



Gemeente
De Ronde Venen



; YncbX\ Y]XgbchU'
&\$ &%/! '&\$ &)

; YncbXžbi 'Yb]b 'XY'hcY_ca gh

Inhoud

Inhoud.....	2
1 - Inleiding.....	3
1.1 - Leeswijzer	3
2 - Kader gezondheidsnota.....	5
2.1 - Wettelijk kader	5
2.2 - Landelijk beleid	5
2.3 - Gemeentelijk beleid	6
2.4 - Lokaal kader	6
2.5 - Gezondheidssituatie in De Ronde Venen	7
• Gezonde omgeving	8
• Gezonde leefstijl.....	10
• Gezond ouder worden.....	14
3 - Visie en het uitgangspunt voor gezondheid.....	18
3.1 - Wat willen we bereiken?	18
3.2 - Visie	18
3.3 - Positieve Gezondheid als uitgangspunt	18
4 - Ambities	20
• Ambitie 1 Gezonde omgeving: een omgeving die ontmoeting, ontspanning en bewegen stimuleert.....	20
• Ambitie 2 Gezonde leefstijl: gezond eten, meer bewegen en minder middelengebruik	20
• Ambitie 3 Gezond ouder worden: participeren en veilig in en om het huis.....	21
4.1 - Hoe willen we dat bereiken?.....	21
• Missie	21
• Preventie	21
• Signaleren	22
• Integrale aanpak.....	22
• Uitvoeringsplan om ambities invulling te geven	22
5 - Bronnen.....	23

1 - Inleiding

Voor u ligt de gezondheidsnota van gemeente De Ronde Venen. Op grond van de Wet publieke gezondheid (Wpg) zijn gemeenten verplicht elke vier jaar een nota lokaal gezondheidsbeleid vast te stellen. De nota is opgesteld in lijn met de Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024, waarin de landelijke prioriteiten staan die aanknopingspunten bieden voor lokaal gezondheidsbeleid. Een groot gedeelte van de taken voor de gemeente op het gebied van gezondheid is wettelijk vastgelegd in de Wpg. Deze wettelijke taken worden door de Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst regio Utrecht (GGDrU) uitgevoerd, hierin is weinig beleidsvrijheid. Voor het bevorderen van gezond gedrag hebben wij wel beleidsvrijheid, hier gaat het in deze nota voornamelijk over.

De Coronapandemie heeft het normale leven van veel inwoners op z'n kop gezet. Naast de directe gevolgen voor de gezondheid brengt deze coronacrisis zoveel meer met zich mee. Uit onderzoek van de GGDrU in december 2020 - januari 2021 blijkt dat veel mensen minder zijn gaan bewegen of sporten vergeleken met voor de coronamaatregelen. Ook heeft het een negatief effect op de psychische gezondheid, en verhoogt het gevoelens van stress. Bovendien zijn mensen ongezonder gaan eten (GGDrU, 2021).

Een goede gezondheid bevordert de kans op een lang(er) leven van goede kwaliteit, en geeft ook de mogelijkheid om actief deel te nemen aan de samenleving in de vorm van werk, vrijwilligerswerk, verenigingswerk, mantelzorg of op een andere manier. Goede gezondheid draagt zo bij aan geluk én verhoogde participatie in de samenleving, en omgekeerd geldt hetzelfde. De focus op wat gezondheid is, is de laatste jaren verschoven. We zien gezondheid niet langer als afwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van inwoners om zich aan te passen en zelf regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het dagelijkse leven. Deze gedachte is uitgewerkt in het begrip 'positieve gezondheid', een begrip dat binnen en buiten de gezondheidszorg steeds meer omarmd wordt. Deze kanteling in het denken over gezondheid sluit ook aan bij de kanteling in het sociaal domein waarbij ook wordt uitgegaan van de mogelijkheden van inwoners in plaats van hun beperkingen.

Daarnaast worden gezondheidsproblemen of een ongezonde leefstijl vaak veroorzaakt door onderliggende factoren zoals armoede, schulden, werkloosheid, eenzaamheid, een beperking, ongunstige woonomstandigheden of sociale omstandigheden. Een integrale benadering van gezondheid is daarom van groot belang. Deze nota speelt een rol in het verbinden van bestaand aanbod binnen het sociaal domein, maar ook met andere gemeentelijke domeinen. In deze nota staat hoe de gemeente in de periode 2021 – 2025 samen met haar maatschappelijke partners gezondheid in De Ronde Venen gaat bevorderen. De komende jaren gaan we hier vol ambitie mee aan de slag. We geloven in de kracht van preventie; door (gezondheids)problemen te voorkómen beperken we zwaardere problematiek.

1.1 - Leeswijzer

Hoofdstuk 2 beschrijft het kader van de gezondheidsnota. Allereest geven we het wettelijk kader weer. Vervolgens het landelijk beleid en het gemeentelijk beleid. Afsluitend schetsen we de gezondheidssituatie in De Ronde Venen.

Hoofdstuk 3 beschrijft de visie op gezondheid en het uitgangspunt van 'Positieve gezondheid' voor de gezondheidsnota.

Hoofdstuk 4 beschrijft de drie ambities voor de lokale gezondheidsnota 2021-2025 van De Ronde Venen weer.

2 - Kader gezondheidsnota

2.1 - Wettelijk kader

De Wet publieke gezondheid

Het lokale gezondheidsbeleid is volgens de Wet publieke gezondheid (Wpg) een kerntaak van de gemeente. Gemeenten hebben op grond van de Wpg de taak om de gezondheid van hun inwoners te beschermen, te bewaken en te bevorderen. Een groot deel van deze gemeentelijke taken worden uitgevoerd door de GGDrU. Het is een wettelijke verplichting vanuit de Wpg (Artikel 13.2) om iedere vier jaar het lokale gezondheidsbeleid vast te stellen. In de het lokale gezondheidsbeleid staan de ambities, keuzes en prioriteiten op het gebied van volksgezondheid.

2.2 - Landelijk beleid

Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024

De Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024 - Gezondheid breed op de agenda beschrijft de landelijke prioriteiten op het gebied van publieke gezondheid en geeft richting aan het lokale gezondheidsbeleid van gemeenten. De landelijke nota richt zich op aanpak van gezondheidsvraagstukken die Rijk en gemeenten kunnen doen om Nederland gezonder te maken. Dit is aanvullend op wat er al wordt gedaan en los van de aanpak van het coronavirus. Wij sluiten aan bij de gezondheidsvraagstukken van de landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024:

- Gezondheid in de fysieke en sociale leefomgeving
- Gezondheidsachterstanden verkleinen
- Druk op het dagelijks leven bij jeugd en jongvolwassenen
- Vitaal ouder worden.

We hebben de landelijke nota vertaald naar een integrale, lokale aanpak met ambities die daarbij aansluiten. Het verminderen van de druk op het dagelijks leven van jeugd en jongvolwassenen is onderdeel van het Uitvoeringsplan Jeugd en is eind 2020 vastgesteld.

