
BOUWSTEEN: GEZOND GEWICHT

Introductie

In het GALA (hoofdstuk 3D) wordt het belang om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren omschreven. Voor de aanpak overgewicht/ obesitas worden de volgende resultaten beoogd:

- Voor kinderen en volwassenen met overgewicht of obesitas is passende ondersteuning, begeleiding en zorg toegankelijk.
- In 2025 hebben alle gemeenten een netwerkaanpak voor kinderen met obesitas.
- Er zijn samenwerkingsafspraken tussen gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders gemaakt.

Doelen NPA

- 38% van de Nederlanders heeft in 2040 overgewicht ipv de verwachte 62% in 2040 (bedraagt nu 50%).
- De Nederlandse bevolking eet en drinkt op een wijze die bijdraagt aan een gezond gewicht en een gezond voedingspatroon, met de Schijf van Vijf als criterium.

Ook wordt extra ingezet op bewegen. Meer bewegen in het dagelijks leven en minder zitten levert voor alle lagen van de bevolking, voor alle leeftijden en voor verschillende gezondheidsproblemen winst op: zowel voor fysieke problemen (overgewicht, valpreventie) als voor de mentale gezondheid. Cijfers

Cijfers

Iedere vier jaar voert GGD een gezondheidsmonitor onder de bevolking uit. Voor de diverse leeftijdsgroepen zijn daardoor actuele gezondheidscijfers beschikbaar over gewicht, beweging en eetgedrag. Deze cijfers zijn op gemeentelijk en gebiedsniveau beschikbaar op de [Brabantscan](#).

Daarnaast is op [Waarstaatjegemeente.nl](#) data te vinden (o.a. ook over beweegdeelname en lidmaatschap sportverenigingen).

Vanuit Gezonde School wordt in diverse regio's in Nederland gewerkt aan een dashboard waar je op gemeenteniveau data uit kunt halen welke scholen aan welke gezondheidsthema's werken middels de [Gezonde School](#). In dit dashboard worden deze data gecombineerd met data uit overige beschikbare openbare bronnen.

Het is belangrijk om deze cijfermatige informatie aan te vullen met de ervaringen en beelden van netwerkpartners (buurtsportcoaches, scholen, kinderopvang, jeugdgezondheidszorg, welzijnsmedewerkers, etc.) en inwoners. Zij weten als geen ander wat er speelt en waar behoefte aan is. Denk hiervoor bij de doelgroep zwangeren (of vrouwen die zwanger willen worden) met overgewicht ook aan de lokale coalitie Kansrijke Start.

Wat werkt: Bruikbare (erkende) interventie en/of tools

Preventie van overgewicht

Door het gezonder maken van de fysieke en sociale leefomgeving, wordt het maken van gezonde keuzes op het vlak van voeding en bewegen makkelijker. De [JOGG](#) is een onderbouwde, integrale methodiek waar met behulp van een lokaal werknets deze fysieke en sociale leefomgeving gezonder wordt gemaakt. Er wordt onder meer gewerkt aan een gezonde schoolomgeving, een gezonde sportomgeving, een gezonde buurt en wijk, gezonde vrijetijdsomgevingen en een gezonde digitale omgeving. Een integrale samenwerking vanuit diverse beleidsterreinen is hierbij essentieel.

Met de Gezonde School aanpak wordt gewerkt aan gezond gedrag en een gezonde leeromgeving. Gezonde school omvat alle thema's van het Nationaal Preventie Akkoord. Relevante thema's bij gezond gewicht zijn o.a. de thema's voeding en bewegen. Door integraal te werken aan één of meerdere van deze thema's versterk je de algehele gezondheidsvaardigheden van leerlingen en studenten. Binnen deze aanpak kan gebruik worden gemaakt van diverse landelijke (erkende) lesprogramma's en interventies. Een Gezonde School Adviseur kan hierin adviseren. Voor de kinderopvang is er het programma [Gezonde Kinderopvang](#). Om kinderen van 0-18 jaar te leren meer gezonde én duurzame voedingskeuzes te maken, kunnen scholen en kinderopvang ook gebruik maken van het aanbod vanuit het programma [Jong Leren Eten](#).

