

Samen bouwen aan Gezondheid

Beleid publieke gezondheid 2025 – 2030



Inhoudsopgave

Voorwoord.....	1
1. Inleiding.....	2
1.1 Eerlijke gezondheidskansen in Hellendoorn.....	2
1.2 Totstandkoming van dit beleidsplan.....	2
1.3 Raakvlakken met de Global Goals.....	2
2. Huidige situatie.....	4
2.1 Onderzoek naar volksgezondheid in Twente en Hellendoorn.....	4
2.2 Zorgen vanuit de samenleving.....	5
3. Beleid en wetgeving.....	8
3.1 Landelijk beleid en wetgeving.....	8
3.2 Regionaal beleid.....	8
3.3 Lokaal beleid.....	8
4. Ambitie, strategie en speerpunten.....	11
4.1 Onze ambitie.....	11
4.2 Brede kijk op gezondheid.....	11
4.3 Vier speerpunten.....	12
5. De lokale aanpak toegelicht.....	13
5.1 Prioriteiten.....	13
5.2 Samenwerking en integrale benadering.....	13
5.3 Lerende aanpak.....	13
5.4 Invalshoeken.....	14
6. De uitvoering: doelen en acties.....	16
6.1 Speerpunt 1: Gezonde leefstijl.....	16
6.2 Speerpunt 2: Mentaal welbevinden.....	18
6.3 Speerpunt 3: Preventie en vitaal oud worden.....	20
6.4 Speerpunt 4: Gezonde leefomgeving.....	21
7. Financiering.....	24
8. Tijdspad.....	25
9. Monitoring, evaluatie en verantwoording.....	26
10. Slotwoord.....	27
 Bijlage 1: Gezondheidsbeeld gemeente Hellendoorn.....	 28

Voorwoord

Iedereen wil graag gezond zijn en lekker in zijn of haar vel zitten. Dit is helaas niet vanzelfsprekend. In de gemeente Hellendoorn willen we dat elke inwoner, van jong tot oud, eerlijke kansen heeft om gezond te zijn en gelukkig te leven. We willen gezondheidsverschillen verkleinen en zorgen voor een leefomgeving waarin gezond leven de makkelijke keuze is.

In dit beleidsplan publieke gezondheid 2025–2030 staat de koers voor de komende jaren. We richten ons op gezondheid vanaf de zwangerschap tot op hoge leeftijd. In een tijd waarin de vraag naar zorg groeit, zorgpersoneel schaarser wordt en de financiële middelen beperkt zijn, is het bevorderen en beschermen van de gezondheid van inwoners belangrijker dan ooit. Daar werken we iedere dag aan. We zetten in op rechtvaardige preventie, gezondheidsbevordering en -bescherming.

De gemeente Hellendoorn heeft een groene, uitnodigende omgeving die bijdraagt aan een gezonde leefstijl en mentaal welbevinden. Laten we deze kracht benutten. We zetten succesvolle aanpakken voort en starten nieuwe interventies als dat nodig is. Dat doen we niet alleen. Samen met lokale partners en inwoners maken we het verschil. Stap voor stap bouwen we aan een gezonder Hellendoorn, nu én later.

Ik nodig iedereen van harte uit om samen met ons te werken aan een gezonder Hellendoorn.



Wethouder Lia de Waard - Oudesluijs
Gemeente Hellendoorn

1. Inleiding

1.1 Eerlijke gezondheidskansen in Hellendoorn

Met veel inwoners in de gemeente Hellendoorn gaat het goed. Echter zien we ook gezondheidsrisico's zoals overgewicht, roken, overmatig alcoholgebruik, mentale problemen en te weinig beweging. Dit kan leiden tot chronische ziekten en een verminderde kwaliteit van leven.

Inwoners hebben een eigen taak en verantwoordelijkheid als het om gezondheid gaat. Aanvullend daarop heeft de gemeente een belangrijke taak in preventie en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Dit is vanuit wetgeving en beleid geregeld. De gemeente monitort het gezondheidsbeeld van de inwoners en zet gerichte ondersteuning in waar dat het meest nodig is. De gemeente heeft ook een taak in het creëren van een gezonde leefomgeving, jeugdgezondheidszorg en het versterken van mentaal welbevinden.

Binnen de gemeente bestaan aanzienlijke gezondheidsverschillen tussen inwoners. Het uitgangspunt is dat iedereen gelijke kansen moet krijgen op een gezond en gelukkig leven: van jong tot oud, zonder dat we mensen buitensluiten vanwege hun inkomen, beperking, geslacht, seksuele geaardheid, huidskleur of herkomst. Dit vraagt om ongelijk te investeren voor gelijke kansen: oftewel we investeren meer in inwoners en buurten waar achterstanden en kwetsbaarheden groter zijn. Gezondheidsachterstanden die in de jeugd ontstaan, worden vaak later niet meer ingehaald. Daarom zetten we in op vroegtijdige preventie en ondersteuning. Zo willen we toekomstige generaties gezonder laten opgroeien en de algehele welvaart en welzijn verbeteren.

In dit beleidsplan 2025 – 2030 staat beschreven hoe de gemeente Hellendoorn zich de komende vijf jaar inspent voor de specifieke, lokale gezondheidsuitdagingen. We willen in de gemeente Hellendoorn inzetten op een verandering die ook landelijk en regionaal speelt, namelijk de focus verleggen van ziekte naar gezondheid, en de transitie van zorg naar preventie. Want voorkomen is immers beter dan genezen. Het verbeteren van de gezondheid en daarmee samenhangende gezonde leefstijl vergt een lange adem en blijft ook na 2030 aandacht vragen.

1.2 Totstandkoming van dit beleidsplan

Dit beleidsplan is gebaseerd op wetgeving en landelijk, regionaal en lokaal beleid. Bij het opstellen van dit beleid is ook gekeken naar ontwikkelingen die van invloed zijn op de volksgezondheid. Denk daarbij aan thema's zoals klimaatverandering, vergrijzing, toename van mentale problematiek,

kwaliteit van de fysieke leefomgeving, sociale media gebruik en leefstijluitdagingen.

We hebben in kaart gebracht hoe het met de gezondheid van de inwoners in Hellendoorn gaat. Hierbij hebben we gebruik gemaakt van de cijfers van de Gezondheidsmonitoren van GGD Twente. Dit hebben we verrijkt met kennis en ervaringen van samenwerkingspartners en inwoners. Een goede analyse van data is erg belangrijk voor een adequate aanpak van de volksgezondheid. Het is belangrijk om data te duiden en af te zetten tegen ontwikkelingen op het vlak van gezondheid en het Twents en Nederlands beeld. Daarnaast is het nodig om problematiek goed te doorgronden, met aandacht voor achterliggende oorzaken en mechanismes. In dit plan wordt verder toegelicht hoe het ervoor staat met de gezondheid van de inwoners van de gemeente Hellendoorn.

1.3 Raakvlakken met de Global Goals

Het beleid publieke gezondheid van de gemeente Hellendoorn draagt bij aan de Sustainable Development Goals (SDG's) van de Verenigde Naties, ook wel de 'Global Goals' genoemd. Wereldwijd hebben landen deze doelen afgesproken om samen te werken aan een eerlijke, gezonde en duurzame samenleving. Gezondheid gaat ook over hoe en waar mensen wonen, werken, leren en leven en raakt daarmee direct of indirect aan een reeks SDG's. Namelijk:

- **SDG 1: Geen armoede** – door mensen met geldzorgen en gezondheidsachterstanden beter te ondersteunen.
- **SDG 2: Geen honger** – door gezonde voeding en voedselzekerheid te stimuleren en ondervoeding tegen te gaan.
- **SDG 3: Goede gezondheid en welzijn** – door gezond leven en bevorderen van welzijn voor mensen van alle leeftijden.
- **SDG 4: Goed onderwijs** – door kinderen op school te leren over gezondheid en weerbaarheid.
- **SDG 5: Gelijke kansen voor iedereen** – door rekening te houden met verschillen tussen mannen en vrouwen en te werken aan gelijke rechten en zeggenschap.
- **SDG 6: Schoon water en hygiëne** – door in te zetten op een gezonde en veilige leefomgeving.
- **SDG 8: Eerlijk werk** – door in te zetten op gezonde werkplekken en kansen op werk voor iedereen en waardig werk (o.a. veilig en gezond) te stimuleren.
- **SDG 10: Minder ongelijkheid** – door extra aandacht te geven aan mensen met een kwetsbare positie en uitsluiting te voorkomen.

- **SDG 11: Duurzame gemeenschappen** – door veilige, inclusieve, veerkrachtige duurzame dorpen/steden en woonomgevingen, waar gezond leven makkelijker wordt.
- **SDG 13: Klimaatactie** – door maatregelen die zowel het klimaat als de gezondheid verbeteren en bewustwor-

ding over klimaatverandering te vergroten.

- **SDG 15: Leven op land** – door weerbaarheid tegen toenemende bevolkingsdruk, intensivering van landgebruik en klimaatverandering te versterken via bescherming en herstel van ecosystemen en biodiversiteit.



2. Huidige situatie

2.1 Onderzoek naar volksgezondheid in Twente en Hellendoorn

In opdracht van de 14 Twentse gemeenten verzamelt GGD Twente data over de gezondheid, welzijn en leefgewoonten van de inwoners. Iedere vier jaar voert GGD Twente onderzoek uit onder verschillende doelgroepen, namelijk kinderen, jeugd, (jong)volwassenen en ouderen. Inwoners zijn benaderd om vragenlijsten in te vullen. Deze resultaten zijn verwerkt in Gezondheidsmonitoren (dashboards) en te bekijken op de Twentse Gezondheidsverkenning (www.twentsegezondheidsverkenning.nl).

Als we kijken naar de gezondheid van inwoners in Twente, dan valt op dat het Twents gemiddelde op verschillende vlakken slechter scoort dan het Nederlands gemiddelde. Zo wordt er vaker overmatig alcohol gedronken en is overgewicht een toenemend probleem. Tegelijkertijd valt op dat de gemiddelde levensverwachting lager ligt en er meer sterfte voorkomt door hart- en vaatziekten, kanker, COPD en diabetes. Daarentegen scoort Twente wat gunstiger dan het Nederlands gemiddelde op de woonomgeving, hoeveelheid groen in de leefomgeving en verkoeling vinden bij hitte. Ook scoort Twente op aspecten als eenzaamheid, stress, angst- en depressiegevoelens onder jongvolwassenen beter dan het Nederlands gemiddelde.

Hoe staat het met de gezondheid van de inwoners in de gemeente Hellendoorn? Gezondheid is een breed, veelomvattend thema. Daarom is daar geen kort antwoord op te geven. In bijlage 1 zijn cijfers te vinden die opvielen in de verschillende Gezondheidsmonitoren van de gemeente Hellendoorn. Hieronder vindt u een samenvatting per doelgroep, met de vermelding dat dit geen volledig beeld is. Daarvoor kunt u kijken op de Twentse Gezondheidsverkenning.

2.1.1 Kinderen (0 – 12 jaar) in Hellendoorn

De vragenlijsten van de Kindermonitor 2021 zijn door ouders / verzorgers van kinderen tussen de 0 en 12 jaar ingevuld. We zien dat het aantal kinderen dat dagelijks buiten speelt de afgelopen jaren is toegenomen. De gemeente Hellendoorn scoort vergeleken met het Twents gemiddelde positief op het voldoen aan de landelijke beweegnorm (minimaal elke dag minstens 1 uur bewegen).

Het merendeel van de kinderen zit lekker in zijn of haar vel. Wel zien we dat het dagelijks voldoende groente en fruit eten beter kan. Ongeveer een kwart van de ouders ervaart opvoedstress, vooral door vermoeidheid en het combineren

van werk en gezin. Sommige kinderen zijn al op jonge leeftijd mantelzorger omdat ze opgroeien met een familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is, een psychische aandoening heeft of verslaafd is.

2.1.2 Jeugd (13 t/m 16 jaar) in Hellendoorn

In 2023 zijn jongeren uit klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo) uit de gemeente Hellendoorn bevroegd over hun leefstijl, gezondheid en welbevinden. Wat positief opvalt is dat 90% van de jongeren in Hellendoorn gedurende 5 dagen per week naar school of stageplek loopt of fietst. Dit is hoger dan het Nederlands gemiddelde (82%). Ook zijn in verhouding minder ouders gescheiden dan gemiddeld in Twente.

Wat daarentegen opvalt is dat steeds minder jongeren aan de beweegrichtlijn voldoen. Daarbij gaat het om minstens één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning, aangevuld met minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Ook zijn er zorgen over het mentaal welbevinden. Zo ervaart een kwart van de jongeren psychische klachten (in verhouding meer meisjes). Bijna één op de zes jongeren heeft één of meerdere keren serieus overwogen om een einde aan het leven te maken. Problematisch social media gebruik is in de loop van de jaren toegenomen. Steeds meer jongeren voelen zich vaak tot altijd gestrest, slaperig of moe overdag. Ze ervaren prestatiedruk en vinden school zinloos.

Jongeren slaan vaker het ontbijt over. Het vaperen neemt toe. Wat sterk negatief aftekent in de gemeente Hellendoorn is het alcoholgebruik op jonge leeftijd en bingedrinken (coma-zuipen). Tot slot is gehoorbescherming een thema dat extra aandacht vraagt.