Preventieakkoord

Door roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik aan te pakken kan de gezondheid van heel veel Nederlanders verbeteren. Daarom heeft de Rijksoverheid samen met meer dan 70 maatschappelijke organisaties het Nationaal Preventieakkoord gesloten. Daarin staan meer dan 200 afspraken om Nederland gezonder te maken. In De Ronde Venen gaan we dit doen door een lokaal Preventieakkoord, met een buurt- of wijkgerichte aanpak op te stellen. Dit zal deel uitmaken van het uitvoeringsplan van de Gezondheidsnota.

Omgevingswet

Op 1 januari 2022 treed de Omgevingswet in werking. Dit betekent dat Ruimtelijke Ordening de bestemmingsplannen van nu gaat vervangen door zogenaamde Omgevingsplannen. In een omgevingsplan gaat het niet alleen om bouwen en gebruik, maar ook om aspecten als gezondheid,

duurzaamheid, milieu en veiligheid. De omgevingswet vraagt om goede samenwerking tussen het sociale domein en het fysieke domein.

Landelijk actieprogramma Kansrijke Start

Het actieprogramma Kansrijke Start richt zich op de zorg en ondersteuning aan kwetsbare gezinnen. De eerste 1000 dagen van een kind zijn cruciaal voor een goede start. De gezondheid van een kind voor, tijdens en na de geboorte blijkt een belangrijke voorspeller te zijn van problemen – zowel fysiek als mentaal - op latere leeftijd. Vanuit het gezondheidsbeleid vragen we aandacht voor gezonde voeding, niet roken en drinken tijdens de zwangerschap en het borstvoeding geven, en steun vanuit het sociale netwerk.

2.3 - Gemeentelijk beleid

Sinds 2015 hebben gemeenten meer verantwoordelijkheden en taken op het gebied van de Wmo, jeugd en participatie. Hierdoor is de gemeentelijke rol op het gebied van gezondheid verbreed en zijn de mogelijkheden vergroot voor een integrale aanpak. Wij zijn overtuigd dat we door intensievere samenwerking ons effect kunnen verhogen. Zo kunnen we meer gezondheidswinst behalen. We willen een sterkere verbinding met andere beleidsterreinen leggen zoals met ruimtelijke ordening, jeugd, sport, armoede, welzijn en wonen.

In de lokale gezondheidsnota zoeken we de verbinding en samenhang met diverse beleidsterreinen. Daarbij sluiten we zoveel mogelijk aan bij bestaand beleid:

- Maatschappelijke agenda Sociaal Domein gemeente De Ronde Venen
- Armoede & Schulden Beleidsplan 2020-2023
- Jeugdbeleidsplan 2020-2026
- Participatiekoers 2019-2023
- Het lokaal sportakkoord
- Samen dementievriendelijk
- Project Nederlandse taal

2.4 - Lokaal kader

We hebben lokale maatschappelijke partners om inbreng gevraagd. Eind 2020 hebben we een webinar georganiseerd. De GGDrU heeft de cijfers van de inwoners in De Ronde Venen gepresenteerd en we hebben gevraagd aan maatschappelijke partners wat er nodig is zodat inwoners in De Ronde Venen gezond zijn. We zijn in een aantal subgroepen uiteen gegaan om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Er was een brede vertegenwoordiging van onderwijs, zorg- en welzijnsorganisaties, sport- en bewonersverenigingen, de bibliotheek en GGDrU. Maatschappelijke partners zijn uitgenodigd om hierover verder door te praten in vervolgbijeenkomsten. Ook is er gevraagd om inbreng bij het Wmo Kernteam, het Participatieplatform, de Jongerenadviescommissie en het netwerkoverleg van Kansrijke start. Daarnaast zijn er een aantal afspraken geweest met maatschappelijke partners die inbreng wilden geven maar niet aanwezig konden zijn.

Bovenstaande partijen noemen een aantal stimulus om gezondheid te bevorderen. We hebben deze gegroepeerd in een drietal thema's. Deze thema's hebben we gekozen op basis van de inbreng van adviesraden en maatschappelijke partners, de cijfers met betrekking tot gezondheid van inwoners in De Ronde Venen en de thema's uit de Landelijke nota gezondheidsbeleid. Deze thema's komen overeen met de ambities om gezondheid te bevorderen de komende jaren.

Genoemde stimulus door maatschappelijke partners en adviesraden:

1. Gezonde omgeving:

- a. Schaduwrijke en aantrekkelijke speelplekken (waaronder schoolpleinen), buurtmoestuinen en parken;
- b. Een goede infrastructuur voor wandel- en fietsmogelijkheden;
- c. Laagdrempelige en gevarieerde beweeg- en sportfaciliteiten;
- d. Rookvrije omgeving.

2. Gezonde leefstijl:

- a. Verminderen van druk op ouders, jongeren en kinderen door ontspannende activiteiten, zoals sport en beweging en verhogen weerbaarheid
- b. Verhogen gezondheidsvaardigheden:
 - i. Gezond eten
 - ii. Preventie en vermindering van middelengebruik
 - iii. Functionele vaardigheden (zoals lezen en schrijven, rekenen, zoeken op internet (digitale vaardigheden)
- c. Stimuleren van gezond voedingsaanbod en naleving alcoholleeftijd bij sportclubs, het winkelcentrum en scholen.

Gezondheidsvaardigheden zijn de cognitieve en sociale vaardigheden die men nodig heeft voor het verkrijgen, begrijpen en toepassen van informatie voor het bevorderen of behouden van een goede gezondheid.

3. Gezond ouder worden:

- a. Inzet op preventie bij vitale ouderen:
 - i. Onderhoud van hun sociale netwerk
 - ii. Blijven bewegen en/of sporten
 - iii. Valpreventie
- b. Passende ondersteuning mantelzorgers

Voor de invulling hiervan verzoeken maatschappelijke partners om inwoners te betrekken. Daarnaast dat het netwerk en de uitwisseling tussen maatschappelijke partners versterkt wordt. Ook zullen we ondernemers in De Ronde Venen benaderen om hieraan deel te nemen.

2.5 - Gezondheidssituatie in De Ronde Venen

In deze paragraaf geven we een beeld van de gezondheidssituatie in De Ronde Venen. Uitgangspunt hiervoor zijn de thema's uit het lokale kader. De genoemde cijfers komen voornamelijk uit de regionale buurtmonitor van de GGDrU, de Sociale Krachtmonitor 2020 en waarstaatjegemeente.nl.