[JOGG-Teamfit](#) is de werkwijze waarmee JOGG zich inzet voor een gezondere sport-, buurt- en vrijetijdsomgeving, onder andere door het voedingsaanbod gezonder te maken. Daarnaast is er aandacht voor de thema's rookvrij en verantwoord alcoholgebruik binnen de sportomgeving. Een Brabantse [JOGG-Teamfit](#) coach is beschikbaar om (sport)verenigingen, buurthuizen, musea, dierentuinen en/of speeltuinen te ondersteunen en van tips en adviezen te voorzien.

Het Voedingscentrum heeft een werkwijze ontwikkeld voor [Werkwijze voor gezondere en duurzamere eetomgevingen in de gemeente](#) in de gemeente.

Bij bewegen ligt de focus op het creëren van:

- Fysieke ruimte die uitdaagt tot bewegen.
- Een beweegvriendelijke inrichting met veel speel en spelaanleiding voor kinderen.
- Een activiteiten programma/ aanbod dat bewegen stimuleert zodat meer inwoners uiteindelijk (gemakkelijker) de beweegnorm halen.

De afspraken uit het Sportakkoord || en activiteiten van bijv. buurtsportcoaches en sportverenigingen passen hier goed bij. Het is belangrijk om hierbij steeds opnieuw te kijken of het aanbod passend is en of met dit aanbod de juiste groep mensen wordt bereikt (ook inwoners met lage SES en/of niet-fitte inwoners).

Aanpak van overgewicht bij kinderen en volwassenen

Om volwassenen en kinderen die overgewicht hebben de juiste zorg en ondersteuning te bieden, zijn in het GALA afspraken gemaakt over het inrichten van twee ketenaanpakken, nl. [Kind naar Gezonder Gewicht](#) en de ketenaanpak rondom de [Gecombineerde leefstijlinterventie](#).

Naast leefstijlfactoren als ongezonde voeding en/of te weinig bewegen, staan er vaak onderliggende problemen een gezonde leefstijl in de weg. Denk bijvoorbeeld aan psychische en psychosociale factoren als gevolg van schulden of werkloosheid, opleidingsniveau en/of laaggeletterdheid. Voor een duurzame verandering is daarom meer nodig dan alleen ondersteuning gericht op voeding, beweging en slaap. Hiervoor zijn samenwerkingsafspraken (ketenaanpakken) tussen professionals uit het zorgdomein (bijv. GLI-aanbieder, jeugdverpleegkundige, huisarts, etc.) - én sociaal domein (medewerkers van het welzijnswerk en schuldhulpverleners) nodig.

Voor de ketenaanpakken Kind naar Gezonder Gewicht en de GLI komen specifieke bouwstenen beschikbaar.

Een effectieve aanpak bestaat uit een mix van interventies op verschillende vlakken op alle preventieniveau's en voor verschillende doelgroepen. Via het [Loketgezondleven.nl](#) is hierover informatie beschikbaar. Het is belangrijk om bij de keuzes van interventies de lokale situatie (de wijk of het dorp) te nemen en de gekozen interventie hier waar nodig op aan te passen.

Lokale en regionale samenwerking

Landelijk

Landelijke kaders om overgewicht tegen te gaan zijn bijvoorbeeld het Nationaal Preventieakkoord, Sportakkoord II en de landelijke nota gezondheidsbeleid.

Lokaal

Een lokaal netwerk van lokaal bestuur, maatschappelijke organisaties, professionals en bedrijfsleven is het fundament onder een goed werkende aanpak. Samen kunnen zij richting en uitvoering geven aan beleid voor een gezondere omgeving.

