



**Voorkomen is beter**  
**Uitvoeringsagenda Samen Gezond Maassluis**

# Inhoud

1. Het begin	3
2. Gezondheidsverschillen, Corona en gezondheid, Positieve gezondheid	4
3. Maassluis	6
4. De thema's	11
4.1 Overgewicht	11
4.2 Roken	13
4.3 Alcohol	14
4.4 Thema overstijgende acties	15
5. Ook belangrijk	16
5.1 Verbindingen met andere beleidsterreinen	16
5.2 Organisatie rondom de Uitvoeringsagenda	16
5.3 Monitoren	16
5.4 Communicatie	17
5.5 Financiën	17
Bijlage: overzicht van bestaand beleid waar preventie een plek in heeft/lopende preventieve acties	18

# 1. Het begin

Eind 2018 werd het Nationaal Preventieakkoord gesloten. Het akkoord is gesloten met een groot aantal partijen, zoals patiëntenorganisaties, zorgaanbieders, zorgverzekeraars, gemeenten, sportbonden, bedrijven, fondsen, onderwijs, maatschappelijke organisaties en de Rijksoverheid. Met het Nationaal Preventieakkoord richten zij zich op het terugdringen van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik. Dat lukt alleen als daar ook lokaal uitvoering aan wordt gegeven. Daarom wordt in het verlengde van het landelijke akkoord momenteel overal gewerkt aan lokale Preventieakkoorden, ook in Maassluis.

In oktober 2020 is er al een regionaal actieplan opgesteld 'Samenwerken aan preventie – Een eerste actieplan voor Rotterdam-Rijnmond'. In dit plan worden de uitkomsten van de eerste verkenning op regionale samenwerking op het thema 'preventie' weergegeven.

Begin 2021 is gestart met de voorbereidingen voor een Uitvoeringsagenda Gezondheidspreventie in Maassluis. Er gebeurt al veel op dit gebied. Maassluis heeft bijvoorbeeld met 'Samen Doen' en het Lokaal Sportakkoord al aangegeven de waarde van preventie in te zien.

Om gebruik te kunnen maken van het Uitvoeringsbudget Lokaal Preventieakkoord, is het noodzakelijk nog meer preventieve acties te beschrijven. Dat hebben we gedaan. In de Uitvoeringsagenda die nu voorligt zijn zestien acties opgenomen. Deze acties zijn in overleg met verschillende partijen tot stand gekomen.

Met deze Uitvoeringsagenda willen we bereiken dat meer mensen zich bewust worden van wat een gezonde leefstijl inhoudt en wat deze voor hen kan betekenen. Ook willen we dat mensen die ondersteuning nodig hebben, deze kunnen krijgen. Denk aan ondersteuning bij het maken van gezonde voedingskeuzes of bij stoppen met roken.

We proberen zoveel mogelijk gebruik te maken van effectieve interventies en dat te doen waarvan wetenschappelijk is bewezen dat het bijdraagt aan een bepaald doel. Zoals bijvoorbeeld is aangetoond dat wandelen een enorm maatschappelijk rendement oplevert (zie pagina 4). Maar soms is het ook goed om 'maar gewoon te beginnen'. Zeker op het gebied van bewegen. Want elke extra beweging telt.

Deze Uitvoeringsagenda is een 'levend' document. Dat houdt in dat er in de loop van de tijd acties aangepast, toegevoegd of verwijderd kunnen worden. Dit in overleg met de partners en naar aanleiding van de behoefte of vraag op een bepaald moment.



## 2. Gezondheidsverschillen, Corona en gezondheid, Positieve gezondheid

### Gezondheidsverschillen<sup>1</sup>

In Binnenlands Bestuur heeft op 7 april 2021 een artikel gestaan waarin door de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) wordt aangegeven dat de kansen op een gezond leven ongelijk verdeeld zijn. Hieronder schetsen we kort wat de RVS heeft aangegeven in het artikel.

Belangrijk is om samen met verschillende doelgroepen te kijken hoe gewerkt kan worden aan een gezondere leefstijl. De inwoners met de grootste gezondheidsachterstanden bereik je bijvoorbeeld niet met een foldertje over leefstijl. Bovendien moeten we ons meer richten op een positieve gezondheid.

Eén van de adviezen van de RVS is om beleid te richten op de maatschappelijke oorzaken áchter gezondheidsachterstanden. Daarnaast moet het een opgave op meerdere beleidsterreinen worden, waarbij ook aspecten als onderwijs, bestaanszekerheid en de leefomgeving worden meegenomen. Verder moet beleid zich richten op een periode van minstens 15 jaar en urgentie verlenen aan de gebieden met de grootste achterstanden.

Een quick win kan behaald worden met het stimuleren van wandelen. Uit onderzoek blijkt dat investeren in lopen aantoonbare baten oplevert. Deze baten hebben te maken met bereikbaarheid, gezondheid, milieu, veiligheid, sociale aspecten en economie<sup>2</sup>. Volgens een nieuwe studie in het British Journal of Sports Medicine is wandelen zelfs de meest effectieve manier om de gezondheid te stimuleren<sup>3</sup>.

In deze Uitvoeringsagenda zetten we mede in op de lagere SES (Sociaal Economische Status) doelgroep en kijken we welke specifieke manier nodig is om deze doelgroep te bereiken. Dit gaan we bijvoorbeeld doen binnen het programma JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) dat we in Maassluis ook inzetten voor de doelgroep volwassenen en bij het thema roken.

Wanneer de acties uit deze Uitvoeringsagenda goed worden afgestemd met die uit het Sportakkoord en de nieuwe Sportnota, met 'Samen Doen' en minimabeleid, kan er een grote slag geslagen worden om juist die doelgroep te bereiken waar veel gezondheidswinst te behalen valt.

Binnen de JOGG-aanpak zal aandacht zijn voor wandelen; hoe integreer je dit in je dagelijks leven?

### Corona en gezondheid<sup>4</sup>

Juist nu, tijdens de COVID-19 pandemie, is het belangrijk dat Nederlanders het belang van een gezonde leefstijl leren kennen en dat ze kennis daarover krijgen aangereikt. Een gezonde leefstijl heeft namelijk een positief effect op het immuunsysteem.

