

Voorstelling Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Commissie welzijn, volksgezondheid,
gezin en armoedebestrijding
21/02/2024



(Themabeeld) — @ Shutterstock

Psychische stoornissen beginnen almaar jonger: “Lagere school is geen uitzondering”

Depressie slaat in de helft van de gevallen toe bij mensen jonger dan 24 jaar. De meeste alcoholverslavingen kiemen in de tienerjaren. En eetstoornissen beginnen vaak al in de lagere school. “We moeten vroeg inzetten op preventie.”



© ThinkStock

Overgewicht en obesitas nemen toe bij Vlaamse jongeren. “Ze leven niet los van hun gezin”

Meer dan een op de vijf (21,7 procent) Vlaamse jongeren heeft overgewicht of obesitas. Dat blijkt uit de vierjaarlijkse studie Jongeren en Gezondheid van het Departement Zorg. Bij het vorige onderzoek, in 2018, was dat nog zo'n een op de zeven.

SV 29-06-23, 17:12 Laatste update: 29-06-23, 17:33



Longkanker op één na meest voorkomende kanker bij vrouwen door stijgend aantal rokers

Longkanker is nu op één na meest voorkomende kanker bij vrouwen. Tot voor kort was dat nog darmkanker, maar doordat steeds meer vrouwen roken, stijgt het aantal vrouwelijke longkankerpatiënten mee. Stichting tegen Kanker trekt daags voor de Werelddag voor Longkanker aan de alarmbel.

Ann Williams
ma 20 jul 2023 11:00

**Niet alleen extra jaren toevoegen
aan het leven, maar vooral **extra
leven toevoegen aan de jaren.****

82 jaar
=
gemiddelde
levens-
verwachting



tot slechts
64 jaar
in goede
gezondheid

STROOMOPWAARTS

MIDDEN
VAN DE
STROOM

STROOMAFWAARTS





**VOEDING EN
ONDERVOEDING**



**VOEDING EN
ONDERVOEDING**



**BEWEGING EN
SEDENTAIR
GEDRAG**



**VOEDING EN
ONDERVOEDING**



**BEWEGING EN
SEDENTAIR
GEDRAG**



**ROKEN EN
VAPEN**



**VOEDING EN
ONDERVOEDING**



**BEWEGING EN
SEDENTAIR
GEDRAG**



**ROKEN EN
VAPEN**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



**VOEDING EN
ONDERVOEDING**



**BEWEGING EN
SEDENTAIR
GEDRAG**



ROKEN EN VAPEN



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



**GEZONDHEID
EN MILIEU**

Figuur 6. Roken, voedingsrisico's en alcoholgebruik dragen het meest bij tot sterfte



Bron: State of the health in the EU. België – Landenprofiel Gezondheid 2023 (OECD, 2023)

30 jaar strijd voor gezondheid: Directeur van Instituut

Het Vlaams Instituut Gezond Leven bestaat dertig jaar. En al meer dan twintig jaar trekt directeur Linda De Boeck er aan de touwtjes. Met impact, want vandaag vinden we een rookverbod op café normaal. En we kennen allemaal de (omgekeerde) voedingsdriehoek. Haar strijd voor gezondheid gaat na twintig jaar onverminderd voort. VIGEN BAUMERS

Zo voelen wij De Boecks werk:
van driehoeken om gezonde voeding, beweging en mentaal welzijn te promoten tot het rookverbod in cafés en neutrale sigarettenpakjes.



Halverwege het gesprek schuift Linda De Boeck plots haar stoel achteruit. "Ik wil u nog niet bellen, hoor", zegt ze terwijl ze rechtstaat. "Het is gewoon belangrijk om elk halfuur een recht te staan. Eén van mijn dromen voor de toekomst is dat dit heel normaal wordt."

Zitten is het nieuwe roken, zeggen ze. Maar toen De Boeck in 2000 aan de slag ging bij wat toen nog het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie heette, was roken nog gewoon roken. Alvast op dat vlak heeft ze mee voor de omwenteling gezorgd: sindsdien is het aantal rokers gehalveerd, is roken zowat overal verboden en zijn sigaretten alleen nog in neutrale verpakking te koop.

Het valt op hoe snel de sociale norm rond roken veranderd is na dat verbod.