2.1.3 Jongvolwassenen (16 t/m 25 jaar) in Hellendoorn

De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 geeft inzicht in de gezondheid en leefstijl van jongvolwassenen. Wat zich positief aftekent in vergelijking tot het Nederlands en Twents gemiddelde is het percentage jongeren dat ooit drugs heeft gebruikt. Dit percentage is lager in de gemeente Hellendoorn.

Het merendeel van de jongeren voelt zich vaak tot voortdurend gelukkig, al geeft ongeveer de helft aan zich enigszins tot sterk eenzaam te voelen. De stress-score is lager dan het Nederlands en Twents gemiddelde. Meer dan de helft

ervaart nog altijd negatieve gevolgen van de coronaperiode, zoals problemen met mentaal welzijn, sociale contacten of studie. Opvallend is dat in de gemeente Hellendoorn meer jongvolwassenen ook alcohol drinken als ze alleen zijn. Eén derde geeft aan dat vrienden het normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken. Dit ligt net onder het Twents gemiddelde, maar is hoger dan het landelijk gemiddelde. Roken van tabak is een aandachtspunt.

Tot slot valt op dat bijna een kwart van de jongvolwassenen moeite heeft om alles te betalen wat moet. Sommigen geven aan het gevoel van weinig controle over geldzaken te hebben, een klein deel heeft schulden.

2.1.4 Volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) in Hellendoorn

De monitor Volwassenen en Ouderen 2024 laat een bovengemiddelde score zien van het aantal mensen dat een rapportcijfer van een 8 of hoger geeft voor gelukkig voelen. Er is een grote onderlinge betrokkenheid bij buurtgenoten en ruim een derde van de inwoners is actief als vrijwilliger. De gemeente Hellendoorn scoort uitzonderlijk hoog op waardering voor de leefomgeving zoals rust, wandel- en fietsmogelijkheden en ontmoetingsplekken.

Als het gaat om een gezonde leefstijl zien we uitdagingen. Het alcoholgebruik is fors te noemen. Eén op de vijf inwoners drinkt overmatig alcohol. Iemand is een overmatige drinker als hij meer dan 14 glazen alcohol per week drinkt (mannen) of zij meer dan 7 glazen alcohol per week (vrouwen). In de gemeente Hellendoorn zijn er bovengemiddeld veel zware drinkers. Een man is een zware drinker als hij minstens één keer per week 6 of meer glazen alcohol op één dag drinkt. Voor een vrouw is dit bij 4 glazen alcohol. Het aantal rokers stijgt licht. Overgewicht is een aandachtspunt, evenals het eten van groenten en fruit. Ruim de helft van de inwoners voldoet aan de beweegrichtlijn, een aanzienlijk deel beweegt daarentegen nog steeds te weinig.

Als het gaat om de mentale gezondheid valt op dat ongeveer de helft een matig tot hoog risico heeft op angststoornis of depressie. Het gevoel van regie over eigen leven is in de loop van de jaren steeds verder afgenomen.

2.2 Zorgen vanuit de samenleving

Naast informatie die we afleiden uit de Gezondheidsmonitoren, kijken we ook naar signalen en verhalen van inwoners en lokale partners. Via het Lokaal Preventieakkoord 'Vitaal Hellendoorn' zijn deze lijnen kort. De afgelopen jaren zijn ook zorgen aan het licht gekomen. Hieronder zijn de desbetreffende aandachtspunten toegelicht.

2.2.1 Aandachtspunt: zorgen over overmatig alcoholgebruik

Vanuit de samenleving spelen zorgen over overmatig alcoholgebruik door jongeren onder de 18 jaar. Ouders worstelen met 'NIX18' en zijn zich vaak niet bewust van hun eigen voorbeeldfunctie. Volgens jongeren stellen de meeste ouders geen duidelijke regels of vinden ouders het goed dat zij alcohol drinken. Een signaal vanuit de samenleving is dat door het toestaan van veel evenementen in de gemeente, er meer en vaker (overmatig) alcohol gedronken wordt en dat staat haaks op het preventiebeleid. Voor veel mensen zijn de evenementen een moment van ontspanning en gelegenheid om te ontmoeten. Een bijkomstigheid is dat inwoners tijdens die gelegenheden (vaak en/of overmatig) alcohol drinken. Alcoholgebruik is sterk verweven met de Twentse cultuur en lijkt daarmee ook wel een 'heilig huisje'.

Alcoholgebruik minder onschuldig dan gedacht

Onder inwoners in de gemeente Hellendoorn is net als in heel Nederland nog veel onwetendheid over de schadelijke gevolgen van alcohol. Alcoholgebruik op jonge leeftijd verstoort de ontwikkeling van de hersenen, wat blijvende schade kan veroorzaken aan bijvoorbeeld geheugen en concentratie. Daarnaast vergroot het de kans op verslaving en lichamelijke en psychische problemen, zowel op korte als lange termijn.

Veel inwoners denken nog altijd dat een dagelijks 'slaapmutsje' onschuldig is. De huidige wetenschappelijke inzichten zijn echter veranderd: één glas alcohol per dag brengt al gezondheidsrisico's met zich mee. Het verhoogt het risico op kanker en een reeks (chronische) aandoeningen als hart- en vaatziekten, leverziekten, diabetes type 2 en neurologische aandoeningen. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe hoger het risico op ziekte.

Voortzetten aanpak alcohol

Vanuit het Lokaal Preventieakkoord Vitaal Hellendoorn is de afgelopen jaren actief ingezet op de aanpak van overmatig alcoholgebruik en NIX 18. Zo is er een werkgroep actief en hebben we via campagnes aandacht gevraagd voor dit thema. Bij evenementen waar veel jongeren komen is Halt ingezet om overmatig alcoholgebruik (binge-drinken en coma-zuipen) tegen te gaan. Ook is de afgelopen jaren volop geïnvesteerd in preventie van alcoholgebruik onder jongeren door inzet van educatieve theatervoorstellingen op basisscholen en het voortgezet onderwijs. De komende jaren bouwen we voort op de basis die gelegd is.

Maatschappelijke impact

De gevolgen van alcoholgebruik voor de samenleving zijn groot. Uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksge-



Afbeelding 'Alcohol & kanker', bron www.kwf.nl

zondheid en Milieu (RIVM) komt naar voren dat de jaarlijkse maatschappelijke kosten van alcoholgebruik in de miljarden lopen. Overmatig alcoholgebruik hangt vaak samen met (uitgaans-, huiselijk) geweld, verslavingen, lagere arbeidsproductiviteit, grotere inzet van politie en justitie, verkeersongevallen, schulden en andersoortige maatschappelijke problematiek. Ten aanzien van het thema alcohol is dus veel te winnen in de samenleving. Alcoholgebruik is een maatschappelijk vraagstuk, het gaat om veel meer dan alleen de negatieve effecten op de gezondheid. Het vraagt dus om een brede aanpak, niet alleen gericht op de gebruiker.

2.2.2 Aandachtspunt: zorgen over drugsgebruik

Uit de samenleving komen signalen dat inwoners zich zorgen maken over het in hun ogen toenemend drugsgebruik door jongeren en jongvolwassenen. Designerdrugs (3 MMC, 4MMC) worden daarbij regelmatig genoemd. Deze zorg is meerdere keren besproken met lokale partners, Tactus Verslavingszorg en de GGD Twente. Uit de cijfers blijkt dat het aantal jongvolwassenen uit Hellendoorn dat ooit drugs heeft gebruikt 36% is. Dit is lager dan gemiddeld in Nederland (52%) en Twente (44%).

De komende jaren willen we drugsgebruik nauwgezet blijven monitoren. Het duurt soms even voordat problematiek duidelijk tot uiting komt in de Gezondheidsmonitoren. Naast monitoring investeert de gemeente in preventie van drugsgebruik. Dit doen we samen met Tactus Verslavingszorg, CSG Reggesteyn, Halt, Stichting De Welle, politie en andere partners. De afgelopen jaren is extra geïnvesteerd in voorlichting aan jongeren en het versterken van hun weerbaarheid tegen middelengebruik. Hier blijven we de komende jaren ook op inzetten.

Daarnaast wordt vanuit integrale veiligheid gewerkt aan het aanpakken van overlast en het versterken van de sociale positie en perspectief voor jongeren. Dit project heet de 'Integrale Jeugd Aanpak'. Bij zorgen van professionals over een jongere die met drugs in verband wordt gebracht, gaan een jeugdagent en medewerker van Tactus Verslavingszorg bij diegene op huisbezoek. Ze delen een waarschuwingsbrief uit en gaan in gesprek met ouder(s) en jongere om de zorgen te delen en vervolgafspraken te maken.

2.2.3 Aandachtspunt: zorgen over de leefomgeving

De leefomgeving heeft grote invloed op hoe mensen zich voelen. Sommige inwoners maken zich zorgen over onderwerpen zoals windturbines, geluidsoverlast, luchtkwaliteit, middelengebruik, straling en bestrijdingsmiddelen bij de bloemteelt. Hoewel niet alle zorgen direct op te lossen zijn via gemeentelijk gezondheidsbeleid, luisteren we en denken we mee. We zoeken naar een goede balans tussen leefkwaliteit, gezondheid en maatschappelijke belangen.

Een aantal thema's lichten we hieronder toe:

- **Geluidsoverlast bij evenementen**
Harde muziek bij festivals en evenementen wordt door sommige inwoners als hinderlijk ervaren. Het kan een risico zijn voor gehoorschade. Ook kan het stress opleveren en slaapklachten geven. Vooral bij mensen die gevoelig zijn voor prikkels. Moet het geluid zo hard staan of kan het zachter? Moet er altijd (harde) muziek zijn bij bijvoorbeeld een avondvierdaagse voor kinderen? Het thema geluid raakt de volksgezondheid. GGD Twente en team maatschappelijke ontwikkeling adviseren hierin. De gemeente heeft een geluidsbeleid. Andere domeinen en partijen hebben hier verder vanuit de inhoud een rol of ver-

Zorgen over elektromagnetische straling

Sommige inwoners zeggen klachten te ervaren door blootstelling aan straling door bijvoorbeeld zendmasten, wifi en hoogspanningslijnen. Denk daarbij aan klachten als hoofdpijn, slapeloosheid, lichamelijk onverklaarde klachten of concentratieproblemen. De wetenschap vindt hier nog geen duidelijke oorzaak-gevolgrelatie, maar de zorgen in de samenleving zijn er wel. De gemeente volgt de richtlijnen van het Rijk en het RIVM. Ook houden we ontwikkelingen bij, mocht er nieuwe informatie beschikbaar komen over elektromagnetische straling in relatie tot gezondheid. We zorgen voor openheid en bieden ruimte voor vragen of meldingen van inwoners.

- ergnissen, stank en gezondheidsklachten zoals hoesten, benauwdheid of verergering van astma en COPD. Vooral kinderen, ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid zijn extra gevoelig. Het is daarom belangrijk ook de komende jaren aandacht te blijven hebben voor bewustwording, verantwoord stoken en barbecueën, én voor het bespreekbaar maken van rookoverlast tussen burens.

We nemen signalen van inwoners altijd serieus en zoeken uit waar we als gemeente invloed op hebben. Gaat het om zorgen over de leefomgeving, dan heeft de gemeente een rol in het uitvoeren van wetgeving, vergunningen verstrekken, het onderhouden en creëren van een groot deel van de openbare ruimte. Intern werken we samen via initiatievenafels, waarbij we structureel aandacht besteden aan gezondheidsaspecten van projecten in de leefomgeving. Soms kan de gemeente zelf invloed uitoefenen, zoals bij geluidsnormen of zendmastlocaties. Maar vaak ligt de verantwoordelijkheid bij het Rijk of andere partijen. In die gevallen is de invloed van de gemeente Hellendoorn beperkt.

3. Beleid en wetgeving

Dit hoofdstuk gaat in op de landelijke, regionale en lokale beleidskaders die raken aan publieke gezondheid.

3.1 Landelijk beleid en wetgeving

Landelijk beleid en wetgeving is deels afgeleid uit EU-beleid en -wetgeving. Voor publieke gezondheid is het volgende met name van belang:

- **Wet Publieke Gezondheid:** Richt zich op infectieziektebestrijding, jeugdgezondheidszorg en gezondheidsbevordering. De gemeenten en GGD-en voeren deze wet lokaal uit. Vanuit deze wet moeten gemeenten ook verplicht periodiek gezondheidsbeleid vaststellen.
- **Landelijke Gezondheidsbeleid:** 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. Eind 2025 wordt het nieuwe landelijke gezondheidsbeleid verwacht.
- **Samenhangende Preventiestrategie:** De 'Samenhangende Preventiestrategie' van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport vormt de basis voor het preventiebeleid van het huidige kabinet en bevat concrete acties en maatregelen om ziekte en zorg te voorkomen. Het kabinet wil onder meer de gezonde keuze de makkelijke keuze maken.
- **Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA, 2023–2026):** Gericht op preventie, het bevorderen van gezondheid en het versterken van de sociale basis, met als uitwerking een lokaal plan van aanpak. Het GALA vormt samen met onder meer het Sportakkoord II en het Integraal Zorgakkoord (IZA) een brede preventieve benadering. Na 2026 zal het AZWA-akkoord (Aanvullend Zorg en Welzijnsakkoord) mogelijk als vervolg- of aanvullings-traject dienen. Een nadere uitwerking hiervan volgt nog vanuit het Rijk.
- **Nationaal Preventieakkoord:** Focus op het verminderen van roken, alcoholgebruik en overgewicht.

