



GGD

Rotterdam-Rijnmond

Feitenkaart Naar een gezondere leefstijl

Gezondheidsmonitor

Een regionaal preventieakkoord

In het preventieakkoord 'Naar een gezonder Nederland' is gekozen voor preventie op de thema's roken, overgewicht en problematisch drinken. Ook op regionaal niveau wordt gestreefd naar het afsluiten van een preventieakkoord. Deze feitenkaart geeft inzicht in de leefstijl van volwassenen en de bereidheid van mensen om hun leefstijl aan te passen. De cijfers kunnen ondersteunend zijn bij de invulling van het regionaal preventieakkoord en richting te geven aan de keuze voor doelgroepen binnen het akkoord.

Omvang risicovol gedrag

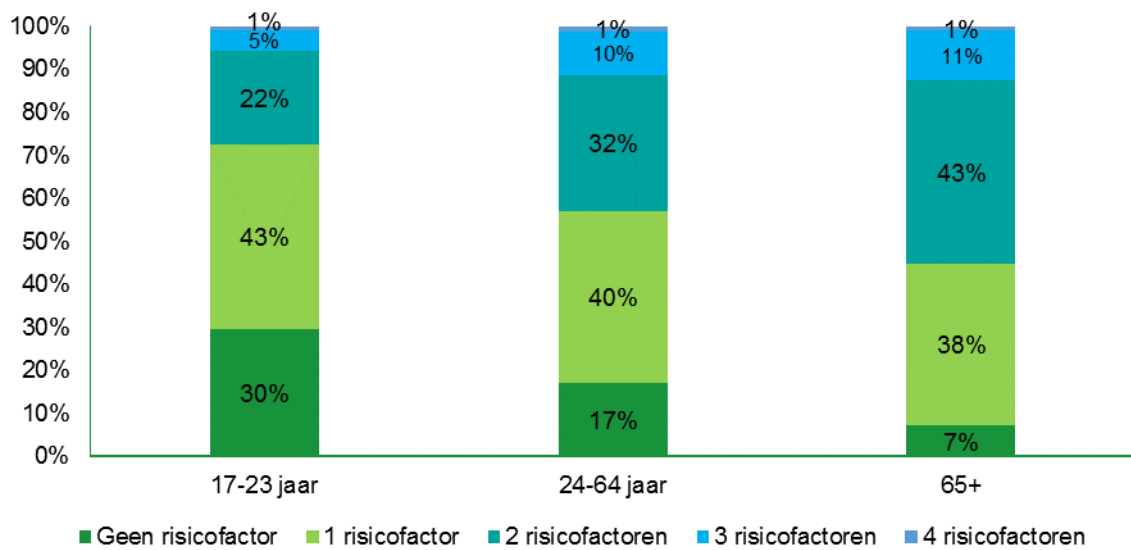
In deze feitenkaart wordt op basis van zelf gerapporteerde gegevens inzichtelijk gemaakt welk deel van de volwassenen een ongezonde leefstijl heeft. Een ongezonde leefstijl wordt in deze feitenkaart bepaald aan de hand van 4 risicofactoren.

- overmatig alcoholgebruik
- niet voldoen aan de norm voor gezond bewegen (volgens de beweegrichtlijn 2017)
- roken
- overgewicht ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$)

Naarmate we ouder worden, neemt het aantal risicofactoren toe (zie grafiek 1). Dertig procent van de jongvolwassenen heeft geen van de vier risicofactoren. Dit neemt af met de leeftijd. Onder 65+'ers heeft slechts 7% geen van de vier risicofactoren. Ongeveer één op de tien volwassenen heeft 3 of 4 van deze risicofactoren, waarbij het hebben van vier risicofactoren maar heel weinig voorkomt (1%). Meer informatie over overgewicht is te lezen in de [Feitenkaart overgewicht](#) en over roken in de [Feitenkaart roken](#).

Tabel 1 laat de variatie tussen de gemeenten zien. Het aandeel jongvolwassenen zonder één van de risicofactoren is gunstig in Capelle (37%), Lansingerland (36%) en Barendrecht (35%) en het minst gunstig in Krimpen (22%) en Schiedam (27%). In de regio Rijnmond is het aandeel 24- tot en met 64-jarigen zonder risicofactor het meest gunstig in Lansingerland (25%) en het ongunstigst in Vlaardingse (13%). Het aandeel 65+'ers zonder een van de risicofactoren varieert minder tussen gemeenten en loopt van 5% (Schiedam) tot 13% (Barendrecht en Westvoorne).

