

# Gezonde leefstijl

De Rijksoverheid wil gezond leven makkelijker maken. Zodat iedereen kan kiezen voor een gezonde leefstijl. En alle kinderen in 2040 in een gezonde omgeving opgroeien. De Rijksoverheid werkt hiervoor samen met gemeenten, zorg en zorgverzekeraars, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties zoals de Hartstichting en KWF Kankerbestrijding.

## Gezond en fit leven

Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat mensen langer gezond en fit blijven en minder snel zorg nodig hebben. Veel ziekten ontstaan namelijk door roken, overmatig alcohol drinken, ongezond eten, overgewicht en te weinig bewegen.

Bijvoorbeeld diabetes, kanker en hartziekten.

De overheid neemt daarom maatregelen om mensen te helpen bij een gezonde leefstijl.

## Meer sport en bewegen

Overheden en zorgverzekeraars willen dat 75% van de Nederlanders in 2040 genoeg beweegt. Omdat bewegen voor iedereen gezond is. Nu beweegt 53% genoeg. Wat is genoeg bewegen? Dat is minimaal 150 minuten per week actief bewegen. Bijvoorbeeld fietsen of wandelen.

De overheid neemt daarom [maatregelen om bewegen en sporten makkelijker te maken](#). Dat begint al bij kinderen: voor hen komen er bijvoorbeeld extra buitenspeelplekken en

gymlessen op de basisschool. Voor ouderen komen er juist trainingen om te voorkomen dat zij vallen en daar schade bij oplopen. Bewegen helpt bij het gezond en sterk ouder worden.

## Gezond eten

De overheid wil dat mensen [makkelijker kunnen kiezen voor gezonde voeding](#). Het helpt als bijvoorbeeld restaurants en kantines van ziekenhuizen, scholen en sportlocaties gezonder eten aanbieden. Zij krijgen daarbij hulp van het Voedingscentrum, dat daarvoor geld krijgt van de overheid.

Verder kan de Nutri-Score op de verpakking van voedsel mensen helpen om een betere keuze te maken tussen vergelijkbare producten. Ook heeft de overheid met fabrikanten afgesproken om [minder zout, suiker en verzadigd vet aan voeding toe te voegen](#).

## Minder mensen met overgewicht

De helft van alle Nederlanders is te zwaar. De overheid en tientallen organisaties nemen [maatregelen om overgewicht en obesitas terug te dringen](#). Ook kunnen mensen met bijvoorbeeld diabetes hulp krijgen van een coach om hun leefstijl aan te passen. Het doel is dat in 2040 maximaal 38% van de volwassen Nederlanders overgewicht heeft. Nu is dat nog 50%.

## Rookvrije generatie in 2040

De Rijksoverheid en tientallen organisaties hebben samen als doel om in 2040 alle kinderen te laten opgroeien zonder

contact met rokers en rook. Dat betekent bijvoorbeeld dat zwangere vrouwen dan niet meer roken. En dat maximaal 5 van de 100 volwassenen rookt.

De Rijksoverheid neemt daarom [maatregelen om roken te ontmoedigen](#), zoals een hogere belasting op tabak, sigaretten en e-sigaretten.

## Minder alcohol drinken

De overheid neemt [maatregelen om te voorkomen dat jongeren alcohol drinken](#). Alcohol is voor die groep namelijk erg ongezond, omdat hun lichaam zich nog volop aan het ontwikkelen is. Daardoor leidt alcohol bij hen sneller tot een alcoholvergiftiging en schade aan hart, maag of lever. Ook is de kans op een alcoholprobleem groter als iemand al jong alcohol drinkt. Daarom mogen alcoholmerken bijvoorbeeld geen reclame maken voor jongeren.

Maar ook andere groepen, zoals zwangere vrouwen, moeten in 2040 minder alcohol drinken dan nu. En het [aantal mensen dat overmatig en zwaar alcohol drinkt](#), moet omlaag.

## Drugsgebruik voorkomen

De overheid wil [voorkomen dat mensen drugs gebruiken](#). Drugsgebruik vormt namelijk een risico voor de gezondheid. Het kan bijvoorbeeld angststoornissen, geheugenverlies, psychoses en hartklachten veroorzaken. Ook kan drugsgebruik leiden tot geweld en andere overlast. Daarom is het [verboden om drugs te hebben of te verkopen](#).

Verder bevordert de overheid programma's op scholen om drugsgebruik onder jongeren tegen te gaan. Voor ouders zijn er opvoedtips om drugsgebruik bij hun kinderen te voorkomen.