Een gezonde leefstijl (gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en ontspanning, stoppen met roken en alcohol matigen) kan bij veel mensen het immuunsysteem binnen enkele weken al versterken.

Met de acties die in deze Uitvoeringsagenda genoemd zijn, wordt gewerkt aan een gezonde leefstijl. JOGG is bijvoorbeeld een programma dat niet meer alleen inzet op overgewicht, maar op een gezonde leefstijl in brede zin. Onderwerpen die binnen JOGG opgepakt kunnen worden zijn gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en ontspanning. Voor de onderwerpen stoppen met roken en alcohol matigen zetten we aparte acties in. Bij alle acties wordt altijd rekening gehouden met de doelgroep: op welke manier komt de informatie het best aan; zijn de interventies afgestemd op de doelgroep etc. De lage SES doelgroep gaat anders met informatie om dan mensen met een hogere SES. Ook zijn er vaak aangepaste interventies nodig. Hier hebben we oog voor bij alles wat we doen.

<sup>1</sup> [https://www.binnenlandsbestuur.nl/sociaal/nieuws/gezondheidsachterstanden-vragen-om-forse-16609480.lynx?tid=TIDP678083XFoBFA866F9704062B2D311B96211BBA3YI5&utm\\_campaign=BB\\_NB\\_Dagelijks&utm\\_medium=email&utm\\_source=binnenlandsbestuur](https://www.binnenlandsbestuur.nl/sociaal/nieuws/gezondheidsachterstanden-vragen-om-forse-16609480.lynx?tid=TIDP678083XFoBFA866F9704062B2D311B96211BBA3YI5&utm_campaign=BB_NB_Dagelijks&utm_medium=email&utm_source=binnenlandsbestuur)

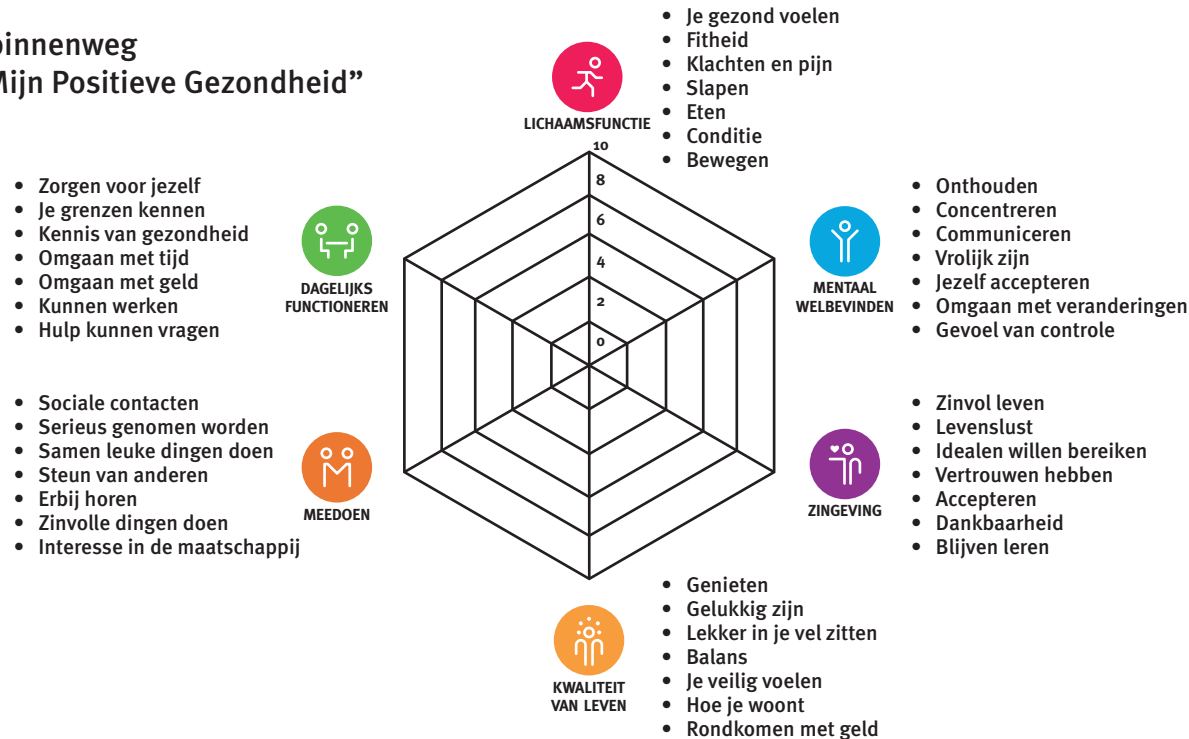
<sup>2</sup> <https://www.crow.nl/kennis/bibliotheek-verkeer-en-vervoer/kennisdocumenten/baten-van-investeren-in-lopen>

<sup>3</sup> <https://www.wandelmagazine.nu/hoer-gezond-is-wandelen-precies/>

<sup>4</sup> <https://www.erasmusmc.nl/nl-nl/artikelen/gezonde-leefstijl-belangrijker-dan-ooit-covid19-pandemie>

<sup>5</sup> <https://www.iph.nl/kennisbank/wat-is-positieve-gezondheid/>

## Spinnenweg “Mijn Positieve Gezondheid”



### Positieve gezondheid<sup>5</sup>

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk aan het veranderen. Lange tijd zagen we gezondheid vooral als afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid kijkt breder. Daarbij gaat het niet om gezondheid als een statisch gegeven of een te bereiken doel. Maar om de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich in het leven voordoet. Die meer dynamische benadering doet meer recht aan mensen en aan wat voor hen betekenisvol is.

