

26 Bewegen in de regio Gelre-IJssel

In de nieuwe landelijke nota gezondheidsbeleid 'Gezondheid dichtbij' heeft het kabinet gekozen om bewegen als belangrijkste focus te nemen in het gezondheidsbeleid van de komende jaren vanwege de gunstige invloed van bewegen op de overige speerpunten uit de landelijke nota gezondheidsbeleid: roken, schadelijk alcoholgebruik, overgewicht, diabetes en depressie. Ongezonde leefgewoonten komen namelijk vaak in combinatie voor: mensen die minder bewegen eten vaker ongezond, roken vaker en drinken vaker excessief alcohol.¹

Het kabinet kiest bewust voor een combinatie van het sport- en beweegbeleid met gezondheidsbeleid en preventie. Zowel in de nieuwe landelijke nota gezondheidsbeleid 'Gezondheid dichtbij' als in de Beleidsbrief Sport 'Sport en Bewegen in Olympisch Perspectief' geeft het kabinet aan te willen bijdragen aan een vraaggericht lokaal sport- en beweegaanbod en het stimuleren van meer lokaal maatwerk.^{1,2}

Verschillende gemeenten binnen de regio Gelre-IJssel hebben aangegeven met het thema 'Bewegen' aan de slag te willen. Vandaar dat in deze factsheet dieper op dit thema wordt ingegaan.

BEWEGEN IN DE REGIO GELRE-IJSSEL

Uit de monitors van GGD Gelre-IJssel blijkt dat:

- 79% van de 4-11 jarigen minimaal zeven uur per week beweegt. Uit de monitor is niet te berekenen hoeveel kinderen dagelijks minimaal één uur bewegen, zoals de NNGB voorschrijft.
- 21% van de middelbare scholieren voldoet aan de NNGB. Uit de resultaten van E-MOVO valt niet af te leiden hoeveel jongeren bijvoorbeeld zes dagen per week bewegen, maar wel is bekend dat 84% van de middelbare scholieren zeven uur of meer per week beweegt. Dit kan echter ook over een klein aantal dagen verspreid zijn.
- 76% van de 19-64 jarigen voldoet aan de NNGB.
- 61% van de 65-plussers voldoet aan de NNGB.

In tabel 1 staat voor alle gemeenten weergegeven hoeveel procent van de betreffende doelgroep voldoende beweegt.

Kinderen van hoger opgeleide ouders en hoger opgeleide volwassenen en 65-plussers bewegen vaker voldoende dan (kinderen van) lager opgeleiden. Bij de volwassenen bewegen vrouwen vaker voldoende dan mannen. Onder kinderen en 65-plussers bewegen jongens/mannen juist vaker voldoende dan meisjes/vrouwen. Autochtone kinderen, volwassenen en 65-plussers bewegen vaker voldoende dan allochtone kinderen, volwassenen en 65-plussers. Bij de middelbare scholieren zijn deze verschillen niet te zien.

Tabel 1 Percentage voldoende bewegen per gemeente

Gemeenten***	0-11 jarigen	middelbare scholieren*	19-64 jarigen	65 jaar en ouder
	%	%	%	%
Aalten	85	19	80	61
Berkelland	90	22	79	65
Bronckhorst	83	27	79	67
Doetinchem	81	20	75	54
Montferland	84	26	72	56
Oost Gelre	85	26	79	66
Oude IJsselstreek	85	22	76	63
Winterswijk	85	24	73	63
Apeldoorn	72	19	74	60
Brummen	84	22	79	59
Epe	78	19	75	62
Heerde**	81	niet beschikbaar	76	65
Lochem	83	22	79	64
Voorst	83	27	75	63
Zutphen	82	22	76	62
Elburg	80	16	79	56
Ermelo	74	20	73	58
Harderwijk	70	17	75	58
Nunspeet	78	14	76	63
Oldebroek	75	16	70	57
Putten	74	22	77	57

Geel Gemeenten met laagste percentage mensen die voldoende bewegen per doelgroep

* dit is het percentage middelbare scholieren dat voldoet aan de NNGB. Voor jongeren is de NNGB vrij streng; het is best aannemelijk dat jongeren één dag per week niet bewegen. In de regio Gelre-IJssel beweegt 84% van de scholieren zeven uur of meer per week.