"Daar is een mooie evolutie in geweest. Maar er was een draagvlak voor. Het heeft weinig zin om ons te zeggen als een samenleving er niet klaar voor is. Met het vingertje zwaaien, dat helpt niet. Maar je moet niet alleen afgaan op wat mensen willen. Soms moet je ook iets forceren. Want kan je toestaan dat iets ongezonds zomaar blijft?"

Wat zullen we over nog eens dertig jaar niet meer normaal vinden?

"Dat er veel snackbars vlak bij scholen staan. Re zijn wijlen die voedselmoerassen zijn geworden, met een enorm aanbod aan lege calorieën. In de supermarkt zie je producten die leiden tot overgewicht. Probeer als gewone mens maar eens gezond

te leven in zo'n omgeving. De omwenteling die er geweest is rond tabak, zouden we ook rond voeding kunnen hebben."

Inclusief neutrale verpakkingen voor chips en chocolade?
"Voeding is toch iets anders dan tabak. Elke sigaret is ongezond en nicotine is verslavend, maar

dat kan je niet zeggen van af en toe frisdrank, een frietje of snoep. We kunnen wel veel leren van de strategieën die gebruikt zijn in de strijd tegen tabak. Zo mag er wel meer regulering opgetreden worden. Met strengere regels rond marketing naar kinderen bijvoorbeeld. Of met een suikertaks, maar dan wel één waarbij de inkomsten gebruikt worden om gezond

eten goedkoper te maken voor de meest kwetsbaren. Dus niet gewoon als begrotingsmaatregel."

We weten dankzij de voedingsdriehoek nu wel wat gezond is en wat niet. Je zou kunnen zeggen: laat mensen zelf hun keuzes maken.

"We zijn niet fatalistisch, we mag die keuzes maken. Toen

• Linda De Boeck staat intussen 20 jaar aan het hoofd van het Vlaams Instituut Gezond Leven.





“ Als psychiater ben ik zelf niet in de mogelijkheid om een concreet beweegplan op te maken met mijn patiënt. Dat geldt ook voor diëtisten, kinesisten, etc. Door mensen door te verwijzen via Beweging Op Verwijzing maken we die persoonlijke begeleiding toch mogelijk. ”

- Dirk De Wachter

BEHEERSOVEREENKOMST

VOEDING, BEWEGING, SEDENTAIR GEDRAG EN ONDERVOEDING (VBSO)

LOKALE BESTUREN



4-jarige campagne in
kader van 10.000 stappen



HULPVERLENERS

**BEWEGEN • P
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

ONDERWIJS

SWEEP



Snack & Chill



gids met richtlijnen
over schoolmaaltijden

ONDERNEMINGEN

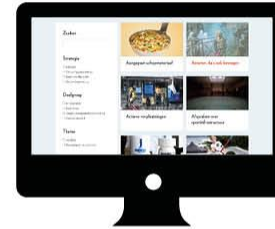


Wisselwerken



nudgingmaterialen voor
het voedingsaanbod

JEUGDHULP



filtertool met inspiratie voor
gezonde praktijken

KINDEROPVANG



online tool om gezondheids-
beleid uit te werken

WOONZORGCENTRA



procesbegeleiding
preventie ondervoeding

BEHEERSOVEREENKOMST

GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING (GGB)

PROFESSIONALS & BREDE PUBLIEK



model geluksdriehoek
+
oefeningen op
geluksdriehoek.be

ONDERWIJS



Geluk in de klas



Expeditie Geluk

LOKALE BESTUREN



Gelukswandeling

JONGEREN

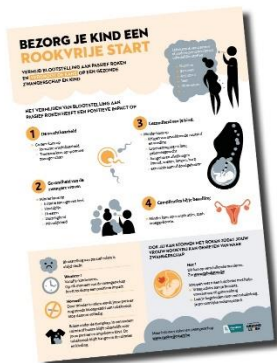


NokNok
met tips en oefeningen
waaronder 'zelfvertrouwentest'
met advies op maat

BEHEERSOVEREENKOMST

TABAK (IN CONSORTIUM MET KOTK, STK EN VRGT)

ZORG- PROFESSIONALS



Rookvrije start

ZIEKENHUIZEN EN PSYCHIATRISCHE INSTELLINGEN



mijnrookvrijezorg.be

ONDERWIJS



Bullshit Free Generation
In 2024 ook naar BuSo
onderwijs.

