

Gezondheidsvisie 2024-2040 Gedurfd, Gezond, Gelukkig

Bekendmaking

Burgemeester en wethouders van Breda maken bekend dat de gemeenteraad in zijn openbare vergadering van 12 september 2024 de De Gezondheidsvisie 2024-2040 Gedurfd, Gezond, Gelukkig heeft vastgesteld.

Inwerkingtreding

Het beleid wordt van kracht met ingang van 12 september 2024.

Rechtsmiddelen

Tegen het besluit tot vaststelling van het beleid is geen bezwaar of beroep mogelijk.

Tekst beleid

Gedurfd, gezond en gelukkig!

Gezondheidsvisie Breda 2024-2040

Voorwoord

Beste lezer,

Een gezond mens heeft wel duizend wensen. Maar vraag het aan iemand die ziek is en er is nog maar één wens over: gezond zijn. Dat laat zien hoe belangrijk gezondheid is. En tegelijkertijd hoe vanzelfsprekend we het vinden dat we gezond zijn. Totdat er iets gebeurt. Bijvoorbeeld een ziekte of een ongeluk. Of de gebreken die nou eenmaal gepaard gaan met ouder worden. Weg vanzelfsprekendheid!

Hoe gezond we zijn of blijven, hebben we niet altijd in de hand. Maar we kunnen wel dingen doen om zo gezond mogelijk te blijven. De fiets pakken, kiezen voor die appel en lekker (buiten) sporten. Dat vergt nogal wat. Vooral discipline. Maar ook dat we ervoor moeten zorgen dat de gezonde keuze ook de makkelijkste wordt. En de aantrekkelijkste!

Als we dat voor elkaar krijgen, geeft dat vele voordelen. Tal van onderzoeken wijzen namelijk uit dat gezonde inwoners gelukkiger zijn, beter presteren op school of werk, zich meer voelen meetellen en beter mee kunnen doen in de maatschappij. En natuurlijk kan het de zorgkosten - die tot nu toe ieder jaar flink toenemen - omlaag brengen.

Werk aan de winkel dus. We moeten meer aandacht hebben voor het behoud van de gezondheid van onze inwoners en zo (overmatig) zorggebruik voorkomen. Het is namelijk niet voor niks een cliché: voorkomen is beter dan genezen. Precies dat is de reden voor deze gezondheidsvisie voor Breda.

Maar wat gezondheid betekent, kan voor iedereen anders zijn. Daarom hebben we deze visie met de hulp van Bredanaars en onze partners opgesteld. We vroegen hen wat gezondheid voor hén betekent. Wat vinden ze belangrijk en waar zien ze een rol voor de gemeente? Moeten we bijvoorbeeld als gemeente fastfoodketens aan banden leggen? De stad klaarmaken voor meer senioren? Zorgen voor rookvrije zones in Breda? En hoort bijvoorbeeld het verbieden van gokbedrijven en het tegengaan van armoede bij het werken aan een gezondere stad?

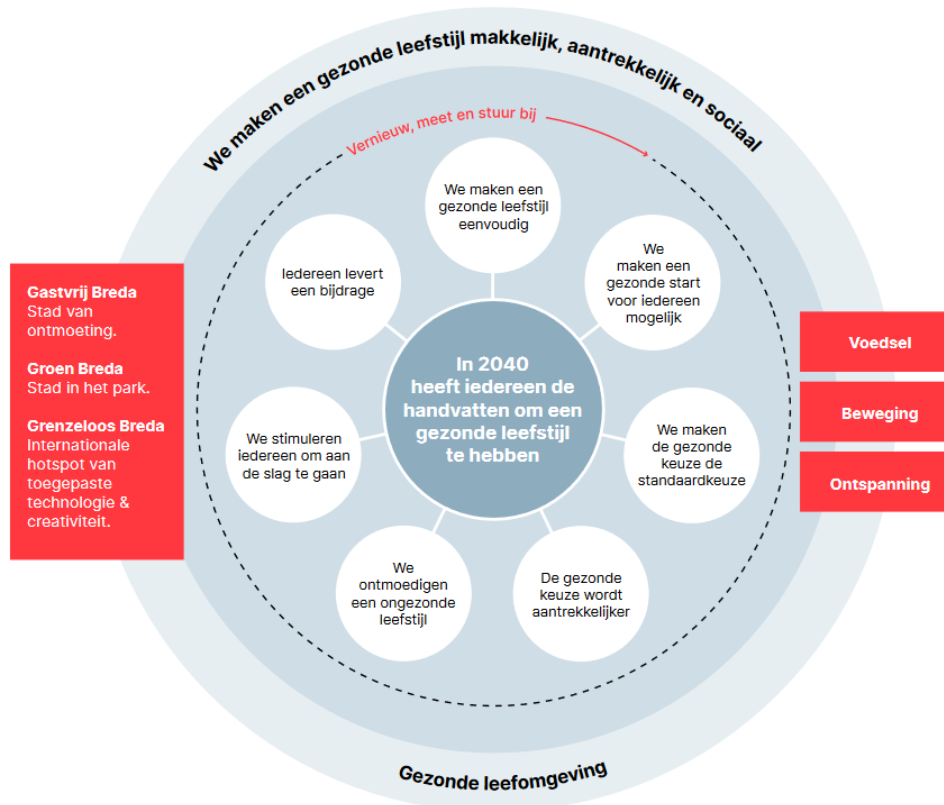
Meer dan duizend inwoners en organisaties hebben antwoord gegeven op deze en andere vragen. Daar zijn we ontzettend blij mee. Want nu kunnen we goede keuzes voor de toekomst maken. 2040 is onze stip op de horizon: samen met Bredanaars en organisaties gaan we werken aan een gezonde stad met gezonde inwoners. Waar gezond leven makkelijk en aantrekkelijk is, voor iedereen.

In deze visie lees je ook vergezichten. Ambities die nu nog heel ver weg lijken, maar die wel haalbaar zijn als we nu al de juiste stappen nemen. We willen namelijk heel graag in het lijstje van Sardinië, Okinawa, Loma Linda, Nicoya en Ikaria komen te staan. Waarom? Omdat dit de zogenoemde 'Blue Zones' zijn: plaatsen op de wereld waar mensen het gezondst oud worden. We willen ontdekken waarom dat is en die principes dan toepassen op ons eigen Breda. Bijvoorbeeld dat we niet alleen eten om onze maag te vullen, maar ook om samen te zijn en de verbinding met elkaar te zoeken. En waar kan dat nou beter dan in Breda? Binnen of buiten, in onze groene omgeving. We doen dan meteen onze titel 'Stad in een park' eer aan.

Kortom, deze gezondheidsvisie laat zien hoe we gedurfd op weg gaan naar een groene, grenzeloze en gastvrije stad waar plek is voor iedereen om gezond en gelukkig oud te worden.

Arjen van Drunen,
wethouder Gezondheid

Bredase visie op gezondheid in één beeld



Figuur 1 | Visie op gezondheid in één beeld

Samenvatting: Gezondheidsvisie gedurfd, gezond en gelukkig

Gezondheid houdt ons allemaal bezig. Het is een onderwerp dat voor iedereen belangrijk is en voor iedereen een andere betekenis kan hebben. In Breda dromen we van een stad waar alle inwoners zich gezond gelukkig voelen en waar iedereen gelijke kansen heeft. We zien in Breda helaas op dit moment een andere realiteit. Zo kent Breda grote gezondheidsverschillen. Mensen met een lager opleidingsniveau leven gemiddeld ruim 4 jaar korter en krijgen ruim 14 jaar eerder te maken met een slechtere gezondheid dan hoogopgeleiden. Daarnaast nemen welvaartsziekten alleen maar toe en komt er een dubbele vergrijzing aan. Ook worden de zorgkosten alleen maar hoger en het tekort aan (mantel/zorg)personeel wordt steeds nijpend. Daarom moeten we nu collectief vol op gezondheid en preventie inzetten.

Voor de totstandkoming van de visie is een uitgebreid participatieproces doorlopen met zowel inwoners als partners. De betrokkenheid uit de stad was erg groot. De belangrijkste thema's die hieruit naar voren komen zijn: voedsel, beweging en ontspanning. Ook is het van belang om aandacht te hebben voor zowel de fysieke- als mentale gezondheid.

Om gezondheid nader uit te leggen is het model van Lalonde gebruikt. Dit model schetst gezondheid vanuit vier factoren die iemands gezondheid beïnvloeden: biologische factoren, voorzieningen gezondheidszorg, omgevingsfactoren en leefstijlfactoren. De focus van deze visie ligt niet op zorg en ziekte, maar op leefstijl en leefomgeving, waarbij er aandacht is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Daarnaast wordt aangesloten bij het Verhaal van Breda: In Breda viëren we het leven en de bijhorende 3 'G's': Groen, Grenzeloos en Gastvrij. De ambitie voor 2040 is:

"In 2040 heeft iedereen in Breda de juiste handvatten om zelf voor een gezonde leefstijl te zorgen. Balans is hierin het sleutelwoord. Gezondheid is namelijk meer dan 'niet ziek zijn'. Het is belangrijk als we gelukkiger en langer willen leven, zowel fysiek als mentaal, en een bijdrage aan de samenleving kunnen leveren. Bovendien zorgen we samen voor een gezonde omgeving. Een omgeving die een gezonde

leefstijl, gezonde voeding, bewegen en ontspannen stimuleert. Iedere Bredenaar helpt daaraan mee vanuit zijn eigen rol, bijvoorbeeld als werkgever, buur, vriend of familielid. We besteden daarbij extra aandacht aan gelijke gezondheidskansen voor iedereen. We streven ernaar de sociaal-economische gezondheidsverschillen in Breda te halveren t.o.v. 2024.”

Drie thema's in deze visie staan centraal: Voedsel, Beweging en Ontspanning. Daarnaast zijn er zes strategische uitgangspunten ontwikkeld, welke de basis vormen voor hoe we van Breda een gezonde stad willen maken.

Hieruit volgen de actielijnen die dienen als meetlat waarlangs we straks onze plannen en activiteiten leggen. De actielijnen zijn: 1. Maak een gezonde leefstijl makkelijk; 2. Maak een gezonde leefstijl aantrekkelijk; 3. Maak een gezonde leefstijl sociaal; 4. Vernieuw, meet en stuur bij. Vervolgens zijn op de drie thema's van deze visie verschillende ambities en focuspunten gevormd.

> Voedsel(omgeving)

- *We maken de gezonde keuze de logische en makkelijke keuze die voor ieder een toegankelijk is;*
- *In 2035 hebben we een Rookvrije Generatie;*
- *We ontmoedigen overmatig alcohol- en drugsgebruik.'*

> Beweging

- *Sporten en bewegen is voor nog meer Bredanaars een vast onderdeel van het dagelijks leven.*

> Ontspanning

- *Bredanaars zijn bewust bezig met ontspanning en het is een vast onderdeel van het dagelijks leven.*

Om tot uitvoering te komen van deze visie worden uitvoeringsplannen ontwikkeld. In de uitvoeringsplannen werken we de ambities verder in concrete programma's en projecten, met aandacht voor bepaalde doelgroepen, buurten en wijken. Concreet valt hierbij te denken aan het evenrediger verdelen en verlagen van ongezonde aanbieders over de stad heen, het stimuleren van buiten bewegen en het bieden van handvatten aan inwoners om zelf hun mentale veerkracht te versterken. Daarom moeten we nu collectief vol op gezondheid en preventie inzetten. Samen met partners en inwoners werken we aan gezondheid. Balans is het sleutelwoord. Het pakken van eigen regie is hierin essentieel. Dit komt mede omdat de vraag naar zorg toeneemt, maar de personele capaciteit en financiële middelen hiervoor niet in dezelfde lijn mee (kunnen) groeien.

1. Waarom

In dit hoofdstuk wordt beschreven waarom we een gezondheidsvisie maken, wat ons inspireert en hoe we tot deze visie zijn gekomen.

1.1 De reden voor een nieuwe gezondheidsvisie

Gezondheid gaat ons allemaal aan

Gezondheid houdt ons allemaal bezig. Het is een onderwerp dat voor iedereen belangrijk is. Gezondheid gaat over heel veel en heeft voor iedereen een andere betekenis. De één denkt vooral aan 'niet ziek zijn' (lichamelijke gezondheid), de ander aan 'je goed voelen' (mentale gezondheid). Het betekent ook telkens wat anders, zoals bijvoorbeeld 'de gezonde Bredenaar' als we het over de inwoners hebben en 'de gezonde stad' als we het over de omgeving hebben.

Er gebeurt veel als het gaat om gezondheid. We zijn meer op zoek naar gezonder, goedkoper en duurzaam eten. We willen ons de laatste jaren steeds gelukkiger voelen volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek. Op de menukaart staan steeds vaker gezondere producten, zoals zeewier en algen. Kantoorgebouwen worden steeds groener en krijgen soms zelfs eigen fitnessvoorzieningen. Zorginstellingen werken steeds meer met technologie: robots helpen tegen eenzaamheid en ziekenhuizen gebruiken drones voor spoedtransport van bloed en medicijnen. In landen in het Midden-Oosten zijn er zelfs plannen voor nieuwe steden die inwoners én natuur op de eerste plaats zetten.

In Breda dromen we van een stad waar alle inwoners zich gezond en gelukkig voelen en waar iedereen gelijke kansen heeft. Kinderen die een gezonde start hebben, volwassenen die gezond ouder worden en ouderen die zo lang mogelijk mee kunnen doen. Of het nou gaat over sporten, je veilig voelen, in een fijne en schone omgeving wonen, je niet eenzaam voelen, goed onderwijs krijgen of kiezen voor de fiets in plaats van de auto: het heeft allemaal met gezondheid te maken. Een grote inspiratie zijn voor ons de Blue Zones. Blue Zones zijn buitengewone plekken op aarde waar mensen niet alleen langer leven, maar ook opvallend gezonder zijn dan ergens anders. Wat maakt deze plaatsen zo bijzonder? Het lijkt wel alsof ze een geheim recept hebben ontdekt voor een langer en beter leven. Op elke leeftijd zijn mensen actief en vitaal, van betekenis voor hun omgeving. Hoe mooi zou het zijn als we volgens de principes van een Blue Zone zouden kunnen leven in Breda?

We zien in Breda helaas op dit moment een andere realiteit. Onder andere als gevolg van een dubbele vergrijzing (er komen steeds meer senioren en die senioren worden ook steeds ouder) verdubbelen onze zorgkosten de komende 25 jaar. Steeds meer inwoners hebben aandoeningen die met hun leefstijl te maken hebben. Het tekort aan personeel in de zorg en mantelzorgers loopt steeds hoger op, waardoor er een groter beroep wordt gedaan op de eigen verantwoordelijkheid van mensen. Daarnaast nemen de gezondheidsverschillen steeds verder toe. Het zijn uitdagingen die we al hebben, maar die de komende jaren ook nog eens groeien. We kunnen niet langer onze ogen hiervoor sluiten en moeten in actie komen. Daarom moeten we nu in gezondheid en preventie investeren. Belangrijk is om in elke fase van ons leven aandacht te hebben voor gezondheid. Zodat we in Breda fit en vitaal zijn en blijven en gezond ouder worden.

Gezondheid gaat ons allemaal aan. Daarom hebben we deze visie samen met inwoners en verschillende Bredase organisaties opgesteld. Gezondheid vraagt om een integrale aanpak en om samenwerken met andere beleidsterreinen, zoals onder andere de Wet maatschappelijk ondersteuning, onderwijs, wonen en jeugd. Ieder van ons heeft een eigen verantwoordelijkheid om zelf aan de slag te gaan met handvatten voor een gezonde leefstijl. In deze visie vertellen we waar we naartoe willen met Breda. Dat was ook een van de beloftes uit het bestuursakkoord. We sluiten hierbij aan bij het Verhaal van Breda waarin de ambities van de stad voor de toekomst zijn bepaald.

Gedurfd, gezond en gelukkig!

Blue Zones als inspiratie

Voeding in Blue Zones

Blue Zones zijn gebieden waar mensen vaak gezonder en langer leven. Het draait er bij voeding om eenvoud en natuurlijkheid. De inwoners eten voornamelijk plantaardig, met veel groenten, bonen, volle granen en fruit. Vlees is meer een bijgerecht dan hoofdmaaltijd, en wordt maar een paar keer per maand gegeten. Mensen in Blue Zones eten niet door tot ze propvol zitten. Genoeg is genoeg. Alles bij elkaar is hun dieet dus rijk aan voedingsstoffen, maar matig in calorieën.

Beweging in Blue Zones

Bewegen in Blue Zones is geen zware sportsessie, maar een natuurlijk deel van het dagelijks leven. Deze mensen rennen niet uren op een loopband, maar ze wandelen veel, werken in de tuin en gebruiken hun handen voor dagelijkse klusjes.

De sleutel is regelmatige, niet-intensieve beweging. Dit houdt het lichaam actief zonder het te overbelasten. Door deze constante, natuurlijke beweging blijven ze fit en soepel, zelfs op oudere leeftijd.

Mentale gezondheid in Blue Zones

In Blue Zones gaat het om positief in het leven te staan en het belang van goede vrienden en familie. De inwoners hebben een duidelijk doel in hun leven ('Ikigai' in Okinawa, 'Plan de Vida' in Nicoya). Dat zorgt voor passie en vastberadenheid. Ze nemen ook de tijd om te ontstressen en vinden familie, vrienden en gemeenschap belangrijk. Deze sociale verbondenheid en een zinvol leven dragen bij aan zowel mentale als fysieke gezondheid. Het is niet alleen wat je eet en hoe je beweegt, maar ook hoe je denkt en je leven beleeft.



Bestuursakkoord

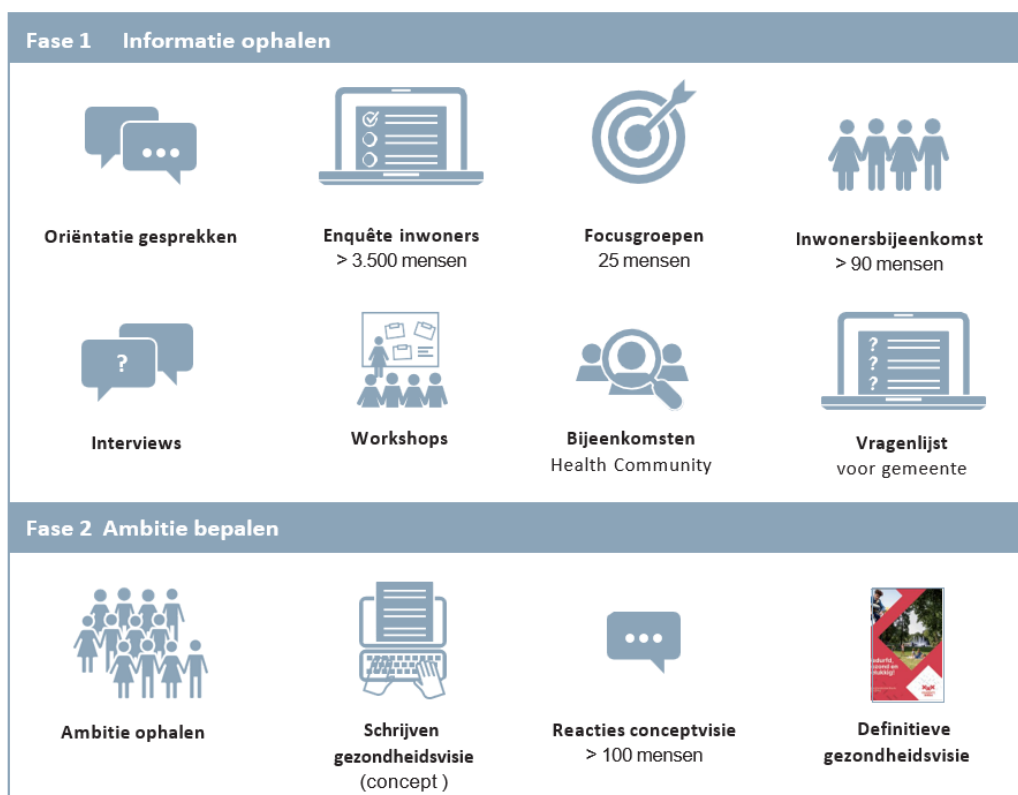
Dit staat er over 'Preventie' in het bestuursakkoord: "Het voorkomen van zorg krijgt steeds meer voet aan de grond. Dat is niet alleen nodig omdat de zorgkosten ieder jaar flink toenemen, maar ook omdat tal van onderzoeken uitwijzen dat gezonde inwoners gelukkiger zijn, beter presteren op school of op het werk en voelen dat ze meedoen met de maatschappij. Er is de afgelopen jaren op verschillende fronten, zowel landelijk als lokaal geëxperimenteerd met het voeren van preventief gezondheidsbeleid."