** de gemeente Heerde hoorde ten tijde van deze monitors nog bij de regio IJsselland. Voor de meeste doelgroepen zijn vergelijkbare cijfers beschikbaar uit de monitors van GGD IJsselland. Voor de middelbare scholieren zijn geen vergelijkbare cijfers beschikbaar.

*** voor deze factsheet gaat het te ver om de gegevens verder uit te splitsen naar wijken e.d. Wanneer daar belangstelling voor is, kan GGD Gelre-IJssel daar (voor zover de gegevens beschikbaar zijn) wel in ondersteunen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Een gangbare norm voor de gewenste hoeveelheid beweging is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).³ Volgens deze norm moeten jongeren dagelijks minimaal één uur tenminste matig intensief lichamelijk actief zijn, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie). Volwassenen en ouderen moeten volgens deze norm op minimaal vijf dagen per week minimaal een half uur per dag matig intensief lichamelijk actief zijn.

Regionale cijfers afkomstig uit monitors GGD

De regionale cijfers in deze factsheet zijn afkomstig uit vier gezondheidsmonitors van de GGD:

- de jeugdmonitor, in 2009 afgenomen bij 10.837 ouders/verzorgers van 0- tot 12-jarigen (de vragen over bewegen zijn gesteld aan de ouders van de kinderen van 4 tot 12 jaar);
- E-MOVO (Elektronische MOonitor en VOorlichting), in 2007 afgenomen bij 14.511 jongeren in de tweede of vierde klas van het voortgezet onderwijs (in deze factsheet aangeduid met 'middelbare scholieren');
- de volwassenenmonitor, in 2008 afgenomen bij 9.518 zelfstandig wonenden in de leeftijd van 19 tot 65 jaar en
- de ouderenmonitor, in 2010 afgenomen bij 8.958 zelfstandig wonenden in de leeftijd van 65 jaar en ouder.

De monitors zijn afgenomen in de 'oude' regio Gelre-IJssel, dat wil zeggen inclusief de gemeente Deventer en exclusief de gemeente Heerde.

Op basis van de verzamelde gegevens in deze monitors is *bij benadering* bepaald of de deelnemers voldoen aan de NNGB. Bij de jeugdmonitor is berekend of de kinderen minimaal zeven uur per week bewegen, op basis van vragen over buiten spelen en sporten. Bij E-MOVO is aan de jongeren gevraagd of ze dagelijks minimaal één uur bewegen. Bij de volwassenenmonitor en ouderenmonitor is aan de deelnemers gevraagd hoeveel dagen per week zij minimaal een half uur bewegen.

TRENDS IN BEWEGEN

In de regio Gelre-IJssel is het percentage middelbare scholieren dat dagelijks minimaal één uur per dag beweegt tussen 2003 en 2007 gelijk gebleven. Het percentage 65-plusers dat minimaal wekelijks sport is toegenomen van 16% in 2005 naar 20% in 2010. Van de 0-11 jarigen en volwassenen zijn nog geen trends bekend.

Uit landelijke cijfers blijkt dat het percentage mensen van 12 jaar en ouder dat voldoet aan de NNGB in de periode 2001-2007 licht is toegenomen.⁴

WELKE FACTOREN HANGEN SAMEN MET BEWEGEN?

De figuren 1 tot en met 4 tonen de relatie tussen voldoende bewegen en diverse aspecten van de gezondheid en leefstijl voor achtereenvolgens kinderen, middelbare scholieren, volwassenen en ouderen. In de figuren staat voor een aantal kenmerken het percentage respondenten weergegeven

