUDER WORDEN

DOELGROEP

65+ inwoners in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

‘Een steunstructuur, zodat ouderen kunnen blijven wonen in de eigen omgeving’ (Yn a Buorren 2.0)

WELKE PARTIJEN ZIJN BETROKKEN

Onder andere ouderen en alle partijen om hen heen, zoals mantelzorgers, gebiedsteams, huisartsen, Thuiszorg, GGD, welzijns- en sportorganisaties, etc.

FINANCIËN

- Budget gemeentelijk gezondheidsbeleid.
- Budgetten van overige gemeentelijke beleidsterreinen, zoals welzijn, sport, WMO.

CIJFERS DIE WE VOLGEN

- 65+: goed ervaren gezondheid
- 65+: eenzaamheid
- 65+: zwaar tot overbelaste mantelzorgers
- 65+: een of meer langdurige ziekten of aandoeningen
- 65+: voldoet aan beweegrichtlijn matig intensieve inspanning
- 65+: matig overgewicht en obesitas
- 65+: overmatig alcoholgebruik
- 65+: rookt
- 65+: voldoen aan voedingsnorm groente/rauwkost
- 65+: voldoen aan voedingsnorm fruit/sap
- 65+: voldoen aan beweegrichtlijn matig intensieve inspanning

04. FINANCIËN

Voor de uitvoering van het gemeentelijk Gezondheidsbeleid 2022-2026 gelden onderstaande jaarlijkse middelen voor beide gemeenten[23] binnen de vastgestelde programmabegroting 2022-2025.

TAAKVELD 7.1 VOLKSGEZONDHEID PER JANUARI 2022 (DD. OKTOBER 2021)

BUDGET	DOEL
1. Veiligheidsregio Fryslân Achtkarspelen: € 1.168.207 Tytsjerksteradiel: € 1.332.960	Wettelijke taken die GGD Fryslân binnen de gemeenschappelijke regeling voor gemeenten uitvoert.
2. Gemeentelijk gezondheidsbeleid Achtkarspelen: € 108.690 Tytsjerksteradiel: € 124.218	Integrale aanpak lokale gezondheidsachterstanden.

OVERIG

BUDGET	DOEL
3. Middelen van overige budgetten sociaal domein en fysiek domein	Integrale aanpak lokale gezondheids-achterstanden.

Naast de budgetten binnen het begrotingsonderdeel volksgezondheid worden ook budgetten van andere beleidsterreinen ingezet om de doelen van ons gezondheidsbeleid te bereiken. Uitgangspunt is dat beleidsdoelen worden gerealiseerd binnen de bestaande programmabegrotingen. Ook zal gekeken worden naar mogelijke aanvullende financieringsbronnen.

'Wetter- en Willepark' bij Burgum is aantrekkelijk voor kinderen, hun ouders, én hun opa's en oma's. Maar ook voor sporters, zonnebaders, vissers en wandelaars.
Foto Stichting Wetter en Willepark Burgum

[23] De hoogte verschilt per gemeente, t.g.v. toekenningscriteria van het Rijk naar samenstelling van de bevolking.

BIJLAGEN

GESPREKKEN GEZONDHEID

gezondheid: waar ging het over in de gesprekken?*

*
9 gesprekken met inwoners, leden van adviesraden en mensen die werken voor scholen, sportinstellingen en welzijnsorganisaties

doel: verhalen, ideeën en goede voorbeelden ophalen. Hoe kun je samen werken aan betere gezondheid van de mensen in 8k en TD

SOCIAAL
- gezonde omgeving
- ontspannen
- elkaar ontmoeten
- gehoord worden

LICHAAM
- bewegen
- gezond eten
- voor jezelf zorgen

MENTAAL
- jongeren: stress & corona
- mindset om gezond te leven
- zingeving en eigen-waarde

GEZONDHEID ALGEMEEN
- gezondheid is ongelijk verdeeld
- gezond leven is nog niet-normaal
- beter aanmoedigen dan verbieden
- informatie en toegang kan beter
- geld lijkt een drempel, maar hoeft het niet te zijn

Door: S. Bosch, www.suzanbosch.com

SOCIAAL

- gezonde, groene omgeving helpt, ook om te ontspannen
- elkaar ontmoeten is belangrijk voor gezond voelen
- verschillen in behoefte (online-offline, hoeveel contact wil je)
- soms is het nodig elkaar uit te nodigen om contact te hebben

LICHAAM

- bewegen is belangrijk, hoeft niet duur te zijn
- gezond eten vaak vanwege afvallen
- voor jezelf zorgen

MENTAAL

- jongeren & corona: eenzaamheid, behoefte aan contact
- mindset om gezond te leven
- zingeving en eigenwaarde (is de link met sociaal en lichaam-thema's)