3.2 Regionaal beleid

In Twente werken we actief en integraal samen aan publieke gezondheid.

- **SamenTwente:** Regionale samenwerking van GGD Twente en 14 Twentse gemeenten gericht op publieke gezondheid, jeugdzorg, maatschappelijke ondersteuning en het versterken van regionale samenwerking. Afspraken omtrent de samenwerking zijn vastgelegd in de Gemeenschappelijke Regeling SamenTwente. In 2022 is het plan 'SamenTwente: Strategische koers en identiteit' opgesteld. In het begin van 2026 is een 'Strategisch Programma SamenTwente 2026–2030' vastgesteld. Dit document geeft de strategische koers, maatschappelijke ontwikkelingen, opgaven en programma voor de komende jaren weer.
- **Twentse Koers:** De Twentse Koers heeft een regioplan 2024 – 2026 opgesteld met de missie zoveel mogelijk ziekte en zorg te voorkomen door in te zetten op gezondheid, preventie en het vermogen van mensen om eigen regie te voeren. Twentse Koers maakt samen met Twentse gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties, hulpverleners en (zorg)professionals afspraken over hoe we de zorguitdagingen en opgaven in Twente aanpakken. Bestaanszekerheid, kansengelijkheid en gezondheid voor alle inwoners van Twente staan hierin centraal.
- **GGD Twente & 14 Twentse gemeenten:** Hellendoorn werkt nauw samen met de andere 13 Twentse gemeenten en GGD Twente aan publieke gezondheid. GGD Twente voert niet alleen verschillende uitvoeringstaken uit, zoals de jeugdgezondheidszorg en forensische geneeskunde, maar is ook een belangrijke kennispartner. Vanuit onderzoek, monitoring en duiding van cijfers levert GGD Twente inzichten en expertise die richting geven aan lokaal gezondheidsbeleid. GGD Twente heeft samen met de 14 Twentse gemeenten de langjarige visie 'Gezonde generaties in Twente (2024-2027)' opgesteld. Dit document geeft richting hoe we een gezondere regio worden door preventie en vroeg-signalering.

3.3 Lokaal beleid

In de lokale beleidsplannen is vanuit verschillende perspectieven aandacht besteed aan gezondheid. Het beleidsplan publieke gezondheid heeft raakvlakken met onderstaande beleidsnota's:

Brede omgevingsvisie Hellendoorn 2040

In 2024 is gestart met de ontwikkeling van een brede omgevingsvisie 'Hellendoorn 2040'. Daarin legt de gemeente haar ambities voor de lange termijn vast. We willen dat de gemeente Hellendoorn in 2040 nog steeds voor iedereen een fijne plek is om te wonen, te ondernemen en te ontspannen. De visie is nog niet vastgesteld, maar de eerste contouren zijn inmiddels zichtbaar. Het thema gezondheid is een integraal onderdeel van de omgevingsvisie. Gezondheid wordt vanuit meerdere invalshoeken belicht, zoals de relatie met een gezonde leefomgeving, kansengelijkheid en positieve gezondheid.

Deze brede omgevingsvisie zal invloed hebben op het gehele beleid van de gemeente Hellendoorn. Het vormt de paraplu waaronder al het beleid samenkomt. Het is het kompas dat richting geeft en bepaalt wat belangrijk is voor de gemeente Hellendoorn. De gekozen richting is ook van invloed op dit beleidsplan. Zodra de brede omgevingsvisie is vastgesteld, vindt er een evaluatie plaats om te bepalen of dit nieuwe beleidsplan publieke gezondheid ongewijzigd kan blijven voor de periode tot 2030, of dat aanpassingen noodzakelijk zijn.

Visie sociaal en maatschappelijk domein

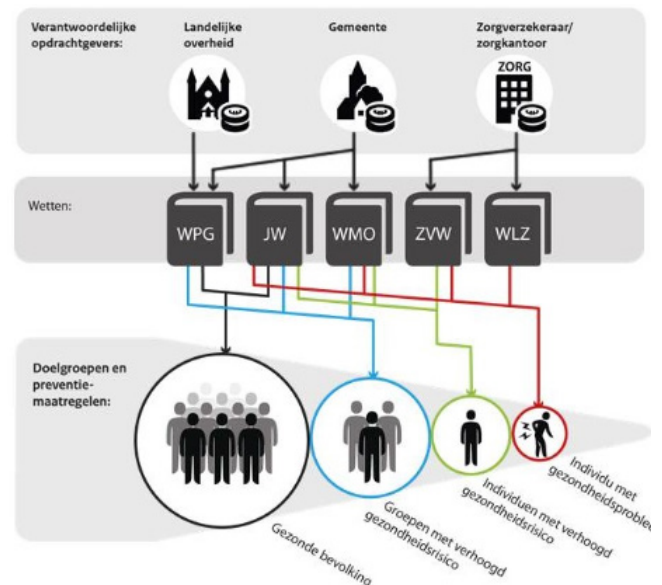
In 2024 is een lokale strategische visie op het sociaal en maatschappelijk domein ontwikkeld. Deze visie is een paraplu voor onderliggende beleidsnota's waaronder deze. Kenmerkend is dat we uitgaan van de kracht van inwoners en inzetten op preventie en vroegsignalering. De visie omvat vier thema's: 'kansrijk opgroeien', 'gezondheid, nu en later', 'meedoen' en 'leefbaarheid'. Per thema is een 'doelen en inspanningen netwerk' uitgewerkt. De meeste thema's van dit beleid vallen onder 'gezondheid nu en later'.

Beleid sociale basis

De sociale basis is het geheel van vrij toegankelijke formele en informele activiteiten en voorzieningen gericht op het elkaar ontmoeten en ondersteunen, ontplooiën en ontspannen die zorgen dat mensen kunnen samenleven en meedoen. De sociale basis is belangrijk voor het beleid publieke gezondheid omdat het sociaal netwerk, het welzijnswerk, de inzet van vrijwilligers, mantelzorgers of de inzet van algemene en laagdrempelige voorzieningen eraan bijdragen dat inwoners zo goed mogelijk kunnen deelnemen aan de samenleving.

Beleid jeugd

Het jeugdbeleid heeft veel raakvlakken met dit plan. Inzet op preventie, vroegsignalering en het bevorderen van een gezonde leefstijl bij jongeren staan centraal. De Jeugdwet is bedoeld voor jeugdigen (kinderen en jongeren) tot de leeftijd van 18 jaar. Het lokale jeugdbeleid heeft de ambitie dat alle



Figuur: Schematische weergave doelgroepen, preventiemaatregelen, wetten en verantwoordelijke opdrachtgevers (Bron: Loket Gezond Leven)

jeugdigen in Hellendoorn veilig, gezond en kansrijk opgroeien. In de eerste 1000 dagen (vanaf zwangerschap geteld) wordt al geïnvesteerd in een kansrijke basis voor het (ongeboren) kind. Iedere ouder heeft begeleiding van een verloskundige en komt bij het consultatiebureau, waar voorlichting gegeven wordt om ouders in hun kracht te zetten. Lichte ondersteuning gaat soepel over in meer specialistische hulp wanneer dat nodig is. Speerpunten in het jeugdbeleid zijn onder andere mentale gezondheid, bewegen, social media gebruik, opvoedondersteuning. Ook het verminderen van stressfactoren zoals armoede of problematische thuissituaties komen aan bod. Door integraal samen te werken wordt zwaardere jeugdhulp voorkomen.

We willen een kindvriendelijke gemeente zijn. In dat kader hebben we ons aangesloten bij UNICEF's initiatief 'Child Friendly Cities' en zijn we aangemeld als kandidaat-gemeente. De stem van jeugdigen telt mee in het vormgeven van beleid en leefomgeving. Zo werkt Hellendoorn gericht aan een toekomst die nog kindvriendelijker is.

Beleid maatschappelijke ondersteuning

In het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zijn gemeenten verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. De Wmo is er voor inwoners vanaf 18 jaar. We investeren in een goede doorlopende lijn met de teams jeugd, zodat de overgang naar 18 jaar zo soepel mogelijk gaat. De insteek is om met hart voor de inwoners niemand te laten vallen die hulp nodig heeft. Daarbij is oog voor de toekomst van de zorg. Dat het stelsel houdbaar en efficiënt blijft door te investeren in preventie en samenwerking. Dit haakt in op de ambities van dit beleidsplan.

Beleid financiële bestaanszekerheid

Eind 2024 heeft de raad de nota 'Samen bouwen aan financiële bestaanszekerheid' vastgesteld. In deze nota zijn kinderen, gezinnen en jongeren specifiek benoemd als kwetsbare groep. Het doel is om intergenerationele armoede te doorbreken om kinderen en jongeren kansrijk te laten opgroeien. Gemeente Hellendoorn gaat investeren in het signaleren en bespreekbaar maken van armoede en het vergroten van kennis van ondersteuning op scholen. Er is een sterke relatie tussen armoede en (on)gezondheid en daarmee een gezamenlijke ambitie om hierin samen op te trekken.

Sport- en beweegbeleid

In Hellendoorn kennen we een stevig sport- en beweegbeleid en een goed verenigingsnetwerk. De koers hiervoor is vastgelegd in het 'Lokaal Sportakkoord 2.0'. Dit beleid richt zich onder andere op het inzetten van sport als middel en de sportvereniging als partner bij maatschappelijke opgaven. Te denken valt aan eenzaamheid, inclusie, gezonde leefstijl, valpreventie en weerbaarheid. Dit geldt uiteraard ook voor de jeugd in onze gemeente. Sport draagt bij aan positieve gezondheid, ook voor jongeren. In 2025 wordt een start gemaakt met een nieuwe sport- en beweegnota. De uitgangspunten zijn dat de maatschappelijke waarde van sport en bewegen steeds meer gezien en benut wordt. In het beleid zal een verschuiving merkbaar zijn van 'sport als doel' naar 'sport als middel'.

Integraal veiligheidsbeleid

De gemeente Hellendoorn kent een integraal veiligheidsbeleid waarin het creëren van een veilige en leefbare omgeving centraal staat. Binnen dit beleid is nadrukkelijk aandacht voor jeugd, middelengebruik (zoals alcohol en drugs), ondermijning en digitale weerbaarheid. Door in te zetten op preventie en samenwerking met partners zoals scholen, politie en maatschappelijke organisaties, wordt de basis gelegd voor duurzame veiligheid. Deze aanpak sluit naadloos aan op de ambitie om via dit beleidsplan publieke gezondheid te versterken.

Lokale Inclusie-agenda

De gemeente Hellendoorn zet zich in voor een inclusieve samenleving waarin iedereen – ongeacht genderidentiteit, seksuele oriëntatie, beperking of migratieachtergrond – volwaardig kan meedoen. In de Strategische Visie Sociaal

Domein 2024–2030 staan gelijke kansen, meedoen en gezondheid centraal. Ook ontwikkelt Hellendoorn een Lokale Inclusie Agenda (LIA) in het kader van het VN-verdrag Handicap, met als uitgangspunt dat toegankelijkheid en sociale participatie voor iedereen vanzelfsprekend moeten zijn. Thema's zoals gendergelijkheid, acceptatie van LHBTIQ+-inwoners en het tegengaan van uitsluiting horen daarbij.

Beleid omgevingsontwikkeling en openbare ruimte

Bij de totstandkoming van de beleidsstukken van omgevingsontwikkeling en openbare ruimte is de gezondheidsvisie op de leefomgeving zoveel mogelijk meegenomen. Denk aan bijvoorbeeld het tegengaan van hittestress door vergroenen van versteende wijken (o.a. invoeren van de 3-30-300 richtlijn), creëren van toegankelijke, aantrekkelijke plekken waar bewoners kunnen ontmoeten, bewegen en tot rust komen. Daarnaast ook thema's als voldoende bewegen en speelvoorzieningen, lucht-, water- en bodemkwaliteit, goede infrastructuur en verkeersveiligheid.

De gemeente is bezig met de implementatie van de Omgevingswet. Deze wet verplicht gemeenten om gezondheid expliciet mee te nemen in hun omgevingsvisie en -plannen. Denk aan zaken als luchtkwaliteit, geluid, bewegen, groen in de wijk en sociale samenhang. Dat sluit naadloos aan op het beleid publieke gezondheid, dat inzet op preventie, mentale gezondheid, gezonde leefstijl en het verminderen van gezondheidsachterstanden. Door beide beleidsvelden te verbinden, kan een gemeente effectiever sturen op gezondheidsbevordering in de leefomgeving – van inrichting van buurten tot participatie en sociale veiligheid.

Voor meer beleidsplannen zie ook <https://www.hellendoorn.nl/bestuur-en-organisatie/beleid-visies-en-plannen/>

Samengevat

In alle beleidsplannen bij elkaar is veel geschreven over hoe de gemeente Hellendoorn invulling geeft aan publieke gezondheid. Er zijn veel overeenkomsten tussen de verschillende landelijke, regionale en lokale nota's. Kernwoorden zijn: werken vanuit **positieve gezondheid**, met aandacht voor **achterliggende problematiek** en het **verkleinen van de gezondheidskloof**, met focus op **preventie, gezonde leefstijl** en **-leefomgeving** waarbij de kracht ligt in **integrale samenwerking**.

4. Ambitie, strategie en speerpunten

4.1 Onze ambitie

De stip aan de horizon is dat inwoners in Hellendoorn gezond, gelukkig en veerkrachtig zijn. Inwoners van de gemeente Hellendoorn leven minimaal net zo lang in een goede gezondheid als inwoners elders in Nederland. In 2030 willen we dat de volksgezondheid in Hellendoorn een positieve trend laat zien, waarbij we het Nederlands gemiddelde behalen op gezondheidsaspecten waar dit nog niet het geval was.

