



VNG KENNISDAG

30 juni 2025

Congrescentrum 1931, Den Bosch



Academie



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Workshop:

Meer impact op gezondheid van inwoners met kennis die werkt

RIVM

Hanneke Lakenvelt-Verbree
Margien van Rooij
Renske Eilers



Wat gaan we doen:

- Trends en ontwikkelingen:
 - [Regiobeeld.nl](https://regiobeeld.nl)
- Aanpak Gezonde Gemeente:
 - Vitaal ouder worden
- Uitwisseling
- Handige informatie en links





Trends en ontwikkelingen



Het gaat goed met onze gezondheid...

- De levensverwachting blijft toenemen
- We blijven lang vitaal
- Onze zorg is op orde



...maar het is niet
vanzelfsprekend dat dit
goed blijft gaan, als we
vooruitkijken richting 2050

We hebben te maken met...

- **Vergrijzing**
- Gezondheidsachterstanden
- Ongezonde jeugd
- Druk op formele en informele zorg
- Klimaatverandering

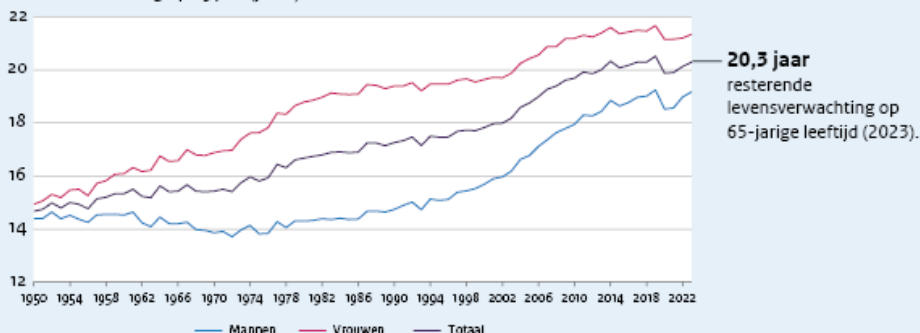
Gezondheid van ouderen

Het aantal **ouderen** neemt toe. Maar er komen ook steeds meer oude ouderen (80+). In 2023 is de verwachting dat een 65-jarige man 84,2 jaar wordt en een 65-jarige vrouw 86,3 jaar.



Levensverwachting 65-jarigen sterk gestegen

Levensverwachting op 65 jaar (jaren)

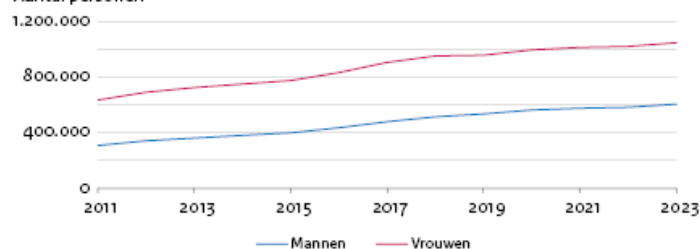


Door de toename van het aantal ouderen zal ook het aantal ouderen met ouderdom gerelateerde (gezondheids) problemen toenemen

Toename artrose

Artrose komt relatief vaak voor onder ouderen. In de periode 2011-2023 is het totaal aantal mensen dat bij de huisarts bekend is met artrose toegenomen.

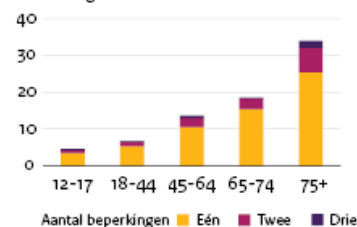
Aantal personen



Meer beperkingen vanaf 75 jaar

Van de 75-plussers heeft 33,9% één of meer beperkingen (2023).

Percentage



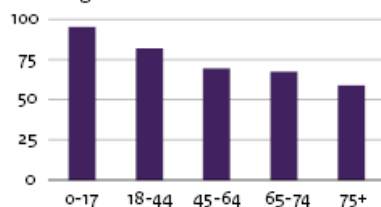
Veel eenzame ouderen

62,6% van de 85-plussers voelt zich eenzaam (2022).



Ouderen ervaren gezondheid minder goed

Percentage



Van de 75-plussers ervaart **58,9%** een (zeer) goede gezondheid. Van alle Nederlanders ervaart **77,5%** de eigen gezondheid als (zeer) goed (2023).



Veel eenzame ouderen

62,6% van de 85-plussers voelt zich eenzaam (2022).

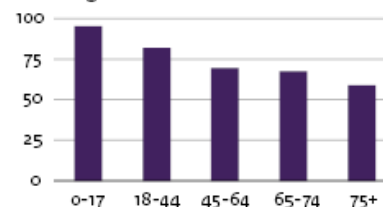


1 op de 20 ouderen slachtoffer van psychisch geweld

4,4% van de ouderen geeft aan het afgelopen jaar in de thuissituatie te zijn beledigd, getreiterd, gekleineerd of uitgescholden (2020).

