

## Lokaal gezondheidsbeleid 2020 - 2023 Waddinxveen

### Voorwoord

Positieve gezondheid. Wat is dat precies? Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is gezondheid: een toestand van compleet lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn. Lekker in je vel zitten, dus. Positieve gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat niet alleen over lichamelijke gezondheid, maar ook over een betekenisvol leven hebben.

### Route naar positieve gezondheid

Toen ik mij in de term positieve gezondheid ging verdiepen, raakte ik zeer enthousiast door het verhaal van voormalig huisarts en onderzoeker Machteld Huber. Toen zij zelf ziek werd, ontdekte ze dat zij veel invloed had op haar eigen herstel. Machteld Huber besloot hier verder onderzoek naar te doen. Ze kwam daarbij uiteindelijk tot 6 dimensies van gezondheid. Deze dimensies vormen de route naar een positieve gezondheid.

### Gezonde start

Om deze weg als samenleving met elkaar te kunnen bewandelen, is het belangrijk dat verschillende velden samenwerken. Op die manier kan iedereen een gezonde start maken. Daarbij zijn de eerste 1001 dagen van een kind ontzettend belangrijk. Starten met een sterke basis door goede voorlichting aan jonge ouders en gelijke kansen voor kinderen.

### Omgeving van een kind

De omgeving van een kind speelt een belangrijke rol bij het opgroeien. Daarom vinden we het belangrijk dat kinderen kunnen opgroeien in een rookvrije omgeving. Problemen rondom overgewicht kunnen we positief beïnvloeden door inwoners aan te moedigen om veel te bewegen. Het is ook belangrijk om tieners en jongvolwassenen goed te informeren over de effecten van alcohol en drugs.

### Erbij horen

Mee kunnen doen is heel belangrijk voor een goede gezondheid. Daarom is het nodig om problemen te herkennen, die ervoor zorgen dat je er niet meer bij hoort of zorgen voor eenzaamheid en stress. Voorbeelden van dat soort problemen zijn armoede en schulden.

Het is ook belangrijk dat volwassenen kunnen meedoen met sport- en beweegactiviteiten. Bewegen is belangrijk voor elke leeftijd. Bij een drukke agenda helpt het ontspannen en op oudere leeftijd blijft men langer vitaal.

### Met elkaar

Om tot dit lokale gezondheidsbeleid te komen, hebben 20 organisaties actief meegedacht. Wij willen hen daar hartelijk voor bedanken. Veel van deze organisaties werken al intensief met elkaar samen. Dat is kenmerkend voor Waddinxveen en iets om trots op te zijn.

Hannie van der Wal  
 Wethouder Volksgezondheid

### Inleiding

Waddinxveen, een gemeente waar inwoners met plezier opgroeien, zich ontwikkelen, regie ervaren over hun eigen leven, meedoen aan de maatschappij en gezond ouder worden. Daar zetten wij ons de komende jaren voor in. Voor een sterke basis waarmee inwoners in hun kracht worden gezet. En dat doen we niet alleen. We werken samen met een groot aantal partner- en vrijwilligersorganisaties die een belangrijke bijdrage leveren aan de gezonde inwoner. Uniek in Waddinxveen is de intensieve manier waarop zij met elkaar samenwerken. Dit hebben we gemerkt tijdens de voorbereiding op deze routekaart. Zo'n 20 organisaties hebben meegedacht en geholpen om doelstellingen te formuleren. Daarnaast heeft een groot aantal van hen aangegeven ook een bijdrage te willen leveren aan de uitvoering. Hierin willen we hen zo goed mogelijk faciliteren.

Het ontwikkelen van lokaal gezondheidsbeleid is een wettelijke taak van de gemeente vanuit de Wet Publieke Gezondheid. Het huidige lokaal gezondheidsbeleid dateert uit 2014 en is aan vervanging toe. We doen dit in de vorm van een routekaart waarin doelstellingen en actiepunten zijn geformuleerd.

### Voorkomen is beter dan genezen

We zetten ook de komende jaren in op preventie. We streven naar een sterke basis waarmee hulpvragen voorkomen worden. Oftewel, 'het beschermen en bevorderen van de kwaliteit van leven op het gebied van welzijn en gezondheid en het vergroten van kansen om het ontstaan, terugkeren of verergeren van problemen of achterstanden te voorkomen' (Zie Preventieplan Wadwijzer). Hierbij staan de veerkracht van inwoners en het streven naar een betekenisvol leven centraal. We willen dit verder versterken door een stevige basis. We kijken dus met een brede blik naar gezondheid en zien gezondheid als meer dan

alleen maar het voorkomen van ziektes. Zo vinden we het niet alleen belangrijk dat inwoners geen overgewicht hebben, maar ook dat zij lekker in hun vel zitten en regie ervaren over hun leven.

Dit wordt ook wel positieve gezondheid genoemd. Er wordt hierin onderscheid gemaakt in zes dimensies van gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Deze dimensies komen terug bij elke stap in de routekaart. We verbinden op deze manier verschillende maatschappelijke domeinen. Hiermee sluiten we aan bij de Regionale Handreiking Gezondheidsbeleid Hollands Midden.

Sinds 2018 bestaat het lokaal preventieteam. Dit team bestaat uit professionals van verschillende partner- en vrijwilligersorganisaties die hun expertise hebben gebundeld. Hiermee vormen zij één toegang voor inwoners die extra ondersteuning nodig hebben. De missie van het preventieteam is beschreven in het 'Preventiewerkplan Wadwijzer' en luidt als volgt:

- We willen dat de inwoners en hun directe omgeving alle kansen krijgen om op eigen kracht, met sociale steun of professionele hulp hun kwaliteit van het leven in stand te houden of te bevorderen.
- We bieden informatie, advies en ondersteuning om de kansen te vergroten om het ontstaan, terugkeren of verergeren van problemen of achterstanden te voorkómen.

Zoals beschreven in het preventiewerkplan zet het team zich in voor de thema's veilig leven, mentaal welbevinden, sociaal participeren, voldoende middelen, zorg voor een ander en gezond in de wijk. Dit vormt een belangrijke basis voor dit lokaal gezondheidsbeleid en de uitvoering ervan. Het preventieteam is dan ook nauw betrokken geweest bij het participatietraject voor deze routekaart.