- gezondheid is ongelijk verdeeld, we gunnen iedereen een goede gezondheid (vooral kinderen), gezond zijn is belangrijk
- gezond leven is ingewikkeld, er zijn veel verleidingen en je moet kunnen doorzetten
- regels en verbieden werkt niet, je kunt beter verleiden en aanmoedigen. Hoe je het brengt is heel belangrijk
- sommige mensen hebben meer aandacht nodig omdat ze niet goed weten hoe ze hun gezondheid kunnen verbeteren en bij wie ze terecht kunnen (bijv financiële ondersteuning bij sport, gezonde maaltijden maken voor weinig geld, welke activiteiten zijn er in mijn dorp)

projecten en initiatieven: wat is er al in 8K/TD?

in een aantal dorpen zijn mensen al begonnen met initiatieven die (ook) goed voor onze gezondheid zijn

hier een paar voorbeelden

GENERATIEHUIS GERKESKLOOSTER/ STROOBOS

er komt straks woonruimte in het oude schoolgebouw, tot die tijd worden er sociale activiteiten georganiseerd, en is er een tuin

FOODWALK BUITENPOST

een wandelroute om samen te doen, met informatie en recepten met wilde planten. Een combinatie van ontmoeten, bewegen en gezond eten

MOA-KEUKEN SURHUISTERVEEN

samen gezond leren koken en eten, met groenten uit de buurt en spullen die anders weggegooid zouden worden.

GROEN SCHOOLPLEIN JISTRUM

de school heeft de tegels vervangen door groene speelplekken. Die zijn zo leuk dat mensen uit het dorp er ook na schooltijd graag komen. Het is daardoor een beweeg- en ontmoetingsplek geworden

citaten

“ ONGEZONDE MENSEN ZIJN EIGENLIJK NORMAAL, ALS JE BEDENKT HOE ONGEZOND DE OMGEVING IS”

“”DE EEN KAN MEER MET EEN KWARTJE DAN EEN ANDER”

“ MENSEN HEBBEN NIET IN DE GATEN WAT VRIJWILLIGERSWERK BRENGT VOOR ZICHZELF EN VOOR EEN ANDER”

“ BEGINT HET BIJ MENTALE GEZONDHEID OF BEGINT HET BIJ BEWEGEN, DAT JE HOOFD TE VOL ZIT OM GEZONDE KEUZES TE MAKEN, ZOALS GOED ETEN EN BEWEGEN? VOOR MIJ BEGINT HET BIJ BEWEGEN”

“ JE MOET NIET MEER VOOR ZE ORGANISEREN, MAAR COACHEN OM ZELF TE ORGANISEREN”

“ IEDEREEN WIL GEZOND ZIJN, MAAR NIEMAND WIL HET OPGELEGD KRIJGEN”

“ DE GEMEENTE MOET NIET GAAN VINGERTJEWIJZEN. PAS DAAR MEE OP, ALS DAT HET IDEE WORDT MET DIT PROJECT GAAT HET NIET LUKKEN. WANT DAN BEREIK JE WEER NIET DE MENSEN DIE JE ZOU WILLEN ONDERSTEUNEN”

“ IK BEN 74 MAAR VOEL ME NIET EEN KWETSBARE DOELGROEP”

HOE NU VERDER?

De input uit de gesprekken is mede richtinggevend in de nota gezondheidsbeleid. Deze wordt in het najaar voorgelegd aan beide gemeenteraden

de highlights uit de input :

- **Er is draagvlak om in te zetten op kwetsbare groepen en het verkleinen van gezondheidsverschillen.**
- **Het is nodig om integraal (dus vanuit verschillende beleidsgebieden) samen te werken aan gezondheid, vooral bij het inrichten van de omgeving en bij het oplossen van achterliggende oorzaken van ongezondheid.**
- **Het is wenselijk als meer zichtbaar wordt welke initiatieven en projecten er al zijn.**
- **Het is belangrijk om begrijpelijke taal te gebruiken en om te informeren over wat we weten over hoe je gezond kunt leven en over ondersteuningsmogelijkheden.**
- **Ook is het belangrijk om vooral te stimuleren in plaats van te verbieden.**
- **Het zou goed zijn in gesprek te blijven met elkaar om de voortgang te bewaken, en nog meer contact te zoeken met inwoners uit de groepen waar we ons zorgen over maken.**

> Bijlage II
TERUGBLIK VORIGE BELEIDSPERIODE

In de afgelopen periode, tussen 2013 en 2021, is in beide gemeenten gezondheidsbeleid gevoerd. De speerpunten in onze twee gemeenten zijn vergelijkbaar, beide gericht op het bereiken van 1) gezond gewicht en 2) minder middelengebruik en beide gemeenten legden de focus op jeugd.

In beide gemeenten is gewerkt aan een gezondere omgeving en bewustwording. De GGD heeft haar wettelijke taken uitgevoerd in onze gemeenten, o.a. de jeugdgezondheidszorg en uiteraard bestrijding van infectieziekten, zoals we hebben ervaren tijdens de Corona-epidemie. Gezond gedrag is als norm uitgedragen in beide gemeenten (denk bijvoorbeeld aan Nix 18). Interne en externe netwerken in onze gemeenten (o.a. dorpenteams -nu gebiedsteams-, welzijnswerk, verloskundigen, scholen, etc.) hebben regelmatig gezond gedrag op de agenda gezet en steeds vaker waren sleutelfiguren actief in de dorpen. Gezonde leefstijl stond op de agenda van beide colleges en in beleidsnota's van zowel sociaal als fysiek domein kwam gezonde leefstijl voorbij.

