



Nieuwsbrief GGD Advies & Onderzoek Voor een Gezond Kennemerland

We beschermen ons tegen de zon, maar niet voldoende



GGD Kennemerland zette in augustus en september 2023 een panel over zonbescherming uit dat door ruim 3.500 panelleden ingevuld is. Resultaten zijn vergeleken met het panelonderzoek over zonbescherming dat in 2018 is afgenomen. Met het zicht op de komende zomer bliken we terug op de genomen zonbescherming door de inwoners van Kennemerland in de zomer van 2023. Langdurige blootstelling brengt immers gezondheidsrisico's met zich mee, zoals huidverbranding, en kan huidkanker veroorzaken.

Meer bescherming, maar nog steeds veel zonverbranding

Inwoners van Kennemerland smeren met een hoge factor, nemen regelmatig tot vaak maatregelen ter bescherming tegen de zon en checken hun huid op verdachte plekjes. Dit doen zij vaker dan in 2018. Toch geeft één op de drie aan verbrand te zijn geweest afgelopen zomer. Met name bedekkende kleding en een hoofddeksel dragen worden minder vaak gebruikt als beschermingsmaatregel. Panelleden rapporteren in 2023 vaker behandeld te zijn aan een (voorstadium van) huidkanker. In dit panelonderzoek gaf één op de zes panelleden dit aan, dit is bijna twee keer zoveel dan in 2018.

Overwegend voldoende kennis over zonbescherming, maar meer preventie/kennis nodig
Veel panelleden laten zien kennis te hebben over zonbescherming, maar op enkele thema's lijkt deze beperkt. Zo lijkt de kennis wanneer op de dag de zonkracht het sterkst is beperkt en weet een groot deel van de panelleden niet dat een zongebruinde huid beschadigd is. Het vergroten van de kennis en het nemen van preventieve maatregelen van de inwoners blijft dus van belang voor de GGD.

Alle resultaten zijn terug te vinden in [deze factsheet](#).

Vragen? Mail naar panel@ggdkennemerland.nl

Onderzoek naar gezondheid, welzijn en leefstijl van jongvolwassenen



Op 8 april gaat de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 van start. Dit is een groot online vragenlijstonderzoek naar de gezondheid, leefstijl en het welzijn van jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar. Dit onderzoek wordt door alle GGD'en tegelijk uitgevoerd in opdracht van het ministerie van VWS. Het Rijk en gemeenten kunnen de resultaten gebruiken om gezondheidsbeleid op te maken. GGD Kennemerland kan daarin adviseren.

Van 8 april tot en met 7 juli 2024 hebben jongvolwassenen door heel Nederland de kans om de online vragenlijst in te vullen. In de vragenlijst komen verschillende onderwerpen aan bod, waaronder fysieke en mentale gezondheid, welzijn, leefstijl, genotmiddelengebruik en sociale omgeving. Om een zo compleet en betrouwbaar mogelijk beeld te krijgen is het belangrijk dat zoveel mogelijk jongvolwassenen de vragenlijst invullen. Jij kan daarbij helpen!

- Ben je tussen de 16 en 25 jaar? Hou de [website](#) in de gaten en vul vanaf 8 april de vragenlijst in!
- Deel onze berichten op [Instagram](#), [Facebook](#) en/of [X](#).
- Breng het onderzoek onder de aandacht bij (andere) jongvolwassenen.

De resultaten worden begin 2025 bekend gemaakt via www.gezondheidsatlas Kennemerland.nl.

Vragen? mail naar epi@ggdkennemerland.nl

Jongvolwassenen vertellen over hun mentale gezondheid



In 2022 werd de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen uitgevoerd. Daaruit bleek dat het niet goed gaat met de mentale gezondheid onder jongvolwassenen van 16 tot 25 jaar. Dit was aanleiding voor onderzoekers van GGD Kennemerland om de verhalen achter de cijfers van deze verslechterde mentale gezondheid te onderzoeken. In 2023 zijn er zes groepsgesprekken gevoerd met 36 jongvolwassenen.

Het rapport werpt licht op de ervaringen van jongvolwassenen. Sociale verwachtingen, studie-, werk- en financiële druk, de normalisatie van alcohol- en drugsgebruik, eenzaamheid, en de impact van sociale media zijn factoren die bijdragen aan de verslechtering van hun mentale gezondheid.

Vanuit school en studie ervaren veel jongvolwassenen stress vanwege de hoeveelheid werk die van hen verwacht wordt. "Je moet van jezelf altijd aanstaan. Je moet steeds bezig zijn, die verwachtingen van jezelf, daardoor is uiteindelijk je batterij gewoon leeg en dan moet je toch van jezelf door." vertelt een van de deelnemende jongeren aan het groepsgesprek. Daarnaast zeggen jongvolwassenen dat hun toekomstplannen over samenwonen, trouwen of een huis kopen onzeker is geworden vanwege hun studieschuld, de krapte op de huizenmarkt en de inflatie. De eenzaamheid die jongeren ervaren tijdens de coronaperiode, ervaren sommige nog steeds. Ze ervaren een gebrek aan een sociaal netwerk en diepgang in hun relaties.