JEUGDHULP



Pilootproject

TABAKOLOGEN



Opvolging uitbalings-
systeem voor tabakologen

BEHEERSOVEREENKOMST
MILIEUGEZONDHEIDSZORG
(IN CONSORTIUM MET VITO EN PIH)

**BINNENMILIEU IN
WOONZORGCENTRA
EN KINDERDAG-
VERBLIJVEN**



**GEZONDE PUBLIEKE
RUIMTE**





10.000 STAPPEN



350

**NIEUWE BEWEEG- EN
WANDELROUTES**

IN MEER DAN

150

**STEDEN EN
GEMEENTEN**

10.000 STAPPEN



350

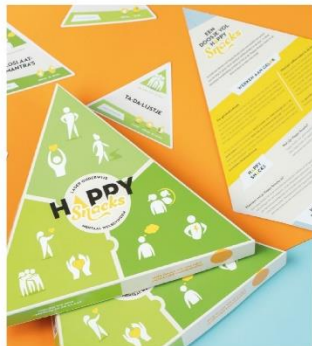
NIEUWE BEWEEG- EN
WANDELROUTES

IN MEER DAN

150

STEDEN EN
GEMEENTEN

GELUK IN DE KLAS



13.000

LEERKRACHTEN
DOWNLOADEN HET
LESPAKKET 'GELUK IN
DE KLAS' VOOR HET
LAGER ONDERWIJS

10.000 STAPPEN



350
NIEUWE BEWEEG- EN
WANDELROUTES

IN MEER DAN

150
STEDEN EN
GEMEENTEN

GELUK IN DE KLAS



13.000
LEERKRACHTEN
DOWNLOADEN HET
LESPAKKET 'GELUK IN
DE KLAS' VOOR HET
LAGER ONDERWIJS

EXPEDITIE GELUK



IN 2022-2023

4.000
KLASSEN

GOED VOOR

68.000
LEERLINGEN
DIE DEELNAMEN

10.000 STAPPEN



350

NIEUWE BEWEG- EN
WANDELROUTES

IN MEER DAN

150

STEDEN EN
GEMEENTEN

GELUK IN DE KLAS



13.000

LEERKRACHTEN
DOWNLOADEN HET
LESPAKKET 'GELUK IN
DE KLAS' VOOR HET
LAGER ONDERWIJS

EXPEDITIE GELUK



IN 2022-2023