Die brede invulling van gezondheid, is uitgewerkt in zes dimensies: lichaamsfuncties (waaronder je gezond voelen, eten en bewegen), mentaal welbevinden (waaronder

vrolijk zijn en jezelf accepteren), zingeving (waaronder levenslust en dankbaarheid), kwaliteit van leven (waaronder genieten en je veilig voelen), meedoen (waaronder samen leuke dingen doen en erbij horen), dagelijks functioneren (waaronder kennis van gezondheid, hulp kunnen vragen). Die zes dimensies zijn voortgekomen uit onderzoek naar wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Zij blijken niet alleen lichamelijke gezondheid belangrijk te vinden, maar bijvoorbeeld ook zingeving, meedoen en kwaliteit van leven. Het spinnenwebdiagram beschrijft de zes dimensies en bijbehorende aspecten. Met het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Ook is het een instrument dat kan worden ingezet als opmaat naar een gesprek over gezondheid en welzijn.

Met de acties in deze Uitvoeringsagenda wordt vooral gewerkt aan de dimensies lichaamsfuncties, meedoen en dagelijks functioneren.

### 3. Maassluis

Onderstaande cijfers geven een beeld van de situatie in Maassluis op een bepaald moment op het gebied van Sociaal Economische Status (SES), sport & bewegen, overgewicht & voeding en alcohol & roken<sup>6</sup>.

Deze cijfers kunnen als een nulmeting gebruikt worden. Wel willen we hier nadrukkelijk vermelden dat veel acties pas op de lange termijn effect zullen laten zien. Daarnaast is het zo dat cijfers die hier gepresenteerd worden niet alleen beïnvloed worden door de acties die we in de Uitvoeringsagenda noemen.

#### Inwoners en Sociaal Economische Status

De gemeente Maassluis telde per 1 januari 2020 33.213 inwoners. De bevolking gaat de komende jaren groeien. De verwachting is dat de bevolking groeit naar 36.263 inwoners in 2035. De groep inwoners ouder dan 65 jaar was in 2018 22,7%. Deze groep zal naar verwachting in 2025 zijn gegroeid naar 26,1% (Centraal Bureau voor de Statistiek - CBS).

Sociaaleconomische factoren spelen een belangrijke rol in de omvang van de zorgvraag van een persoon. In Maassluis is het gemiddeld inkomen vrij laag (€ 30.000,-), 33% van de inwoners is praktisch opgeleid (niveau basisonderwijs, vmbo-b/k, vmbo-g/t, avo onderbouw, mbo1) en 28% van de inwoners heeft een migratieachtergrond.



Kaart van de gemeente Maassluis met het aantal inwoners per wijk in 2020, AlleCijfers.nl.  
© Kaartdata van het CBS & ESRI Nederland, kaartachtergrond van Stamen & OSM.

**Wijk 01 Steendijkpolder**

**Wijk 02 Wilgenrijk**

**Wijk 03 Burgemeesterswijk**

**Wijk 04 Dijkpolder**

**Wijk 05 Kapelpolder**

**Wijk 06 Sluispolder**

**Wijk 07 Taanshuurpolder**

**Wijk 08 Aalkeetpolder**

(Wijkprofiel gezondheidsverschillen Maassluis, cijfers uit 2014).