Ouderen ervaren gezondheid minder goed

Percentage

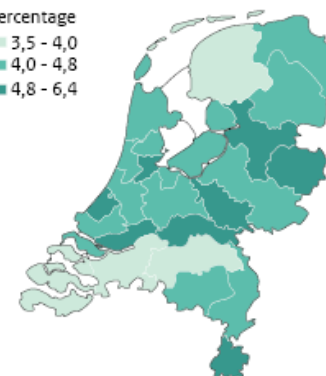


Van de 75-plussers ervaart **58,9%** een (zeer) goede gezondheid. Van alle Nederlanders ervaart **77,5%** de eigen gezondheid als (zeer) goed (2023).

Regio West-Brabant en Fryslân het minste psychisch geweld bij ouderen

Percentage

3,5 - 4,0
4,0 - 4,8
4,8 - 6,4

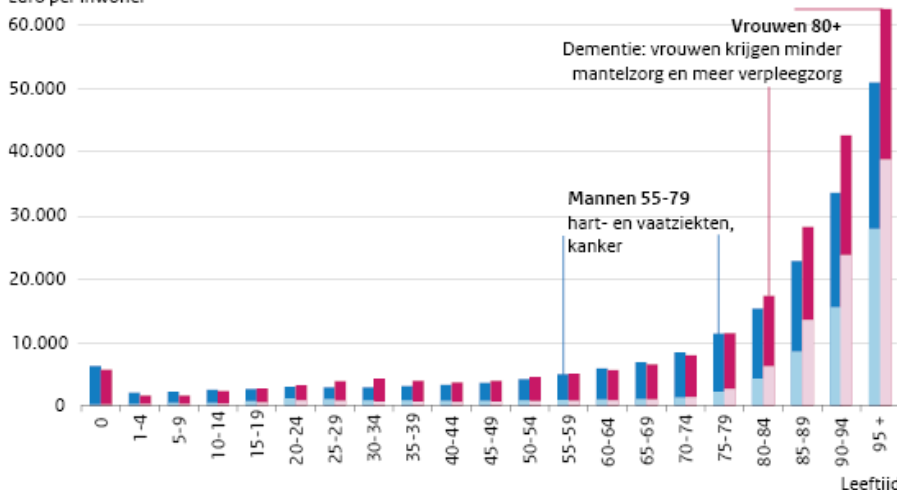


In 2020 is het percentage ouderen van 65 jaar en ouder dat de afgelopen 12 maanden psychisch geweld heeft ondervonden in de thuissituatie het hoogst in de regio Twente (6,4%).

Oudere bevolking maakt hoogste zorgkosten

Dit hangt samen met hogere sterfte- en ziektekansen die gelden voor mensen in deze leeftijdsgroepen (2017).

Euro per inwoner



Vrouwen 80+
Dementie: vrouwen krijgen minder mantelzorg en meer verpleegzorg

Mannen 55-79
hart- en vaatziekten, kanker



Totaal
Wet langdurige zorg (Wlz)
Mannen Vrouwen



RIVM Regiobeeld

Dè informatie over gezondheid, zorg en welzijn in de regio

info@regiobeeld.nl



Wat is Regiobeeld.nl?

- > **Openbare** data-infrastructuur
- > **Integraal** over gezondheid en zorg (Context, Jeugd, ZVW, WLZ, GGZ, sociaal domein, informele zorg, leefstijl)
- > Alle **regioniveau's** (*gemeente, GGD, Zorgkantoor-regio, ROAZ...*)
- > Trends en **projecties** t/m 2040
- > Kaarten, grafieken en **open data**

Doelgroep: Bestuurders en beleidsmedewerkers, onderzoekers bij **gemeenten**, GGD-en, zorgverzekeraars en zorg-en welzijnaanbieders

Home

Elke regio in Nederland kent zijn uitdagingen, ook op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn. Regiobeeld.nl helpt u die specifieke uitdagingen scherp te krijgen. Met regionale data op thema's als zorggebruik, bevolkingsontwikkeling en leefstijl. Regiobeeld.nl biedt u informatie over heden, verleden en toekomst.

Kies uw regio

Kies gebiedsindeling

Gemeente

Kies een of meerdere gemeenten

's-Hertogenbosch X

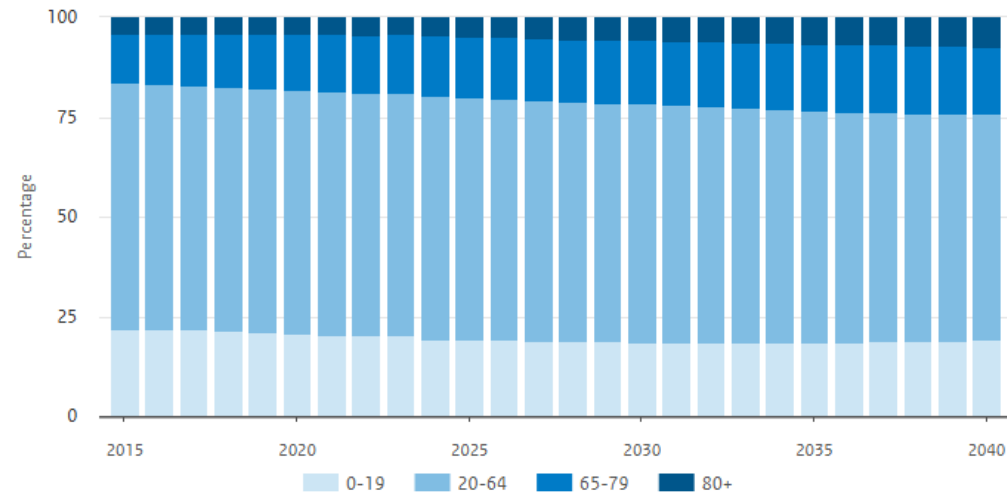
[Wis selecties](#)





