Vragenlijst

Gezondheid, levensstijl en preventie

Gemeente Vorselaar

Inhoudstafel

Inhoudstafel 3
Tabellen en figuren 4
Inleiding 5
Studieopzet 6
Rekrutering 6
Bevraging en doel van de studie 6
Data en methoden 8
Resultaten 9
Profielgegevens 9
DEEL I: Gezondheid en welzijn 11
Lichamelijke, psychische en sociale gezondheid 11
Chronische aandoeningen en dagelijkse activiteiten 12
DEEL II: Levensstijl 14
Voeding en beweging 14
Slaap 14
Alcoholgebruik 15
Tabaksgebruik 15
DEEL III Gezondheidspreventie 16
Screeningonderzoek 16
Preventieactiviteiten georganiseerd door Vorselaar 16
Interesse in specifieke thema's op vlak van gezondheidspreventie 17
Motivatoren op vlak van initiatieven rond gezondheidspreventie 18
Communicatiekanalen voor informatie rond gezondheidspreventie 18
Het digitale hulpmiddel BIBOPP en digitale geletterdheid 19
Bijkomende ideeën voor het lokale bestuur op vlak van gezondheidspreventie 19
Conclusies 21
Gezondheid en welzijn 21
Levensstijl 21
Gezondheidspreventie 22
Aanbevelingen 23
Referenties 25
Annex 1 Gezondheid opgedeeld volgens leeftijdscategorie (in percentages) 26
Annex 2 Levensstijl volgens leeftijdscategorie (in percentages) 27
Annex 3 Alcoholgebruik volgens leeftijdscategorie (in percentages) 28
Annex 4 Tabaksgebruik volgens leeftijdscategorie (in percentages) 29

Tabellen en figuren

Tabel 1. Demografische gegevens van de respondenten. 10
Tabel 2 Gezondheidspreventie: artikels en activiteiten in Vorselaar voor de periode januari – mei 2023 16
Tabel 3. Gezondheidsthema's die de inwoners van Vorselaar interesseren. 17
Tabel 4. Motivatoren bij deelname aan gezondheidspreventieactiviteiten. 18
Tabel 5. Voorkeuren in communicatiekanalen op vlak van preventieactiviteiten. 19

Figuur 1. Overzicht van de proeftuinactiviteiten rond de uitbouw van PIOEN, 2022-2023 6
Figuur 2. Lichamelijke, psychische en sociale gezondheid (boven) en vergelijking met een jaar geleden (onder) (percentages) 12
Figuur 3. Het succesvol uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals wandelen, de trap opgaan, boodschappen dragen en een stoel verplaatsen (percentages). 13
Figuur 4. Voeding en beweging (percentages) 14

Inleiding

De lokale gezondheidszorg in Vorselaar staat al geruime tijd ernstig onder druk door een pensioneringsgolf van een hele generatie zorgprofessionals (huisartsen, tandartsen, …). Inwoners gaan noodgedwongen op zoek naar alternatieven in de ruime regio of stellen essentiële zorgen uit. Het lokaal bestuur van Vorselaar wil het **zorgaanbod** in de gemeente opnieuw **versterken** op een toekomstgerichte en innovatieve manier: meer **preventieve zorg**, meer **samenwerking** en in verbinding met de welzijnszorg op de **eerste lijn**.

Op 1 oktober 2022 opende in dit kader het Gezondheidshuis PIOEN, een nieuwe interdisciplinaire eerstelijnspraktijk in Vorselaar. PIOEN staat voor **P**reventief, **I**nterdisciplinair, **O**pen, **E**erstelijns, **N**etwerk. Vorselaar onderzoekt in samenwerking met Zorgproeftuin LiCalab de noden, verwachtingen en wensen van de burger om van PIOEN een volwaardige en gezondheidsvaardige organisatie te maken. Op die manier bouwen we Vorselaar uit tot een gemeente die sterker inzet op preventieve gezondheid.

Zorgproeftuin LiCalab (Living and Care lab) is een onderzoeksgroep verbonden aan de Thomas More hogeschool. Ze voeren proeftuinonderzoek uit met het doel nieuwe producten, concepten en processen met betrekking tot welzijn en zorg samen met eindgebruikers te ontwikkelen en valideren. Ze exploreren, co-creëren, testen en evalueren innovatieve oplossingen met eindgebruikers in hun eigen leef- en werkomgeving. Sinds 2012 bouwde LiCalab een groot gebruikerspanel op van +600 burgers, zorginstellingen en -experten uit de ruime regio Kempen. LiCalab beheert gegevens van deze groepen binnen een gesegmenteerde en geprofileerde gebruikerspanel-database en is hiervoor geregistreerd bij de Gegevensbeschermingsautoriteit (GBA).

Zorgproeftuin LiCalab ondersteunt Vorselaar tijdens het uitbouwen van preventieve gezondheidsinitiatieven via zijn proeftuinwerking met de relevante stakeholders. In de zomer van 2022 organiseerden ze een **algemene gezondheidsbevraging** met een bereik van 1078 volwassen inwoners van Vorselaar. Om de resultaten uit de bevraging verder te verdiepen in concrete acties en aandachtspunten volgden in het najaar van 2022 drie **co-creatiesessies** met burgers, (zorg)professionals en personen uit kwetsbare doelgroepen. PIOEN medewerkers en vrijwilligers kregen in april 2023 een **training rond het online gezondheidsplatform BIBOPP**, dat wordt gebruikt om een gezondheidsplan op maat op te stellen. Een tweede reeks **co-creatiesessies** werd georganiseerd om de **preventieve gezondheidsactiviteiten** van Vorselaar te evalueren. Samen met kwetsbare inwoners en mensen met beperktere gezondheidsvaardigheden gingen we op zoek naar mogelijke motivatoren en drempels om deel te nemen aan activiteiten en bespraken we ideeën om deze drempels te overwinnen. Uit de co-creatiesessie met de zorgprofessionals kwam naar boven dat er een nood was aan bijkomende vorming om beperktere gezondheidsvaardigheden bij patiënten of cliënten te (h)erkennen en bespreekbaar te maken. Zorgproeftuin LiCalab organiseerde daarom twee **trainingssessies voor zorgprofessionals**: een eerste rond schriftelijke communicatie in het voorjaar van 2023 en een tweede sessie rond mondelinge communicatie en **gezondheidsvaardigheden** in het najaar van 2023. Een overzicht van alle proeftuinactiviteiten die plaatsvonden sinds de start van de samenwerking tussen Vorselaar en onderzoeksgroep LiCalab vindt men terug in Figuur 1.

Figuur 1. Overzicht van de proeftuinactiviteiten rond de uitbouw van PIOEN, 2022-2023



Studieopzet

Vorselaar stippelt een nieuw gezondheidsbeleid uit met een sterke nadruk op gezondheidspreventie en samenwerking tussen verschillende actoren. Om na te gaan of de geïmplementeerde preventieactiviteiten en andere acties het gewenste effect hebben, wordt dit op geregelde tijdstippen geëvalueerd bij de inwoners van Vorselaar. Op die manier kan het lokaal bestuur snel bijsturen indien nodig. In dit kader lanceerde Vorselaar in samenwerking met zorgproeftuin LiCalab een vervolgbevraging in de zomer van 2023.

Rekrutering

De rekrutering voor deelname aan de bevraging gebeurde op drie manieren: verspreiding van een infoflyer met QR-code en weblink naar de bevraging, communicatie door en via het lokaal bestuur en een persoonlijke uitnodiging via e-mail door zorgproeftuin LiCalab. We lanceerden de tweede gezondheidsbevraging op de **jaarmarkt in Vorselaar** op zaterdag 17 juni 2023. LiCalab medewerkers deelden flyers uit aan de bezoekers en gaven mondeling toelichting bij de nieuwe vragenlijst. Invullen kon tot en met 31 augustus 2023. Op verschillende publieke plaatsen, zoals in gezondheidshuis Pioen, verdeelden we flyers. Net zoals bij de initiële bevraging van 2022 was er een mogelijkheid om een papieren vragenlijst in te vullen. Deze stelden we beschikbaar tijdens de jaarmarkt en op verschillende openbare locaties zoals gezondheidshuis Pioen, 't Kiertje en in het lokaal dienstencentrum Sprankel!. Vorselaar bracht de nieuwe gezondheidsbevraging ook onder de aandacht via het gemeentelijk informatieblad, sociale media en website van Vorselaar. Inwoners die in de algemene gezondheidsbevraging van 2022 aangaven op de hoogte te willen blijven van vervolgonderzoek ontvingen een e-mail met uitnodiging om de nieuwe vragenlijst in te vullen.

Bevraging en doel van de studie

Het thema van de **bevraging** was '**gezondheid, levensstijl en preventie'**. Bij het samenstellen van de vragen inspireerden we ons op gevalideerde vragenlijsten zoals de Nederlandstalige SF-RAND-36 (Short Form Health Survey) voor levenskwaliteit, de Gezondheidsgids van Domus Medica, AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) vragen rond alcoholgebruik, de Gezondheidsenquête van Sciensano uit 2018 en de lokale gezondheidsenquête van Sciensano en Logo van 2020. We

selecteerdenvragen uit elke gevalideerde vragenlijst en voegden enkele vragen toe over topics die niet aan bod kwamen in bovengenoemde bevragingen.

De bevraging telde 39 vragen waarvan sommige vragen werden gestuurd in functie van geslacht en leeftijd (bv. de vraag over screening van baarmoederhalskanker stelden we enkel aan vrouwen tussen 25 en 64 jaar oud). Het invullen van de vragenlijst nam ongeveer 10-15 minuten in beslag.

Met deze vragenlijst beoogden we ten eerste een dieper inzicht in de **fysieke, mentale en sociale gezondheid** van de inwoners van Vorselaar en de implicaties hiervan op hun dagelijkse activiteiten. Ten tweede kwamen verschillende aspecten van een gezonde **levensstijl** zoals voeding, beweging, slaap, alcoholgebruik en tabaksgebruik aan bod. Ten derde kaartten we het thema **gezondheidspreventie** aan. Hieronder valt bijvoorbeeld hetbevolkingsonderzoek naar drie kankers. Verder onderzochten we of inwoners reeds deelnamen aan gezondheidsinitiatieven georganiseerd of ondersteund door Vorselaar. We polsten naar gezondheidsthema's die de burgers interesseren en wat mogelijke motivatoren zijn om deel te nemen aan dergelijke activiteiten. Daarbij keken we ook naar welke kanalen het best ingezet worden om de juiste burgers te bereiken. Vervolgens waren er enkele vragen rond digitale hulpmiddelen zoals het BIBOPP-platform of het gebruik van ItsMe® voor het aanmelden bij diverse online diensten. Tot slot konden inwoners nog suggesties geven voor Vorselaar op vlak van gezondheidspreventie.