De komende periode gaan we deze ervaringen vertalen naar een regulier aanbod en kijken we waar we dit kunnen verbreden of intensiveren. We focussen daarbij op het verleiden tot een gezond leven en faciliteren dat. We gaan niet betuttelen maar dagen mensen wel uit. Om dit handen en voeten te geven, werken we dit plan verder uit in een gezondheidsvisie”.



1.2 Hoe de visie is gemaakt

We hebben deze gezondheidsvisie met inwoners en organisaties gemaakt. We hebben dit proces opgeknipt in twee fases. In de eerste fase hebben we breed opgehaald wat gezondheid voor de stad betekent. Met deze informatie hebben we de focus vastgesteld. In fase twee zijn de ambities bepaald. Vervolgens is de conceptvisie aan de stad voorgelegd. Voor de uitgebreide beschrijving van dit participatieproces zie bijlage 1.



Figuur 2 | Proces totstandkoming visie



Inwonersavond: Aan de slag met de vraag 'Hoe ziet de gezondheid van Breda en haar inwoners in 2040 eruit?'



Bijeenkomst: Grote Broer Grote Zus

1.3 Wat lees je in deze gezondheidsvisie?

Een visie is een voorstelling van de toekomst. Het is een beeld dat je in je hoofd hebt van hoe je wilt dat iets in de toekomst zal zijn. Het geeft richting voor hoe we daar willen komen. Met de gezondheidsvisie Breda 2024- 2040 zetten we een stip op de horizon. Het is onze droom voor de toekomst: een gezond Breda in 2040.

We starten in hoofdstuk 2 met de analyse: wat betekent gezondheid eigenlijk? Hoe gezond zijn we nú eigenlijk in Breda? Hoe werken we al aan gezondheid? Wat vinden Bredase inwoners belangrijk? En wat vinden Bredase organisaties belangrijk? In hoofdstuk 3 bundelen we alles tot de Bredase gezondheidsvisie. Die visie is onze droom: waar willen we in 2040 staan? In het laatste hoofdstuk, hoofdstuk 4, vertellen we wat we willen gaan doen om die droom waar te maken.

1.4 Samenvatting hoofdstuk 1



Gezondheid is en wordt een steeds belangrijker onderwerp in de samenleving. Ook in Breda. In dit hoofdstuk lees je waarom we deze gezondheidsvisie nodig hebben en hoe we die samen met partners en inwoners hebben gemaakt. De zogenoemde Blue Zones zijn een inspiratiebron voor de stad Breda als het gaat om gezond oud worden.

2 Gezondheid in Breda

In dit hoofdstuk wordt beschreven wat we onder gezondheid verstaan, hoe het lokale beeld er in cijfers uitziet en wat we belangrijk vinden in Breda.

2.1 Een brede blik op gezondheid

Gezondheid is een breed en complex begrip en betekent voor iedereen wat anders. Iemands gezondheid wordt bepaald door een ingewikkelde combinatie van verschillende factoren. Deze factoren hangen nauw met elkaar samen en beïnvloeden elkaar onderling. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) gebruikt vaak een indeling in persoonsgebonden factoren, leefstijl en de fysieke en sociale omgeving. Een ander eenvoudig en bekend model is het **model van Lalonde** uit 1974¹, zie figuur 3. Dat sluit goed aan bij het RIVM en helpt om beter te kunnen begrijpen wat gezondheid nu eigenlijk is. Volgens Lalonde zijn er vier factoren die iemands gezondheid beïnvloeden:

> Biologische factoren

Biologische factoren zijn factoren binnen een mens. Ze kunnen biologisch of erfelijk zijn. Denk aan geslacht, kleurenblindheid of een genetische aanleg voor bepaalde ziektes. Biologische factoren kunnen er ook zijn door je leefstijl of omgeving, bijvoorbeeld gewicht, bloeddruk of longfunctie.

> Leefstijlfactoren

Met leefstijl wordt een combinatie van gedragingen bedoeld die de gezondheid kunnen beïnvloeden. Denk maar aan voedingsgewoonten, bewegingspatroon, het omgaan met stress en alcoholgebruik. Hoe je je gedraagt als het om je gezondheid gaat, bepalen je competenties (kennis en vaardigheden, we noemen dat ook wel gezondheidsvaardigheden), de drijfveren om je gezond of ongezond te gedragen en de omgeving waarin je leeft. Als je aan gezondheid wilt werken via leefstijl, dan moet je dus oog hebben voor verschillende redenen voor gedrag. Niet alleen individueel maar ook vanuit de omgeving. Er zijn allerlei technieken en principes hoe je gedrag kunt veranderen. Zo kun je leefstijl positief beïnvloeden.

> Omgevingsfactoren

Dit zijn de fysieke en sociale omgeving. Met de fysieke omgeving bedoelen we de samenstelling en vormgeving van woon-, werk- en schoolomgevingen en voorzieningen daarbinnen, zoals groenvoorzieningen, verkeerssituatie, aanwezigheid van industrie, fietspaden en speelvoorzieningen. Voorbeelden van fysieke omgevingsfactoren zijn geluid, straling en lucht. De sociale omgeving zijn de sociale verbanden waarin een mens leeft en waar die mee te maken heeft, maar ook de sociale invloeden. Denk bijvoorbeeld aan de gezinssituatie, familie, burens, vrienden, klasgenoten en collega's, maar ook de media, sociale en culturele waarden en normen.

> Voorzieningen gezondheidszorg

Dit gaat over de kwaliteit, organisatie en beschikbaarheid van (publieke) gezondheidszorg. De kwaliteit van gezondheidszorgvoorzieningen hangt vaak samen met groeiende wetenschappelijke inzichten. Als het gaat om de organisatie van de gezondheidszorg kunnen bepaalde aspecten van zorg minder toegankelijk zijn voor bepaalde groepen mensen.

Daarom gaan we in Breda voor toegankelijkheid en inclusiviteit van zorg en welzijn. Dat betekent dat we oog hebben voor de diversiteit aan vaardigheden, eigenschappen en achtergronden van mensen, en dat we daar op een persoonlijke en flexibele manier mee om gaan om te zorgen dat in Breda toegankelijkheid van zorg en welzijn zo min mogelijk een belemmering vormen voor hun gezondheid.

Naast curatieve gezondheidszorg gaat het hierbij ook over preventieve gezondheidsvoorzieningen, die streven naar het bevorderen, beschermen en behouden van gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan vaccinaties, bevolkingsonderzoeken en leefstijlcoaching. Vanuit de Wet publieke gezondheid voert de GGD diverse publieke gezondheidszorgtaken uit. In de gezondheidszorg zijn daarnaast verschillende lijnen. Met name de nulde, eerste en tweedelijns zorg spelen een belangrijke rol in het raakvlak en scheiding tussen gezondheid en ziekte, oorzaken en gevolgen en in het medische én sociale domein.

Zij geven zorg en ondersteuning aan de individuele patiënt. Als gemeente hebben we daarop geen of weinig invloed. Dat is wel het geval voor zorgverzekeraars: zij hebben een belangrijke rol. En dat geldt ook voor bijvoorbeeld huisartsen: die hebben een langdurige relatie met inwoners voor gezondheidsbehoud en herstel. Als het gaat om preventie, gezondheid en ziekte hebben ze een sleutelrol. Daarom werken de huisartsenzorggroepen samen met de verzekeraar en gemeente om ervoor te zorgen dat de huisartsenzorg goed en toegankelijk blijft in Breda.

Het model van Lalonde laat zien dat onze gezondheid niet alleen bepaald wordt door biologische factoren. Ook onze leefstijl, omgeving (alles wat er rondom ons is, dus ook onze sociaal-economische status) en de gezondheidszorg voorzieningen beïnvloeden onze gezondheid. Volgens Lalonde moeten we in onze

1) Lalonde, 1974

maatschappij niet uitgaan van ziekte, maar van gezondheid en is het belangrijk om het bevorderen van die gezondheid centraal stellen.



Figuur 3 | Model van Lalonde

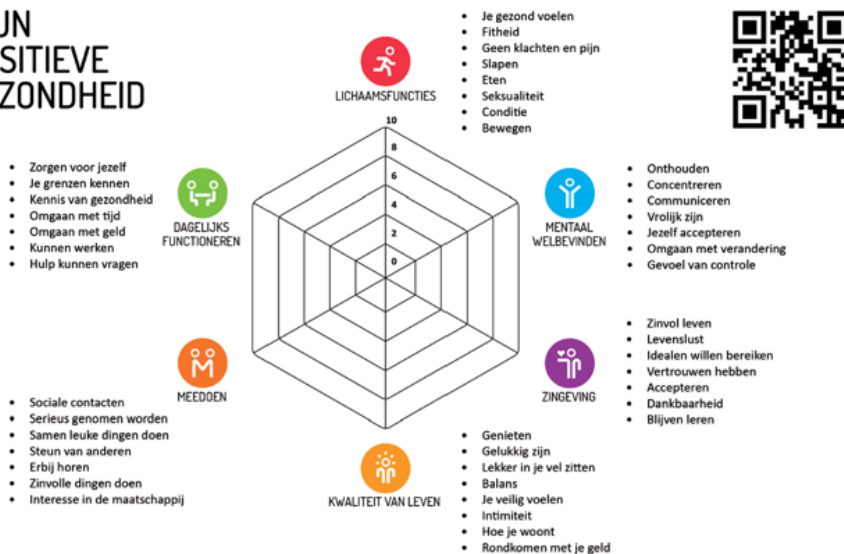
Naast het maatschappelijke perspectief op gezondheid van Lalonde is onze individuele gezondheid is belangrijk. Hoe gezond we ons voelen is voor iedereen anders. Het **model van Positieve Gezondheid** van Machteld Huber² laat dat goed zien. Dit model gaat ook uit van een brede kijk op gezondheid. Het legt het accent niet op ziekte, maar op onszelf en hoe we onze eigen gezondheid ervaren. Het richt zich op zowel de fysieke- als mentale gezondheid. Hierbij is aandacht voor veerkracht en wat het leven de moeite waard maakt.

Op andere beleidsterreinen werken we aan de individuele gezondheid middels het model Positieve Gezondheid. We vinden het belangrijk dat iedereen zoveel mogelijk de controle heeft over zijn eigen leven en daar ook verantwoordelijkheid in pakt. Maar we begrijpen ook dat een fysiek, mentaal en sociaal gezond leven niet voor iedereen op dezelfde manier bereikbaar is. Hoe iemand kan 'kiezen' voor een gezonde leefstijl, bepaalt onder andere de omgeving³.

2) Steeklenburg, Kersten, Huber, 2016

3) 's Jongers, 2023

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gesprekstruiment 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

Individuele gezondheid | Het model van positieve gezondheid

2.2 Focus van de gezondheidsvisie

Gezondheid is dus een breed en complex begrip. Er zijn drie niveaus: individueel (het model van positieve gezondheid), collectief en de omgeving (het model van Lalonde). Als gemeente zetten we in op het collectieve niveau en de omgeving. We kiezen ervoor om niet op het individuele niveau te interveniëren om daarmee recht te doen aan de autonomie van het individu. Zo blijven we ook in lijn met het bestuursakkoord en vermijden we dat we gaan 'betuttelen'. De wetenschap laat bovendien zien dat het veel effectiever is om ons te richten op de sociale en fysieke omgeving. Je leefomgeving en maatschappelijke omstandigheden zoals armoede, onderkomen en arbeidsomstandigheden hebben grote invloed op onze gezondheid, maar als individu kan je daar relatief weinig invloed op hebben.⁴

Ook de in Blue Zones die we al eerder noemden zien we dat terug: iemands fysieke en sociale leefomgeving bepalend zijn voor een gezonde leefstijl in plaats van discipline, diëten of individuele keuzes.

Dat eindigt juist vaak in teleurstellingen en jojo-gedrag⁵. Daarom nemen wij het model van Lalonde als vertrekpunt. Waarbij we gezondheid vanuit een breed perspectief benaderen en we zowel fysieke als mentale gezondheid erg belangrijk vinden. We focussen niet op zorg en ziekte, maar op leefstijl en leefomgeving. Gezondheid én preventie staan daarbij centraal.

2.3 Breda in cijfers, nu en in de toekomst

We hebben dus gezien dat gezondheid afhangt van biologische factoren, leefstijl, de omgeving en of goede gezondheidsvoorzieningen bereikbaar zijn. Hieronder laten we zien hoe Breda er nu voor staat en welke ontwikkelingen er op ons afkomen. Hoe 'gezond' zijn we eigenlijk in Breda?

Voorzieningen gezondheidszorg

Als gemeente zijn we verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wet publieke gezondheid (Wpg) in Breda. Een deel van deze wettelijke taken, zoals infectieziektebestrijding, waaronder het Rijksvaccinatieprogramma valt, en gezondheidsvoorlichting worden uitgevoerd door de GGD. Verder hebben we ook een rol in het Integraal Zorg- akkoord⁶ (IZA). Dit akkoord heeft als doel dat de zorg in Nederland in de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar blijft, ook in Breda. De zorg staat namelijk voor veel uitdagingen en daar krijgen we dus ook als gemeente mee te maken. Een voorbeeld is het huisartsentekort.

Ook zien we de terugloop van de vaccinatiegraad, dit is een zorgelijke ontwikkeling. Hierin is het belangrijk dat we ons bewust zijn van de gevolgen op onze 'eigen' gezondheid en die van onze omgeving. Op het moment dat deze ontwikkelingen gevolgen hebben voor het gezondheidsbeleid in Breda en voor de publieke gezondheid, zullen we daar samen met partners verantwoordelijkheid in pakken. Ook

4) Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2020

5) Buettner et al, 2010 en 2016

6) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022

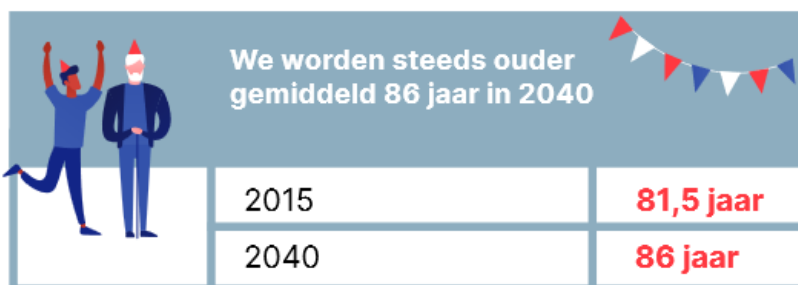
sleutelfiguren spelen een belangrijke rol ten aanzien van het correct informeren van ouders/verzorgenden over het belang van vaccineren. Maar hoe de zorg is georganiseerd, dat is en blijft de verantwoordelijkheid van de zorgverzekeraars, het zorgkantoor en de zorgpartijen. Daarop focussen we ons dus niet in deze gezondheidsvisie.

Hieronder zoomen we in op een aantal landelijke ontwikkelingen waar we in Breda ook mee te maken krijgen. Ook in het IZA regiobeeld West-Brabant zien we deze ontwikkelingen terug.

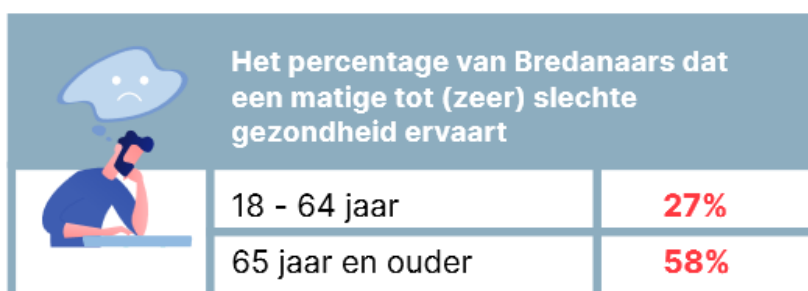
Voor een overzicht van diverse cijfers, zie bijlage 2.