Grafiek 1 Percentage volwassenen naar aantal risicofactoren van een ongezonde leefstijl in regio Rotterdam-Rijnmond



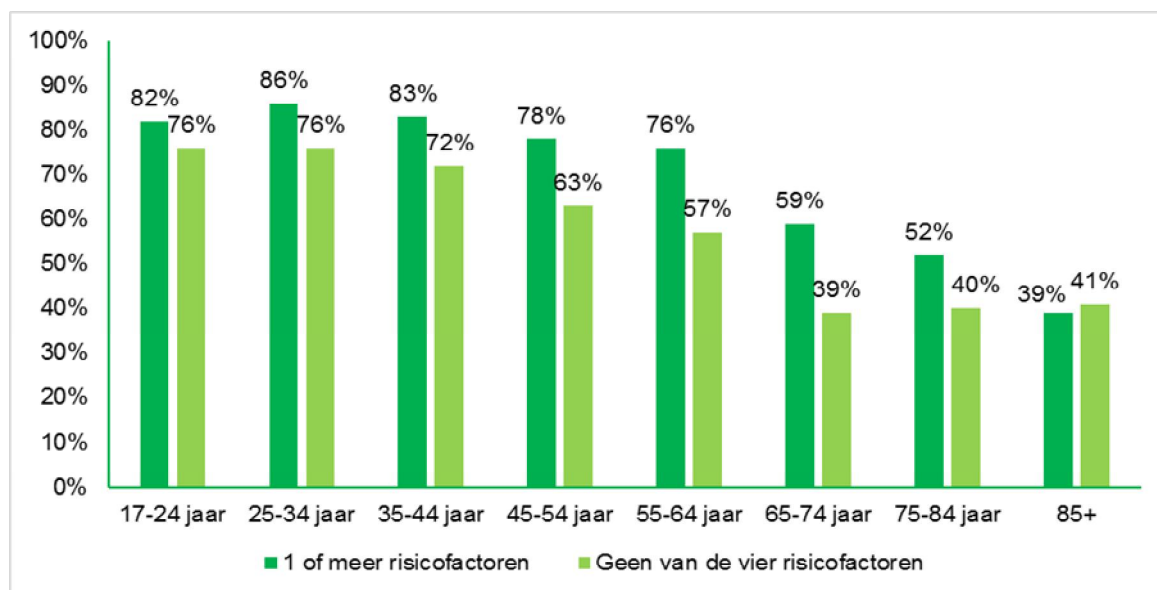
Tabel 1 Percentage inwoners zonder 1 van de vier risicofactoren per gemeente naar leeftijd

Gemeente	17-23 jaar	24-64 jaar	65+
Barendrecht	35%	19%	13%
Brielle	28%	15%	8%
Capelle aan den IJssel	37%	15%	10%
Hellevoetsluis	32%	16%	8%
Krimpen aan den IJssel	22%	18%	8%
Maassluis	28%	18%	7%
Ridderkerk	32%	15%	7%
Rotterdam	28%	17%	6%
Schiedam	27%	17%	5%
Albrandswaard	34%	18%	9%
Westvoorne	33%	16%	13%
Vlaardingen	28%	13%	9%
Lansingerland	36%	25%	11%
Goeree Overflakkee	31%	21%	8%
Nissewaard	30%	16%	7%
Regio Rotterdam-Rijnmond	30%	17%	7%

Welk deel van de mensen wil hun leefstijl aanpassen?