**hoge SES**

**nog geen gegevens bekend (vrijstaande, twee-onder-een-kap-, korte rijhuizen en kleinschalige appartementengebouwen)**

**hogere SES**

**gemiddelde SES**

**lage SES**

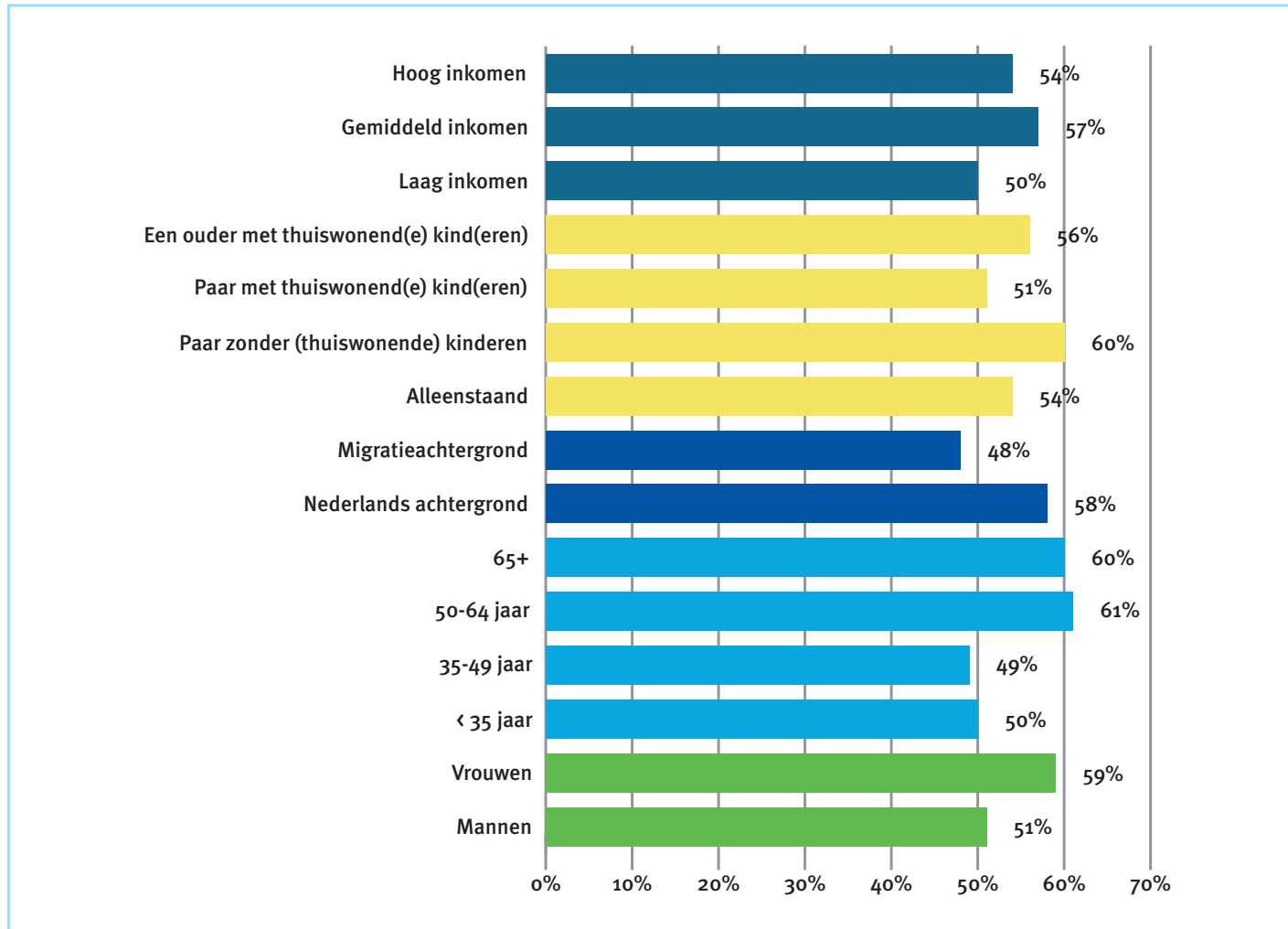
**lagere SES**

**hogere SES**

**lagere SES**

<sup>6</sup> Veel onderzoeken, waaronder Gezondheid in Kaart van de GGD, worden eens per 4 jaar afgenomen. Hierdoor zijn niet alle cijfers even actueel. Rond de zomer van 2021 komt de GGD met nieuwe cijfers met betrekking tot de doelgroep volwassenen. Wanneer er actuelere cijfers bekend zijn, worden deze toegevoegd aan deze Uitvoeringsagenda.

Aandeel personen van 18 jaar of ouder dat voldoet aan de beweegnorm, naar persoonskenmerken (Monitor Leefbaarheid, Veiligheid en Welzijn 2020).



In Nederland doet gemiddeld 51,3% van de bevolking van 19 jaar en ouder minstens één keer per week aan sport. In Maasluis is dat 50% (sportenbewegenincijfers.nl 2016).

## Er zijn zo'n 40 sportverenigingen actief in de gemeente.

Gemiddeld is 25% van de Nederlandse bevolking lid van één of meerdere sportbonden. In Maassluis is dat 21,1% (mensen met meerdere lidmaatschappen tellen maar één keer mee). Gezien de aankomende vergrijzing is het zaak dat verenigingen zich naast de jeugd ook steeds meer op de 65plussers gaan richten (sportopdekaart.nl 2019).

### SPORTEN EN BEWEGEN

#### SPORTEN

##### Sporten in clubverband

Doet minimaal 1 dag per week peutergym

2 en 3-jarigen

2014 - 61%

2018 - 64%

Is lid van een sportvereniging

4 t/m 11-jarigen

2014 - 70%

2018 - 66%

##### Sporten in clubverband (club, vereniging, sportschool)

13 en 14-jarigen

2015 - 78%

2019 - 70%

15 en 16-jarigen

2015 - 83%

2019 - 73%

##### Sporten niet in clubverband

13 en 14-jarigen

2015 - 86%

2019 - 67%

15 en 16-jarigen

2015 - 75%

2019 - 58%

#### BEWEGEN

Dagelijks minimaal een uur matig intensief

4 t/m 11-jarigen

2014 - 85%

2018 - 80%

Voldoet aan de beweegnorm<sup>7</sup>

13 t/m 16-jarigen

2015 - 18%

2019 - 15%

Voldoet aan de oude beweegnorm

19 t/m 64-jarigen

2012 - 54%

2016 - 57%

Voldoet aan de beweegnorm

65 jaar en ouder

2012 - 70%

2016 - 72%

##### Buiten Spelen

Speelt minstens 5 dagen per week buiten

2 en 3-jarigen

2014 - 89%

2018 - 82%

Speelt minstens 5 dagen per week buiten

4 t/m 11-jarigen

2014 - 70%

2018 - 59%

Bron: Gezondheid in Kaart tabellenboek



<sup>7</sup> Bewegnorm voor 4 tot 18-jarigen = 1 uur p/d matig intensief bewegen en 3 x p/w spier- en bot versterkende activiteiten. Voor volwassenen en ouderen is de norm 2,5 uur p/w matig intensief bewegen en 2 x p/w spier- en bot versterkende activiteiten. Hiernaast wordt voor iedereen aangeraden veel stilzitten te voorkomen en zitten te compenseren met meer bewegen.





## OVERGEWICHT & VOEDING

OVERGEWICHT	VOEDING				
<b>2-jarigen</b> 2015 - 12% overgewicht, 10% matig overgewicht, 2% obesitas 2019 - 9% overgewicht, 8% matig overgewicht, 1% obesitas	<b>Dagelijks ontbijt</b> 1 t/m 3-jarigen 2018 - 95%	4 t/m 11-jarigen 2014 - 95% 2018 - 96%	13 t/m 16-jarigen 2015 - 73% 2019 - 63%	19 t/m 64-jarigen 2016 - 78%	65-plussers 2016 - 95%
<b>5 en 6-jarigen</b> 2015 - 15% overgewicht, 10% matig overgewicht en 5% obesitas 2019 - 17% overgewicht, 3% matig overgewicht en 3% obesitas	<b>Het eten van fruit</b> Eet minimaal 5 keer per week fruit 1 t/m 3-jarigen 2018 - 94%		Eet dagelijks fruit 13 t/m 16-jarigen 2015 - 28% 2019 - 33%		
<b>9 en 10-jarigen</b> 2015 - 19% overgewicht, 17% matig overgewicht en 2% obesitas 2019 - 17% overgewicht, 15% matig overgewicht en 2% obesitas	<b>Het eten van groente</b> Eet minimaal 5 keer per week groente 1 t/m 3-jarigen 2018 - 84%		Eet dagelijks groente 13 t/m 16-jarigen 2015 - 35% 2019 - 44%		
<b>12 en 13-jarigen</b> 2015 - 19% overgewicht, 16% matig overgewicht en 3% obesitas 2019 - 20% overgewicht, 15% matig overgewicht en 5% obesitas	<b>Het drinken van water</b> 1 keer per dag water of thee zonder suiker 1 t/m 3-jarigen 2018 - 84%		Drinkt dagelijks water 13 t/m 16-jarigen 2015 - 69% 2019 - 71%	19 t/m 64-jarigen 2016 - 74%	65-plussers 2016 - 78%
<b>19 t/m 64-jarigen</b> 2012 - 36% matig overgewicht en 12% obesitas 2016 - 33% matig overgewicht en 12% obesitas					
<b>65 jaar en ouder</b> 2012 - 42% matig overgewicht en 15% obesitas 2016 - 43% matig overgewicht en 17% obesitas					

