



Verantwoording monitor Gezondheid

24 november 2025

1. Aanleiding en doel

Een goede gezondheid levert veel op. Gezonde mensen hebben over het algemeen een betere kwaliteit van leven, zorgen beter voor zichzelf en doen minder beroep op de zorg. Daardoor participeren zij beter in de maatschappij (VWS, 2020). Over het algemeen gaat het goed met de gezondheid. Zowel landelijk als in Fryslân is de gemiddelde levensverwachting in de afgelopen jaren sterk gestegen tot 79 jaar voor mannen en 83 jaar voor vrouwen. Dit is vooral te danken aan verbeterde zorg en preventie. Er zijn echter wel zorgen: de vaccinatiegraad onder kinderen neemt af, het aantal mensen met chronische ziekten stijgt, en het aandeel inwoners met overgewicht neemt toe terwijl het aandeel dat voldoet aan de beweegrichtlijn afneemt. Deze monitor geeft een overzicht van de gezondheid van inwoners van Fryslân, waarbij ook ingezoomd wordt op verschillen tussen inwoners.

2. Keuze van indicatoren

In de monitor wordt een breed beeld gegeven van de gezondheid in Fryslân.

Ervaren gezondheid

De ervaren gezondheid weerspiegelt het oordeel over de eigen gezondheid en is een samenvattende gezondheidsmaat van alle relevante gezondheidsaspecten voor de persoon in kwestie.

Positieve gezondheid

Door het gebruik van positieve gezondheid ontstaat er bredere kijk op het welbevinden van inwoners. Het gaat verder dan alleen iemands lichamelijk toestand, het biedt inzichten hoe diverse dimensies bijdrage aan inwoners weerbaarheid en hun mogelijkheid om hun kwaliteit van leven te behalen/behouden.

Levensverwachting

Mensen worden steeds ouder, maar de toename is niet voor alle inwoners even groot. Er zijn namelijk regionale verschillen over levensverwachting.

Aandoeningen

Het hebben van een langdurige aandoening kan voor beperkingen zorgen, waardoor inwoners zich minder gezond voelen en minder goed kunnen participeren in de maatschappij.

Overgewicht

Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's. Dit kan leiden tot allerlei gezondheidsklachten en ziekten.

Beweging

Voldoende bewegen verlaagt het risico op chronische ziekten als diabetes en, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en bij ouderen botbreuken.

Genotmiddelen

Het gebruik van genotmiddelen, zoals tabak, alcohol of drugs kan een sterk negatief effect hebben op de gezondheid van mensen en daarmee leiden tot verzuim of uitval in de maatschappij.

Gezondheidsdoel



Om de gezondheid van inwoners te verbeteren is het efficiënt om aan te sluiten bij de behoeften van inwoners. Door hun gezondheidsdoelen zichtbaar te maken kunnen hulporganisaties passende ondersteuning bieden.

Vaccinatiegraad

Een hoge vaccinatiegraad is nodig om de uitbraak van infectieziektes te voorkomen. Door een lagere vaccinatiegraad wordt er gevreesd voor uitbraken van kinderziektes.

3. Definities en toelichting van gebruikte begrippen

Ervaren gezondheid

Het oordeel over de eigen gezondheid. Dit kan betrekking hebben op zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid. Voor het meten van de ervaren gezondheid is aan de respondenten gevraagd om een cijfer te geven op een schaal van 1-10 op hoe gezond ze zijn.

Positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Deze bredere benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. (IPH, 2022)

Levensverwachting

Levensverwachting is het aantal jaren dat iemand van een geselecteerde leeftijd naar verwachting nog te leven heeft onder de veronderstelling dat de sterftekansen per leeftijdsgroep in de toekomst niet zullen veranderen. Gezonde levensverwachting is het aantal jaren dat iemand van een geselecteerde leeftijd naar verwachting leven in goede gezondheid en zonder lichamelijke beperkingen.

Aandoeningen

Chronische aandoening: respondenten die op het moment van afname van de vragenlijst één of meer langdurige ziekten of aandoeningen hebben. Langdurig is (naar verwachting) 6 maanden of langer. Beperkt in activiteiten door langdurige ziekte: respondenten die op het moment van afname van de vragenlijst aangeven dat zij sinds 6 maanden of langer (ernstig) beperkt worden in activiteiten die mensen gewoonlijk doen.