Ook is er geld voor gemeenten om de [IJslandse methode](#) te gebruiken. In IJsland is het namelijk gelukt om het drugsgebruik onder jongeren in 20 jaar tijd sterk te laten dalen.

## Gehoorschade voorkomen

Het Rijk heeft met veel organisaties in onder andere de culturele en uitgaanssector [afspraken gemaakt om gehoorschade door versterkte muziek te beperken](#). Zodat bezoekers van onder meer popfestivals, discotheken en schoolfeesten beter beschermd zijn. De afspraken staan in het Vierde convenant preventie gehoorschade en gaan onder meer over toegestane geluidsniveaus, gehoorbescherming en voorlichting.

De overheid stelt ook geld beschikbaar voor onderzoek en [advies over veilige koptelefoons en oortjes](#).

Op de website I love my ears staan [concrete tips om gehoorschade te voorkomen](#).

## Betere mentale gezondheid

De overheid neemt extra maatregelen voor een goede mentale gezondheid. Voor jongeren die zich eenzaam of somber voelen, maar ook voor ouderen en mensen met weinig geld.

## Afspraken en samenwerking voor een gezonde leefstijl

Er zijn landelijke afspraken om mensen minder te laten roken, om overgewicht terug te dringen en ze gezonder te laten leven. Die [afspraken staan in het Nationaal Preventieakkoord](#), dat de Rijksoverheid met meer dan 70 maatschappelijke organisaties heeft gesloten.

De Rijksoverheid zorgt er samen met anderen voor dat mensen in hun eigen omgeving aan een gezonde leefstijl kunnen werken. Daarvoor zijn gemeenten nodig, maar ook buurthuizen, scholen, de huisarts, wijkverpleging, zorginstellingen en andere organisaties. Bijvoorbeeld sportorganisatie NOC\*NSF en stichting Special Heroes voor mensen met een beperking. En natuurlijk vrienden, familie en burens.

Dat gemeenten, zorgverzekeraars en GGD'en in hun eigen regio samenwerken, is afgesproken in het [Gezond en Actief Leven Akkoord \(GALA\)](#) en het [Integraal Zorgakkoord](#).

## Mentale gezondheid

Steeds meer mensen hebben mentale klachten. Bijvoorbeeld eenzaamheid, stress of een lusteloos gevoel. Terwijl mensen die goed in hun vel zitten, langer gezond blijven en sneller

herstellen als ze ziek zijn. Daarom wil de overheid helpen om (kwetsbare) Nederlanders mentaal weerbaarder te maken.

## Oorzaken van mentale klachten verschillen

Gezondheid gaat niet alleen over ziektes, maar ook over of mensen goed in hun vel zitten. Langdurige stress kan bijvoorbeeld leiden tot psychische en lichamelijke klachten. Zoals hoofdpijn, vermoeidheid en buikpijn.

Hoe iemand zich voelt, wordt bepaald door verschillende dingen.

Bijvoorbeeld:

- leefomgeving;

- mogelijkheden om te bewegen en/of sporten;

- (deelname aan) culturele activiteiten;

- prestatiedruk op school of werk;

- hoe prettig de thuissituatie is;

- fysieke gezondheid;

- financiële zorgen;

- zorgen over klimaatverandering zoals hitte of wateroverlast;

- zorgen over oorlogen in de wereld.

Ruim 1 op de 3 jongeren heeft last van mentale klachten. En ook mensen die werken en mensen in een kwetsbare positie hebben vaker problemen met hun mentale gezondheid. In de Volksgezondheidstoekomstverkenning 2020 staat mentale gezondheid als een van de grootste gezondheidsrisico's voor de toekomst.

## Voorkomen van mentale klachten

De overheid wil mensen helpen mentaal gezond te blijven met de [Aanpak Mentale gezondheid: van ons allemaal](#). Deze aanpak brengt allerlei maatregelen, acties en doelen van bijvoorbeeld gemeenten, werkgevers en andere organisaties samen. Met deze aanpak wil de overheid:

mentaal gezond zijn en blijven bespreekbaar maken;  
mentale klachten vaker voorkomen en vroeg hulp bieden;  
mensen informatie geven om zelf aan de slag te gaan met mentale gezondheid. Bij henzelf, maar ook bij de mensen om hen heen.

Ook is er in het [meerjarenprogramma depressiepreventie](#) en het [Gezond en Actief Leven Akkoord \(GALA\)](#) aandacht voor deze doelen rond mentale gezondheid.