Dit rapport beschrijft de resultaten uit de tweede inwonersbevraging. In wat volgt, rapporteren we over de profielgegevens van de respondenten alsook de drie inhoudelijke thema's, namelijk gezondheid en welzijn, levensstijl en tot slot gezondheidspreventie.

Data en methoden

Het huidige rapport omvat de resultaten van alle meerderjarige inwoners van Vorselaar die de tweede gezondheidsbevraging met thema gezondheid, levensstijl en preventie invulden. In totaal verzamelden we 286 vragenlijsten, waarvan 284 online inzendingen en twee papieren vragenlijsten. Dit komt overeen met een responsgraad van 4,5% van de volwassen populatie in Vorselaar. Van de online inzendingen waren er vijf personen die geen inhoudelijke vragen beantwoordden na het vervolledigen van hun profielgegevens. Deze werden niet opgenomen in de analyses. Dit brengt ons op een finale steekproef van **281 respondenten**.

In de online vragenlijst waren alle gesloten vragen verplicht in te vullen om per vergissing open gelaten vragen te voorkomen. Deelnemers konden op elk ogenblik beslissen de vragenlijst te stoppen. In de papieren vragenlijst konden inwoners er wel voor kiezen om, al dan niet bewust, vragen open te laten. Om die redenen vermelden we per tabel het antwoordratio (de **percentages ten opzichte van het totaal aantal personen dat een bepaalde vraag invulden)**. Dit aantal kan dus verschillen van de totale steekproef van 281 respondenten.

Voor de analyses maken we gebruik van SPSS 29. **Open vragen** verwerken we met behulp van een **inhoudsanalyse** in Microsoft Excel waarbij we de antwoorden in verschillende inhoudelijke categorieën indelen. Bij onduidelijkheid over de categorisering bespraken we dit met een tweede beoordelaar om tot een consensus te komen.

Gezondheidsbevraging *Gezondheid, levensstijl en preventie* bij meerderjarige inwoners van Vorselaar (N = 281)

- 279 online vragenlijsten
- 2 papieren vragenlijsten

Thema's:

- Profielgegevens
- Gezondheid en welzijn
- Levensstijl
- Gezondheidspreventie

Resultaten

Profielgegevens

Tabel 1 beschrijft de demografische gegevens van de 281 bevraagde inwoners van Vorselaar. In wat volgt, rapporteren we het gender, de leeftijdscategorie, het opleidingsniveau, de arbeidssituatie, in welke mate mensen rondkomen met het inkomen (subjectieve armoede) en de leefsituatie van de respondenten. We vergelijken de percentages uit de bevraging van 2023 per categorie met de percentages uit de algemene bevraging van 2022, waar we een representatieve steekproef van de algemene populatie in Vorselaar bereikten. Enkel de vraag naar de leefsituatie van inwoners werd niet opgenomen in de algemene gezondheidsbevraging van 2022. Er werd toen gevraagd naar het aantal personen in het huishouden zonder een onderscheid te maken tussen volwassenen en kinderen. Indien een bepaalde categorie over- of ondervertegenwoordigd is, refereren we in de tekst ook naar de cijfers uit de gemeentemonitor van Vorselaar van 2023.

De gezondheidsbevraging uit 2023 bereikte meer vrouwen (66,19%) dan mannen (33,81%). Er is bijgevolg een oververtegenwoordiging van vrouwen in onze steekproef (+15,79% in vergelijking met de gemeentemonitor 2023). Geen enkele respondent identificeerde zich met een ander gender dan man of vrouw. De **leeftijdscategorie** 18-39 jaar is ondervertegenwoordigd (-10,84% in vergelijking met de gemeentemonitor 2023[1]) en de groep 60-79 jarigen kent een oververtegenwoordiging (+17.34% in vergelijking met de gemeentemonitor 2023). In vergelijking met 2022 namen er ook minder 80-plussers deel aan de bevraging (-4,19% in vergelijking met de gemeentemonitor 2023). Deze waren in 2022 enigszins oververtegenwoordigd omwille van de rekruteringsstrategie die toen extra inzette op het betrekken van oudere personen. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 56 jaar, waarbij de jongste deelnemer 18 jaar oud was en de oudste 92.

Op vlak van **opleidingsniveau** heeft meer dan helft van onze respondenten een diploma hoger onderwijs (55,16%; +20% in vergelijking met de gemeentemonitor 2023), waarvan de meerderheid (38,79%) beschikt over een niet-universitair hogeschooldiploma. Ongeveer 1 op 12 personen (8,54%) geeft aan niet over diploma te beschikken of heeft enkel een diploma lager onderwijs.

Als we kijken naar de **arbeidssituatie** van onze steekproef zien we dat de grootste groep bestaat uit gepensioneerden (40,57%), gevolgd door de voltijds werkenden (35,59%). Een totaal van 12,46% is deeltijds werkzaam, terwijl 8,54% niet in dienst is (op zoek naar werk, niet op zoek naar werk of langdurig arbeidsongeschikt). Een kleine minderheid van de bevraagde inwoners is student (1,42%).

De mate waarin men rondkomt met het gezinsinkomen is een maat voor de **subjectieve armoede**. Ongeveer de helft van de respondenten (51,96%) komt makkelijk tot zeer makkelijk rond met het beschikbaar gezinsinkomen. Bijna één op tien rapporteert moeilijk tot zeer moeilijk rond te komen (8,54%). Dit is vergelijkbaar met de eerste bevraging in Vorselaar uit 2022 (9,03%).

Wat betreft de huidige **leefsituatie** is ongeveer 3 op 4 deelnemers samenwonend. De groep samenwonenden zonder kinderen (43,06%) is groter dan de groep samenwonenden met kinderen (32,38%). Van de personen die alleenwonend zijn zonder partner, heeft 6,41% (inwonende) kinderen. Elf personen geven aan bij familie in te wonen en drie personen duiden aan dat geen van de categorieën op hen van toepassing is. Twee van hen specifiëren in een (klooster)gemeenschap te wonen.

[1] Onze bevraging includeert mensen vanaf 18 jaar terwijl de leeftijdscategorie in de gemeentemonitor vanaf 20 jaar start.

Tabel 1. Demografische gegevens van de respondenten.

	N 2022	% 2022	*N* 2023	% 2023
Gender	**1062**		**281**	
Man	414	38,73	95	33,81
Vrouw	648	60,62	186	66,19
Leeftijdscategorie	**1027**		**280**	
18-39 jaar	220	21,42	48	17,14
40-59 jaar	310	30,18	88	31,43
60-79 jaar	409	39,82	135	48,21
>80 jaar	88	8,57	9	3,21
Hoogst behaalde diploma	**1061**		**281**	
Geen diploma of getuigschrift	43	4,05	10	3,56
Lager onderwijs	68	6,41	14	4,98
Lager of hoger middelbaar onderwijs	415	39,11	98	34,88
Niet-universitair hoger onderwijs	359	33,84	109	38,79
Universitair onderwijs	151	14,23	46	16,37
Ander	25	2,36	4	1,42
Arbeidssituatie	**1065**		**281**	
Student, leerling, in beroepsopleiding	27	2,54	4	1,42
Voltijds werkzaam	370	34,74	100	35,59
Deeltijds werkzaam	142	13,33	35	12,46
Werkzoekend	12	1,13	6	2,14
Niet in dienst – niet op zoek naar werk	27	2,54	9	3,20
Niet in dienst – langdurig ziek of PAO*	28	2,63	9	3,20
Gepensioneerd	459	43,10	114	40,57
Ander	/	/	9	3,20
Rondkomen met gezinsinkomen	**1052**		**281**	
Zeer makkelijk	165	15,68	47	16,73
Makkelijk	389	36,98	99	35,23
Noch makkelijk, noch moeilijk	403	38,31	116	41,28
Moeilijk	79	7,51	19	6,76
Zeer moeilijk	16	1,52	5	1,78
Leefsituatie			**281**	
Alleenwonend			42	14,95
Alleenwonend met kinderen			18	6,41
Samenwonend met partner zonder kinderen			121	43,06
Samenwonend met partner en kinderen			91	32,38
Inwonend bij familie			11	3,91
Inwonend bij vrienden			0	0
Ander			3	1,07

Noot. N = Frequentie, % = Percentage.

* PAO = Permanent arbeidsongeschikt. De mate waarin men rondkomt met het gezinsinkomen is een maat voor de subjectieve armoede.