Regiobeeld & Vitaal ouder worden

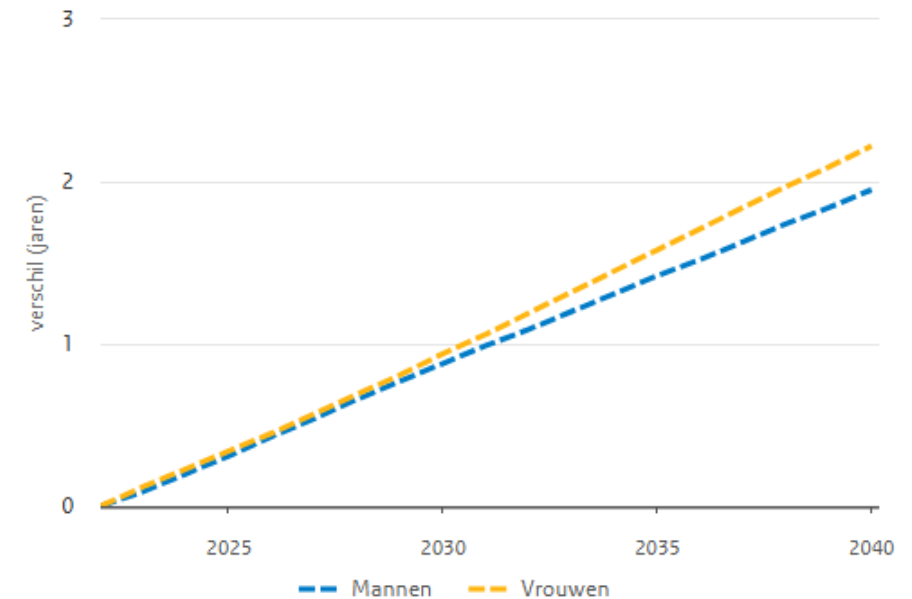
Leeftijdsofbouw in 's-Hertogenbosch



Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS) i.c.m. Primos-prognose (ABF Research)



Verskil in levensverwachting (bij 65 jaar) t.o.v. 2022



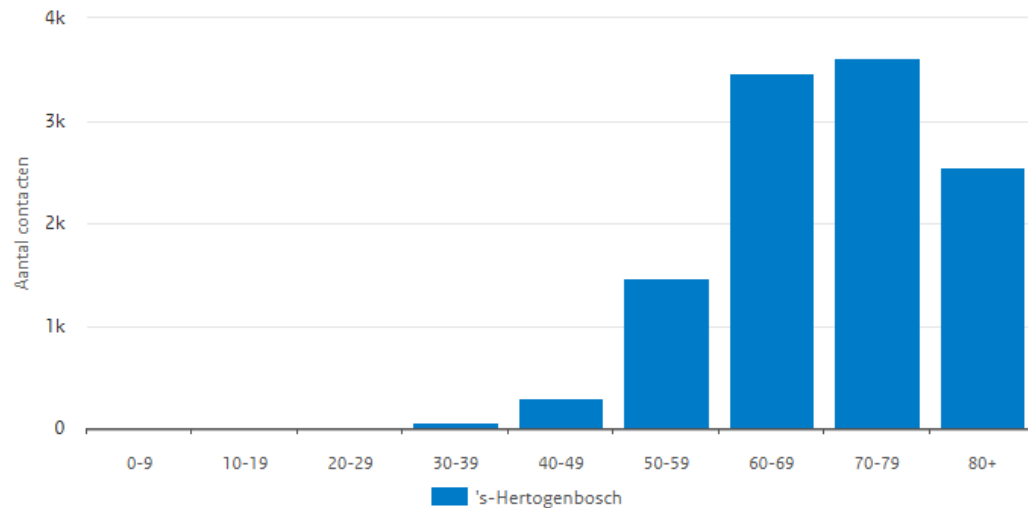
Bron: Bevolkingsprognose 2019, CBS, bewerking RIVM