### **Hoe zijn we te werk gegaan?**

De ontwikkeling van de routekaart is gestart met het formuleren van uitgangspunten. Het doel is om nieuw lokaal gezondheidsbeleid te realiseren, dat;

1. aansluit op lokale trends en ontwikkelingen op het gebied van gezondheid;
2. aansluit op landelijk en regionaal beleid;
3. aansluit op bestaand gemeentelijk beleid;
4. uitvoerbaar is en daarmee bijdraagt aan de bevordering en bescherming van gezondheid van inwoners.

Om hier gehoor aan te geven is er zowel intern als extern een traject gestart. Binnen onze eigen organisatie is het huidige beleid tegen het licht gehouden en zijn de landelijke en regionale kaders in beeld gebracht. Op dit moment is een nieuwe landelijke nota in ontwikkeling die waarschijnlijk de volgende thema's zal bevatten: leefstijl, sociale en fysieke omgeving, bevorderen gezondheidspotentieel, druk op dagelijks leven en gezond ouder worden. Een groot deel van deze thema's komt terug in dit lokaal gezondheidsbeleid. Daarnaast hebben we bekeken welk lokaal beleid raakvlakken heeft met het gezondheidsbeleid en welke uitgangspunten/thema's we hieruit willen meenemen. Denk bijvoorbeeld aan de uitgangspunten van het beleidskader sociaal domein (zie p.7).

Aan het externe traject hebben zo'n 20 verschillende partner- en vrijwilligersorganisaties deelgenomen. Zij hebben in twee inputsessies met ons meegedacht over de doelstellingen en actiepunten. Om een gericht gesprek te kunnen voeren is vooraf een gezondheidsanalyse opgesteld. Hierin zijn bestaande cijfers van onder andere de GGD en het CBS opgenomen over gezondheidsthema's zoals gewicht, het gebruik van genotsmiddelen, bevolkingssamenstelling en mentaal welbevinden. Deze analyse vormde de basis voor de twee inputsessies. Hierin is bekeken of de trends en ontwikkelingen uit de analyse werden herkend en volledig waren. Vervolgens is nagedacht over doelstellingen en de stappen die gezet moeten worden om deze te bereiken. Hierbij is rekening gehouden met bestaande netwerken van partner- en vrijwilligersorganisaties en van de gemeente.

Tot slot is intern gekeken waar de doelstellingen en actiepunten uit de inputsessies het beste beleg kunnen worden. We willen zoveel mogelijk gebruik maken van de platforms die er al zijn en deze verder versterken.

### **Leeswijzer**

Het volgende hoofdstuk beschrijft de samenhang van de routekaart met andere beleidsdomeinen. Eén van de uitgangspunten van het nieuw lokaal gezondheidsbeleid is dat het aansluit op bestaand gemeentelijk beleid. In dit hoofdstuk worden de raakvlakken met bestaand beleid toegelicht aan de hand van vier domeinen; het sociaal domein, het fysieke domein, het maatschappelijke domein (sport) en het veiligheidsdomein.

Bij het hoofdstuk daarna start de routekaart. Deze is in drie stappen beschreven. Stap 1 is een gezonde leefstijl, stap 2 is gezond opgroeien en stap 3 is iedereen doet mee. Deze stappen leiden ons naar positieve gezondheid voor de inwoners in Waddinxveen. Voor elke stap is omschreven wat we hieronder verstaan en aan welke dimensie van positieve gezondheid het bijdraagt. Verder zijn bij elke stap twee doelstellingen benoemd met actiepunten.

Tot slot volgt een hoofdstuk over de manier waarop de routekaart wordt uitgewerkt.

### **Beleid in samenhang**

Zoals aangegeven in de inleiding heeft de routekaart naar positieve gezondheid veel raakvlakken met bestaand beleid van de gemeente Waddinxveen. In dit hoofdstuk wordt dit verder toegelicht per domein. Gezondheidsbeleid & het sociaal domein

Het gezondheidsbeleid hangt samen met het beleidskader sociaal domein. Dit beleidskader bevat uitgangspunten die in het lokaal gezondheidsbeleid ook zijn meegenomen. Deze zijn als volgt geformuleerd:

- a) Inzet op preventie  
We willen voorkomen dat mensen een hulpvraag krijgen. Als mensen een hulpvraag hebben, willen we voorkomen dat het erger wordt.
- b) Iedereen doet mee  
We willen dat iedereen in de gemeente tot zijn recht komt en dat kinderen gezond en veilig opgroeien tot zelfstandige volwassenen die deelnemen aan sociale, economische, culturele, educatieve en sportactiviteiten.
- c) Integraliteit en maatwerk  
Wanneer een inwoner een hulpvraag heeft wordt de gehele situatie in kaart gebracht om de vraag te verduidelijken. Hierin wordt nauw samengewerkt tussen het preventieteam en consultants in het sociaal team.
- d) Duurzaamheid en nazorg  
We willen voorkomen dat een inwoner weer in een hulpsituatie terechtkomt.
- e) Samenredzaamheid  
We zien dat de kracht zit in het netwerk en de omgeving. Wij vinden het belangrijk dat niet alleen wordt gekeken naar wat iemand zelf kan en wil, maar ook wat de sociale omgeving daarin kan betekenen.

Deze uitgangspunten staan ook centraal in dit gezondheidsbeleid. Daarnaast gelden ook de verdiepende inzichten in het sociaal domein, die in het beleidskader genoemd worden, ook voor het lokaal gezondheidsbeleid. Er is bekeken welke onderwerpen de komende jaren extra aandacht vragen om aan de uitgangspunten van het beleidskader te kunnen voldoen. Hierbij ligt de nadruk op algemene en licht preventieve voorzieningen. Hiermee worden voorzieningen bedoeld die voor een brede doelgroep beschikbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan de Jeugdgezondheidszorg die tijdens verschillende contactmomenten de ontwikkeling van kinderen volgt. Het gaat in het gezondheidsbeleid dus vooral over universele preventie, oftewel 'inwoners en hun omgeving informeren en motiveren om te anticiperen op algemene kansen om de kwaliteit van het leven in stand te houden of te bevorderen' (zie Preventieplan Wadwijzer). In de uitwerking van het beleidskader sociaal domein komen ook de andere vormen van preventie (selectieve preventie, geïndiceerde preventie en zorg- en hulp gerelateerde preventie) aan bod. Hierbij is dus ook aandacht voor voorzieningen die voor een selecte groep mensen beschikbaar zijn of individueel beschikt worden. Denk bijvoorbeeld aan een doorverwijzing naar de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). De implementatie van het beleidskader sociaal domein en het gezondheidsbeleid wordt daar waar mogelijk in samenhang opgepakt.