De gemeente Hellendoorn zet zich in voor een omgeving waarin iedere inwoner de mogelijkheid heeft om een gezonde basis te ontwikkelen en te behouden. Iedereen heeft recht op een gezonde leefstijl, op het ervaren van (positieve) gezondheid, het ontwikkelen van veerkracht en het voeren van eigen regie, met ondersteuning wanneer de gezondheid achterblijft.

De gemeente Hellendoorn focust op preventie en stimuleert een gezonde leefstijl: niet roken of vaperen, minder alcohol drinken, gezond eten en voldoende bewegen. Mentale problematiek is beter bespreekbaar. Inwoners voelen zich weerbaar en veerkrachtig om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. De gezondheidskloof wordt kleiner doordat de gemeente Hellendoorn zich actief inspant voor gelijke kansen voor iedereen. Bij de aanpak van gezondheidsproblemen is er aandacht voor achterliggende oorzaken.

We kiezen voor duurzame, toekomstgerichte oplossingen en zetten in op gezonde generaties. De leefomgeving draagt

bij aan gezondheid en nodigt uit tot bewegen, spelen en ontmoeten. Er is voldoende groen in de leefomgeving om hittestress tegen te gaan.

Deze ambitie is onderdeel van onze bredere inzet op een gezonde, kansrijke en leefbare toekomst, zoals verwoord in de Strategische Visie Sociaal Domein 2024–2030.

4.2 Brede kijk op gezondheid

Kenmerkend voor de aanpak van dit beleid is dat we lokaal aansluiten bij de uitgangspunten van de meest recente landelijke nota Gezondheidsbeleid (dat is versie 2020 – 2024), namelijk:

Achterliggende problematiek

We hebben aandacht voor achterliggende problematiek en werken daarin nauw samen. 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.

Positieve gezondheid

We werken volgens de principes van positieve gezondheid. Gezondheid gaat niet alleen over je lichaam. Het gaat ook om welbevinden, veerkracht, of je kunt meedoen, zelf keuzes kunt maken en over wat het leven betekenis geeft.

Samenwerking

We werken samen aan volksgezondheid en pakken problemen domeinoverstijgend aan. Om een blijvende verbetering



Bron: Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020 – 2024

voor een complex gezondheidsvraagstuk te bereiken, is een brede aanpak nodig. Dat vraagt om samenhang en afstemming van beleidsmaatregelen over verschillende domeinen heen.

4.3 Vier speerpunten

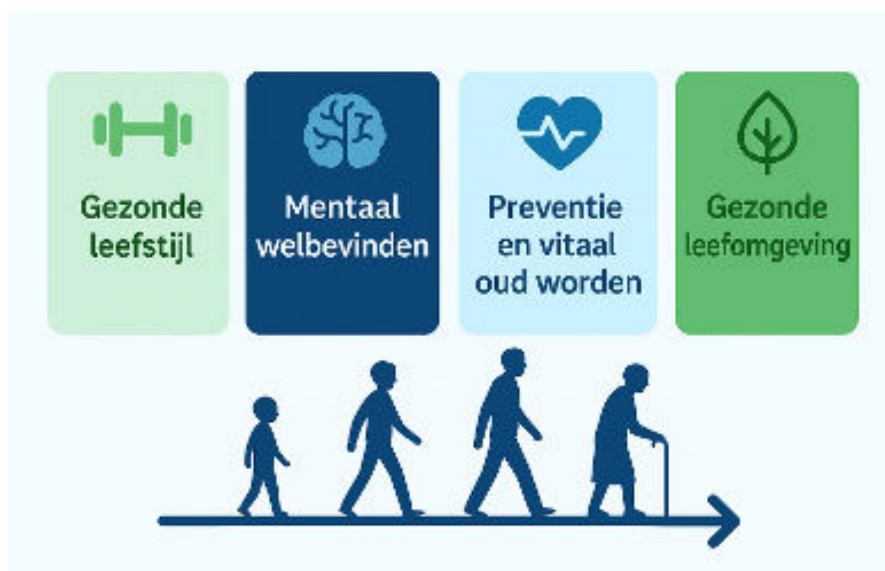
Onze ambitie is verder uitgewerkt aan de hand van vier speerpunten, namelijk:

1. Gezonde leefstijl
2. Mentaal welbevinden
3. Preventie en vitaal oud worden
4. Gezonde leefomgeving

Deze speerpunten zijn een afgeleide van de landelijke, regionale en lokale plannen. De lokale strategische visie op

het sociaal en maatschappelijk domein is daarin meegenomen, evenals gezondheidsdata, kennis en ervaringen uit de samenleving.

In de aanpak focussen we op de hele levensloop van de inwoners. De vier speerpunten raken alle levensfasen. Iedere levensfase brengt kwetsbaarheden met zich mee. Denk daarbij aan hoe je lichaam, geest en sociale omgeving veranderen naarmate je ouder wordt. Zo kunnen kinderen gepest worden, zitten jongeren volop in identiteitsontwikkeling, ervaren volwassenen misschien werkstress en druk vanwege mantelzorg. Ouderen krijgen mogelijk te maken met chronische aandoeningen of kampen met eenzaamheidsgevoelens.



Figuur: speerpunten beleid publieke gezondheid

5. De lokale aanpak toegelicht

Door het uitvoeren van dit plan spannen we ons in om bij te dragen aan een zo veilig, gezond, gelukkig en kansrijk mogelijk leven van inwoners in Hellendoorn. Het is een uitdaging als het gaat om leefstijl. Is (on)gezondheid een keuze? De invloed van inwoners op gezonde keuzes vaak wordt overschat. De leefomgeving moedigt vaak ongezond gedrag aan. Zoals ongezonde of misleidende voeding in supermarkten, alcoholgebruik dat sterk verbonden is met sociale activiteiten en ontspanning, en sociale media of games die verslavend kunnen zijn. In onze aanpak dienen we hier rekening mee te houden.

De aanpak die we voorstellen voor de komende jaren is niet (geheel) nieuw. De gemeente Hellendoorn heeft al lange tijd een rol in het versterken en beschermen van de volksgezondheid. Om de gezondheidssituatie stabiel te houden en ambities te verbeteren, is voor de lange termijn structurele inzet en aandacht nodig. Het gaat veelal om complexe thema's die weerbarstig zijn en samenhang hebben over meerdere gemeentelijke domeinen. Een aantal interventies die we als gemeente inzetten, komen uit incidentele middelen of kortlopende programma's. Daarnaast zijn er ook structurele middelen om invulling te geven aan de wettelijke taken van de gemeente.

5.1 Prioriteiten

In onze prioriteitstelling hebben we aandacht voor gezondheidswinst voor de brede bevolking, met extra aandacht voor kwetsbare groepen. Er zijn een aantal aanvullende uitgangspunten die ons helpen focus aan te brengen, namelijk:

- Thema's zijn urgent: Uit diverse onderzoeken en landelijke rapporten blijkt dat mentale gezondheid, gezonde leefomgeving en gezonde leefstijl voorbeelden hiervan zijn. We investeren in thema's die de meeste gezondheidswinst opleveren.
- Thema's waar we in Hellendoorn minder goed op scoren dan het Twents en landelijk gemiddelde krijgen extra aandacht.
- Thema's waarover regionaal bestuurlijke afspraken zijn gemaakt geven we prioriteit.
- Thema's zijn lokaal actueel en urgent door signalen uit de samenleving.
- Thema's dragen bij aan de aanpak van leefstijl gerelateerde aandoeningen zoals obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.
- Thema's dragen bij aan onze wettelijke taak om als Hellendoorn pandemisch paraat te zijn om infectieziekten

adequaat te (blijven) bestrijden. Dit is uitvoerend belegd bij de GGD Twente.

5.2 Samenwerking en integrale benadering

Gezondheid is een integraal thema. Zoals al vaker in dit plan naar voren is gekomen, is domeinoverstijgende samenwerking een randvoorwaarde. Binnen de gemeente Hellendoorn werken we samen aan gezondheid vanuit o.a. jeugd, Wmo, sport, welzijn, cultuur, bestaanszekerheid, sociale basis, onderwijs, omgevingsontwikkeling, openbare ruimte en ruimtelijke ordening. Een gezamenlijke focus is het verkleinen van gezondheidsverschillen, voorkomen van uitsluiting en verminderen van chronische stress. Dit vertaalt zich in ieder beleidsveld op een eigen manier en draagt uiteindelijk bij aan vitale inwoners in Hellendoorn.

Lokaal Preventieakkoord 'Vitaal Hellendoorn'

Het Lokaal Preventieakkoord is een vertaling van het Nationaal Preventieakkoord naar de situatie van de gemeente Hellendoorn. Sinds 2021 werken we vanuit de gemeente Hellendoorn samen met partners aan ambities van het Lokaal Preventieakkoord onder de noemer 'Vitaal Hellendoorn'. Zie ook www.vitaalhellendoorn.nl. Met elkaar hebben we ambities, speerpunten en acties vastgelegd. Het versterken van de mentale weerbaarheid van de jeugd, de aanpak van overgewicht, het stimuleren van bewegen en preventie van middelengebruik zijn hierbij belangrijke speerpunten. Multidisciplinaire actiegroepen van het preventieakkoord zetten zich in voor deze thema's. Er zijn meerdere keren per jaar inspiratiesessies om onderlinge samenwerking te versterken en kennis te delen. Na vaststelling van dit beleidsplan publieke gezondheid wordt een vertaalslag gemaakt naar een kalender voor het lokaal preventieakkoord voor de komende jaren.



5.3 Lerende aanpak

Gedurende de uitvoering van plannen blijven we kritisch op hoe we werken. We voeren pilots uit en evalueren regelmatig. We leren van ervaringsdeskundigen en sleutelfiguren. Zo zorgen we dat een aanpak echt effectief en passend is voor inwoners die in de meest kwetsbare omstandigheden leven of met de grootste belemmeringen kampen. We gaan uit van

een lerende aanpak. Als inwoners uitvallen bij een interventie, hebben we oog voor de reden van de uitval. We doen moeite om deze te achterhalen, zodat we ervan leren. Hier willen we gericht op sturen de komende jaren.

5.4 Invalshoeken

Bij het werken aan volksgezondheid zijn verschillende invalshoeken belangrijk. Kenmerkend voor onze lokale aanpak zijn onder andere de brede blik van positieve gezondheid, het belang van waardigheid, verkleinen van de gezondheidskloof en aandacht voor oorzaken van chronische stress. Dit lichten we hieronder verder toe.

5.4.1 Positieve gezondheid en waardigheid

Bij de uitvoering van dit beleid werken we volgens de principes van positieve gezondheid. Dit betekent dat we gezondheid breder zien dan de afwezigheid van ziekte. Inwoners zijn niet hun ziekte of aandoening. Dat is wel vaak de focus in de zorg: Alle aandacht gaat uit naar de klachten en hoe deze opgelost kunnen worden.

Positieve gezondheid heeft een bredere invalshoek. Het gaat uit van wat iemand wél kan en wat voor diegene belangrijk is in het leven. Het gaat om versterken van eigen veerkracht zodat inwoners om kunnen gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Positieve Gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies die inwoners belangrijk vinden, namelijk: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Het doel is inwoners stimuleren om eigen regie te nemen. Samen met lokale partners ondersteunen we hierbij als dat nodig is.

Naast positieve gezondheid gaan we uit van het belang van waardigheid. Hellendoorn is een gemeente waarin iedereen de ruimte krijgt om betekenisvol en gezond te leven. Daarbij erkennen we dat waardigheid een essentiële voorwaarde is voor gezondheid: mensen moeten zich gezien en gerespecteerd voelen, met ruimte om eigen keuzes te maken en volwaardig mee te doen in de samenleving.

5.4.2 Achterliggende problematiek en gezondheidsverschillen

In onze samenleving bestaan aanzienlijke gezondheidsverschillen. Dit hangt nauw samen met factoren als opleidingsniveau, leefomgeving en financiële situatie. Laagopgeleiden leven gemiddeld zes jaar korter en vijftien jaar langer in minder goede gezondheid dan hoogopgeleiden. Deze verschillen worden beïnvloed door factoren zoals beperkte gezondheidsvaardigheden en chronische stress. Een voorbeeld is dat 21% van de mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) aan chronische stress, angst of depressie lijdt,

vergeleken met 9% van de mensen met een hoge SES (bron www.pharos.nl). Daarnaast komen leefstijlgerelateerde problemen zoals roken, overmatig alcoholgebruik en onvoldoende beweging vaker voor bij inwoners met een lage SES. Het risico op chronische aandoeningen is (hierdoor) groter en dit verkleint de kans op een lang en gezond leven.

Lokale aanpak gezondheidsverschillen

De gemeente Hellendoorn zet in op het verkleinen van gezondheidsverschillen via preventie en versterking van gezondheidsvaardigheden bij groepen in de meest kwetsbare sociaaleconomische omstandigheden. In het verleden werd Hellendoorn aangemerkt als GIDS-gemeente (Gezond In De Stad) en ontving de gemeente extra financiële middelen om de gezondheidskloof te verkleinen. Dit had te maken met een relatief lager inkomen en een hogere werkloosheid in de gemeente Hellendoorn in vergelijking met andere gemeenten. Deze GIDS-middelen waren tijdelijk en zijn de afgelopen jaren ingezet via het Lokaal Preventieakkoord Vitaal Hellendoorn.