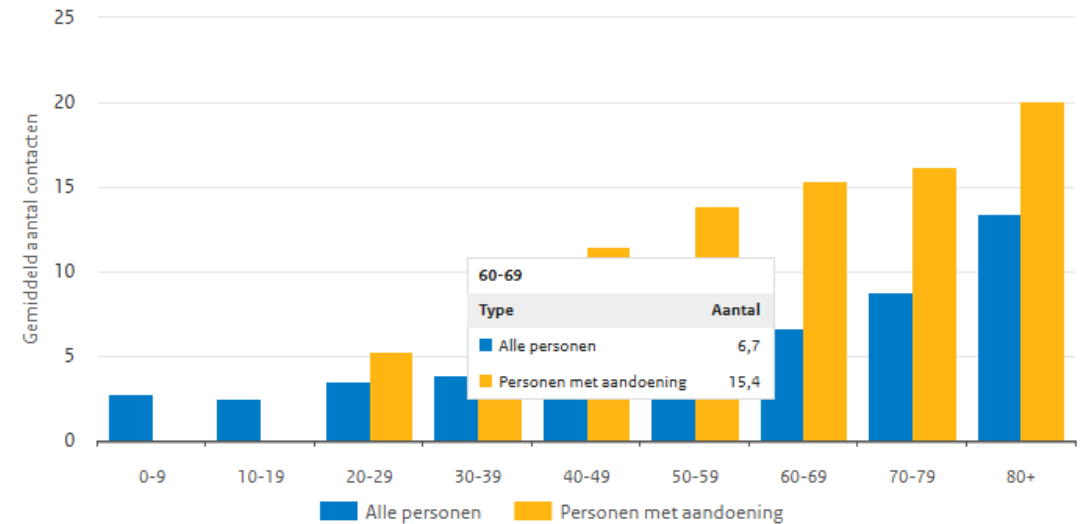
Regiobeeld & Vitaal ouder worden

Verwacht aantal contacten specifiek voor COPD naar leeftijdsklassen



Bron: Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn, Nivel, bewerking o.b.v. SMAP methodologie RIVM

Landelijk totaal verwacht zorggebruik voor de aandoening Longkanker naar leeftijdsklassen



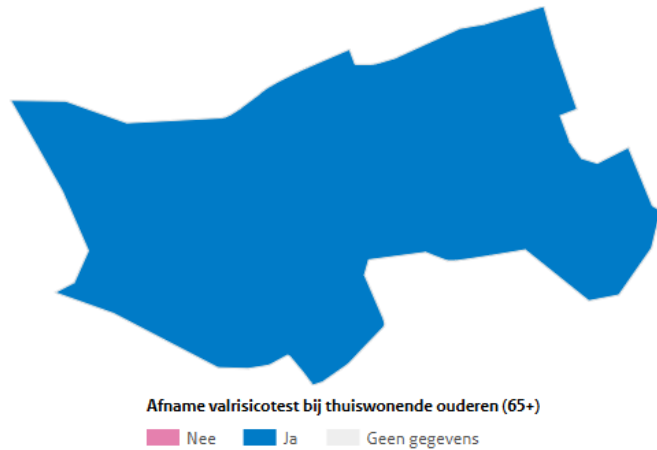
Bron: Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn, Nivel



Regiobeeld & Vitaal ouder worden

MONITOR VALPREVENTIE

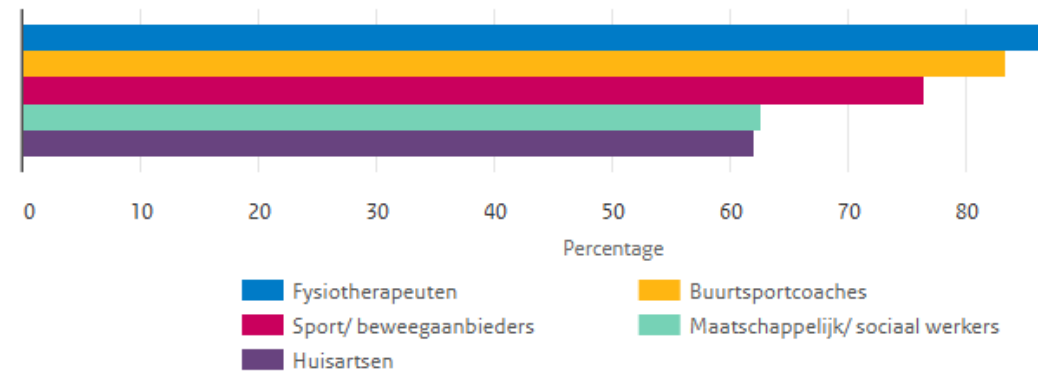
Afname van valrisicotest - Kaart op gemeenteniveau



Bron: Vragenlijst GALA-monitor 2024 [↗](#)



Top 5 samenwerkingspartijen van de gemeenten bij de ketenaanpak Valpreventie



Bron: Vragenlijst GALA-monitor 2024 [↗](#)



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Aanpak Gezonde Gemeente

Een gezonde en actieve leefstijl voor álle inwoners

Thema: Vitaal ouder worden



Aanpak Gezonde Gemeente

- Samen werken aan gezonde en actieve leefstijl van álle inwoners
- Uitdagende gezondheidsvraagstukken
- Impact maken met de Aanpak Gezonde Gemeente
 - Planmatig & integraal
 - Onderbouwd, actueel en praktisch toepasbaar



Aanpak Gezonde Gemeente



Werk planmatig



Zet in op 4 pijlers



Werk samen



Betrek inwoners





Werk planmatig

- Evalueer het proces en effect
- Evalueer tussentijds en na afloop

- Maak een gezondheidsprofiel
- Bepaal prioriteiten en doelen
- Kies een mix van interventies
- Maak een uitvoeringsplan



- Blijf betrokken
- Monitor en stuur bij
- Borg de kennis en kwaliteit

Vitaal ouder worden

Planmatig werken aan een integrale aanpak

Evalueren

- Evalueren overkoepelend proces en effect
- Beweeg hierbij heen en weer tussen thema specifieke aanpakken en overkoepelende aanpak