Biologische factoren

Leeftijd



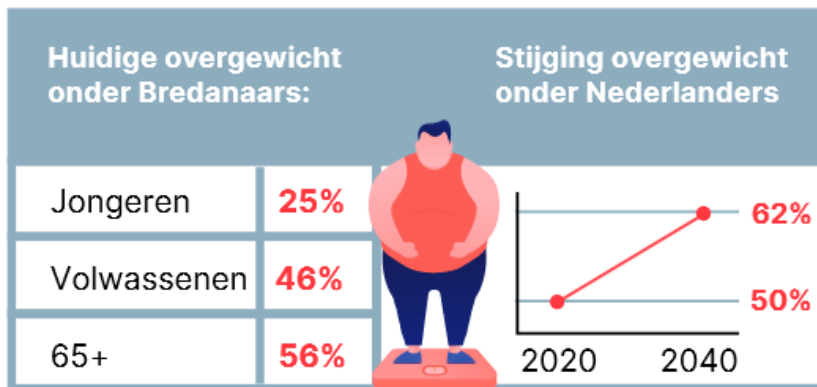
Ervaren gezondheid



Vergrijzing

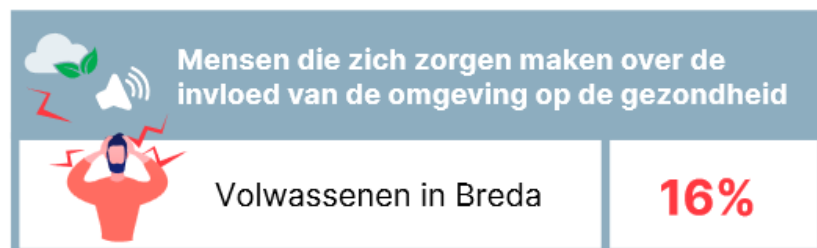


Gewicht



Fysieke omgeving

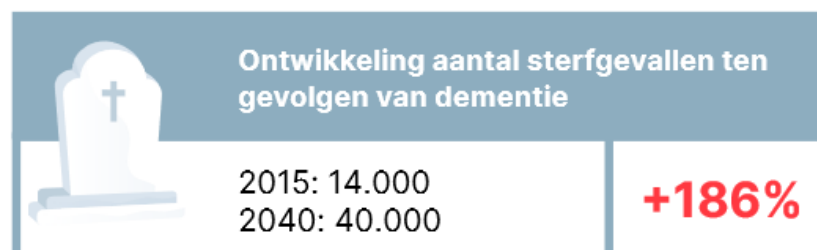
Leefmilieu



Dikmakende omgeving

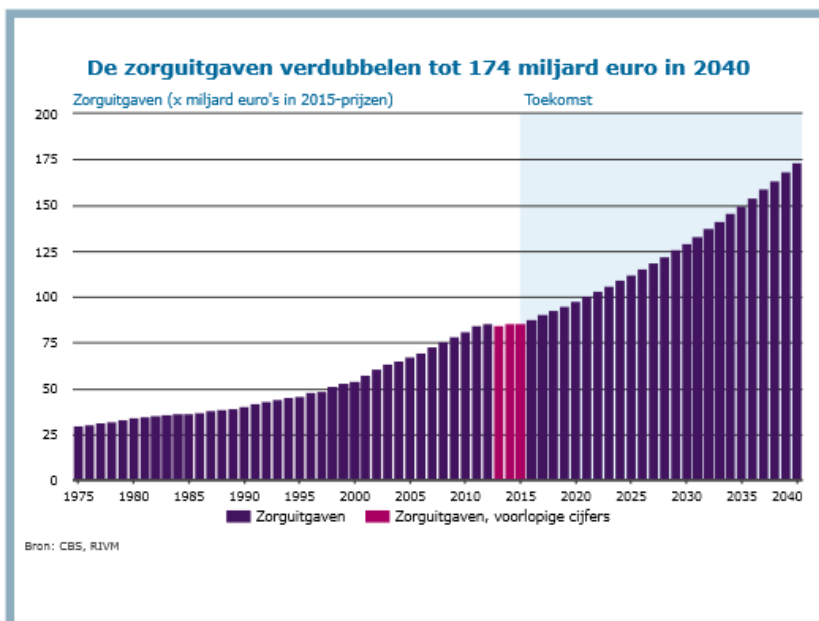


Zorg en ziekte



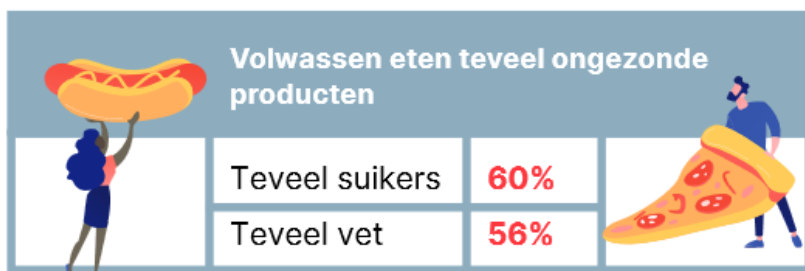
Samenleving



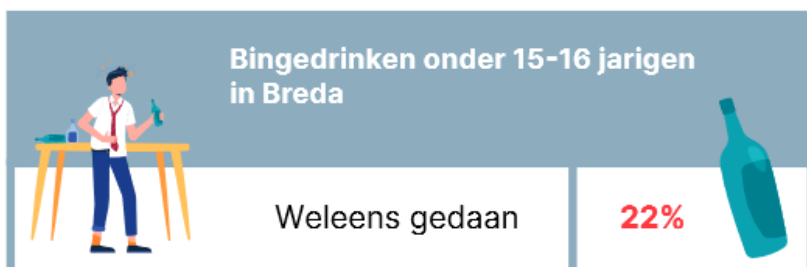


Leefstijl

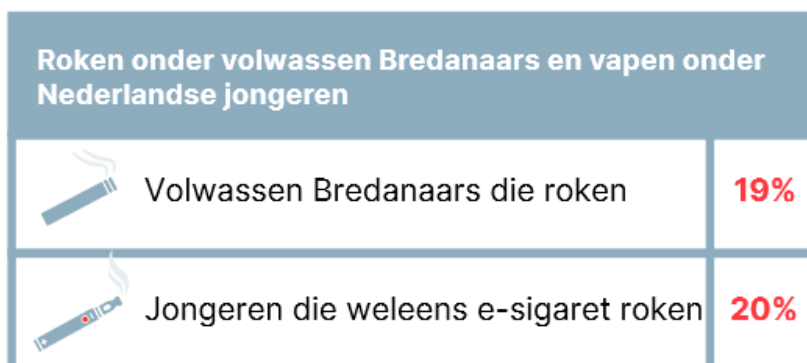
Voeding



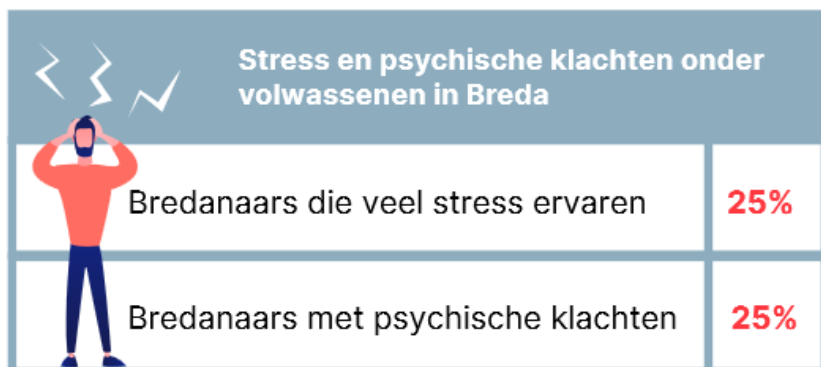
Alcohol



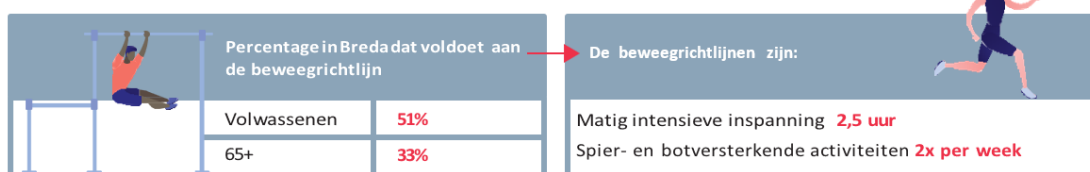
Roken



Mentale gezondheid

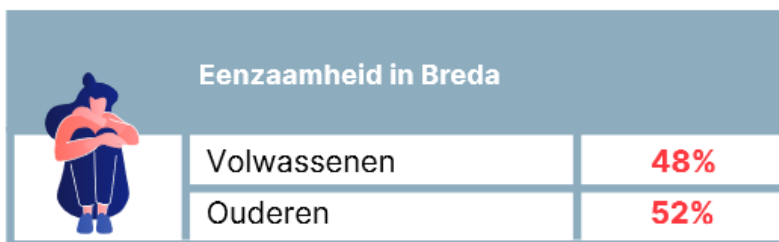


Bewegen



Sociale omgeving

Sociaal contact



Figuur 4 | Breda in cijfers, nu en in de toekomst

Gezondheidsverschillen

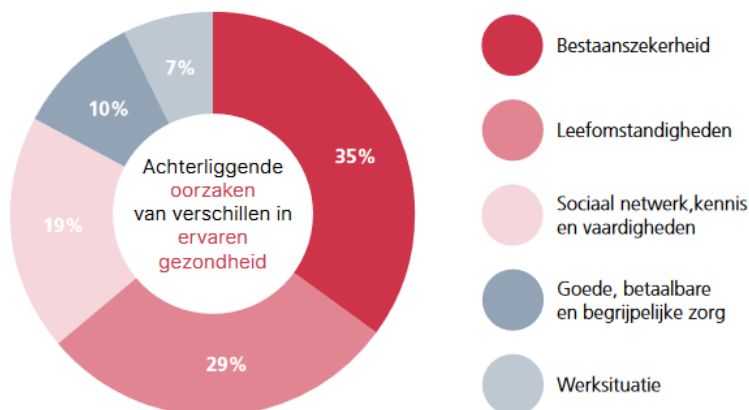
Sociaal-economische status (SES)

Op papier kunnen alle Bredanaars even goed terecht bij preventie en zorg. Maar dat wil nog niet zeggen dat iedereen gelijke gezondheidskansen heeft. Werkloosheid, (dreigende) financiële zorgen, mentale gezondheid en hoe je woont: het bepaalt voor een groot deel je gezondheid. Al deze zaken kunnen van invloed zijn op de sociaal economische status (SES). Figuur 5 gaat over sociaal-economische verschillen. Hij laat zien dat gezondheid ook afhangt van "een combinatie van persoonlijke kenmerken en omstandigheden waarin mensen geboren worden, opgroeien, wonen en werken. Mensen met een lager opleidingsniveau leven gemiddeld ruim 4 jaar korter en krijgen ruim 14 jaar eerder te maken met een slechtere gezondheid dan hoogopgeleiden"¹⁵. Hoe gezond je je zich voelt, hangt dus ook vooral af van de wijk waarin je woont. Dat is niet alleen in Breda zo, maar in heel Nederland. Onderzoek laat zien dat als je in een lage SES-wijk woont, je gemiddeld ook minder kansen krijgt. Daarom moeten die wijken extra aandacht krijgen. Omdat er simpelweg een extra inhaalslag nodig is of omdat bewoners er heel andere behoeften hebben dan in andere wijken. Onze leefomgeving en maatschappelijke omstandigheden (zoals armoede, woonsituatie en arbeidsomstandigheden) hebben dus grote invloed op onze gezondheid, maar als mens heb je er juist relatief weinig invloed op¹⁶. Zulke gezondheidsverschillen zijn hardnekkig. We sluiten daarom aan bij het plan van de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG). Zo werken we samen aan het herstellen van bestaanszekerheid, het vergroten

¹⁵)Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023

¹⁶)Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2020

van kansengelijkheid en het makkelijk maken van een gezond leven¹⁷. In Breda doen we dat met het programma Verbeter Breda¹⁸. Ook proberen we gezondheidsverschillen te voorkomen door bijvoorbeeld te investeren in de eerste 1000 dagen van het kind (vanaf 10 maanden voor de geboorte tot ongeveer twee jaar).



Figuur 5 | Pharos ' Sociaal Economische Gezondheidsverschillen (SEGV)

Gezondheidsverschillen in Breda

De gezondheidsverschillen tussen de wijken in Breda in de leeftijdscategorie 18-64 jaar (we vermelden de wijken met de hoogste en laagste percentages):

- **Ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed:**
64% in Brabantpark versus 83% in Sportpark/Zandberg
- **Overgewicht inclusief obesitas:**
31% in Sportpark/Zandberg versus 56% in Haagse Beemden
- **Heeft één of meer langdurige ziekten of aandoeningen:**
16% in Sportpark/Zandberg versus 35% in Haagse Beemden
- **Heeft afgelopen week (heel) veel stress ervaren:**
17% in Ulvenhout versus 39% in Brabantpark^{*1}
- **Hoog risico angststoornis/depressie:**
2% in Ulvenhout versus 24% in Hoge Vucht
- **Heeft (zeer) hoge veerkracht:**
38% in Haagpoort/Tuinzicht versus 61% in Ulvenhout

*1 = de wijk: Brabantpark/Heusdenhout/Moleneind-Oost/Hoogeind

2.4 Waar liggen onze kansen

We hebben verschillende projecten en programma's die door partners en inwoners van de stad gedragen worden waarbij aandacht is voor gezondheid. Zo hebben we de KinderTrendrede Breda, waarin kinderen meedenken over de toekomst van Breda. We werken als gemeente samen met de GGD, die veel doet op het gebied van gezondheid. Ook is binnen Verbeter Breda en Breda, een stad in een park gezondheid een belangrijke speerpunt. En natuurlijk komt ook bij ons als gemeente gezondheid terug in verschillende visies en plannen. Denk aan de omgevingsvisie, de visie op sport en bewegen, JOGG-aanpak (voorheen Jongeren op Gezond Gewicht maar nu Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst genoemd), het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). Ook haken we aan bij de ontwikkeling van nieuwe beleidsdocumenten, zoals de woonvisie, de onderwijsvisie en het cultuurbeleid dat pas geleden is vastgesteld. Voor een overzicht van diverse projecten, programma's en beleidsterreinen zie bijlage 3.

We werken dus vanuit verschillende beleidsterreinen aan gezondheid. Echter missen we de integrale kijk en daarmee de aanpak op 'gezondheid' om samen een stap vooruit te kunnen zetten. Als duidelijk is wat gezondheid voor Breda betekent, kunnen we er ook beter invulling aan geven. Deze gezondheidsvisie wordt dan een paraplu over al het bestaande beleid en geeft richting voor toekomstig beleid. De

17)Verenging Nederlandse Gemeente, 2021 en 2024

18)Verbeter, Breda Het Pact van Breda, deel 3

ontwikkelingen en het toekomstperspectief laten zien dat er een grote urgentie ligt om minder vanuit zorg, maar meer vanuit gezondheid en preventie te investeren. Dit kan alleen maar vanuit gezamenlijkheid en een integrale blik op gezondheid.

2.5 Wat we in Breda belangrijk vinden

We wilden weten hoe iedereen in Breda de toekomst ziet als het gaat om gezondheid. Daarom hebben we veel verschillende mensen en organisaties gesproken. Van inwoners, ondernemers, medewerkers van de gemeente tot verschillende gezondheidsorganisaties. Hieronder vertellen we meer over de uitkomsten.



2.5.1 Wat vinden de volwassen inwoners van Breda belangrijk?

In een enquête hebben we inwoners gevraagd wat gezond zijn voor hen betekent. Ook hieruit blijkt dat gezondheid op allerlei manieren opgevat kan worden. Op de eerste plaats noemen mensen de afwezigheid van beperkingen, zoals klachten, ongemakken en pijn.

De lichamelijke en mentale gezondheid komen op de tweede en derde plaats. Verder worden ook autonomie (zelfstandigheid en niemand tot last zijn) en fitheid (vitaal, veerkracht hebben, het leven aankunnen) genoemd. Mensen vinden het belangrijk om te benoemen dat gezondheid uit een lichamenlijk én een mentaal deel bestaat. Het sociale deel wordt in de enquête minder vaak genoemd.

We hebben ook gevraagd wat mensen nodig hebben om zich gezond te voelen. Daar wordt vooral goede voeding, beweging en ontspanning op geantwoord.

In de focusgesprekken vertellen deelnemers dat controle nemen over je eigen gezondheid niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Kennis is belangrijk, maar informatie is soms niet bereikbaar ("Ik denk dat er soms gewoon goede kennis ontbreekt. Bijvoorbeeld om een goede keuze te maken in de supermarkt"). En leefomstandigheden zijn soms zo dat je niet aan je eigen gezondheid toekomt, bijvoorbeeld door stress of geldzorgen. Mensen wijzen daarbij ook op het gevaar van zelf de controle hebben: in hoeverre kan iedereen zelf aangeven hulp nodig te hebben? Die hulp hoeft trouwens niet per se van een professional te komen ("Verbinding in de wijk, een goede band met je burens, iets sociaals, het kan allemaal de gezondheid verhogen"). Gezondheidskennis en gezondheidsvaardigheden zijn daarom ook belangrijke punten.



Figuur 6 | Quotes uit de focusgroepen met inwoners, waar we vroegen wat volgens hen gezondheid beïnvloedt, wat je zelf kunt doen en wat anderen kunnen doen.

2.5.2 Wat vinden de Bredase kinderen belangrijk?

In een bijeenkomst van de leerlingenraad van INOS (basisonderwijs, groep 8) van Breda hebben we hen gevraagd wat ‘gezond zijn’ en ‘gezondheid’ voor hen betekent. De kinderen hebben eerst breed gekeken naar het begrip gezondheid. Vervolgens hebben ze specifiek gekeken naar de thema’s die naar voren komen: omgeving, voeding, sociaal en sport & bewegen.

Omgeving: een schone en groene buurt

De kinderen vinden een schone en hygiënische omgeving belangrijk. In een schone buurt zijn er genoeg prullenbakken en is er op straat geen afval van sigaretten, vuurwerk en drugs. Ook een groene buurt vinden ze belangrijk. In een groene buurt zijn veel planten, bloemen, bijen, bomen, moestuinen, groene voortuinen en groene achtertuinen (“dan heb je ook schonere lucht”). In de schoolomgeving en in de woonwijken zouden minder rokers, coffeeshops en auto’s moeten zijn. De school zou een rustgevende omgeving moeten zijn.

De kinderen vinden het belangrijk om veel buiten te zijn en te spelen. In je buurt maar ook op school. Op school zouden er bijvoorbeeld meer buitenlessen (ook over gezonde voeding) en bewegingslessen kunnen worden gegeven. Naast frisse buitenlucht is het ook belangrijk om binnen goede ventilatie te hebben. Bijvoorbeeld door het openen van ramen en een goed luchtsysteem.

Voeding: genoeg fruit, minder suiker en niet roken

“Je bent gezond als je genoeg en goed eet”. De kinderen vinden het vooral belangrijk om genoeg fruit te eten. Ze geven als suggesties dat op school bijvoorbeeld gratis groente en fruit uitgedeeld worden, of er kunnen gezonde schoolmaaltijden aangeboden worden in de lunchpauzes. Ook vinden ze het belangrijk dat elke school even lang en voldoende pauze heeft, zodat de leerlingen rustig kunnen eten en genoeg kunnen spelen.

Sociaal

Om gezond te zijn moet je je goed voelen en goed voor jezelf zorgen. Gelukkig zijn, mensen die van je houden en dat laten merken, en je blij voelen zijn belangrijk. “Iedereen is gelijk en we moeten elkaar helpen”. Ook zou iedereen zich veilig moeten voelen. Daarom moet er bijvoorbeeld meer controle komen op hangjongeren en moet pesten worden aangepakt. Een veilige plek om te slapen wordt ook genoemd. Vrienden, goede ouders, goede juffen en meesters en een vertrouwenspersoon zijn belangrijk (“een vertrouwenspersoon waar je alles bij kwijt kan” en “goede ouders die voor je zorgen en genoeg aandacht geven”). “Om te kijken hoe het met je gaat zou er ook jaarlijks een psycholoog bij je thuis kunnen komen”.

Sport en bewegen

De leerlingen vinden het belangrijk om te kunnen hardlopen, gymmen, wandelen en fitnessen. Wel speelt soms geld en beschikbaarheid een rol. Zo kan er te weinig geld zijn om lid te worden van een sportclub. Er zouden meer groene hardlooplekken, buitensportplekken, gratis naschoolse activiteiten, meer ontmoetingsplekken en speeltuinen voor oudere kinderen moeten zijn.

“

“Sporten is voor mij niet altijd ontspannend, want dan kan ik druk voelen dat ik mee moet doen. Ik kan veel meer ontspannen van bijvoorbeeld wandelen in het bos”.

“Voor mij is gezondheid iets goeds. Bijvoorbeeld dat je goed beweegt, eet en drinkt. Alle dingen die jou blij en fijn houden. Het kan ook in je hoofd zijn. Je kan je namelijk goed en slecht voelen. Als jij je slecht voelt kan je je namelijk eerder vervelen en niet de wil voelen om gezonde dingen te doen”.

”

Figuur 7 | Quotes van de leerlingen uit de leerlingenraad van INOS Breda.

Wat vinden Bredase kinderen van de INOS leerlingenraad belangrijk?



Leerlingenraad INOS Gezondheidsvisie, bijeenkomst 2023

De INOS leerlingenraad bestaat uit 28 groep 8-leerlingen van 28 basisscholen verspreid over de hele stad Breda.

2.5.3 Wat vinden de Bredase gezondheidsorganisaties belangrijk?

In Breda werken veel verschillende partijen aan gezondheid. We hebben er een aantal geïnterviewd. Hieronder de belangrijkste punten die daaruit kwamen:

Bereikbaarheid

In Breda doen we al veel op het gebied van gezondheid. Heb vooral aandacht voor de bereikbaarheid van het aanbod dat er al is, voordat er nieuwe initiatieven worden opgestart. Maak het bestaande aanbod breder toegankelijk, zeker voor mensen met minder gezondheidskansen.

Verbinding

We doen met zijn allen veel om de gezondheid van Breda nog verder te verbeteren. Maar soms is dit aanbod versnipperd en missen we nog de verbinding en coördinatie tussen de verschillende betrokken partijen.

Duidelijke boodschap

Het is belangrijk om het aanbod bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht te brengen. Breng één lijn aan in bestaande en nieuwe campagnes. Zo blijft de boodschap over gezondheid duidelijk en versterken de verschillende campagnes elkaar nog meer.

Saamhorigheid

Doorbreek de individualiseringstrend en investeer juist in het collectief. Besteed aandacht aan 'community building', vrijwilligerswerk en aan netwerken waar je gezien en gehoord wordt. Of aan specifieke plekken, zoals buurthuizen en buurtpleinen. Dat draagt bij aan het gevoel om 'ergens bij te horen'.

Gezondheidskennis en -vaardigheden

Investeer in de kennis over gezondheid en in de gezondheidsvaardigheden. Maak het voor inwoners eenvoudig om deze informatie te krijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken.

Vernieuwing

De manieren waarop we nu werken zorgen (nog) niet voor een gezond en een gelijk Breda. We hebben een andere blik en vernieuwende werkwijzen nodig. Denk bijvoorbeeld aan digitalisering (het toepassen van nieuwe technologie door bijvoorbeeld robots): om sociale contacten te stimuleren en om de zorg efficiënter te organiseren, zodat er tijd overblijft voor menselijk contact.

Beweging op gang krijgen en versnellen

Een gezond Breda krijgen we alleen als we samenwerken. Maak een netwerk van verschillende partijen die in Breda aan gezondheid werken, breng samen de beweging op gang en kijk goed waar we kunnen versnellen.

Lichamelijke én mentale gezondheid

Geef aandacht aan de lichamelijke én de mentale gezondheid. Kijk bovendien niet alleen naar de individuele component, maar juist ook naar de sociale kant.



"Ga met mij in gesprek over wat ik fijn vind. Over hoe we met elkaar omgaan. Hoe we de communicatie doen. En wat we afspreken als iets niet lukt. Dan voel je je gezien en krijg je meer vertrouwen".