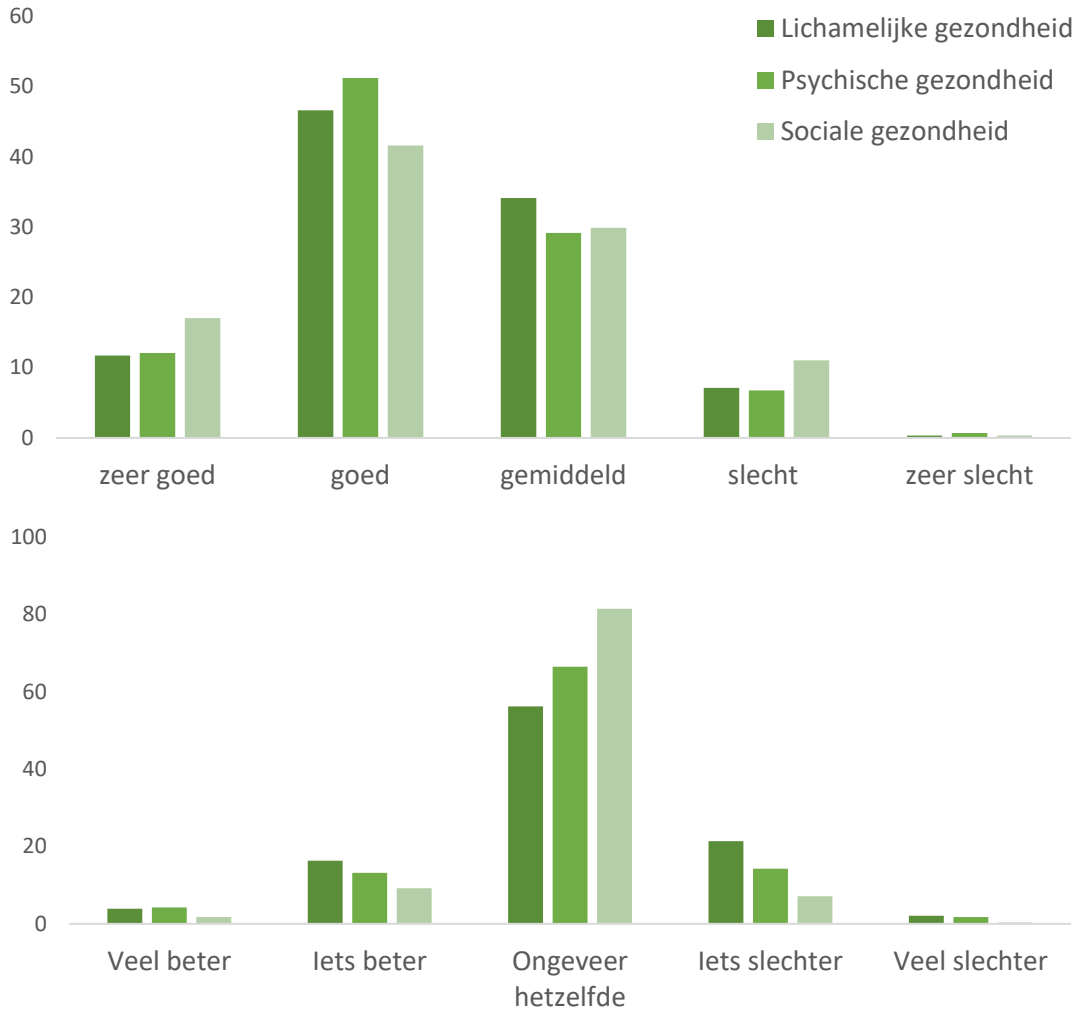
DEEL I: Gezondheid en welzijn

Lichamelijke, psychische en sociale gezondheid

Gezondheid overstijgt het louter biomedische en wordt opgevat als een holistisch concept. De World Health Organisation (WHO) definieert gezondheid als 'een toestand van volledig fysiek, geestelijk en maatschappelijk welzijn, en niet slechts de afwezigheid van ziekte of gebrek'. In onze bevraging onderzoeken we dan ook deze drie verschillende aspecten van gezondheid.

Figuur 2 toont dat de meerderheid van de inwoners van Vorselaar in goede gezondheid verkeert, zowel op fysiek, mentaal als sociaal vlak. Met fysieke of lichamelijke gezondheid bedoelen we bv. hoe fit iemand zich voelt. Mentale of psychische gezondheid gaat over hoe goed iemand in zijn vel zit. Bij sociale gezondheid gaven we ter verduidelijking van het begrip als voorbeeld sociale contacten en de deelname aan activiteiten in de gemeenschap. Ongeveer 7,5 % van de inwoners verkeert in (zeer) slechte fysieke of mentale gezondheid. Wat betreft sociale gezondheid, ligt dit percentage nog iets hoger, op 11,38%. Voor de meesten is hun gezondheid vergelijkbaar met een jaar geleden. Sociale gezondheid lijkt het meest stabiel, met 81,49% van de mensen die geen wijzigingen ervaart het afgelopen jaar. Op psychisch vlak geeft 66,55% aan dat ze zich nog ongeveer hetzelfde voelen als een jaar geleden. Wat betreft de fysieke gezondheid, was dit voor 56,23% van de inwoners hetzelfde. Deze categorie fluctueert het hards en veranderingen situeren zich zowel in positieve als in negatieve zin. Ongeveer 1 op 5 respondenten (20,28%) voelt zich op lichamelijk vlak (veel) beter dan vorig jaar, maar er is ook een groep van 23,49% die de fysieke gezondheid (veel) slechter inschat in vergelijking met een jaar geleden. Een opdeling van de verschillende aspecten van gezondheid per leeftijdscategorie kan men terugvinden in Annex 1. Opmerkelijk is dat van de 60-plussers niemand aangeeft in zeer slechte gezondheid te verkeren. Van de 80-plussers beoordeelt zelfs niemand zijn gezondheid als slecht.

Figuur 2. Lichamelijke, psychische en sociale gezondheid (boven) en vergelijking met een jaar geleden (onder) (percentages)

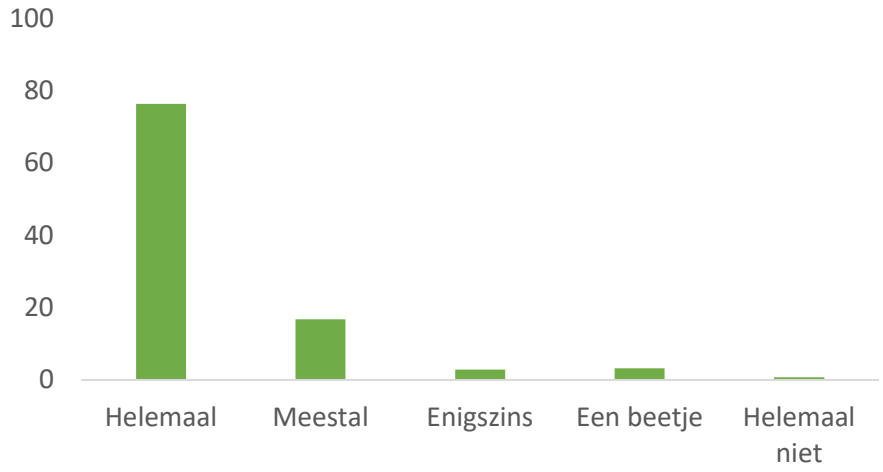


Chronische aandoeningen en dagelijkse activiteiten

Ongeveer 1 op 3 respondenten (31,67%) vermeldt aan een chronische aandoening te lijden. Op de vraag hoeveel invloed dit gezondheidsprobleem heeft op hun dagelijks leven antwoorden zij gemiddeld 5,66 (*SD* = 2,37; *N* = 89) op een schaal van 0 (*helemaal niet*) tot en met 10 (*heel erg*).

Ruim 3 op 4 van alle respondenten (76,43%; *N* = 280) geeft aan zonder problemen in staat te zijn om dagelijkse activiteiten uit te voeren zoals wandelen, de trap opgaan, boodschappen dragen of een stoel verplaatsen (Figuur 3). Ook voor de personen met een chronische aandoening die rapporteren hiervan een invloed te ervaren op hun dagelijks leven, lukken deze taken in het algemeen dus eerder goed.

Figuur 3. Het succesvol uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals wandelen, de trap opgaan, boodschappen dragen en een stoel verplaatsen (percentages).



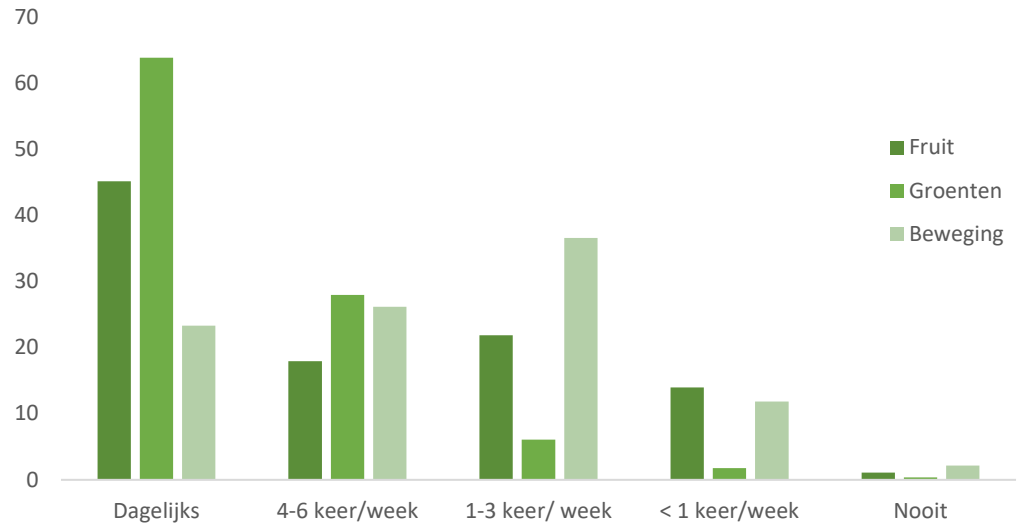
DEEL II: Levensstijl

Belangrijke factoren voor een goede gezondheid en emotionele stabiliteit zijn voeding en een gezonde levensstijl (Grover et al., 2023; Pham-Huy & Pham Huy, 2022; Varela, 2023). We onderzoeken de levensstijl van onze respondenten en maken een opdeling in vier categorieën: voeding en beweging, slaap, alcoholgebruik en tabaksgebruik.

Voeding en beweging

Figuur 4 toont de consumptie van gezonde voeding, met name groenten en fruit, en beweging in Vorselaar. Ruim 1 op 3 inwoners (36,72%) eet minder dan vier keer per week fruit. Wat betreft de consumptie van groenten ligt dit percentage een stuk lager op 8,24%. Ongeveer de helft van de respondenten beweegt minstens 4 keer per week 30 minuten bovenop de dagelijkse activiteiten. Een minderheid van 13,98% beweegt zelfs minder dan 1 keer per week, waarvan 2,15% of zes personen aangeven nooit te bewegen. Wanneer we een opdeling maken dus de verschillende leeftijdscategorieën vinden we geen noemenswaardige verschillen (zie Annex 2).

Figuur 4. Voeding en beweging (percentages)



Slaap

Slaap heeft een enorme invloed op onze gezondheid (Grandner, 2019; Hunter, 2021; Nieto & Petersen, 2022; Van Loon & Lauweryns, 2018). Inwoners van Vorselaar hebben in het algemeen weinig moeite met **inslapen**. Nochtans rapporteert ongeveer 1 op 5 vaak (19,00%) of (bijna) altijd (2,87%) moeite te ervaren met inslapen. Er blijken meer mensen problemen te hebben met **doorslapen** dan met inslapen. Zo meldt 1 op 3 deelnemers vaak moeite te hebben met doorslapen en voor nog eens 12,19% van de inwoners vormt dit (bijna) altijd een probleem. Ook **snurken** heeft een grote invloed op de slaapkwaliteit en gezondheid (van Mechelen, n.d.). Slechts 1 op 5 inwoners van Vorselaar geeft aan zelden of nooit te snurken. Dit betekent dat 80% van de respondenten minstens af en toe snurkt, wat beduidend meer is dan de cijfers van 6 op 10 die we terugvinden in de literatuur (Verbraecken & Swinnen, 2022). Eén op 10 repondenten snurkt (bijna) dagelijks. Snurken kan verband houden met zwaarlijvigheid of alcoholconsumptie maar ook medische oorzaken zoals slaapapneu kunnen aan de

basis liggen. Meer dan de helft (52,33%) voelt zich soms **vermoeid overdag**. Voor 1 op 5 is dat zelfs vaak (17,20%) of (bijna) altijd (2.87%).

