

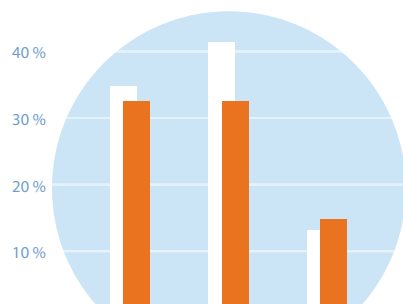
Giessenlanden

14.544
inwoners

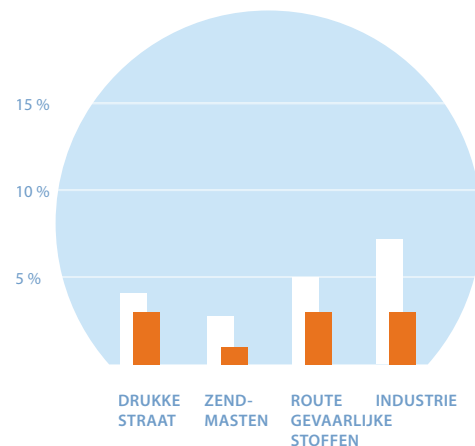
51 %
man
49 %
vrouw

Leefomgeving

GELUIDSHINDER

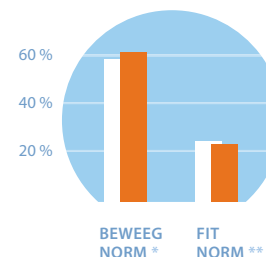


BEZORGDEHEID

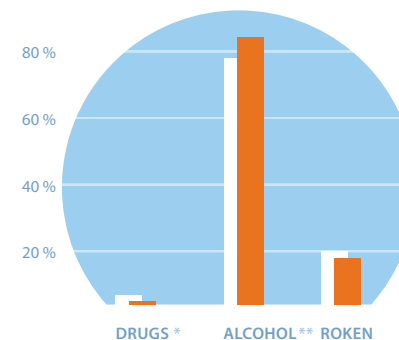


Leefstijl

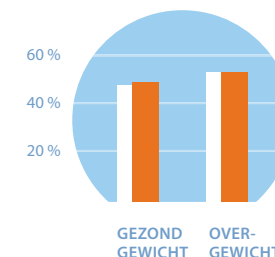
BEWEGING



MIDDELENGEBRUIK



GEWICHT



* > 5 DAGEN P. WK. 30 MIN. BEWEGEN

** > 3X P. WK. 20 MIN. INTENSIEF BEWEGEN

* CANNABISGEBRUIK AFGELOPEN 4 WKN.

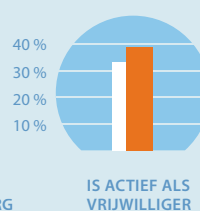
** ALCOHOLGEBRUIK AFGELOPEN JAAR

Zorg voor elkaar

MANTELZORG



VRIJWILLIGERS

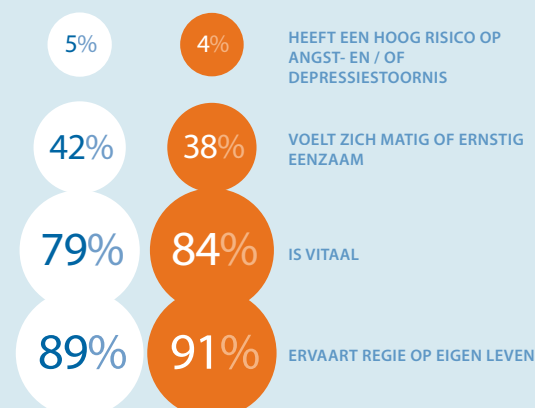


Fysieke & mentale gezondheid

FYSIEK



MENTAAL



Gewicht en bewegen

Zo'n 52% van de volwassenen en ouderen in Giessenlanden heeft overgewicht, net zo hoog als het gemiddelde in ZHZ. Overgewicht veroorzaakt grote gezondheidsrisico's. Zo hangt het samen met diabetes, hart- en vaatziekten en kan het participatie beperken, doordat men belemmerd is bij deelname aan sociale activiteiten. Gezonde gewoonten (zoals groente en fruit eten, meer bewegen) aanleren is makkelijker dan ongezonde gewoonten afleren. Ouders en de omgeving van het kind (zoals docenten op scholen, sportcoaches) hebben daarbij een belangrijke voorbeeldrol. Een gezond gewicht draagt ook bij aan vitaal ouder worden.