### Herkennen en bespreken van mentale klachten

Het is belangrijk om klachten op tijd te herkennen of zelfs te voorkomen. Praten over je gevoel met iemand die je vertrouwt kan opluchten. Nederlanders moeten daarvoor wel weten waar ze terecht kunnen bij (beginnende) problemen. En hoe ze het gesprek daarover voeren. Zo kunnen ze zelf aan de slag gaan met hun mentale gezondheid, maar ook anderen helpen.

De Rijksoverheid werkt hiervoor samen met onder andere gemeenten kennisinstituten, scholen, sportverenigingen, culturele instellingen, welzijnsorganisaties, werkgevers en burgers. Zo zijn er initiatieven als:

de jaarlijkse [Nederlandse week van de mentale gezondheid](#) (1e week van juni) bij scholen, sportverenigingen, culturele instellingen, jeugdverenigingen, werkgevers en meer; activiteiten rond de Week van de Werkstress bij veel werkgevers- en werknemersorganisaties, beroepsverenigingen en honderden bedrijven; meer laagdrempelige ondersteuning in de wijk, waar je zonder afspraak heen kunt; de serious game MediaMasters voor groep 7 en 8. Daarin leren kinderen over de kansen en gevaren van (digitale) media. En hoe ze hun digitale en offline leven in balans houden; de samenwerking met MIND Us om onder andere online en offline ondersteuning beter op elkaar te laten aansluiten. Bijvoorbeeld via laagdrempelige inlooptmogelijkheden, apps en de Kindertelefoon; de campagne Hey, het is oké, die jongeren laat zien dat praten over (beginnende) mentale klachten kan helpen. Op de website [Hey, het is oké](#) staan tips en ervaringsverhalen; algemene tips om mentaal gezond te zijn en blijven staan op [mentaalvitaal.nl](#).

## **Welzijnscoaches naast medische behandeling**

Problemen rond mentale gezondheid zijn lang niet altijd met een medische behandeling op te lossen. De huisarts kan patiënten dan doorverwijzen naar een welzijnscoach. Die



bekijkt het hele leven van de patiënt om mentale klachten te verlichten of op te lossen. Misschien heeft iemand rouwbegeleiding nodig, is een nieuwe baan een oplossing, of meer sociale contacten. Het programma Welzijn op Recept helpt zorgverleners om niet alleen medisch te kijken.

## Ouders helpen bij goede start van hun kinderen

Niet alle kinderen hebben een goede start van hun leven. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Bijvoorbeeld: te vroeg geboren worden of omdat de ouders stress hebben door financiële, mentale of andere problemen. [De eerste 1000 dagen van een kind bepalen hun kansen voor later](#). Een goede start kan fysieke, mentale en sociale problemen op latere leeftijd voorkomen. Het [programma Kansrijke Start](#) helpt (aanstaande) ouders daarom waar dat nodig is. Ook om hulp vragen bij de opvoeding moet normaler worden. Gemeenten kunnen die hulp bieden.

## Minder eenzaamheid en meer cultuur

Eenzaamheid kan een oorzaak van mentale problemen zijn. Sociale contacten en een gevoel van 'ertoe doen' is voor elk mens een basisbehoefte. Eenzaamheid zorgt ervoor dat mensen minder (sociaal) actief zijn en zelfs lichamelijke klachten krijgen. Met het programma Éen tegen eenzaamheid wil de overheid [eenzaamheid in Nederland verminderen](#). Ook kunnen uitjes en culturele activiteiten helpen om mentaal gezond te blijven. Bijvoorbeeld een museum of het theater bezoeken of zelf cultuur maken. Cultuurdeelname helpt mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling en verbindt ze met

anderen. Dat zorgt voor veerkracht en heeft daarmee ook een positieve invloed op de mentale gezondheid. Dankzij het [Programma Cultuurparticipatie](#) kunnen meer mensen deelnemen aan culturele activiteiten voor wie dat niet gemakkelijk is. Bijvoorbeeld ouderen of mensen met een medische beperking.

## Gezonde leefomgeving

De Rijksoverheid zet zich in voor een leefomgeving die goed is voor de gezondheid. Dat is een omgeving waar mensen bijvoorbeeld graag naar buiten gaan om te bewegen en elkaar te ontmoeten. En waar ze zo min mogelijk last hebben van geluidsoverlast, hitte, luchtvervuiling en infectieziektes.

