



## Nieuwsbrief GGD Advies & Onderzoek Voor een Gezond Kennemerland

### Gezondheidsachterstanden in Kennemerland zijn omvangrijk en hardnekkig



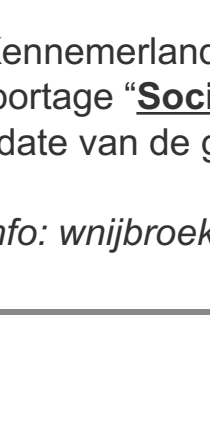
Het terugdringen van gezondheidsachterstanden staat hoog op de politieke agenda. Dat is niet zonder reden, zo bevestigen nieuwe cijfers van GGD Kennemerland.

Inwoners van Kennemerland die moeilijk kunnen rondkomen voelden zich in het najaar van 2022 minder gezond en hadden vaker gezondheidsproblemen, mentale klachten en een ongezonde leefstijl dan inwoners die goed kunnen rondkomen. Deze gezondheidsachterstanden zijn hardnekkig gebleken in de afgelopen 10 jaar. De achterstanden in leefstijl zijn iets afgenomen, maar nog steeds zichtbaar. De achterstanden in ervaren, fysieke en vooral mentale gezondheid namen toe tussen 2020 en 2022. Ook groeide de groep inwoners die moeilijk kan rondkomen, nadat het eerder jarenlang afnam. In het najaar van 2022 kon 1 op de 5 inwoners moeilijk rondkomen. Dit en meer blijkt uit extra analyses van GGD Kennemerland op de data van de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen.

Alle resultaten zijn terug te vinden in [deze factsheet](https://www.gezondheidsataskennemerland.nl) op [www.gezondheidsataskennemerland.nl](https://www.gezondheidsataskennemerland.nl).

Meer info: [dakramer@ggdkennemerland.nl](mailto:dakramer@ggdkennemerland.nl)

### Sociale status van buurten en wijken in Kennemerland 2021



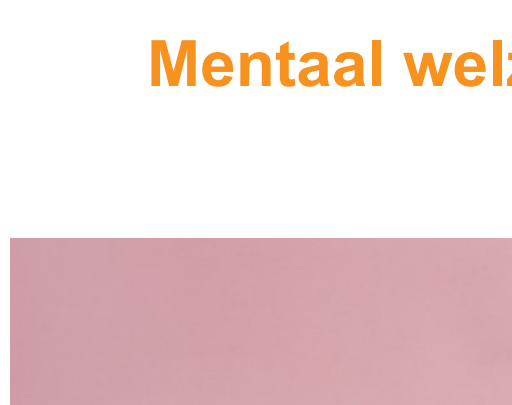
Een indicator voor de sociaaleconomische status (SES) van een wijk of een buurt is voor veel doeleinden bruikbaar. Bijvoorbeeld als achtergrond bij onderzoek op laag geografisch niveau, om inzicht te krijgen in populaties in een wijk, om wijken te selecteren voor verder onderzoek of als kenmerk om gelden te verdelen.

Een indicator van SES wordt regelmatig gepubliceerd door het CBS. Gegevens over welvaart, opleidingsniveau en arbeidsmarktaandeel worden in onderlinge samenhang op gemeente-, wijk- en buurtniveau weergegeven.

GGD Kennemerland heeft deze CBS-gegevens voor het verslagjaar 2021 in kaart gebracht in de rapportage "**Sociale status van buurten en wijken in Kennemerland 2021**" en dit betreft een update van de gegevens over 2019.

Meer info: [wnijbroek@ggdkennemerland.nl](mailto:wnijbroek@ggdkennemerland.nl)

### Week tegen de Eenzaamheid



Vanaf vandaag 28 september t/m 4 oktober is het de Week tegen Eenzaamheid. Een week waarin er honderden activiteiten worden georganiseerd waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen.