In de uitvoering hebben beide gemeenten samen opgetrokken. Het project Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) is gestart, eerst in beide gemeenten apart en later gezamenlijk. Ook in het terugdringen van alcoholgebruik onder jongeren hebben beide gemeenten samen opgetrokken. Een greep van de uitgevoerde activiteiten: kinderen, jongeren en hun ouders zijn in de kinderopvang, op school en in de sportomgeving, gestimuleerd tot gezond gedrag. Bijvoorbeeld met een gezondere kantine, rookvrije plekken, (na)schools aanbod om te gaan bewegen, gezond te eten en elkaar te ontmoeten. Er was ondersteuning voor (aanstaande) ouders door diverse organisaties, zoals de GGD, het welzijnswerk, het onderwijs, dorpenteams, verloskundigen. Samen met het provinciaal platform Nuchtere Fries zijn activiteiten georganiseerd om alcoholgebruik onder jongeren te ontmoedigen, zoals met frisfeesten, communicatiecampagnes en de instructie verantwoord alcohol schenken aan vrijwilligers. Bij 2 huisartsenpraktijken (Harkema en Burgum) is sinds 2020 een praktijkondersteuner jeugd werkzaam.
Dit alles heeft mogelijk een positief effect gehad. In beide gemeenten lijkt namelijk het gedrag bij alle leeftijdsgroepen op onderdelen wat gezonder te zijn geworden.

TRENDS

Hieronder tonen we een aantal trends. Daarna een overzicht per gemeente met cijfers in een tabel (bron: gezondheidsmonitor GGD Fryslân) die betrekking hebben op de twee toen geldende speerpunten. Goed om te realiseren is dat er diverse factoren zijn die van invloed zijn op de cijfers. Er is gemeentelijk, provinciaal en landelijk beleid, maar ook zijn er demografische ontwikkelingen en andere factoren waar minder of geen invloed op is vanuit de gemeenten.

Er wordt steeds vaker gesproken over 'sociaaleconomisch kwetsbare positie', in plaats van 'sociaaleconomische status (SES)'. De GGD hanteert de factor opleiding bij het bepalen van SES. Maar niet alleen opleiding hoeft de oorzaak te zijn van kwetsbaarheid. In deze corona-crisis hebben we immers ervaren dat bijvoorbeeld een goed opgeleide ZZP'er zomaar in een kwetsbare positie terecht kan komen. In deze nota gebruiken we daarom doorgaans de term sociaaleconomische positie. Wat betreft monitoring houden we de term SES aan gebaseerd op opleiding, in aansluiting op de beschikbare monitorcijfers van de GGD.

Algemene conclusie

- Het gedrag lijkt in alle leeftijdsgroepen in beide gemeenten op onderdelen wat gezonder te zijn geworden. Wel is nog steeds in alle leeftijdsgroepen sprake van overgewicht en middelengebruik.

Wat opvalt

- In 8K valt op: dat 16 procent van de 4-12 jarigen nog steeds te zwaar is en dat dit hoger ligt dan in Friesland, dit geldt ook voor volwassenen en ouderen.
- Ook valt op in 8K: het relatief hoge percentage ouders in 8K dat rookt in bijzijn van kinderen.
- In TD valt op: het toegenomen percentage overgewicht in TD onder volwassenen, al ligt dit nog wel lager dan in Friesland.
- Ook valt in TD op: het percentage 12-18 jarigen dat elke dag loop of fietst naar school of stageplek, is nog steeds lager dan in Friesland.
- In beide gemeenten valt op: dat 4-12 jarige kinderen minder zijn gaan bewegen.
- Een andere conclusie in beide gemeenten is: het percentage jongeren dat alcohol drinkt is niet verder afgenomen, maar het percentage dat rookt wel. Zo is ook het percentage volwassen 'zware drinkers' in beide gemeenten afgenomen.
- Er is op basis van deze cijfers nog geen zicht op verschillen tussen hoog- en laag opgeleide inwoners en hun behoeften.