Bron: Gezondheid in Kaart tabellenboek



## ALCOHOL & ROKEN

### ALCOHOL

Geen of maximaal 1 glas alcohol per dag  
 Alle inwoners Maassluis  
 2012 - 42%  
 2016 - 46%

Heeft de afgelopen 4 weken alcohol gedronken (1 glas of meer)

13 en 14-jarigen	15 en 16-jarigen	65-plussers
2015 - 3%	2015 - 29%	2016 - 95%
2019 - 5%	2019 - 29%	

Is een overmatige of zware drinker  
 19 t/m 65-jarigen  
 2012 - 5% overmatig, 8% is een zware drinker  
 2016 - 5% overmatig, 8% is een zware drinker

65 jaar en ouder

2012 - 10% overmatig, 5% is een zware drinker  
 2016 - 9% overmatig, 5% is een zware drinker

### ROKEN

Roekt (een hele sigaret of meer)

13 t/m 16-jarigen	17 t/m 23-jarigen	19 t/m 64-jarigen	65 jaar en ouder	65-plussers
2015 - 0,7%	2012 - 29%	2012 - 27%	2012 - 16%	2016 - 95%
2019 - 3%	2016 - 30%	2016 - 24%	2016 - 13%	

Bron: Gezondheid in Kaart tabellenboek

## 4. De thema's

De gemeente werkt samen met publieke en private partners aan een Maassluis waar iedereen gezond kan opgroeien, waar niemand aan de kant staat en waar we naar elkaar omkijken.

Om dit te kunnen realiseren zijn een aantal belangrijke doelstellingen benoemd. Doelstellingen waar partners samen de schouders onder gaan zetten. Deze doelstellingen staan onder het kopje 'Wat willen we bereiken?' bij 4.1. t/m 4.4.

### De doelstellingen zijn uitgewerkt in de volgende thema's:

1. Overgewicht
2. Roken
3. Alcohol
4. Thema overstijgende acties

#### 4.1 Overgewicht

Een maatschappij die zo gezond is dat welvaartsziekten als overgewicht en obesitas geen kans meer maken; wie wil dat niet?

De focus ligt echter nog te veel op het genezen van ziekten of het geven van zorg. Terwijl we toe zouden moeten naar een maatschappij waarin het uitgangspunt 'gezond leven' is. Een samenleving die niet alleen de verantwoordelijkheid legt bij het individu, maar collectief een gezonde manier van leven mogelijk maakt. Om dit te bereiken is het belangrijk de fysieke en sociale omgeving waarin de jeugd opgroeit gezonder te maken.

Overgewicht en obesitas zijn in Nederland na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten. Bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en diabetes. Bijna de helft van de Nederlanders van 20 jaar en ouder is te zwaar.

Ook in Maassluis is dit het geval. Van alle 19 t/m 64-jarigen in Maassluis heeft 33% matig overgewicht en 12% obesitas. Samen genomen dus zo'n 45% van de

volwassenen dat te veel weegt. Ook onder de jeugd is sprake van overgewicht. Van alle 2-jarigen is 18% te zwaar. Bij de 5 en 6-jarigen is dit 23%. Bij de 9 en 10-jarigen 34%. Van alle 12 en 13-jarigen is 40% te zwaar.

Daarnaast zien we dat er een daling is te zien wat betreft het voldoen aan de beweegnorm, dat het buitenspelen is afgenomen en dat er minder wordt gesport bij een club, vereniging of sportschool.

#### Wat willen we bereiken?

- Een Maassluis waarin het uitgangspunt 'gezond leven' is.
- Meer kinderen en volwassenen voldoen aan de beweegnorm.

#### Hoe gaan we dat doen?

- De gemeente sluit zich aan bij JOGG<sup>8</sup>.
- Het belang van voldoende bewegen onder de aandacht brengen van kinderen, jongeren en volwassenen.

<sup>8</sup>JOGG staat voor Jongeren op gezond gewicht. JOGG wil dat alle kinderen en jongeren in Nederland opgroeien in een gezonde leefomgeving met aandacht voor gezonde voeding, voldoende bewegen, ontspanning en slaap. Waar JOGG zich met name richt op de jeugd, wordt in steeds meer gemeenten doe doelgroep uitgebreid met volwassenen.

## OVERGEWICHT – WAT, WIE EN WANNEER

WAT	WIE	WANNEER
<p>Gemeente sluit zich aan bij JOGG.</p> <p>Binnen JOGG zal ook aandacht zijn voor ouders en speciale aandacht voor de lagere SES doelgroep. Ook wordt aansluiting gezocht bij het programma Kansrijke Start.</p>	<p>Gemeente, Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), Buurtsport en jongerenwerk Maassluis (Welzijn e25), Voedselbank, private partners worden geworven om partner te worden van JOGG</p>	<p>2021 2022 2023</p>
<p>Kinderen en hun ouders stimuleren om op de fiets naar school te gaan en hen de voordelen in laten zien van fietsen in plaats van in de auto zitten.</p> <p>Dit wordt gekoppeld aan een campagne (bijvoorbeeld in de nationale schoolbrengweek<sup>9</sup>) om het belang van voldoende bewegen onder de aandacht te brengen en hoe gemakkelijk dat kan door kleine aanpassingen in het dagelijks leven.</p>	<p>Gemeente, basisscholen, Buurtsport Maassluis (Welzijn e25), CJG</p>	<p>2021 2022 2023</p>
<p>De fietsenbank (uitgifte van fietsen) van de Non-Foodbank meer onder de aandacht brengen.</p>	<p>Voedselbank Maassluis, gemeente</p>	<p>2021</p>
<p>Onder de aandacht brengen van het jeugd sport- en cultuurfonds en het (jong) volwassenfonds (tot 27 jaar).</p>	<p>Gemeente</p>	<p>2021 2022 2023</p>
<p>Opstarten beweeggroep voor GLI (Gezonde Leefstijl Interventie) deelnemers.</p>	<p>GLI-aanbieders, sportverenigingen, Buurtsport Maassluis (Welzijn e25), Beweegcoach Maassluis, zorgverzekeraar DSW</p>	<p>2021 2022 2023</p>
<p>De beleidsterreinen gezondheid en sport worden betrokken bij het vormgeven van de Omgevingsvisie. Een belangrijke actie in de Omgevingsvisie kan zijn dat de openbare ruimte beweegvriendelijk wordt ingericht met aantrekkelijke (groene) en veilige routes voor wandelaars en fietsers.</p>	<p>Gemeente</p>	<p>2021</p>