### Wijken gezond maken en houden

Hoe en waar mensen wonen, heeft grote invloed op de lichamelijke gezondheid. Maar ook op hoe gezond mensen zich voelen en of ze mentale klachten hebben. De kans om ziek te worden is bijvoorbeeld groter als mensen in een buurt wonen waar de luchtkwaliteit minder goed is. Of in een versteende wijk met weinig groen en weinig plekken om elkaar te ontmoeten.

Daarom zorgen rijksoverheid, provincies en gemeenten dat in hun omgevingsvisies, omgevingsplannen en andere

bouwplannen aandacht is voor gezondheid. Zodat er niet alleen nieuwe huizen, wegen en parkeerplaatsen bij komen, maar ook bomen, parken en fietspaden.

## **Gezond eten en drinken in de buurt**

Als in een wijk veel ongezond eten en drinken te koop is, is het lastig voor mensen om een gezonde keuze te maken. De verleiding is dan groot om producten te eten die niet goed voor iemand zijn. De overheid wil [gezond eten en drinken bevorderen](#) met verschillende maatregelen:

De overheid werkt aan een wet waardoor gemeenten straks [aanbieders van ongezond eten kunnen weigeren](#).

Als er bijvoorbeeld al een paar snackbars of fastfoodketens zijn in een buurt, mag er niet nog een fastfoodbedrijf bij.

Iedereen kan op steeds meer plaatsen gratis schoon drinkwater tappen, bijvoorbeeld in een park in de buurt of op school.

## **Bewegen en sporten in de buurt**

De overheid let er bij het inrichten van wijken op of de wijk een goede invloed op de gezondheid heeft. Of mensen er bijvoorbeeld graag naar buiten gaan. Zo nodigt een groene omgeving met wandelpaden en fietspaden meer uit om te wandelen of te fietsen dan een wijk vol auto's en asfalt. En bankjes zorgen ervoor dat ouderen makkelijker ergens heen wandelen. Omdat ze weten dat ze even kunnen rusten.

Speelplek voor kinderen

De omgeving moet ook veilig zijn voor kinderen. Zij spelen makkelijker buiten als er niet te veel auto's zijn. En als er genoeg veilige paden, oversteekplaatsen, speelplaatsen en sportvelden zijn.

#### Mogelijkheden voor ouderen

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig. Zij blijven actief en langer gezond als er in de buurt genoeg mogelijkheden zijn. Dan kunnen ze makkelijker zelf boodschappen doen of naar de huisarts of fysiotherapeut. Ook sportmogelijkheden, sociale en culturele activiteiten in de buurt helpen ouderen om fit te blijven. Zij kunnen er ook anderen ontmoeten, voelen zich minder snel eenzaam.

#### Buurtsportcoaches

Buurtsportcoaches helpen inwoners die meer willen bewegen of gezonder willen gaan leven. Bijvoorbeeld met een sportclubje voor kwetsbare jongeren. Of een cursus die ouderen leert hoe ze zo min mogelijk vallen en zich zo goed mogelijk opvangen.

#### Minder last van hitte

De overheid wil inwoners beter beschermen tegen hitte. Hittegolven komen namelijk steeds vaker voor. Tijdens hittegolven krijgen mensen sneller gezondheidsklachten en kunnen ze ook eerder overlijden. Wie te veel in de zon komt, loopt extra risico op huidklachten of kanker door uv-straling.

Om deze gevolgen van hitte te beperken kijkt de overheid bij de inrichting van een wijk naar verschillende oplossingen:

meer bomen en andere plekken met schaduw, die beschermen tegen uv-straling en verkoelen;  
groene daken (daken met gras of plantjes erop), die helpen tegen hitte in huizen en buurten;  
vijvers, sloten en ander water in de buurt om verkoeling te geven;  
isolatie, ventilatie en zonwering van huizen voor minder hitte in huizen.

Met het [nationaal hitteplan](#) brengen het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en het KNMI iedereen op de hoogte als er een hittegolf komt. Zij adviseren inwoners, gemeenten en gemeentelijke gezondheidsdiensten (GGD'en) wat zij kunnen doen om minder last te hebben van de hitte.

#### Infectieziekten

De hogere temperaturen zorgen voor meer gezondheidsrisico's. Als het water in de buurt warmer wordt, komen er bijvoorbeeld meer muggen, waardoor de kans op ziekten toeneemt. De [overheid, GGD'en en het RIVM houden rekening met uitbraken van ziekten](#). Zij proberen de kans op besmetting met bacteriën en virussen kleiner te maken. Bijvoorbeeld door parken netjes te houden zodat die minder ongedierte aantrekken.