Voorbereiden I: Een goede basis

- Zorg dat de randvoorwaarden op orde zijn
 - o Gedeelde visie
 - o Werk samen
 - o Betrek ouderen
- Breng in kaart wat er al is/vertrekpunt
- Maak een gezondheidsprofiel

Voorbereiden II: Doelen, prioriteiten en plan

- Stel ambities, doelen en prioriteiten vast
- Maak een uitvoeringsplan

Uitvoeren

- Monitor overkoepelend voortgang, stuur bij en bewaak.
- Beweeg hierbij heen en weer tussen thema-specifieke aanpak en overkoepelende aanpak



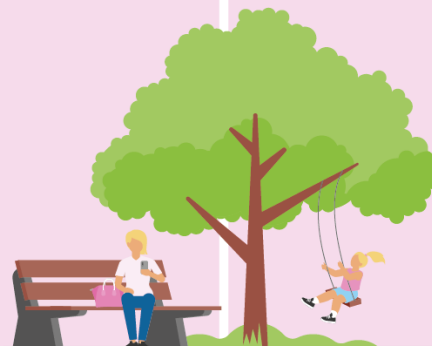
Zet in op 4 pijlers



Educatie



Signalering en
ondersteuning



Omgeving



Regelgeving en
handhaving



Ga voor impact, kies erkende interventies

Zicht op Evenwicht

Eigenaar

Trimbos-instituut

Doel

Het verminderen van bezorgdheid om te vallen en gerelateerd vermijdingsgedrag. Tevens o.a. het vergroten van de dagelijkse activiteit, beweging en (veilige) participatie, het verminderen van valincidenten, ervaren beperkingen in het dagelijks leven, angstgevoelens en depressieve symptomen, en het verbeteren van de ervaren sociale steun.



Sterke aanwijzing
voor effectiviteit

GoldenSports

Eigenaar

Stichting GoldenSports

Doel

De deelnemers bewegen vaker en verbeteren hun fysieke, sociale en emotionele welzijn.



Goed onderbouwd

In Balans: valpreventie programma voor ouderen

Eigenaar

VeiligheidNL

Doel

Het voorkomen van valongevallen bij ouderen door middel van bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, spierkracht mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.



Eerste aanwijzing
voor effectiviteit

Coach2Move

Eigenaar

Radboud universitair medisch centrum, IQ Health sciences department

Doel

Het verminderen van de kwetsbaarheid en het verbeteren van de kwaliteit van leven door duurzaam de lichamelijke activiteit, de mobiliteit en zelfredzaamheid te vergroten bij thuiswonende ouderen (70+) met al bestaande of dreigende mobiliteitsproblemen die de fysiotherapeut bezoeken.



Sterke aanwijzing
voor effectiviteit



Erkende leefstijlinterventies



Doelgerichte
aanpak



Planmatig



Getoetst op
kwaliteit





Werk samen



Zorg



Welzijn en
participatie



Onderwijs



Sport en
bewegen



Publieke
ruimte





Belangrijk voor het samenwerkingsproces

- Zet in op een gevoel van **gelijkwaardigheid** tussen partners
- **Bouw vertrouwen** op binnen het project
- Zet in op het **samenbrengen** van verschillende perspectieven en domeinen
- **Creëer draagvlak** voor het gezamenlijke project
- Zet in op **betrokkenheid** bij het gezamenlijke project
- Creëer **duidelijkheid** over ieders rollen en belangen
- Wees je **bewust wie wanneer** betrokken wordt

Voor elk thema weten we waarom deze belangrijk is en hoe hier op ingezet kan worden.



Betrek inwoners



Sluit aan bij de
doelgroep



Creëer betrokkenheid
en verbondenheid



Zet in op
cocreatie



Neem de tijd

Maatschappelijke context

Klimaat

- Hittestress

Sociaal-cultureel

- Stereotypes rond ouderen/ouder worden-
- Inclusie (van ouderen) op maatschappelijk niveau

Economische/politiek

- Pensioenregelingen voor ouderen /financiële situatie

Domeinen/sectoren en Knoppen om aan te draaien

Ouder wordende samenleving

Gezondheidsverschillen



Gezondheid, zorg en sport

- Zorgvoorzieningen
- Sport- en beweegaanbod
- Preventie
 - valpreventie
 - middelengebruik
 - Ondervoeding
 - ...

Individuele & leefstijlfactoren

Doelen & Prioriteiten



Sociaal domein,

Welzijn en participatie

- Sociaal netwerk/community support/Mantelzorg
- Ontmoeten
- (Vrijwilligers)werk
- Cultuurparticipatie
- Wat kan de oudere doen voor een ander?
- Ondersteuning rondom voorbereiden op later/financiën/...
- Passende en toegankelijke Informatievoorziening
- ...



Mentaal welbevinden

- (emotionele en sociale) eenzaamheid
- Ervaren gezondheid
- Ervaren kwaliteit van leven
- Zingeving



Leefstijl

- Bewegen
- (onder)voeding
- Alcohol
- Roken



Fysiek domein;

Publieke ruimte en wonen

- Wonen
- Veiligheid (verkeer)
- Toegankelijkheid van binnen en buitenruimtes en uitnodigend om te bewegen
- Transport
- ...