SPEERPUNT GEZOND GEWICHT	ACHTKARSPELEN	TYTSJERKSTERADIEL
Kinderen 4-12	**Bewegen** lijkt iets te zijn afgenomen. In 2018 ging 59% elke dag lopend of fietsend naar school, terwijl dat in 2015 nog 65% was. Daarnaast bewoog 39% van hen dagelijks minstens 1 uur in 2018, terwijl dit in 2015 nog 45% was. Ook voor Friesland als geheel zien we een dergelijke daling. **Gewicht**: geen echte verandering. In 2018 had 16% matig overgewicht, dan wel obesitas.In 2015 was dit 15%. Dit is in beide jaren wél iets meer dan het Friese gemiddelde. **Voedingsgedrag**: qua ontbijten en fruit eten verbeterd, groente eten nog niet. • Bijna alle kinderen (98%) ontbijt 5 of meer dagen per week; dit is vergelijkbaar met Friesland. In 2015 was er nog sprake van een kleine achterstand t.o.v. Friesland (94% om 97%). • Ook fruit eten gaat iets beter, zowel in Friesland als Achtkarspelen. In 2015 nam 59% elke dag fruit en in 2018 is dat 68%. • Elke dag groente eten blijft wel achter t.o.v. Friesland, het verschil lijkt zelfs iets toe te nemen. In 2018 at 35% elke dag groente in Achtkarspelen en 44% in Friesland. In 2015 was dit respectievelijk 32% en 37%. • Elke dag water drinken gaat steeds beter, maar blijft wel achter vergeleken met Friesland. In 2015 dronk 27% minimaal 2 glazen water per dag, in 2018 was dit al toegenomen tot 40%. In dezelfde periode nam dit in Friesland toe van 39% naar 51%. In Achtkarspelen drinkt een groter deel meer dan 2 glazen suikerhoudende drank. Het is echter wel afgenomen van 78% in 2015 naar 70% in 2018.	**Bewegen** lijkt iets te zijn afgenomen. In 2018 ging 55% elke dag lopend of fietsend naar school, terwijl dat in 2015 nog 66% was. Daarnaast bewoog 35% van hen dagelijks minstens 1 uur in 2018, terwijl dit in 2015 nog 40% was. Ook voor Friesland als geheel zien we een dergelijke daling. Wat **gewicht** aangaat zien we een lichte verandering. In 2018 had 12% matig overgewicht, dan wel obesitas, en in 2015 was dit 8%. Dit is in beide jaren wél vergelijkbaar met het Friese gemiddelde. Wanneer we kijken naar **voedingsgedrag** zien we dat bijna alle kinderen (99%) 5 of meer dagen per week ontbijt, vergelijkbaar met Friesland. In 2015 was dit ook al zo. Fruit eten gaat iets beter, zowel in Friesland als Tytsjerksteradiel. In 2015 nam 61% elke dag fruit en in 2018 is dat 68%. Elke dag groente eten is iets toegenomen maar nog steeds vergelijkbaar met Friesland. In 2018 at 41% elke dag groente in Tytsjerksteradiel en 44% in Friesland. In 2015 was dit respectievelijk 34% en 37%. Voldoende water drinken gaat steeds beter, maar blijft wel achter vergeleken met Friesland. In 2015 dronk 35% minimaal 2 glazen water per dag, in 2018 was dit al toegenomen tot 45%. In dezelfde periode nam dit in Friesland toe van 39% naar 51%. In Tytsjerksteradiel drinkt een groter deel meer dan 2 glazen suikerhoudende drank. Het is echter wel afgenomen van 73% in 2015 naar 66% in 2018.

Jeugd 12-18	**Bewegen** lijkt de jeugd nog in dezelfde mate te doen. 80% van de jongeren loopt of fietst in 2019 elke dag naar school of stageplek, vergelijkbaar met Friesland (77%). Dit is niet heel erg veranderd t.o.v. 2016, toen nog respectievelijk 83% en 81% dit deed. Dagelijks minstens een uur bewegen doet 21% van de jongeren in Achtkarspelen en 19% in Friesland. Dit is vergelijkbaar met 2016 toen dit 18% en 19% was. **Overgewicht**: is vergelijkbaar met 2016. Tien procent van de jeugd heeft matig of ernstig overgewicht, in 2016 was dit 11%. Ook voor Friesland is dit niet echt veranderd. **Voedingsgedrag**: qua ontbijt stabiel, fruit eten gaat beter, groente eten iets verbeterd, meer water wordt gedronken en minder suikerhoudende dranken. • Ontbijten is niet echt veranderd, 89% doet dit 5 of meer dagen per week. • Fruit eten gaat steeds beter. In 2012 at 21% dagelijks fruit, in 2016 was dit inmiddels 29% en in 2019 zien we dat dit al 35% is geworden. In Friesland eet 32% dagelijks fruit. • Elke dag groente eten is ook gestegen, van 19% in 2012 en 29% in 2016 naar 39% in 2019. Het is wel lager dan in Friesland waar 44% elke dag groente eet. • Dagelijks minimaal 2 glazen water drinken is gestegen van 55% in 2016 naar 61% in 2019, maar nog wel steeds lager dan in Friesland waar 69% voldoende water drinkt. Het drinken van minimaal 2 glazen suikerhoudende drank is gedaald van 45% in 2016 naar 38% in 2019.	Wat **bewegen** aangaat loopt of fietst in 2019 69% van de jongeren in Tytsjerksteradiel elke dag naar school of stageplek, dat is lager dan in Friesland (77%). Dit is niet heel erg veranderd t.o.v. 2016, toen nog respectievelijk 74% en 81% dit deed. Ook toen lag dit voor de jongeren in Tytsjerksteradiel al lager. Dagelijks minstens een uur bewegen doet 20% van de jongeren in Tytsjerksteradiel en 19% in Friesland. Dit is vergelijkbaar met 2016 toen dit 22% en 19% was. **Overgewicht** is vergelijkbaar met 2016. Zo'n 8% heeft matig of ernstig overgewicht, in 2016 was dit 7%. Ook voor Friesland is dit niet echt veranderd. **Voedingsgedrag**: Ontbijten is een beetje minder geworden, 88% doet dit 5 of meer dagen per week terwijl dit in 2016 nog 94% was. Dit was destijds ook hoger dan in Friesland. Fruit eten is niet heel veel veranderd. In 2016 at 30% dagelijks fruit, in 2019 was dit 29%. In Friesland eet 32% dagelijks fruit. Elke dag groente eten is gestegen, van 35% in 2016 naar 42% in 2019. In Friesland eet 44% elke dag groente. Dagelijks minimaal 2 glazen water drinken was 65% in 2016 en is nu 69% in 2019, dit is gelijk aan Friesland. Het drinken van minimaal 2 glazen suikerhoudende drank was 40% in 2016 en is nu nog 37% in 2019.