Huh-Supporter en Taalambassadeur



2.6 Samenvatting hoofdstuk 2

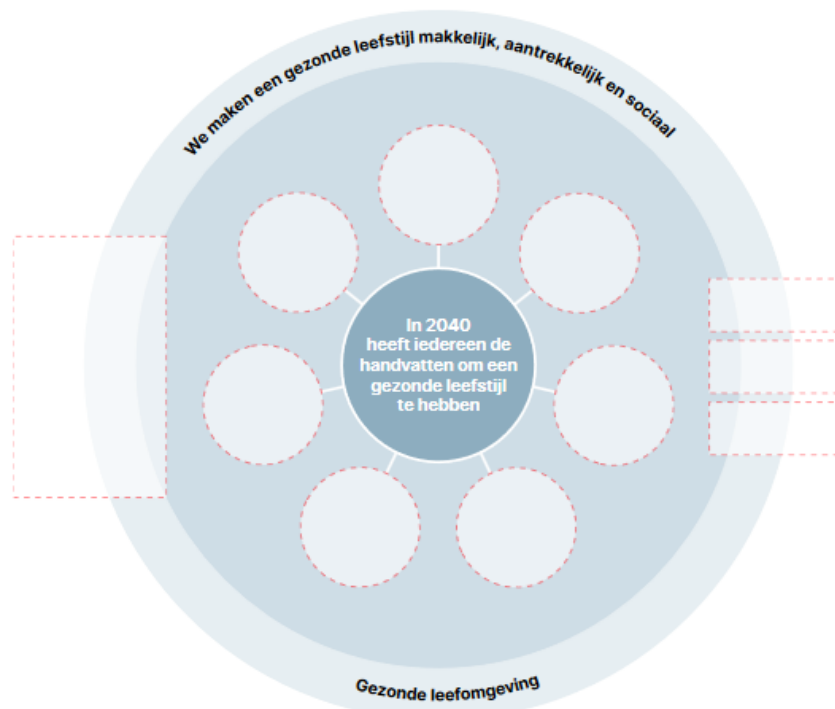


Gezond gedrag is een complexe combinatie van verschillende factoren. Naast biologische factoren, wordt onze gezondheid beïnvloedt door leefstijl, fysieke en sociale omgeving en de aanwezige gezondheidszorg voorzieningen die er zijn. Werken aan gezondheid via leefstijl vraagt om aandacht voor het gedrag van mensen, zoals voedingsgewoonten en bewegingspatronen, maar het vraagt ook iets van de fysieke en sociale omgeving. Dat betekent dat op verschillende niveaus preventie nodig is om de gezondheid van mensen te verbeteren. De focus van deze gezondheidsvisie ligt op *leefstijl en leefomgeving*, omdat we als gemeente hierin het meeste verschil kunnen maken.

Uit de Brabantscant blijkt dat driekwart van de volwassen Bredanaars zich gezond voelt. Maar er kan een verschil zitten tussen je gezond voelen en gezond zijn. Zo heeft bijna de helft van de volwassenen overgewicht en beweegt niet genoeg. Ook moeten we in Breda aandacht hebben voor stress, roken (vape) en overmatig drankgebruik, mentale gezondheid, en voor belangrijke ontwikkelingen en trends, zoals de toename van welvaartsziektes. We zien grote gezondheidsverschillen. Een gezond leven is niet voor iedereen toegankelijk: zo'n leven hangt samen met je sociaal-economische positie.

Gezondheid is een breed en complex begrip en betekent voor iedereen wat anders. We onderscheiden daarbij drie niveaus: het individuele (model van positieve gezondheid) collectieve keuze en de omgeving (model van Lalonde). Als gemeente zetten we in op de collectieve niveau van gezondheid en de omgeving. We kiezen ervoor om niet op het individuele niveau te interveniëren om daarmee recht te doen aan de autonomie van het individu. Daarom is in deze visie het model van Lalonde het vertrekpunt, waarbij we gezondheid vanuit een breed perspectief benaderen en we zowel fysieke als mentale gezondheid erg belangrijk vinden.

Bredanaars hebben gezonde voeding, beweging en ontspanning nodig om zich gezond te voelen. Dat vraagt onder andere om een groene omgeving, saamhorigheid en aandacht. Gezondheidsorganisaties vragen aandacht voor bereikbaarheid van gezondheidsvoorzieningen, één lijn in campagnes, lichamelijke én mentale gezondheid, saamhorigheid en gezondheidskennis en -vaardigheden bij inwoners. Daarom is de ambitie: *'In 2040 heeft iedereen de handvatten om een gezonde leefstijl te hebben'*.



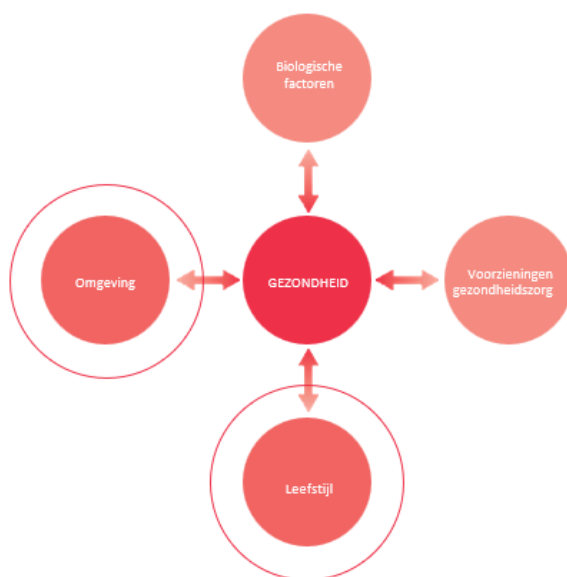
Figuur 8 | Opbouw visie in één beeld: Ambitie + Focus gezonde leefstijl/leefomgeving

3. Onze visie op gezondheid

In **hoofdstuk 2** hebben we beschreven wat we onder gezondheid verstaan, hoe het lokale beeld er in cijfers uitziet en wat we belangrijk vinden in Breda. Deze inzichten bundelen we in dit hoofdstuk tot een nieuwe visie: waar willen we in Breda in 2040 staan?

3.1 Kaders en focus van de visie

We weten dat gezondheid afhangt van een ingewikkelde combinatie van verschillende factoren. Lalonde gebruikt een indeling in biologische factoren, voorzieningen gezondheidszorg, leefstijl en omgeving, zie figuur 9. Als gemeente hebben we weinig tot geen invloed op biologische factoren en de gezondheidszorgvoorzieningen. Daarom richten we ons met deze visie op leefstijl - met aandacht voor lichamelijke én mentale gezondheid - en de fysieke en sociale omgeving. Want daarop hebben we als gemeente wél invloed en kunnen we dus het grootste verschil maken.



Figuur 9 | Model van Lalonde (1974)

Leefstijl en omgeving zijn het kader voor deze visie. Wat we precies met gezonde leefstijl en gezonde leefomgeving bedoelen: > Een gezonde leefstijl betekent voldoende bewegen, gevarieerd eten en ontspannen waar het kan. Het is belangrijk om niet te roken en matig te zijn met alcohol. En het betekent niet alleen lichamelijk gezond maar ook mentaal weerbaar zijn. > Een gezonde leefomgeving is een omgeving die voor bewoners prettig voelt, waar gezonde keuzes makkelijk en logisch zijn en waar de negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is.	→ Drie belangrijke elementen van een gezonde leefstijl in een gezonde omgeving zijn: 1. Gezond eten, rookvrij leven en alcohol met mate drinken; 2. Voldoende bewegen; 3. Voldoende ontspannen en kunnen omgaan met stress. Die drie elementen zijn zo belangrijk dat ze de thema's van deze visie zijn. Dat helpt om richting te geven.
--	--

3.2 Wat we willen bereiken

Uit de input en analyse van hoofdstuk 2 en de kaders en focus hierboven komt onze ambitie. In 2040 willen we het volgende hebben bereikt:

Gedurfd, gezond en gelukkig naar 2040

"In 2040 heeft iedereen in Breda de juiste handvatten om zelf voor een gezonde leefstijl te zorgen. Balans is hierin het sleutelwoord. Gezondheid is namelijk meer dan 'niet ziek zijn'. Het is belangrijk als we gelukkiger en langer willen leven, zowel fysiek als mentaal, en een bijdrage aan de samenleving kunnen leveren.

Bovendien zorgen we samen voor een gezonde omgeving. Een omgeving die een gezonde leefstijl, gezonde voeding, bewegen en ontspannen stimuleert.

Iedere Bredenaar helpt daaraan mee vanuit zijn eigen rol, bijvoorbeeld als werkgever, buur, vriend of familielid. We besteden daarbij extra aandacht aan gelijke gezondheidskansen voor iedereen. We streven ernaar de sociaal-economische gezondheidsverschillen in Breda te halveren t.o.v. 2024."

We sluiten aan bij het Verhaal van Breda: *In Breda vieren we het leven*. Met de thema's van deze gezondheidsvisie sluiten we aan bij de 3 'G's' van het Verhaal van Breda: groen, grenzeloos en gastvrij:

> **Gastvrij Breda: de stad van ontmoeting** *Breda, stad van ontmoeting.* Breda is bourgondisch. Dat betekent voor ons gezond genieten van eten en drinken. Ook als we elkaar ontmoeten. We zoeken en stimuleren de samenwerking tussen (horeca)ondernemers, stichtingen, verenigingen en wijken. Onderlinge verbinding in onze wijken en dorpen zorgt er ook voor dat mensen onderdeel zijn van gemeenschappen en biedt zingeving.

> **Grenzeloos Breda: de stad van internationale hotspot van toegepaste technologie & creativiteit** *Breda, internationale hotspot van toegepaste technologie & creativiteit.* We vernieuwen en zijn creatief als het gaat om een gezondere stad en leefomgeving. We zoeken en stimuleren op het gebied van gezondheid de samenwerking tussen onderwijsinstellingen en innovatieve en technologische bedrijven.

> **Groen Breda: stad in het park** *Breda, stad in een park.* Wie in Breda is, wil sporten, bewegen en ontspannen in de groene omgeving die je overal om je heen vindt. Dat is ook de ambitie van 'Breda - stad in een park'. We zoeken en stimuleren de samenwerking tussen gemeente (ruimtelijke ontwikkeling) en andere partijen die de leefomgeving verbeteren.



Het verhaal van Breda

Breda is een stad waar kwaliteit van leven voor iedereen voorop staat. Waar het leven wordt gevierd en waar iedereen welkom is. In

Breda staan we open voor elkaar en kijken we naar anderen om.

Zo ontstaan nieuwe vriendschappen en succesvolle samenwerkingen. Creativiteit zit in onze genen. Door samen vrijer en anders tegen dingen aan te kijken, ontstaan nieuwe ideeën, kansen en verbindingen. Dat maakt ons ondernemend. Samen staan we schouder aan schouder met onze blik vooruit. We maken het kleine groot door groots te verbinden. Impact is waar we naar streven. Het betekent heel concreet veranderingen teweegbrengen in Breda met een positief effect voor de langere termijn om er te leven, werken, leren, investeren en te verblijven. De ambities van de stad zijn Groen, Gastvrij en Grenzeloos, ook wel bekend als de drie G's. Met deze pijlers en de door de gemeente vastgestelde, inhoudelijke beleidsdoelstellingen wordt de richting bepaald.



“Ik hoop dat we in 2040 juist weer teruggaan naar hoe het vroeger was. Met lokaal en eerlijk eten. En dat voeding juist iets is dat verbindt, omdat we samen koken en samen eten”

3.3 De drie thema's van deze visie

In deze visie staan drie thema's centraal. Deze thema's zijn naar aanleiding van de inzichten uit hoofdstuk 1 en 2 vastgesteld.

3.3.1 Voedsel(omgeving)

Het belang van gezond eten en de omgeving

Gezonde voeding in een gezonde(re), duurzame voedselomgeving is één van de zaken die invloed hebben op je gezondheid. Wat bedoelen we in deze visie nu eigenlijk met 'de voedselomgeving'? Dat is de beschikbaarheid, bereikbaarheid, betaalbaarheid, promotie, kwaliteit en duurzaamheid van voedsel en dranken in de omgeving van onze inwoners. Die omgeving heeft invloed op wat we eten en drinken, en dus op onze gezondheid. Eten we gezond en gevarieerd, dan verkleint dat bijvoorbeeld de kans op vroeg overlijden, kanker, diabetes en hart- en vaatziekten. Een gezond voedingspatroon betekent dus dat ons eten gevarieerd en in balans is. We volgen de adviezen van de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum: we streven naar dat de voedselomgeving in Breda opschuift naar meer plantaardig en minder dierlijk eten. De bekende Schijf van Vijf is een belangrijke richtlijn. Ook de Bredanaars zelf geven in de enquête aan dat goede voeding erg belangrijk is om gezond te leven. In de inwonersbijeenkomsten benadrukten ze dat dat ook geldt voor een gezonde voedsel- en leefomgeving. Dat is precies de reden waarom we bouwen aan een toekomstbestendig Breda: een duurzame 'stad in een park' dus. Waarbij duurzaamheid de volgende betekenis heeft: een stad waar het fijn wonen, werken en verblijven is en waar we samen op weg zijn naar een voedselomgeving die in balans is. Goed voor mens en milieu, binnen en buiten Breda.

Wat we al doen in Breda

We doen al veel om gezond eten te stimuleren. In Breda hebben we in 2023 de Gouden Wortel gewonnen en zijn we uitgeroepen tot de schooltuinvriendelijkste gemeente. We blijven ons enthousiast inzetten voor het aanleggen van moestuinen op scholen en kinderopvangcentra. We vinden het namelijk belangrijk dat kinderen voedselvaardigheden leren. Dat hebben we ook opgenomen in onze JOGG(Gezonde jeugd, Gezond toekomst) aanpak. We stimuleren ook de gezonde sportkantine, maken water drinken normaler en zetten ons in voor gezonde voeding op scholen en kinderopvangcentra. Daar maken we nu al impact mee, maar dat moet veel grootschaliger zijn in 2040.

Waar staan we in 2040

In 2040 is de gezonde keuze de logische en makkelijke keuze, en voor iedereen toegankelijk. Doordat er een gezonde voedselomgeving is, is gezond eten voor iedereen bereikbaar. Bredanaars weten van jongs af aan wat gezonde voeding inhoudt. In bourgondisch Breda is eten ook een sociale aangelegenheid. Eten verbindt en brengt ons samen. Een ongezonde keuze is daarom op zijn tijd belangrijk. Balans is het sleutelwoord.

We zijn ons bewuster van de negatieve gevolgen van een ongezonde leefstijl: overmatig alcohol drinken mag niet vanzelfsprekend zijn en ook roken maakt minder deel uit van het dagelijkse leven in Breda dan in 2040. Verder streven we dezelfde doelen na als die van het Nationaal Preventieakkoord 2040¹⁹ van de rijksoverheid, namelijk:

- > Een rookvrije generatie;
- > Minder overgewicht: van 50% naar 38% van de volwassenen
- > Minder overmatig alcoholgebruik: van 8,9% naar 5%;
- > Minder overmatig drugsgebruik.



Figuur 10 | Quotes bijeenkomsten met inwoners, jongeren en studenten

Voorbeelden van gerelateerd beleid:

- > JOGGBreda
- > Bredaas Leefstijlakoord 2023-2026
- > Breda Klimaatbestendig
- > Breda, Stad in een Park
- > Breda Senior
- > Stedelijk waterplan
- > Omgevingsvisie Breda 2040
- > Regionaal beleidskader Maatschappelijke Opvang (MO), OGGZ en Verslavingspreventie (VP) 'Een (t)huis = een zorg minder'
- > Duurzaamheidsvisie Breda 2030
- > Beleidskader Samen Doorpakken 2024-2027
- > Regio Deal West-Brabant

"Breda is in 2040 een stad waar iedereen kan sporten en spelen, in verenigingsverband en in de openbare ruimte. Ook lopen en fietsen we dan veel vaker dan dat we de auto pakken"

3.3.2 Beweging

Het belang van genoeg bewegen

Mensen die genoeg sporten en bewegen, leggen een stevige basis voor een actieve en goede gezondheid. Sport en bewegen zijn ook manieren om andere maatschappelijke doelen te bereiken. Kinderen ontwikkelen zich er beter door en worden weerbaarder, het stimuleert sportiviteit en respect, je doet mee in de samenleving en waar je mensen ziet sporten en bewegen, worden buurten leefbaarder. Sport en bewegen verminderen ook het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, beroertes, depressies, borst- en darmkanker en obesitas²⁰. Door te bewegen ga je lekkerder in je vel zitten, zowel fysiek als

¹⁹) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, (2024)

²⁰) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, (2022, juli).

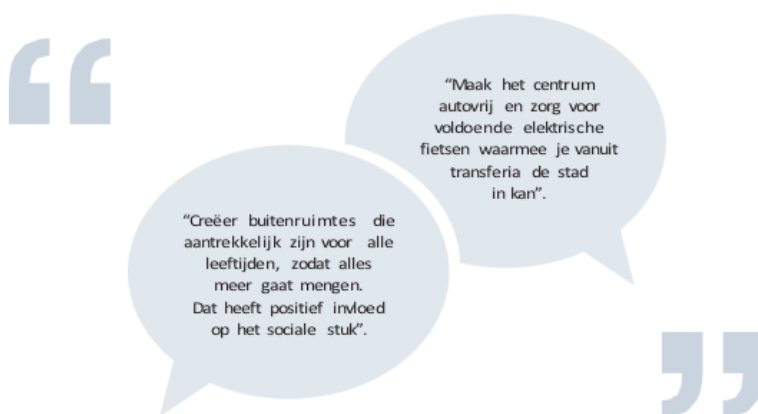
mentaal. Het ontspant, stress neemt af en je voelt je mentaal beter. Inwoners van Breda geven in de enquête aan dat na gezond eten, bewegen het belangrijkste punt is om gezond te leven. En dat bewegen en ontspanning echt bij elkaar horen.

Wat we al doen in Breda

In Breda doen we al veel om te stimuleren dat inwoners genoeg bewegen. We stimuleren een gezonde omgeving waarin inwoners kunnen bewegen en sporten. We werken aan een inclusief sportklimaat. Sport moet namelijk voor iedereen toegankelijk zijn, zodat alle Bredanaars veilig en fijn kunnen sporten binnen verenigingen én in de openbare ruimte. We laten met positieve campagnes zien hoe belangrijk (en leuk) het is om te fietsen. We leggen groene bedrijventerreinen aan, zodat medewerkers in de pauze kunnen bewegen en ontspannen in de natuur. En ook werken we samen met andere partijen om bepaalde doelgroepen te bereiken, in het bijzonder Bredanaars die extra kwetsbaar zijn.

Waar staan we in 2040

In 2040 is sporten en bewegen voor nog meer Bredanaars ten opzichte van 2024 een vast onderdeel van het dagelijkse leven. Onze ambitie is om de landelijke doelstelling van het Nationaal Preventieakkoord te behalen: minstens 75% van onze inwoners voldoet aan de beweegrichtlijnen (minimaal 150 minuten actief bewegen per week). En net als eten is ook voldoende bewegen een sociale aangelegenheid. We ontmoeten onze vrienden bij het sporten en leren er ook nieuwe mensen kennen. We ontmoeten onze burens op plekken die uitnodigen tot bewegen of sporten, zoals speeltuinen of sporttoestellen in de wijk.



Figuur 11 | Quotes bijeenkomsten met inwoners, jongeren en studenten

Voorbeelden van gerelateerd beleid:

- > Gemeentelijk Plan Spelen
- > Visie op Sport & Bewegen 2017-2030
- > Breda Senior
- > Uitvoeringsplan Sport & Bewegen 2023-2026
- > Mobiliteitsvisie
- > Omgevingsvisie Breda 2040
- > Economische visie
- > Breda, Stad in een Park
- > Bredaas Leefstijlakkkoord 2023-2026
- > Volwassen- en Jeugdfonds Sport & Cultuur

"In 2040 is de stad nog meer ingericht op ontmoeten, natuur en cultuur".

3.3.3 Ontspanning

Het belang van genoeg ontspanning

Ontspanning speelt een belangrijke rol bij de mentale gezondheid. Mensen die zich mentaal goed voelen, voelen zich niet alleen beter maar ook vaker verbonden met elkaar. Ook vinden ze meer zingeving in hun leven, wat van groot belang is voor (mentale) gezondheid. Bij ouderen zorgt een goede mentale gezondheid bovendien voor meer kwaliteit van leven en een langere levensverwachting²¹. Inwoners noemen voldoende ontspanning in de enquête als derde punt om gezond te leven. Door ons te richten op ontspanning werken we preventief aan het voorkomen van stress wat leidt tot mentale problemen.

21) Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (z.d).

Door ontspanning neemt stress af en ga je lekkerder in je vel zitten. Ook sociaal contact en onderlinge verbinding zorgen voor ontspanning. Zowel fysiek als mentaal.

Wat we al doen in Breda

In Breda hebben we steeds meer aandacht voor ontspanning. Zo ontwikkelen we Breda tot een 'stad in een park', een plek waar je kunt ontspannen in een 'groene' openbare ruimte. Natuur speelt daarbij een belangrijke rol, fysiek en sociaal. Inwoners geven dat ook aan. We vergroenen al steeds meer schoolpleinen, bedrijventerreinen en woonomgevingen. Bij sommige mensen kan het gebruik van genotsmiddelen, zoals alcohol en drugs, bijdragen aan ontspanning. Maar daar zit ook een keerzijde aan. Bij overmatig gebruik kan het juist een tegenovergestelde werking hebben en het dagelijks functioneren verstoren, wat dan weer stress veroorzaakt. We merken dat het gebruik van harddrugs normaliseert, bijvoorbeeld bij evenementen of in de horeca tijdens het uitgaan. We willen deze normalisering tegen gaan. Behalve dat we het onwenselijk vinden als het gaat om veiligheid en criminaliteit, zien we het gebruik als een ongewenste ontwikkeling met het oog op gezondheid. We dragen dus uit dat het niet normaal is om drugs te gebruiken. Wel vinden we het voorkomen en beperken van gezondheidsschade bij het incidenteel gebruik van harddrugs belangrijk. Een voorbeeld hiervan is dat gebruikers van synthetische drugs wekelijks terecht kunnen op een spreekuur om drugs te laten testen. De discussie over de illegaliteit van bepaalde genotsmiddelen valt buiten de scope van de gezondheidsvisie.

Waar staan we in 2040

In 2040 zijn Bredanaars bewust bezig met hun mentale gezondheid, ontspanning is een vast onderdeel van ons dagelijks leven. Minder mensen dan in 2024 ervaren stress en we kunnen er bovendien beter mee omgaan. We vinden 'positief' en 'mentaal fit' zijn net zo belangrijk als gezond eten en genoeg beweging. Tegenslagen horen bij het leven en we gaan daar veerkrachtig mee om. Als Bredanaars weten we wat stress veroorzaakt, waar we persoonlijk het best van ontspannen en we passen dat ook toe, thuis, op school en op het werk. Op externe factoren die stress kunnen oorzaken, zoals woon-, geld- of relatieproblemen, hebben we beperkt invloed vanuit de gezondheidsvisie. Maar de manier waarop we met stress omgaan, is wel leefstijl gerelateerd. We zetten in op rust en ontspanning, zodat er een balans ontstaat. Een groene omgeving en elkaar ontmoeten, zoals ook bij 'Breda stad in een park', zorgen dat we ons daadwerkelijk kunnen ontspannen. Ook binnen de werkomgeving is er voldoende aandacht voor de balans van stress en ontspanning. We zijn ons ook bewust van de afhankelijkheid van de digitale invloed die er alledag is, zoals social media (Bredata). We kunnen beter dan in 2024 omgaan met de invloed van social media.



Figuur 12 | Quotes bijeenkomsten met inwoners, jongeren en studenten

Voorbeelden van gerelateerd beleid:

- > Breda, Stad in een Park
- > JOGG
- > Breda Senior
- > Visie op Sport & Bewegen 2017-2030
- > Omgevingsvisie Breda 2040
- > Masterplan van Bredata
- > Uitvoeringsprogramma Veiligheid& Leefomgeving Breda 2022
- > Leefstijlakoord
- > Beleidskader Breda Samen Doorpakken 2024-2027
- > Regionaal beleidskader MO/OGGZ/VP over verslavingspreventie

3.4 Samenvatting hoofdstuk 3



We maken onze stad gezonder door aan te sluiten bij het Verhaal van Breda: 'In Breda vieren we het leven'. Dit doen we door vanuit de drie thema's van de gezondheidsvisie aan te sluiten bij de 3 'G's van het Verhaal van Breda: groen, grenzeloos en gastvrij. Door samen in te zetten op een gezonde leefstijl in een gezonde leefomgeving zetten we de stap 'Gedurfd, gezond en gelukkig!'

Hieronder staan per thema de ambities voor 2040:

Gastvrij Breda Stad van ontmoeting. Groen Breda Stad in het park. Grenzeloos Breda Internationale hotspot van toegepaste technologie & creativiteit.	Voedsel	Voedsel In 2040 is de gezonde keuze de logische en makkelijke keuze, en voor iedereen toegankelijk. Doordat er een gezonde voedselomgeving is, is gezond eten voor iedereen bereikbaar. Bredanaars weten van jongs af aan wat gezonde voeding inhoudt. In bourgondisch Breda is eten ook een sociale aangelegenheid. Eten verbindt en brengt ons samen. Een ongezonde keuze is op zijn tijd belangrijk. Balans is het sleutelwoord. We zijn ons bewuster van de negatieve gevolgen van een ongezonde leefstijl: overmatig alcohol drinken en overmatig drugsgebruik mogen niet normaal worden en ook roken maakt minder deel uit van het dagelijks leven in Breda dan in 2040. Verder streven we dezelfde doelen na als die van het Nationaal Preventieakkoord 2040.
	Beweging	Beweging In 2040 is sporten en bewegen voor nog meer Bredanaars ten opzichte van 2024 een vast onderdeel van het dagelijkse leven. Onze ambitie is om de landelijke doelstelling van het Nationaal Preventieakkoord te behalen: minstens 75% van onze inwoners voldoet aan de beweegrichtlijnen (minimaal 150 minuten actief bewegen per week). En net als eten is ook voldoende bewegen een sociale aangelegenheid. We ontmoeten onze vrienden bij het sporten en leren er ook nieuwe mensen kennen. We ontmoeten onze burens op plekken die uitnodigen tot bewegen of sporten, zoals speeltuinen of sporttoestellen in de wijk.
	Ontspanning	Ontspanning In 2040 zijn Bredanaars bewust bezig met hun mentale gezondheid, ontspanning is een vast onderdeel van ons dagelijks leven. Minder mensen dan in 2024 ervaren stress en we kunnen er bovendien beter mee omgaan. We vinden 'positief' en 'mentaal fit' zijn net zo belangrijk als gezond eten en genoeg beweging. Tegenslagen horen bij het leven en we gaan daar veerkrachtig mee om. Als Bredanaars weten we wat stress veroorzaakt, waar we persoonlijk het best van ontspannen en we passen dat ook toe, thuis, op school en op het werk. Op externe factoren die stress kunnen oorzaken, zoals woon-, geld- of relatieproblemen, hebben we beperkt invloed vanuit de gezondheidsvisie. Maar de manier waarop we met stress omgaan, is wel leefstijl gerelateerd. We zetten in op rust en ontspanning, zodat er een balans ontstaat. Een groene omgeving en elkaar ontmoeten, zoals ook bij 'Breda stad in een park', zorgen dat we ons daadwerkelijk kunnen ontspannen. We zijn ons ook bewust van de afhankelijkheid van de digitale invloed die er alledag is, zoals social media (Bredata). We kunnen beter dan in 2024 omgaan met de invloed van social media.

Figuur 13 | Opbouw visie in één beeld: Verhaal van Breda + thema's

4. Hoe maken we onze visie waar

In **hoofdstuk 2** haalden we op wat gezondheid voor Breda betekent.

In **hoofdstuk 3** bundelden we alles tot de Bredase visie op gezondheid: de droom van waar we in 2040 willen staan. In dit laatste hoofdstuk vertellen we hoe we die droom willen waarmaken voor 'Breda - Gezonde stad'. We kijken naar wat we in Breda belangrijk vinden en beschrijven onze strategische uitgangspunten en actielijnen op het gebied van preventie die daaruit voortkomen.

4.1 Strategische uitgangspunten

We gaan op weg naar een gezond Breda met gezonde inwoners in 2040. In dit hoofdstuk lees je hoe we deze droom willen waarmaken. Daarvoor gebruiken we strategische uitgangspunten. Zo laten we als stad zien wat we belangrijk vinden en welke keuzes we in Breda maken om ons doel te bereiken.

De strategische uitgangspunten vormen de basis voor hoe we van Breda een gezonde stad willen maken. Ze bepalen onze ambities, actielijnen en activiteiten. In bijlage 4 vind je een uitgebreide beschrijving van alle strategische uitgangspunten.

Strategische uitgangspunten

- > Bredanaars hebben zelf keuzevrijheid
- > We zetten in op gedragsverandering
- > Rol van samenwerkende overheid
- > Regels zijn voor iedereen hetzelfde, de aanpak kan verschillen per doelgroep
- > Gelijke gezondheidskansen in beleid (Health Equity in all Policies)
- > We volgen landelijke afspraken, maar zetten ook een extra stap

4.2 Actielijnen

Uit de strategische uitgangspunten volgen de volgende actielijnen die dienen als meetlat waarlangs we straks onze plannen en activiteiten leggen. Stimuleren van en verleiden tot een gezonde leefstijl staan in deze keuzes centraal. Maar de verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid ligt bij inwoners zelf. We stellen de volgende actielijnen centraal:

1. **Maak een gezonde leefstijl makkelijk**
2. **Maak een gezonde leefstijl aantrekkelijk**
3. **Maak een gezonde leefstijl sociaal**
4. **Vernieuw, meet en stuur bij**



Hieronder leggen we deze actielijnen verder uit.

4.2.1 Maak een gezonde leefstijl makkelijk



We maken een gezonde leefstijl eenvoudig

We maken een gezonde leefstijl zo makkelijk mogelijk. We willen zorgen dat elke Bredanaar weet waarom gezond leven belangrijk is en daarom gezond wil leven. Basisvaardigheden (taal, rekenen en digitale vaardigheden) zijn hiervoor van belang. Voor mensen die laaggeletterd zijn en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden, is het moeilijk om informatie over ziekte en gezondheid te vinden, te begrijpen en toe te passen. Denk aan mensen met weinig opleiding, ouderen en migranten. Het is daarom belangrijk om beperkte basisvaardigheden te herkennen en op een begrijpelijke en laagdrempelige manier te communiceren.



We maken een gezonde start voor iedereen mogelijk

Gezond leven begint al op jonge leeftijd. Een gezonde start bepaalt je gezondheidskansen later in je leven. Het is belangrijk dat kinderen gezondheidsvaardigheden leren, zodat ze zich gezond kunnen ontwikkelen. Als je gezond bent, dan kun je op school goed meedoen, voel je je gelukkiger en heb je ruimte voor sociale verbinding. We moeten daarbij rekening houden met alle ontwikkelingsfases van een kind. Gezondheidsvaardigheden helpen ook om gezond ouder te worden. Jong geleerd is oud gedaan.



We maken de gezonde keuze de standaardkeuze

We halen zoveel mogelijk belemmeringen weg die een gezonde leefstijl in de weg staan. En hebben aandacht voor het aanbieden van het gezonde alternatief. Voor elke doelgroep kan dat iets anders betekenen. Partners zijn hierin cruciaal. Zo zetten we ons bijvoorbeeld samen met de partners van Verbeter Breda en andere partners in om gezondheidsachterstanden terug te dringen. Een fysieke en een sociaal gezonde leefomgeving is daarvoor belangrijk en daar hebben we aandacht voor. Gezondheidspartners uit de zorg vanuit de nulde, eerste en tweede lijn kunnen daar een belangrijke rol in vervullen. Samenwerking is daarom belangrijk. Ook zoeken we nadere samenwerking op met bijvoorbeeld de industrie, werkgevers, supermarkten, kinderopvangcentra en scholen.

4.2.2 Maak een gezonde leefstijl aantrekkelijk



De gezonde keuze wordt aantrekkelijker

We promoten een gezonde leefstijl. We zorgen voor meer bewustzijn door iedereen te laten zien dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Als gemeente geven we daarbij het goede voorbeeld. We communiceren actief en structureel, waarbij we aandacht hebben voor verschillende levensfasen. We kiezen voor een aanpak die gericht is op specifieke doelgroepen, zoals we bijvoorbeeld al doen met Gezonde Jeugd, Gezonde toekomst (JOGG).

We zetten middelen in om in wijken met een lagere sociaaleconomische status een extra inhaalslag te maken, zoals met Verbeter Breda. Ook hebben we aandacht voor diversiteit en inclusiviteit.



We ontmoedigen een ongezonde leefstijl

We gaan ongezond gedrag ontmoedigen, bijvoorbeeld door ongezonde prikkels of verleidingen te verminderen en reclame voor een ongezonde leefstijl op gemeentelijke reclameborden te verbieden. Deze aanpak passen we al toe voor roken. Dat doen we door te zorgen voor rookvrije zones en er zijn, zoals landelijk is afgesproken, geen rookreclames meer. Als uit onderzoek of wet- en regelgeving blijkt dat we als gemeente ook reclames voor andere verleidingen kunnen verbieden, zoals voor ongezonde voeding en gokken, dan doen we dit.

4.2.3 Maak een gezonde leefstijl sociaal



We stimuleren iedereen om aan de slag te gaan

Gezondheid is een verantwoordelijkheid voor ieder van ons. We vinden het belangrijk dat iedereen zelf aan de slag kan met een gezonde leefstijl. Daarbij houden we rekening met specifieke doelgroepen. Positieve Gezondheid speelt hierin een belangrijke rol. Dit model legt namelijk het accent op mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt. Dit model laat ook zien dat je het niet alleen hoeft te doen, maar dat het helpt om samen aan de slag te gaan. Samen maken we het voor onze inwoners, werkgevers, organisaties, bureaus en vrienden zo makkelijk mogelijk om voor een gezonde leefstijl te gaan. Het helpt om samen met anderen afspraken te maken om doelstellingen op gebied van gezondheid te behalen. Samen bewegen is bijvoorbeeld makkelijker en leuker dan alleen. Samen gaan we hier aan werken. Echter in de toekomst komt er nog meer nadruk te liggen op de eigen verantwoordelijkheid van inwoners in relatie tot hun gezondheid. Het pakken van eigen regie is hierin essentieel. Dit komt mede omdat de vraag naar zorg toeneemt, maar de personele capaciteit en financiële middelen hiervoor niet in dezelfde lijn mee (kunnen) groeien.



Iedereen levert een bijdrage

We hebben elkaar nodig om een gezond Breda te krijgen. Daarom creëren we een positieve beweging. Onze ambitie is dat iedereen gezondheid actief meeneemt bij beslissingen. We brengen daarom een beweging op gang met alle (gezondheids-)organisaties, inwoners en instellingen om samen te versnellen en gezondheid integraal te benaderen. En er gebeurt al veel. Voordat we nieuwe dingen bedenken, kijken we bij welke bestaande initiatieven en structuren we aan kunnen sluiten. Bijvoorbeeld bij het netwerk van de Health Community Breda. We benutten ook de gezamenlijke kansen die de Omgevingswet biedt. Vanuit het domein Openbare Ruimte komt namelijk steeds nadrukkelijker de aandacht te liggen op gezondheid. Een gezonde fysieke leefomgeving draagt flink bij aan een goede volksgezondheid.

4.2.4 Vernieuw, meet en stuur bij



Innovatie & Data

Medische Technologie (MedTech) en E-health (digitale gezondheidsoplossingen) zijn onmisbaar in de gezondheidszorg. Ze bouwen binnen en buiten Breda aan netwerken voor ondernemers, onderwijs, zorgpartners en overheid om zorginnovaties te testen en toe te passen. We sluiten aan bij de ambitie van Breda: "In 2030 excelleert Breda als stad waar de menselijke maat van digitalisering voorop staat. Digitalisering draagt bij aan de kwaliteit van leven in Breda. Een stad met top of the bill digitale infrastructuur, waar tegelijkertijd ruimte is voor rust, menselijk fysiek contact en interactie."



Meet en stuur bij

De wereld verandert continu. Dat vraagt om een flexibele aanpak. Bovendien is het belangrijk om te monitoren of de maatregelen die we treffen ook echt het effect hebben dat we willen, en of ze de beweging naar een gezonder Breda in gang zetten. Daarom werken we uit hoe we de ontwikkelingen de komende jaren gaan meten. We geven hierbij ook expliciet aandacht aan de sociaal-economische gezondheidsverschillen. We rapporteren hierover ook bij de jaarstukken over de genomen interventies en de voortgang op onze doelstellingen. Als het nodig is, sturen we bij.

4.3 Waar we de komende jaren voor gaan

We hebben de strategische uitgangspunten en actielijnen benoemd. Nu leggen we uit wat we de komende jaren - onder andere - willen gaan doen op de drie thema's van deze visie. Per thema kiezen we voor een aantal focuspunten: zaken waar we in ieder geval mee aan de slag gaan. We creëren in de stad een gezondheidsboulevard waar deze thema's samen komen. Hoe we dat precies gaan doen en wat we verder nog meer gaan doen om onze ambities waar te maken, werken we verder uit in onze uitvoeringsplannen. Hierbij geldt dat voor sommige thema's andere beleidskaders, bijvoorbeeld de Mobiliteitsvisie, Omgevingsvisie of de Sportvisie, altijd leidend zijn.

De thema's en focuspunten om onze droom van een gezond Breda te verwezenlijken zijn voedsel(omgeving), beweging en ontspanning.

4.3.1 Voedsel(omgeving)

Onze ambitie:

- > We maken de gezonde keuze de logische en makkelijke keuze die voor iedereen toegankelijk is;
- > In 2035 hebben we een Rookvrije Generatie;
- > We ontmoedigen overmatig alcohol- en drugsgebruik.

Stimuleren gezonde en duurzame voedselomgeving

Om onze ambitie waar te maken, stimuleren we een gezonde en duurzame voedselomgeving. We willen dat er een betere balans is tussen gezonde en ongezonde voedselaanbieders.

- **Inzicht:** We brengen de Bredase voedselomgeving letterlijk in beeld (inclusief fastfoodrestaurants, moestuinen, etc.). We volgen hiervoor de werkwijze voor gezondere en duurzamere eetomgevingen van het Voedingscentrum.
- **Concentratie ongezonde aanbieders:** We bekijken of het mogelijk is om het aantal ongezonde aanbieders over de stad heen evenrediger te verdelen en te verlagen. We volgen hiervoor de landelijke ontwikkelingen, maar zetten ook een stap extra.
- **Schoolomgeving:** We treffen extra maatregelen tegen ongezond aanbod op onder andere scholen, kinderopvangcentra en sportverenigingen. Als blijkt dat we als gemeente nieuwe aanbieders van ongezonde voeding (zoals snackbars) kunnen weren in de schoolomgeving, dan zullen we dat doen. Zo creëren we een gezonde schoolomgeving. Dit doen we bijvoorbeeld door bij nieuwe vestigingen het argument 'gezondheid' mee te wegen. De grondslag hiervoor ligt in de grondwet: de Wet Publieke Gezondheid.
- **Reclames:** We verkennen of en waar het juridisch en beleidsmatig mogelijk is om reclames in de openbare ruimte voor 'ongezonde' voeding te verbieden. We volgen voor het stimuleren van een gezonde en duurzame voedselomgeving de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum. We sluiten hierbij aan bij de landelijke ontwikkelingen en gaan in gesprek met onze partners.

We blijven de gezonde keuzes stimuleren

- **Groen:** We zorgen voor extra moestuinen bij basisscholen en kinderopvangcentra.
- **Gezonde School-aanpak:** We stimuleren de Gezonde School-aanpak voor alle scholen in Breda.
- **Betaalbaarheid:** We onderzoeken of het aanbieden van gezonde voeding op basisscholen of aan mensen die dat moeilijker kunnen betalen haalbaar en nodig is.
- **Aantrekkelijk aanbod:** We stimuleren organisaties die subsidie ontvangen (zoals sportverenigingen en evenementen) om gezonde en aantrekkelijke voeding aan te bieden. We stimuleren bijvoorbeeld het vignet Gezonde Sportkantine.