Alcoholgebruik

Het gebruik van alcohol heeft een invloed op bijna alle organen en wordt geassocieerd met 60 verschillende aandoeningen (Meza et al., 2022; WHO, 2004). Mensen die alcohol of andere genotsmiddelen consumeren, melden zich niet vaak rechtstreeks met deze klacht bij een huisarts of andere zorgprofessional. Vaak wordt een problematisch gebruik duidelijk via indirecte signalen, zoals vermoeidheid, slaapproblemen en stressgerelateerde klachten (Streur-Kranenburg, 2023).

Ruim 1 op 3 (37,28%) respondenten consumeert geen alcoholische dranken. Van de personen die wel alcohol nuttigen (*N* = 175) geeft ongeveer 1 op 5 (21,71%) aan minstens vier keer per week te drinken. Ongeveer een derde (34,86%) zegt twee tot drie keer per week alcohol te nuttigen, terwijl nog eens een derde (35,43%) twee tot vier keer per maand alcohol consumeert. Slechts 8,00% van de deelnemers die alcohol nuttigt, drinkt maandelijks of minder. Ongeveer een derde van de personen (35,43%) drinkt minstens drie standaardglazen wanneer hij/zij alcohol consumeert. Voor ongeveer 10% is dat meer dan vijf standaardglazen en 2,86% drinkt minstens zeven standaardglazen per keer. Wanneer we een opsplitsing maken per leeftijdscategorie (Annex 3) valt op dat vooral de respondenten uit de leeftijdsgroep 60-79 jaar het vaakst drinken. Bij personen onder de 40 jaar ligt de frequentie van alcoholgebruik nog een stuk lager dan bij de leeftijdscategorie 40-59 jaar. Wanneer we kijken naar het aantal standaardglazen dat men per keer consumeert zien we dan weer wel dat de twee jongste leeftijdscategorieën doorgaans meer standaardglazen drinken in vergelijking met de 60-plussers. Zo zegt ongeveer 1 op 10 personen onder de 40 jaar meer dan 7 standaardglazen per keer te consumeren. De 80-plussers uit onze steekproef drinken nooit meer dan twee standaardglazen per keer.

Tabaksgebruik

Op het moment van afname zegt 93,24% van de respondenten niet te roken. Hiermee scoort Vorselaar beter dan het Belgische gemiddelde waar 19,4% van de 15-plussers rookt (Kalmthout et al., n.d.). Ongeveer de helft van deze niet-rokersgroep (45,80%; *N* = 262) heeft vroeger wel gerookt. Drie personen uit de rokersgroep (*N* = 16) gebruiken e-sigaretten met nicotine en twee personen zonder nicotine, terwijl 14 mensen aangeven gewone sigaretten, cigarillo's of sigaren te roken. Mensen konden meerdere opties tegelijk aanduiden bij deze vraag (bv. als iemand zowel gewone sigaretten als e-sigaretten rookt). Opvallend is dat meer dan de helft van de rokers (*N* = 9) eraan denkt te stoppen met roken. Wanneer we de verschillende leeftijdscategorieën apart beschouwen, merken we dat e-sigaretten in onze steekproef enkel gebruikt worden door personen onder de zestig. Bij de 60-79 jaren heeft meer dan de helft vroeger gerookt. Deze cijfers nemen af met de leeftijd met ruim 1 op 3 van de 40-59 jarigen en 1 op 4 van de 18-39 jarigen die vroeger rookte. De populariteit van de sigaret neemt dus af doorheen de jaren en generaties.

DEEL III Gezondheidspreventie

Screeningonderzoek

De meerderheid van de respondenten binnen de aanbevolen leeftijdscategorie heeft zich de afgelopen twee jaar laten screenen voor borstkanker en/of darmkanker (78,67%, *N* = 75; 76,97%, *N* = 152, respectievelijk). Ook voor het uitstrijkje bij de vrouwen tussen 25 en 64 jaar geeft ongeveer 4 op 5 vrouwen (79,68%; *N* = 123) aan dat ze zich de afgelopen drie jaar liet onderzoeken.

Preventieactiviteiten georganiseerd door Vorselaar

Het lokaal bestuur van Vorselaar organiseert en ondersteunt regelmatig activiteiten rond gezondheidspreventie. Ook in het gemeentelijk infoblad, op sociale media en op de website van gezondheidshuis PIOEN (pioenvorselaar.be/blijfgezond) verschenen reeds verschillende artikels rond dit thema. We gingen na welke artikels mensen uit Vorselaar gelezen hebben en aan welke activiteiten ze reeds deelnamen tussen januari en mei 2023. Tabel 2 geeft een overzicht van het aantal personen dat zich engageerde om een artikel te lezen of een activiteit bij te wonen rond preventieve gezondheid. Deze vraag werd beantwoord door 274 respondenten.

Tabel 2 Gezondheidspreventie: artikels en activiteiten in Vorselaar voor de periode januari – mei 2023

Artikels	**Aantal (*N* = 274)**	**Activiteiten**	**Aantal (*N* = 274)**
Geen van deze	148	Geen van deze	214
Kankerscreening	76	Beweegbank	19
BIBOPP	54	Sportactiviteiten paasvakantie	1
Mondgezondheid	54	Wekelijkse wandeling/fietstocht	20
Beweging en valpreventie	91	Toneel dementie	8
Ventilatie en luchtkwaliteit	69	(Info) rookstopcursus	0
Artikels sociale media	11	Tournée Minérale	20
Andere	6	Workshop goedkoop gezond koken	1
		Facebook tips luchtkwaliteit/ventileren	10
		Ander	7

Noot. BIBOPP = gezondheidsplan op maat. Tournée Minérale = een hele maand geen alcohol drinken.

Opvallend is dat de meeste respondenten (54%, *N* = 148) (nog) geen artikels over gezondheidspreventie lazen en ook zelf (nog) niet deelnamen aan activiteiten die in de periode van januari tot en met mei 2023 georganiseerd of gepromoot werden door Vorselaar. De populairste artikels gingen over de thema's 'beweging en valpreventie', 'kankerscreening en ventilatie' en 'luchtkwaliteit'. Ze verschenen in het gemeentelijk infoblad in respectievelijk april (*N* = 91), januari (*N* = 76) en mei 2023 (*N* = 69). Op vlak van activiteiten scoorden een wekelijkse wandel- of fietstocht even hoog als Tournée Minérale (*N* = 20). Deze activiteiten werden op de voet gevolgd door activiteiten op de beweegbank (*N* = 19), begeleid door kinesiste Ann Minten. Deze cijfers weerspiegelen het aantal mensen uit onze groep van respondenten die deelnamen aan de activiteiten en zijn dus niet noodzakelijk een directe reflectie van de algemene populariteit van de betreffende initiatieven.

We polsten in deze vraag ook naar welke deelnemers reeds een kijkje namen op de website 'blijf gezond' van PIOEN[2]., waar men tips vindt over een diverse thema's rond preventieve gezondheid. Ongeveer 1 op 3 respondenten (29,93%, *N* = 274) bezocht de website. Elf personen herinnerden zich niet of ze de website al bezochten. Wanneer we vragen aan inwoners van Vorselaar om de kans in te schatten dat ze in de toekomst zullen **deelnemen aan dergelijke of andere gezondheids- of preventie-initiatieven** vanuit het lokaal bestuur, lokale verenigingen, mutualiteiten of het gezondheidshuis Pioen antwoordt iets meer dan de helft dat ze eerder niet (48,17%) of helemaal niet (5,84%) denken deel te nemen. Ongeveer 4 op 10 personen (40,88%) geeft aan eerder wel te willen deelnemen. Slechts 5,11% van de respondenten zegt volmondig 'ja' tegen dergelijke initiatieven. Het is bijgevolg belangrijk om te onderzoeken wat mogelijke motivatoren en drempels zijn die hierin een rol spelen..

Interesse in specifieke thema's op vlak van gezondheidspreventie

Om een zicht te krijgen op de **gezondheidsthema's die de inwoners van Vorselaar bezighouden**, konden zij in een uitgebreide lijst meerdere antwoorden aanduiden. Ook was er de mogelijkheid om zelf extra topics toe te voegen, zowel op vlak van specifieke aandoeningen als in het algemeen.

Tabel 3. Gezondheidsthema's die de inwoners van Vorselaar interesseren.

Thema	Aantal	Thema	Aantal
Voeding	175	Ziekte: dementie	48
Beweging	164	Mondgezondheid	43
Slaap	145	Vereenzaming	32
Psychische gezondheid	115	Ziekte: diabetes	29
Omgaan met stress	100		
Kankerscreening en -preventie	92	Valpreventie	26
EHBO	87	Woonkwaliteit (hoe goed of slecht is uw woonsituatie)	24
Sociale gezondheid	74	Medicatiegebruik	23
Work-life balance	65	Alcoholgebruik	20
Zelfzorg	59	Ziekte: uitleg rond een andere ziekte, namelijk …	10
Omgeving, ruimte en milieu (bv. luchtkwaliteit)	57	Gebruik van andere (genots)middelen/verslaving	3
Gezondheid bij kinderen	54	Andere, namelijk…	2
Ziekte: hart- en vaatziekten	50		

Noot. Sociale gezondheid = sociale contacten en deelname aan de maatschappij. Work-life balance = evenwicht tussen werk en privéleven. Psychische gezondheid = Mentale/psychische/geestelijke gezondheid.

De categorieën in Tabel 3 staan gerangschikt volgens het aantal keer dat respondenten aangaven interesse te hebben in een bepaald topic. Opvallend is dat de bovenste vier categorieën onveranderd bleven in vergelijking met resultaten van de algemene gezondheidsbevraging van 2022: voeding, beweging, slaap en mentale gezondheid. Toen vroegen we factoren die een invloed uitoefenen op gezondheid te rangschikken in functie van belangrijkheid. Andere ziekten die niet in de tabel werden weergegeven, maar waar men meer uitleg over zou wensen, zijn artrose, longfibrose, nek- en rugklachten, depressies, de ziekte van Crohn, (prostaat)kanker, fibromyalgie en chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en multiple sclerose (MS). De twee thema's die nog extra werden

[2] pioenvorselaar.be/blijfgezond

toegevoegd zijn de (peri)menopauze en transparantie rond (de controle op) het gebruik van pesticiden in de landbouw.