Volwassenen en ouderen (19+)	**Bewegen**: van de 19-64 jarigen (volwassenen) voldoet in 2020 64% aan de beweegrichtlijn matig intensieve inspanning[24]. In 2016 voldeed 61% aan de beweegnorm net zoveel als in Friesland. In 2012 lag dit nog wel hoger, namelijk 72% voor Achtkarspelen. Van de 65+'ers (ouderen) voldoet 46% aan de richtlijn matig intensieve inspanning[23]. In 2016 voldeed nog 72% aan de oude norm in Achtkarspelen en 77% in Friesland. Dit lag juist weer lager in 2012, namelijk 59%. Aan de fitnorm voldeed in 2016 19% van de volwassenen en 49% van de ouderen. **Overgewicht**: is toegenomen onder volwassenen van 47% in 2012 naar 57% in 2016 en in 2020 ongeveer gelijk gebleven op 54%, maar wel hoger dan in Friesland (49% in 2020). Onder ouderen is het ongeveer stabiel gebleven (64% 2020, 62% 2016 en 62% 2012). **Voedingsgedrag**: er wordt nog niet veel groente- en fruit gegeten maar voldoende water drinken doet inmiddels bijna vier op de vijf. • Aan de groentenorm voldoen 18% van de volwassenen (minder dan in Friesland 22%) en 17% van de ouderen (23% in Friesland). Dit was in 2016 11% van de volwassenen (en 17% in Friesland) en 15% van de ouderen (ook minder dan in Friesland (22%)). Wat fruit betreft is de situatie vergelijkbaar met Friesland. Ongeveer 34% van de volwassenen en 57% van de ouderen voldoet hieraan. • Voldoende water drinken doen volwassenen in Achtkarspelen niet minder dan het Friese gemiddelde. Van hen drinkt 78% dagelijks minimaal 2 glazen, in Friesland is dit 81%. Onder ouderen is er ook geen verschil, daarvan drinkt 79% voldoende water.	**Bewegen**: Van de 19-64 jarigen (volwassenen) voldoet in 2020 60% aan de beweegrichtlijn matig intensieve inspanning. In 2016 voldeed 63% aan de beweegnorm, ongeveer net zoveel als in Friesland. In 2012 lag dit nog iets hoger, namelijk 66% voor Tytsjerksteradiel. Van de 65+'ers (ouderen) voldoet 56% aan de richtlijn matig intensieve inspanning. In 2016 voldeed 76% aan de oude norm in Tytsjerksteradiel en 77% in Friesland. Dit lag juist weer lager in 2012, namelijk 68%. Aan de fitnorm voldoet 20% van de volwassenen en 49% van de ouderen. **Overgewicht**: Matig dan wel ernstig overgewicht is afgenomen onder volwassenen van 51% in 2016 naar 43% in 2020. Onder ouderen is het iets hoger (61% in 2020 en 57% in 2016). **Voedingsgedrag**: Aan de groentenorm voldoen 22% van de volwassenen en ook 22% van de ouderen. In 2016 was dit 14% van de volwassenen en 21% van de ouderen. Wat fruit betreft is de situatie ook vergelijkbaar met Friesland. Ongeveer 38% van de volwassenen en 59% van de ouderen voldoet hieraan. Dit was in 2016 35% van de volwassenen en 61% van de ouderen. Voldoende water drinken doet een groot deel van de volwassenen in Tytsjerksteradiel. Van hen drinkt 83% dagelijks minimaal 2 glazen, ongeveer gelijk aan Friesland (81%). Onder ouderen is er ook geen verschil, daarvan drinkt 80% voldoende water.

[24] De beweegrichtlijnen zijn veranderd en uitgesplitst naar matig intensieve inspanning, bot- en spierversterkende activiteiten, de combi van deze twee, en balansoefeningen. Vergelijken is nu nog niet eenvoudig, de nieuwe richtlijnen worden spoedig echter nog op de oudere data toegepast.