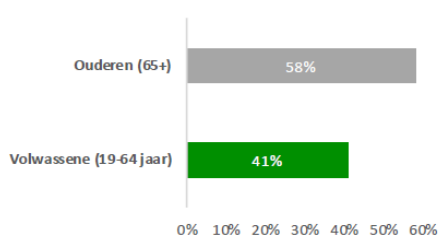
Gezonde omgeving

De sociale en fysieke omgeving hebben invloed op de gezondheid van onze inwoners. De fysieke en sociale leefomgeving dragen bij aan de vermindering van eenzaamheid, overgewicht en daaraan gerelateerde ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. De leefomgeving heeft een positieve invloed op gezondheid en welbevinden als de fysieke inrichting en sociale structuren mensen verleiden om te bewegen en te spelen, gezonde keuzes te maken, te ontspannen of elkaar te ontmoeten. Voor buurten waarin veel mensen met een lage sociaal economische status (SES) wonen, geldt vaak dat de fysieke leefomgeving nog niet bijdraagt aan een gezonde leefstijl. Daarom kan gezondheidsbevordering via de leefomgeving effectief zijn, bijvoorbeeld door veilige ontmoetingsplekken, groene zones, beweegvriendelijke en openbaar toegankelijke schoolpleinen en sportparken, fiets- en wandelpaden en (inclusieve) speelvoorzieningen. Maar ook door het verbeteren van woningen bij renovaties.

Gezonde omgeving

Overgewicht is een toenemend probleem bij het ouder worden.

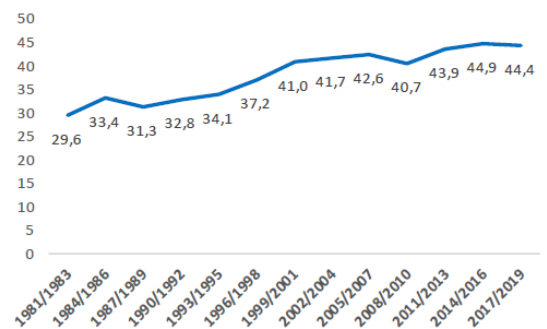
% inwoners met overgewicht



Energierijk voedsel
overal en de hele dag door
verkrijgbaar

Minimale beweging
door goed wegennet en
openbaar vervoer

% inwoners met overgewicht in provincie Utrecht



Groen om te ontspannen, bewegen en ontmoeten.

24,7%
Gebruikt de fiets om zich te verplaatsen

Het nederlands
gemiddelde is
27%

69%
van de inwoners is (zeer)
tevreden over de
begaanbaarheid van straten,
paden en stoepen

86%
van de inwoners is (zeer)
tevreden over de hoeveelheid
groen

91,3%
van de 10 t/m 11 jarige
vinden dat er voldoende
fijne buitenspeelplekken



**"Een omgeving waar alle
bewoners naar wens en
vermogen mee doen in
de samenleving"**

Relatie tussen fysieke omgeving en overgewicht

In Nederland hebben we te maken met een omgeving waarin energierijk voedsel overal en de hele dag door verkrijgbaar is. Denk aan het aanbod in de kantine, maar ook de aanwezigheid van een supermarkt, tankstation of snackbar heeft invloed op eetgedrag. De verleiding om te veel en te vaak te eten en te drinken is daardoor groot. De beschikbaarheid van een goed wegennet en openbaar vervoer zorgt daarnaast voor een omgeving waarin de noodzaak om te bewegen minimaal is. Dit is een belangrijke

oorzaak van de toename van het aantal mensen met overgewicht en obesitas in de afgelopen 40 jaar. Van de volwassenen (19-65 jaar) in De Ronde Venen heeft 41% overgewicht (inclusief obesitas). Voor de 65+ers is dit percentage 58%. Overgewicht is een toenemend probleem bij het ouder worden (GGDrU Buurtmonitor, 2016).

Groen om te ontspannen, bewegen en ontmoeten

Bomen zorgen voor schaduw en hebben een isolerende werking. Op een hete zomerdag kan het wel 10-15 graden koeler zijn onder een boom dan in de zon. Daarnaast heeft veel groen om je heen zowel een positieve invloed op je stresslevel als op je beweeggedrag. Groene ontmoetingsplekken, zoals beweegtuinten, speelplekken en buurtmoestuinen hebben ook een sociaal component. Ze kunnen een rol spelen in het versterken van de sociale cohesie in een buurt. Een bankje nodigt bijvoorbeeld uit om je buurtbewoners te ontmoeten. De hoeveelheid groen wordt in de gemeente door de inwoners erg gewaardeerd, (86% is hier (zeer) tevreden) over). Heel veel kinderen (91,3%) van de 10- 11 jaar vinden dat er voldoende fijne buitenspeelplekken in de buurt zijn.

Potentie voor meer gebruik vervoer met fiets of lopend

Als er goede fietspaden zijn fiets je meer, is er minder uitstoot van schadelijke stoffen en dat is van positieve invloed op je lichaamsfuncties. Van de inwoners in De Ronde Venen gebruikt 24,7% de fiets om zich te verplaatsen. Dit is lager (27%) dan in de rest van Nederland (CBS mobiliteit, 2017). Ruim tweederde (69%) van de inwoners in De Ronde Venen laat zich positief uit over de begaanbaarheid van straten, paden en stoepen (Sociale kracht monitor, 2020).



Rookvrije omgeving

















De campagne 'Op weg naar een rookvrije generatie' zet in op bescherming van kinderen tegen rook en tegen de verleiding om te beginnen met roken. Kinderen moeten de kans krijgen om rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving, zonder verleidingen en met goede voorbeelden om zich heen. Hoe minder mensen je ziet roken, hoe minder vanzelfsprekend het wordt om zelf te gaan roken.

Een inclusieve omgeving voor alle bewoners om mee te doen

Een inclusieve omgeving creëert de noodzakelijke condities voor alle bewoners, dus ook ouderen of mensen met een beperking om naar wens en vermogen mee te doen in de samenleving. Dit sluit aan op de ambitie in de Maatschappelijke agenda. We zullen hier bij hoofdstuk 3 verder op ingaan. In een gezonde sociale en fysieke leefomgeving voelen mensen zich thuis, wonen ze veilig, krijgen ze steun en is de samenhang in de buurt groot. Het draagt er aan bij dat mensen beter in staat zijn om te participeren. Een inclusieve omgeving voorkomt dat mensen afgezonderd raken, en bevordert daarmee de gezondheid.

Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl draagt bij aan een goede gezondheid en welbevinden. Door een gezonde leefstijl worden ziekten voorkomen, blijven mensen zelfredzaam en kunnen ze mee blijven doen in de maatschappij. Dit is op de eerste plaats een verantwoordelijkheid van mensen zelf, wel kunnen we bijdragen aan het makkelijker maken van een gezonde keuze. Wij willen kwetsbare groepen actief ondersteunen in het nemen van de regie en het vergroten van hun gezondheidsvaardigheden. Maar een ongezonde leefstijl heeft niet alleen individuele consequenties. Ook maatschappelijk zijn de gevolgen groot; ongezonde mensen participeren minder in de maatschappij en kunnen hoge zorgkosten tot gevolg hebben.

	ZIEKTELAST (%)	STERFTE (x1000)	ZORGIJTGAVEN € (x miljard)
 Roken	 9,4%	 20,0	 2,4
 Ongezonde voeding	 8,1%	 12,9	 6,0
 Weinig beweging	 2,3%	 5,8	 2,7
 Alcohol gebruik	 1,5%	 1,8	 0,9

Figuur 1 Top 4, bijdrage van verschillende determinanten aan ziektelast, sterfte en zorguitgaven (Bron: RIVM, april 2018)

Het beeld in figuur 1 is duidelijk; ongezond gedrag zoals roken, alcoholgebruik, te weinig bewegen en ongezonde voeding was in 2018 verantwoordelijk voor meer dan 20% van de ziektelast. Door in te zetten op verandering van het gedrag en het stimuleren van een gezonde leefstijl valt hierin de meeste gezondheidswinst te behalen (RIVM, 2018).