Voorbereiden op later

- Voorbereiden op kwetsbaar worden/laatste levensfase
- Valpreventie
- Cognitieve gezondheid: preventie van dementie



Kenmerken doelgroep

- Leeftijd
- Geslacht
- Financiële draagkracht/SES
- Culturele achtergrond
- Woonsituatie

vitaal ouder worden



Uitwisseling

- Uiteenin groepen
- Bekijk het gebiedsprofiel:
 - Wat valt op?
 - Wie moet je betrekken? welke domeinen?
 - Wat zijn de eerste acties die je onderneemt?

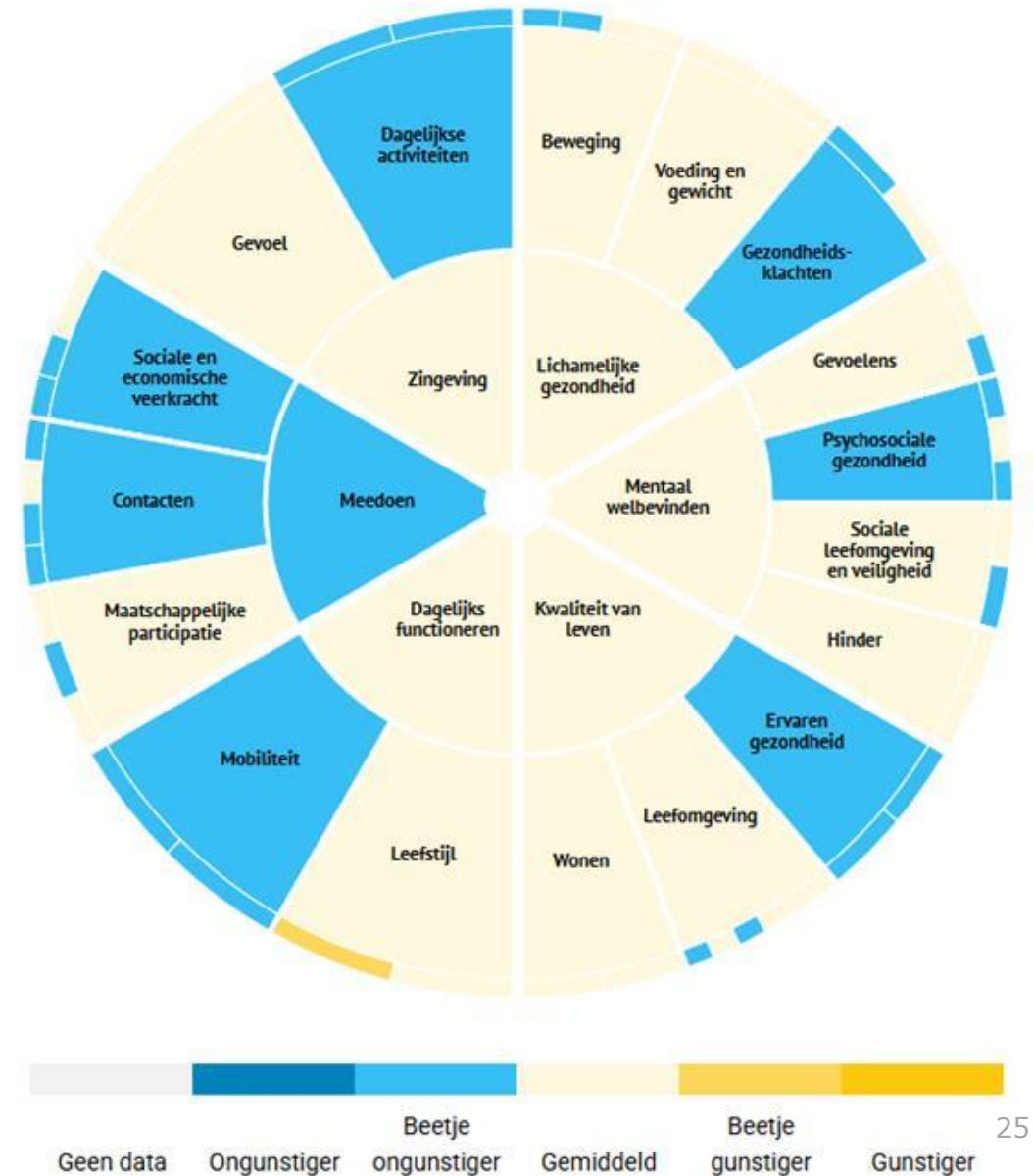


s-Hertogenbosch; 's-Hertogenbosch-West

vergeleken met Gemeente 's-Hertogenbosch

Gebiedsprofiel

> Gebiedsprofielen | Brabantscan







Handige informatie en links

Cijfers en feiten

- GGD Dashboards
- [Regiobeeld](#)
- VZinfo: [ouderen](#)
- [CBS Bevolkingsprognose](#)
- [Waarstaatjegemeente.nl - cijfers en statistieken van gemeenten](#)

Inhoudelijk

- Loketgezondleven.nl: [dossier vitaal ouder worden](#)





Ondersteuning beschikbaar: RIVM en partners



Lichamelijk

Hier vind je kennis die van invloed is op de lichamelijke gezondheid en daarmee op vitaal ouder worden. Vanuit het GALA zetten gemeenten in op een gezond voedingspatroon, voldoende bewegen en voorkomen van valongevallen.