Motivatoren op vlak van initiatieven rond gezondheidspreventie

Het belang van een goede gezondheid is algemeen erkend. Wat maakt nu of mensen investeren in preventieve gezondheid? Via een open vraag onderzochten we welke factoren helpend zijn voor een deelname aan een activiteit rond gezondheidspreventie. We gaven ook een zestal voorbeelden van factoren ter inspiratie (gratis, in de buurt, in groep, kindvriendelijk, 's avonds of overdag, niet te moeilijk, …). We ontvingen 124 antwoorden op deze vraag (zie Tabel 4). De belangrijkste motivatoren om deel te nemen aan initiatieven rond gezondheidspreventie zijn tijdstip (*N* = 52), kostprijs (*N* = 44) en een locatie in de buurt (*N* = 39). Gratis activiteiten genieten de voorkeur. Wat betreft het tijdstip hebben 17 mensen een voorkeur voor activiteiten overdag. De meerderheid verkiest een avondactiviteit (*N* = 28). Activiteiten worden best afgestemd op de doelgroep. Zo zal de werkende bevolking vermoedelijk een voorkeur hebben voor avondactiviteiten. Onder aard en niveau van de activiteit (*N* = 18) vallen antwoorden zoals 'niet te moeilijk' en 'aansluitend bij persoonlijke interesses'. Elf personen hebben een voorkeur voor groepsactiviteiten en kindvriendelijkheid wordt door tien personen als een belangrijke motivator ervaren. Met 'praktisch haalbaar' bedoelt men dat de activiteit past in de persoonlijke agenda. Onder de restcategorie 'andere motivatoren' vermeldt men activiteiten van OKRA, zelfstandig en geen groepsactiviteiten. Drie personen geven aan geen nood te hebben aan preventie-initiatieven.

Tabel 4. Motivatoren bij deelname aan gezondheidspreventieactiviteiten.

	Antwoordcategorie	Aantal keer
1	Kostprijs	44
2	Tijdstip	52
3	Locatie	39
4	Kindvriendelijk	10
5	Groepsactiviteit	11
6	Aard en niveau van de activiteit	18
7	Duidelijke communicatie over de activiteiten	5
8	Praktisch haalbaar	7
9	Toegankelijk - laagdrempelig	5
10	Deelnemen samen met bekenden	2
11	Betrouwbaarheid (Gegeven door expert, goede spreker, verdiepend)	2
12	Andere motivatoren	3
13	Geen nood aan	3

Communicatiekanalen voor informatie rond gezondheidspreventie

Tabel 5 beschrijft de manier waarop inwoners op de hoogte willen gebracht worden van nakende initiatieven rond gezondheidspreventie. De respondenten vertonen een duidelijke voorkeur voor het maandelijks gemeentelijk infoblad. Dit is zowel op papier als elektronisch te raadplegen (via de website van Vorselaar). Andere kanalen in de top drie zijn een flyer in de brievenbus en sociale media. E-mail (*N* = 9), Sprankel! (*N* = 2), KWB, podcast, app, online (internet) zijn de 'andere' kanalen die mensen vermelden.

Tabel 5. Voorkeuren in communicatiekanalen op vlak van preventieactiviteiten.

	Communicatiekanaal	Aantal keer
1	Info Vorselaar	214
2	Flyer in de brievenbus	115
3	Sociale media (Facebook, Instagram, …)	92
4	(Website) gezondheidshuis PIOEN	71
5	Website Vorselaar	69
6	Huisarts	54
7	Gemeentehuis	26
8	Bibliotheek	19
9	't Kiertje	4
10	Sociale dienst	2
11	Andere	13

Het digitale hulpmiddel BIBOPP en digitale geletterdheid

Het platform BIBOPP is een gratis digitaal hulpmiddel voor gezondheidspreventie. Op basis van de vragen uit de Gezondheidsgids stelt de applicatie een persoonlijk actieplan voor om je gezondheid te verbeteren. Bovendien kiezen deelnemers of ze hun resultaten delen met hun huisarts. Ongeveer 3 op 4 respondenten (73,13%, *N* = 268) heeft nog nooit van BIBOPP gehoord. Een minderheid is er niet helemaal zeker van (7,46%) en een kleine 20% geeft aan al wel van BIBOPP gehoord te hebben. Vijfendertig personen (13,06%) hebben de gezondheidsgids reeds ingevuld en ontvingen een gezondheidsplan op maat met persoonlijk advies over activiteiten en zorgverleners in de buurt. Ongeveer 1 op 3 zegt van plan te zijn BIBOPP in de toekomst te gebruiken en een even grote groep twijfelt nog of ze hiervan gebruik willen maken. Zevenenvijftig inwoners (21,27%) geeft aan geen gebruik te willen maken van het digitale hulpmiddel BIBOPP.

Door te vragen welke personen reeds gebruik maakten van de app ItsMe® krijgen we een beeld van de digitale geletterdheid. De meeste respondenten (80,22%) hebben ervaring met ItsMe®, een app gebruikt voor onder andere het aanmelden bij verschillende overheidsdiensten en bedrijven. Uit de Digimeter van Imec (De Marez et al., 2024) weten we dat 60% van de Vlaamse bevolking minstens maandelijks gebruik maakt van ItsMe®. Hieruit kunnen we afleiden dat de digitale geletterdheid in onze steekproef goed is.

Bijkomende ideeën voor het lokale bestuur op vlak van gezondheidspreventie

Op basis van 38 antwoorden categoriseerden we de bijkomende ideeën rond gezondheidspreventie in zeven thema's: gezondheidshuis PIOEN, specifieke gezondheidsthema's, specifieke doelgroepen, verkeersveiligheid, lokale verenigingen en sportclubs, betaalbaarheid en armoede en een restcategorie met unieke antwoorden.

Zestien antwoorden hielden verband met het **gezondheidshuis PIOEN**. Onder hen gaven acht respondenten aan dat de komst van een tandarts noodzakelijk is, terwijl twee anderen ook graag de mogelijkheid zouden hebben om een oogarts te raadplegen in PIOEN. Twee respondenten pleiten voor het opnemen van andere hulpverleners, zonder naar een specifieke beroepscategorie te verwijzen, en nog een andere respondent zou graag een extra huisarts zien in PIOEN. Tot slot suggereren drie inwoners dat het gezondheidshuis meer bekendheid moet krijgen door middel van extra communicatie, zodat mensen die het nodig hebben hun weg vinden naar PIOEN. Een tweede categorie van reacties behandelde **specifieke gezondheidsthema's,** waarbij bewegen (*N* = 5), gezonde

voeding (*N* = 3), EHBO (*N* = 1) en pesten (*N* = 1) werden genoemd. Een derde thema richtte zich op **specifieke doelgroepen**. Vier respondenten willen meer aandacht voor jongeren, bijvoorbeeld door samen te werken met scholen, terwijl drie anderen pleiten voor meer aandacht voor een ouder publiek, onder andere door toegankelijke infrastructuur. **Verkeersveiligheid** (*N* = 4) werd ook genoemd, met suggesties voor eenrichtingsverkeer in het centrum, het plaatsen van paaltjes op sluipwegen en extra aandacht voor fietsers en wandelaars. Twee respondenten vinden dat **lokale verenigingen en sportclubs** extra (financiële) ondersteuning verdienen. Een ander belangrijk onderwerp dat werd benadrukt was de kwestie van **betaalbaarheid en armoede** (*N* = 2). Zo wil men therapieën voor iedereen betaalbaar maken. Verder kunnen huisbezoeken door huisartsen helpen om armoede sneller te identificeren.

Daarnaast werden er verschillende **andere opmerkingen** gemaakt. Sommige respondenten pleiten voor het behoud van persoonlijk contact in plaats van volledig over te stappen op digitalisering. Tegelijkertijd waarderen anderen juist digitale preventie-initiatieven, zoals webinars, vanwege hun flexibiliteit en het vermogen om ze op eigen tempo en op een geschikt moment te bekijken. Er is ook een oproep om mensen aan te moedigen meer tijd door te brengen in hun tuinen, zowel in sier- als moestuinen. Een andere suggestie is om onderzoek te doen naar het gebruik van chemische middelen in de lokale landbouw. Tot slot is er een verzoek van een respondent om meer aandacht te besteden aan de toegankelijkheid van sociale woningen voor mensen met een beperkte mobiliteit, zodat zij gemakkelijker kunnen bewegen, bijvoorbeeld met een scootmobiel.

Conclusies

Gezondheid en welzijn

Over het algemeen is het redelijk goed gesteld met de gezondheid van de inwoners van Vorselaar. Van de drie gezondheidsaspecten (lichamelijk, psychisch en sociaal), blijkt **sociale gezondheid** het slechts te scoren met ruim 1 op 10 inwoners die aangeeft in (zeer) slechte sociale gezondheid te verkeren. We zagen ook in de algemene gezondheidsbevraging van 2022 dat meer dan de helft van de inwoners van Vorselaar, ongeacht de leeftijd, in meer of mindere mate gevoelens van eenzaamheid ervaart.

Wanneer we een opdeling maken tussen vier **verschillende leeftijdscategorieën** merken we op dat de subjectieve gezondheid niet afneemt met de leeftijd. Geen enkele van de negen 80-plussers beoordeelt zijn gezondheid immers als (zeer) slecht. Ook bij de 60-plussers is er niemand die zijn gezondheid beoordeelt als zeer slecht. De leeftijdsgroep 18-39 jaar scoort procentueel het slechts wat betreft de fysieke en mentale gezondheid. Voor sociale gezondheid vinden we de slechtste cijfers terug in de categorie 40-59 jaar.

Sociale gezondheid blijkt ook het meest duurzaam met ruim 8 op 10 personen die geen wijzigingen ervaart gedurende het afgelopen jaar. Verder schat ongeveer 1 op 4 respondenten de **fysieke gezondheid** (veel) slechter in dan een jaar geleden. Voor **mentale gezondheid** ligt dit percentage iets lager. Verder lijdt ongeveer 1 op 3 respondenten aan een chronische aandoening. De impact van deze aandoening op het dagelijks leven blijft hierbij eerder beperkt.

Levensstijl

Voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijke factoren voor een goede gezondheid en emotionele stabiliteit (Grover et al., 2023; Pham-Huy & Pham Huy, 2022; Varela, 2023). Op vlak van **voeding** is het redelijk goed gesteld met de consumptie van **groenten**. Bijna twee derde van de respondenten eet dagelijks groenten. Een minderheid vermeldt dat er minder dan vier keer per week groenten op het menu staan. De inname van **fruit** en de mate waarin men **beweegt** kunnen echter nog een stuk beter. Ongeveer de helft van de inwoners beweegt minder dan vier keer per week minstens 30 minuten bovenop de dagelijkse activiteiten.

In Vorselaar blijkt dat meer mensen moeilijkheden ervaren met **doorslapen** dan met **inslapen**. Ook een aanzienlijk deel van de bevolking **snurkt**. Snurken kan verband houden met zwaarlijvigheid of alcoholconsumptie, maar ook medische oorzaken zoals slaapapneu kunnen aan de basis liggen. Meer dan de helft van de respondenten voelt zich soms **vermoeid overdag**. Soms volstaat het om op de voeding te letten en meer beweging in te lassen om een aanzienlijke verbetering te bekomen op vlak van slaapkwaliteit.