#### Luchtkwaliteit verbeteren

De overheid neemt samen met provincies en gemeenten [maatregelen om de luchtkwaliteit te verbeteren](#).

Luchtvervuiling, fijnstof en smog zijn namelijk slecht voor de gezondheid. Jaarlijks overlijden meer dan 10.000 Nederlanders

eerder dan gemiddeld door luchtverontreiniging. Ook neemt de kans op luchtwegklachten en andere gezondheidsproblemen toe door slechte lucht.

## **Geluidsoverlast verminderen**

Vooraf in woongebieden en rond scholen en ziekenhuizen moeten voldoende rustige plekken zijn. Geluidsoverlast kan namelijk leiden tot gezondheidsklachten zoals slecht slapen, een hoge bloeddruk of hartproblemen. De overheid heeft daarom [regels voor geluid](#).

## **Sommige wijken meer helpen dan andere**

De overheid trekt meer geld uit voor het [verbeteren van de omgeving in wijken waar dit het hardst nodig is](#). Dat zijn vaak wijken waar veel mensen gezondheidsproblemen hebben. Niet alleen door een ongezonde leefomgeving, maar ook doordat ze bijvoorbeeld schulden hebben of last van stress of eenzaamheid.

Gemeenten en zorgverzekeraars werken in hun eigen regio samen aan een gezonde leefomgeving. Dat is afgesproken in het [Gezond en Actief Leven Akkoord \(GALA\)](#).

## **Onderzoek en subsidies om leefomgeving te verbeteren**

De overheid financiert onderzoek naar de invloed van de leefomgeving op de gezondheid:

RIVM onderzoekt [hoe de omgeving de leefstijl en gezondheid van mensen beïnvloedt](#).

ZonMw onderzoekt [hoe gemeenten wetenschappelijke kennis het best in beleid kunnen omzetten](#).

Het RIVM en ZonMw delen hun kennis met gemeenten en GGD'en.

Voor gemeenten en GGD'en zijn er [subsidies om een gezonde leefomgeving te creëren](#).

## Gezond en sterk ouder worden

Het aantal ouderen in Nederland stijgt de komende jaren. Zij moeten kunnen rekenen op hulp en zorg die past bij hun situatie. En zo lang mogelijk zelf controle hebben en keuzes maken over hun leven. De overheid wil ouderen helpen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

### Behoefte aan hulp bij ouderen verschilt

Het toenemend aantal ouderen zorgt voor meer vraag naar zorg. Bij de huisarts, mantelzorgers, thuiszorg of verpleeghuizen. Tegelijkertijd is er te weinig personeel voor de zorg. Ook willen mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren.

De overheid wil daarom mensen helpen langer vitaal en zelfredzaam te blijven. Dat gebeurt op verschillende manieren. Niet alle ouderen hebben dezelfde hulp en ondersteuning nodig. Dat ligt aan hun fysieke en mentale gezondheid, financiële mogelijkheden, hun digitale vaardigheden, waar ze wonen, hun omgeving en hun netwerk.

## Langer zelfstandig blijven

De overheid wil mensen stimuleren om op tijd goed na te denken over later. Bijvoorbeeld om zich voor te bereiden op het moment dat ze hulp nodig hebben. Dat gebeurt met de campagne [Praat vandaag over morgen](#).

Het programma [Wonen, Zorg en Ondersteuning voor Ouderen \(WOZO\)](#) werkt aan toekomstbestendige ouderenzorg. Zoveel mogelijk zelf keuzes kunnen maken is daarbij belangrijk. Net als ondersteuning thuis en digitale zorg als het kan. Zo kunnen ouderen [langer thuis blijven wonen](#) en zelfstandig leven. Om zo lang mogelijk fit te blijven, zowel lichamelijk als mentaal. Dat kan met:

- goede zorg aan huis als dat nodig is;
- zorg of mantelzorg in de buurt;
- informatie over waar mensen hulp vinden;
- meer seniorenwoningen;
- voldoende kennis en mogelijkheden om gezond en fit, sociaal actief en zinvol bezig te blijven.