- **Werkvloer:** Ook organisaties waar de gemeente minder directe invloed op heeft, moedigen we aan om hun werkvloer en kantine gezonder in te richten.
- **Water drinken:** Daarnaast blijven we openbare drinkwaterpunten aanleggen en stimuleren we horeca en evenementen om gratis water beschikbaar te stellen.

Ontmoedigen roken

We sluiten aan bij de landelijke alliantie 'Rookvrije generatie'. We laten de komende jaren op meer plekken zien dat niet-roken/vapen de norm is:

- **Rookvrij park:** De aanpak die we de afgelopen jaren toepasten bij sportverenigingen en speeltuinen breiden we uit naar nog meer plekken, zoals een gedeelte van een openbaar park. We onderzoeken wat voor effect het heeft (zowel sociaal als gezondheidstechnisch) als we een deel van een park rookvrij maken.
- **Openbare ruimte sportvereniging:** Voor de openbare ruimte rondom sportverenigingen onderzoeken we ook het effect van rookvrij maken.
- **Uitbreiden:** Als bovenstaande ervaringen leiden tot positieve resultaten, dan breiden we het aantal rookvrije locaties in de openbare ruimte uit.
- **Vapen:** We richten ons actief op vapen en zorgen dat Breda koploper wordt in een aanpak hierop.
- **Inleveractie vapes:** We experimenteren met inleveracties van vapes bij jongeren en onderzoeken of dit effectief is.
- **Wet- en regelgeving:** We onderzoeken of we nog extra instrumenten vanuit wet- en regelgeving kunnen inzetten om plekken rookvrij te maken. Een voorbeeld kan zijn door rookvrije plekken op te nemen in de Algemene Plaatselijke Verordening.

Ontmoedigen overmatig alcoholgebruik

We willen overmatig alcoholgebruik terugdringen. Hieronder beschrijven we hoe.

- **Specifieke doelgroepen:** We richten ons op specifieke doelgroepen met als doel:
 - (1) een daling van het aantal jongeren dat ooit alcohol heeft gedronken;
 - (2) een daling van het aantal zwangeren dat drinkt;
 - (3) een daling van het overmatig en zwaar gebruik van alcohol.
- **Aanbod 0.0%:** We stimuleren de komende jaren alle horecabedrijven en gemeentelijke voorzieningen met een alcoholvergunning (zoals wijk- en dorpscentra) om zichtbaar een 0.0% alternatief aan te bieden.
- **Sociale norm:** We volgen de trend en onderzoeken hoe we kunnen werken aan een nieuwe sociale norm: één waarin sport en alcohol niet onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

4.3.2 Beweging

Onze ambitie:

> Sporten en bewegen is voor nog meer Bredanaars een vast onderdeel van het dagelijks leven.

Stimuleren

- **Stimuleren bewegen:** De komende jaren zetten we in op het stimuleren van beweging. We sluiten daarvoor aan bij de Visie Sport en bewegen die zich hier volledig op richt. Onze inzet is een sociale én fysieke (openbare) omgeving waarin mensen nog meer gestimuleerd worden om te bewegen. We besteden extra aandacht aan jeugd en aan kwetsbare doelgroepen. De afgelopen jaren hebben we daarmee al veel ervaring opgedaan.

Buiten bewegen

- **Gezonde mobiliteit:** We blijven de gezonde mobiliteitsvorm stimuleren om naar de binnenstad, het werk of naar school te gaan. We zorgen voor een veilige fysieke omgeving die stimuleert om eerder de fiets te pakken of te lopen en die uitdaagt tot sporten in de openbare ruimte.

Samenwerking

- **Specifieke doelgroepen:** We blijven de komende jaren steeds meer de samenwerking zoeken met allerlei partijen om specifieke doelgroepen aan te spreken. Dat doen we bijvoorbeeld met zorginstellingen om het bewegen bij ouderen te bevorderen of met sportcoaches om het bewegen in specifieke wijken te stimuleren.

- **Groene bedrijventerreinen:** We blijven groene bedrijventerreinen aanleggen, zodat medewerkers verleid worden om buiten in het groen beweging en ontspanning te zoeken.

4.3.3 Ontspanning

Onze ambitie:

> Bredanaars zijn bewust bezig met ontspanning en het is een vast onderdeel van het dagelijks leven.

Stimuleren van ontspannen

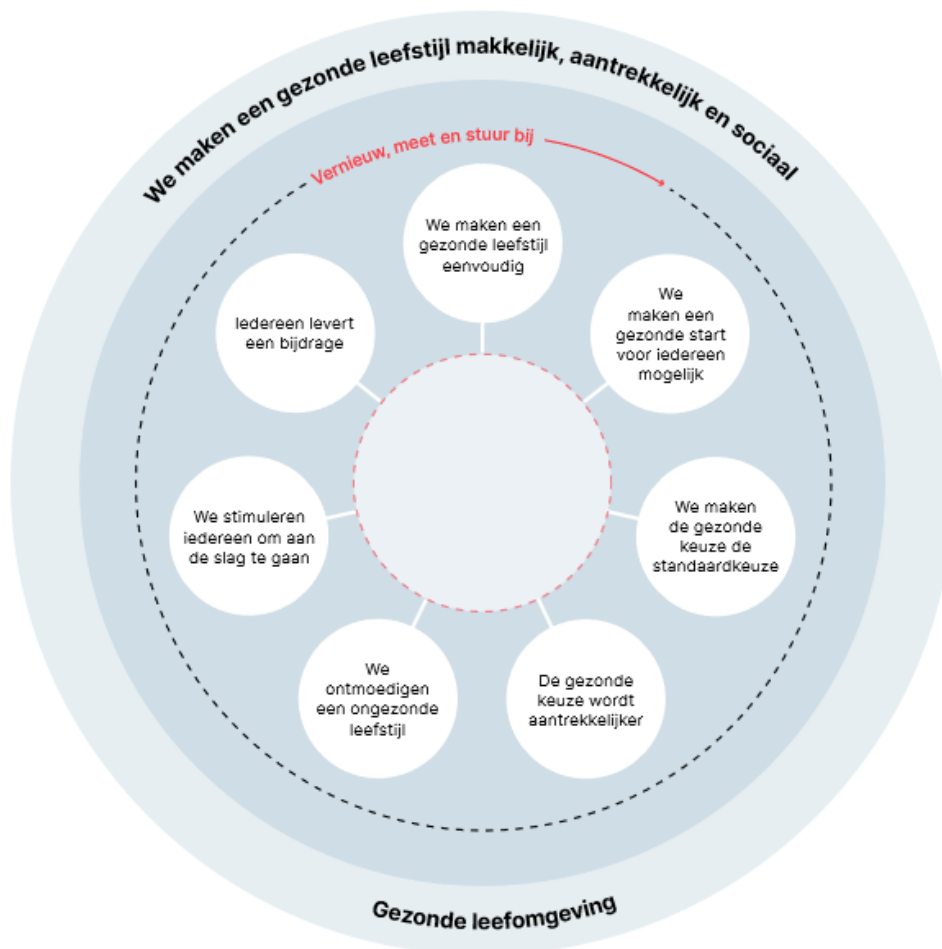
Een belangrijke voorwaarde om mentaal gezond en veerkrachtig te zijn en blijven is ontspanning. Door op tijd te ontspannen, ontstress je en ga je lekkerder in je vel zitten.

- **Bewustzijn:** Een betere mentale gezondheid begint met je bewust zijn van wat mentale gezondheid is en dat ontspanning hiervoor belangrijk is. Daarom vergroten we dat bewustzijn en stimuleren we communicatie hierover. Ook vergroten we de kennis over hoe je effectief kunt ontspannen en stress kunt verlagen.
- **Verbinding:** We stimuleren en faciliteren inwoners in hun saamhorigheid. Een sociale basis in de directe leef- omgeving is belangrijk. Daarom blijven we inzetten op het versterken van initiatieven, plekken en netwerken in de verschillende buurten en dorpen van Breda. We sluiten hierbij aan op de Omgevingsvisie van Breda.
- **Ontmoeting in de wijk:** Ontmoeten staat centraal. In de wijken werken we aan het aanpakken van eenzaamheid of het tegengaan van schuldenproblematiek. We ontmoeten elkaar in wijkcentra of multifunctionele accommodaties, waar allerlei activiteiten worden gehouden. We zorgen dat voor meer inwoners de wijk voelt als een plek waar je thuis bent en waar je een band hebt met je eigen leefomgeving.
- **Cultuur:** Cultuur en deelname aan cultuur kunnen onze gezondheid bevorderen, bijvoorbeeld omdat het ont- spant of helpt bij zingeving. We sluiten aan bij het nieuwe cultuurbeleid van Breda, waarin mee kunnen doen aan kunst en cultuur in wijken en dorpen een belangrijk onderwerp is.

Voorkomen van stress

Stress verhoogt de kans op gezondheidsproblemen, zowel fysiek als mentaal. Gezonder leven helpt om stress te voorkomen.

- **Mentale veerkracht:** We brengen het belang van mentale veerkracht meer onder de aandacht en bieden inwoners handvatten om zelf hun mentale veerkracht te versterken.
- **Gelijke kansen:** We sluiten aan bij Verbeter Breda. Hierin staat het tegengaan van de tweedeling in de samenleving centraal. We werken aan gelijke kansen voor iedereen. We zetten in op de volgende bouwstenen:
(1) goed wonen in een fijne buurt, (2) kunnen worden wie je wilt zijn, en (3) een leefbaar inkomen.
- **Digitale onthaasten:** We bekijken of kleinere maatregelen effect kunnen hebben om stress te verminderen, zoals bijvoorbeeld het faciliteren van telefoon- en internetvrije plekken in gebouwen en parken. We sluiten daarvoor aan bij het masterplan van Breda.
- **Groen:** Een groene omgeving stimuleert ontspanning, ook via 'Breda, Stad in een Park'. Bij het vergroenen hebben we speciaal aandacht voor natuurinclusiviteit, zodat de biodiversiteit toeneemt. Genoeg contact met biodiversiteit is belangrijk om ons weerbaarder te maken tegen bijvoorbeeld zogenoemde welvaartsziekten.
- **Verslavingspreventie:** Overmatig gebruik van verdovende middelen, zoals alcohol en drugs, maar ook gewoonten, zoals gokken, gamen en socialmediagebruik, kunnen leiden tot verslaving en gezondheidsproblemen. Om dit te voorkomen stimuleren we hierin balans en zetten we in op preventie en vroegsignalering. Op het gebied van drugsgebruik zetten we een extra stap om normalisering ervan in bepaalde groepen en contexten te voorkomen. Het regionaal beleidskader Maatschappelijke opvang, (O)GGZ en Verslavingspreventie is hierin leidend.
- **Gokreclame:** Verder kijken we in lijn met de landelijke wetgeving waar we gokreclames kunnen beperken of verbieden.
- **Testcapaciteit:** Het voorkomen van gezondheidsschade bij het gebruik van harddrugs is belangrijk om te beperken. We onderzoeken hoe en/of we de testcapaciteit van (hard-)drugs kunnen uitbreiden.



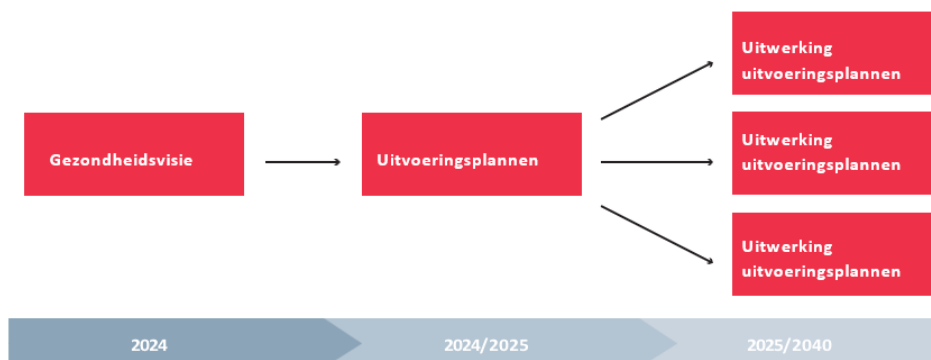
Figuur 14 | Opbouw visie in één beeld: Actielijnen

4.4 De volgende stap

Onze visie voor een gezond Breda in 2040 staat nu op papier. We weten wat onze droom is. Hoe gaan we nu verder?

Welke projecten, activiteiten en initiatieven nodig zijn om onze droom en ambities waar te maken en hoe we dat concreet willen aanpakken, werken we uit in een uitvoeringsplan. Daarvoor maken we samen met partners, organisaties en collega's afspraken over welke projecten, activiteiten en initiatieven nodig zijn om Gedurfd,

Gezond en Gelukkig, vooruit te gaan en onze ambitie voor 2040 te kunnen realiseren. Inwoners blijven we hierbij betrekken. Geld is een voorwaarde om de gezondheidsvisie uit te voeren. In bijlage 5 is een overzicht en een vooruitblik naar de toekomst te vinden, betreft het financiële overzicht. Het belangrijkste blijft: we moeten collectief investeren in gezondheid en preventie.



Figuur 15 | Opzet uitvoering Gezondheidsvisie 2024-2040

In de uitvoeringsplannen komt ook een concrete vertaling van de visie naar doelgroepen, buurten en wijken. We laten zien welke activiteiten moeten worden ondernomen om een positief verschil te maken en wie die activiteiten kan uitvoeren of financieren.

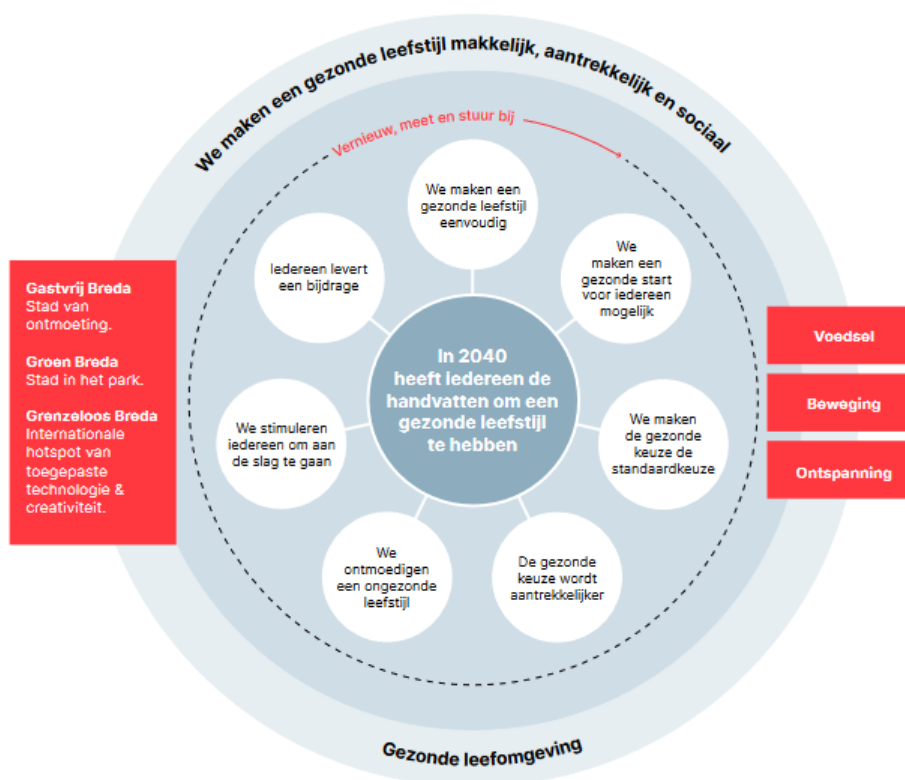
We verwachten van inwoners dat ze meer aandacht hebben voor hun eigen gezondheid en van die van hun omgeving, en dat ze in het dagelijks leven bewuster gezondere keuzes maken. Van onze partners verwachten wij dat zij meer aandacht hebben voor gezondheid en zich er bewust van zijn dat zij hier een belangrijke bijdrage aan kunnen leveren. We willen vooral met partners en inwoners onderzoeken of we in Breda een gebied kunnen vormen waarin we de principes van de Blue Zones toepassen en een gezondheidsboulevard creëren. Samen onderzoeken we welke gezondheidswinst inwoners hiermee kunnen boeken. We willen daarvoor aansluiten bij de energie die inwoners hier zelf op hebben en dit niet vanuit de gemeente 'opleggen'. Intrinsieke motivatie vanuit inwoners en partners is hierin onmisbaar. Ook is het belangrijk dat meerdere partners vanuit onder andere onderwijs, het maatschappelijk veld en sport meehelpen om die Bredase Blue Zone te faciliteren. We geloven dat dit experiment inspirerend kan zijn om op een integrale manier een gezond leven makkelijker te maken in een specifieke buurt of wijk. In de uitvoeringsplannen werken we dit concreet verder uit. Waar mogelijk starten we intussen ook al met de onderzoeksfase. We zoeken daarvoor naar initiatiefkracht in de wijken om het idee mogelijk te maken.

4.5 Samenvatting hoofdstuk 4



In dit hoofdstuk hebben we uitgelegd hoe we onze droom willen waarmaken voor 'Breda - Gezonde stad'. We hebben een aantal strategische uitgangspunten opgesteld die de basis vormen voor hoe we van Breda een gezonde stad willen maken. Deze strategische uitgangspunten zijn de basis voor de actielijnen.

Zij vormen de meetlat waarlangs we straks onze plannen en activiteiten kunnen leggen. Stimuleren van en verleiden tot een gezonde leefstijl staan in deze keuzes centraal, waarbij de verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid voor het grootste gedeelte bij inwoners zelf ligt. We geven in dit hoofdstuk ook een opsomming van waar we binnen de drie thema's voedsel(omgeving), bewegen en ontspanning de komende jaren op in gaan zetten. Dit geeft uiteindelijk één beeld van de visie op gezondheid, zie figuur 16. Ten slotte laten we zien dat we met uitvoeringsplannen concreet gaan maken hoe we de ambities van deze visie willen gaan realiseren.



Figuur 16 | Visie op gezondheid in één beeld

Slotwoord

We willen iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan deze gezondheidsvisie. Het is fijn om te zien dat 'gezondheid' zo leeft in onze stad, dorpen en wijken. Samen zetten we de stap naar een Gedurfd, Gezond en Gelukkig Breda.



Bijlage 1 Participatieproces gezondheidsvisie

Fase 1: informatie ophalen

> Oriëntatie gesprekken

We hebben bij diverse organisaties opgehaald wat gezondheid voor hen betekent.

> Enquête inwoners

We hebben via het Digipanel en via de sociale media kanalen van de gemeente een enquête verstuurd. Zo'n 3.500 mensen hebben deze enquête ingevuld. Hiermee hebben we een mooi beeld van wat we samen in Breda belangrijk vinden. Voedsel, beweging en ontspanning zijn belangrijke thema's die hier naar voren komen.

> Focusgroepen

We hebben de deelnemers aan de enquête uitgenodigd om in focusgroepen verder te praten over de uitkomsten. Zo'n 25 mensen hebben dat gedaan.

> Inwonersbijeenkomst

Op een bijeenkomst voor inwoners (waar meer dan 90 mensen bij waren) hebben we gekeken naar gezondheid in de toekomst. Hoe ziet gezondheid in Breda in 2040 eruit?

> Interviews

We hebben Bredase organisaties geïnterviewd uit de gezondheidszorg en daarbuiten. Bijvoorbeeld Voedselbank Breda, 'Huh? Wat bedoelt u?', het Taalpanel Breda, Zorg voor Elkaar, Breda Senior en BredaMantelzorg.

> Workshops

We organiseerden workshops voor Grote Broer Grote Zus, voor Avans studenten en voor basisschool-leerlingen uit de leerlingenvoorraad van INOS (stichting Katholiek Onderwijs Breda).

> Bijeenkomsten Health Community

Het hele proces lang deelden we de ontwikkelingen van onze gezondheidsvisie met de Health Community Breda. We luisterden naar hun opmerkingen en aanvullingen. In de Health Community zitten medewerkers van maatschappelijke organisaties, ondernemers, overheden en kennisinstituten. Zij delen kennis en ervaringen, laten resultaten zien en maken verbindingen om de gezondheid, zorg en welzijn van de inwoners van Breda met innovaties nog beter te maken.

> Vragenlijst voor gemeente

Een gemeente werkt op verschillende gebieden (beleidsterreinen). We hebben vertegenwoordigers van die gebieden gevraagd welke rol gezondheid binnen hun beleidsterrein heeft.

