



## DOELEN, MAATREGELEN EN PROGRAMMA'S OM TE ZORGEN DAT...

1. Mensen langer kunnen doorwerken, ziekteverzuim terug te dringen, de stijging van de zorgkosten af te vlakken, de kwaliteit van leven en participatie (vrijwilligerswerk, onderwijs, werk, mantelzorg) te verhogen en
2. Het verschil in levensverwachting (6-7 jaar) en gezonde levensjaren (18 jaar) tussen mensen met een hoge opleiding/inkomen en mensen met een laag inkomen/opleiding wordt verkleind.

Moeten we investeren in preventie:

### 1. ROKEN VAN TABAK BEPERKEN

**Doel:** Doel is dat in 2025 maximaal 10% van de bevolking tabak gebruikt, i.p.v. de 26% op dit moment

#### Maatregelen:

- a. Verhoog accijnzen met 300%
- b. Verkoop alleen bij gespecialiseerde winkels.
- c. Rookverbod in het publieke domein en sportaccommodaties
- d. Rookvrije gemeenten, scholen en zorginstellingen
- e. Rokers krijgen, via de zorgverzekering, gratis effectieve cursus aangeboden

#### Toelichting

Omdat mensen met lage opleiding meer roken dan mensen met hoge opleiding, zullen deze maatregelen ook een bijdrage leveren aan het verkleinen van de SEGV.

### 2. GEZOND VOEDSEL

**Doel:** meer mensen eten meer groenten en meer fruit, en minder suiker

#### Maatregelen

- a. Geen accijns op groente, fruit, water
- b. Hoge accijns op suiker (met name frisdranken en melkproducten met suiker moeten duurder worden)
- c. Herformulering producten: minder suiker, zout en vet in producten. Effectievere regels t.a.v. portiegrootte
- d. Herkenbaar en gevalideerd gezondheidsetiket aanbrengen (stoplichtsysteem)
- e. Voedingscentrum zorgt voor effectieve campagne om eten van groeten en fruit te stimuleren

### 3. LUCHTVERONTREINIGING

**Doel:** Op alle plekken voldoet Nederland aan de WHO-normen voor fijnstof, NO<sub>2</sub> en ozon

#### Maatregelen

- a. Regering is bezig met het opstellen van een plan van aanpak

### 4. GEBRUIK ALCOHOL BEPERKEN

**Doel:** Aankoop en gebruik van alcohol verminderen

#### Maatregelen

- a. Verhoog de accijnzen op alcohol

### 5. EERSTE 1000-DAGEN PROGRAMMA

Van zwangerschap tot en met de eerste twee jaar van het kind.

**Doel:** gezondere leefstijl opvoeders en kind

**Maatregelen:**

- a. Een effectief landelijk 1000-dagenprogramma met een bereik van 95%
- b. Geen eigen bijdrage voor zwangere vrouwen.

**Toelichting**

Leefstijl van ouders heeft grote invloed op gezondheid van kinderen. Gaat zeker om roken en overgewicht. Het eerste-1000-dagen programma is inclusief de huidige jeugdgezondheidszorgmomenten, maar ook gericht op stoppen met roken en alcohol tijdens de zwangerschap, zo lang mogelijk geven van borstvoeding etc. Ook het programma Voorzorg is er onderdeel van. Verschillende opties binnen het programma voor verschillende type ouders.

**6. OVERGEWICHT BIJ KINDEREN**

**Doel:** Overgewicht bij kinderen met 50% terugbrengen

**Maatregelen**

- a. Elke gemeente voert een programma uit gericht op terugdringen overgewicht bij kinderen
- b. Op kinderen gerichte marketing voor ongezonde producten wordt verboden
- c. Geen verkoop van ongezonde producten op school
- d. Drie uur gymles per week vanaf groep 3 in de basisschool
- e. Landelijk ingevoerde verplichting tot schoolzwemmen
- f. De gemeente biedt tegemoetkoming in de kosten van lidmaatschap sportverenigingen