Het rapport sluit af met concrete adviezen van jongvolwassenen aan gemeenten en scholen om de mentale gezondheid te verbeteren. Hierbij wordt de nadruk gelegd op laagdrempelige hulp, het vergroten van de bereikbaarheid van mentale gezondheid, het creëren van betaalbare ontmoetingsplekken en het vergaren van meer kennis over beschermende factoren, zoals voldoende beweging, slaap, vrije tijd en geen middelengebruik.

Hier vindt u de [factsheet](#) en het [rapport](#) van dit onderzoek.

Vragen? Mail naar anke.woudstra@vrk.nl

Succesvolle bijeenkomst mentale gezondheid jongeren en jongvolwassenen



Hoe staat het met de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen? In de artikelen hiervoor is het onderwerp ook al bod gekomen. Welke data hebben we en wat zegt deze data ons, wat zijn belangrijke aandachtspunten wanneer er aan mentaal gezondheidsbeleid wordt gewerkt? Op 23 januari organiseerde GGD Kennemerland een bijeenkomst mentale gezondheid om het daarover te hebben.

Samen met deskundigen, beleidsmakers en bestuurders uit verschillende werkvelden, allen gerelateerd aan jeugd zijn wij in gesprek gekomen. De middag werd plenair gestart door sprekers van het Timbos instituut. Zij hebben de kernbeleging van de bijeenkomst uiteen gezet.

Ook werd duidelijk dat het inzetten van beleid om mentale gezondheid van jongeren te bevorderen afhankelijk is van vele factoren zoals de verschillende omgevingen waar de jongeren en jongvolwassenen zich in bewegen. Daarnaast zijn de aanwezigen door een van de onderzoekers Publieke Gezondheid van de GGD meegenomen de regionale data in. Hoe het momenteel is gesteld met de mentale gezondheid van jongeren? Die staat onder druk, vooral bij de wat oudere jongeren. Het plenaire deel is afsloten met een presentatie over het recent gepubliceerde regioplan waar mentale gezondheid als onderwerp deel van uitmaakt.

Voor het tweede deel van de bijeenkomst waren er verschillende workshops georganiseerd met als centrale thema's: de invloed van sociale media, sociale netwerken, normaliseren en integraal samenwerken aan mentaal gezondheidsbeleid.

Deze bijeenkomst was een start en katalysator. Er is veel kennis en expertise gedeeld en er zijn verschillende korte lijnen ontstaan tussen partijen. De GGD Kennemerland pakt door op deze lijn en blijft graag in gesprek met de verschillende deskundigen, beleidsmakers, bestuurders en jongeren en jongvolwassenen. Ook hebben wij voortdurend zoeken naar nuttige verbindingen en samenwerking om de mentale gezondheid te bevorderen!

Vragen? mail naar dieuwertje.hilhorst@vrk.nl

Eigen valrisico wordt vaak onderschat



Vallen zorgt jaarlijks voor veel opnames in het ziekenhuis. Daarom is het belangrijk om een verhoogd valrisico inwonerspanel te heffen en maatregelen te nemen. De helft van de leden van het GGD inwonerspanel heeft een verhoogd valrisico, maar slechts één op de vijf van deze panelleden schat zelf in dat ze een (heel) hoog valrisico hebben. Om meer inzicht te krijgen in het valrisico van panelleden, hun kennis over risicofactoren en het nemen van maatregelen, zette GGD Kennemerland eind 2023 een panelonderzoek uit. Bijna 3.000 panelleden deden mee.

De belangrijkste resultaten

Een kwart van de panelleden viel het afgelopen jaar, waarvan de helft gewond raakte. Meer dan een derde is bang om te vallen. Deze angst kan bijdragen aan het vermijden van sociale situaties en de kans op gevoelens van eenzaamheid vergroten. Hierdoor neemt de kans om opnieuw te vallen toe. Panelleden zijn bewust van de risicofactoren, maar sommige risicofactoren zoals incontinentie, niet goed kunnen horen en mentale problemen zijn voor veel panelleden niet bekend. Een grote meerderheid neemt maatregelen om vallen te voorkomen zoals goed passende schoenen dragen en goed drinken en eten, maar het volgen van een valpreventie cursus wordt weinig gedaan. Daarnaast doet meer dan de helft van de panelleden te weinig kracht- en balansoefeningen. Terwijl tussen met valpreventieve beweeginterventies, de kans op vallen kunnen verlagen.