4.000
KLASSEN

GOED VOOR

68.000
LEERLINGEN
DIE DEELNAMEN

BEWEGEN OP
VERWIJZING



85%

VAN DE DEELNEMERS
HAALT
DOELSTELLINGEN
UIT HET BEWEEGPLAN

10.000 STAPPEN



350

NIEUWE BEWEG- EN
WANDELROUTES

IN MEER DAN

150

STEDEN EN
GEMEENTEN

GELUK IN DE KLAS



13.000

LEERKRACHTEN
DOWNLOADEN HET
LESPAKKET 'GELUK IN
DE KLAS' VOOR HET
LAGER ONDERWIJS

EXPEDITIE GELUK



IN 2022-2023

4.000
KLASSEN

GOED VOOR

68.000
LEERLINGEN
DIE DEELNAMEN

BEWEGEN OP VERWIJZING



85%

VAN DE DEELNEMERS
HAALT
DOELSTELLINGEN
UIT HET BEWEGPLAN

SNACK & CHILL



IN 74%

VAN DE DEELNEMENDE
SCHOLEN ATEN DE
LEERLINGEN MEER
GEZONDE
TUSSENDORTJES

**VANAF START BEHEERSOVEREENKOMSTEN
VBSO, GGB EN TABAK IN 2021 TOT NU:**

**ADVIESVRAGEN
MEER DAN 1.500**

**ARTIKELS IN MEDIA
MEER DAN 500**

**DEELNEMERS
LIVE VORMINGEN
MEER DAN 10.000**

**BIJEENKOMSTEN
MEER DAN 2.000**

**DEELNEMERS
E-LEARNINGS
BIJNA 20.000**

BREDE PUBLIEK

SWEEP

SWEEP

4.800

**ANTWERPSE
JONGEREN VULDEN
TIJDENS HET
PILOOTPROJECT DE
TEST OP
SWEEP.BE IN**

SWEEP

SWEEP

4.800
ANTWERPSE
JONGEREN VULDEN
TIJDENS HET
PILOOTPROJECT DE
TEST OP
SWEEP.BE IN

NOKNOK



BIJNA

500.000