**Toelichting**

In elke gemeente komt een integraal context based programma . Ingezet wordt op duurzame, gezonde verandering van het hele systeem rond het kind om overgewicht en obesitas bij kinderen te voorkomen en terug te dringen, á la de wijze waarop de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht ingericht is. Dat kunnen gemeenten doen in samenwerking met elkaar en vele anderen, in regionaal verband (25 regio's?) Bij zo'n aanpak hoort dat vrijblijvendheid geen optie meer is: kindermarketing voor ongezonde producten wordt verboden, gemeenten zorgen via het inzetten van hun eigen regelgeving, inkoop, aanbestedingen, subsidierelaties etcera ervoor dat de sociale en fysieke leefomgeving van kinderen gezond wordt. Dus: de aanpak van overgewicht en obesitas van kinderen is niet alleen gezondheidsbevordering maar juist ook gezondheidsbescherming. Daarnaast pakken gemeenten vanuit hun verantwoordelijkheden voor de zorg voor de jeugd de regie op het inrichten van een ketenaanpak voor die groep kinderen die al te zwaar is (zie <https://www.c4o-proeftuinen.nl/over-proeftuinen/model-ketenaanpak> ).

Maatregelen in ruimtelijke ordening (aanleg speelvelden, parken, bouw van buitensportgelegenheid in de wijk) en inkomen (tegemoetkoming of gratis lidmaatschap van sportclub) maken sporten en bewegen laagdrempelig en makkelijk.

**7. VITALITEIT SCHOLIEREN**

**Doel:** alle scholen bieden een gezonde schoolomgeving aan hun leerlingen aan, zodat minder kinderen beginnen met roken, meer kinderen gezonder gaan eten en voldoende bewegen. En dat problemen t.a.v. vitaliteit en psyche eerder worden herkend.

- a. Versterk het programma De gezonde school: alleen effectieve interventies opnemen in het
- b. programma, scholen ondersteunen bij de uitvoering, alle losse activiteiten gericht op scholen erin opnemen
- c. Zorg dat alle scholen, op de een of andere manier, meedoen met het programma
- d. Verplicht scholen een gezonde schoolomgeving aan te bieden
- e. Gezondheid wordt een verplicht vak op school. Kennis over o.a. gezonde voeding en beweging wordt opgenomen in de kerndoelen (en in de CITO toetsen) van het primair en voortgezet onderwijs.

**Toelichting**

Gezonde leerlingen in een gezonde schoolomgeving presteren beter en verzuimen minder. Er zijn vele preventieve activiteiten gericht op het onderwijs, en niet alle activiteiten zijn effectief. Verbind alle losse activiteiten die tot een samenhangend effectief programma "de gezonde school". Met het programma de Gezonde School werkt een school aan kwalitatief goede preventieprogramma's en maatregelen en is er structurele aandacht voor gezondheid. Gezonde School is effectief als binnen een thema alle pijlers aandacht krijgen: educatie, omgeving, signaleren en beleid. De GGD adviseur kan scholen ondersteunen bij keuzes en uitvoering rondom Gezonde School. Verhoog het bereik van het programma De Gezonde school.

**Maatregelen****8. VITALITEIT WERKENDEN**

**Doel:** Vermindering van aantal ongezonde levensjaren bij met name mensen met lage opleiding

**Maatregelen**

- a. bedrijven ontvangen fiscale voordelen indien zij een vitaliteitsprogramma aanbieden aan werknemers (incl. stoppen met roken, gezonde kantine, meer bewegen op het werk etc)
- b. Vitaliteitsprogramma's voor werkenden zijn onderdeel van alle cao's en arbocontracten tussen bedrijven, instellingen, overheidsdiensten en arbodiensten
- c. Werknemers krijgen een fiscaal aantrekkelijk eigen budget om te werken aan hun eigen vitaliteit en ontwikkeling.
- d. Huisartsen krijgen meer tijd om mensen te motiveren tot en begeleiden bij een gezonder gedrag

**Toelichting**

De werkomgeving kan meer dan nu gebeurt gebruikt worden om gezondheid te bevorderen en te beschermen. Huisartsen zijn voor veel mensen belangrijk als het gaat om gezonder gedrag.