In Giessenlanden voldoet 60% aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen). Dat wijkt niet heel erg af van het gemiddelde in ZHZ (58%). 23% van de inwoners van Giessenlanden voldoet aan de fitnorm (tenminste drie keer per week 20 minuten intensief bewegen), wat ongeveer gelijk is aan het gemiddelde in ZHZ (24%). Stimuleren van bewegen is essentieel voor elke leeftijd om lang gezond fit te blijven en ter preventie van aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressies.

Advies van de GGD

Een effectieve aanpak van overgewicht en het bevorderen van bewegen is altijd een integrale en samenhangende aanpak onder regie van de gemeente. Binnen een dergelijke aanpak gaat het om het bevorderen en faciliteren van het maken van gezonde keuzes. Deze aanpak bestaat uit het inzetten van een combinatie van interventies gericht op:

- De omgeving, zoals een beweegvriendelijke omgeving met duidelijke en veilige loop/fietsroutes;
- Regelgeving en handhaving, zoals vestigingsbeleid van fastfood restaurants;
- Voorlichting en educatie, zoals het bevorderen van het drinken van (kraan)water;
- Signalering, advies en ondersteuning vanuit de zorg, zoals begeleid afvallen bij een diëtist/fysiotherapeut.

Middelengebruik

Veel volwassenen en ouderen in Giessenlanden geven aan in het afgelopen jaar alcohol te hebben gedronken (84% versus 79% gemiddeld in ZHZ). Verder zien we 18% rokers in Giessenlanden, versus 20% in ZHZ. Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Na roken (13%), overgewicht (5%) en lichamelijke inactiviteit (4%) komt alcoholgebruik op de vierde plaats van determinanten van ziekten, met een bijdrage van 3% (RIVM). Het investeren in het ontmoedigen van het gebruik van middelen draagt direct en substantieel bij aan een gezondere en fitte bevolking.

Advies van de GGD

Een effectieve ontmoediging van middelen zoals alcohol en tabak bestaat bij voorkeur uit een samenhangende en integrale aanpak. Voor roken richt een combinatie van interventies zich op:

- De omgeving, zoals het rookvrij houden van scholen en sportverenigingen;
- Regelgeving en handhaving, waardoor de scholen en sportverenigingen ook daadwerkelijk rookvrij zijn en blijven;
- Voorlichting en educatie, zoals door het aansluiten bij stoptober, waarbij volwassenen worden gestimuleerd om een maand lang niet te roken;
- Signalering, advies en ondersteuning vanuit de zorg. Stoppen met roken cursussen worden vaak vergoed door zorgverzekeraars en kunnen via bijvoorbeeld de werkgever worden aangeboden.

Voor alcohol richt een combinatie van interventies zich op:

- De omgeving, zoals het alcoholvrij houden van scholen en alcoholarm houden van sportverenigingen;
 - Regelgeving en handhaving, zoals het inzetten van mystery shopping onderzoek, waarbij jongeren aankoop pogingen doen bij supermarkten, horeca en sportverenigingen;
- Voorlichting en educatie, zoals door het aansluiten bij ikpas, waarbij volwassenen worden gestimuleerd om een maand lang niet te drinken;

- Signalering, advies en ondersteuning vanuit de zorg. Er zijn veel verschillende zorgpartijen (waaronder eerstelijns en ziekenhuizen) die in aanraking komen met personen met (beginnende) alcoholproblemen. Deze partijen hebben verschillende mogelijkheden voor opsporing en interventies. Door samenwerking op lokaal niveau te stimuleren, ontstaat een keten waarin opsporing/signalering, doorverwijzing en behandeling beter op elkaar aansluiten.