Voor veel inwoners van Hellendoorn zijn inmiddels de levensomstandigheden verbeterd en is de economische situatie vooruitgegaan. Toch zijn er nog altijd kwetsbare inwoners die extra aandacht kunnen gebruiken, omdat ze niet dezelfde kansen krijgen om een gezonde levensstijl te ontwikkelen en vast te houden. Voor sommige inwoners - zoals nieuwkomers, lhbt+ personen, mensen met een beperking of anderen die tot een minderheidsgroep behoren - zijn de drempels om mee te komen en doen hoger. Dit kan leiden tot een groter risico op psychische klachten en verslavingsproblematiek.

Als gemeente willen we deze verschillen verkleinen door meer aandacht te besteden aan het versterken van veerkracht en basisvaardigheden, het vergroten van sociale samenhang en het bieden van passende ondersteuning. We zetten daarbij in op samenwerking met partners in zorg, welzijn, onderwijs en het sociaal en maatschappelijk domein. Samen zorgen we ervoor dat iedereen zich gezien, veilig en betrokken voelt, en gelijke kansen krijgt om gezond en volwaardig mee te doen in de samenleving.

Subjectieve Sociale Status

Naast factoren zoals inkomen en opleidingsniveau speelt ook de manier waarop mensen hun eigen positie in de samenleving ervaren een belangrijke rol. Dit noemen we ook wel de Subjectieve Sociale Status. Deze kan invloed hebben op het stressniveau, het zelfvertrouwen en de keuzes die inwoners maken om gezond te leven. Mensen die zichzelf laag inschatten op de maatschappelijke ladder ervaren vaker chronische stress en voelen minder grip op hun gezond-

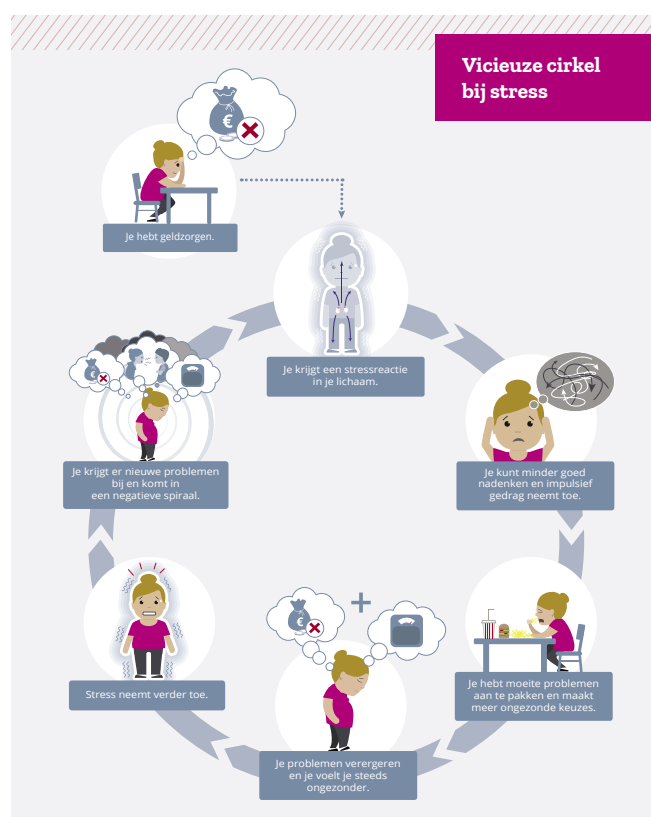
heidssituatie. Dit gevoel van machteloosheid kan ertoe leiden dat mensen minder snel hulp zoeken en een ongezonde leefstijl ontwikkelen. Het herkennen van en rekening houden met deze ervaren status helpt professionals om beter aan te sluiten bij wat mensen nodig hebben.

5.4.3 Aandacht voor chronische stress

Chronische stress is een belangrijke achterliggende factor bij het ontstaan en in stand houden van sociaaleconomische gezondheidsverschillen. Aanhoudende stress – bijvoorbeeld veroorzaakt door armoede, schulden, onveiligheid of werkloosheid – heeft directe gevolgen voor het lichaam én het denkvermogen. Mensen die langdurig onder stress staan, hebben meer kans op lichamelijke klachten zoals

hart- en vaatziekten, diabetes en depressie. Tegelijkertijd wordt het vermogen om keuzes te maken, te plannen en te handelen negatief beïnvloed. Dit bemoeilijkt het aanleren van een gezonde leefstijl en beperkt het effect van preventieve interventies.

Binnen Hellendoorn raakt dit thema aan meerdere beleidsterreinen. Door bij het opstellen van nieuw beleid rekening te houden met de impact van chronische stress, kunnen we samen effectiever bijdragen aan het verkleinen van de gezondheidskloof en het vergroten van kansengelijkheid. Chronische stress is daarmee niet alleen een individueel gezondheidsprobleem, maar ook een maatschappelijke opgave.



Figuur: Vicieuze cirkel bij stress
(bron: Leven met ongezonde stress, Pharos)



Figuur: Wat geeft mensen chronische stress
(bron: Leven met ongezonde stress, Pharos)

6. De uitvoering: doelen en acties

De komende jaren gaan we praktisch aan de slag met doelen en acties per speerpunt. Hierbij houden we rekening met de ontwikkelingen, aandachtspunten en thema's zoals hiervoor zijn beschreven. De uitvoering gebeurt in nauwe samenwerking met andere domeinen en lokale partners. Belangrijk is de verbinding tussen de verschillende activiteiten te maken. Gezondheidsbevordering vraagt namelijk om een samenhangende aanpak, omdat veel interventies en thema's elkaar raken en versterken. Vanuit publieke gezondheid voeren wij de regie. Eén van de hulpmiddelen om overzicht en samenhang te creëren in het dagelijks werk, is dat we ervaring op doen door te werken met Doelen & Inspanningen Netwerken (DIN). Hierin maken betrokkenen afspraken over gezamenlijke doelen en stemmen zij hun activiteiten op elkaar af.

6.1 Speerpunt 1: Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl voorkomt problematiek zoals hart- en vaatziekten, diabetes en beschermt tegen mentale klachten. Daarom stimuleren we inwoners gezondere keuzes te maken omtrent voeding, beweging en middelengebruik. Een gezonde leefstijl helpt mensen om meer energie te hebben en actief mee te doen in de samenleving. We geven in verhouding meer aandacht aan inwoners die daarbij extra steun nodig hebben.

Aandacht voor gezonde gewoonten begint al vóór de geboorte. Gezonde gewoonten worden vaak van generatie op generatie doorgegeven. De omgeving waarin iemand opgroeit speelt een grote rol in de ontwikkeling van een gezonde leefstijl. Daarom is het belangrijk om vroegtijdig in te zetten op preventie, vanaf de zwangerschap tot op latere leeftijd.

Een rook- en vapevrije generatie, gezonde voeding, bevorderen van bewegen en aanpak van alcoholgebruik zijn de komende jaren centrale thema's. Alcoholgebruik is een groot aandachtspunt in Hellendoorn. Dit kan zowel op korte als lange termijn schadelijk zijn. Denk daarbij aan gevolgen zoals agressie, verminderde verkeersveiligheid, alcoholvergiftiging, verstoorde hersenontwikkeling en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen zoals kanker, dementie en Korsakov.

De ambitie van de gemeente Hellendoorn op het gebied van gezonde leefstijl is als volgt:

We behalen gezondheidswinst door inwoners te stimuleren en in staat te stellen gezonder te leven. We zetten in op meer bewegen, gezond eten en het terugdringen van roken, vaperen en het gebruik van alcohol en drugs.

Doelstellingen Speerpunt 1: Gezonde leefstijl

Middelengebruik:

- Het percentage jongeren onder de 18 jaar dat alcohol drinkt neemt af (NIX18). Volwassenen / senioren geven daarin het goede voorbeeld aan jongeren.
- Overmatig alcoholgebruik onder alle leeftijdsgroepen neemt af.
- Hellendoorn is een rook- en vapevrije omgeving voor kinderen en jongeren.
- Minder inwoners roken en vaperen.
- Het drugsgebruik onder jongeren en (jong)volwassenen neemt af.
- Problematiek m.b.t. andere (verslavende) middelen (o.a. medicijngebruik, gokken, gamen, internet- en social media verslaving of seksverslaving) zijn in kaart gebracht, evenals passende interventies.
- Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kinderen voor wat betreft gezonde leefstijl.

Bewegen:

- Inwoners bewegen voldoende en voelen zich vitaal.
- Ouders geven het goede voorbeeld aan hun kinderen omtrent bewegen.
- Inwoners ervaren deelname aan beweeginterventies als laagdrempelig en passend.
- Kwetsbare inwoners zijn betrokken bij de aanpak gericht op meer bewegen, waardoor we het ervaren gevoel van regie, inspraak en invloed onder inwoners vergroten.

Gezonde voeding:

- Gezonde keuzes maken wordt makkelijker.
- Inwoners eten gezonder, waaronder meer groenten en fruit, drinken vaker water en minder suikerhoudende dranken, eten minder bewerkt eten.
- Ouders dragen bij aan gezonde eetgewoonten van hun kinderen door het goede voorbeeld te geven.
- We bestrijden ondervoeding bij de doelgroep ouderen.

Acties Speerpunt 1: Gezonde leefstijl

Middelengebruik:

Alcohol

- We geven voorlichting over 'NIX18' en geven actief uitvoering aan het alcohol preventie- en handhavingsbeleid. Tijdens evenementen monitoren en adviseren we actief.
- We geven voorlichting aan ouders over de impact van alcohol voor jongeren en het belang van dat ze het goede voorbeeld geven. We sluiten aan bij relevante campagnes als 'Zien drinken, doet drinken'.
- Via mediacampagnes en voorlichting werken we aan het beïnvloeden van de sociale norm en het doorbreken van de bestaande 'drinkcultuur'.
- We stimuleren een aantrekkelijk alcoholvrij alternatief bij bijeenkomsten en evenementen.
- We zijn kritisch op wanneer wel/geen alcohol wordt geschonken. Dit komt tot uiting in wat er geschonken wordt bij bijeenkomsten georganiseerd door de gemeente en het al dan niet verstrekken van vergunningen voor het schenken van alcohol. De gemeente geeft het goede voorbeeld.
- We haken aan op het project vanuit Verkeer (gemeente Hellendoorn) waarbij ze leerlingen op het voortgezet onderwijs laten zien wat de invloed is van alcohol op de rijvaardigheid.

Roken en vaperen

- We zetten in op een Rookvrije omgeving, o.a. scholen, (sport)verenigingen. We creëren meer rookvrije plekken, met name daar waar de jeugd komt.
- We zetten interventies in ter preventie van het starten met roken/vaperen door jongeren.
- We stimuleren inwoners te stoppen met roken/vaperen en bieden informatie waar ze terecht kunnen voor ondersteuning bij het stoppen met roken. Naast een brede aanpak richten we ons ook expliciet op (aanstaande) ouders.

Drugs

- We monitoren het drugsgebruik in de gemeente via de gezondheidsmonitoren en stemmen af over de lokale situatie met team Veiligheid en samenwerkingspartners.
- We scholen professionals in het vroegtijdig herkennen van drugsproblematiek en -gebruik.
- We geven voorlichting over het versterken weerbaarheid en grenzen stellen in relatie tot middelengebruik.

Overige middelen:

- We brengen in beeld welke andere (verslavende) middelen of gedragingen problematiek in de hand werken en

of hiervoor interventies nodig zijn (o.a. medicijngebruik, gokken, gamen, internet- en social media verslaving of seksverslaving).

Bewegen:

- We zetten in op het bieden van beweegvriendelijke interventies in kwetsbare wijken, om inwoners met een lagere ervaren gezondheid beter te bereiken.
- We werken samen met inwoners om de aanpak gericht op meer bewegen passend en toegankelijk te maken. Hierbij hebben we oog voor belemmeringen die inwoners ervan weerhouden mee te doen en zorgen ervoor deze zoveel mogelijk weg te nemen.
- We zetten sport en bewegen meer in als middel ter bevordering en bescherming van een goede gezondheid. We richten ons op kinderen, jongeren, senioren en kwetsbare doelgroepen. Dit doen we samen met team sport, leefstijlcoaches en sportbuurtcoaches, sport- en wijkverenigingen.
- We werken integraal samen voor een uitnodigende, beweegvriendelijke omgeving en infrastructuur welke aanzet tot buitenspelen, sporten, fietsen en lopen. De (fysieke) leefomgeving - zoals straten, pleinen, parken, speelplekken en sportvoorzieningen - is zo ingericht dat mensen op verschillende manieren kunnen bewegen en hun motoriek kunnen ontwikkelen.

Voeding:

- We bieden voorlichting over gezonde voeding aan kwetsbare doelgroepen, kinderen, jongeren en (aanstaande) ouders. We zorgen voor passende informatievoorziening waarbij er oog is voor de vier factoren van toegang: begrijpelijk, beschikbaar, betaalbaar en passend.
- We richten ons extra op wijken en doelgroepen met gezondheidsachterstanden, door samen met partners (zoals welzijn) laagdrempelige initiatieven voor gezonde leefstijl aan te bieden. Om desbetreffende doelgroepen te bereiken, benutten we data uit de gezondheidsmonitor en signalen van professionals en inwoners.
- We zetten via JOGG Hellendoorn in op het stimuleren van water drinken en gezonde voeding voor jongeren tot 27 jaar.
- We geven uitvoering aan het JOGG-ambitiedocument gezonde gemeentehuizen en vervullen daarmee een voorbeeldrol als het gaat om gezonde, duurzame en verantwoorde voeding.
- We bestrijden ondervoeding bij ouderen middels een multidisciplinaire aanpak, waarbij we inzetten op o.a. voorlichting en sociale initiatieven.