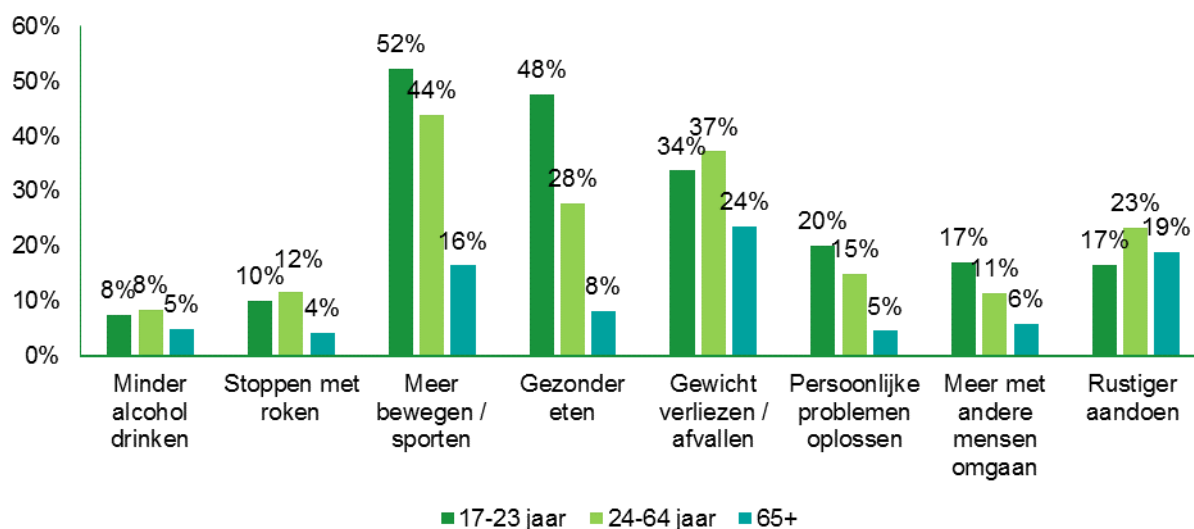
In de Gezondheidsmonitor 2016 is gevraagd of mensen binnenkort hun leefstijl willen aanpassen. Mensen konden meerdere antwoorden geven, waaronder stoppen met roken, meer bewegen of sporten (zie tekstvak aan het eind van deze feitenkaart). Het zal niet verbazen dat mensen die veel sporten of weinig alcohol drinken minder vaak aangeven hun leefstijl te willen aanpassen. Maar voor beleid is het relevant om inzicht te hebben in de omvang van de groep mensen met een ongezonde leefstijl en hun bereidheid om hun leefstijl te willen aanpassen (grafiek 2). De combinatie van de omvang van de risicogroep en de bereidheid tot aanpassen van de leefstijl kan ondersteunend zijn bij het maken van keuzes voor interventies en doelgroepen om een gezondere leefstijl te bevorderen.

Grafiek 2 Aandeel mensen (met en zonder 1 van de 4 risicofactoren) dat hun leefstijl wil aanpassen per leeftijdsgroep



De bereidheid om de leefstijl te willen aanpassen verschilt tot het 64^{ste} levensjaar niet heel veel per leeftijdsgroep. Vanaf het 65^{ste} levensjaar neemt het aandeel dat hun leefstijl wil aanpassen sterk af. Welk aspect van leefstijl men wil aanpassen, verschilt tussen de leeftijdsgroepen. Jongvolwassenen en volwassenen van 24 tot 65 jaar noemen het vaakst meer bewegen of sporten. Ongeveer de helft van de jongvolwassenen wil meer gaan bewegen of sporten. Onder 65+'ers wordt afvallen het vaakst genoemd, een kwart wil gewicht verliezen. De helft van de jongvolwassenen geeft aan gezonder te willen eten. Kleinere verschillen tussen leeftijdsgroepen zien we bij het onderwerp 'minder alcohol drinken'.