JONGEREN BEZOCHTEN
SINDS 2020 DE WEBSITE
NOKNOK.BE

SWEEP

SWEEP

4.800
ANTWERPSE
JONGEREN VULDEN
TIJDENS HET
PILOOTPROJECT DE
TEST OP
SWEEP.BE IN

NOKNOK



BIJNA
500.000
JONGEREN BEZOCHTEN
SINDS 2020 DE WEBSITE
NOKNOK.BE

VOEDINGSDRIEHOEK



85%
VAN DE VLAMINGEN
(HER)KENT DE
VOEDINGSDRIEHOEK

SWEEP

SWEEP

4.800
ANTWERPSE
JONGEREN VULDEN
TIJDENS HET
PILOOTPROJECT DE
TEST OP
SWEEP.BE IN

NOKNOK



BIJNA
500.000
JONGEREN BEZOCHTEN
SINDS 2020 DE WEBSITE
NOKNOK.BE

VOEDINGSDRIEHOEK



85%
VAN DE VLAMINGEN
(HER)KENT DE
VOEDINGSDRIEHOEK

GELUKSDRIEHOEK



BIJNA DE HELFT
VAN DE VLAMINGEN
KENT DE GELUKS-
DRIEHOEK



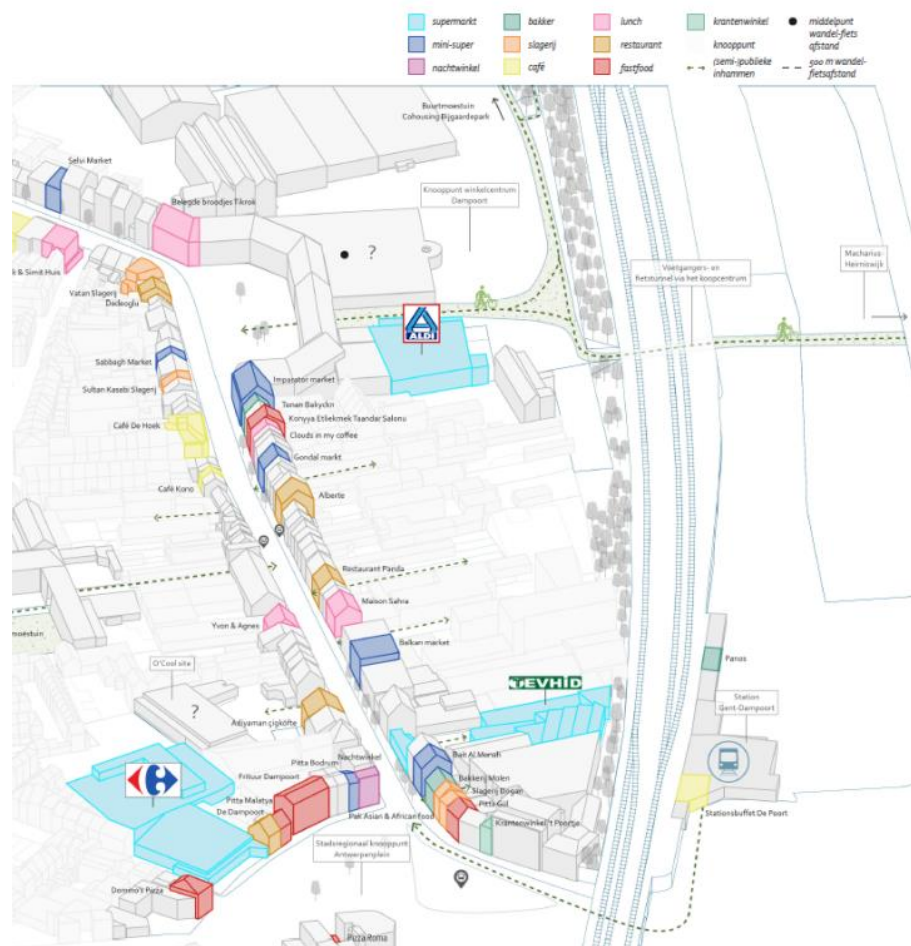


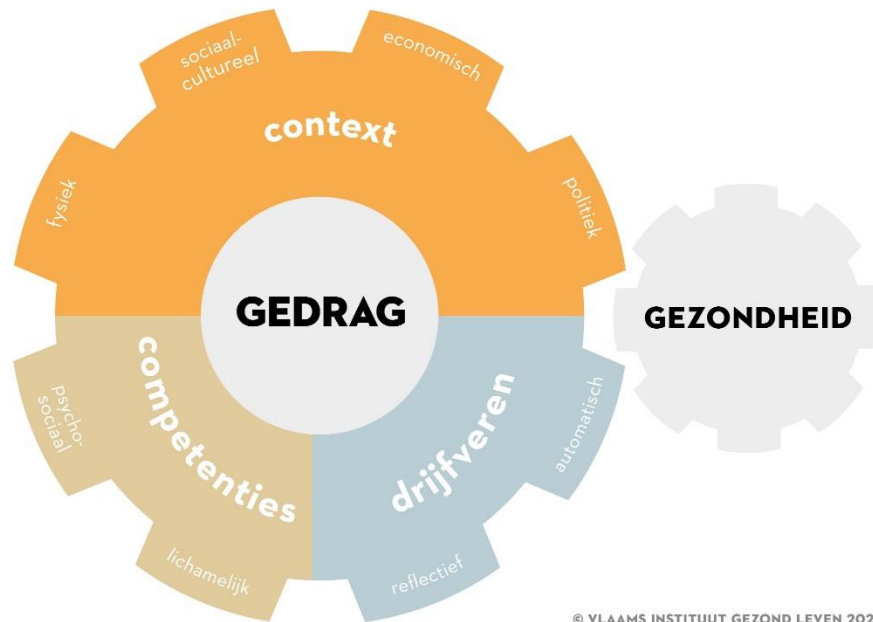


Het 'voedselmoeras' in onze steden: 'Prikkel' sturen ons richting te veel en ongezond eten'



Gent Dampoort gaat gehuld in de geur van frieten en pita, reclame voor snoep en alcohol schreeuwt je er toe. Een schoolvoorbeeld van een 'voedselmoeras', volgens een rapport dat het voedingsaanbod in stadsvijken in kaart brengt. 'Eigenlijk is het verbazend dat in onze dikmakende omgeving' maar de helft van de mensen te zwaar is.