Eenzaamheid komt veel voor, zo blijkt uit de nieuwste cijfers van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Bijna de helft van de inwoners van GGD-regio Kennemerland is eenzaam. Sinds 2012 is het aandeel eenzame inwoners geleidelijk aan gegroeid. Het zijn niet alleen oudere mensen die eenzaam zijn: 18 t/m 34 jarigen zijn inmiddels ongeveer even vaak eenzaam als inwoners van 75 jaar en ouder. Zoals eerder in deze nieuwsbrief is te lezen, speelt naast leeftijd bijvoorbeeld ook geld een rol in eenzaamheid. Van de inwoners die grote moeite hebben met rondkomen is 91% eenzaam. Dat is 2,5 keer meer dan bij inwoners die geen enkele moeite hebben met rondkomen.

#### Week voor Ontmoeting

In de gemeente Beverwijk is de week omgedoopt tot Week voor Ontmoeting. Inwoners van Beverwijk en Wijk aan Zee kunnen dan deelnemen aan verschillende activiteiten om met elkaar in contact te komen.

### Mentaal welzijn zorgwekkender bij LHBTQ+ jongvolwassenen



70% van de LHBTQ+ jongvolwassenen (16 – 25 jaar) heeft mentale gezondheidsproblemen, dit is 24% meer ten opzichte van jongvolwassenen die zich niet als LHBTQ+ identificeren. LHBTQ+ jongvolwassenen zijn een extra kwetsbare groep voor een verminderd mentaal welzijn als gevolg van discriminatie, stigmatisatie en verminderde acceptatie. Daarom heeft de GGD Kennemerland een verdiepend onderzoek uitgevoerd over het mentale welzijn bij jongvolwassenen identificerend als LHBTQ+.

Lesbisch, homo, biseksueel, transgender, queer of anders (LHBTQ+) jongvolwassenen hebben ongeveer 2 keer zo'n hoge kans op ernstige mentale gezondheidsproblemen dan jongvolwassenen die zich niet als LHBTQ+ identificeren. Mentaal welzijn is niet enkel het ontbreken van mentale gezondheidsproblemen, maar een positieve gemoedstoestand waarbij kwaliteit van leven en het gevoel van bijdragen aan de gemeenschap wordt ervaren. Aspecten die onder mentaal welzijn vallen zijn onder andere eenzaamheid, stress, zelf tevredenheid, vertrouwen in de toekomst, mishandeling en suicidale gedachten, welke allen invloed hebben op de mentale gezondheid. Op al deze aspecten laten LHBTQ+ jongvolwassenen een negatiever beeld zien dan jongvolwassenen die zich niet als LHBTQ+ identificeren. Dit benadrukt de noodzaak om naast bevordering van normalisatie en acceptatie van LHBTQ+, interventies in te zetten gericht op meerdere aspecten van mentaal welzijn. Effectief bewezen interventies gericht op meerdere aspecten van mentaal welzijn kunnen hier een rol in spelen.

Alle resultaten van het onderzoek zijn terug te vinden in de [factsheet](#). Effectief bewezen interventies zijn te vinden op de website van het [RIVM](#).

Meer info: [dirk.hoevenaars@ggdkennemerland.nl](mailto:dirk.hoevenaars@ggdkennemerland.nl)

### De Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 binnenkort van start!



De Gezondheidsmonitor Jeugd is een digitaal vragenlijstonderzoek onder tweede- en vierdeklassers van het voortgezet onderwijs. Het onderzoek biedt inzicht in de gezondheid, welzijn en leefstijl van jongeren in de regio Kennemerland.

De Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 loopt van 2 oktober t/m 24 november 2023. Leerlingen vullen de vragenlijst in tijdens een lesuur op school. Direct na het invullen van de vragenlijst krijgen leerlingen een pagina met betrouwbare websites, tips en meer informatie over onderwerpen uit de vragenlijst.