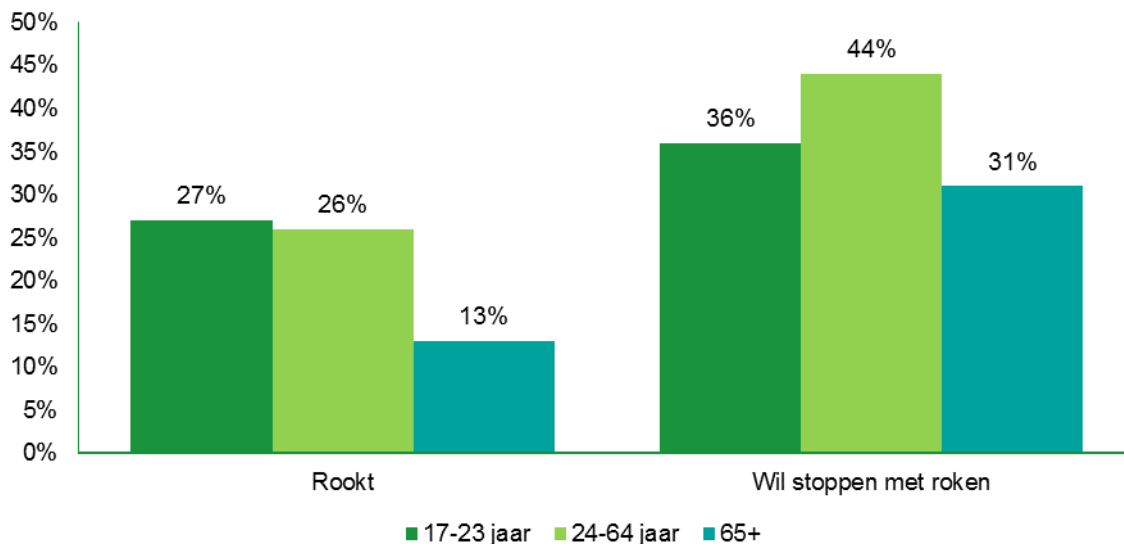
Grafiek 3 Aandeel mensen dat hun leefstijl wil aanpassen naar onderwerp



Stoppen met roken

Van de rokende 17- t/m 23-jarigen wil ruim een derde stoppen met roken. Van de 24- t/m 64-jarigen wil een iets groter deel (44%) van de mensen stoppen met roken.

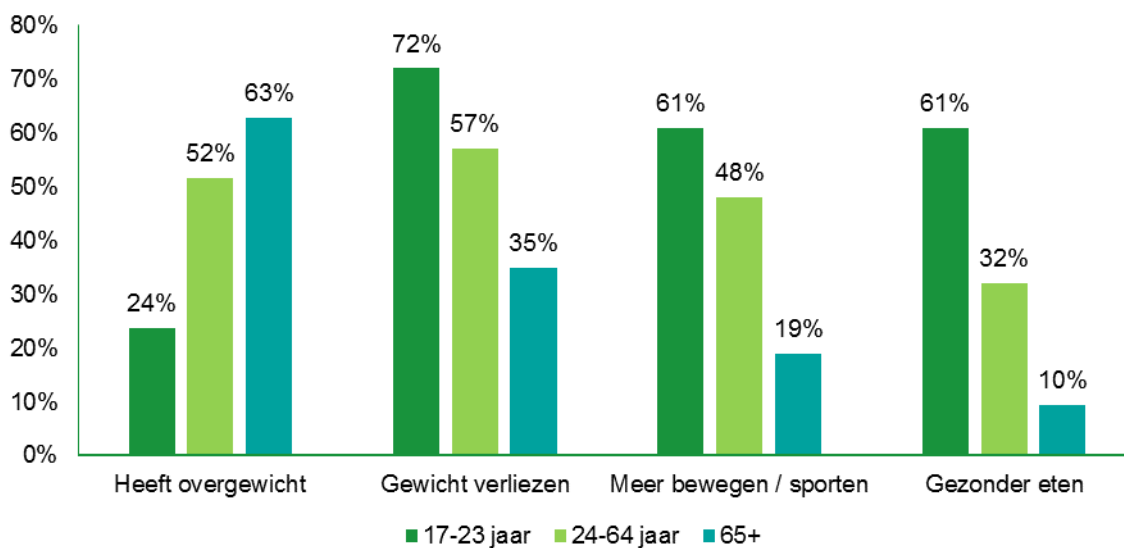
Grafiek 4 Aandeel rokers dat wil stoppen met roken naar leeftijd



Aanpassen van leefstijl bij mensen met overgewicht

Het aandeel mensen met overgewicht neemt toe met de leeftijd. Een kwart van de jongvolwassenen is te zwaar en ruim de helft van de volwassenen en ouderen heeft overgewicht. Jongvolwassenen met overgewicht geven het vaakst aan hun leefstijl te willen aanpassen door af te vallen, meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten. Bijna driekwart van de jongvolwassenen met overgewicht wil gewicht verliezen. Dit aandeel neemt af naarmate men ouder wordt. Eén op de drie 65+'ers met overgewicht wil afvallen. Een vergelijkbaar beeld zien we voor 'meer bewegen' en 'gezonder gaan eten'.