## Blijven bewegen



Lichamelijk actief blijven helpt ouderen om langer gezond, mobiel en dus ook zelfstandig te blijven. Zo helpt bewegen om minder snel te vallen. En kan het helpen om minder snel dementie te krijgen. Met een groep sporten of wandelen zorgt ook weer voor (nieuwe) contacten. [Daarvoor wordt gewerkt aan een divers \(aangepast\) sportaanbod](#). En kunnen mensen bijvoorbeeld terecht bij buurtsportcoaches.

## **Sociaal netwerk sterker maken**

Als burens, familie en vrienden elkaar ondersteunen waar nodig, is er minder snel professionele zorg nodig. Omgekeerd is het vaak gemakkelijker om hulp te vragen in de buurt, bij (goede) bekenden. Daarom stimuleert de overheid dat mensen elkaar in de wijk ontmoeten en ondersteunen. Bijvoorbeeld door [jongeren en ouderen samen te laten wonen](#) in gebouwen. Ouderen hebben veel levenservaring. Daarom kunnen ze veel voor anderen betekenen als opleider, mentor, oppas of vrijwilliger.

In een goed sociaal netwerk is niet alleen hulp makkelijker te vinden. Onder de mensen zijn en activiteiten ondernemen met anderen geeft het gevoel iets bij te dragen aan de maatschappij. Het kan zorgen voor goede sociale relaties, het gevoel nuttig bezig te zijn en eenzaamheid tegengaan. Daar werkt het programma Samen Ouder Worden ook aan. En het programma Eén tegen eenzaamheid probeert eenzaamheid te verminderen, ook onder ouderen.

## **Mantelzorg makkelijker maken**

De overheid wil het makkelijker maken voor mantelzorgers om hulp te bieden aan naasten. Ook naast een (fulltime) baan. De volgende maatregelen worden hiervoor genomen:

beter toegankelijke subsidies, informatie en ondersteuningsvormen;

versterking van het Steunpunt Mantelzorg;

meer hulp voor [mantelzorgers](#).

## Vallen voorkomen

Elke dag komen er 320 65-plussers door een val in het ziekenhuis terecht. Naar verwachting neemt dit in 2030 met 25% toe, als er niets verandert. Op latere leeftijd vallen heeft vaak grote gevolgen. Het lichaam herstelt minder snel en mensen komen in een langdurig zorgtraject of thuis te zitten. De zorgkosten hiervan zijn ook hoog.

Er is al veel kennis over het voorkomen van vallen bij ouderen (valpreventie). Bijvoorbeeld met gerichte trainingen, of met voeding. Daar zijn al kleine projecten en pilots voor. De overheid is bezig dit voor de komende jaren uit te breiden. Zo wordt valpreventie voor meer ouderen beschikbaar. Er zijn afspraken gemaakt met gemeenten en zorgverzekeraars om het risico op vallen te verkleinen. Bijvoorbeeld door:

mensen met een hoger valrisico een training aan te bieden. Daarin leren ze balans- en krachtoefeningen van een professional;

mensen met een laag valrisico meer te laten bewegen. Sterkere spieren helpen vallen voorkomen;

- aanpassingen in huis;**
- andere schoenen of bril;**
- aangepaste medicatie of voeding;**
- goede kennis bij mantelzorgers die ouderen helpen.**

## **Gezond blijven eten en ondervoeding aanpakken**

Mensen vanaf ongeveer 60 jaar hebben minder spiermassa en daardoor minder energie nodig. Veel mensen gaan dan minder eten. Daardoor krijgen ze soms niet altijd genoeg voedingsstoffen binnen. 1 op de 12 ouderen eet zelfs te weinig. Dat heet ook wel ondervoeding. Van de mensen die thuiszorg ontvangen, is dit zelfs 1 op de 7. Ondervoeding zorgt voor een slechte conditie. Ook helen wonden slechter. In het ergste geval komen mensen in het ziekenhuis.

Daarom wil de overheid dat er in de (thuis)zorg meer aandacht komt voor ondervoeding. En informatie voor ouderen zelf en mantelzorgers. Maatregelen zoals het programma Goed Gevoed Ouder Worden of buurttafels waar mensen samen eten, helpen daarbij. Het Voedingscentrum geeft tips over [eten na je 70e](#). Ook maakten zij een handreiking voor maaltijdaanbieders die kant-en-klaarmaaltijden maken voor ouderen.