### **Gezondheidsbeleid & de fysieke leefomgeving**

De fysieke leefomgeving heeft veel invloed op de gezondheid van mensen. Een groene en beweegvriendelijke omgeving heeft een positief effect op de gezondheid. Daarnaast kunnen er ook aspecten zijn die de gezondheid negatief beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld geluidsoverlast of een slechte luchtkwaliteit. Bij het uitwerken van de doelstellingen in het gezondheidsbeleid wordt daarom rekening gehouden met de inrichting van de fysieke leefomgeving. Andersom houden we bij projecten gericht op de inrichting van de fysieke leefomgeving ook rekening met gezondheidsaspecten. Een mooi voorbeeld van deze integrale aanpak is de Vredenburgzone waar op dit moment aan gewerkt wordt. Dit is een groene buffer tussen infrastructuur en bebouwde omgeving. Uit onderzoek blijkt dat de aanwezigheid van groen in de omgeving de gezondheid van inwoners positief beïnvloedt. Daarnaast gaan we inwoners faciliteren om zelf inzicht te krijgen in de luchtkwaliteit in hun omgeving. We stellen hen in staat om fijnstof metingen te doen. Hiermee betrekken wij inwoners bij de keuzes die we maken om een gezond leefklimaat te creëren.

Op 1 januari 2021 treedt de Omgevingswet in werking. Met deze wet wil de overheid regels voor ruimtelijke ontwikkeling vereenvoudigen en samenvoegen. Dit geeft ook meer ruimte om een gezonde leefomgeving te realiseren voor inwoners. Hiermee biedt het dus extra kansen voor het realiseren van de doelstellingen in het gezondheidsbeleid. Op dit moment wordt bij de inrichting van de fysieke omgeving getoetst aan 26 wetten. Dit wordt straks vervangen door één Omgevingswet met een bijbehorende Omgevingsvisie. Deze visie is op dit moment in ontwikkeling en bevat een samenhangend, strategisch plan voor de leefomgeving. Gezondheidsaspecten zijn hier een belangrijk onderdeel van. Dit sluit aan bij de landelijke nota gezondheidsbeleid en de regionale handreiking die het belang van een wijkgerichte aanpak en aandacht voor een gezonde omgeving benadrukt.

### **Gezondheidsbeleid & sport**

Ook het gemeentelijke beleid ten aanzien van sport hangt nauw samen met het gezondheidsbeleid. Zo biedt het vitaal sportbeleid, vastgesteld in 2016, aanknopingspunten. In het vitaal sportbeleid zijn de volgende doelstellingen opgenomen:

1. Een optimaal gebruik van formele en informele sportplekken.
2. Stakeholders en organisaties vanuit sport, zorg, welzijn en het centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) weten elkaar te vinden en werken samen.
3. Mensen zijn zich bewust van de waarde van sport en bewegen en doen gemotiveerd en geïnspireerd mee.
4. Sport draagt bij aan de transformatie in het sociaal domein.
5. Sportverenigingen zijn zich bewust van hun rol binnen het sociaal domein.

We zijn al hard op weg met deze doelstellingen. Onlangs is de Sniepweek georganiseerd in samenwerking met een groot aantal sportverenigingen. Tijdens deze week konden kinderen en jongeren een sport uitproberen tijdens een groot aantal clinics. Daarnaast wordt het aanbod van het CJG en sportverenigingen op het gebied van weerbaarheid op elkaar afgestemd. Tot slot zijn laagdrempelige sportgebieden ingericht. Met het actualiseren van het gezondheidsbeleid verwachten we een extra impuls te geven aan het bereiken van de doelstellingen uit het vitaal sportbeleid.

In de uitwerking van deze routekaart haken we ook aan bij de uitwerking van het landelijk sportakkoord in een lokaal akkoord. Het doel van het landelijk sportakkoord is dat Nederlanders nu en in de toekomst zonder belemmeringen in een veilige en gezonde omgeving plezier in sport kunnen hebben. Er zijn verschillende speerpunten benoemd om dit te bereiken. Een deel hiervan zal vertaald worden in een lokaal sportakkoord voor Waddinxveen. Dit biedt ruimte om de doelstellingen in het gezondheidsbeleid mee te nemen en een deel van de actiepunten verder uit te werken.

### **Gezondheidsbeleid & veiligheid**

Het gezondheidsbeleid hangt sterk samen met het beleidsplan Veiligheid & Handhaving. Dit is op 12 december 2018 vastgesteld en verving het Preventie- en Handhavingplan Alcohol 2014-2016. Als het gaat om de risico's van (het overmatig) gebruik van genotsmiddelen dan zijn de doelstellingen op het gebied van handhaving opgenomen in het beleidsplan Veiligheid & Handhaving 2019-2022. De doelstellingen over de preventie van en voorlichting over genotsmiddelen zijn verder uitgewerkt in dit gezondheidsbeleid.

#### **Stap 1: Een gezonde leefstijl**

**Inwoners maken gezonde keuzes als het gaat om voeding, bewegen en het gebruik van genotsmiddelen. Draagt bij aan de volgende dimensies van positieve gezondheid: Lichaamsfuncties en dagelijks functioneren.**

Cijfers laten zien dat een groot deel van de inwoners gezondere keuzes kan maken op het gebied van leefstijl. Zo krijgt een deel van de inwoners onvoldoende beweging, is er sprake van overmatig alcoholgebruik onder een deel van de inwoners en blijft het gebruik van drugs door een breed publiek een aandachtspunt.