Gezonde leefstijl

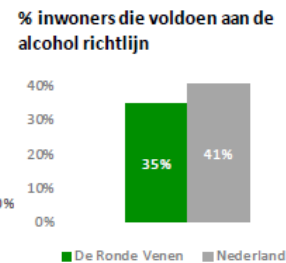
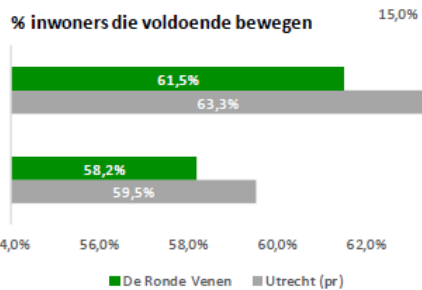
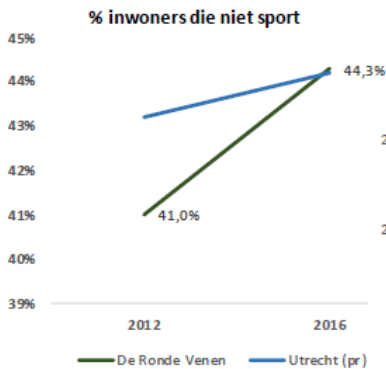
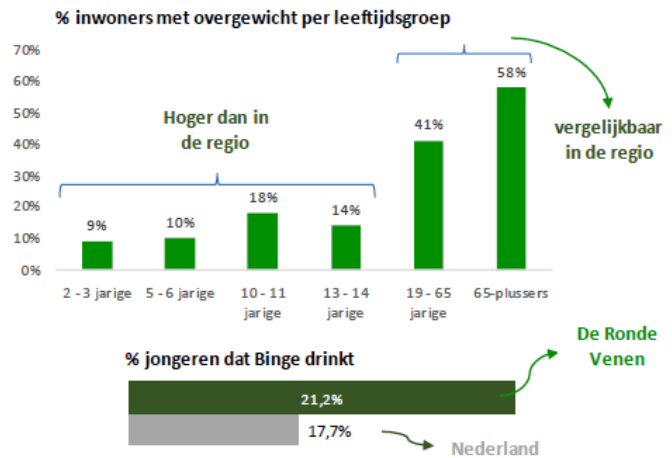
Een gezonde leefstijl draagt bij aan een goede gezondheid en welbevinden.

(RIVM, 2020)

> 20%
Ongezonder gedrag zoals roken, alcoholgebruik, te weinig bewegen en ongezonde voeding is verantwoordelijk voor meer dan 20% van de ziektelast

17%
van de volwassenen roken in De Ronde Venen

4,7%
van de groep 13 - 17 jarigen



"Binge drinken - vijf of meer alcoholische drankjes bij één gelegenheid."

"Alcohol richtlijn - geen of maximaal één glas alcohol per dag drinken"

Roken is ongezond

Roken is slecht voor de gezondheid. Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of overlijden; nog belangrijker dan ongezonde voeding of te weinig bewegen. In Nederland overlijden elk jaar bijna 20.000 mensen aan de gevolgen van roken. Een roker leeft gemiddeld 5 tot 10 jaar korter dan een niet-roker (Rokeninfo, jaar onbekend). Het aandeel rokers is onder mensen met een lage SES een stuk hoger dan onder mensen met een hoge SES. In De Ronde Venen rookt van de groep 13 tot 17 jarigen 4,7% en van de groep volwassenen rookt 17%. Dit percentage is tussen 2012 en 2016 niet veranderd (GGDrU Buurtmonitor, 2016).

(On)gezonde voeding

Gezonde voeding is belangrijk om vitaal te blijven, chronische ziekten en beperkingen zo lang mogelijk uit te stellen en klachten te verminderen. Gezond eten houdt in dat inwoners een verscheidenheid aan ingrediënten innemen zoals groente en fruit. Het advies is om minimaal 250 gram groente en 200 gram (twee stuks) fruit per dag te eten.

Op het gebied van groei en gezondheid bij kinderen kan zowel ongezonde voeding als verstoord eetgedrag leiden tot achtergebleven groei, ondergewicht, overgewicht, darmproblemen én ook mentale- en gedragsproblemen. Het aanleren van gezonde eetgewoontes op jonge leeftijd heeft daarbij het meeste effect. Veel kinderen van 1 tot 12 jaar eten namelijk minder fruit, groente en vis op een dag dan aanbevolen (CBS, 2017). Van de 10 en 11 jarigen in De Ronde Venen eet 48% dagelijks fruit (GGDrU Buurtmonitor, 2019).

Bij ouderen kan een ongezond voedingspatroon ook leiden tot risicofactoren, zoals een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterol en overgewicht of ondergewicht. Daarnaast is gezonde voeding extra relevant, omdat zij relatief vaak ziekten of aandoeningen hebben. Bovendien zijn zij vatbaarder voor tekorten aan voedingsstoffen en voor voedselinfecties. Naast de algemeen geldende adviezen voor gezond eten is voor ouderen aandacht nodig voor vitamine D en voldoende eiwitten.



Bewegen, goed voor lichaam en geest

Bewegen is belangrijk voor een goede fysieke en mentale (ervaren) gezondheid. Dit geldt in principe voor jong en oud en voor mensen met en zonder chronische ziekte of beperking. Bewegen tijdens een schooldag is goed voor de leerprestaties van kinderen. Kinderen die veel bewegen kunnen zich beter concentreren en zitten lekkerder in hun vel. Bewegen is daarnaast van groot belang in het terugdringen van overgewicht en valletsel. Bewegen heeft niet alleen invloed op onze gezondheid, maar is ook direct van invloed op de snelheid waarin we fysiek en cognitief verouderen, zoals een versnelde afname van onze fysieke fitheid (kracht, uithoudingsvermogen) en cognitief prestatievermogen (reactiesnelheid, geheugen) (de Greef, 2009).

18% van de 10 en 11 jarigen in De Ronde Venen heeft overgewicht. Dit is een stuk hoger dan in de regio, waar 13% van de 10 en 11 jarigen overgewicht heeft. 41% van de 19-65 jarigen en 58% van de 65-plussers heeft overgewicht in De Ronde Venen. Dit is vergelijkbaar met de rest van de regio.

Sterke afname bewegen en sporten bij ouder worden

Het merendeel van de inwoners (81%) is in het algemeen (zeer) te spreken over de sportvoorzieningen in de gemeente. Wel valt op dat het aandeel van de inwoners wat wekelijks sport sterk afneemt naarmate inwoners ouder worden. Van de 19 tot 65 jarigen in De Ronde Venen sport 59% minimaal wekelijks. Van de 65+ers in de Ronde Venen sport 44% minimaal wekelijks (GGDrU Buurtmonitor, 2016/2019). Van de volwassenen voldoet 61,5% van de inwoners aan de beweegnorm (half uur matig intensive activiteit voor ten minste 5 dagen per week) en dat is iets lager dan de rest van Nederland (63%) (CBS, 2016).