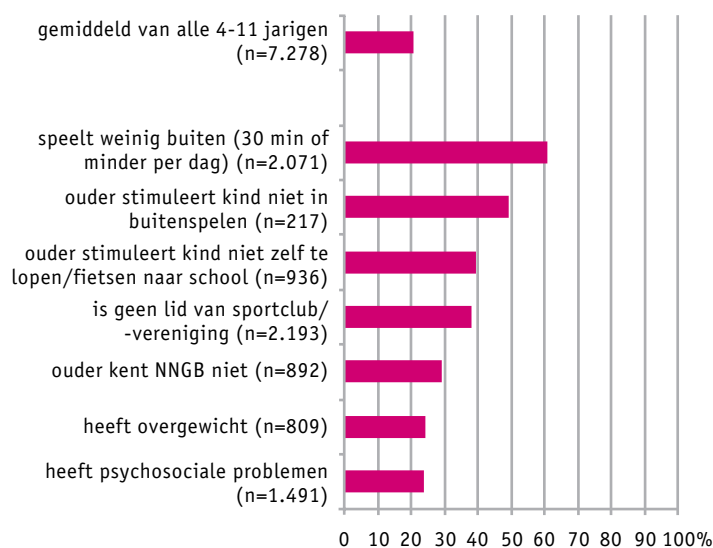
dat onvoldoende beweegt. Wanneer het percentage respondenten dat onvoldoende beweegt hoger is bij een bepaald kenmerk dan bij het gemiddelde, wil dat zeggen dat respondenten met dit kenmerk vaker onvoldoende bewegen dan mensen zonder dit kenmerk. Deze verschillen zijn niet allemaal statistisch significant en dus 'echte' verschillen. In de tekst worden alleen de significante verschillen genoemd.

Buiten spelen en lidmaatschap sportclub sterkste relatie met bewegen bij kinderen

Overgewicht komt iets minder vaak voor bij kinderen die voldoende bewegen.

Kinderen bewegen vaker voldoende als ze lid zijn van een sportclub of -vereniging en als ze meer dan 30 minuten per dag buiten spelen (zie figuur 1).

Daarnaast bewegen kinderen vaker voldoende wanneer hun ouders hen stimuleren om buiten te spelen en om zelf te fietsen of te lopen naar school. Ook bewegen kinderen vaker voldoende als hun ouders denken dat kinderen volgens de NNGB minimaal één uur per dag moeten bewegen (zie figuur 1). Deze resultaten tonen aan dat ouders invloed hebben op het beweegpatroon van kinderen.



Figuur 1 Percentage 4-11 jarigen dat te weinig (minder dan 7 uur per week) beweegt uitgesplitst naar een aantal kenmerken

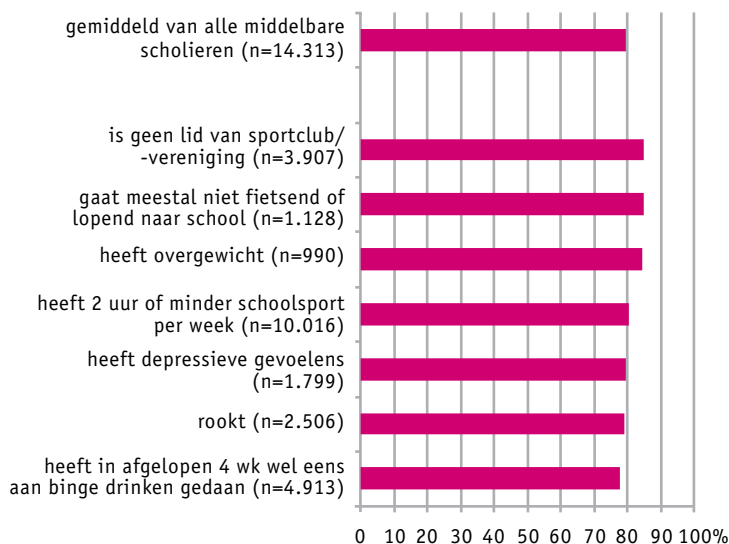
Lidmaatschap sportclub sterkste relatie met bewegen bij middelbare scholieren

Overgewicht komt minder vaak voor bij middelbare scholieren die voldoende bewegen.

Middelbare scholieren die lid zijn van een sportclub of -vereniging, bewegen vaker voldoende dan degenen die dit niet zijn. Ook blijkt dat middelbare scholieren die meer dan twee lesuren per week schoolsport krijgen en scholieren die lopend of fietsend naar school gaan, vaker voldoende bewe-

gen dan degenen die minder schoolsport krijgen of op een andere manier naar school gaan.