Wat betreft **alcohol- en tabaksgebruik** scoort onze steekproef beter dan het Belgische gemiddelde. Zo meldt ruim een derde van onze respondenten geen alcohol te gebruiken, terwijl dit gemiddeld slechts 23% is in België (Kramer et al., 2020) en zijn er slechts 16 rokers. Van deze laatste groep geeft meer dan de helft aan een rookstop te overwegen. Ongeveer 1 op 5 personen die alcohol consumeert, doet dit minstens vier keer per week. Iets meer dan een derde van de personen drinkt minstens drie standaardglazen wanneer hij/zij alcohol consumeert. Ondanks de duidelijke negatieve effecten op ons lichaam en gezondheid is alcoholgebruik sociaal ingebed in onze maatschappij (Kramer et al., 2020). Problematisch alcoholgebruik komt vaak op een indirecte manier tot uiting via vermoeidheid, slaapproblemen of stressklachten (Streur-Kranenburg, 2023). We zien echter een kentering wat betreft de frequentie van alcoholgebruik volgens de leeftijd. Zo drinken personen in de

leeftijdscategorie 18-39 jaar beduidend minder vaak dan personen van 40 tot en met 59 jaar, die op hun beurt weer minder vaak alcohol consumeren dan de 60 tot 79-jarigen. Voor de 80-plussers neemt de alcoholfrequentie weer af. Het aantal standaardglazen dat per keer geconsumeerd wordt, ligt wel iets hoger bij de jongere personen.

Gezondheidspreventie

De campagnes rond **preventieve screenings** die georganiseerd worden vanuit de overheid lijken hun vruchten af te werpen. Zo zegt ruim drie vierde van de respondenten binnen de relevante doelgroepen zich te laten screenen op borstkanker, darmkanker en baarmoederhalskanker.

De **preventie-initiatieven en artikels** die in de periode januari tot en met mei 2022 georganiseerd werden of verschenen in o.a. het gemeentelijk infoblad, de website van Vorselaar of via sociale media bereikten nog niet het gewenste publiek. We gingen daarom in de vragenlijst ook na welke thema's de bevolking interesseren, hoe we hen bij voorkeur bereiken en wat motivatoren zijn om deel te nemen aan dergelijke activiteiten. Op die manier kunnen we de opkomst in de toekomst maximaliseren.

Opvallend is dat op vlak van interesses de **meest aangeduide topics** rond gezondheid dezelfde zijn als de top 4 van factoren die in de algemene gezondheidsbevraging van 2022 naar boven kwamen als belangrijkste invloeden op de gezondheid: voeding, beweging, slaap en mentale gezondheid. De top 5 wordt vervolledigd door het thema omgaan met stress, wat sterk aanleunt bij mentale gezondheid. Hieruit kunnen we afleiden dat mensen een sterke interesse vertonen in factoren waarbij ze een invloed kunnen uitoefenen op de eigen gezondheid. Mogelijk duidt dit ook op een groeiend bewustzijn op vlak van preventieve gezondheidszorg.

Ongeveer een derde van de respondenten vond reeds zijn weg naar de website **pioenvorselaar.be/blijfgezond,** waar men tips kan vinden rond een uitgebreid gamma aan thema's rond preventieve gezondheid. Slechts de helft van de inwoners van Vorselaar staat open om deel te nemen aan **activiteiten** georganiseerd door Vorselaar, de mutualiteiten of lokale verenigingen. We kunnen uit dit antwoord niet afleiden wat hiervoor de reden is. Een mogelijkheid kan zijn dat ze geen behoefte hebben aan extern georganiseerde initiatieven omdat ze zelf al acties ondernemen op vlak van preventieve gezondheid, bijvoorbeeld d.m.v. hobby's of een algemene gezonde levensstijl. Maar het kan ook dat mensen niet echt met gezondheid bezig zijn zolang er zich geen medische problemen aandienen. Vooral voor deze personen willen we onderzoeken welke factoren eventueel helpend kunnen zijn of hoe we mogelijke drempels naar preventieve acties kunnen wegnemen.

De drie belangrijkste **motivatoren of drempels** die geïdentificeerd werden als het gaat om deelname aan preventie-initiatieven zijn tijdstip, kostprijs en locatie. Wat betreft het tijdstip zijn de meningen verdeeld. De meerderheid opteert hier voor avondactiviteiten al is er ook een aanzienlijk deel van de respondenten dat expliciet aangeeft overdag te willen participeren.

Inwoners van Vorselaar ontvangen informatie rond preventieactiviteiten bij voorkeur via het gemeentelijk infoblad, een flyer in de brievenbus of sociale media. De websites van Vorselaar en gezondheidshuis Pioen vervolledigen de top 5 van gewenste **communicatiekanalen**.

BIBOPP is een digitaal **gezondheidsplatform** dat in gezondheidshuis Pioen reeds wordt ingezet om mensen meer bewust te maken van een gezonde levensstijl en het effect op gezondheid. De app laat toe een gezondheidsplan op maat samen te stellen. Het stimuleert de gezondheidsvaardigheden van de mensen en bovendien kan men ervoor kiezen de info uit het platform ook rechtstreeks te delen met de huisarts. Ongeveer 1 op 5 respondenten heeft al van het platform gehoord. Als we zien dat 4

op 5 inwoners vertrouwd is met de app ItsMe® en dus over voldoende digitale vaardigheden beschikt om BIBOPP te gebruiken, biedt dit platform een goed hulpmiddel om aan de slag te gaan met de preventieve gezondheid.

Aanbevelingen

Vorselaar richtte in 2023 een **preventiewerkgroep** op rond gezondheid. Verschillende actoren denken samen na hoe ze het gezondheidsbeleid in Vorselaar verder vorm kunnen geven op basis van de input van de inwoners. Nadat Vorselaar in 2023 maandelijks een nieuw thema in de verf zette op vlak van gezondheidspreventie, besliste men in samenwerking met de **eerstelijnszone Middenkempen** om zich in 2024 te richten op de vier thema's **Slaap, Valpreventie, Medicatiegebruik en Geestelijke Gezondheid**. Vorselaar kiest ervoor om hiernaast in de eigen gemeente nog extra in te zetten op **Gezonde voeding, Beweging, Kankerscreening en Mondgezondheid**.

Vanuit de huidige bevraging rond preventie, levensstijl en preventie formuleren we nog een aantal aanbevelingen. Omdat het met de **sociale gezondheid** nog iets minder goed gesteld is dan met de lichamelijke of psychische gezondheid, lijkt het belangrijk om in te zetten op activiteiten die mensen samenbrengen en die verbindend kunnen werken. Iets meer dan de helft van de inwoners van Vorselaar gaf eerder al aan wel eens gevoelens van eenzaamheid te ervaren, ongeacht de leeftijd. Het verder uitbouwen van een sociaal netwerk door middel van activiteiten die de lichamelijke of psychische gezondheid stimuleren, kan eveneens bijdragen aan het versterken van de sociale gezondheid. Men leert nieuwe mensen kennen met gelijkaardige interesses en heeft door deelname aan activiteiten meer het gevoel deel uit de maken van de maatschappij. Uit onze cijfers blijkt dat gezondheid niet enkel relevant is naarmate men ouder wordt, maar dat men ook de jongere bevolking moet aanspreken wanneer Vorselaar gezondheidsinitiatieven organiseert.

Eén op drie krijgt ooit te maken met **psychische problemen** (https://www.tegek.be/). Zo zagen we ook in de algemene gezondheidsbevraging van 2022 dat er nog schaamte heerst als het gaat over mentale moeilijkheden. Men wilde heel graag dat een psycholoog werd opgenomen in het PIOEN aanbod, maar aan de andere kant waren er specifieke suggesties zoals één toegangsdeur naar alle zorgverleners zodat mensen in de wachtkamer niet zouden weten of iemand voor een fysiek dan wel een mentaal probleem op consultatie kwam. Sinds 2004 maakt Te Gek!? geestelijke gezondheid bespreekbaar bij het brede publiek. Deze Vlaamse organisatie probeert via informatieve en taboedoorbrekende campagnes geestelijke gezondheid en psychische problemen bespreekbaar te maken en stigmatisering tegen te gaan. Te Gek!? biedt ook een ruim scholenaanbod aan, wat mogelijk kan geïntegreerd worden in het lessenpakket van het Kardinaal Van Roey-Instituut. De adolescentie is een periode waarin de identiteit vorm krijgt en gaat typisch gepaard met veel onzekerheden en stress. Er is behoefte aan laagdrempelige en vooral snelle hulpverlening (Hodge, 2017). Jongeren leren hoe ze hun eigenwaarde kunnen versterken en hun lichaam positief beleven. Twee belangrijke voorwaarden om je goed in je vel te voelen. Bovendien versterken dergelijke pakketten de **gezondheidsvaardigheden** bij jongeren zodat ze ook achteraf makkelijker de weg kunnen vinden naar gepaste hulpverlening.

Via de website www.onlinehulp-apps.be kunnen mensen laagdrempelige hulp zoeken voor allerhande moeilijkheden op vlak van **welzijn en psychische gezondheid**. Men kan een selectie maken op basis van doelgroep (leeftijd), kostprijs (gratis of betalend) of specifiek thema zoals lichamelijke gezondheid, omgaan met emoties, alcohol, drugs, gokken, gamen, zelfdoding, depressie, stress en nog veel meer. De apps en websites die via dit platform worden aangeboden werden gescreend op helderheid, toegankelijkheid en betrouwbaarheid. Uit de bevraging bleek dat inwoners van Vorselaar over een

redelijk goede digitale geletterdheid beschikken, waardoor het gebruik van dergelijke digitale hulpmiddelen kan ingezet worden als aanvulling op het bestaand hulpverlenersaanbod.

De verschillende factoren van een **gezonde levensstijl** zijn nauw met elkaar verbonden. Zo kunnen voeding en beweging een invloed hebben op de slaapkwaliteit. Verder kan overmatig alcoholgebruik bijvoorbeeld tot uiting komen via vermoeidheid, slaapproblemen en stressklachten. Jaarlijkse acties in het kader van Tournée Minérale in februari willen de bewustwording rond **alcoholgebruik** vergroten, wat op zijn beurt eventueel het draagvlak voor restrictievere maatregelen kan doen toenemen. Er namen slechts 16 rokers deel aan de bevraging, maar een belangrijk signaal was wel dat ruim de helft van deze groep een **rookstop** overweegt. Via LDC Sprankel! kunnen deze mensen meer informatie verkrijgen en eventueel deelnemen aan een rookstopcursus.