Grafiek 5 Aandeel mensen met overgewicht (matig overgewicht en obesitas) en het aandeel mensen met overgewicht dat de leefstijl wil aanpassen naar leeftijd

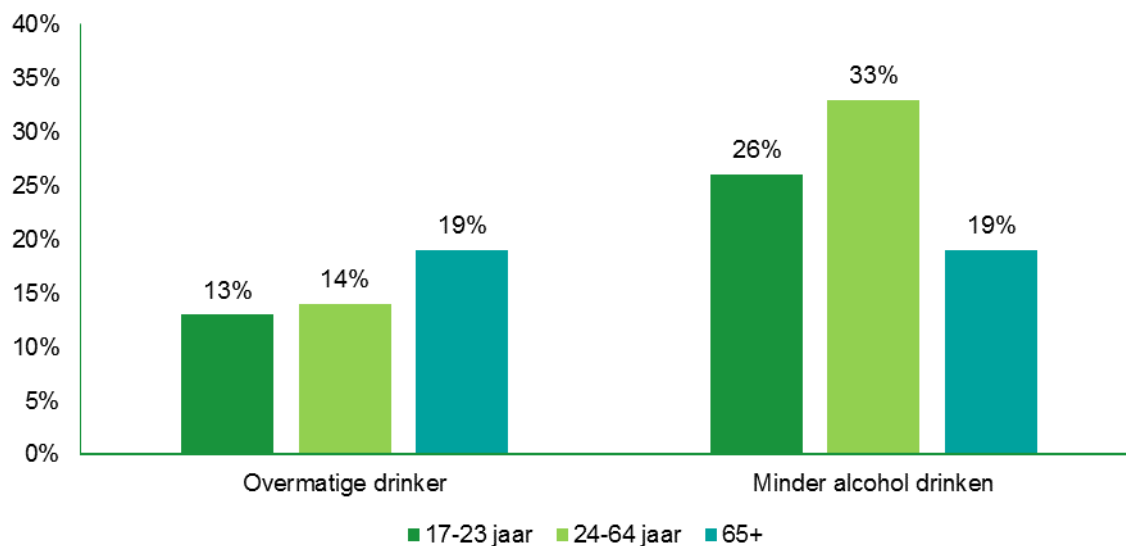


Minder alcohol drinken

Eén op de tien mensen die wel eens alcohol drinkt, wil minder gaan drinken. Onder overmatige en zware drinkers is dit aandeel veel hoger. Eén op de vijf ouderen (de groep met procentueel gezien de meeste

overmatige drinkers) wil minder alcohol gaan drinken, bij jongvolwassenen en volwassenen is dit hoger, respectievelijk een kwart tot een derde.

Grafiek 6 Aandeel overmatige drinkers dat minder alcohol wil gaan drinken naar leeftijd