We zetten ons daarom de komende jaren in om een gezonde leefstijl onder inwoners extra te stimuleren. We willen dat inwoners zich fit voelen en voorkomen dat zij klachten krijgen door ongezonde keuzes. Dit sluit aan bij de doelstellingen in het Nationaal Preventieakkoord. Dit akkoord bevat afspraken en maatregelen voor het terugdringen van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik. Deze thema's zijn gekozen omdat ze de grootste oorzaak van de ziektelast in Nederland zijn. In dit gezondheidsbeleid hebben we doelstellingen geformuleerd op het gebied van bewegen en alcoholgebruik. Als het gaat om alcoholgebruik zetten we ons de komende jaren extra in voor de risico's van alcoholgebruik door jongeren. Deze doelgroep is specifiek als aandachtspunt benoemd tijdens de inputsessies. De laatste cijfers van middelengebruik onder jongeren in Waddinxveen dateren uit 2013 (op basis van de Jongerenpeiling). Daarom is het wenselijk om de uitkomsten van de Jongerenpeiling die in het najaar van 2019 opnieuw wordt uitgevoerd alsnog mee te nemen. Op basis hiervan bekijken we of de doelstellingen op dit gebied aangepast moeten worden.

Verder sluiten we aan bij de landelijke campagne over de rookvrije generatie. Met deze campagne worden rookvrije omgevingen gestimuleerd, waarin kinderen beschermd worden tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken. Dit is ook een belangrijke doelstelling in het Nationaal Preventieakkoord. Hierin stellen partijen zich ten doel dat in 2040 minder dan 5% van de inwoners van Nederland van 18 jaar en ouder rookt en 0% van de jongeren en zwangere vrouwen. Onze doelstelling op dit thema wordt verder uitgewerkt bij de stap 'Gezond Opgroeien'.

### Voldoende bewegen

Wij willen bewegen onder inwoners stimuleren. Cijfers van de GGD en gesprekken met partner- en vrijwilligersorganisaties laten namelijk zien dat een deel van de inwoners in Waddinxveen onvoldoende beweging krijgt (volgens de Nederlands Norm Gezond Bewegen). Het ging in 2016 om 37% van de volwassenen (19+). Zij bewogen minder dan 5 dagen per week, een half uur per dag matig actief. Kinderen van 10 en 11 jaar oud sporten ook minder dan andere kinderen van die leeftijd in de regio. In 2018 sportte 83% van deze kinderen elke week. Gemiddeld lag dit percentage op 87% in de regio. Daarnaast kampen steeds meer kinderen en volwassenen in Waddinxveen met overgewicht. Van de volwassenen (19 t/m 64 jaar) had 51% in 2016 overgewicht. Van de ouderen had 54% overgewicht. Dit percentage lag voor kinderen tussen de 2 en 14 jaar op 12% in 2018 (in 2017 was dit 11,5%).

De doelstelling die we hebben geformuleerd over beweging onder inwoners sluit aan bij ons vitaal sportbeleid en de doelstellingen in het Nationaal Preventieakkoord. In het Nationaal Preventieakkoord wordt onder andere gewezen op het belang van passend sport- en beweegaanbod, passende ondersteuning, begeleiding en zorg, en een gezond aanbod in sport- en schoolkantines. Deze ambities hangen ook sterk samen met het Nationaal Sportakkoord. Deze bevat vijf doelstellingen: Inclusief sporten en bewegen, van jongs af aan vaardig in bewegen, een duurzame sportinfrastructuur, vitale aanbieders en een positieve sportcultuur.

Wij hebben bovenstaande naar de volgende lokale doelstelling en actiepunten vertaald:

<b>Doelstelling 1</b>	
<b>Wat willen we bereiken?</b>	In 2023 voldoet minstens 70% van de inwoners van Waddinxveen aan de beweegrichtlijn 2017 (dit percentage lag in 2016 op 63%).
<b>Wat doen we al?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Onder de aandacht brengen van goedkoop beweegaanbod/extra begeleiding op het gebied van bewegen voor mensen met een laag inkomen.</li> <li>b) Het creëren van laagdrempelig beweegaanbod voor ouderen, zoals de Kwiekroute bij het Anne Frank centrum.</li> <li>c) Het verbinden van onderwijs en sportverenigingen door de inzet van een verbindingscoach.</li> <li>d) Het faciliteren van een LEA-overleg gezondheid. Een vertegenwoordiger van het basisonderwijs is voorzitter van dit overleg. Verder schuiven (afhankelijk van de agenda) ook het preventieteam en de Jeugdgezondheidszorg aan.</li> <li>e) Aanbieden van Judo op School. Dit programma is voor alle basisschoolkinderen en is gericht op 6 kernwaarden van judo (respect, samenwerkend leren, discipline, leren verliezen, agressie regulatie en weerbaarheid). Het programma wordt aangeboden op klasniveau.</li> <li>f) Het uitbrengen van een sportboekje met daarin informatie over alle sportverenigingen in Waddinxveen.</li> <li>g) Kinderen vanaf 9 jaar stimuleren om te sporten met de sportbus van Stichting Jeugd en Jongerenwerk. In deze bus liggen verschillende sport- en spelmaterialen waar kinderen vanaf 9 jaar onder begeleiding van jongerenwerkers mee mogen sporten.</li> </ul>
<b>Wat gaan we hiervoor extra doen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) De inrichting van de openbare ruimte benutten om sporten laagdrempelig te maken en bewegen te stimuleren.</li> <li>b) De doelstellingen uit het Nationaal Sportakkoord vertalen in een lokaal sportakkoord met hulp van een sportformateur. Hierin leggen we verbanden tussen partners die een bijdrage leveren aan beweging onder inwoners.</li> <li>c) Onderzoeken of de samenwerking tussen huisartsen en het preventieteam verder versterkt kan worden om inwoners meer aan het bewegen te krijgen. Hierbij wordt bekeken of 'Bewegen op Recept' meerwaarde heeft.</li> </ul>
<b>Wie betrekken we hier in elk geval bij? (per actiepunt)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Preventieteam, netwerk valpreventie, Geïntegreerd Eerstelijns Samenwerkingsverband (GES)/huisartsen, en de buursportcoaches.</li> <li>b) Verbindingscoach, buurtsportcoaches, sportverenigingen, het lokaal onderwijs en preventieteam.</li> <li>c) Geïntegreerd Eerstelijns Samenwerkingsverband (GES)/huisartsen en Preventieteam.</li> </ul>

### Verantwoordelijk middelengebruik

Als het gaat om middelengebruik van inwoners dan sluiten de trends in Waddinxveen grotendeels aan bij de landelijke trends. In 2016 rookte 22% van de inwoners tussen de 19 en 64 jaar. Dit is vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde. Als het gaat om overmatig drinken dan kwam dit bij 4,6% van de inwoners in deze leeftijdsgroep voor. Dit ligt onder het landelijk gemiddelde.