## **Programma's en samenwerking**

Om goede hulp voor ouderen te regelen, is samenwerking nodig. Tussen gemeenten, buurthuizen, scholen, de huisarts, wijkverpleging, zorginstellingen en heel veel andere organisaties. Zo werken ruim 37 organisaties samen in het

[WOZO-programma](#). En dat gemeenten, zorgverzekeraars en GGD'en in hun eigen regio samenwerken, is afgesproken in het [Gezond en Actief Leven Akkoord \(GALA\)](#) en het [Integraal Zorgakkoord](#). Het ministerie van VWS stelt geld beschikbaar via de SPUK-regeling.

## **Verbeteren van zorg en voorlichting over seksuele gezondheid**

Het is belangrijk dat mensen lichamelijk en geestelijk gezond zijn. Seksuele gezondheid is daar een belangrijk onderdeel van. Zo moet iedereen zelf keuzes kunnen maken rond seksualiteit en seksuele gezondheid. Daarom wil de overheid voorlichting en zorg over seksuele gezondheid verbeteren.

[Relationele en seksuele vorming](#)

[Seksuele gezondheidszorg](#)

[Seksuele gezondheid in Caribisch Nederland](#)

[Gratis PrEP-zorg via de GGD en betalen voor PrEP-pillen](#)

### **Seksualiteit en grenzen moeten bespreekbaar zijn**

Seksuele gezondheid gaat bijvoorbeeld over het tegengaan van soa's, onbedoelde zwangerschappen of seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld. Maar ook over een

positieve beleving van seksualiteit. De overheid wil dat alle mensen vrij zijn om zichzelf te zijn en te houden van wie zij willen. En dat mensen zich vrij voelen in hun seksualiteit, in hun (seksuele) relaties en hoe ze hun identiteit uiten. Daarvoor is het belangrijk dat seksualiteit, seksuele diversiteit, seksuele beleving en de daarbij horende wensen en grenzen bespreekbaar zijn. En dat iedereen gemakkelijk toegang heeft tot juiste en relevante informatie, hulp of zorg.

## **Aandachtspunten binnen de seksuele gezondheid**

In Nederland is seksualiteit en seksuele gezondheid meestal goed bespreekbaar. Ook is het aantal tienerzwangerschappen en abortussen laag, vergeleken met andere landen. Maar onderzoekers zien ook aandachtspunten:

Het aantal gevonden soa's bij de GGD blijft stijgen. In 2022 werd bij 21% van de geteste personen een soa gevonden. Chlamydia is de meest voorkomende soa. De afgelopen jaren is er een sterke stijging te zien van gonorroe, vooral bij jongeren onder de 25 jaar ([RIVM](#)).

Homoseksuele, lesbische, biseksuele en queer jongeren hebben op school 2 keer zo vaak te maken met pesten en psychische problemen als hun heteroseksuele leeftijdsgenoten. Met name biseksuele en trans personen hebben last van bijvoorbeeld onbegrip, veroordeling, discriminatie en (ook seksueel) geweld ([Monitor Veilig op school](#)).

Meer dan de helft van de vrouwen heeft ooit seksuele handelingen tegen haar wil meegemaakt ([CBS](#)).

Jongeren bespreken hun seksuele gezondheid steeds minder met hun ouders of vrienden. Ze zoeken informatie hierover steeds vaker online op ([Seksonderje25e.nl](https://www.seksonderje25e.nl)).

Online gaat er over seksualiteit, anticonceptie en abortus veel onjuiste of onvolledige informatie rond. Bijvoorbeeld op sociale media.

Ongeveer 1 op de 6 jongeren doet aan sexting. Dat is het versturen van naaktfoto's, -filmpjes of sexy berichtjes.

Dat is meestal onderdeel van een gezonde seksuele ontwikkeling. Maar soms gaat het ook mis. Bijvoorbeeld als een foto zonder toestemming met anderen gedeeld wordt ([Seksuelevorming.nl](https://www.seksuelevorming.nl)).

In 2022 gaf ongeveer 21% van de jongeren tussen de 16 en 18 jaar aan wel eens slachtoffer te zijn geweest van online seksuele intimidatie. Bij 18- tot 24-jarigen was dit 18%. Dat betekent dat ze bijvoorbeeld gevraagd worden om seksuele foto's of filmpjes te sturen. Of ongevraagd naaktfoto's toegestuurd krijgen ([NJI](https://www.nji.nl)).

Daarom is het belangrijk dat betrouwbare informatie, hulp en zorg rond seksuele gezondheid voor iedereen goed bereikbaar is. Hier werkt de overheid aan, samen met partijen als het RIVM, Rutgers en Soa Aids Nederland.