<sup>9</sup> Jaarlijks organiseert SCHOOL op SEEF in de derde week van september de Schoolbrengweek. Tijdens de Schoolbrengweek roepen scholen de ouders en leerlingen op om zoveel mogelijk lopend of op de fiets naar school te gaan.

## 4.2 Roken

Rookvrij opgroeien zou vanzelfsprekend moeten zijn. Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving en met goede voorbeelden om zich heen.

Iedere week opnieuw raken honderden kinderen in Nederland verslaafd aan roken. Ruim de helft van de rokers sterft aan de gevolgen ervan; elk jaar zo'n 20.000 Nederlanders. Roken kan ziekten veroorzaken zoals kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Ook van meerroken kunnen mensen ernstig ziek worden en er zelfs aan doodgaan, tot wel enkele duizenden per jaar. Ondanks deze harde feiten wordt het nog steeds te normaal gevonden dat kinderen beginnen met roken.

Het percentage rokers in Maassluis ligt op 30% van alle 17 t/m 23-jarigen en 24% van alle 19 t/m 64-jarigen.

### Wat willen we bereiken?

- Rookvrije sportverenigingen en scoutinggroepen.
- Jongeren bewust maken van de nadelige gevolgen van roken.
- Bewustwording onder volwassenen.
- Rookvrije speelplaatsen.

### Hoe gaan we dat doen?

- Sportverenigingen en scoutinggroepen ondersteunen bij het rookvrij maken van hun buitenterreinen.
- Het themacertificaat Roken, alcohol- en drugspreventie van De Gezonde School onder de aandacht brengen van scholen voor voortgezet onderwijs (staat onder 4.4 Thema overstijgende acties).
- Meedoen met de campagne STOPtober.
- Wijkbewoners betrekken bij het rookvrij maken van speelplaatsen.

## ROKEN – WAT, WIE EN WANNEER

WAT	WIE	WANNEER
Rookvrije sportverenigingen.	Team Fit, sportverenigingen, gemeente	2021 2022
Rookvrije scoutinggroepen.	Scoutinggroepen, gemeente	2021 2022
Inzet op rookvrije openbare speelplaatsen met wijkbewoners in combinatie met aandacht voor zwerfafval.	Gemeente, wijkcoördinator, basisscholen, wijkbewoners	2022
Vanaf 2021 jaarlijks meedoen met de landelijke STOPtober campagne. Hierbij is speciale aandacht om de lagere SES doelgroep te bereiken.	Gemeente, zorgverleners, sportverenigingen, STOED, Welzijn e25, wijkcoördinator, wijkbewoners	2021 2022
Wanneer er behoefte blijkt te zijn aan een wijkgerichte stoppen met roken aanpak voor een lage SES-wijk, wordt deze, in overleg met de betrokken inwoners, ingekocht. We denken hierbij aan Grip en Gezondheid <sup>10</sup> dat goede resultaten laat zien in Rotterdam.	Gemeente, zorgverzekeraar DSW, wijkbewoners, GGD Rotterdam-Rijnmond, gemeente Rotterdam (i.v.m. Grip en Gezondheid), GGZ Delfland	2023

<sup>10</sup> Grip en Gezondheid is een groepscursus in de wijk van vijf bijeenkomsten van twee uur met tien deelnemers gericht op het beter leren omgaan met stress. Het idee achter de interventie is dat betere coping vaardigheden om met stress om te gaan en minder financiële problemen mensen helpt om uiteindelijk ook te kunnen stoppen met roken. De kern van de interventie is een integrale aanpak: er wordt tegelijkertijd aandacht besteed aan meerdere probleemgebieden (stress, financiële problemen, roken).

## 4.3 Alcohol

Het gebruik van alcohol heeft veel nadelige gevolgen, zowel op de korte als op de langere termijn. Nieuwe inzichten uit onderzoek hebben laten zien dat alcohol schadelijker is dan lang werd gedacht. Vooral bij jongeren, van wie de hersenen nog in ontwikkeling zijn, kan alcoholgebruik grote schade opleveren.

Maar ook voor volwassenen blijkt alcohol ongezonder dan we dachten. Langdurig overmatig alcoholgebruik kan leiden tot leverschade en is kankerverwekkend. Daarnaast kan alcohol op de lange termijn zorgen voor hart- en vaatziekten, hersenschade, geheugenverlies en verminderde vruchtbaarheid. En dan is er natuurlijk nog de negatieve invloed van alcohol op de nachtrust en het risico op verslaving.

In Maassluis gaf 29% van de 15 en 16-jarigen aan dat ze de afgelopen 4 weken alcohol heeft gedronken. Dat is best een hoog percentage als je bedenkt dat de norm is 'NIX18': geen alcohol onder de 18 jaar.

### Wat willen we bereiken?

- Jongeren, volwassenen en senioren zijn zich bewust van de gezondheidsrisico's van overmatig drinken en gaan verantwoord om met alcohol.
- Overlast door alcoholgebruik tegengaan.

### Hoe gaan we dat doen?

- We geven actief voorlichting over de risico's van overmatig alcoholgebruik.
- Er wordt ingezet op handhaving.