Gezond voedingspatroon

Wat kun je als gemeente doen?

- Agendering van gezonde voeding en ondervoeding bij ouderen
- Stimuleren van signalering van ondervoeding door professionals in het sociaal domein, en vergroten van aandacht voor een gezond voedingspatroon bij ouderen, door deze professionals
- Bewustwording vergroten bij ouderen en mantelzorgers over belang van een gezond voedingspatroon

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen:

- [Factsheet](#) gezonde voeding voor ouderen
- [Signaleringskaart](#) ondervoeding ouderen.
- Informatie over het opzetten van [integrale aanpak](#) ondervoeding bij ouderen en het opzetten van een [domeinoverstijgende netwerkaanpak](#) ondervoeding bij ouderen.
- De [interventie 'Goed gevoed ouder worden'](#) voor vergroten van bewustwording

Bewegen

Wat kun je als gemeente doen?

- Stimuleren van bewegen bij ouderen
- Benut de buurtsport- en [cultuurcoaches](#) om een gespecialiseerd aanbod voor ouderen te creëren.
- Zorg dat de leefomgeving positief bijdraagt aan beweging bij ouderen

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen:

- [Handreiking](#) voor professionals die werken met en/of voor senioren met kennis en praktische tools op het gebied van sport en bewegen voor senioren.
- Overzicht van [beweeginterventies](#) die ingezet kunnen worden voor ouderen
- [E-boek Zelfredzaamheid Senioren](#) geeft tips en voorbeelden voor het vergroten van de zelfredzaamheid van senioren door middel van bewegen en sport.

- [Informatie en tips](#) voor het inrichten van de openbare ruimte zodat ouderen deze ook veilig en makkelijk gebruiken.
- De [wijktekening](#) geeft overzicht van organisaties waar professionals werken die jouw doelgroep meer in beweging kunnen brengen.
- [Receptenboek](#) met informatie over hoe je een straat, wijk, of stad inricht om ouderen meer te laten bewegen.

Valpreventie

Wat kun je als gemeente doen?

- Vormgeven van een ketenaanpak valpreventie
- Inzetten en ondersteunen van buurtsportcoaches bij valpreventie: [Leerlijn](#) sport- en beweegleider senioren + module Valpreventie

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen:

- Er is veel bekend over [wat werkt in valpreventie](#). Diverse factoren beïnvloeden het risico op een val, zoals mobiliteit, voeding, medicatiegebruik, leefomgeving en cognitie.
- De 4 stappen van een effectieve [Ketenaanpak valpreventie gemeente](#) | [Loketgezondleven.nl](#)
- De [handreiking](#) valpreventie helpt professionals bij de uitvoer van de ketenaanpak valpreventie. De [communicatietoolkit](#) en [voorlichtingsmaterialen](#) helpen bij het informeren van ouderen over valpreventie.
- [Tipkaart](#) valpreventie met tips voor gemeenten om aan de slag met valpreventieve beweegprogramma's
- Valpreventie: bewegen draagt bij aan verlagen valrisico voor ouderen – [Allesoversport.nl](#)
- [Publicatie](#) over de relatie tussen lage SES groepen en vallen en aanknopingspunten voor het verbeteren van de implementatie van een valpreventie aanpak.
- [Informatie](#) over valpreventie voor ouderen in een kwetsbare sociaaleconomische positie.

Alcoholpreventie en –vroegsignalering

Wat kun je als gemeente doen?

- Stimulering van signalering van overmatig alcohol gebruik door professionals in het sociale domein
- Inzetten van bewezen interventies

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen:

- [Kennis dossier alcohol](#)
- Informatie over [lokaal alcoholbeleid voor ouderen](#) is te vinden in deze pagina van het RIVM.
- Overzicht met alcohol interventies: [Interventies zoeken](#) overzicht | [Loketgezondleven.nl](#)

Feiten en cijfers

[Cijfers en feiten van sport en bewegen](#)

[Factsheet Effecten van bewegen voor senioren - Kenniscentrum](#)

[Sport en Bewegen](#)

[Infographic Valongevallen 65-plussers | VeiligheidNL](#)

Vitaal ouder worden

Mentaal Het versterken van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid

Wat kun je als gemeente doen om de mentale gezondheid van ouderen te stimuleren?

Factoren die bijdragen aan een goede mentale gezondheid en onderdeel kunnen zijn van een integrale aanpak zijn o.a: bewegen, sociale participatie, tegengaan van leeftijdsdiscriminatie, inzet van sociaal werk en actieve cultuurparticipatie. Bekijk het [kennisdossier mentale gezondheid](#).

Hieronder staan voorbeelden om hoe je als gemeente invulling kan geven aan deze factoren die bijdragen aan een goede mentale gezondheid.