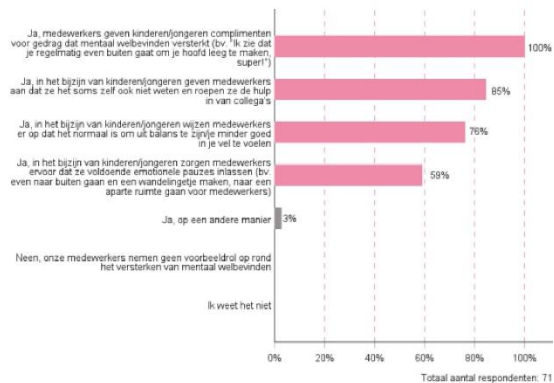




VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

SAMEN GEZONDHEIDSONGELIJKHEID VERKLEINEN





THE LANCET



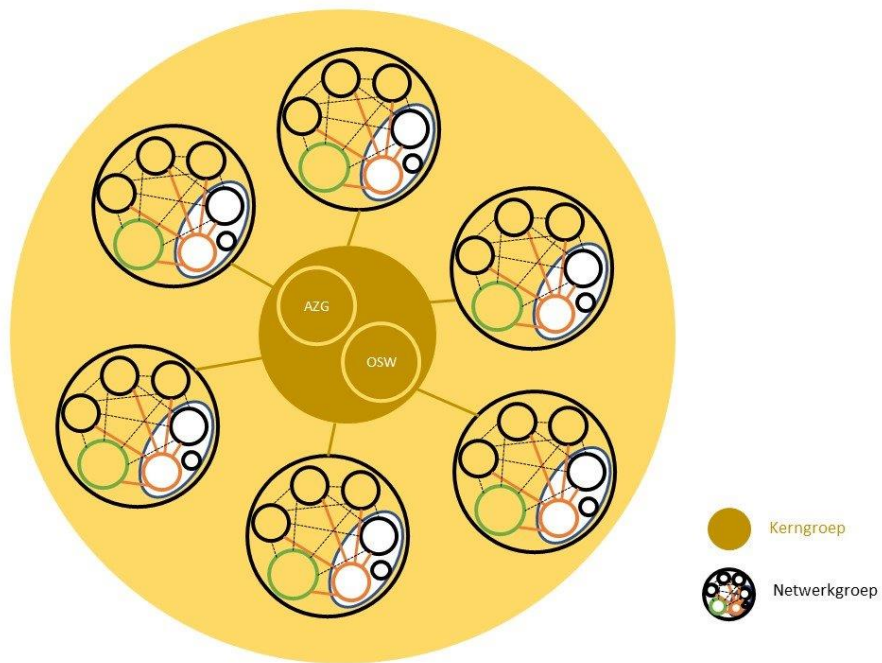
Milken Institute School
of Public Health
THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY

**The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and
Climate Change: *The Lancet* Commission report**



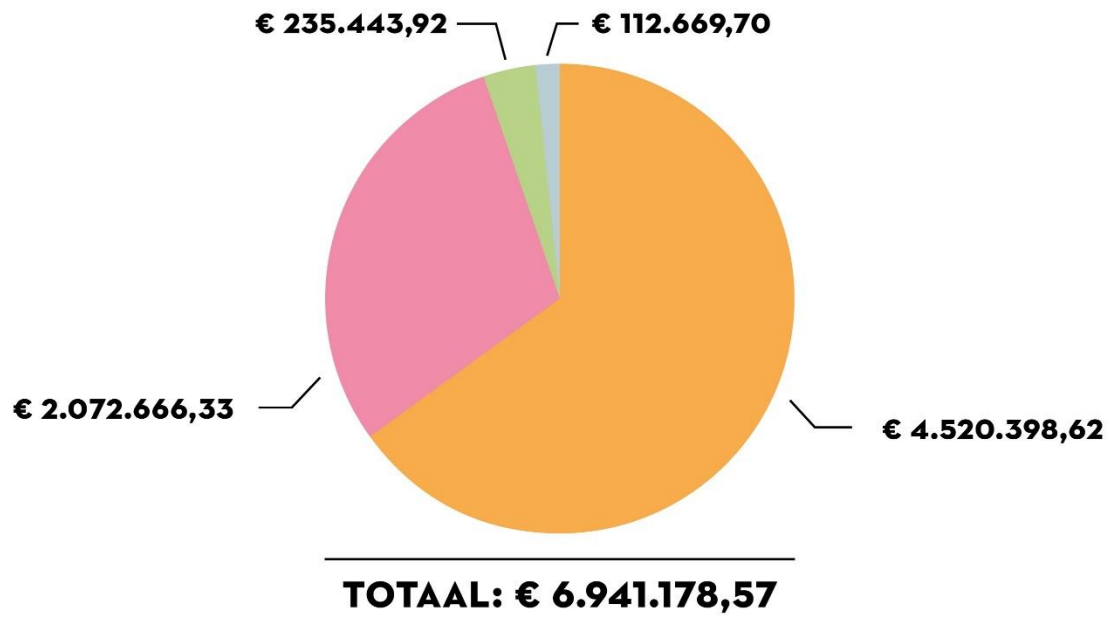
BEHEERSOVEREENKOMST

ONDERSTEUNING SETTINGGERICHT WERKEN (OSW)





INKOMSTEN 2023



● BEHEERSOVEREENKOMSTEN
(WAARVAN +800.000 DOORSTORTING)

● PROJECTEN DEPARTEMENT ZORG
(WAARVAN 1 MILJOEN DOORSTORTING)

● PROJECTEN ANDERE
OPDRACHTGEVERS

● ANDERE: SOCIALE MARIBEL, VIA-MIDDELEN,
VIVO MIDDELEN, ENERGIEPREMIE



Bedankt voor uw aandacht!

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**