SPEERPUNT MINDER MIDDELENGEBRUIK	ACHTKARSPELEN	TYTSJERKSTERADIEL
Kinderen 4-12	**Roken en drinken door ouders**: in Achtkarspelen geeft een groter deel van de ouders aan te roken (20% om 15% FR), dan wel dat er in huis wordt gerookt (8% om 5% FR), terwijl minder ouders aangeven alcohol te drinken (55% om 63% FR).	**Roken en drinken door ouders** :in Tytsjerksteradiel geeft 13% van de ouders aan te roken en 5% dat er in huis wordt gerookt. Zo'n 68% geeft aan alcohol te drinken.
Jeugd 12-18	Het **drinken van alcohol** lijkt niet heel veel meer af te nemen. Waar we in 2016 vergeleken met 2012 nog wel grote veranderingen zagen is dit in 2019 niet het geval. In 2012 gaf bijvoorbeeld ongeveer 52% aan recentelijk te hebben gedronken. In 2016 was dat 40% en momenteel ongeveer 38%. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor bingedrinken dat in 2012 nog 39% werd aangegeven, in 2016 was dit inmiddels 28% en nu is dat zo'n 26%. Recentelijk aangeschoten geweest zijn was in 2012 26%, in 2016 21% en in 2019 18%. **Roken**: lijkt af te nemen. Het percentage dat ooit een sigaret had gerookt was in 2016 nog 19% en nu nog 12%. Het dagelijks roken was toen 4% en nu nog 2%. Een e-sigaret is door een groot deel (25%) ooit wel eens geprobeerd, maar daar blijft het eigenlijk ook wel bij. **Cannabis gebruik**: lijkt niet veranderd t.o.v. 2016, maar nog wel steeds lager voor Achtkarspelen. Daar heeft 9% wel eens gebruikt en in Friesland is dit 13%. Harddrugs gebruik is ongeveer gelijk gebleven (5%)	Het **drinken van alcohol** lijkt niet heel veel meer af te nemen. Waar we in 2016 vergeleken met 2012 nog wel grote veranderingen zagen is dit in 2019 niet het geval. In 2016 had 41% nog recentelijk alcohol gedronken, in 2019 geeft 37% van de jongeren dit aan. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor bingedrinken dat in 2016 door 29% werd aangegeven en in 2019 door 28%. Recentelijk aangeschoten geweest zijn was in 2016 20% en nu in 2019 22%. Het percentage dat ooit een sigaret had **gerookt** was in 2016 nog 20% en nu nog 16%. Het dagelijks roken was toen 7% en nu nog 4%. Een e-sigaret is door een groot deel (24%) ooit wel eens geprobeerd, maar daar blijft het eigenlijk ook wel bij. **Cannabis gebruik** is niet veranderd t.o.v. 2016, en nog steeds vergelijkbaar met Friesland. Daar heeft 13% wel eens gebruikt en in Tytsjerksteradiel is dit 15%. Recent cannabisgebruik ligt wel wat hoger in Tytsjerksteradiel (7% en 5% in Friesland) Het ooit gebruik van harddrugs (10%) is ongeveer gelijk aan Friesland (7%), maar wel een stuk hoger dan in 2016, toen was het 2%. Dit komt vooral doordat het aantal jongeren dat wel eens met lachgas heeft geëxperimenteerd in de loop der jaren hoger is geworden.

Volwassenen en ouderen (19+)	Het **drinken van alcohol** lijkt niet verder af te nemen. Het percentage zware drinkers onder volwassenen is 14%, dit wijkt niet af van Friesland (11%). In 2016 was het 11% en 2012 nog 15. Onder ouderen is het percentage zware drinkers 4% terwijl dit in 2016 6% was. Van de volwassenen is 19% overmatig drinker, net zoveel als in 2016. Van de ouderen is dit 11%, minder dan in Friesland (16%) In 2016 was dit 14%. **Roken**: dit lijkt iets verder te zijn afgenomen onder volwassenen. In 2020 rookt 23% van de volwassenen en 11% van de ouderen. In 2016 rookte 26% van de volwassenen en 10% van de ouderen. In 2012 was dit respectievelijk 31% en 13%. Het **cannabisgebruik** ligt op hetzelfde niveau als in Friesland. Van de volwassenen heeft 22% het wel eens gehad tegenover 25% in Friesland. In 2016 lag dit nog lager op 11%.	**Drinken van alcohol**: Het percentage zware drinkers onder volwassenen is vergelijkbaar met Friesland, ongeveer 10% In 2016 was dit 13% en in 2012 was dit nog 15%. Onder ouderen is het percentage zware drinkers 6%, gelijk aan 2016. Van de volwassenen is 18% overmatig drinker, van de ouderen 17%. Dit is vergelijkbaar met 2016 toen 21% van de volwassenen overmatig drinker was, en 17% van de ouderen. **Roken** doet 17% van de volwassenen en 9% van de ouderen. Dit was in 2016 nog 24% van de volwassenen en 13% van de ouderen. In 2012 was dit respectievelijk 25% en 16%. Het **cannabisgebruik** is lager dan in Friesland. Van de volwassenen heeft 18% het wel eens gehad tegenover 25% in Friesland. In 2016 had 22% van de volwassenen het wel eens gehad.