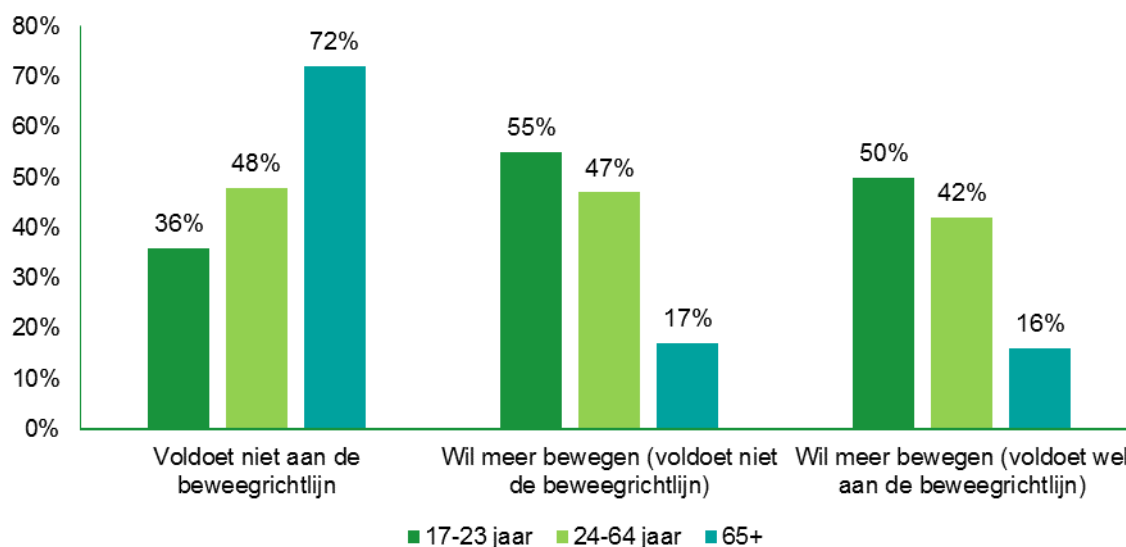


Er is ook bekeken of overmatige drinkers hun leefstijl op andere punten willen aanpassen en of dit verschilt van niet overmatige drinkers. We zien nauwelijks verschil in het aandeel dat persoonlijke problemen wil oplossen, meer met anderen wil omgaan en het rustiger aan wil doen. Een uitzondering hierop is de leeftijdsgroep van 17 tot en met 23 jaar waar niet overmatige drinkers vaker met anderen willen omgaan (overmatige drinkers 12,5% versus niet overmatige drinkers 18%). Ook zien we binnen deze leeftijdsgroep dat overmatige drinkers het rustiger aan willen doen in vergelijking met niet overmatige drinkers (overmatige drinkers 21% versus niet overmatige drinkers 16%).

Meer bewegen en of sporten

Mensen die niet voldoen aan de norm van de 'nieuwe' beweegrichtlijn geven vaker aan hun leefstijl te willen aanpassen door meer te gaan bewegen in vergelijking met mensen die de norm wel halen. Dit geldt niet voor 65+'ers, hier zien we geen verschil. In deze feitenkaart is de nieuwe beweegnorm gebruikt, binnenkort verschijnt een feitenkaart met cijfers over de nieuwe beweegnorm.

Grafiek 7 Aandeel mensen dat meer wil bewegen naar leeftijd en wel of niet voldoet aan de nieuwe beweegrichtlijn



Waar kan een gemeente op inzetten?

De gecombineerde leefstijl interventie

Vanaf 1 januari 2019 is het basispakket van de zorgverzekering uitgebreid met de vergoeding van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). De GLI richt zich op het tegengaan van overgewicht door onder begeleiding gezonde eetgewoontes en een gezond beweegpatroon aan te leren. Ook is er aandacht voor factoren die een gezonde leefstijl beïnvloeden zoals stress en slaapgebrek. Huisartsen kunnen mensen met een gezondheidsrisico door overgewicht doorverwijzen naar effectieve programma's zoals CoolL, SLIMMER en De Beweegkuur. Het is aan de zorgverzekeraars om te besluiten welke van deze programma's zij willen vergoeden en contracteren.

Voor wie is een gecombineerde leefstijlinterventie?

Niet iedereen met overgewicht komt in aanmerking voor een GLI. Hieronder is aangegeven welke mensen in aanmerking komen voor behandeling door de huisarts.

- Volwassenen met overgewicht (BMI 25 tot 30 kg/m²) en een ernstig vergrote buikomvang die bij de huisarts om begeleiding vragen
- Volwassenen met overgewicht en een met overgewicht samenhangende ziekte of aandoening (diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, chronische gewrichtsklachten of slaapapneu)
- Volwassenen met overgewicht en een verhoogd cardiovasculair risico
- Volwassenen met obesitas (BMI \geq 30 kg/m²)