(Te veel) alcohol is ongezond

(Te veel) alcohol is slecht voor de gezondheid. Alcohol is slecht voor jongeren omdat hun hersenen zich nog ontwikkelen. Vroegtijdig en problematisch alcoholgebruik komt relatief vaker voor bij jongeren die zorg nodig hebben. Deze factoren zijn zowel persoons- als omgevingsgebonden:

- Gebrekkige zelfcontrole
- Psychische problemen
- Verstoorde gezinsrelaties
- Ouder(s) met psychische problemen of verslaving

Hoe eerder jongeren met alcohol beginnen, hoe groter de kans op problemen op latere leeftijd. Veel jongeren krijgen het eerste glas alcohol nog steeds van hun ouders. Ook onderschatten ouders vaak hoeveel hun kinderen drinken, en denken vaak onterecht dat zij hier nauwelijks invloed op hebben. Van de groep 13 tot 17 jarigen in De Ronde Venen geeft 31% aan de afgelopen 4 weken alcohol gedronken te hebben. Dit is meer dan in de rest van Nederland (GGDrU Buurtmonitor, 2019).

Bij volwassenen is het drinken van meer dan één glas alcohol per dag schadelijk voor bijna alle organen. Ook zorgt alcohol voor een verhoogde kans op huiselijk geweld, verkeersongevallen, slecht slapen, somberheid en is er steeds meer bekend over de relatie tussen alcohol en kanker. Overmatig alcoholgebruik geldt voor 9% van de 19-65 jarigen. Dit is licht afgenomen in vergelijking met 2012. Voor 65-plussers is dit percentage 10% (GGDrU Buurtmonitor, 2019).

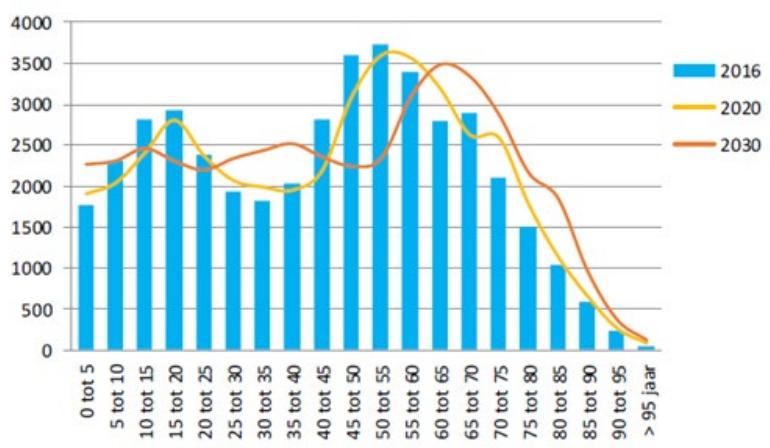
Multiproblematiek vermindert zelfredzaamheid, en veroorzaakt zorgen en depressie

Zelfredzaamheid is het vermogen van mensen om zichzelf te redden in geval van veranderingen en gevolgen van een ziekte, beperking of tegenslag. De score voor zelfredzaamheid is met name lager onder inwoners die vaak één of meer problemen ervaren in het dagelijks leven (7,2). Deze inwonersgroepen zijn minder goed in staat om voor zichzelf te zorgen en om hulp te organiseren en zijn (mede daardoor) ook minder weerbaar als het even niet meezit (Sociale kracht monitor, 2020).

Inwoners die veel problemen ervaren in het dagelijks leven zijn veel vaker dan gemiddeld angstig of bezorgd (38%) en/of somber en depressief (23%). Het opleidingsniveau laat geen significant verschil zien op deze punten (Sociale kracht monitor, 2020). Vergeleken met de rest van Nederland (6%) zijn er minder kinderen (3%) die in een uitkeringsgezin opgroeien. Ook is de SES in alle wijken hoog of hoger vergeleken met de rest van Nederland (SCP SES, jaar onbekend).

Gezond ouder worden

De vergrijzende Nederlandse samenleving heeft tot gevolg dat steeds meer ouderen zelfstandig wonen. Veelal komt dit overeen met de wens van ouderen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, maar het is ook noodzakelijk vanwege de beperking van de toegang tot verzorg- en verpleeghuizen. Begin 2021 zijn er 8935 65+ers (dit is 20% van de inwoners), waarvan 3952 75+ in De Ronde Venen. In 2030 zal dit aantal naar verwachting gestegen zijn.



Figuur 1: inwoners naar leeftijd in 2016, 2020 en 2030 (bron: Primos 2015, bewerking Rigo)

Afname (zeer) goede gezondheid bij ouder worden

80% van De Rondeveense inwoners in de leeftijd 19-65 jaar ervaart een (zeer) goede gezondheid. Dit percentage neemt af naarmate men ouder wordt. Voor 65+ is het percentage afgenomen naar 63% (GGD buurtmonitor, 2016).

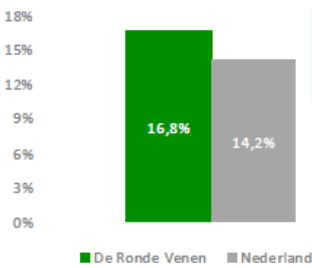
Kwetsbaarheid ouderen hangt samen met inkomensklasse en levensgebeurtenissen

De meeste ouderen zijn prima in staat om eigen regie te voeren over hun leven en daarmee die zelfstandigheid te behouden. Een deel van de ouderen lukt dit niet. We spreken dan over kwetsbare ouderen. Het aandeel kwetsbare ouderen is in de laagste inkomensklasse 3 keer zo hoog als in de hoogste. Ook factoren als het niet (meer) hebben van een partner, het hebben van een klein sociaal netwerk en een niet-westerse migratieachtergrond hebben invloed (Commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen, 2020). Kwetsbaarheid kan zich op allerlei manieren uiten. De ene oudere heeft bijvoorbeeld moeite met boodschappen doen terwijl de andere oudere last heeft van vergeetachtigheid. Kwetsbaarheid kan fysiek, cognitief, sociaal of psychisch van aard zijn. Van De Rondeveense inwoners van 19-65 jaar is 4% verhoogd kwetsbaar. Dit percentage neemt toe naarmate inwoners ouder worden. Voor inwoners van 65+ is 12,9% verhoogd kwetsbaar (Monitor sociale kracht, 2020).

Gezond ouder worden

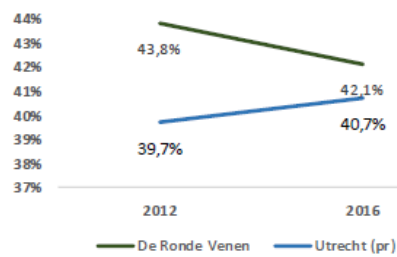
Meer ouderen die (naar vermogen) kunnen blijven participeren in de samenleving en veiliger in en om het huis kunnen bewegen.