Opmerkelijk is dat middelbare scholieren die binge-drinken (op één avond vijf of meer alcoholische drankjes drinken) vaker voldoende lijken te bewegen dan scholieren die niet binge-drinken.



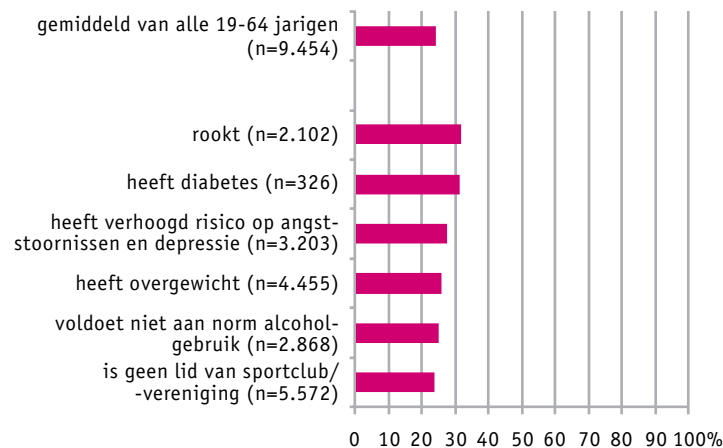
Figuur 2 Percentage middelbare scholieren dat niet voldoet aan de NNGB uitgesplitst naar een aantal kenmerken

Volwassenen die voldoende bewegen zijn gezonder en hebben een gezondere leefstijl

Volwassenen die voldoende bewegen hebben minder vaak overgewicht en hebben minder vaak een verhoogd risico op angststoornissen en depressie dan de volwassenen die onvoldoende bewegen.

Volwassenen die voldoende bewegen voldoen vaker aan de norm voor alcoholgebruik (maximaal veertien glazen per week voor mannen en maximaal zeven glazen per week voor vrouwen) dan volwassenen die onvoldoende bewegen. Ook roken volwassenen die voldoende bewegen minder vaak dan volwassenen die onvoldoende bewegen.

Het verband tussen lidmaatschap bij een sportclub of -vereniging en bewegen is bij de volwassenen klein en veel minder duidelijk zichtbaar dan bij kinderen en middelbare scholieren. Een mogelijke reden kan zijn dat volwassenen vaker buiten club- of verenigingsverband sporten.

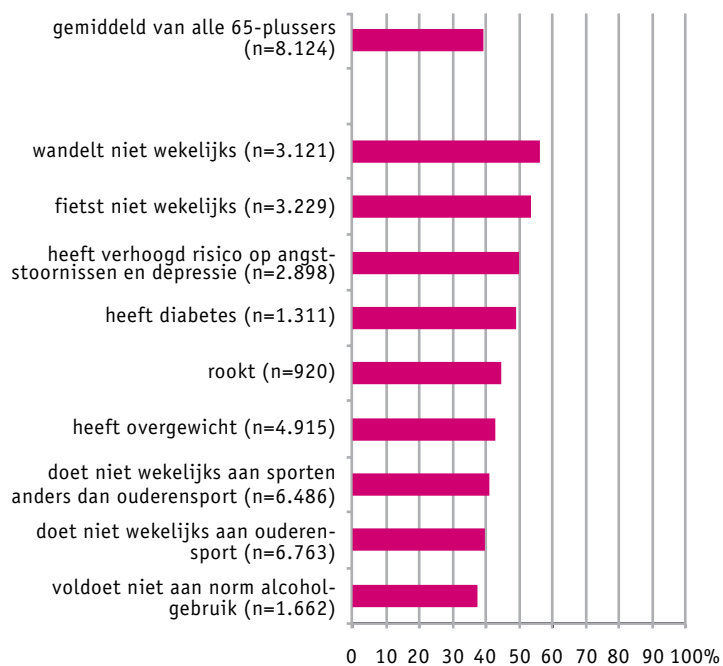


Figuur 3 Percentage volwassenen dat niet voldoet aan de NNGB uitgesplitst naar een aantal kenmerken

Wandelen en fietsen sterkste relatie met bewegen bij 65-plussers

Mensen van 65 jaar en ouder die wekelijks wandelen en fietsen bewegen vaker voldoende dan 65-plussers die dit niet doen. Ook 65-plussers die wekelijks sporten bewegen vaker voldoende.