Fase 2: ambitie bepalen

Op basis van de informatie die we in fase 1 opgehaald hebben, is de focus van de gezondheidsvisie bepaald. In fase 2 hebben we onderzocht welke ambitie we hebben op het gebied van gezondheid.

> Ambitie ophalen

Met stellingen hebben we onderzocht wat de ambities zijn op het gebied van Gezondheid in Breda. Deze stellingen hebben we zowel aan inwoners als partners voorgelegd op onder andere het participatieplatform 'PlanBreda'.

> Schrijven concept gezondheidsvisie

Met alle informatie die we hebben opgehaald, is er een concept gezondheidsvisie geschreven.

> Reacties op de conceptvisie

De conceptvisie hebben we op het participatieplatform 'PlanBreda' gezet. Iedereen die wilde, kon daarop reageren. Dat hebben meer dan 100 inwoners en professionals gedaan. Die feedback hebben we verwerkt.

Bijlage 2 Breda in cijfers, nu en in de toekomst

> Zorg en ziekten

De verwachting is dat de zorguitgaven in Nederland met bijna 3% per jaar groeien tot maar liefst € 170 miljard in 2040. Dat is een verdubbeling in ongeveer 25 jaar tijd. Een paar oorzaken:

- De bevolking groeit en vergrijs. Ook in het regiobeeld West-Brabant zien we een toename van het aantal ouderen in de regio. In 2040 is het aantal 65-plussers in onze samenleving naar 27,3% gestegen. Er zijn dan meer ouderen dan jongeren in onze stad. Voor de zorgvraag betekent dat een duidelijke stijging in ouderdom gerelateerde aandoeningen. We verwachten ook dat er flink meer operaties zullen zijn die samenhangen met ouder worden.
- We zijn zorg anders gaan gebruiken door de ontwikkeling van medische technologie. De investering hierin kost veel geld. Maar ook de rol van de patiënt verandert door die ontwikkeling: patiënten moeten steeds meer zelf doen. Daarom moeten we extra aandacht hebben voor (groepen) mensen die daar moeite mee hebben.
- Mensen worden ouder. Dementie is straks veruit de belangrijkste doodsoorzaak: 186% meer mensen overlijden eraan in 2040. Tegelijkertijd zijn er steeds meer zelfstandig wonende ouderen.
- Er komen in West-Brabant steeds meer leefstijlgerelateerde aandoeningen voor. Dat komt onder andere door overgewicht, te weinig bewegen en doordat meer mensen meer stress ervaren. Dat zorgt voor een grote druk op het zorgsysteem en we verwachten dat dit alleen maar toeneemt.

> Samenleving

- Het personeelstekort in de zorg loopt de komende jaren verder op. In West-Brabant zelfs meer dan het landelijk gemiddelde. Als we niets doen, stijgt het personeelstekort in de periode 2022-2032 van 4,1% naar 11,2%.
- Vrijwillige inzet is de komende jaren steeds belangrijker. Niet alleen om voor en met elkaar te zorgen, maar ook om het gevoel van gemeenschapszin te versterken.

> Biologische factoren

- **Leeftijd**
Leeftijd heeft een grote invloed op de gezondheid. Als je ouder wordt, kun je te maken krijgen met fysieke veranderingen die zorgen voor gezondheidsproblemen. De VTV voorspelt dat we nog ouder gaan worden dan nu: van 81,5 jaar in 2015 naar bijna 86 jaar in 2040.

In 2040 hebben we in vergelijking met 2015:

- 191% meer 90-jarigen;
- 88% meer alleenwonende 65-plussers;
- meer kwetsbare ouderen onder de 65-plussers dan nu (27%).

- **Ervaren gezondheid**
73% van de volwassen Bredanaars (18-64 jaar) ervaren een goede gezondheid (subjectief gemeten) en maar liefst 27% een matige tot (zeer) slechte gezondheid. Onder ouderen (65 jaar en ouder) is dat zelfs respectievelijk 58% en 42%. 82% van de ouderen geeft gelukkig wel aan niets te hoeven laten vanwege gezondheidsklachten.
- **Gewicht**
Gewicht is een biologische factor die verworven is en bepaald wordt door je leefstijl en omgeving. Overgewicht brengt lichamelijke risico's met zich mee (zoals diabetes, hart- en vaatziekten, kanker) en kan leiden tot psychische klachten (depressie, eenzaamheid) en verminderde inzetbaarheid op het werk. Uit de VTV 2020 blijkt dat 50% van de Nederlanders kampt met overgewicht. De voorspelling van de VTV is dat dit stijgt naar 62% in 2040. In Breda zien we in de Brabantscan 2021 dat 46% van de volwassenen overgewicht (of zelfs obesitas) heeft. Voor 65-plussers is dit 56%. Van onze 2- tot 11-jarigen heeft 82% een normaal gewicht, 8% ondergewicht en 2% obesitas. Van de Nederlandse Onder Nederlandse jongeren heeft in de leeftijd van 18 tot 25 jaar 25% overgewicht⁷.
- **Het mantelzorgpotentieel neemt in 2040 met 60% af.** De verhouding tussen 85-plussers en 50-64 jarigen – de generatie kinderen die voor de 85-plussers kan zorgen – was 1 staat tot 10 in 2015. Voorspellingen laten zien dat dit 1 staat tot 4 is in 2040. Er zijn in de toekomst dus minder kinderen om voor hun ouders te zorgen. De komende jaren gaan we dat tekort ook steeds meer voelen.

> Leefstijl

- **Voeding**
Eten en drinken is belangrijk: het zijn voedingsstoffen voor energie. Maar meer dan de helft van de voedingsstoffen die we binnenkrijgen, zijn sterk bewerkt. Denk maar aan snacks, koekjes, dranken, ontbijtgranen en kant-en-klaarmaaltijden. Het bevat vaak toegevoegde suiker, zout en

7) CBS, 2023

(verzadigd) vet. De goede voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen gaan vaak verloren door dat het bewerkt wordt. Uit onderzoek blijkt dat 60% van de volwassenen teveel eten en drinken met suikers binnen krijgen en 55,6 % eet teveel vette producten. In Nederland draagt ongezonde voeding 8% bij aan ziektelast⁸.

- **Alcohol**
Het gebruik van alcohol verhoogt de kans op gezondheidsproblemen, zoals verschillende soorten kanker of leveraandoeningen. Drink je regelmatig alcohol, dan heb je ook meer kans op overgewicht. 16% van de Brabantse volwassenen is een zware drinker⁹. Van de 15-16 jarigen heeft 22% weleens aan bingedrinken^{*1} gedaan¹⁰.
- **Roken**
Het is niet nieuw: roken richt een behoorlijke schade aan aan je gezondheid. Daarbij hebben rokers over het algemeen een slechtere gezondheid dan niet-rokers omdat hun immuunsysteem kan worden verzwakt. Roken kan bijvoorbeeld verschillende soorten kanker, longaandoeningen of hart- en vaatziekten veroorzaken. 19% van de volwassenen in Breda rookt⁹ en 18% van de 15- en 16-jarigen heeft ooit gerookt¹⁰. Het Trimbos instituut heeft onderzoek gedaan naar het vaperen¹¹. Hieruit blijkt dat vaperen onder jongeren steeds populairder wordt: 1 op de 5 Nederlandse jongeren en jongvolwassenen tussen 12 en 25 jaar gebruikte in het afgelopen jaar weleens een e-sigaret. Dat is zorgwekkend. Vooral het nicotinegehalte in vapes is gevaarlijk, omdat het snel verslaafd maakt.
- **Bewegen**
Bewegen is goed voor zowel de lichamelijke als mentale gezondheid. De Beweegrichtlijn 2017 adviseert volwassenen om minstens 2,5 uur per week matig intensieve inspanning en ten minste twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. In Breda voldoet 51% van de volwassenen en 33% van de 65-plussers daaraan⁹. In de leeftijdscategorie van 4 tot 11 jaar beweegt 45% minstens 1 uur per dag¹⁰.
- **Mentale gezondheid**
Een goede mentale gezondheid en veerkracht zijn ontzettend belangrijk om gezond op te groeien en gezond te leven. Maar wat bedoelen we daar precies mee? Je mentale gezondheid is hoe je omgaat met je zelf en anderen, en met uitdagingen in het dagelijks leven. Bij mentaal welbevinden gaat het om aspecten als tevredenheid, geluk en kwaliteit van leven. Veerkrachtig zijn betekent dat je zin in het leven hebt en kunt omgaan met tegenslagen. Psychische klachten zijn bijvoorbeeld gevoelens van stress, angst of somberheid. Stress heeft niet alleen invloed op je lichamelijke gezondheid (meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas, vroegtijdige veroudering, verminderde vruchtbaarheid) maar ook op je mentale gezondheid.

*1 : Binge drinken wil zeggen het drinken van minstens 4 (vrouwen) of 5 (mannen) glazen alcohol tijdens 1 enkele gelegenheid.

Denk aan concentratieproblemen, impulsief gedrag en moeite met emoties beheersen. In Breda heeft 25% van de volwassenen (op het moment van de enquête) de afgelopen vier weken heel veel stress heeft ervaren en heeft 1 op de 4 volwassenen psychische klachten. 12% van de volwassenen heeft stress door geldzaken, 9% door gezondheid en 8% over wonen. 17% van onze volwassenen en 16% van onze ouderen heeft een lage veerkracht. Wanneer er gekeken wordt naar 'geluk' onder volwassenen in Breda geeft 71% aan zich de afgelopen 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig te hebben gevoeld. Voor ouderen is dat 77%⁹.

> Omgeving

- **Fysieke omgeving**
De fysieke omgeving is de omgeving waarin we leven, wonen, werken, studeren en recreëren. De voorzieningen daarbinnen, zoals groene ruimtes, fietspaden en speelplekken, hebben invloed op onze gezondheid. Ook fysieke omgevingsfactoren zoals geluid, straling en lucht zijn hierop van invloed. Dat geldt ook voor onze sociale leefomgeving: familie, vrienden, klasgenoten, collega's en voorbeelden in de media¹².
- **Leefmilieu**
Voor een gezond leefmilieu zijn maatregelen die onze gezondheid beschermen en vooruit helpen ontzettend belangrijk. Vanaf 2024 wordt de Omgevingswet ingevoerd. Gemeenten en regio's hebben dan meer mogelijkheden om te zorgen voor een gezonde leef- en woonomgeving, inclusief

8) CBS, 2023

9) Brabantscan 2022

10) Brabantscan 2021

11) Trimbos-instituut 2023

12) Dan Buettner et al., 2010 en 2016

een gezond binnenklimaat. Met de Omgevingswet^{*2} richten we ons op *gezondheidsbeschermende* maatregelen zoals bodem, water, lucht, geluid, licht, geur en externe veiligheid. In Breda sluiten we ons bijvoorbeeld aan bij (het landelijke) Schone Lucht akkoord en de alliantie op houtstook. Ook hebben we in Breda een Klimaatplan Breda klimaatneutraal in 2044. Er zijn ook *gezondheidsbevorderende* maatregelen. Die hebben we nodig omdat onze fysieke leefomgeving steeds ongezonder wordt. Alle maatregelen staan in de Omgevingsvisie van Breda, die hiervoor leidend is. Het is belangrijk dat we vooral Bredanaars beschermen die extra kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld voor luchtverontreiniging. Denk aan ouderen, jonge kinderen of mensen met luchtweg- of hart-vaatziekten. Het VTV (2018) laat zien dat een ongezond binnen- en buitenmilieu 4% van de ziektelast veroorzaakt, met luchtverontreiniging als de belangrijkste oorzaak. Ongezonde arbeidsomstandigheden zorgen voor bijna 5% van de ziektelast. Maar ook gezondheidseffecten van klimaatveranderingen, zoals hittestress en slaapverstoring, worden steeds groter¹³.

Uit de Brabantscan 2020 blijkt dat in Breda 16% van de volwassenen zich zorgen maakt over de invloed van de omgeving op de gezondheid. Zo zegt bijvoorbeeld 12% in een drukke straat te wonen en bezorgd te zijn over de invloed hiervan op de gezondheid. Ook blijkt dat 23% van de volwassen daadwerkelijk last heeft van geluidhinder, 10% door geurhinder en 33% wordt thuis gehinderd door licht.

- **Dikmakende omgeving**

Onze omgeving speelt ook een steeds belangrijkere rol bij het ontstaan van overgewicht. We worden vaak gestimuleerd om minder te bewegen (denk bijvoorbeeld aan roltrappen) en meer te eten (denk aan reclame en beschikbaarheid fastfoodketens). Dat heet ook wel een 'obesogene' ofwel dikmakende omgeving. In Nederland is het aanbod ongezond voedsel in de afgelopen tien jaar met 30% toegenomen. Als we inzoomen op specifieke plekken zien we dat in 10 jaar tijd het aantal fastfoodlocaties binnen 5 minuten lopen van scholen met 40 procent gestegen is. Ook het aantal supermarkten in de directe omgeving van scholen nam met 26 procent toe. In totaal zijn er in Breda van 2011 -2021 39% meer plaatsen bijgekomen waar je ongezond voedsel kunt kopen¹⁴.

^{*2} De Omgevingswet is een Nederlandse wet die een verregaande vereenvoudiging van het stelsel van wetgeving voor de ontwikkeling en het beheer van de leefomgeving beoogt, door tientallen wetten en honderden regels te bundelen in één nieuwe wet.

Sociale omgeving

Onze sociale omgeving gaat over alle sociale, culturele, economische en levensbeschouwelijke zaken die in vloed hebben op ons gedrag.

- **Sociaal contact**

De Brabantscan 2022 laat zien dat 9% van de volwassen Bredanaars veel sociale samenhang voelt in de buurt, 74% heeft regelmatig contact met burens. Onder onze ouderen is dat respectievelijk 17% en 88%. Tegelijkertijd voelt 48% van onze volwassenen en 52% van de ouderen zich eenzaam. Zoomen we daarop in, dan zien we dat 29% van die volwassenen zich emotioneel eenzaam voelt en 31% sociaal eenzaam, tegenover respectievelijk 30% en 39% van de ouderen. 73% van onze volwassen Bredanaars en 62% van onze ouderen hebben het gevoel dat ze meetellen in de samenleving.

13) Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV), 2018 (RIVM)

14) Pointer, 2021

Bijlage 3 Overzicht relevante projecten, initiatieven en beleidsdocumenten

In Breda gebeuren al verschillende dingen als het om gezondheid gaat. Hieronder vind je verschillende voorbeelden van hoe we al werken aan gezondheid.

De gezondheidsvisie vormt een paraplu over deze bestaande projecten, initiatieven en beleid en geeft richting voor toekomstig beleid.



KinderTrendrede Breda

Het Team KinderTrendrede Breda denkt graag mee over de toekomst! In de KinderTrendrede van 2022 gaven ze hun mening over belangrijke thema's, zoals kansengelijkheid, natuur en digitalisering. Hun adviezen liegen er niet om en laten zien hoe belangrijk gezondheid voor hen is:

- > Denk bij het uitvoeren van nieuwe plannen eerst of het goed is voor mens en milieu;
- > Maak bijles gratis in Breda;
- > Laat elke school gratis fruit aanbieden;
- > Geef fietsers altijd voorrang op auto's in de binnenstad;
- > Organiseer een Breda Groendag voor kinderen en scholen.



Verbeter Breda - Het Pact van Breda

Breda wil een stad zijn waar iedereen zich thuis voelt, een verbonden stad. Niet alle inwoners hebben het gevoel dat ze dezelfde kansen hebben. Er is een kloof. Het Pact van Breda heeft samen met inwoners en organisaties onderzoek gedaan en doelen voor de komende jaren gesteld. De nieuwe generatie moet meer bestaanszekerheid krijgen en daarvoor zijn de volgende bouwstenen nodig:

- > Een leefbaar inkomen;
- > Goed wonen in een fijne buurt;
- > De kans om te kunnen worden wie je wilt zijn.



Breda - stad in een park

Een Breda waar je overal groen ziet, waar je de bloemen ruikt, je wilde dieren ziet, je eigen voedsel kunt plukken en kinderen van de natuur kunnen leren. Dit is de wens die Bredanaars uitleggen in het groeidocument 'Breda - stad in een park'. Een natuur in balans heeft ongelooflijk veel voordelen voor de gezondheid van de mens, de omgeving, biodiversiteit en onderlinge band tussen buurtgenoten. De community 'Breda stad in een park' gaat aan de slag om de balans tussen groen, water en mens te herstellen.



Beleidsvisie GGD West-Brabant

Samen met de gemeente werkt de GGD aan de publieke gezondheid: het beschermen, bewaken en bevorderen van de gezondheid van onze inwoners.

Centraal staan:

- > Voorkomen als het kan, beschermen als het moet;
- > Iedereen verschillend, allemaal gelijk;
- > Zelf, maar niet alleen;
- > Overal om ons heen, binnen en buiten;
- > Vanuit een eerlijk, gedurfd en vernieuwend geluid.



Regionaal beleidskader Maatschappelijke opvang, (O)GGZ en Verslavingspreventie

Het beleidskader Maatschappelijke Opvang, OGGZ en Verslavingspreventie richt zich op opvang en inloopvoorzieningen voor dak- en thuislozen, regionale verslavingspreventie, activiteiten voor de ontwikkeling en activering van mensen, en regionale OGGZ-voorzieningen (zoals bemoeizorg, het Maatschappelijk Steunsysteem en het Straatteam).

Verslavingspreventie richt zich op het voorkomen van problemen en beperken van schade van specifieke verslavingen. Doelen:

- > Dak- en thuisloosheid zoveel mogelijk voorkomen;
- > Het bevorderen van een gezondere bevolking door te voorkomen dat mensen gaan gebruiken;
- > Voorkomen en beperken van schade door gebruik van alcohol, drugs, medicijnen, gokken, internetten en gamen;
- > Vroegtijdig signaleren van (beginnende) problemen door gebruik, zodat de kans op herstel zo groot mogelijk is;
- > In beeld krijgen van inwoners die op het gebied van verslaving zorg en ondersteuning nodig hebben en deze inwoners begeleiden naar passende zorg en ondersteuning.



Omgevingsvisie - Breda, sterk en veerkrachtig

Met de Omgevingsvisie als kompas werken we samen met onze stad, dorpen en regio aan de grote opgaven voor onze fysieke leefomgeving voor de periode tot 2040. Gezondheid is (naast veiligheid en de kwaliteit van de fysieke leefomgeving) een van de thema's die centraal staan. Daarbij gaat het onder andere over een vitale gemeenschap met aandacht voor gezonde mensen, sport & bewegen, spelen, een gezonde voedselomgeving en ontmoeten.



Visie op sport & bewegen | Team Breda

De Gemeente Breda stimuleert sport actief. In de visie op Sport & bewegen 2023-2026 staan 5 punten centraal:

1. Sport- en beweegstimulering;
2. Sportaccommodaties;
3. Sport en bewegen in de openbare ruimte;
4. topsport en talentontwikkeling;
5. Sportevenementen.



Bredaas Leefstijlakkkoord

De basis voor het leefstijlakkkoord zijn het sport- en preventieakkkoord. Het leefstijlakkkoord is samen met een kerngroep (gemeente, GGD West-Brabant en BredaActief) opgesteld. De afspraak is een integrale aanpak die zorgt voor meer resultaat en groter bewustzijn van een gezonde leefstijl. Zodat iedereen meer kans heeft om meer jaren in gezondheid te leven. Het Bredaas Leefstijlakkkoord zet in op twee uitgangspunten: gezonde keuzes kunnen maken en gezonde keuzes aantrekkelijker maken.



Actieplan JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst)

JOGG Breda richt zich op het stimuleren van een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren (0-23 jaar) en hun ouders. Dat gebeurt door samen te werken aan een gezonde omgeving waarin gezonde keuzes aantrekkelijk en gestimuleerd worden. Jong geleerd is oud gedaan. JOGG Breda werkt samen met andere JOGG-gemeentes, VNG, Rookvrije Generatie, Pharos en andere organisaties om preventie en gezondheid belangrijker te maken. Ze hebben daarbij speciale aandacht voor kwetsbare.