% mantelzorgers

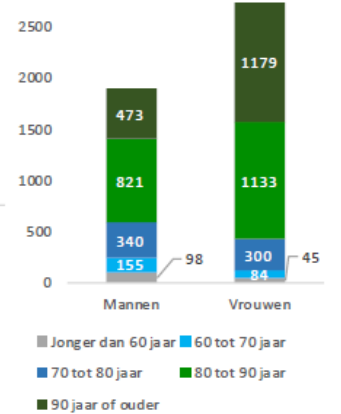


11,8%
van de mantelzorgers
geeft aan zwaar belast
te zijn

% eenzaamheid



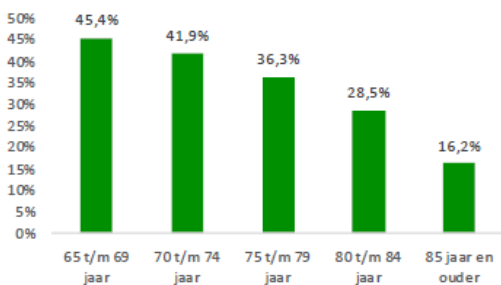
Overleden door accidentele val (NL)



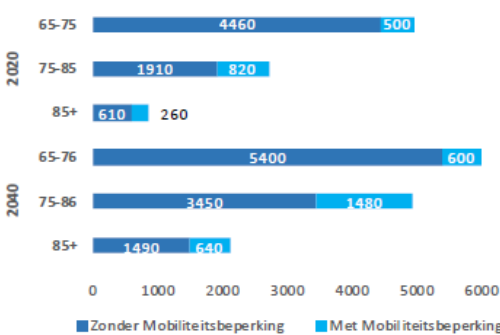
13% gestegen
Het percentage ouderen (65+) dat minimaal één keer per week sport is gestegen van 25% in 2001 naar 38% in 2017



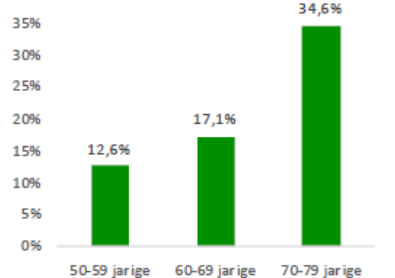
% ouderen dat sport per leeftijdscategorie



Aantal ouderen naar leeftijdsgroep



% kwetsbare personen per leeftijdscategorie (NL)



Eenzaamheid veroorzaakt fysieke en psychische klachten

Eenzaamheid staat de laatste jaren steeds meer in de belangstelling. Enerzijds komt dat omdat de oorzaken van eenzaamheid en ook de gezondheidsgevolgen steeds duidelijker worden. Anderzijds omdat ouderen en kwetsbare doelgroepen steeds langer thuis blijven wonen, waardoor de kans op vereenzaming of sociaal isolement groter wordt (Movisie, 2020). In de gemeente voelt 9% van de 19+ers en 10% van de 65-plussers in De Ronde Venen zich ernstig eenzaam. Van de 19-65 jarigen in De Ronde Venen geeft 7% aan minder dan een keer in de maand contact te hebben met anderen in de buurt. Voor 65-plussers is dit percentage 4% (GGDrU, 2016). De tevredenheid van inwoners in De Ronde Venen is aanzienlijk groter in 2020 (58%) in vergelijking met 2018 (48%) voor de welzijnsvoorzieningen.

De groep 75-plussers heeft het meeste last van gevoelens van eenzaamheid, meer dan de helft van de 75-plussers in Nederland voelt zich eenzaam. Bij deze groep komt dit door meerdere factoren zoals het overlijden van een partner of andere leeftijdsgenoten, beperkte mobiliteit en achteruitgang in fysiek en mentaal functioneren. Van de 65-plussers in De Ronde Venen krijgt 90% sociale steun van familie, 82% sociale steun van mensen in de buurt en 86% van vrienden en kennissen (GGDrU Buurtmonitor, 2016/2019).



Vallen veroorzaakt door lichamelijke klachten, omgevingsfactoren, alcohol en medicijnen

Doordat ouderen gemiddeld langer thuis blijven wonen neemt het aantal letsels door vallen en het aantal dodelijke valongevallen toe. Dat betekent vaak ook dat deze groep (tijdelijk) niet meer thuis kan wonen. De meeste valpartijen in en om het huis worden veroorzaakt door lichamelijke klachten zoals duizeligheid, slechtiendheid en weinig spierkracht. Dit kan deels voorkomen worden door een gezond voedingspatroon. Door de angst om te vallen of weinig zelfvertrouwen gaan ouderen minder bewegen of onzeker lopen, waardoor de spierkracht achteruit gaat en de kans om te vallen toeneemt. Daarnaast zijn ook omgevingsfactoren zoals een gladde vloer, een losliggend kledingstuk of het ontbreken van steunpunten de oorzaak van valpartijen. Ook alcohol en medicijnen kunnen invloed hebben op het reactievermogen, waardoor het valrisico toeneemt. Per 10.000 65-plussers worden in de gemeente jaarlijks 138 ziekenhuisopnames gemeld als gevolg van een accidentele val. Dit is lager dan het Nederlandse gemiddelde (163 ziekenhuisopnames) (waarstaatjegemeente.nl, 2018).

Mantelzorg

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Dit gaat verder dan de hulp die naar algemeen aanvaarde opvattingen in redelijkheid mag worden verwacht van het sociaal netwerk (de 'gebruikelijke zorg') (SCP, 2019). Het verlenen van mantelzorg heeft invloed op de tijdsbesteding van de mantelzorgers en op zijn/haar eigen sociale leven. Ook fysiek en psychisch kan mantelzorg zwaar zijn. Daardoor kan mantelzorg geven ten koste gaan van de eigen gezondheid. (RIVM, 2013). Met het groeiende aantal ouderen zal mantelzorg steeds meer toenemen, en passende ondersteuning van mantelzorgers belangrijk zijn. In De Ronde Venen ondersteunen we mantelzorgers

individueel en in groepen. Ook zijn jonge mantelzorgers steeds beter in beeld. Mantelzorgers met een migrantenachtergrond zijn nog onvoldoende in beeld.

49% van de inwoners van De Ronde Venen heeft het afgelopen jaar mantelzorg verleend. Daarvan is iets minder dan de helft intensieve mantelzorg en ruim de helft incidenteel. Het merendeel (62%) van de mantelzorgers voelt zich niet of nauwelijks belast. Aan de andere kant zegt 10% van de mantelzorgers wel zwaar belast te zijn door de mantelzorg, waarvan 1% zeer zwaar belast en 2% overbelast. Lager opgeleiden en mensen uit eenoudergezinnen die mantelzorg geven zijn vaker zwaar of overbelast (Sociale kracht monitor, 2020).

3 - Visie en het uitgangspunt voor gezondheid

In dit hoofdstuk beschrijven we de visie en het uitgangspunt van de gezondheidsnota. We willen dat de visie bijdraagt aan het bereiken van de gewenste maatschappelijke effecten. De visie van de gezondheidsnota is gebaseerd op de Maatschappelijke Agenda.