Tijdens de inputsessies is vooral gesproken over de toename van overmatig alcoholgebruik onder jongeren. Hier willen we de komende jaren extra aandacht aan besteden en meer inzicht in krijgen. Cijfers van de GGD duiden erop dat er veel aan binge drinken wordt gedaan door jongeren in Waddinxveen. Dit betekent dat zij bij één gelegenheid vijf of meer glazen alcohol drinken. In 2013 ging het hierbij om 20% van de jongeren. Daarom willen we jongeren in Waddinxveen bewust maken van de risico's van overmatig alcoholgebruik. Deze doelstelling is in lijn met de doelstellingen in het handavingsplan Veiligheid en Handhaving 2019-2022. Hierin zijn speerpunten geformuleerd als het gaat om het handhaven van alcoholverstrekking. Het gezondheidsbeleid bevat speerpunten als het gaat om de preventie van onverantwoord middelengebruik door bijvoorbeeld de inzet van voorlichting.

Tot slot is er op dit moment landelijk ook veel aandacht voor het lachgas gebruik onder jongeren. Dit gebruik lijkt de laatste jaren onder jongeren en jongvolwassenen sterk toegenomen (Bron: Trimbos Instituut). We willen aan de hand van de Jongerenpeiling 2019 bekijken in welke mate dit in Waddinxveen speelt en hoe we hierop zouden kunnen sturen. Hierbij nemen we ook andere opvallende uitkomsten van de Jongerenpeiling 2019 mee.

De doelstelling en actiepunten zijn als volgt geformuleerd:

<b>Doelstelling 2</b>	
<b>Wat willen we bereiken?</b>	Jongeren zijn zich bewust van de risico's van overmatig alcoholgebruik, waaronder binge drinken.
<b>Wat doen we al?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Het geven van voorlichting in het voortgezet onderwijs over alcohol en drugs door Halt, GGD Hollands Midden en Jeugd en Jongerenwerk.</li> <li>b) Het organiseren van ouderbijeenkomsten over alcohol, roken en mediawijsheid voor basisscholen door de GGD Hollands Midden. Hierin wordt aandacht besteed aan het gebruik en de gezondheidsrisico's van alcohol en roken, en de invloed die ouders hierop hebben als opvoeder.</li> <li>c) Opnemen van doelstellingen op het gebied van handhaving rond alcoholverstrekking binnen het beleidsplan Veiligheid en Handhaving 2019-2022.</li> <li>d) Het organiseren van de Bob-campagne. Met deze campagne wordt overmatig alcoholgebruik onder de aandacht gebracht van sportverenigingen.</li> </ul>
<b>Wat gaan we hiervoor doen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Overmatig alcoholgebruik en de risico's hiervan extra onder de aandacht brengen van ouders. We brengen het huidige aanbod op het gebied van voorlichting van verschillende partijen in kaart en stemmen dit op elkaar af. Daarnaast kijken we hoe we het bereik van ouders kunnen vergroten.</li> <li>b) Overmatig alcoholgebruik en de risico's hiervan extra onder de aandacht brengen van sportverenigingen. We willen meer inzicht krijgen in de mate waarin verenigingen hier op dit moment aandacht aan besteden.</li> <li>c) Het analyseren van de cijfers uit de Jongerenpeiling 2019 en op basis hiervan doelstellingen eventueel aanscherpen.</li> <li>d) Het bespreken van de mogelijkheden om alcoholvrije consumpties extra onder de aandacht te brengen tijdens het horecaoverleg. Hierbij kan gedacht worden aan het geven van workshops over het bereiden van alcoholvrije cocktails, zoals eerder is gedaan door één van de ondernemers.</li> </ul>
<b>Wie betrekken we hier in elk geval bij? (per actiepunt)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) GGD Hollands Midden, Coenecoop College, sportverenigingen, Jeugd en Jongerenwerk, Brijder en Halt.</li> <li>b) Sportverenigingen.</li> <li>c) GGD Hollands Midden.</li> <li>d) Horecaondernemers.</li> </ul>

### Stap 2: Gezond opgroeien

**Kinderen in Waddinxveen groeien gezond op en worden hierin gestimuleerd door hun omgeving.**

**Draagt bij aan de volgende dimensies van positieve gezondheid: Alle dimensies.**

Een gezonde start voor kinderen is cruciaal voor hun verdere ontwikkeling. Onderzoek wijst uit dat vooral de eerste 1000 dagen bepalend zijn. Zo kan stress tijdens de zwangerschap en de eerste kinderjaren leiden tot groei- en psychische problemen, suikerziekte, hart- en vaatziekten en overgewicht. Verder kan het gebruik van genotsmiddelen heel schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Zij kunnen hierdoor hersenschade oplopen of achterblijven in hun ontwikkeling. Landelijk is er veel aandacht voor een gezonde start met het actieprogramma Kansrijke Start. Hierin staan doelstellingen gericht op de periode voor de zwangerschap, tijdens de zwangerschap en na de geboorte. Wij hebben deze doelstellingen vertaald naar lokale actiepunten.