Inzetten op een rookvrije generatie

De gezondheidsfondsen KWF, Hartstichting en Longfonds hebben in 2016 'Op weg naar een rookvrije generatie' gelanceerd. Met deze beweging willen zij ervoor zorgen dat alle kinderen die nu worden geboren de kans krijgen om rookvrij op te groeien. Zij worden niet blootgesteld aan andermans rook en zien geen rokers in hun omgeving, om te voorkomen dat zij zelf beginnen met roken. Inmiddels zijn in Nederland meer dan 80 gemeenten actief met de 'Rookvrije Generatie'. Organisaties waar kinderen opgroeien, spelen, naar school gaan en sporten kunnen hun omgeving volledig rookvrij maken. Zij kunnen daarvoor gebruik maken van landelijk ontwikkelde materialen, zoals borden, tegels, stickers en banieren van de Rookvrije Generatie. Ook ziekenhuizen sluiten zich aan bij de 'Rookvrije Generatie' en zorgen voor een rookvrije toegang. Voor scholen geldt een wettelijk rookverbod dat medio 2020 ingaat. Gemeenten kunnen de 'Rookvrije Generatie' ondersteunen door zelf rookvrije zones in te stellen. Daarnaast is er landelijke ondersteuning beschikbaar via Trimbos, VNG en de Alliantie Nederland Rookvrij. Behalve dat organisaties een rookvrije omgeving realiseren, kunnen zij rokers stimuleren te stoppen door stoppen met roken programma's aan te bieden. Informatie en tools zijn beschikbaar via www.rookvrijegeneratie.nl.

Hoe zijn de vragen naar gedragsverandering gesteld in de Gezondheidsmonitor?

Bent u van plan binnenkort uw leefstijl aan te passen? Zo ja, wat wilt u veranderen?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

Minder alcohol drinken

Stoppen met roken

Meer bewegen / sporten

Gezonder eten

Gewicht verliezen / afvallen

Persoonlijke problemen oplossen

Meer met andere mensen omgaan

Rustiger aandoen

Iets anders

Niets

Overmatige drinker

De norm van overmatige drinker is voor mannen 14 glazen per week of meer en voor vrouwen 7 glazen per week of meer.

Zware drinker

Minstens 1 keer per week 6 glazen per dag of meer voor mannen en 4 glazen of meer per dag voor vrouwen.

Voldoen aan de 'oude' beweegnorm

Om aan de Nederlandse beweegrichtlijn 2017 te voldoen moet men 150 minuten per week matig intensief bewegen en minimaal twee keer per week bot- en of spierversterkende activiteiten uitvoeren.

Auteur

Gea Schouten, Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam, oktober 2019, versie 1.0.
Met dank aan Netty van Veelen en Nathalie Koene-Smit.

Meer informatie

Deze factsheet is te vinden op www.gezondheidinkkaart.nl

Vragen over de Gezondheidsmonitor mailt u naar Gezondheidsmonitor@rotterdam.nl

Bronnen en verwijzingen

Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016, GGD'en, CBS en RIVM.

Bijlage 1 Percentage inwoners (17 jaar en ouder) dat zijn/haar leefstijl wil aanpassen per gemeente

	Minder alcohol	Stoppen met roken	Meer bewegen/sporten	Gezonder eten	Problemen oplossen	Rustiger aandoen	Iets anders	Niets
Barendrecht	7%	7%	40%	23%	9%	23%	6%	27%
Brielle	10%	8%	33%	21%	10%	22%	4%	26%
Capelle a/d IJssel	8%	9%	37%	21%	12%	19%	7%	29%
Hellevoetsluis	7%	10%	36%	21%	9%	19%	6%	30%
Krimpen a/d IJssel	7%	7%	29%	20%	11%	22%	6%	30%
Maassluis	6%	8%	33%	20%	10%	22%	6%	30%
Ridderkerk	6%	6%	36%	22%	10%	19%	7%	30%
Rotterdam	8%	11%	42%	29%	16%	22%	8%	24%
Schiedam	6%	11%	35%	25%	12%	23%	7%	28%
Albrandswaard	7%	8%	40%	22%	11%	19%	5%	29%
Westvoorne	8%	8%	29%	14%	9%	20%	5%	33%
Vlaardingenvlaardingen	8%	9%	42%	26%	14%	23%	7%	27%
Lansingerland	8%	8%	41%	27%	13%	23%	6%	24%
Goeree Overflakkee	8%	8%	31%	17%	8%	20%	4%	34%
Nissewaard	5%	9%	38%	24%	8%	19%	6%	31%
Regio	8%	10%	39%	26%	13%	22%	7%	27%