Evenals bij volwassenen komt een verhoogd risico op angststoornissen en depressie en overgewicht bij 65-plussers vaker voor bij degenen die onvoldoende bewegen, dan bij degenen die voldoende bewegen. Ook diabetes komt relatief vaak voor bij 65-plussers die onvoldoende bewegen. Tot slot roken 65-plussers die voldoende bewegen minder vaak dan 65-plussers die onvoldoende bewegen.



Figuur 4 Percentage 65-plussers dat niet voldoet aan de NNGB uitgesplitst naar een aantal kenmerken

STIMULEREN VAN BEWEGEN IN DE GEMEENTE

Realisatie van een sport- en beweegaanbod in de buurt voor iedereen, zoals het kabinet wenst, vergt afstemming tussen verschillende gemeentelijke beleidsterreinen, zoals jeugd, ruimtelijke ordening, welzijn en veiligheid. Zorg, preventie en sport in de buurt kunnen beter op elkaar worden afgestemd. Het kabinet omarmt daarbij het particuliere initiatief en de publiek-private samenwerking.⁵

Een goed sport- en beweegaanbod voor iedereen op lokaal niveau betekent ook, dat er inzicht moet zijn in de vraag naar en het aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Door lokale samenwerking van de sportsector en de gemeente met het onderwijs, kinderopvang, welzijn, zorg, woningcorporaties en het bedrijfsleven, kan worden ingespeeld op de vraag van bewoners. De gemeente heeft hierin de regie. De gemeente kan de integrale aanpak stimuleren door een netwerk van betrokken organisaties op te richten.⁵

De gemeente kan met dit netwerk van organisaties afspraken maken over de inzet van sportbuurtcoaches. Afsproken moet worden bij welke organisaties de sportbuurtcoach wordt ingezet en met welk doel of voor welke doelgroepen. De inzet van sportbuurtcoaches bouwt voort op de combinatiefuncties, die de gemeenten de afgelopen jaren hebben ingezet voor de sectoren onderwijs, sport en cultuur.

Ook kunnen afspraken gemaakt worden over het benutten van beschikbare ruimtes en accommodaties. Zo kan een sportaanbieder beweegaanbod verzorgen in een sportzaaltje van een verzorgingstehuis voor cliënten van het verzorgingstehuis en hier in de avonden sportlessen geven aan andere buurtbewoners. Verder is het mogelijk het beweegaanbod voor ouderen in en rondom woonzorginstellingen te stimuleren.⁵ Te denken valt aan het realiseren van een speeltuin of beweegtuin voor ouderen.

Het inzetten van gecombineerde leefstijlinterventies draagt bij aan een integrale aanpak en versterkt de samenwerking tussen de betrokken organisaties.

In de interventiedatabank van het Centrum Gezond Leven (CGL) van het RIVM staan interventies die zijn beoordeeld op kwaliteit en effectiviteit. Veel interventies zetten zich in op een breder doel dan het bevorderen van bewegen, zoals het voorkomen van overgewicht, diabetes of depressie. Hieronder staat een aantal voorbeelden van interventies uit de databank van het CGL die in de regio Gelre-IJssel worden ingezet ten aanzien van bewegingsstimulering. Meer informatie over deze en andere interventies en de resultaten van deze interventies is te vinden op <http://www.loketgezondleven.nl/interventies>.

GGD Gelre-IJssel adviseert en ondersteunt gemeenten bij het inzetten van deze en andere interventies.

Interventies voor jeugd

Bij het stimuleren van beweging onder jeugd spelen scholen en ouders een belangrijke rol. Hiervoor zijn verschillende interventies beschikbaar, zoals:

- Het lespakket Lekker fit! van JUMP (het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting) waarbij gezonde voeding en bewegen in het basisonderwijs gestimuleerd wordt. Lekker fit! wordt door circa 30 basisscholen in de regio Gelre-IJssel gebruikt.
- Het programma B-Fit is een actieprogramma van de Gelderse Sport Federatie. B-Fit richt zich op het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder jongeren van 2-18 jaar. Dit vindt plaats op peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en scholen en richt zich niet alleen op kinderen, maar ook op ouders en docenten.