**Een gezonde omgeving voor kinderen**

We willen ons de komende jaren extra inzetten voor een rookvrije generatie. Bijna een kwart van de volwassenen tussen de 19 en 64 jaar in Waddinxveen rookte in 2016 (22%). Dit is niet alleen schadelijk voor hun eigen gezondheid maar ook voor de gezondheid van mensen in de omgeving, waaronder kinderen. We willen voorkomen dat de gezondheid van kinderen beïnvloed wordt door tabaksrook en de verleiding om zelf ook te gaan roken. Verder blijkt uit de cijfers dat een deel van de vrouwen in Waddinxveen rookt tijdens de zwangerschap. Het ging om 8% van de zwangere vrouwen in 2018, wat boven het regionaal gemiddelde ligt. We willen de komende jaren meer inzicht krijgen in de oorzaken van dit percentage. Daarnaast heeft ook de lage vaccinatiegraad onder jonge kinderen in Waddinxveen onze aandacht. De cijfers duiden op een afname van de vaccinatiegraad de afgelopen jaren. In 2018 was 88% van de tweejarigen volledig gevaccineerd. Dit percentage ligt onder de norm voor groepsimmunitet en is lager dan in 2017 (toen bedroeg het percentage 91%). Het minimale percentage voor groepsimmunitet is 95%. Dit betekent dat het risico op uitbraken van infectieziekten in Waddinxveen groter is. We willen onderzoeken of er mogelijkheden zijn om de vaccinatiegraad te verhogen.

<b>Doelstelling 3</b>	
<b>Wat willen we bereiken?</b>	Kinderen groeien op in een rookvrije generatie, lopen geen risico door het gebruik van genotsmiddelen tijdens de zwangerschap en worden beschermd tegen infectieziekten.
<b>Wat doen we al?</b>	<p>a) Het aanbieden van cursussen aan aanstaande ouders door het CJG. Daarnaast heeft het CJG vaste contactmomenten met ouders na de geboorte. Tijdens deze contactmomenten monitort de jeugdarts/-verpleegkundige de ontwikkeling van het kind en is er ruimte om ervaringen te bespreken.</p> <p>b) Het rookvrij maken van het schoolplein voor het CJG en de Dick Brunaschool.</p> <p>c) Overleg met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) over de oorzaken van de lage vaccinatiegraad. We zoeken hierbij naar mogelijkheden om ouders te stimuleren hun kinderen volledig te laten vaccineren.</p>
<b>Wat gaan we hiervoor doen?</b>	<p>a) Inzicht krijgen in de reden van vrouwen om tijdens de zwangerschap genotsmiddelen te gebruiken en de manier waarop we het gebruik terug zouden kunnen dringen.</p> <p>b) Onderzoeken of de samenwerking met verloskundigen versterkt kan worden. Hiermee kan het bereik van (aanstaande) ouders vergroot worden.</p> <p>c) Een rookvrije omgeving stimuleren op locaties waar vaak kinderen komen.</p> <p>d) Aansluiting zoeken bij regionale initiatieven om het belang van vaccineren onder de aandacht te brengen.</p> <p>e) Het organiseren van vaccinaties tegen maternale kinkhoest door de JGZ. Dit betekent dat er een extra contactmoment wordt ingepland tijdens de zwangerschap.</p>
<b>Wie betrekken we hier in elk geval bij? (per actiepunt)</b>	<p>a) Jeugdarts/verpleegkundigen en preventieteam.</p> <p>b) Verloskundepraktijken, GGD Hollands Midden en omliggende gemeenten.</p> <p>c) GGD Hollands Midden, preventieteam, scholen, kinderopvangorganisaties, sportverenigingen en Verloskundig Samenwerkingsverband In Zwang.</p> <p>d) GGD Hollands Midden.</p> <p>e) GGD Hollands Midden.</p>

### Opgroeien met zelfvertrouwen

We vinden het belangrijk dat kinderen en jongeren met zelfvertrouwen kunnen opgroeien in Waddinxveen. Dit betekent dat kinderen de vaardigheden hebben om voor zichzelf te zorgen en jongeren zelfredzaam zijn. Als het gaat om de doelstelling voor jongeren wordt de link gelegd met het beleidsplan Veiligheid en Handhaving 2019-2022. Hierin is aandacht voor het vroegtijdig signaleren van zorgen rond jongeren en het stimuleren van een veilig gebruik van Social Media door jongeren.

Tijdens de inputsessies is ook gesproken over het verslavende aspect van gamen. Verslavingspreventie wordt verder uitgewerkt in het beleidskader Sociaal Domein. Dit gezondheidsbeleid focust vooral op preventieve voorlichting aan een brede doelgroep.

We streven naar de volgende doelstelling binnen het gezondheidsbeleid:

<b>Doelstelling 4</b>	
<b>Wat willen we bereiken?</b>	Kinderen en jongeren in Waddinxveen groeien met zelfvertrouwen op waarbij zij de vaardigheden hebben om voor zichzelf te zorgen en jongeren zelfredzaam zijn.
<b>Wat doen we al?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Het aanbieden van laagdrempelige ondersteuning aan ouders, opvoeders en tieners over alledaagse problemen die bij het opvoeden en opgroeien horen (door het CJG).</li> <li>b) Het aanbieden van Rots en Water Weerbaarheidstrainingen door het CJG. Dit zijn trainingen voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar waarmee hun weerbaarheid en sociale vaardigheden versterkt worden, en ingegaan wordt op het thema pesten/gepest worden.</li> <li>c) Het organiseren van docententrainingen en ouderbijeenkomsten op het gebied van weerbaarheid en grensoverschrijdend gedrag door de GGD Hollands Midden. Hierin komt ook het thema seksualiteit aan de orde.</li> <li>d) Het faciliteren van contactmomenten met 15/16-jarigen in de bovenbouw door de GGD Hollands Midden. Tijdens dit contactmoment wordt een vragenlijst afgenomen en worden de uitkomsten besproken.</li> <li>e) Het aanbieden van voorlichting voor leerlingen van het Coenecoop College (1e klas) over veilig online media gebruik en sexting in het 'Mobile Media Lab'. Dit is een grote vrachtwagen van de politie met daarin computers waar gebruik van kan worden gemaakt. De voorlichting is aangeboden door de politie in samenwerking met Halt.</li> <li>f) Aanbieden van Judo op School. Dit programma is voor alle basisschoolkinderen en is gericht op 6 kernwaarden van judo (respect, samenwerkend leren, discipline, leren verliezen, agressie regulatie en weerbaarheid). Het programma wordt aangeboden op klasniveau.</li> </ul>
<b>Wat gaan we hiervoor doen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Het creëren van een goed afgestemd aanbod van trainingen voor kinderen, ouders en docenten op het gebied van weerbaarheid. Hierin wordt ook aandacht besteed aan het gebruik van sociale media en de risico's die hiermee gepaard gaan.</li> <li>b) We bekijken de mogelijkheid om ouders van kinderen een brief te sturen voordat hun kind naar de basisschool gaat om hen te wijzen op de vaardigheden die nodig zijn op school. Zo is het bijvoorbeeld wenselijk dat een kind zindelijk is voordat hij/zij naar de basisschool gaat.</li> <li>c) We analyseren de uitkomsten van de Jongerenpeiling 2019 en scherpen op basis hiervan doelstellingen eventueel aan.</li> <li>d) We onderzoeken de mogelijkheden om verenigingen een rol te geven in het bereiken van de doelstelling. Hierbij sluiten we aan bij de uitwerking van het Lokaal Sportakkoord.</li> </ul>
<b>Wie betrekken we hier in elk geval bij? (per actiepunt)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) GGD Hollands Midden, LEA-werkgroep Gezondheid en Judo op School.</li> <li>b) LEA-werkgroep Gezondheid.</li> <li>c) GGD Hollands Midden.</li> <li>d) Verenigingen in Waddinxveen en sportformateur.</li> </ul>

### Stap 3: Iedereen doet mee

Inwoners voelen zich betrokken bij de samenleving, kunnen hier actief aan deelnemen en ervaren regie over hun leven.



**Draagt bij aan de volgende dimensies van positieve gezondheid: Zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.**

Zoals omschreven in het beleidskader sociaal domein streven we er als gemeente naar dat iedereen in de gemeente tot zijn recht komt. We willen dat inwoners actief kunnen deelnemen aan het sociale, economische, culturele, educatieve en sportieve leven. Bijzonder aan Waddinxveen is dat er relatief veel mensen vrijwilligerswerk doen. Uit de burgerpeiling van 2017 bleek dat 46% van de Waddinxveense inwoners (18 jaar en ouder) vrijwilliger is. Daarnaast gaf een relatief hoog percentage aan hulp te bieden aan burens (71%), zorg te bieden aan een hulpbehoevende naaste (46%) en aandacht te hebben voor burens in een zorgwekkende situatie (40%). Tegelijkertijd lijkt de vraag naar vrijwilligerswerk (bijvoorbeeld omdat ouderen langer thuis wonen) toe te nemen en voelt een deel van de vrijwilligers veel druk.

Uit cijfers van de GGD blijkt verder dat 13% van de inwoners tussen de 19 en 64 jaar onvoldoende regie ervaart over eigen leven. Dit ligt boven het regionaal en landelijk gemiddelde. Wij willen de basis daarom verder versterken en partijen verbinden die hier een bijdrage aan leveren. De komende jaren hebben we extra aandacht voor schuldenproblematiek (omgaan met geld) en het bestrijden van eenzaamheid.

**Omgaan met geld**

Ondanks het feit dat het werkloosheidspercentage in Waddinxveen lijkt te dalen (van 5% in 2016 naar 3% in 2018) hebben veel inwoners last van schulden. In 2016 had 5% van de volwassenen moeite met rondkomen (in de regio lag dit gemiddelde op 3%). Verder is het aandeel inwoners met risicovolle of problematische schulden in de periode tussen 2009 en 2016 gestegen. In 2016 had 6,5% van de volwassenen (19 – 64 jaar) grote moeite met rondkomen. Dit lag boven het landelijk gemiddelde. Als het gaat om kinderen in Waddinxveen dan groeide in 2017 6,4% op in armoede.

Leven in armoede heeft grote gevolgen voor de gezondheid van inwoners. Mensen in armoede leven gemiddeld vijf jaar korter dan mensen met hogere inkomens. Ook leven zij minder lang in goede ervaren gezondheid. Verder hebben inwoners met een laag inkomen vaker een hoog risico op een angststoornis of depressie, zijn zij minder vitaal en ervaren zij veel stress (Bron: GGD Hollands Midden).

In het beleidskader Sociaal Domein zijn onze doelstellingen benoemd als het gaat om het verkleinen van financiële problemen en het bieden van extra ondersteuning aan inwoners met schulden. Met deze routekaart naar positieve gezondheid wordt de komende jaren ingezet op het creëren van meer bewustwording van financiële keuzes en de gevolgen hiervan, onder andere op de gezondheid van inwoners. Hiermee richten we ons op de preventie van financiële problemen en bewustwording van financiële keuzes.

We hebben de volgende doelstelling en actiepunten geformuleerd:

<b>Doelstelling 5</b>	
<b>Wat willen we bereiken?</b>	Inwoners zijn zich bewust van de financiële keuzes die zij kunnen maken en de gevolgen hiervan.
<b>Wat doen we al?</b>	a) Het verstrekken van een subsidie aan stichting Leergeld om kinderen in staat te stellen volwaardig te kunnen deelnemen aan het onderwijs zonder dat ze daarin belemmerd worden door de financiële situatie van hun ouders. b) Het organiseren van activiteiten tijdens de Week van het Geld. Deze activiteiten richten zich voornamelijk op kinderen.
<b>Wat gaan we hiervoor doen?</b>	a) Het onderzoeken van de mogelijkheden om meer bewustwording te creëren onder jongeren van financiële keuzes en de gevolgen hiervan. b) Het stimuleren van samenwerking tussen organisaties die zich richten op inwoners die moeite hebben om rond te komen of een lage sociaaleconomische status hebben en daarmee risico lopen om niet meer actief deel te kunnen nemen aan de samenleving. Hiermee streven we naar het beter in beeld krijgen van de doelgroep en de doelgroep op een passende wijze te bereiken. c) Het onderzoeken van de mogelijkheid om activiteiten te organiseren over het maken van (goedkope) gezonde keuzes op wijkniveau.
<b>Wie betrekken we hier in elk geval bij? (per actiepunt)</b>	a) Coenecoop College en Jeugd & Jongerenwerk. b) Preventieteam, Stichting Leergeld en Stichting Care for Family. c) Preventieteam en de LEA-werkgroep gezondheid.