Monitoring en evaluatie

Om inzichtelijk te maken welke resultaten zijn behaald, om deze te interpreteren en in zetten voor verbetering van de lokale aanpak is monitoring en evaluatie belangrijk. Vanuit JOGG en Nuchter over gewicht zijn diverse tools en templates beschikbaar om de lokale monitoring en evaluatie vorm te geven.

Link met positieve gezondheid

Wanneer kinderen en volwassenen last hebben van overgewicht hebben zij vaker last van een laag zelfbeeld, moeilijk mee kunnen doen aan het dagelijks leven.

Hoe worden gezondheidsverschillen verkleind

Stel ook bij dit onderdeel de vraag: is onze strategie inclusief genoeg? Moeten we aanscherpen voor bepaalde groepen en wijken? Durf te differentiëren!

De 9 principes van Pharos, zoals beschreven in de Bouwsteen 'terugdringen gezondheidsachterstanden' zijn belangrijk en dan vooral deze 3:

1. Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak
2. Differentieer waar nodig
3. Werk samen met de mensen om wie het gaat

Maak daarnaast gebruik van het jeugdfonds om sportparticipatie van kinderen mogelijk te maken als dat beschikbaar is in de regio. Idem voor volwassenen.

Door het gezonder en beweegvriendelijker maken/inrichten van de fysieke omgeving is per direct winst te behalen, juist ook voor de groep mensen in een lage SEP. Denk daarnaast ook aan samenwerking met voedsel en/of kledingbanken (ook bijv. t.a.v. sportmaterialen) en wijs samenwerkingspartners op signalen en/of drempels die bewegen kunnen belemmeren.

Ook door het gezonder maken van de schoolomgeving krijgen alle leerlingen en studenten gezondheidsvaardigheden aangeleerd, ongeacht hun thuissituatie of SEP. Het [Programma Schoolmaaltijden](#) biedt basis- en middelbare scholen met minstens 30% leerlingen uit een huishouden met een laag inkomen, de mogelijkheid om via het inzetten van eten op school of boodschappenkaarten er voor te zorgen dat alle leerlingen met een gevulde maag op school zitten.

Middelen

Afhankelijk van de lokale situatie kunnen deze middelen ingezet worden voor:

- Inzet lokale aanjager/ regisseur
- Aanstellen lokale kwartiermaker/ projectleider ter voorbereiding op de implementatie van de ketenaanpakken Kind naar Gezonder Gewicht en de GLI voor volwassenen.

Advies m.b.t. SPUK

Het SPUK onderdeel Aanpak overgewicht en obesitas (6) past logischerwijs bij dit thema. Daarnaast is het denkbaar om andere SPUK onderdelen te koppelen. Terugdringen gezondheidsachterstanden (3), Kansrijke start (4), leefomgeving (8) en wijkaanpak sociale basis (10) hebben allen raakvlakken.

Afhankelijk van de lokale situatie kunnen deze thema's in het PvA aan elkaar worden gekoppeld om de integraliteit te bevorderen. De SPUK-middelen kunnen o.a. worden ingezet voor:

- de uitvoering van de ketenaanpak kinderen met overgewicht (de bijbehorende voorwaarden zijn opgenomen in het GALA, hoofdstuk 3G, onderdeel II).
- de inbedding van GLI-programma's voor volwassenen (de bijbehorende voorwaarden zijn opgenomen in het GALA, paragraaf 3G, onderdeel II).
- Het inzetten van een lokale aanjager/ regisseur die lokale partijen samenbrengt, verbindingen legt en de uitvoering van het lokale plan van aanpak bewaakt en/of de inzet van professionals die bijdragen aan het gezonder maken van de omgeving (zoals bijv. een Gezonde School Adviseur).
- Financiering van interventies en/of activiteiten.

Meer informatie

- [Impactvolle determinanten van gezondheid | RIVM](#)