#### School –en gemeenterapporten

De resultaten worden gebruikt om scholen en gemeenten te adviseren over gezondheid en het lokale gezondheid, het –en jeugdbeleid. De school ontvangt een school-specifieke rapportage over de gezondheid, het welzijn en de leefstijl op hun school en de gemeenten ontvangen een eenzelfde rapportage van jongeren die in hun gemeente *wonen*. Daarnaast worden de resultaten van alle GGD'en samen gebruikt voor landelijk beleid om de gezondheid en leefstijl van jongeren te bevorderen.

De resultaten van dit vragenlijstonderzoek zijn halverwege 2024 beschikbaar:

Meer info:

[GMJeugd@ggdkennemerland.nl](mailto:GMJeugd@ggdkennemerland.nl) en [Gezondheidsmonitor Jeugd | GGD Kennemerland](https://www.gezondheidsmonitor-jeugd.nl)

### Online ouderavond over risico's van alcohol op het puberbrein



De helft van de jongeren begint op hun vijftiende of zestiende jaar met drinken. Deze leeftijd moet omhoog om het jonge brein te beschermen, vinden gezondheidsexperts. Daarom is er op 2 oktober een grote, landelijke NIX18- ouderavond die iedereen online kan volgen.

Hersenexpert Erik Scherder zal o.a. uitleggen hoe het puberbrein werkt en ouders krijgen concrete tips om thuis het gesprek te voeren over alcohol. Heel veel ouders weten niet dat ze hier invloed op hebben en dat grenzen stellen effectief is.

#### Cijfers over alcoholgebruik onder jongeren in regio Kennemerland

In GGD-regio Kennemerland wordt er ook al veelvuldig alcohol gedronken vóór de wettelijk toegestane leeftijd, zo blijkt uit cijfers van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 en de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. 63% van de 16- en 17-jarigen dronk alcohol in de afgelopen vier weken. Onder tweede- en vierdeklassers van het voortgezet onderwijs is dat ook al 28%. Van de tweede- en vierdeklassers deed 19% de afgelopen vier weken zelfs aan bingedrinken: zij dronken tijdens één gelegenheid minstens vijf alcoholische drankjes. Van de 16- en 17-jarigen geeft 25% aan dat hun vrienden het heel normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken.

De Nationale Ouderavond NIX18 is op maandag 2 oktober, om 20.00 uur en duurt zo'n drie kwartier. Aan scholen de oproep deze informatie door te geven aan de ouders.

Meld je aan

### Aanmelden Smokefree Challenge 2023: niet roken, niet vaperen en geen snus



Op 1 november gaat de Smokefree Challenge weer van start, een wedstrijd voor klassen 1 en 2 van het voortgezet onderwijs. De leerlingen beloven om een halfjaar lang niet te roken, vaperen of snus te gebruiken. De belofte om niet te vaperen of snus te gebruiken is dit jaar nieuw. En ook hard nodig met de toename van vaperen en/of snus bij leerlingen op primair en voortgezet onderwijs.

Aanmelden voor de challenge kan tot 15 oktober.

Meld hier jouw klas aan voor deze 2023 editie!

Ook goed om te weten: Het online platform [JouwGGD.nl](https://www.jouwGGD.nl) is er speciaal voor leerlingen. Zij vinden hier informatie over gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, media, alcohol, roken, drugs. En ook over vaperen en snus. Ze kunnen ook (anoniem) vragen stellen aan een arts of verpleegkundige.

### Stoptober werkt!



De tiende editie van Stoptober is gestart. Stoptober geeft iedereen die wil stoppen met roken alle steun om 28 dagen niet te roken. En dat is belangrijk, want na een periode van 28 dagen niet roken, is de kans 5x groter dat je blijvend stopt met roken.

Inmiddels hebben al meer dan 400.000 mensen succesvol meegedaan met de grootste stoppoging van Nederland en hebben met elkaar bewezen dat Stoptober werkt.