Wanneer we specifiek kijken naar de inwoners van Vorselaar merken we dat het eten van **fruit** nog een stuk beter kan. Een idee kan zijn om hiervoor scholen te betrekken om van jongs af aan meer bewustzijn te creëren rond het belang van gezonde voeding. Via de kinderen kunnen we ook ouders sensibiliseren die we anders moeilijk kunnen bereiken. Wanneer men moeilijkheden ervaart om rond te komen met het gezinsinkomen, staat het aankopen van fruit mogelijk niet meteen hoog op de prioriteitenlijst. Scholen kunnen bijvoorbeeld via programma's als 'Oog voor lekkers' Vlaams-Europese subsidies aanvragen zodat ze kinderen gedurende 20 weken éénmaal per week gratis fruit kunnen aanbieden. Dit vormt meteen een mooi aanknopingspunt om met kinderen te praten over een gezond eetpatroon.

Verder zet Vorselaar in op laagdrempelige **beweeginitiatieven** zoals de wekelijkse gezondheidswandeling van CM en OKRA op maandagnamiddag, de wekelijkse wandeling 'Vorselaar leeft' op donderdagavond, de beweegsessies aan de beweegbank op woensdagvoormiddag in het Gemeentepark onder begeleiding van een voormalig kinesiste (tenzij het slecht weer is) en bewegen in lokaal dienstencentrum Sprankel! op dinsdagavond. Op deze manier hoopt Vorselaar diverse doelgroepen te kunnen bereiken. Na gezonde voeding was beweging immers het tweede topic dat de respondenten interessant vonden om gezondheidsinitiatieven rond te organiseren.

Omdat **slaap** een enorme impact heeft op gezondheid en welbevinden is dit alvast één van de vier thema's waarop Vorselaar samen met de Eerstelijnszone Middenkempen wil inzetten in 2024. Zo organiseerden zij in februari en maart een infoavond rond het belang van slaap en concrete tips om je slaap te verbeteren. Vrijdag 15 maart 2024 werd uitgeroepen tot 'Dag van de slaap'.

Als belangrijkste **motivatoren of drempels** om deel te nemen aan preventie-initiatieven kwam de volgende top 3 naar voren uit de bevraging: tijdstip, kostprijs en locatie. Belangrijk is dat Vorselaar voor de verschillende doelgroepen activiteiten voorziet waarbij er zowel mogelijkheden in de avond als overdag worden voorzien. Om de activiteiten zo laagdrempelig mogelijk te houden, moet men streven naar zo veel mogelijk gratis activiteiten in de buurt. Het gemeentelijk infoblad is het **communicatiekanaal** bij uitstek om inwoners van Vorselaar op de hoogte te brengen van dergelijke initiatieven.

Een toekomstbestendig gezondheidsbeleid is een topprioriteit voor Vorselaar. De gemeente engageert zich dan ook blijvend om dit beleid zoveel mogelijk af te stemmen op de noden en behoeften van zijn inwoners. De deelname aan vragenlijstonderzoek en andere proeftuinactiviteiten is hierbij onmisbaar en wordt dan ook heel erg gewaardeerd.

Referenties

De Marez, L., Sevenhant, R., Denecker, F., Georges, A., Wuyts, G., & Schuurman, D. (2024). *imec.digimeter 2023 Digitale trends in Vlaanderen*.

Grandner, M. (2019). *Sleep and health*. Academic Press, an imprint of Elsevier.

Grover, A., Singh, A., & Singh, R. B. (2023). *Sustainable Health Through Food, Nutrition, and Lifestyle* (First edit). Springer Nature Singapore Pte Ltd. https://doi.org/10.1007/978-981-19-7230-0

Hodge, L. (2017). Therapeuten voor Jongeren: innovatieve hulpverlening in Vlaanderen. *INNOVATIE IN DE GGZ - TKP*, *47*(1), 28–32.

Hunter, P. (2021). Getting on top of sleep: Research begins to unravel the molecular mechanisms that link sleep and health. *EMBO Reports*, *22*(5), e52957–e52957. https://doi.org/10.15252/embr.202152957

Kalmthout, D. Van, Maes, V., & Pil, L. (n.d.). *Generatie Rookvrij: omdat kinderen recht hebben op een gezonde start in het leven*. *28*(6), 16–20.

Kramer, R., De Donder, E., de Duve, M., Van Havere, T., Geirnaert, M., Matthys, F., & Decorte, T. (2020). Naar een integraal alcoholbeleid in België. *TSG - Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen*, *98*(3), 118–121. https://doi.org/10.1007/s12508-020-00265-9

Meza, V., Arnold, J., Díaz, L. A., Ayala Valverde, M., Idalsoaga, F., Ayares, G., Devuni, D., & Arab, J. P. (2022). Alcohol Consumption: Medical Implications, the Liver and beyond. *Alcohol and Alcoholism*, *57*(3), 283–291. https://doi.org/10.1093/alcalc/agac013

Nieto, F. J., & Petersen, D. J. (2022). *Foundations of sleep health: National Sleep Foundation* . Academic Press.

Pham-Huy, C., & Pham Huy, B. (2022). *Food and lifestyle in health and disease* (First edit). CRC Press.

Streur-Kranenburg, M. (2023). Leefstijlgeneeskunde in de praktijk. *Leefstijlgeneeskunde in de Praktijk*, 121–133. https://doi.org/10.1007/978-90-368-2863-5

Van Loon, K., & Lauweryns, J. (2018). Sleep deprivation and physicians' functioning - An overview of the effects of sleep deprivation on physiology, professional performance and health in physicians. In *Slaapdeprivatie en het functioneren van artsen - Een overzicht van hoe slaapdeprivatie een invloed heeft op fysiologie, professioneel functioneren en gezondheid van artsen*. KU Leuven. Faculteit Geneeskunde.

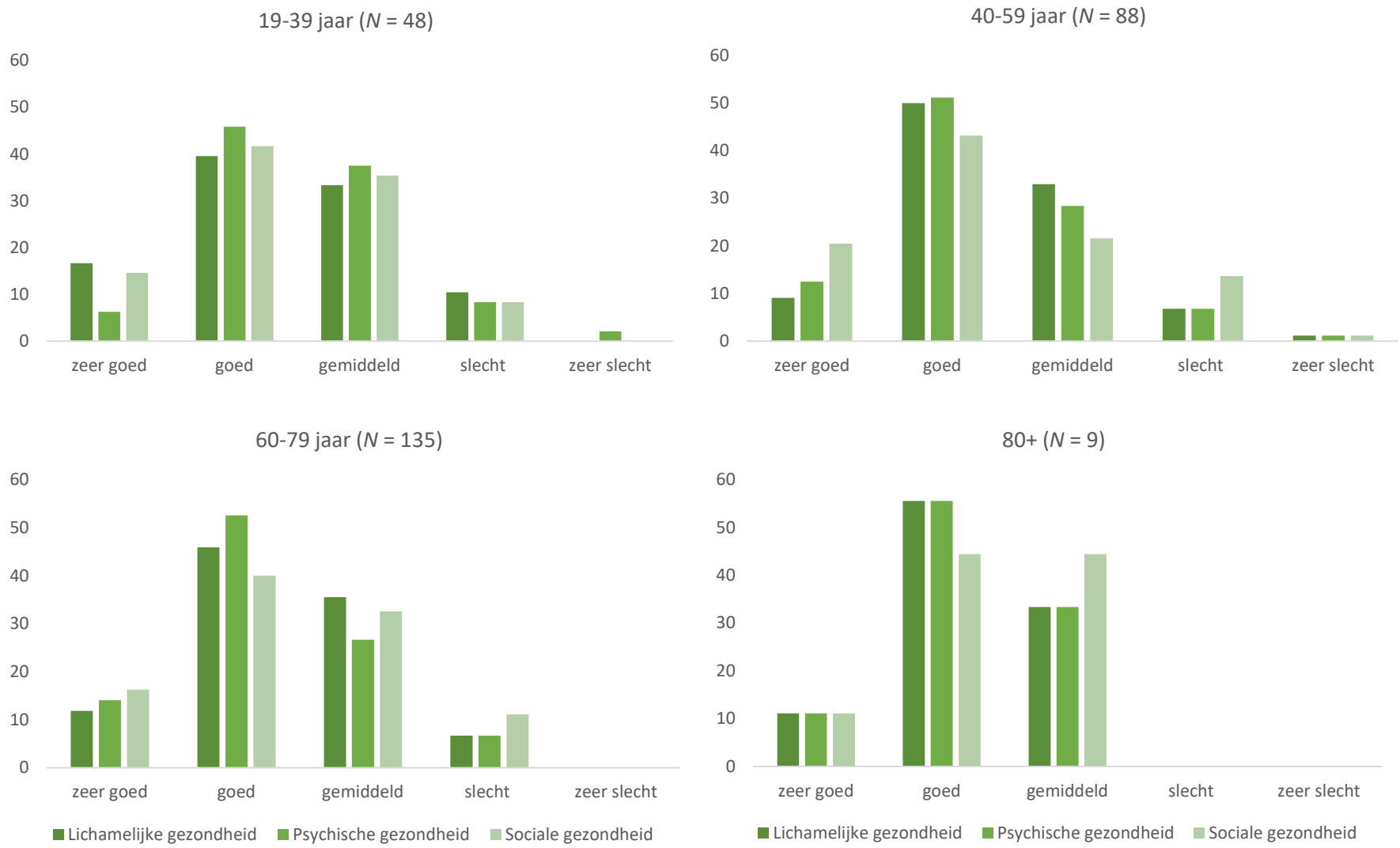
van Mechelen, P. H. author. (n.d.). De gevolgen voor omgeving en maatschappij. In *Leven met snurken en apneu* (pp. 46–56). Bohn Stafleu van Loghum : https://doi.org/10.1007/978-90-313-8623-9_4

Varela, L. M. (2023). *Dietary Influence on Nutritional Epidemiology, Public Health and Our Lifestyle* . MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

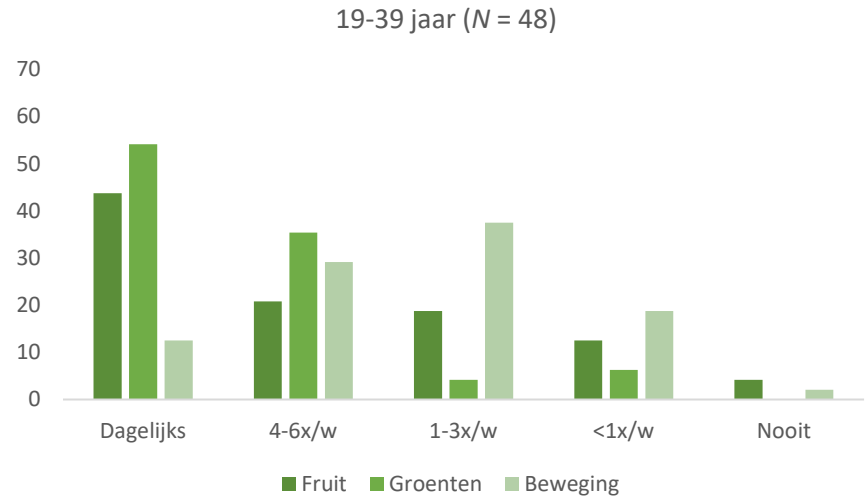
Verbraecken, J., & Swinnen, W. (2022). *Nooit meer snurken : de beste oplossingen bij slaapapneu*. Houtekiet.