> Bijlage III
DE PRAKTIJK

In deze bijlage schetsen we wat er zoal al gebeurt per speerpunt. Sommige activiteiten passen bij meerdere speerpunten. Het is geen volledig overzicht, maar geeft een indruk. Het is de bedoeling dit de komende jaren aan te vullen met nieuwe initiatieven.

GEZONDE LEEFOMGEVING

Vanuit gezondheidsbeleid willen we dat een gezond ingerichte omgeving de gezonde keuze makkelijk maakt. Bij (her)inrichting van openbare ruimte willen we meer gaan kijken met 'de gezonde blik', denk bijvoorbeeld aan een checklist voor gemeenten en het invullen van de Leefplekmeter samen met inwoners in de wijk. En aan de toekomstbestendigheid van onze woningen. Het gaat erom, dat de inrichting van de openbare ruimte als uitnodigend en veilig ervaren wordt. Bijvoorbeeld dat fietspaden breed genoeg en verlicht zijn, er voldoende groen in de wijk is en voldoende speelmogelijkheden voor alle kinderen. En we willen bij milieuvraagstukken ook het aspect gezondheid belichten, naast de andere aspecten zoals milieu en economie. GGD Fryslân adviseert gemeenten bij gezondheidsvragen op het fysiek domein. Jongeren op gezond gewicht (JOGG) zetten we al jaren in bij sportlocaties en scholen. Bijvoorbeeld door het stimuleren van gezonde sportkantines, watertappunten, een gezonde avondvierdaagse, gezonde aankleding van sporthallen tijdens jeugdvaccinaties en tijdens naschoolse activiteiten en het stimuleren van water drinken en groente eten op het consultatiebureau. Er is een toenemende aandacht voor groene en uitdagende schoolpleinen. Een voorbeeld is het groene schoolplein in Jistrum. Nieuw in ontwikkeling zijn activiteiten rond BIOR: bewegen in de openbare ruimte, waarmee wordt ingespeeld op de groeiende behoefte aan beweeg- en speelruimtes in de buurt, natuurbeleving en ontmoeting. De wandelroute Foodwalk Buitenpost is een mooi voorbeeld van ontmoeten, bewegen en gezond eten. Ook wordt in beide gemeenten gewerkt aan voldoende AED's en burgerhulpverleners in alle dorpen, voor een zo groot mogelijke kans op succesvolle reanimatie. Het project Achtkarspelen Hartveilig, voor een reanimatienetwerk met voldoende 24/7 beschikbare AED's en voldoende vrijwilligers, wordt afgerond zodra het binnen de Corona-omstandigheden weer mogelijk is. Dit geldt ook voor de motie voor extra vrijwilligers/burgerhulpverleners. In Tytsjerksteradiel vindt geen project Hartveilig plaats. Wel is in Tytsjerksteradiel op 8 juli jl. een motie aangenomen om een onderzoek te verrichten naar de spreiding van AED's en burgerhulpverleners in de gemeente, en daarna met een plan richting de gemeenteraad te komen. We willen dat de volgende generatie opgroeit zonder roken. De gemeente Tytsjerksteradiel heeft met partijen een convenant rookvrije generatie ondertekend, de gemeente Achtkarspelen niet, maar werkt wel aan rookvrije plekken waar kinderen en jongeren zijn.

GEZOND OPGROEIEN

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) van de GGD verzorgt controles op consultatiebureaus en scholen en geeft advies aan het onderwijs en voorschoolse voorzieningen. Ook is er pedagogische ondersteuning voor ouders/verzorgers die dat nodig hebben. Kwetsbare aanstaande ouders/verzorgers worden begeleid naar een kansrijke start van hun kind; een actieprogramma voor beide gemeenten wordt uitgevoerd vanaf september 2021, vanuit een lokale coalitie met o.a. verloskundigen, ziekenhuizen, GGD en gebiedsteams. We voeren het project Jongeren op gezond gewicht (JOGG) uit, om te zorgen dat de omgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien gezond is en hen verleidt tot gezond gedrag. We blijven een gezond ingerichte omgeving stimuleren, met o.a. gezonde kantines, in samenwerking met scholen, sportverenigingen, buurtsportcoaches en de JGZ. In het najaar van 2021 wordt de werkwijze Kind naar gezonder gewicht opgezet, zodat ketenpartners rondom kinderen met obesitas in een vroeg stadium samen het gezin hulp kunnen bieden. Omdat de JOGG-projectperiode officieel afloopt in 2023, maar we jongeren willen blijven verleiden tot gezond gedrag, is borging nodig bij meerdere samenwerkingspartners. Wat betreft jeugd en middelengebruik wordt onder andere gewerkt aan het bewustmaken van de gevolgen van overmatig middelengebruik. Het 3-jaarlijks Preventie- en handhavingsplan blijven we uitvoeren en in beide gemeenten wordt gewerkt aan een Rookvrije generatie (in Tytsjerksteradiel met intentieverklaring). Ook vanuit andere beleidsterreinen wordt ingezet op gezond en veilig opgroeien. Denk bijvoorbeeld aan voor- en vroegschoolse