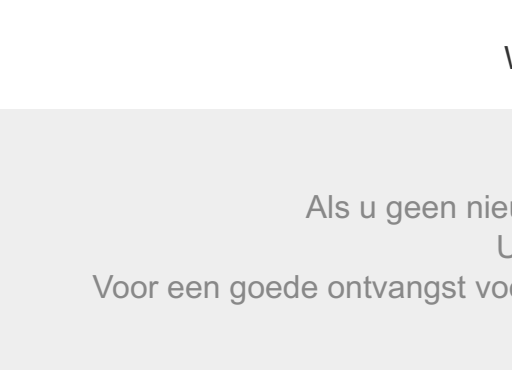
**Stoppen met roken doe je niet alleen**

Stoppers kunnen weer gebruik maken van de gratis Stoptober-app. Net als vorig jaar beschikt de app over een community-functie; motiverende berichten en een 'noodhulp' lijn. De Stoptober-app is beschikbaar voor iOS en Android, en is te downloaden van eind september tot 31 oktober. Als je dit wilt kun je de app vervolgens het hele jaar gebruiken ter ondersteuning. Via sociale media (Facebook, Twitter, Instagram) blijf je op de hoogte en sta je in contact met anderen die hetzelfde doormaken als jij en kun je ervaringen uitwisselen. Jij doet toch ook mee?

Ga naar [www.stoptober.nl](https://www.stoptober.nl) en maak gebruik van alle steun die Stoptober je te bieden heeft!

Heb je vragen; ook over andere stoppen met roken ondersteuning: mail naar [mstraver@ggdkennemerland.nl](mailto:mstraver@ggdkennemerland.nl)

### GGD brengt e-bikegebruik in kaart



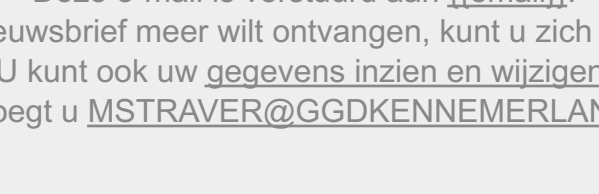
E-bikes zijn niet meer weg te denken uit het Nederlandse straatbeeld. Door de vakerdersteuning maken e-bikes het makkelijker om vaper en verder te fietsen en zo meer te bewegen. De keerzijde is dat er onveilige situaties kunnen ontstaan door de toenemende drukte en de uiteenlopende snelheden op het fietspad. Om inzicht te krijgen in de houding tegenover e-bikes en het gebruik ervan, zette GGD Kennemerland in mei een vragenlijst uit onder haar inwonerspanel. Bijna 3.800 panelleden deden mee.

Bijna de helft van de panelleden heeft een e-bike. Veel e-bikebezitters gebruiken hun normale fiets minder vaak dan voorheen. Elektrische fietsen is minder intensief dan fietsen zonder ondersteuning, en is daarmee minder goed voor de conditie en gezondheid. Daar staat tegenover dat bijna driekwart van de e-bikebezitters de auto minder is gaan gebruiken door de e-bike. Mede daardoor fietst het merendeel (69%) van de e-bikebezitters meer na hun aanschaf. Het afleggen van grotere afstanden is de meest genoemde reden voor aanschaf van de e-bike.

8% van de e-bikebezitters viel het afgelopen jaar. E-bikebezitters vallen vaker en hebben vaker medische zorg nodig na hun val dan panelleden met een normale fiets. Slechts 21% van de e-bikebezitters draagt een helm, terwijl het dragen hiervan de kans op ernstig hoofd- of hersenletsel met 60% vermindert. De meerderheid van de panelleden staat achter maatregelen om de veiligheid te vergroten zoals maximumsnelheid op het fietspad, minimumleeftijd voor e-bikes en fietshelmplicht voor e-bikes.

Alle resultaten van dit onderzoek zijn te vinden in [deze factsheet](https://www.gezondheidsataskennemerland.nl) op [www.gezondheidsataskennemerland.nl](https://www.gezondheidsataskennemerland.nl).

Meer info: [dakramer@ggdkennemerland.nl](mailto:dakramer@ggdkennemerland.nl)



Website Facebook Twitter LinkedIn