## Mensen informeren

Mensen [goed informeren over seksuele gezondheid en seksualiteit](#) helpt hen gezonde keuzes te maken. Onder andere rondom seksualiteit, relaties, een kinderwens en anticonceptie. En het draagt eraan bij dat mensen deze keuzes van anderen

respecteren. Het doel hiervan is om soa's, onbedoelde zwangerschappen, seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld tegen te gaan. De overheid doet dit onder andere door:

- campagnes te ondersteunen over gezonde seksuele keuzes;

- de onderwijssector kerndoelen te laten opstellen zodat leerlingen op alle scholen in het basis- en voortgezet onderwijs les krijgen over seksualiteit en (seksuele) diversiteit;

- expertisecentra de opdracht te geven om duidelijke en begrijpelijke informatie te bieden, zoals:

  - [seksualiteit.nl](https://seksualiteit.nl) (voor volwassenen);

  - [zanzu.nl](https://zanzu.nl) (voor niet-Nederlandstaligen);

  - [seksindepraktijk.nl](https://seksindepraktijk.nl) (voor zorgverleners);

  - [seksuelevorming.nl](https://seksuelevorming.nl) (voor onderwijsprofessionals);

  - [seksueleopvoeding.info](https://seksueleopvoeding.info) (voor ouders en verzorgers);

  - [sense.info](https://sense.info) (voor jongeren);

  - [mantotman.nl](https://mantotman.nl) (voor mannen die seks hebben met mannen);

  - [soaids.nl](https://soaids.nl);

  - [rutgers.nl](https://rutgers.nl).

- ouders en opvoeders te ondersteunen bij het in gesprek gaan met hun kinderen over relaties en seksualiteit.

Ook bieden gemeenten hun inwoners informatie, bijvoorbeeld als er veel mensen in een kwetsbare positie in de gemeente wonen of tijdens evenementen of festivals.

## Betere zorg en ondersteuning rond seksualiteit

Voor iedereen moet passende, betaalbare en kwalitatief goede zorg en ondersteuning beschikbaar zijn. Voor sommige

groepen spant de overheid zich extra in, bijvoorbeeld omdat zij meer risico lopen op:

een seksueel overdraagbare aandoening;

een onbedoelde zwangerschap; of

seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld.

Dat extra aanbod bestaat uit:

jongeren die niet bij de huisarts terecht kunnen de mogelijkheid geven om gratis en anoniem met de GGD te praten over seksualiteit en seksuele gezondheid;

personen met een hoger risico op soa's de mogelijkheid geven zich gratis en anoniem te laten testen en/of te laten behandelen bij de GGD;

hiv-infecties te voorkomen door personen die een hoger risico op infectie hebben zorg te bieden die hiv-overdracht voorkomt;

anticonceptie voor mensen in een kwetsbare positie gratis te maken;

het [programma Nu Niet Zwanger](#), waar gemeenten zich voor kunnen aanmelden. In dit programma worden zorgverleners getraind om in gesprek te gaan met mensen in een kwetsbare positie. Bijvoorbeeld over onderwerpen als kindervens, seksualiteit en anticonceptie.



## Monitoring: meer kennis en cijfers

Om de juiste keuzes te kunnen maken, wil de overheid weten hoe het gaat met de seksuele gezondheid in Nederland. Daarom worden sommige onderwerpen al goed in de gaten gehouden (gemonitord). Bijvoorbeeld:

- hoeveel soa's er worden gevonden bij personen met een hoger risico op soa's;
- hoe vaak jongeren condooms gebruiken en hoeveel mensen anticonceptie gebruiken;
- hoeveel mensen ervaring hebben met seksuele grensoverschrijding;
- waar mensen informatie krijgen over seksualiteit.

De overheid financiert het 5-jaarlijkse onderzoek [Seks onder je 25e \(2023\)](#). Dit wordt uitgevoerd door Rutgers en Soa Aids Nederland, in samenwerking met de GGD'en en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In de jaarlijkse [Leefstijlmonitor van het RIVM](#) wordt ook aandacht besteed aan seksuele gezondheid.

### Nieuw onderzoek

De overheid onderzoekt of we genoeg weten over seksuele gezondheid. Over seksuele beleving is bijvoorbeeld niet zoveel bekend. Daarom bekijkt de overheid nu hoe seksuele gezondheid het beste kan worden onderzocht.

## Seksuele gezondheid in Caribisch Nederland

[Ook op Bonaire, Saba en Sint Eustatius werkt de overheid aan een betere seksuele gezondheid.](#)

# Documenten

---