## ALCOHOL – WAT, WIE EN WANNEER

WAT	WIE	WANNEER
Handhaven op het verbod om alcohol te drinken op jongeren ontmoetingsplekken.	Gemeente – handhaving, Jongerenwerk (Welzijn e25)	2021 2022 2023
Sportverenigingen stimuleren alcoholbeleid op te stellen en te zorgen dat er geen alcohol geschonken wordt aan jongeren onder de 18 jaar.	Team Fit, sportverenigingen, Stichting Exploitatie Zwembad Maassluis/ Dolfijn, gemeente	2022
Het geven van voorlichting over het gebruik van alcohol aan de bezoekers van ontmoetingscentra en wijkgebouwen. De gemeente wil hiermee stimuleren dat er uiteindelijk minder alcohol wordt gedronken. <i>Organisaties kunnen in hun huisregels afwijken van de schenktijden genoemd in de Drank- en horecaverordening Maassluis 2016 als men kortere tijd alcohol wil schenken dan mogelijk is volgens de verordening.</i>	Gemeente, Maasdelta, Seniorenwelzijn, wijkverenigingen, STOED, Antes, GGZ Delflanden	2022 2023

## 4.4 Thema overstijgende acties

Een aantal acties zet in op alle drie de thema's. Deze noemen we daarom in een aparte paragraaf.

### Wat willen we bereiken?

- Een Maassluis waarin het uitgangspunt 'gezond leven' is.

### Hoe gaan we dat doen?

- Jongeren die ondersteuning nodig hebben bij het aangaan van een gezonde leefstijl, krijgen de mogelijkheid hierbij geholpen te worden.
- We geven actief voorlichting over wat een gezonde leefstijl inhoudt en ondersteunen bij het aangaan van een gezonde leefstijl.

## THEMA OVERSTIJGENDE ACTIES - WAT, WIE EN WANNEER

WAT	WIE	WANNEER
Inzet gezondheidscoach op de VO-scholen en het Albeda College voor 4 uur per week per school.	Antes/YOUZ, gemeente, Lentiz (VMBO/ Mavo en Havo/VWO), Albeda college, jongerenwerk (Welzijn e25)	2022 2023
Gezondheidsdag, die nu alleen voor basisschoolleerlingen is, uitbreiden met de doelgroep (groot)ouders. Is een jaarlijks terugkerende dag. T.z.t. gaat deze onder JOGG vallen.	Scholen, Buurtsport Maassluis (Welzijn e25), inwoners	2021 2022 2023
Lentiz en het Albeda college stimuleren het Gezonde School themacertificaat Roken, alcohol- en drugspreventie te halen.	Gemeente, Lentiz, Albeda college, Antes/YOUZ	2022
Basisscholen stimuleren het Gezonde School certificaat Mediawijsheid te halen.	Gemeente, Basisscholen	2022

## 5. Ook belangrijk

### 5.1 Verbindingen met andere beleidsterreinen

Maassluis heeft veel beleid waar preventie een onderdeel van uitmaakt en die direct of indirect een link hebben met deze Uitvoeringsagenda. Denk in de eerste plaats aan het Sportakkoord en de nieuw te ontwikkelen Sportnota. Binnen het Sportakkoord is er bijvoorbeeld aandacht voor ‘van jongs af aan vaardig in bewegen’ en ‘inclusief sporten’. Beide thema’s moeten ervoor zorgen dat meer mensen in Maassluis gaan bewegen. JOGG gaat hier ook aan bijdragen.

Daarnaast zijn preventie en gezondheid thema’s in het Actieplan Eenzaamheid, de Notitie Gezond in de Stad, de Ontwikkelagenda Ouderen, het Uitvoeringsprogramma Wmo, het Jeugd-, onderwijs-, veiligheid- en armoedebeleid. Kortom gezondheid is geen losstaand thema, maar hangt samen met een breed palet van beleidsterreinen.

### 5.2 Organisatie rondom de Uitvoeringsagenda

Deze Uitvoeringsagenda geeft een extra impuls aan preventie in Maassluis. De volgende partners doen op dit moment mee: DSW, CJG, Seniorenwelzijn, STOED, Welzijn e25, GLI-team, Voedselbank, gemeente. Er kunnen in de loop van de tijd meerdere partners aansluiten zoals het onderwijs en sportverenigingen wanneer meer duidelijk is wie waaraan wil meedoen. Met de betrokken partners gaan we per thema aan de slag om vervolg te geven aan de gemaakte afspraken. We zijn gezamenlijk verantwoordelijk.

De coördinatie voor de Uitvoeringsagenda ligt bij de nieuw aan te stellen JOGG-regisseur. De JOGG-regisseur coördineert en monitort de thema’s, doelstellingen en acties die zijn benoemd. Ook kijkt de JOGG-regisseur per actie wie de trekker wil zijn. Ook houdt de regisseur zicht op de financiën.

De JOGG-regisseur heeft nauw overleg met de ambtenaren van de gemeente.

### 5.3 Monitoren

Monitoren is structureel zicht houden op het project of programmaverloop. In dit geval op de Uitvoeringsagenda. Het monitoren van de Uitvoeringsagenda doe je voornamelijk tijdens de loop van de Uitvoeringsagenda en dus niet alleen achteraf. Door gedurende de uitvoering structureel informatie te verzamelen kun je tijdig bijsturen waar nodig. Een monitor geeft antwoord op vragen zoals: Ben je op het goede spoor? Dragen je activiteiten bij aan je doel? Wat gaat goed? Wat kan beter? Door te monitoren houd je zicht op je doelbereik. Zo weet je welke stappen je moet zetten om je doel te bereiken en bereik je het doel efficiënter.

Of er een causaal verband is tussen de inzet van bijvoorbeeld JOGG als programma en de overgewichtcijfers is lastig. We verwijzen hier graag naar een artikel van Stef P. J. Kremers, Tommy L. S. Visscher en Albertine J. Schuit ‘Effect in zijn context - Evaluatie van Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG)’ uit 2018<sup>11</sup>.