Inzetten op valpreventie

Zowel landelijk als regionaal is valpreventie één van de speerpunten. In 2024 worden verschillende valpreventieprogramma's voorged door de zorgverzekering. In de regio Kennemerland en Haarlemmermeer maakt de GGD deel uit van de ketengroepen Valpreventie. Deze zetten zich in op samenwerking tussen zorgverleners en het informeren van inwoners over valrisicofactoren en passende trainingen en activiteiten.

Alle resultaten van dit onderzoek staan in [deze factsheet](#).

Vragen? Mail naar panel@ggdkennemerland.nl

Wijkaanpak 'Een rookvrij leven voor iedereen'



Binnen de wijkaanpak 'Een rookvrij leven voor iedereen' werken we 2,5 jaar lang, samen met bewoners en professionals, aan een passende aanpak voor hun wijk. Met als doel een normverandering op gang te brengen, passende rookstophulp voor de doelgroep (mensen met een lage sociaal-economische positie) te creëren en het rookgedrag te verminderen.

In Schalkwijk (Haarlem) zijn we halverwege dit traject en wordt ons werk steeds duidelijker welke routes we te bewandelen hebben.

Wat werkt goed?

Wat we inmiddels onder andere weten is dat een 1-op-1 benadering goed werkt. Niet alleen een flyer uitdelen maar het gesprek aangaan. Daarom heeft wijkteam Schalkwijk deelgenomen aan de Iftar (in dit geval een pre-Ramadan maaltijd) in wijkcentrum de Ringvaart en voerde daar mooie gesprekken over Rookvrij. Een fijne avond waar – onder aanvoering van [Prodomos](#) – werd gediscussieerd over thema's als vrijheid, gelijkheid en solidariteit. Aansluiting bij andere iftar bijeenkomsten staat op de planning. Een opmaat voor veel meer persoonlijke gesprekken, iftar over gezond leven en hoe je daar zelf en met elkaar stappen in kunt zetten.

Vragen? Mail naar janneke.heys@ggdkennemerland.nl

Lentekriebels, Liefdeskrant en nieuwe subsidierondes Gezonde School

Begin maart is de Liefdeskrant officieel uitgereikt op diverse scholen door verschillende wethouders en door de kinderburgemeester van Haarlem. De feestelijke uitreiking was samen met de aftrap van de Week van de Lentekriebels, een projectweek op basisscholen over relationele en seksuele vorming.

Elke basis- en speciaal onderwijschool in de regio ontvangt de Liefdeskrant, voor elke leerling uit groep 5 t/m 8 is er een eigen exemplaar. De Liefdeskrant staat vol met leuke verhalen, weetjes, quizzes en puzzels, vóór en dóór kinderen uit de regio. Over jezelf kunnen zijn, vriendschap, verliefd zijn en weerbaarheid, ook online. Een krant die in de klas gelezen wordt, maar ook mee naar huis kan, zodat kinderen het thuis met hun ouders lezen.

Inspirerende uitreiking Liefdeskrant en positieve Week van de Lentekriebels

De uitreiking van de Liefdeskrant was een groot succes: enthousiaste leerlingen, veel positieve media-aandacht en mooie toespraken van de wethouders en kinderburgemeester. Ook is de Week van de Lentekriebels ten opzichte van vorig jaar rustig en positief verlopen. Er werd net als vorig jaar nepnieuws verspreid, wat voor enige opfiet zorgde, en mogelijk ook voor extra vragen van ouders. Desondanks hebben scholen zich ook dit jaar weer vol goede moed en deskundigheid ingezet!

Gezonde School aanpak helpt bij schoolbrede en structurele aanpak

Ook ná de Week van de Lentekriebels blijft relationele en seksuele vorming een belangrijk thema in alle lagen van het onderwijs. De Gezonde School aanpak biedt hiervoor (en voor vele andere gezondheidsthema's) een schoolbrede aanpak waarmee het terugkomen in de lesstof, in de schoolomgeving, in signalering en in het beleid van de school. Van 4 maart t/m 15 april 2024 kunnen scholen weer verschillende stimuleringsregelingen aanvragen bij Gezonde School. Informatie over deze stimuleringsregelingen vind je op de [Gezonde School-website](#).

De terugblik van kenniscentrum Rutgers op de Week van de Lentekriebels lees je [hier](#).

De Liefdeskrant 2024 kun je [hier](#) lezen.

Vragen? Mail naar marjolein.klant@vrk.nl

v.l.n.r.: op de foto: Marjolein Klant (Gezonde School-adviseur GGD Kennemerland), Jacobine Kastelein (directeur Bos en Duinsschool), Attiya Gamri (wethouder Bloemendaal) en Nienke Chantrel (coördinator Gezonde School GGD Kennemerland).

Deze e-mail is verzonden aan [\[email\]](#).
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden.
U kunt ook uw gegevens [inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u MSTRAVER@GGDKENNEMERLAND.NL toe aan uw adresboek.