### Bestrijden van eenzaamheid

Eenzaamheid ontstaat wanneer de relaties die iemand heeft niet overeenkomen met de verwachtingen op dat gebied (Bron: GGD Hollands Midden). Hiermee kunnen gevoelens van verlatenheid of het ontbreken van intimiteit gepaard gaan. Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor en heeft ernstige lichamelijke, psychische en financiële gevolgen. Verder verhoogt het de kans op vroegtijdig overlijden (Bron: Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid). Ook in Waddinxveen is een deel van de inwoners eenzaam. In 2016 was 12% van de 19 – 64 jaar in ernstige mate eenzaam (regionaal was dit gemiddeld 9%). Van de ouderen was 8% in ernstige mate eenzaam, wat gelijk is aan het regionale gemiddelde. De groep volwassenen tussen de 19 en 64 jaar die zich ernstig eenzaam voelt is tussen 2009 en 2016 gestegen van 5 naar 12%. Onder ouderen was er een lichte stijging van 5 naar 8%.

Er bestaan verschillende vormen van eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid gaat het om het ontbreken van contacten waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één ander persoon, meestal de levenspartner. In 2016 was 41% van de inwoners van 19 jaar of ouder sociaal eenzaam. 30% was emotioneel eenzaam.

We willen de stijgende trend van eenzaamheid doorbreken. Dit willen we bereiken door onder andere te onderzoeken welke activiteiten gewenst zijn in de wijken. Hiermee sluiten we aan bij de doelstellingen in het beleidsplan Veiligheid en Handhaving en de leidraad Participatiesamenleving.

We hebben de volgende doelstelling en actiepunten geformuleerd als het gaat om de bestrijding van eenzaamheid:

<b>Doelstelling 6</b>	
<b>Wat willen we bereiken?</b>	Het aantal inwoners dat zich sociaal eenzaam voelt blijft gelijk ten opzichte van 2016 of neemt af. Dit betekent dat in 2023 40% of minder van de volwassenen tussen de 19 en 64 jaar zich ernstig eenzaam voelt en 45% of minder van de ouderen in Waddinxveen.
<b>Wat doen we al?</b>	<p>a) Een bijdrage leveren aan het Platform Eenzaamheid. Dit platform richt zich specifiek op de groep ouderen en zet zich in voor activiteiten en ander passend aanbod voor eenzame ouderen in Waddinxveen.</p> <p>b) Het verstevigen van sociale cohesie in wijken door de wijkplatforms in Waddinxveen. Zo organiseren ze verschillende sociale activiteiten. De wijkregisseur ondersteunt ze hierin en brengt verschillende partijen samen.</p> <p>c) Het aanbieden van Welzijn op Recept. Dit is een recept waarmee huisartsen inwoners kunnen verwijzen naar een welzijnscoach. Deze coach bekijkt samen met de inwoner wat wenselijk is om (lichte) psychosociale problemen te verhelpen. Zo kan de inwoner vrijwilligerswerk gaan doen of deelnemen aan beweegactiviteiten.</p>
<b>Wat gaan we hiervoor doen?</b>	<p>a) Actief meedoen aan de landelijke Week tegen de Eenzaamheid. Hierin besteden we aandacht aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het signaleren van eenzaamheid door een breed publiek</li> <li>- Het organiseren van activiteiten in de wijk</li> <li>- Het voorkomen van eenzaamheid bij jongeren, volwassenen en ouderen</li> </ul> <p>b) Het onderzoeken van de wensen op wijkniveau als het gaat om activiteiten en voorzieningen. Hierbij houden we zoveel mogelijk rekening met de zes dimensies van positieve gezondheid en manier waarop deze dimensies op wijkniveau versterkt kunnen worden.</p> <p>c) Het extra onder de aandacht brengen van initiatieven op wijkniveau en het faciliteren van vrijwilligers hierbij waar mogelijk.</p>
<b>Wie betrekken we hier in elk geval bij? (per actiepunt)</b>	<p>a) Preventieteam, Platform Eenzaamheid, de wijkplatforms, de wijkregisseur, buurthuizen, huisartsen, fysiotherapeuten en diëtistes.</p> <p>b) Idem.</p> <p>c) Idem.</p>

### Hoe nu verder?

De komende jaren volgen wij de stappen in deze routekaart om positieve gezondheid in Waddinxveen te stimuleren. Zoals aangegeven is de nauwe samenwerking tussen lokale partner- en vrijwilligersorganisaties op het gebied van gezondheid in Waddinxveen uniek. Er bestaan dan ook al veel netwerken die zich richten op specifieke thema's. Bij de uitwerking van het gezondheidsbeleid willen we hier zoveel mogelijk bij aansluiten. Daarnaast willen we organisaties met elkaar verbinden,

---

daar waar dit nog niet gebeurt en hen waar mogelijk faciliteren om met de speerpunten in deze routekaart aan de slag te gaan. We betrekken hierbij in elk geval de personen die tijdens de inputsessies hebben aangegeven mee te willen denken in de uitwerking. Daarnaast benaderen we de partner- en vrijwilligersorganisaties die per actiepoint zijn benoemd. Deze routekaart geeft richting aan de verdere uitwerking maar laat ook ruimte over voor inwoners en partner- en vrijwilligersorganisaties om te experimenteren. Als gemeente willen we ook dit zo goed mogelijk faciliteren.

Een aantal thema's in deze routekaart vraagt om extra onderzoek. Het kan zijn dat op basis van de uitkomsten van deze onderzoeken nieuwe doelstellingen worden geformuleerd. Denk bijvoorbeeld aan de uitkomsten van de Jongerenpeiling 2019. Wanneer dit het geval is zullen we de gemeenteraad hierover informeren. Verder doen we verslag van de uitvoering via de begroting en jaarstukken.