Gecombineerde leefstijlinterventies voor volwassenen

Bij een gecombineerde leefstijlinterventie wordt een combinatie van een voeding- en beweegadvies gegeven. Deelnemers worden vanuit de eerstelijns begeleid naar een gezondere actievere leefstijl. Het doel is dat mensen zelfstandig gaan bewegen in de wijk. Behalve de eerstelijns spelen daarom ook sport- en beweegaanbieders in de wijk een belangrijke rol. Samenwerking met regionale en lokale partners, verantwoordelijk voor het bevorderen van netwerken tussen eerstelijnszorg, welzijn en openbare gezondheidszorg op lokaal niveau, staat centraal.

Voorbeelden van gecombineerde leefstijlinterventies zijn de BeweegKuur van het NISB en SLIMMER (een diabetes preventie project). De BeweegKuur is in 2009-2011 in de regio Gelre-IJssel als pilot uitgevoerd in verschillende gemeenten. In 2010-2011 is een pilot van SLIMMER uitgevoerd door de Academische werkplaats AGORA in de gemeente Apeldoorn. De resultaten zijn zeer positief, daarom wordt SLIMMER vanaf 2012 verder uitgerold.

Interventies voor 65-plussers

Het aantal ouderen neemt toe in Nederland, zo ook in de regio Gelre-IJssel. Uit onderzoek van de Academische werkplaats AGORA blijkt dat ouderen die actief zijn, zich gezonder voelen dan ouderen die niet actief zijn. Op verzoek van verschillende gemeenten heeft GGD Gelre-IJssel samen met diverse organisaties uit deze gemeenten, verschillende beweegprojecten opgezet om het aantal valongevallen in en om huis te voorkomen. Hierbij is uitgegaan van het landelijk ontwikkelde programma Halt! U valt van Consument en Veiligheid. Een integrale aanpak staat centraal bij dit valpreventieproject, waarbij aandacht is voor veranderingen in de leefstijl, fysieke en sociale omgeving van de ouderen.

Bronnen

- 1 Ministerie van VWS. *Landelijke nota gezondheidsbeleid 'Gezondheid Dichtbij'*. 2011
- 2 Ministerie van VWS. *Beleidsbrief Sport: 'Sport en Bewegen in Olympisch perspectief'*. 2011
- 3 Wendel-Vos GCW, Gool CH van. *Wat is lichamelijke activiteit?* In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, 2008
- 4 Wendel-Vos GCW. *Neemt het aantal mensen met voldoende lichamelijke activiteit toe of af?* In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, 2008.
- 5 Ministerie van VWS. *Nadere uitwerking programma Sport en Bewegen in de Buurt*. 2011

Tekst en figuren

Mw. ir. I. Bos-Oude Groeniger, epidemioloog, mw. dr. M. Wind, functionaris gezondheidsbevordering en dhr. drs. M. de Vries, beleidsadviseur (allen werkzaam bij GGD Gelre-IJssel)

Met dank aan

Mw. J. Bos-Uitslag, projectmedewerker gezonde leefstijl, en dhr. J.P. Zoombelt, beleidsmedewerker sport (beiden werkzaam bij gemeente Oldebroek), dhr. R. van Tol, teammanager Advies&Onderzoek/Coördinatie bij Gelderse Sportfederatie en mw. drs. P.G. M. van Geffen-Martens, regioadviseur Salland, Caransscoop

Ontwerp

Witte Rook grafisch ontwerpers
Arnhem/Deventer/www.witterook.nl

Bewegen in de regio Gelre-IJssel is een onderdeel van de Gezondheidsatlas van de regio Gelre-IJssel, een uitgave van: GGD Gelre-IJssel, Kennis- en Expertisecentrum

Postbus 51
7300 AB Apeldoorn
088 443 3705
E-mail: kenniscentrum@ggdgelre-ijssel.nl

De Gezondheidsatlas is te downloaden via www.ggdgelre-ijssel.nl/ Extra informatie/ Onderzoeksgegevens/ Gezondheidsatlas Gelre-IJssel.

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.

Jaar van uitgave: 2012