**9. VITALITEIT WERKZOEKENDEN**

**Doel:** Vermindering van aantal ongezonde levensjaren bij met name mensen met lage opleiding

**Maatregelen:**

- a. Alle gemeenten sluiten voor werkzoekenden collectieve contracten met zorgverzekeraars , en bieden vitaliteitsprogramma voor werkzoekenden aan
- b. Huisartsen krijgen meer tijd om mensen te motiveren tot en begeleiden bij een gezonder gedrag

**10. SPORT EN BEWEGEN VOOR ADOLESCENTEN EN VOLWASSENEN**

**Doel:** Nu beweegt 63% van de bevolking voldoende. Zorg dat dit in 2025 80% is

**Maatregelen**

- a. Intensiveer deelname breedtesport
- b. Tref maatregelen in ruimtelijke ordening (aanleg speelvelden, parken, bouw van buitensportgelegenheden in de wijk) en maak sporten en bewegen laagdrempeliger door sportfaciliteiten dichtbij huis en gratis aan te bieden.

**11. VERMINDER PSYCHISCHE PROBLEMEN**

**Doel:** Zorg dat psychische problematiek bij jongeren (12-25 jaar) eerder bekend is en preventieve interventie wordt aangeboden.

**Maatregelen**

- a. zorg dat in het programma de gezonde school vroegsignalering (jijengezondheid) is opgenomen
- b. biedt preventieve programma's aan voor jongeren (o.a. Vrienden)
- c. Vereenvoudig toegang en bekostiging Jeugd-GGZ
- d. Versterk eerstelijns-toegang voor snellere interventie
- e. in elk gemeente worden groepen voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen (kopp) aangeboden

**Toelichting**

Omdat psychische problematiek vaak op jonge leeftijd ontstaat is het eerste doel van dit programma dat 80% van de jongeren met psychische problematiek voor hun 25<sup>e</sup> in beeld is, en hebben effectieve interventie aangeboden gekregen. En omdat een deel van de psychische klachten is te voorkomen door mensen in een eerder stadium een lichte interventie aan te bieden, gaan zorgverzekeraars en gemeenten sluitende afspraken maken over het aanbieden van deze interventies.

**12. BEVOLKINGSONDERZOEK CHRONISCH ZIEKEN**

**Doel:** Verminderen van aantal mensen met chronische ziekte(n)

**Maatregelen**

- a. De Persoonlijke Gezondheids Check (PGC) wordt actief aangeboden aan de doelgroep met verhoogd risico op chronische aandoening zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en nierschade. Aan de doelgroep wordt ook een effectieve leefstijlinterventie aangeboden. Gezorgd wordt dat het bereik onder mensen met een niet-westerse achtergrond, en mensen met een lage sociaaleconomische status even groot is als bij de rest.

**13. KEER DIABETES OM**

**Doel:** Het aantal mensen met diabetes type 2 (900.000) daalt naar 400.000 in 2023.

**Maatregelen:**

- a. Ontwikkel en implementeer een programma om mensen met diabetes type 2 via gezond gedrag weer gezond te krijgen.

**14. STRESS DOOR SCHULDENPROBLEMATIEK REDUCEREN**

**Doel:** Verminderen van het aantal mensen met schulden en zo stress door schuld terugdringen

- a. Elke gemeente regelt dat mensen met verhoogd risico om in de schulden terecht te komen tijdig in beeld zijn en hulp krijgen aangeboden. De gemeente moet daarop contact opnemen met de burger, niet met boetes maar met de vraag "waardoor krijgt u het rond en hoe kunnen we u helpen?"

**15. INTEGRALE AANPAK SENIORENPREVENTIE**

**Doel:** Vermindering van aantal valincidenten bij ouderen en aantal ongezonde levensjaren

**Maatregelen**

- a. Maak overal valpreventie-cursussen gratis beschikbaar en beloon deelname met een cadeau
- b. Bezoek iedere senior bij bereiken van de pensioenleeftijd en geef de Leefstijl-box (analoog aan de Blijde doos bij zwangerschap)
- c. Maak bepaalde sporten gratis

De doelen worden opgenomen in [www.waarstaatjegemeente.nl](http://www.waarstaatjegemeente.nl).

Via die monitor wordt ook de voortgang gevolgd.