6.2 Speerpunt 2: Mentaal welbevinden

Goed in je vel zitten is belangrijk voor een gelukkig en gezond leven. Als mensen zich mentaal goed voelen, heeft dat niet alleen een positief effect op henzelf, maar ook op de mensen om hen heen. In de gezondheidsmonitoren zien we dat vooral jongeren veel stress ervaren, worstelen met sociale media gebruik en gevoelens van eenzaamheid. Dit kan leiden tot mentale problemen die lang aanhouden. Uit onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut en CBS komt naar voren dat zelfdoding doodsoorzaak nummer 1 is onder mensen onder de 30 jaar.

Ook bij volwassenen en ouderen nemen mentale klachten zoals depressie en stress toe, mede door financiële zorgen en maatschappelijke druk. Mentale gezondheid is net zo belangrijk als lichamelijke gezondheid, maar krijgt in beleid en praktijk vaak minder aandacht. Daarom zetten we in op het normaliseren van gesprekken over mentale gezondheid en het versterken van mentale veerkracht.

We investeren in een goed mentaal welbevinden van inwoners. Dat helpt om eenzaamheid te verminderen en maakt dat mensen actiever meedoen in de samenleving. Zingeving is een bijzondere gezondmakende kracht, waar we extra op inzetten. Wat daarnaast een interessant gegeven is, is de kracht van tijd doorbrengen in de groene omgeving. Dit verlaagt doorgaans stress en het helpt het brein te herstellen van overprikkeling.

De ambitie van de gemeente Hellendoorn op het gebied van mentaal welbevinden is als volgt:

We investeren in mentaal welbevinden om mentale problemen te voorkomen en veerkracht te versterken.

Doelstellingen Speerpunt 2: Mentaal welbevinden

Suicidepreventie en psychische klachten

- Professionals en naasten weten beter om te gaan met iemand die suïcidale gedachten heeft.
- Het aantal suïcides en pogingen tot suïcide is afgenomen.
- Er is een afname te zien van suïcidale gedachten en er is minder zelfverwonding.

Chronische stress en prestatiedruk

- Er is een afname van (chronische) stress waarbij we ons focussen op jongeren en kwetsbare doelgroepen.
- De prestatiedruk bij jeugd / (jong)volwassenen is afgenomen, daarnaast weten inwoners beter hoe ze met prestatiedruk om kunnen gaan.

- Inwoners ervaren meer zingeving.
- Er is een integrale aanpak van stress, met aandacht voor armoede en schulden.

Mentale weerbaarheid bij jongeren en ouders

- De weerbaarheid van jongeren is versterkt, waardoor jongeren zich gelukkiger voelen en psychosociale problematiek wordt voorkomen.
- Ouders zijn versterkt in hun rol om het gesprek aan te gaan met hun kind(eren) en te praten over emoties en mentale gezondheid.

Pesten

- De sociale en digitale weerbaarheid van kinderen en jongeren is versterkt, waardoor (online) pesten wordt voorkomen en verminderd.
- Scholen, ouders, gezonde schooladviseur en andere maatschappelijke partners werken samen aan een veilige en respectvolle omgeving, zowel offline als online.

Bewustwording en taboe doorbreken

- In de samenleving is mentale problematiek steeds minder een taboe en beter bespreekbaar.
- De bewustwording rondom mentaal welbevinden is vergroot door het bespreekbaar maken van onderwerpen als prestatiedruk, stress, sociale media en de impact van pesten en sexting.
- Inwoners weten de weg naar ondersteuning te vinden bij beginnende mentale problematiek. We hebben daarbij ook aandacht voor de doelgroep boeren / agrariërs.

Eenzaamheid en sociale verbinding

- Eenzaamheid onder de brede bevolking is gestabiliseerd en bij voorkeur afgenomen.
- Voor kwetsbare inwoners zijn er inloopvoorzieningen waar ze terecht kunnen voor ontmoeting, een luisterend oor en het versterken van eigen veerkracht en regie.

Samenwerking en ketenaanpak

- De integrale samenwerking tussen lokale partijen t.b.v. mentaal welbevinden is nog verder geoptimaliseerd.
- Jonge mantelzorgers worden ondersteund ter preventie van psychische klachten op volwassen leeftijd. We dragen bij aan het vergroten van bewustwording bij ouders, scholen en zorgprofessionals, zodat zij oog hebben voor de positie en behoeften van jonge mantelzorgers.
- De onderlinge samenwerking met lokale partners wordt versterkt via het 'GGZ-netwerk mentale gezondheid' waar de gemeente Hellendoorn ook aan deel neemt.
- Inwoners, professionals en vrijwilligers weten de weg te vinden naar het Loket Sociaal Domein voor vragen over gezondheid, zorg en welzijn.

Acties Speerpunt 2: Mentaal welbevinden

Suicidepreventie en psychische klachten

- We maken beleid en een plan voor suicidepreventie en geven hier samen met lokale partners uitvoering aan. Suïcidale gedachten, voorkomen van pogingen tot suïcide en preventie van zelfverwonding krijgen daarin ook een plek. Ook is er aandacht voor het versterken van de rol van professionals en naasten, zodat ze weten wat te doen als iemand met suïcidale gedachten worstelt.

Chronische stress en prestatiedruk

- We richten ons in de aanpak van chronische stress ook op achterliggende problematiek. Zoals basisvaardigheden versterken, toegankelijke dienstverlening, veilige leefomgeving, aanpak geldzorgen en financieel gezond oud worden, inclusie, gezonde woon- en leefomgeving en omstandigheden, verlies en echtscheiding. Vanuit publieke gezondheid verbinden hierin met andere beleidsterreinen als jeugd, Wmo, wonen, participatie, welzijn, vergunningen, fysiek domein.
- We zetten extra in op wijken en doelgroepen waar chronische stress en psychische klachten vaker voorkomen. Daarbij werken we samen met lokale partners om mentale problematiek vroeg te signaleren en passende ondersteuning te bieden.
- We werken samen met lokale partners aan bewustwording rondom mentaal welbevinden en het beter bespreekbaar maken van onderwerpen als prestatiedruk, stress, sociale media, pesten en sexting.
- We voeren acties uit gerelateerd aan positieve gezondheid, met speciale aandacht voor het thema 'zingeving'.

Mentale weerbaarheid bij jongeren en ouders

- We werken met lokale partners samen aan het versterken van mentale weerbaarheid. Dit doen we al via het Lokaal Preventieakkoord en zetten we de komende jaren voort.
- We zetten ouders in hun kracht door het versterken van kennis en vaardigheden via Loes Hellendoorn, inzet van Pedagogische gezinsondersteuning en aanbod van Impluz.
- We geven ouders voorlichting en handvatten hoe ze kunnen bijdragen aan een gezonde mentale ontwikkeling en veerkracht van hun kind en waar ze terecht kunnen als ondersteuning nodig is.
- We zetten de Gezonde Schooladviseur en JOGG in ten behoeve van mentaal welbevinden van de kinderen en jongeren.

Pesten

- We zetten in op preventie, voorlichting en bewustwording om (online) pesten vroegtijdig te signaleren, bespreekbaar te maken en te voorkomen.
- We werken samen met lokale partners aan het vergroten van sociale en digitale weerbaarheid van kinderen en jongeren en maken duidelijke afspraken wie welke rol vervult ten aanzien van de aanpak van pesten.
- We hebben aandacht voor inclusie en dat inwoners 'anders' kunnen zijn zonder dat ze gepest worden.

Bewustwording en taboe doorbreken

- We werken vanuit publieke gezondheid samen met welzijn (beleid en uitvoering) om eenzaamheid te bestrijden. Dit doen we onder meer vanuit het plan 'Eén tegen eenzaamheid' en interventies via het Lokaal Preventieakkoord t.a.v. mentaal welbevinden.
- We participeren in initiatieven en projecten rondom preventie mentaal welbevinden van (kwetsbare) inwoners van Hellendoorn vanuit het Lokaal Preventieakkoord, maatwerk Impluz en Twentse Koers.

Eenzaamheid en sociale verbinding

- We zetten acties in waar mee we zingeving van inwoners vergroten ten behoeve van het versterken van hun mentaal welbevinden.
- We denken mee over inzet van laagdrempelige, preventieve voorzieningen waar kwetsbare inwoners terecht kunnen voor ontmoeting, een luisterend oor en het versterken van eigen veerkracht en regie.

Samenwerking en ketenaanpak

- We versterken de ketensamenwerking rondom mentaal welbevinden via het Lokaal Preventieakkoord Kansrijke Start en Kinderen naar Gezond Gewicht.
- We bieden deskundigheidsbevordering van professionals op het vlak van het versterken van mentaal welbevinden. Via onze samenwerkingspartners bieden we inwoners ondersteuning om welbevinden en veerkracht te vergroten. Kwetsbare groepen hebben de focus, zoals kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) of verslavingsproblemen (KOV).
- We monitoren het mentaal welbevinden van onze inwoners, waarbij we speciale aandacht hebben voor de jeugd.
- We intensiveren de samenwerking met sport, welzijn en cultuur t.b.v. gezondheid en geluk.
- We werken actief samen met lokale partners aan uitdagingen op het vlak van mentale gezondheid.
- We laten inwoners, professionals en vrijwilligers weten waar ze terecht kunnen met vragen over gezondheid, zorg en welzijn.

6.3 Speerpunt 3: Preventie en vitaal oud worden

We willen dat inwoners in elke levensfase vitaal blijven. Daarom investeren we in preventie en pakken we gezondheidsrisico's vroeg aan om ziekte te voorkomen. We besteden extra aandacht aan thema's als bijvoorbeeld aan het voorkomen van overgewicht, valpreventie en het versterken van opvoedvaardigheden van ouders. We werken samen met de jeugdgezondheidszorg van de GGD Twente en andere lokale partijen om problemen vroeg te herkennen. Daarnaast is het belangrijk dat we voorbereid zijn op infectieziekten. Samen met GGD Twente versterken we onze pandemische paraatheid. Zo kunnen we ook in de toekomst snel en effectief reageren.

De ambitie van de gemeente Hellendoorn op het gebied van preventie en vitaal oud worden is als volgt:

We behalen gezondheidswinst door preventie en het vroegtijdig aanpakken van gezondheidsrisico's.

Doelstellingen speerpunt preventie en vitaal oud worden

Gezond gewicht

- Het overgewicht neemt af onder alle doelgroepen, met speciale aandacht voor kwetsbare doelgroepen.

Valpreventie

- Het aantal valincidenten onder senioren neemt af door inzet van interventies op het vlak van valpreventie.

Vaccinatie en infectiepreventie

- De vaccinatiegraad van kinderen en jongeren is gelijk aan of hoger dan het Twents gemiddelde.
- Hellendoorn en GGD Twente zijn goed voorbereid als het gaat om pandemische paraatheid om infectieziekten adequaat te bestrijden.

Opgroeien en opvoeden

- Jeugdgezondheidszorg en gezonde school aanpak inzetten ten behoeve van vroegtijdige signalering en preventie.
- Zwangeren kennen het aanbod van het JGZ huisbezoek tijdens zwangerschap.
- Door 'Centering Pregnancy' is de voorlichting en zwangerschapsbegeleiding effectiever.
- Professionals uit de geboortezorg zijn zich bewust van de impact van achterliggende problematiek (bijv. schulden) en verwijzen actief door naar ondersteuning.
- Sport en bewegen voor zwangeren en ouders van jonge kinderen is laagdrempelig toegankelijk.
- Informeren en ondersteunen van ouders en opvoeders

zodat ze zich bekwaam voelen in hun rol t.a.v. opgroeien en opvoeden.

- Professionals faciliteren om in de ketenaanpakken Kansrijke Start en Kind naar Gezond Gewicht meer gezinnen passende ondersteuning te bieden. Daarbij is er oog voor achterliggende oorzaken van gezondheidsproblemen.

Positieve gezondheid, waardigheid en eigen regie

- De ervaren eigen regie van inwoners is groter geworden.
- Het gedachtengoed Positieve Gezondheid en het centraal stellen van het belang van waardigheid is verder geïmplementeerd bij de gemeente, lokale partners en inwoners. Met inwoners wordt het brede gesprek gevoerd waarbij hun behoeften, mogelijkheden en vaardigheden aan bod komen. Er wordt bekeken hoe hun eigen regie kan worden versterkt al dan niet met passende vormen van ondersteuning.
- Inwoners met minder sterke basisvaardigheden ervaren dat we maatwerk leveren in onze gezondheidsaanpak. Denk bijvoorbeeld aan oplossingen bij een taalbarrière bij nieuwkomers, inburgeraars en arbeidsmigranten.
- Inwoners ervaren dat professionals goed samenwerken en inzetten op demedicaliseren.
- Professionals hebben meer kennis van gezondheidsverschillen en de aanpak ervan.