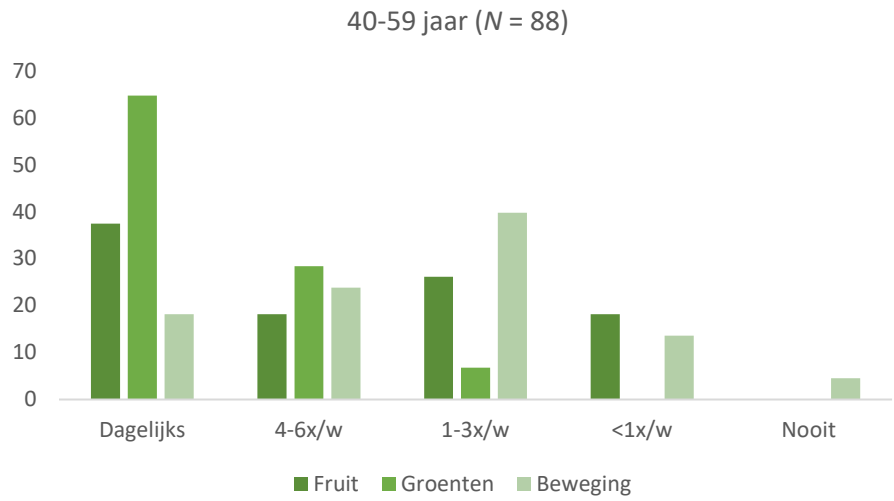
WHO. (2004). *WHO Global Status Report on Alcohol*.

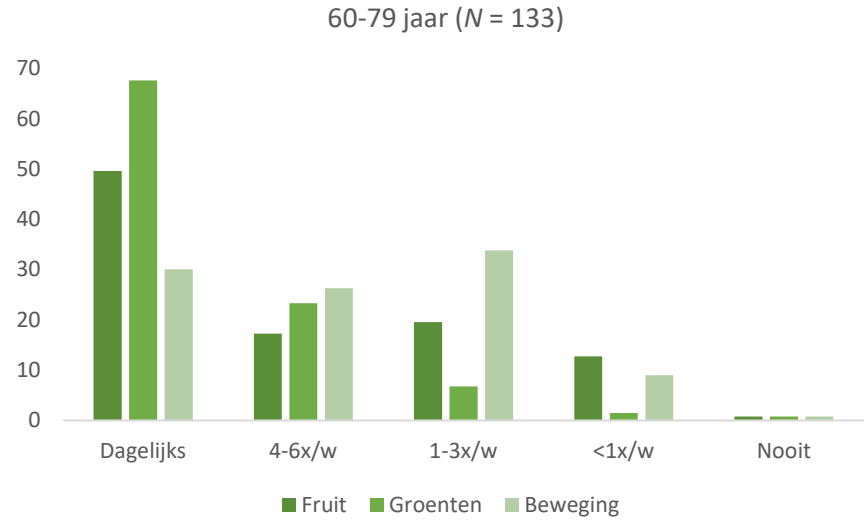
Annex 1 Gezondheid opgedeeld volgens leeftijdscategorie (in percentages)

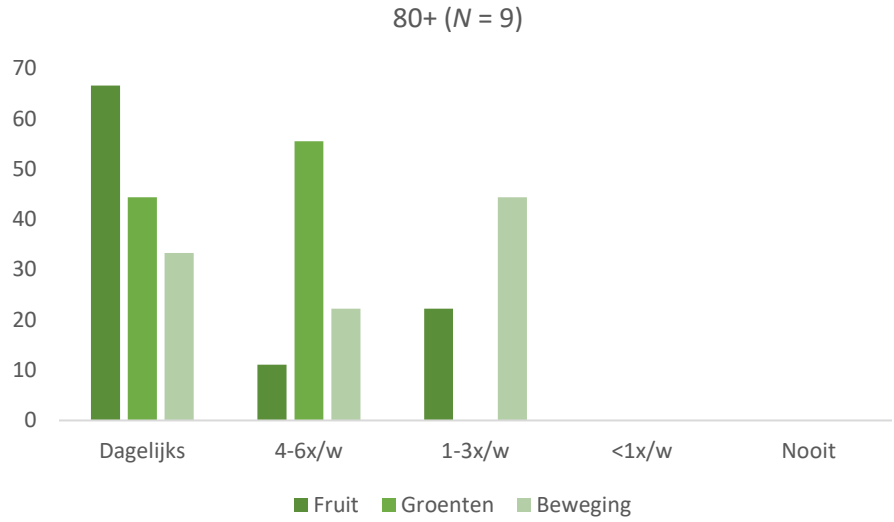


Annex 2 Levensstijl volgens leeftijdscategorie (in percentages)

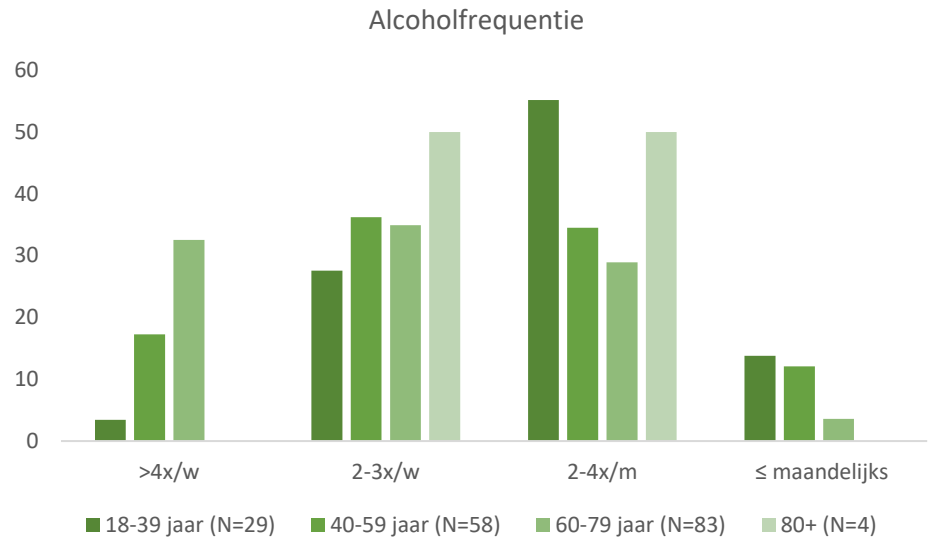


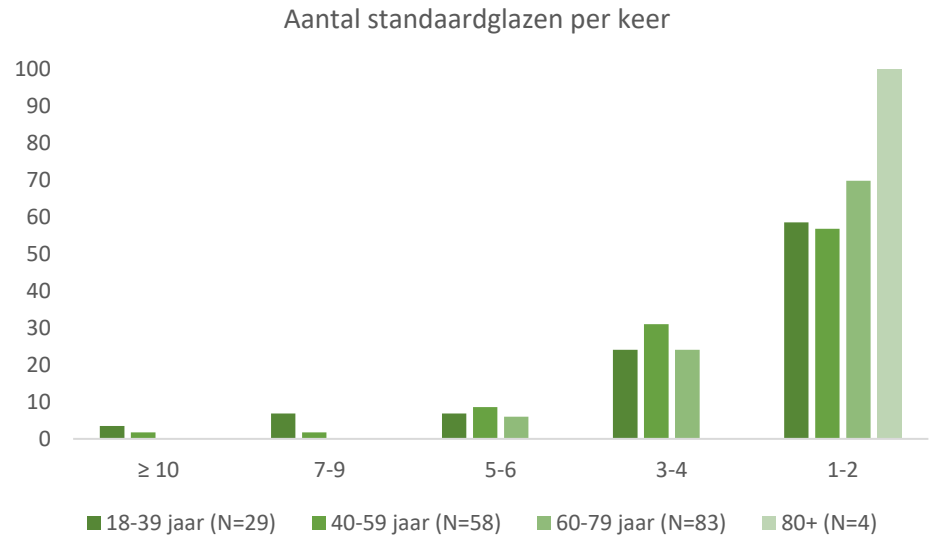




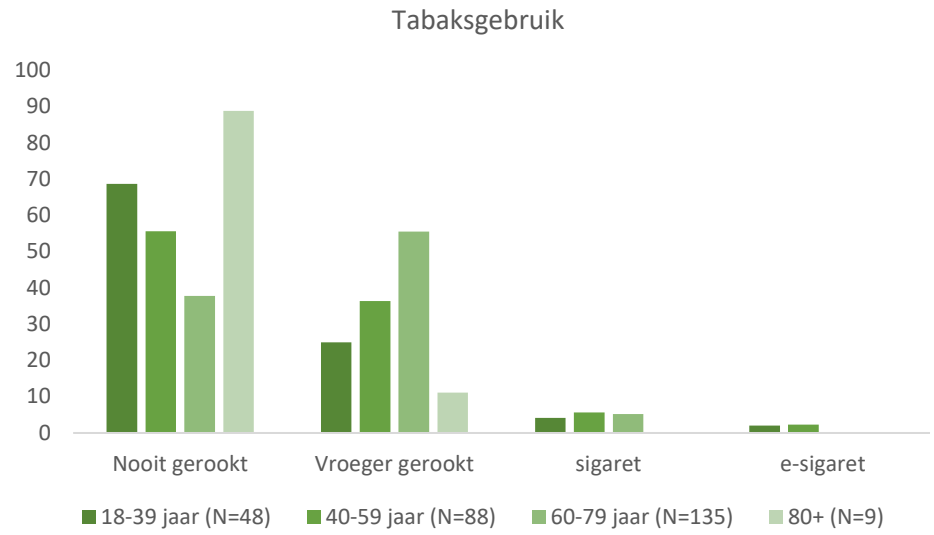


Annex 3 Alcoholgebruik volgens leeftijdscategorie (in percentages)





Annex 4 Tabaksgebruik volgens leeftijdscategorie (in percentages)



Noot. De categorie sigaret omvat zowel gewone sigaretten, cigarillo's als sigaren.