educatie en (media)weerbaarheidstrainingen vanuit jeugd- en onderwijsbeleid. Er is vanuit jeugd- en veiligheidsbeleid aandacht voor kinderen in moeilijke situaties, zoals bij echtscheidingen, of onveilige thuissituaties. Door onze gebiedsteams wordt hulp geboden aan opgroeiende jongeren en hun gezinnen. Door bijvoorbeeld praktijkondersteuners jeugd bij huisartsen. Vanuit sport wordt dagelijkse sporten en bewegen voor alle kinderen en jongeren gestimuleerd op en rond scholen. Ook wordt vanuit welzijn ingezet op ontmoeting, denk bijvoorbeeld aan 't Stationnetje. In de omgevingsvisie is opgroeiende jeugd en hun omgeving een aandachtspunt. Hetzelfde geldt voor armoedebeleid, dat specifiek regelingen bevat voor gezinnen en kinderen.

GEZOND MET BEPERKT BUDGET

Vanuit het gezondheidsbeleid voeren we diverse activiteiten uit die passen bij dit speerpunt, zoals de pilot Gezonde leefstijl interventie (GLI) in de gemeente Tytsjerksteradiel. Samen met o.a. de eerstelijnszorg, GGD en de zorgverzekeraar, worden inwoners met overgewicht en obesitas geholpen om te komen tot een gezonde levensstijl. Focus ligt op de lage SES. Deze pilot Gezonde leefstijl interventie (GLI) eindigt in 2021. We benutten de lessen uit de GLI zo veel mogelijk. Ook hebben we samengewerkt aan gezondheid in Drogeham. In 2019 heeft op initiatief van een huisarts de bijeenkomst Gezond in Drogeham plaatsgevonden met diverse partijen, waaronder het RIVM, Kearn, lokale sportaanbieders, het onderwijs, dorpsbelangen, inwoners, dorpenteams. Dit is uitgegroeid tot een zelfstandig functionerend dorpsnetwerk Mei Elkoar Yn Drogeham (MEYD), met diverse werkgroepen zoals Fit en Sûn. We gaan de lessen benutten en willen, mits er behoefte aan is, meer dorpen faciliteren in de samenwerking aan gezondheid. Ook het Generatiehuis in Gerkesklooster is actief met vele sociale en activerende activiteiten in het dorp, in 2021 is een bijeenkomst over preventie georganiseerd. En in 2021 is een oriëntatie voor een samenwerking met een huisartsenpraktijk in Burgum in het kader van positieve gezondheid gestart. De Maatschappelijk ondernemen Achtkarspelen (MOA) te Surhuisterveen is voornemens eind 2021 te starten met een Gezonde Keuken, waarbij samen met JOGG en welzijnsorganisatie wordt gewerkt aan een gezonde kantine en deelnemers en inwoners kennis te laten maken met gezonde voeding. Ook vanuit andere beleidsterreinen dan gezondheid wordt gewerkt aan dit speerpunt. Zoals het armoedebeleid en schulddienstverlening met de armoederegelingen, de vroeg-signalering, het project Amargi en de voedselbank. Maar ook de buurtsportcoaches dragen bij in hun stimulans tot bewegen en ontmoeten. Tevens ondersteunend is de aandacht voor taal als gezondheidsvaardigheid, om regie te kunnen voeren over je eigen leven, met name voor laaggeletterden.

GEZOND OUDER WORDEN

Als het gaat om gezond ouder worden is er een duidelijke link met sport. In beide gemeenten worden sportbuurtcoaches ingezet om inwoners een leven lang dagelijks aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden, zo ook ouderen. Dit doen we al jaren, o.a. voor gezond natuurwandelen (beide gemeenten), fittesten (Achtkarspelen), ouderen loopgroepen (Tytsjerksteradiel) en het project 'Doortrappen' (beide gemeenten). De meeste inspanningen voor ouderen zijn met name vanuit het Wmo-beleid en welzijnsbeleid. Gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente geeft ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dit doen we door ouderen en betrokkenen om hen heen te informeren over gezondheid en veiligheid (zoals valpreventie, veilig fietsen, een goed voedingspatroon, matig alcoholgebruik, dagelijks bewegen, zingeving, ontmoeten, omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Yn'e Buorren 2.0 is een netwerk van o.a. ouderen, huisartspraktijken, gebiedsteams en De Friese Wouden, om te zorgen dat ouderen in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen. Ook op andere manieren wordt gesteund en gestimuleerd tot participatie. Met welzijnsvoorzieningen zoals ontmoeting in de Buurtkamer en vervoer door vrijwilligers met het Automaatje. Ook zijn er initiatieven zoals Maatschappelijk vervoer Trynwâlden, het burgerinitiatief Trynwâlderein en het burgerinitiatief Onderhoud groen door buurtgenoten in Buitenpost.

> Bijlage IV

DE TAKEN VAN GGD

TEGEARRE
sûn fiele

achtkarspelen
GEMEENTE

gemeente | tytsjerksteradiel