Acties preventie en vitaal oud worden

Gezond gewicht

- We hebben oog voor gezond gewicht van inwoners. In dit kader nemen we deel aan ketenaanpakken als JOGG, Volwassenen op Gezond Gewicht en Kind op Gezond Gewicht. We zetten wandelgroepen in en Welzijn op Recept. In de aanpak werken we nauw samen met lokale partners en hebben we aandacht voor achterliggende problematiek (o.a. stress, schulden, sociale problematiek, wonen, zingeving, dagbesteding). We kijken breder naar gewicht dan alleen vanuit het perspectief voeding.
- We stimuleren bewegen en deelname aan wandelgroepen.
- We zetten extra in op inwoners in kwetsbare posities, zoals mensen met een lage sociaaleconomische status of beperkte gezondheidsvaardigheden. We benutten hierbij de gezondheidsmonitor en signalen van professionals en inwoners om achterstanden gericht aan te pakken.

Valpreventie en fysieke gezondheid

- We hebben inwoners met een verhoogd valrisico in beeld en bieden hen een valpreventie cursus aan. Hierin werken we samen met lokale partners.

- Via 'Verkeer' (gemeente Hellendoorn) wordt een cursus 'het nieuwe fietsen' aangeboden aan de doelgroep ouderen. Zo leren ze hoe ze veilig op de (e)fiets kunnen deelnemen aan het verkeer en voorkomen dat ze vallen.

Vaccinatie en infectiepreventie

- We monitoren de vaccinatiegraad van de gemeente Hellendoorn en ondernemen extra actie als deze vaccinatiegraad te ver afneemt.
- Hellendoorn ziet erop toe dat de GGD Twente adequaat uitvoering geeft aan het bestrijden van infectieziekten.

Opgroeien en opvoeden

- We zetten ouders in hun kracht en informeren hen over ondersteuningsmogelijkheden bij vragen over opvoeden en opgroeien. Dit doen we via Loes, Jeugdgezondheidszorg en lokale partners. Ook het Trotse Ouder Café is daar een concreet voorbeeld van.
- We investeren in netwerken als Kansrijke Start en Kind naar Gezond Gewicht om kwetsbare kinderen en hun ouders te ondersteunen.
- We stimuleren bewegen voor zwangeren en ouders van jongere kinderen t.b.v. gezonde hechting, gezonde ontwikkeling van het brein. We creëren daarbij gelegenheid voor ontmoeting met andere ouders zodat ze steun hebben aan elkaar.

Positieve gezondheid, waardigheid en eigen regie

- We geven voorlichting en organiseren scholingen om te werken volgens de principes van positieve gezondheid en het versterken van waardigheid en eigen regie.
- We vergroten het bewustzijn bij professionals van de relatie tussen achterliggende problematiek met gezondheid en hun rol bij vroegsignalering. Doorverwijsmogelijkheden zijn bekend en partijen werken zoveel mogelijk domeinoverstijgend samen.
- We vragen aandacht voor het versterken van gezondheids- en basisvaardigheden. We gaan voor een inclusieve samenleving.
- We bieden differentiatie in onze gezondheidsaanpak die nodig is om werkelijk aan te sluiten bij mogelijkheden, vaardigheden en behoeften van inwoners. We maken slim gebruik van kennis en ervaringen van ervaringsdeskundigen of sleutelpersonen. Hierin trekken we samen op met andere domeinen en lokale partners.
- We steken energie in het leggen van contacten met moeilijk bereikbare inwoners die gezondheidsondersteuning juist goed kunnen gebruiken.
- We zetten bewezen interventies in ter versterking van de regie en veerkracht van kwetsbare inwoners. Denk bijvoorbeeld aan de interventie 'Welzijn op Recept'.

- We bieden scholing aan professionals over de aanpak van gezondheidsverschillen.

6.4 Speerpunt 4: Gezonde leefomgeving

De manier waarop wij de omgeving inrichten heeft invloed op hoe mensen zich voelen. Een groene, veilige en uitnodigende leefomgeving zorgt ervoor dat mensen meer bewegen, buiten spelen, gezonde keuzes maken, ontspannen en anderen ontmoeten. Dat is goed voor het lichaam én geest. Het helpt tegen stress en overprikkeling, maar ook om overgewicht en ziekten zoals diabetes of hart- en vaatziekten te voorkomen. Een gezonde leefomgeving gaat eenzaamheid tegen en bevordert verbondenheid en inclusie. Binnen de invloedsfeer van de gemeente wordt aandacht besteed aan specifieke thema's zoals bijvoorbeeld stikstof, straling en gevaarlijke stoffen. Door te investeren in fijne en gezonde woon- en leefplekken draagt de gemeente Hellendoorn bij aan een hogere levenskwaliteit en aan meerdere gezondheidsdoelen.

De ambitie van de gemeente Hellendoorn op het gebied van de gezonde leefomgeving is als volgt:

De gemeente Hellendoorn creëert een leefomgeving die inwoners stimuleert om gezond te leven én verkleint gezondheidsrisico's.

Doelstellingen Speerpunt 4: Gezonde leefomgeving

Overlast leefomgeving

- Voorkomen gehoorschade, met speciale aandacht voor doelgroep kinderen en jongeren.
- Overlast in de leefomgeving in relatie tot gezondheid wordt beperkt. Denk daarbij aan geluidshinder, overmatig alcoholgebruik en overlast door houtstook.

Gezonde leefwereld jongeren en jongvolwassenen

- De leefomgeving van jongeren (t/m 26 jaar) is gezonder geworden, zodat de gezonde keuze makkelijker is. Denk daarbij aan een gezonder aanbod van voeding, NIX18 en het terugdringen van reclame voor ongezonde voeding.
- Plekken waar jongeren en jongvolwassenen komen, zijn zoveel mogelijk rook- en vapevrij.

Sociale leefomgeving

- De openbare ruimte nodigt uit tot ontmoeten, bewegen en ontspannen en draagt bij aan preventie van eenzaamheid.

Fysieke leefomgeving

- Volgen van ontwikkelingen en preventie van problemen

in de leefomgeving in relatie tot gezondheid, zoals voor fijnstof, stikstof, straling, zoönosen (infectieziekten die van dieren op mensen overgedragen kunnen worden), geluid, zeer zorgwekkende en gevaarlijke stoffen (zoals PFAS, asbest, bestrijdingsmiddelen, staalslakken).

- Bij projecten is er aandacht voor gezondheidsaspecten in relatie tot windturbines en straling.
- Vermijdbare ziektelast door een ongezonde leefomgevingen pakken we aan. Denk daarbij aan betere luchtkwaliteit en infectiepreventie.
- Vanaf 2026 passen we gezondheidsbevordering via de leefomgeving met voorrang toe in wijken met gezondheidsachterstanden.
- Inwoners worden betrokken bij het vergroenen en onderhouden van groen in hun leefomgeving, met als doel het versterken van hun gezondheid, verbondenheid en leefkwaliteit.

Ruimtelijke inrichting en toegankelijkheid

- De leefomgeving maken we gezonder door blijvend samen te werken met het fysiek, sociaal en maatschappelijk domein. De stem van de inwoners wordt meegenomen, gezien zij experts zijn als het gaat om hun eigen leefomgeving.
- De leefomgeving is goed toegankelijk voor ouderen en mensen met een beperking.
- Inwoners kunnen veilig lopen en fietsen naar school, werk, sport en sociale activiteiten dankzij overzichtelijke en toegankelijke infrastructuur.
- 'Natuur inclusief bouwen' juichen we vanuit gezondheid toe, want meer groen in de woonomgeving verlaagt stress en draagt bij aan sociale cohesie.
- We zorgen voor een hittebestendige leefomgeving. We richten ons hierbij vooral op locaties met kwetsbare doelgroepen en versteende buurten.
- Onze infrastructuur richten we zo in dat het contact met afvalwater zoveel mogelijk wordt voorkomen.

Acties Speerpunt 4: Gezonde leefomgeving

Overlast leefomgeving

- We geven voorlichting aan inwoners en aan organisatoren van evenementen over preventie van gehoorschade.
- We onderzoeken de mogelijkheid om geluidsbeleid ten behoeve van preventie gehoorschade aan te passen, zodat geluidsnormen meer afgestemd zijn op doelgroepen en het type evenement (bijv. minder hard geluid bij avondvierdaagse voor kinderen).
- We geven voorlichting aan inwoners over de gezondheidsrisico's van houtstook en stimuleren verantwoord stookgedrag. We willen meer bewustwording creëren van de impact op gezondheid en de mogelijke overlast

voor de omgeving. Ook bevorderen we onderlinge communicatie bij rookoverlast doordat buurtbewoners dit met elkaar beter bespreekbaar maken.

Gezonde leefwereld jongeren en jongvolwassenen

- We maken gezonde voeding de makkelijke keuze. Via JOGG Hellendoorn en Gezonde school stimuleren we lokale partners gezonde voeding aan te bieden in de leefomgeving van jongeren. We maken daarover afspraken met scholen, sportverenigingen, kinderdagverblijven, bedrijven en evenementen-organisaties.
- We onderzoeken de mogelijkheden om via afspraken met derden ongezonde voeding, alcohol (NIX 18) en voedselmarketing in de leefomgeving van jongeren en jongvolwassenen te beperken.
- We geven uitvoering aan acties ten behoeve van een Rookvrije en vape-vrije Generatie.

Sociale leefomgeving

- We vragen aandacht voor het creëren, behouden van en investeren in plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, om isolement en eenzaamheid tegen te gaan.

Fysieke leefomgeving

- We pakken casussen en problematiek in de leefomgeving in relatie tot gezondheid adequaat op in samenwerking met zowel inwoners als experts.
- We adviseren over gezondheidsbescherming in de leefomgeving (o.a. windturbines, straling) en schalen op via externe partners wanneer nodig.
- We zetten gezondheidsbevordering via de leefomgeving met voorrang in bij wijken met gezondheidsachterstanden. We gebruiken daarbij tools van Pharos en de Steenbreek - IVN Atlas van Stichting Steenbreek. Deze atlas geeft onder andere inzicht in hitte, de mate versteening en groen, impact van hitte op gezondheid.
- We denken mee over het opstellen een integraal hitteplan en geven voorlichting aan inwoners bij hittegolven.
- We vragen aandacht voor het brede pallet van gezondheidsthema's en preventie bij integrale overleggen en initiatieventafels.
- We hebben aandacht voor luchtkwaliteit en dragen bij aan de ambities van het Schone Lucht Akkoord.
- We onderzoeken in hoeverre publieke gezondheid meegenomen kan worden in gebiedsgericht programmeren waar team openbare ruimte mee aan de slag gaat.
- We blijven investeren in de samenwerking tussen de fysieke en sociale domeinen om de leefomgeving gezonder te maken.
- We hebben aandacht voor betrokkenheid van inwoners bij hun leefomgeving. Daarbij kunnen we bijvoorbeeld gebruik maken de tool 'Leefplekometer' van Pharos.

Ruimtelijke inrichting en toegankelijkheid

- We vragen bij overleggen aandacht voor veilige en toegankelijke routes voor wandelen en fietsen naar school, werk, sport en andere voorzieningen. Ook een dekkend OV-netwerk is belangrijk voor bereikbaarheid van voorzieningen. Zo houden we inwoners zo actief en zelfstandig mogelijk.
- We vragen bij overleggen aandacht voor een goede fysieke toegankelijkheid van de leefomgeving voor ouderen en mensen met een beperking.
- We nemen gezondheid standaard mee bij ruimtelijke initiatieven, zoals gebiedsontwikkeling, omgevingsvisies en nieuw beleid.
- We intensiveren de afstemming over milieu en gezondheid.
- We gebruiken bestaande kennis en data om gezondheid te borgen bij ruimtelijke plannen en ontwerpkeuzes.
- We vragen aandacht voor het belang van een uitnodigende, groene leefomgeving met gezonde bodems, die bijdraagt aan ontspanning, ontmoeting en verkoeling. We stimuleren inwoners actief mee te denken en bij te dragen aan het vergroenen van hun woonomgeving.
- We benutten de natuur ten behoeve van gezondheid en welbevinden. Hierbij laten we ons inspireren door de Agenda Natuurinclusief 2.0.



7. Financiering

Voor de uitvoering van de activiteiten in dit plan maken we gebruik van structurele middelen voor Volksgezondheid in de programmabegroting van Hellendoorn. Dit is aangevuld met tijdelijke middelen zoals SPUK-GALA welke doorlopen tot 2027. In de tussentijd zijn vanuit het Rijk voorbereidingen voor het AZWA-akkoord (Aanvullend Zorg en Welzijns-akkoord) in gang gezet. Echter is er op dit moment nog geen duidelijkheid over wat dit concreet betekent voor de Nederlandse gemeenten en specifiek voor Hellendoorn.

Voor sommige thema's geldt en aflopende SPUK-GALA per 2026, zoals leefomgeving, middelengebruik, eenzaamheid, preventie infrastructuur, mentaal welbevinden, de ketenaanpak overgewicht, en de kennis- en adviesfunctie van de GGD. De bekostiging van deze thema's na 2026 is onzeker. Dit

vormt daarmee een risico voor de continuering van plannen. Ketenaanpakken in Twente worden tijdelijk ondersteund vanuit budgetten afkomstig van het Integraal Zorgakkoord.

De GGD Twente is een uitvoeringsorganisatie waar de gemeente Hellendoorn wettelijke en een aantal niet wettelijke taken heeft belegd. De financiering van de GGD Twente is gebaseerd op bijdragen per inwoner. Afspraken hieromtrent zijn vastgelegd in de regiobegroting en de gemeenschappelijke regeling SamenTwente.