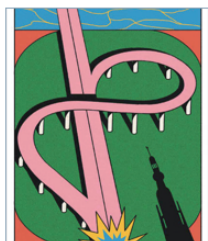


Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en Integraal Zorg Akkoord (IZA)

Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) is een landelijk akkoord (van o.a. VWS, gemeenten, zorgverzekeraars en GGD'en) met opdracht voor lokale gemeenten. Het doel is een gezonde generatie in

2040. Met weerbare, gezonde inwoners die opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving. En waarin sprake is van een sterke sociale basis. Dit akkoord richt zich vooral op preventie, door te investeren in een gezonde bevolking.

Het doel van het Integraal Zorg Akkoord is de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Met de nadruk op passende zorg op de juiste plek. Dit akkoord is regionaal: het richt zich op de zorgkantorregio met gemeenten en zorgpartners.



Cultuurbeleid Breda 2025-2040, Stad van creatief talent

In het cultuurbeleid Breda 2025-2040 kiest Breda voor een sterke basis aan culturele voorzieningen. En een focus op jeugd- en jongerencultuur en talentontwikkeling. Zo bouwt de Bredase cultuursector, die barst van energie en talent, samen aan het Breda met haar dorpen en wijken van morgen.



Woonvisie

De conceptwoonvisie 'Thuis in Breda' beschrijft het woonbeleid voor de gemeente Breda naar 2040. De uitvoering helpt bij het verbeteren van de gezondheid van Bredanaars. Bijvoorbeeld met de inzet op het verbeteren van kansengelijkheid, door de bouw van vooral betaalbare woningen, beter gespreid over buurten en door de focus op het verduurzamen van woningen. Dat zorgt voor betaalbare energielasten, een klimaatneutraal Breda. Ook wordt gewerkt aan een gezonde woonomgeving door deze te vergroenen en klimaatbestendig te maken. Dit zorgt allemaal voor een verbetering van de gezondheid van onze inwoners. Breda werkt hard om een stad in een park te zijn.



Onderwijsvisie

De onderwijsvisie zet in op drie opgaven: kansengelijkheid, aansluiting arbeidsmarkt-onderwijs en burgerschap. Samen met besturen en partners in de stad werken we aan deze opgaven. De onderwijsvisie ligt er in concept en wordt binnenkort vastgesteld.

Wmo-beleidsplan

In Breda onderschrijven we dat iedereen het beste gedijt als hij leeft in autonomie en verbondenheid. Iedereen verlangt naar eigen regie, zelf richting geven aan zijn leven en heeft tegelijkertijd ook behoefte aan verbondenheid met de ander. Volgens de gedachte van positieve gezondheid gaat het om accepteren van belemmeringen en niet om het wegnemen daarvan. Dit doet iedereen zelf, maar niet alleen. Inwoners zijn er om elkaar te ondersteunen in dit proces.

Elke inwoner is actief om zijn gezondheid (mentaal en fysiek) te behouden of te verbeteren, om zo zelfredzaam mogelijk te zijn. Dat hoef je niet alleen te doen, dat doen we samen. Mocht een inwoner op een gegeven moment vastlopen, dan is die inwoner welkom met elke vraag. De inwoner gaat samen met ons op zoek naar een oplossing. Als ondersteuning nodig is dan is deze zo licht als het kan en zetten we in op tijdelijkheid. Zo is elke oplossing op maat en gericht op herstel van zelf- en samenredzaamheid van inwoners.

Inwoners die niet in staat zijn om regie te nemen over hun leven worden ondersteund. Naar inwoners die het moeilijk vinden om hun vraag te stellen luisteren we. Als iemand hulp blijft afwijzen, accepteren we dat en organiseren we een vangnet om een oogje in het zeil te houden. Als iemand later wel ondersteuning wilt, accepteren we dat. Tegelijkertijd is hulp en ondersteuning niet altijd vrijblijvend. Dat geldt ook voor het veroorzaken van overlast. Als we constateren dat het ontbreekt aan het kunnen nemen van eigen verantwoordelijkheid, dan nemen we voor dat onderdeel de regie over. Het uitgangspunt bij complexe problematiek is dat we streven naar veiligheid: binnen het huishouden en de omgeving. Het Wmo-beleidsplan ligt er in concept en wordt binnenkort vastgesteld.



Breda Samen doorpakken

In het beleidskader Breda Samen Doorpakken staan de waarden en maatschappelijke doelen waar we in Breda met onze inwoners en partners voor willen gaan. Dit doen we via waardennetwerken: partnerships tussen gemeente, maatschappelijke organisaties en inwoners. Er zijn verschillende waardennetwerken: Bestaanszekerheid, Gezond en Actief Leven, Kansrijke jeugd, Thuiskomen in Breda, Veilig thuis en Zelf- en samenredzaamheid. Elk heeft een eigen uitvoeringsplan en een budget.

Breda Senior

Breda Senior

In 2040 zijn er meer ouderen dan jongeren in onze stad. Daarom laat Breda Senior op een positieve manier zien dat senioren een krachtig onderdeel van onze samenleving zijn. Met een platform van en voor de stad dat agendeert, inspireert en activeert. Want in Breda gaan we natuurlijk niet met z'n allen achter de geraniums zitten. De opdracht van Breda Senior is om senioren van nu en iedereen die over 20 jaar deze prachtige titel mag dragen te betrekken in de stappen die we moeten nemen. Agenderen, inspireren en activeren. Met en door senioren voor bewustwording en structurele activiteiten zorgen om deze groep mensen een krachtig onderdeel van onze samenleving te laten zijn en blijven.

Bijlage 4 Strategische uitgangspunten

In deze bijlage vind je de toelichting bij de strategische uitgangspunten die we noemden in 4.1. Ze zijn de basis voor hoe we van Breda een gezonde stad willen maken en bepalen onze strategische keuzes, ambities en activiteiten.

Bredanaars hebben zelf keuzevrijheid

De gemeente is er niet op uit om inwoners hun keuzemogelijkheden af te nemen als het gaat om gezondheid. We willen het juist voor alle mensen mogelijk maken om zelf keuzes te maken. We zien tegelijkertijd dat er eigenlijk geen keuzevrijheid is, omdat de markt de keuzevrijheid van mensen bepaalt en beperkt. Zo hebben allerlei zaken invloed op keuzes van inwoners. Ook worden onze keuzes vaak beïnvloed door zaken waar we ons niet bewust van zijn. Marketingtechnieken beïnvloeden onze keuzes onbewust, zoals reclames in de openbare ruimte en online. Daarom hebben we met deze gezondheidsvisie een Bredase primeur. Het is de eerste keer dat we een visie vaststellen waarmee we de gezondheid van onze inwoners willen beïnvloeden. We sturen daarmee, vanuit het beperkte instrumentarium dat we als lokale overheid hebben, op de leefstijlkeuzes die onze inwoners over hun maken. Dat doen we door op enkele gebieden te gaan experimenteren met andere regels.

Zo gaan we bijvoorbeeld onderzoeken of we een deel van een Bredaas park rookvrij kunnen maken. Daarnaast houden we er rekening mee dat niet iedereen op dit een gezonde keuze kan maken. Bijvoorbeeld omdat iemand informatie niet kan lezen, begrijpen en toepassen of omdat leefomstandigheden (bestaansonzekerheid, armoede, onveiligheid) dat niet toelaten.

We zetten in op gedragsverandering

Gedragsverandering is belangrijk om gezonder te (kunnen) leven. We gebruiken wetenschappelijk bewezen manieren om die gedragsverandering te ondersteunen en te stimuleren. Als gemeente richten we ons vooral op:

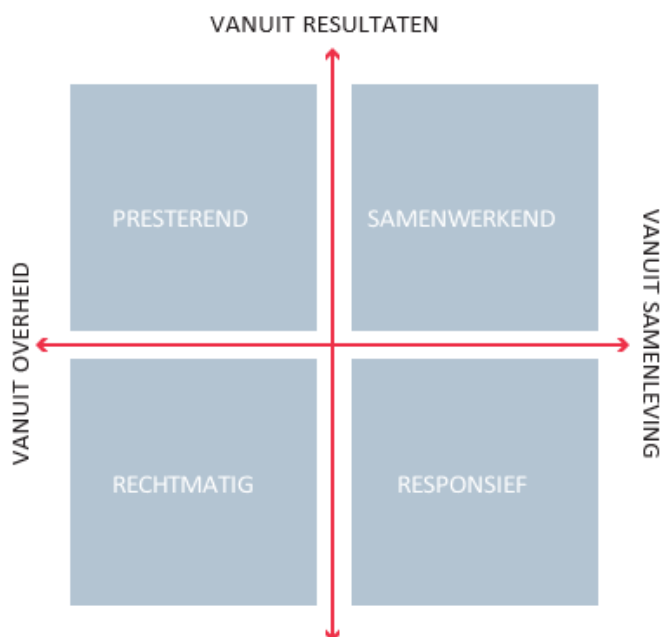
- het vergroten van kennis en vaardigheden, zodat inwoners met gezonder leven aan de slag kunnen gaan;
- het wegnemen van hindernissen om dat ook echt te kunnen doen (werken aan een gezondere leefomgeving);
- het wegnemen van hindernissen om dat ook echt te kunnen doen (werken aan een gezondere leefomgeving);
- zorgen voor omgevingen waar gezondere keuzes vanzelfsprekender zijn en aanstekelijk werken.

Regels zijn voor iedereen hetzelfde, de aanpak kan verschillen per doelgroep

Als we een beperkende rol op ons nemen, dan kiezen we op omgevings- of collectief niveau alleen voor algemene maatregelen, en niet voor specifieke (gericht op bepaalde wijken of doelgroepen). Regels zijn voor iedereen en elke organisatie in de stad hetzelfde. Een eventuele beperking van bijvoorbeeld ongezond aanbod, of bepaalde reclames, voeren we daarom nooit in sommige wijken niet en andere wijken wel in. Wel kunnen we regulering gericht toepassen. Bijvoorbeeld in de directe omgeving van (alle) scholen, of sportverenigingen. We maken in onze aanpak wél verschil in leeftijd: kinderen vragen andere algemene maatregelen dan volwassenen. Ook kunnen we kiezen voor een gefaseerde aanpak. We beginnen dan bijvoorbeeld als proef in één wijk of op één locatie, om te leren en voor te bereiden op eventueel een algemene maatregel.

Rol van samenwerkende overheid

De gemeente heeft verschillende rollen in de samenleving. De vrije marktwerking heeft tot nu toe bijvoorbeeld geleid tot een groeiend overgewicht en een voortdurend groeiend aantal rokers (inclusief de e-sigaret en vape), ondanks gezondheidsinterventies. Hoewel we zien dat ook de markt zelf (steeds meer) verantwoordelijkheid neemt voor een gezonder aanbod, vinden we dat dit niet snel genoeg gaat. Bovendien wordt gezondheid een steeds dringender zaak. Ook vanwege de stijgende ziektelast en groeiende zorgkosten. De rol van een responsieve overheid past daarom niet bij de opgave die voor ons ligt. Tegelijkertijd kunnen we gezondheid alleen met succes beïnvloeden en verbeteren als we dat samen met de stad, organisaties en inwoners doen. Je kunt dit niet voorschrijven of afdwingen. Daarom zullen we dit zoveel mogelijk oppakken als een samenwerkende overheid, zie figuur 17. We benoemen resultaten en werken samen met de stad om die te behalen. Als het nodig is kiezen we de rol van presterende overheid. Dat doen we als we zien dat we met de samenwerking onze resultaten niet genoeg behalen.



Figuur 17 | Rol als overheid in NSOB-model

We volgen landelijke afspraken, maar zetten ook een extra stap

We sluiten aan bij het VNG-plan 'De winst van het sociaal domein'. We vragen daarbij extra aandacht voor 3 opgaven: het herstellen van bestaanszekerheid, het vergroten van kansengelijkheid en het makkelijker maken van gezond leven. Daarnaast wordt met het IZA (Integraal Zorgakkoord, met als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden) en GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord, met als doel meer aandacht, meer geld en slimme samenwerking voor gezondheid en preventie) de afstemming tussen taken van VWS en gemeenten strakker geregeld. We volgen deze afspraken en maken hier plannen voor. Maar we durven ook een stap meer te zetten om de gezondste keuze de makkelijkste keuze te maken. IZA en GALA verstevigen de inzet op gezonde leefstijl. Het zorgt dat het een integraal onderdeel van de reguliere zorg wordt voor mensen met een gezondheidsklacht, aandoening of ziekte (risicogroepen en patiënten). Meer inzet op een gezonde leefstijl betekent dus (gezondheids)winst voor de hele samenleving.

Gelijke gezondheidskansen in beleid (Health Equity in all Policies)

We focussen ons op positieve gezondheid. Maar we houden in het gezondheidsbeleid rekening met omstandigheden, behoeften en vaardigheden van mensen. We gaan uit van 'Health Equity In All Policies': iedereen moet een eerlijke en gelijke kans op een gezond leven hebben. Daarbij kijken we ook naar de invloed van bestaanszekerheid en kansengelijkheid. Dat is dus breder dan alleen het gezondheidsbeleid. Gezondheid moet namelijk overal onderdeel van zijn en een rol hebben in de fysieke en de sociale omgeving. De wettelijke basis daarvoor vinden we in artikel 2c van de Wet publieke gezondheid: 'het bevaken van gezondheidsaspecten in bestuurlijke beslissingen'. Wanneer het nodig is, investeren we ongelijk om gelijke kansen te creëren.

Bijlage 5 Financiën

We willen dat Breda in 2040 een gezonde stad voor iedereen is. Dat kunnen we alleen doen als we samen een stap vooruitzetten en integraal aan gezondheid werken. Dit betekent dat we niet alleen vanuit ons gezondheidsbeleid zoals we dat kennen moeten investeren. We moeten stadsbreed kijken wie welke verantwoordelijkheid pakt om onze gezamenlijke ambitie waar te maken. Gezondheid en preventie worden steeds urgenter. We moeten daarom blijven benadrukken dat we daar collectief in moeten investeren. Alleen zo zorgen we voor een langdurige effectieve aanpak die we kunnen borgen.

Op dit moment hebben we verschillende geldstromen om in Breda (lokaal) vanuit het sociale domein te investeren in gezondheid. Denk aan geld vanuit het bestuursakkoord en geld dat we via het Rijk (GALA) krijgen. Daarmee investeren we bijvoorbeeld in de JOGG-aanpak en het leefstijlakoord. En ook via de GGD werken we aan gezondheid. De bedragen die naar de GGD gaan, leggen we vast in een regionale Gemeenschappelijke Regeling. Deze bedragen zijn grotendeels wettelijk bepaald (Rijk). Het basispakket vloeit voort uit wettelijke verplichtingen en de keuzes van het algemeen bestuur (gevormd door gemeenten). Hier krijgen we via het Rijk (deels) geld voor uit het gemeentefonds. Wil een gemeente lokaal meer dan het basispakket, dan kan zij plustaken inkopen bij de GGD.

Er is ook nog het regionale geld vanuit het Integraal Zorgakkoord (IZA). Daarover beslissen we echter regionaal: we kunnen dat dus niet meenemen voor ons lokale beleid. Daarnaast zijn de IZA middelen, tot zover we weten, slechts tot en met 2026 beschikbaar.

De tabel hieronder laat zien welke lokale middelen we de komende jaren te besteden hebben, om te investeren in onze al lopende plannen.

Inkomsten	2024	2025	2026	2027
Lokaal bestuursakkoord				
Gezondheidsbudget	€ 246.333	€ 273.000	€ 273.000	€ 273.000
GALA				
Terugdringen Gezondheids- achterstanden	€ 229.033	€ 190.860	€ 190.776	€ 0
Mentale Gezondheid	€ 61.075	€ 47.715	€ 0	€ 0
Aanpak overgewicht en obesitas	€ 200.403	€ 167.002	€ 0	€ 0
Leefomgeving	€ 114.516	€ 95.430	€ 0	€ 0
SPUK preventieakkoord 2023				
Preventieakkoord middelen	€ 80.000	€ 0	€ 0	€ 0
Totaal	€ 931.360	€ 774.007	€ 463.776	€ 273.000

Bronnenlijst

Brabantscan, (2020, 2021, 2022): <https://brabantscan.nl>.

Buettner, D, (2010). *The blue zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Books.

Buettner, D & Skemp, S, (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American journal of lifestyle medicine*, 10(5), 318–321. <https://doi.org/10.1177/1559827616637066>.

Centraal Bureau Voor de Statistiek, (2023). 2. *(On)gezond eten*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportage/ges/2023/on--gezonde-leefstijl-2022-opvattingen-motieven-en-gedragingen/2--on--gezond-eten>.

Centraal Bureau voor de Statistiek, (2023, 31 mei). Kwart 18- tot 25-jarigen te zwaar. *Centraal Bureau Voor de Statistiek*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/22/kwart-18-tot-25-jarigen-te-zwaar>.

Hancock, T, (1986). Lalonde and beyond: Looking back at “A New Perspective on the Health of Canadians”. *Health Promotion International*, 1(1), 93–100. <https://doi.org/10.1093/heapro/1.1.93>.

Jongers, T, (2023, 6 februari). *De gezondheidskloof tussen arm en rijk dicht je niet met broccoli en een stap-penteller*. De Correspondent. <https://decorrespondent.nl/14128/de-gezondheidskloof-tussen-arm-en-rijk-dicht-je-niet-met-broccoli-en-een-stappenteller/f9f37a8c-edba-0285-286d-645a0e981d1c>.

Lalonde, M, (1974). *A new perspective on the health of Canadians*. Minister Of Supply And Services Canada. <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, (2023, januari). *GALA -Gezond en actief leven akkoord*. Rapport | Rijksoverheid.nl. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022, september) Integraal Zorgakkoord: “Samen werken aan gezonde zorg”. Rapport | Rijksoverheid.nl. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/09/16/integraal-zorgakkoord-samen-werken-aan-gezonde-zorg>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, (2024, 11 april). *Maatregelen Nationaal preventieakkoord*. Gezondheid en Preventie | Rijksoverheid.nl. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, (2022, juli). *Impact van scenario's voor sport en bewegen op gezondheid en zorgkosten*. Publicatie | Rijksoverheid.nl. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2022/01/31/impact-van-scenarios-voor-sport-en-bewegen-op-gezondheid-en-zorgkosten>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (z.d). *Mentale gezondheid | Loketgezondleven.nl*. (z.d.). <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/mentale-gezondheid>.

Pharos, (2020, 6 april). *Gezondheidsverschillen duurzaam aanpakken - de 9 principes voor een succesvolle strategie* - Pharos. <https://www.pharos.nl/gezondheidsverschillen-duurzaam-aanpakken>.

Pointer, 2021: *Zo is jouw eetomgeving veranderd in de afgelopen 10 jaar*. (z.d.). KRO-NCRV. <https://pointer.kro-ncrv.nl/zo-is-jouw-eetomgeving-veranderd-in-de-afgelopen-10-jaar>.

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS), (2020, 2 oktober). *Gezondheidsverschillen voorbij, complexe ongelijkheid is een zaak van ons allemaal*. Gezondheids-Verschillen Voorbij. <https://adviezen.raadvr.nl/gezondheidsverschillen-voorbij>.

Regiobeeld Integraal Zorg akkoord West Brabant 2023 West Brabant, 2023. https://www.dejuistezorg-opdejuisteplek.nl/uc/f232588990102db1bb6000674a602f14e17e96056da1300/regiobeeld_factsheet_west-brabant_de_finitief.pdf.

RIVM. Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV), 2018.

Steeklenburg, Kersten, Machteld Huber. *Positieve Gezondheid in Nederland: Wie, wat, hoe, waar en waarom?* Rapport in opdracht van ZonMw, maart 2016. Trimbos-instituut, (2023, 3 oktober). *Elektronische sigaretten (vapes)* - Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2113-elektronische-sigaretten-vapes>.

Vereniging van Nederlandse Gemeenten, (2024). *Propositie "De waarde van het sociaal domein"* | VNG. (z.d.). VNG. <https://vng.nl/publicaties/propositie-de-waarde-van-het-sociaal-domein>.

Verbeter Breda, Op weg naar een gelijke stad. Verbeter Breda. <https://www.verbeterbreda.nl>.

Vereniging van Nederlandse Gemeenten, (2021). *Propositie "De winst van het sociaal domein"* | VNG. (z.d.). VNG. https://vng.nl/sites/default/files/2021-04/de-winst-van-het-sociaal-domein_def.

Volksgesondheidstoekomstverkenning, (2018, 2020). <https://www.volksgesondheidtoekomstverkenning.nl>.