3.1 - Wat willen we bereiken?

Door de vergrijzing neemt het aantal inwoners met een ziekte of aandoening toe, maar dat betekent niet dat zij daarmee beperkt of ongezond zijn. Gezondheid is het vermogen van inwoners om zich aan te passen en zelf regie te voeren. Gezond leven hebben inwoners dus zelf in de hand, op de plek waar ze wonen, werken en naar school gaan. De visie op gezondheid sluit hiermee ook goed aan op de visie uit de Maatschappelijke Agenda, waarbij ook zoveel mogelijk wordt uitgegaan van de eigen kracht en potentie van inwoners.

3.2 - Visie

In De Ronde Venen kan iedereen meedoen en zijn inwoners zoveel als mogelijk zelfredzaam. Inwoners kunnen hun leven zelf organiseren, onderhouden sociale contacten en zijn bij hun omgeving betrokken. Kwetsbare inwoners ontvangen tijdelijk of indien nodig permanente ondersteuning om mee te doen en zelfredzaam te zijn of te worden. We bieden inwoners de mogelijkheid om de juiste keuzes te maken om zich gezond te voelen en gezond te leven. Er ontstaat een samenleving waarin zelfredzaamheid, gemeenschapszin en participatie belangrijke waarden zijn.

3.3 - Positieve Gezondheid als uitgangspunt

Als basis voor deze gezondheidsnota gaan we uit van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Hierin staat een brede kijk op gezondheid centraal. Gezondheid is zo veel meer dan de afwezigheid van ziekte; het is de balans tussen verschillende levensgebieden waarbij veerkracht een belangrijke rol speelt. Gezondheid is een middel om een betekenisvol en gelukkig leven te leiden en stelt je in staat om de dingen te doen die voor jou van waarde zijn. Gezondheid gaat ook over meedoen in de maatschappij, over betekenisvol werk of andere activiteiten en over de omgeving waarin je leeft. Dit sluit aan bij de visie van positieve gezondheid: 'Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven' (Machteld Huber, 2011). Deze benadering sluit aan bij de huidige tijdgeest waarin we meer zelfregie willen voeren en bewuster zijn dat gezondheid ook een individuele beleving is.

Deze brede positieve gezondheidsvisie is opgebouwd uit 6 dimensies die onderling met elkaar verbonden zijn. Ze bepalen samen in hoeverre iemand zich gezond voelt. Deze dimensies zijn:

Lichaamsfuncties (*'Ik voel me gezond en fit'*)

Mentaal welbevinden (*'Ik zit lekker in mijn vel'*)

Zingeving (*'Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst'*)

Kwaliteit van leven (*'Ik geniet van mijn leven'*)

Sociaal maatschappelijk participeren (*'Ik doe mee en heb goed contact met andere mensen'*)

Dagelijks leven (*'Ik kan goed voor mezelf zorgen'*)

Deze visie op gezondheid vraagt om een integrale aanpak, die gefocust is op het versterken van veerkracht, eigen regie en gezondheidsvaardigheden. Mensen zijn er in beginsel zelf verantwoordelijk voor dat ze gezond eten, goed voor zichzelf zorgen, voldoende bewegen, sociale contacten onderhouden en naar school of werk gaan. We kunnen als gemeente wel bijdragen om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken en de omgeving meer gezondheidsbevorderend in te richten.

Niet iedereen leeft in de omstandigheden om zelf gezonde keuzes te maken en de dagelijkse verleidingen te weerstaan. De problemen die achter een verminderde gezondheid schuilgaan, gaan verder dan het gezondheidsdomein. Armoede, schulden, problemen rondom huisvesting, eenzaamheid, werkloosheid, een beperking, een lage opleiding of de kwaliteit en de inrichting van de leefomgeving hebben allemaal invloed op hoe gezond je bent en hoe gezond je je voelt. We willen vanuit de gedachte van Positieve Gezondheid aandacht hebben voor de samenhang tussen het individu en zijn of haar omgeving en de noodzaak tot samenwerking tussen verschillende domeinen benadrukken. Met deze bredere benadering dragen we zo bij aan het vermogen van inwoners om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en daarbij zoveel als mogelijk eigen regie te voeren.



4 - Ambities

Naar aanleiding van de gesprekken met maatschappelijk partners, de cijfers met betrekking tot gezondheid van onze inwoners en de thema's uit de Landelijke nota gezondheidsbeleid zijn 3 ambities geformuleerd. De invulling van deze ambities is het beleidsvrije gedeelte in aanvulling op de wettelijke taken voortvloeiend uit de Wpg.

We willen inzetten op de volgende 3 ambities voor de lokale gezondheidsnota 2021-2025 van De Ronde Venen:

Ambitie 1 Gezonde omgeving: een omgeving die ontmoeting, ontspanning en bewegen stimuleert

We benutten de invloed van de omgeving op gezondheid. We zetten vooral in op een toegankelijke en uitnodigende omgeving waarin ontmoeten en bewegen worden gestimuleerd. Wij richten de omgeving zo in dat het gezonde keuzes en positieve gezondheid stimuleert. We creëren een fysieke en sociale omgeving waarin het maken van een gezonde keuze voor inwoners makkelijker is. Dit betekent: aantrekkelijk groen met voldoende schaduw, beweegvriendelijke wijken die contacten tussen bewoners stimuleren en laagdrempelige sport- en beweeggelegenheden. Hiermee verhogen we het mentaal welbevinden van inwoners in De Ronde Venen. We hebben specifieke aandacht voor buurten met veel inwoners met een lagere SES. Gezondheid, uitgaande van positieve gezondheid, wordt een volwaardig integraal deel van de omgevingsplannen.

Indicatoren:

- 95% (i.p.v. 91,3%) van de kinderen van 10-11 jaar vindt dat er voldoende fijne buitenspeelplekken zijn
- 30% (i.p.v. 24,7%) van de inwoners in De Ronde Venen gebruikt de fiets om zich te verplaatsen
- Alle openbare ruimtes zijn rookvrij in 2025

Ambitie 2 Gezonde leefstijl: gezond eten, meer bewegen en minder middelengebruik

Een gezonde leefstijl werkt preventief. We verbeteren de gezondheidsvaardigheden, waardoor meer inwoners gezond(er) eten, bewegen en minder middelen gebruiken. We zetten daarbij in op zowel de gezondheidsvaardigheden bij kinderen als bij volwassenen. We zetten extra in om gezondheidsachterstanden te verkleinen. Voor de aanpak van gezondheidsachterstanden is het nodig om het medisch en het sociaal domein met elkaar te verbinden, maar ook de beleidsterreinen gezondheid, werk en inkomen, onderwijs, minima, sport en ruimte. We streven naar een culturomslag waarin een gezonde leefstijl steeds meer het 'nieuwe normaal' is.