#### Factsheet

Elk jaar wordt er een Factsheet uitgebracht met betrekking tot de resultaten van de Uitvoeringsagenda. Hier worden alle resultaten die in een jaar zijn behaald benoemd. Voorbeelden hiervan zijn: hoeveel sportaanbieders zijn rookvrij, hoeveel scholen hebben in een bepaald jaar een Gezonde School certificaat behaald. Deze Factsheet wordt gedeeld met alle partners van de Uitvoeringsagenda en via de website en social media van de gemeente Maassluis.

Jaarlijks bespreekt de JOGG-regisseur aan de hand van de Factsheet met de gemeente of we nog op het goede spoor zitten. Ook wordt gekeken naar de verschillende activiteiten en projecten; dragen zij nog bij aan het halen van de doelstellingen en zo nee, wat moet er dan veranderen?

<sup>11</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s12508-018-0133-2>



## 5.4 Communicatie

Om zoveel mogelijk inwoners, partners en verenigingen in Maassluis in beweging te brengen, is communicatie van groot belang. De bekendheid, bereikbaarheid en zichtbaarheid van de Uitvoeringsagenda willen we vergroten via de websites van de partners, social media van de partners en via de gemeentelijke kanalen.

## 5.5 Financiën

De gemeente Maassluis ontvangt met de Uitvoeringsagenda in 2021, 2022 en 2023 uitvoeringsbudget van het Rijk. Hiermee kunnen acties en speerpunten die in het kader van preventie aan deze Uitvoeringsagenda zijn toegevoegd, worden opgepakt. Het gaat om een jaarlijks budget van € 20.000,-. Daarnaast is er budget beschikbaar vanuit Gezond in de Stad (GIDS), gezondheid en sport. In het overzicht hiernaast is aangegeven hoe het uitvoeringsbudget per jaar verdeeld gaat worden.

We vragen op dit moment geen extra budget aan de raad. Echter het uitvoeringsbudget van het Rijk en het budget van GIDS zijn tijdelijke middelen. Mocht het Rijk besluiten om deze niet te verlengen, dan zal de uitvoering van de agenda heroverwogen moeten worden. De doelen blijven dan bestaan, maar de invulling zal opnieuw bekeken moeten worden.

Het budget wordt beheerd door de gemeente. (Nieuwe) ideeën/plannen worden bij de JOGG-regisseur ingebracht welke deze bespreekt met de gemeente. Budget kan direct worden overgemaakt aan de uitvoerende partijen. Zij leggen verantwoording af aan de gemeente.

THEMA	BUDGET 2021	BUDGET 2022	BUDGET 2023
Overgewicht	Preventieakkoord € 12.400,- GIDS € 9.893,-	Preventieakkoord € 4.600,- GIDS € 44.820,- Gezondheid € 2.500,- Sport € 5.000,-	Preventieakkoord € 8.500,- GIDS € 48.420,-
Roken	Preventieakkoord € 4.600,-	Preventieakkoord € 9.600,-	Preventieakkoord € 8.700,-
Alcohol		Preventieakkoord € 1.800,-	Preventieakkoord € 1.800,-
Thema overstijgende acties	Preventieakkoord € 1.000,-	Preventieakkoord € 6.000,- GIDS € 58.375,-	Preventieakkoord € 1.000,- GIDS € 58.375,-
<b>TOTAAL Preventieakkoord</b>	<b>€ 18.000,-</b>	<b>€ 22.000,-</b>	<b>€ 20.000,-</b>
<b>TOTAAL GIDS</b>	<b>€ 9.893,-</b>	<b>€ 103.195,-</b>	<b>€ 106.795,-</b>

## Bijlage: overzicht van bestaand beleid waar preventie een plek in heeft/lopende preventieve acties

### BESTAANDE ACTIES GEZONDHEID IN MAASSLUIS

OVERGEWICHT	WAT	WIE
	Samenfitzaamheid (bewegen en ontmoeten)	Seniorenwelzijn, fysiotherapeuten, diëtist
	Walking Football	Excelsior Maassluis
	Gezondheidsmarkt, voorlichting en bloedprikken bij Voedselbank	Careyn, Voedselbank, huisartsen
	Vrouwengroep op woensdag met thema's over voeding en inzet diëtiste van Careyn. Regelmatig aandacht voor koken met de kids op woensdag. De Voedselbank hangt regelmatig recepten op.	Beleidsadviseur sport
	Stap je fit (wandelproject met vrijwilligers en stappenteller)	Seniorenwelzijn, vrijwilligers
	Lentiz college heeft watertappunt en certificaat ecoschool	Lentiz college
	Schoolpleinen zijn buiten schooltijd openbaar toegankelijk voor spel en bewegen	Scholen
	1-2x per week gymles. Aantal uren beweegonderwijs wordt uitgebreid	Scholen, buurtsportcoaches/Welzijn e25
	GLI gezonde leefstijl interventie voor inwoners met morbide obesitas via huisarts	Fysio docwerk, diëtist, leefstijlcoach, beweegcoach
	Diverse spel- en sportinstuiven voor kinderen van 4-10 jaar	Buurtsportcoaches/Welzijn e25
	Activiteiten in de wijk op pleinen/veldjes	Buurtsportcoaches/Welzijn e25
	Beweegcoach aangepast sporten, ook inzet op inclusie inwoners overgewicht	Beweegcoach aangepast sporten
	(Online) fittest senioren en beweegadvies	Seniorenwelzijn

## BESTAANDE ACTIES GEZONDHEID IN MAASSLUIS

ROKEN	WAT	WIE
	Rookvrije schoolpleinen	Scholen
	Rookvrije sportverenigingen	Sportverenigingen, beleidsadviseur sport, Team Fit
	Link leggen tussen sportakkoord en sportbeleid	Beleidsadviseur sport
ALCOHOL	WAT	WIE
	Campagne nix/bob in de sportkantine	Sportverenigingen, vrijwilligers, beleidsadviseur sport
	2x per jaar thema-avonden voor ouders van pubers: 1 over middelengebruik en 1 over social media en gamen. Nu digitaal door corona.	Youz
	Handhaven drinken/lachgas op hangplekken	Handhaving



**Colofon**

**Teksten:** Annelies Hoogenes

**Ontwerp & vormgeving:** Studio Brederoo