Eventuele extra investeringen voor de regio of lokaal worden begroot en verantwoord via de bestaande planning en control-cyclussen en reguliere werkwijze van de gemeente en regio Twente.

8. Tijdspad

Het tijdspad voor de uitvoering van dit beleidsplan vraagt maatwerk per jaar. De beschikbare financiële middelen en capaciteit zijn sterk van invloed op de uitvoeringsplannen. Aangezien dit niet tot 2030 al bekend is, hanteren we een

andere planhorizon voor de uitvoeringsplannen. Om deze reden is bij het schrijven van dit beleid een voorlopig uitvoeringsplan gemaakt tot en met 2026.

9. Monitoring, evaluatie en verantwoording

De gezondheidssituatie van de inwoners van de gemeente Hellendoorn volgen we via de Twentse Gezondheidsverkenning. Dit vullen we aan met kennis en ervaringen van lokale partners en inwoners. Bij preventie en gezondheidsbevordering zijn effecten van het uitvoeringsprogramma dikwijls pas na jaren zichtbaar in de Gezondheidsmonitoren. Dit heeft te maken met de frequentie van meten en dat trends zich in de loop van de jaren beter aftekenen.

In het dagelijks werk volgen we veranderende maatschappelijke ontwikkelingen, nieuwe inzichten, regelgeving waarbij we werken vanuit 'data, duiden, dialoog en doen'. Gezondheidsthema's zijn aan verandering onderhevig. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de opkomst van vaperen in een aantal jaren tijd. Dat vraagt flexibiliteit om beleid en werkwijze bij te stellen wanneer nodig. Ook kunnen we van doen krijgen met acute (crisis) situaties, zoals in het verleden bijvoorbeeld de coronapandemie. Het vraagt om aanpassingsvermogen en scherpe prioriteitstellingen.

Er vindt een tussentijdse evaluatie van dit beleidsplan plaats zodra de brede omgevingsvisie 'Hellendoorn 2040' is vastgesteld. Dit om na te gaan of aanpassingen van dit beleidsplan noodzakelijk zijn of dat dit beleidsplan ongewijzigd kan blijven tot 2030.

Het uitvoeringsprogramma evalueren we regelmatig om zicht te krijgen op dat we de goede dingen doen en gewenste resultaten behalen. We zoeken telkens een realistische weg als het gaat om meten en evalueren: dit kost geld en tijd en moet in verhouding zijn met de inspanningen en budgetten voor de uitvoering van activiteiten. In de regio SamenTwente werken we vanuit publieke gezondheid al met beleidsindicatoren. Team Maatschappelijke Ontwikkeling gaat eveneens werken met beleidsindicatoren, waar we vanuit publieke gezondheid op aansluiten.

Het uitgangspunt is om acties vanuit het Lokaal Preventieakkoord uitgebreider te evalueren en resultaten nog meer zichtbaar te maken. We stimuleren het doen van pilots. Een lerende houding helpt om processen te optimaliseren en te bepalen of ze al dan niet worden voortgezet. We werken aan de hand van jaarkalenders en jaarlijkse terugblikken. Deze informatie delen we ter kennisname met het college en de raad.

De verantwoording van de uitvoering van dit beleid verloopt daarnaast via de reguliere planning & control cyclus van de gemeente Hellendoorn.

10. Slotwoord

Met dit plan is de koers uitgezet voor een gezonde toekomst voor alle inwoners van de gemeente Hellendoorn. We bouwen voort op wat al goed gaat en pakken nieuwe uitdagingen aan. Gezondheid is geen eindpunt, maar een proces waarin we blijven leren en samenwerken. Preventie, gezonde leefstijl, een brede kijk op gezondheid en het verkleinen van gezondheidsverschillen staan centraal. Als gemeente dragen we actief bij aan de transitie van zorg naar gezondheid. Dat doen we door gezondheid structureel mee te nemen in beleid en plannen en gezonde keuzes makkelijker te maken.

De opgaven op het gebied van gezondheid zijn complex en raken aan meerdere domeinen. Alleen door samenwerking met lokale partners en afstemming op wensen en behoeften van de inwoners kunnen we de gezondheid van onze gemeenschap duurzaam versterken. Samen zorgen we voor een gezondere en sterkere gemeenschap. Nu en in de toekomst.

Bouwt u ook met ons mee aan een gezonder Hellendoorn?!

Bijlage 1: Gezondheidsbeeld gemeente Hellendoorn

Onderstaande informatie is slechts een korte weergave wat de Gezondheidsmonitoren over Hellendoorn melden. Meer weten over hoe inwoners in de gemeente Hellendoorn scoren op gezondheid? Ga dan naar de gezondheidsmonitoren van de GGD Twente, selecteer op Hellendoorn: www.twentsegezondheidsverkenning.nl

Gezondheidsbeeld Kinderen (0 – 12 jaar) in Hellendoorn

De vragenlijsten van de Kindermonitor 2021 zijn door ouders / verzorgers van kinderen tussen de 0 en 12 jaar ingevuld.

Waar zien we een positieve ontwikkeling en/of scoren we beter dan het Twents gemiddelde

- 48% van de kinderen in de leeftijd van 2 tot 12 jaar speelt dagelijks buiten (2021). Dit is een stijgende lijn geweest sinds 2017.
- 43% van alle 4 tot 12 jarigen in Hellendoorn voldoet aan de beweegnorm (elke dag minstens 1 uur bewegen). In Twente is dit 41%.
- 92% van de kinderen van 4 tot 12 jaar zit lekker in zijn of haar vel.

Wat vraagt aandacht en/of scoren we slechter op dan het Twents gemiddelde:

- 34% eet dagelijks voldoende groente en 56% voldoende fruit.
- 26% van de ouders ervaart opvoedstress, vooral door vermoeidheid en het combineren van werk en gezin.
- Ouders in Hellendoorn ervaren druk rondom ouderschap: 46% vindt het ouderschap vermoeiend, 45% komt te weinig aan andere zaken toe, 29% heeft onvoldoende tijd voor zichzelf, 14% vindt de verantwoordelijkheid voor het kind zwaar.
- 63% van de ouders vindt dat hun kind te veel tijd besteed aan televisie kijken, smartphone en/of gamen (dit is gelijk aan het Twents gemiddelde).

Gezondheidsbeeld Jeugd (13 t/m 16 jaar) in Hellendoorn

In 2023 zijn jongeren uit klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo) uit de gemeente Hellendoorn bevraagd over hun leefstijl, gezondheid en welbevinden.

Waar zien we een positieve ontwikkeling en/of scoren we beter dan het Twents gemiddelde

- 53% voldoet aan de beweegrichtlijn van minimaal één uur matig intensieve inspanning per dag (Twents gemiddelde: 45%).
- 14% heeft gescheiden ouders (Twents gemiddelde: 20%).

Wat vraagt aandacht en/of scoren we slechter op dan het Twents gemiddelde:

Mentaal welbevinden

- 25% ervaart psychische klachten; 34% van de meisjes, 16% van de jongens.
- 17% heeft in de afgelopen 12 maanden één of meerdere keren serieus overwogen om een einde aan hun leven te maken (gelijk aan 2021).
- 15% loopt risico op problematisch social mediagebruik. In 2019 was dit 6%.
- 25% vindt school zinloos. In 2021 was dit 12%.
- 53% voelt zich vaak tot altijd gestrest. In 2021 was dit 31%.
- 72% voelt zich een paar keer per week tot (bijna) dagelijks slaperig of moe overdag. In 2021 was dit 56%.

Middelengebruik

- 3% vaped wekelijks, 6% dagelijks. De tendens is dat deze cijfers stijgen.
- 35% doet vaker aan bingedrinken (Twents gemiddelde 29%).
- 73% heeft ooit een paar slokjes, een heel glas of meer alcohol heeft gedronken. In Nederland is dit 55%. Er zijn dus nog veel jongeren in de regio die voor hun 18e drinken.
- 12% van de ouders verbiedt jongeren te drinken (Twents gemiddelde 21%).

Bewegen en voeding

- 13% voldoet aan de beweegrichtlijn van minimaal een uur bewegen per dag (volgens de beweegrichtlijn van 2017) (Twents gemiddelde: 15%).
- 57% geeft aan elke dag te ontbijten. In 2015 was dit 77%.

Gehoor

- 3% geeft aan altijd last te hebben van hun gehoor en 6% geeft aan vaak last van hun gehoor te hebben.
- 39% geeft aan last van hun gehoor te hebben tijdens of na het uitgaan (zoals in een keet, discotheek, tentfeest of festival).
- 22% heeft last van het gehoor na het luisteren van muziek met oortjes of koptelefoon.
- 65% gebruikt nooit oordoppen om het gehoor te beschermen (Twents gemiddeld 61%).

Gezondheidsbeeld Jongvolwassenen (16 t/m 25 jaar) in Hellendoorn

De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 geeft inzicht in de gezondheid en leefstijl van jongvolwassenen.

Waar zien we een positieve ontwikkeling en/of scoren we beter dan het Twents gemiddelde

- 69% voelde zich in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig (Twentse gemiddelde 67%).
- 36% heeft ooit drugs gebruikt. Dat is lager dan het Twents en Nederlands gemiddelde (Twents gemiddelde: 44%; Nederlands gemiddelde: 52%).
- 49% voelt zich enigszins tot sterk eenzaam (Twents gemiddelde 52%).
- 35% voelt zich vaak of heel vaak gestrest (Twents gemiddelde 39%).
- 48% ervaart prestatiedruk vanuit zichzelf of de ouders (Twentse gemiddelde: 51%).

Wat vraagt aandacht en/of scoren we slechter op dan het Twents gemiddelde:

Mentaal welbevinden

- Meer dan 60% ervaart negatieve gevolgen van de coronaperiode, zoals problemen met mentaal welzijn, sociale contacten of studie.

Middelengebruik

- 6% drinkt vaak tot altijd als ze alleen zijn (Twents gemiddelde: 3%).
- 37% geeft aan dat vrienden het normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken. Vergelijken met Twente is dit lager (Twente 40%) maar vergelijken met het landelijke cijfer is dit hoger (landelijk 33%).
- 31% rookt tabak (Twents gemiddelde 29%).

Financiële situatie

- 23% heeft moeite om alles te betalen wat moet.
- 14% heeft het gevoel weinig controle te hebben over geldzaken.
- 7% heeft schulden (studieschuld en hypotheek niet meegerekend).

Gezondheidsbeeld Volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) in Hellendoorn

De monitor Volwassenen en Ouderen 2024 geeft het onderstaande beeld.

Waar zien we een positieve ontwikkeling en/of scoren we beter dan het Twents gemiddelde

Mentaal welbevinden en sociale binding

- 63% geeft een rapportcijfer 8 of hoger voor gelukkig voelen (Twents gemiddelde 59%).
- 37% doet vrijwilligerswerk (Twents gemiddelde: 31%).
- 84% voelt zich betrokken bij buurtgenoten (Twents gemiddelde: 76%).
- 28% voelt zich matig eenzaam en 10% sterk of zeer sterk eenzaam. In Twente is dit 33% en 11%.

- Hellendoorn scoort uitzonderlijk hoog op aspecten van de leefomgeving, o.a. rust en voorzieningen in de buurt (wandelen- en fietsmogelijkheden (97%), rustige plekken in de buurt (95%), ontmoetingsplekken (87%).

Middelengebruik

- 13% rookt (Twents gemiddelde: 16%). We zien in Hellendoorn sinds 2022 een lichte stijging.
- 19% is overmatige drinker. We zien een lichte afname de afgelopen jaren. Dit was in 2022 nog 22%. Iemand is een overmatige drinker als hij meer dan 14 glazen alcohol per week drinkt (mannen) of zij meer dan 7 glazen alcohol per week (vrouwen).

Wat vraagt aandacht en/of scoren we slechter op dan het Twents gemiddelde:

Mentaal welbevinden

- 43% heeft in de vier weken voorafgaand van het onderzoek (bijna) geen last van stress ervaren. Dit houdt in dat het merendeel wel stress heeft ervaren, gerelateerd aan o.a. werk, gezondheid, familie/vrienden, geldzaken.
- 52% heeft een matig tot hoog risico op angststoornis of depressie (dit is gelijk aan het Twents gemiddelde) Gevoel van regie over eigen leven neemt sinds 2016 af van 20% naar 10% in 2024. Deze trend zie je ook in Twente.

Bewegen, gewicht en voeding

- 52% heeft overgewicht, waarvan 15% ernstig (Twents gemiddelde overgewicht 52%).
- 33% eet dagelijks groente, 42% dagelijks fruit (Twents gemiddelde 38% voor zowel groente als fruit).
- 54% voldoet aan de beweegrichtlijn (Twents gemiddelde 52%). Het streven in het Nationaal Preventieakkoord is dat 75% van de Nederlanders in 2040 voldoet aan de Beweegrichtlijn. Dit houdt in: minstens 150 minuten per week matig intensief bewegen, minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen, balansoefeningen voor ouderen.

Middelengebruik

- 13% van de 18-plussers is een zware drinker (Twents gemiddelde 11%). Onder zware drinker wordt verstaan: voor mannen minstens één keer per week 6 of meer glazen alcohol op één dag drinken, voor vrouwen 4 glazen.
- 19% drinkt overmatig alcohol (Twents gemiddelde is 17%). Dit percentage is de afgelopen jaren gedaald, maar nog altijd boven het Twents gemiddelde.