Indicatoren:

- 55% (i.p.v. 48%) van de 10 en 11 jarigen in De Ronde Venen eet dagelijks fruit
- 65% (i.p.v. 61,5%) van de volwassen inwoners voldoet aan de beweegrichtlijn
- 40% (i.p.v. 35%) van de volwassenen voldoet aan de alcoholrichtlijn
- 10% (i.p.v. 18%) van de 10 en 11 jarigen; 35% (i.p.v.) 41% van de 19-65 jarigen in De Ronde Venen heeft overgewicht

Ambitie 3 Gezond ouder worden: participeren en veilig in en om het huis

Het is onze ambitie dat meer inwoners gezond ouder worden. Mantelzorgers spelen daar een belangrijke rol in. We willen passende ondersteuning van mantelzorgers, zowel oudere als jonge mantelzorgers en ook voor mantelzorgers met een migrantenachtergrond. Er zijn verschillende momenten in het leven van een inwoner die het begin kunnen zijn van een nieuwe fase in het leven, met nieuwe uitdagingen en mogelijk ook een toenemende kwetsbaarheid. Bijvoorbeeld het uit huis gaan van het (laatste) kind, pensionering, een valongeluk, de eerste aanschaf van een hulpmiddel, het verliezen van een partner, een verhuizing, een ziekenhuisopname, het niet meer verlengen van het rijbewijs etc. Door inwoners vóór deze fase na te laten denken over vitaliteit, wonen en sociale contacten, vergroten we het bewustzijn. Inwoners spelen passend in op hun behoeften en wensen voor nu en in de toekomst. We zetten in op meer ouderen die (naar vermogen) kunnen blijven participeren in de samenleving en veiliger in en om het huis kunnen bewegen.

Indicatoren:

- 45% (i.p.v. 39%) van de 65-plussers voldoet aan de beweegrichtlijn
- 50% (i.p.v. 58%) van de 65-plussers in De Ronde Venen heeft overgewicht
- 8% (i.p.v. 10%) van de 65-plussers voelt zich ernstig eenzaam
- 85% (i.p.v. 82%) van de 65-plussers heeft beschikbare steun of hulp van mensen in de buurt

4.1 - Hoe willen we dat bereiken?

We sluiten zoveel mogelijk aan bij wat al in De Ronde Venen aanwezig is en dat versterken we. Dat houdt ook in dat we in onze aanpak aansluiten bij de missie zoals deze is geformuleerd in de Maatschappelijke Agenda.

Missie

- De inwoners, maatschappelijke partners en de gemeente organiseren samen een sterk voorzieningenniveau (basis), en zetten samen in op preventie.
- De inwoners, maatschappelijke partners en de gemeente zijn erop ingespeeld om vroegtijdig problemen bij inwoners op het gebied van participatie en zelfredzaamheid te signaleren en om erger te voorkomen. Samenwerking en een integrale benadering is van belang.

We geven uitvoering aan de missie door in te zetten op de pijlers preventie, signaleren en integrale aanpak.

Preventie

Met de verschuiving van de focus in het denken over gezondheid verschuift ook de aandacht van curatief naar preventief. Preventie kan een belangrijk middel zijn om gezondheid te bevorderen. En het bewustzijn over gezonde en ongezonde keuzes vergroten. De gemeente stimuleert, faciliteert, organiseert, spreekt partners en inwoners op hun verantwoordelijkheden aan, stroomlijnt processen en geeft aanzet tot afstemming tussen betrokkenen.

Signaleren

Door vroegtijdig te signaleren dat ondersteuning nodig is, kan ondersteuning sneller starten en kan worden voorkomen dat op de langere termijn problemen onnodig groot worden. Zo kan een gezonde leefstijl en/of een gezonde leefomgeving in een vroeg stadium bevorderd worden. Samenwerking is hierbij essentieel, want daarmee wordt voorkomen dat partijen langs elkaar heen werken, signalen missen of juist dingen dubbel doen. Ook het netwerk van inwoners, bijvoorbeeld een familielid of buurtbewoner kan hier een rol in spelen door een melding te doen bij het Meld- en adviespunt Bezorgd van het Servicepunt De Ronde Venen.

Integrale aanpak

Er zijn veel factoren die invloed hebben op de gezondheid van onze inwoners, waardoor gezondheid 'breed' kan worden opgevat. Dit maakt het belangrijk om goed naar de samenhang te kijken met andere (beleids)terreinen en waar mogelijk samen te werken met maatschappelijk partners. Alleen door goede en integrale samenwerking binnen en buiten de eigen gemeentelijke organisatie wordt de inwoner uiteindelijk gestimuleerd om de eigen regie te pakken, zodat hij/zij zoveel als mogelijk zelfredzaam is.

Uitvoeringsplan om ambities invulling te geven

Naast deze nota, die voornamelijk onze visie en ambities beschrijft, stellen we een uitvoeringsplan op dat gedetailleerder aangeeft hoe we door lokale inspanning bijdragen aan het waarmaken van de ambities. In het uitvoeringsplan van de gezondheidsnota maken we een plan van aanpak voor de realisatie van deze ambities. We werken aan een samenhangend aanbod van preventie en ondersteuning met alle partijen in De Ronde Venen, zoals de GGDrU, buurtcentra, huisartsenpraktijken, zorgverzekeraars, sportverenigingen, Tympaan-De Baat, vrijwilligersorganisaties en de inwoners zelf. We maken daarbij gebruik van de al bestaande samenwerkingsverbanden en overlegstructuren.

5 - Bronnen

- GGDrU Buurtmonitor: <https://GGDrUru.buurtmonitor.nl/>
- RIVM, 2018: https://www.vtv2018.nl/sites/default/files/2018-06/VTV_Determinanten_Lang_Logo_0.pdf
- CBS, 2017: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/46/kinderen-eten-te-weinig-fruit-groente-en-vis>
- CBS mobiliteit, 2017: <https://www.waarstaatjegemeente.nl/dashboard/mobiliteit>
- SCP, 2019: [file://server56/UserProfiles\\$/inekeb01/Downloads/Mantelzorgers+in+het+vizier.pdf](file://server56/UserProfiles$/inekeb01/Downloads/Mantelzorgers+in+het+vizier.pdf)
- SCP SES: <https://www.waarstaatjegemeente.nl/dashboard/Gezondheid>
- Movisie, 2020: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eenzaamheid-dossier-2020.pdf>
- Commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen, 2020: <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/06/30/commissie-toekomst-zorg-thuiswonende-ouderen>
- Trimbos instituut: <https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/alcoholpreventie-in-de-zorg-voor-jongeren>
- Rokeninfo, jaar onbekend: <https://www.rokeninfo.nl/professionals/rookvrij-opgroeien/rookvrije-generatie>
<https://oersterk.nu/>
- Alcoholrichtlijn, 2016: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/alcoholgebruik/regionaal-internationaal/regionaal#node-alcoholgebruik-volgens-richtlijn-wijk>
- Regionale rapportage Covid-19 GGDrU, 27 januari 2021
- Greef, M. de (2009). Het belang van bewegen voor onze gezondheid. Partnership Huisartsenzorg in Beweging.
- Gemeente De Ronde Venen (2020). Monitor Sociale Kracht