Voorbeelden en tools

- **Bewegen en sociale interactie:** maak gebruik van [erkende interventies](#) die bewegen maar ook sociale interactie stimuleren en zo eenzaamheid tegengaan. Mooi voorbeeld zijn [Vitality Clubs](#) waarin ouderen in de buitenlucht bewegen in hun eigen wijk.
- **Sociale participatie:** zorg voor een veilige en toegankelijke buurt en zet in op het behoud van noodzakelijke voorzieningen in de wijk. Een goed voorbeeld is gemeente Den Haag die samen met bewoners en lokale partijen een [actieplan](#) opstelde om de stad seniorvriendelijk te maken. Denk ook aan het creëren van vrijwilligerswerk en activiteiten die inzetten op het versterken van sociale netwerken voor ouderen
- **Tegengaan van leeftijdsdiscriminatie:** Voorkom negatieve stereotype beeldenvorming van ouderen door hier in de communicatie rekening te houden. Bijvoorbeeld door [ouderen te betrekken](#) bij lokale initiatieven, beleidsvorming en door actief rekening te houden met het effect van beleid op oudere inwoners. ,
- **Inzet sociaal werk:** De inzet van sociaal werk helpt in het tijdig detecteren van kwetsbare ouderen. ouderen, om de kwaliteit van leven en gezondheid te verbeteren. [Welzijn op recept](#) kan hiervoor worden ingezet.

- **Actieve cultuurparticipatie:** in het [overzicht van werkzame elementen bij](#) de inzet van culturele interventies bij ouderen staat kort beschreven wat je als gemeente kunt doen om actieve cultuurparticipatie te realiseren. Is een goed voorbeeld van een interventie die kunst en cultuur verbindt, werkt aan zingeving en het versterken van sociale netwerken van ouderen is [Tijd van je Leven | Movisie](#). Aanvullend is er ook [Kunst op Recept](#), waarbij cultuur wordt ingezet ten behoeve van het versterken van de kwaliteit van leven en gezondheid.

Effectieve interventies

Onderdeel van een integrale aanpak mentale gezondheid zijn kansrijke en effectieve interventies. Ter inspiratie zijn deze twee overzichten: [Interventies Ouderen](#) op [loketgezondleven.nl](#) en [interventies ouder wordende samenleving](#) van Movisie.

Feiten en cijfers

[Mentale gezondheid ouderen | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#)

[Factsheet effecten van bewegen voor senioren](#)

Vitaal ouder worden

Sociaal

Het versterken van de sociale basis van ouderen

Wat kun je als gemeente doen?

- Binnen de op te stellen beleidsvisie [sociale basis](#) specifieke aandacht voor ouderen
- Betrek ouderen hierbij

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen:

- [Handreiking voor vitaal ouder worden in een sterke sociale basis](#)
- [Handreiking voor betrekken en bereiken ouderen](#)
- Dit [kompas](#) staat vol inspirerende aanpassingen voor senioren in de buitenruimte.

Mantelzorg en respijtzorg

Wat kun je als gemeente doen?

- Inzetten op ondersteuning voor mantelzorgers
- Respijtzorgaanbod doorontwikkelen en laten aansluiten bij behoeften van mantelzorgers
- Actief de dialoog aangaan met zorgverzekeraars en zorgkantoren over een domeinoverstijgend aanbod van zwaardere vormen van respijtzorg

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen

- [Aan de slag met mantelzorgondersteuning](#)
- [Aan de slag met respijtzorgaanbod](#)
- [Organiseren van logeerszorg](#)
- Voor oudere mantelzorgers is een [aanpak voor het signaleren en voorkomen van ouderenmishandeling](#)

Eenzaamheid

Wat kun je als gemeente doen?

- Inzetten op een lokale aanpak eenzaamheid
- Langs vijf pijlers: bestuurlijk commitment, een sterk netwerk creëren, mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf betrekken, aan een duurzame aanpak werken en monitoring en evaluatie organiseren

De volgende instrumenten en tools kunnen hierbij helpen:

- [Aan de slag met eenzaamheid](#)
- Kijk ook wat [kunst en cultuur](#) kan betekenen.
- Kijk ook wat [sport en bewegen](#) kan betekenen voor eenzaamheid
- [Eenzaamheidsinterventies](#) die rekening houden met diversiteit van ouderen (o.a. weinig inkomen, een lage opleiding en/of een migratieachtergrond)

Effectieve interventies

Maak gebruik van interventies gericht op het versterken sociale basis met en voor ouderen uit de [databank effectieve sociale interventies](#).

Kijk ook naar de pagina bij GALA doel c 'Het versterken van de sociale basis', deze doelstelling draagt in belangrijke mate aan bij de doelstelling: vitaal ouder worden

Feiten en cijfers

[Feiten en cijfers over de ouder wordende samenleving](#) | [Movisie](#)

Voorbeelden

[Welzijn op recept Amster](#)

[Welzijn op recept Bloeme](#)



Laat je inspireren en informeren

- Volg websites als:
 - Gezondeleefomgeving.nl
 - Loketgezondleven.nl
 - ZonMw.nl
- Abonneer je op nieuwsbrieven
- Meld je aan voor de bijeenkomsten en leernetwerken





Scan de QR code
voor alle naslag
van de VNG
Kennisdag

Samen leren voor een beter Nederland