Overgewicht

BMI is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht bij een persoon weergeeft.
Overgewicht: respondenten met een BMI van 25 of hoger

Beweegrichtlijnen

Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. En minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

Genotmiddelen

Rokers: respondenten die aangeven dat zij weleens roken
Ex-rokers: respondenten die aangeven dat zij vroeger gerookt hebben.
Ooit cannabis gebruikt: respondenten die aangeven dat zij ooit cannabis hebben gebruikt.
Recent cannabis gebruikt: respondenten die op het moment van afname van de vragenlijst



aangeven dat zij in de afgelopen vier weken cannabis hebben gebruikt.

Ooit harddrugs gebruikt: respondenten die aangeven dat zij weleens amfetamine, XTC, LSD, cocaïne, heroïne, GHB of ketamine hebben gebruikt.

Recent harddrugs gebruikt: respondenten die op het moment van afname van de vragenlijst aangeven dat zij in de afgelopen vier weken amfetamine, XTC, LSD, cocaïne, heroïne, GHB of ketamine hebben gebruikt.

Overmatig alcoholgebruik: respondenten die gemiddeld meer dan 14 glazen (man) of 7 glazen (vrouw) per week drinken. Zware drinker: respondenten die minstens één keer per week minstens 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen per dag drinken.

Lachgas: respondenten die aangeven weleens lachgas te hebben gebruikt.

Gezondheidsdoel

Gezondheidsdoel is een verandering die een inwoner wil toepassen om hun gezondheid te verbeteren. Dit kan in de komende 6 maanden zijn of op de langere termijn (in de toekomst).

Vaccinatiegraad

De vaccinatiegraad is het percentage kinderen in een bepaald geboortecohort dat de gewenste vaccinatietoestand volgens het Rijksvaccinatieprogramma (RVP) vaccinatieschema heeft bereikt. Geen van de vaccinaties volgens het RVP-vaccinatieschema wordt vastgesteld op de leeftijd van 2 jaar.

Opleidingsniveau

De hoogst voltooide opleiding is:

Laag opgeleid: basisonderwijs, praktijkonderwijs, vmbo, mbo-1

Middelbaar opgeleid: havo, vwo of mbo-2, mbo-3, mbo-4

Hoog opgeleid: hbo-opleiding of universitaire opleiding

4. Bronnen

GGD Gezondheidsmonitor

GGD Fryslân doet elke vier jaar onderzoek naar de gezondheidssituatie van de Friese bevolking door vragen voor te leggen aan inwoners van Fryslân. Voor deze monitor is gebruik gemaakt van data over ervaren gezondheid, chronische aandoeningen, depressie, chronische aandoeningen, bewegen en overgewicht afkomstig uit de Gezondheidsmonitor 18+ (2012, 2016, 2020, 2022, 2024).

Meer informatie: [GGD Gezondheidsmonitor 18+](#)

Panel Fryslân

Panel Fryslân is onderdeel van Planbureau Fryslân en bestaat uit een ruim 8000 leden tellende representatieve groep inwoners van Fryslân die hun mening geven en ervaringen delen over wat er speelt in de provincie. Voor deze monitor is gebruik gemaakt van de vragenlijst Gezond, welzijn en sport (2022) en gezondheidsvragenlijst (2024).

Meer informatie: [Panel Fryslân](#)



Overige literatuur

VWS (2020) – [Landelijke nota gezondheidsbeleid](#)
VZinfo (2024) – [Ervaren gezondheid](#)
VZinfo (2024) – [Roken](#)
IPH (2021) – [Wat is positieve gezondheid](#)
Stoeldraijer (2020) – [Sterfte en levensverwachting](#)
VTV (2024) – [Gezondheid toekomstverkenning](#)
CBS (2024) - [Obesitas](#)
Loket gezond leven (2024) - [Beweegrichtlijn](#)
Rijksoverheid (2024) - [Gezondheid en preventie](#)
GGD GHOR (2024) - [Vaccinatiegraad](#)
RIVM (2024) - [Vaccinatiegraad](#)
Unicef (2023) - [The State of the World's Children](#)

Contact – voor meer informatie of vragen

In deze monitor wordt gebruik gemaakt van cijfers van de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen van GGD Fryslân. Meer cijfers en informatie over de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen kunt u vinden op de website van [GGD Fryslân](#). Ook kunt u contact opnemen met het team epidemiologie van GGD Fryslân (epidemiologie@ggdfryslan.nl of 088 22 99 222).

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over de monitor? Dan kunt u contact opnemen met:

Jesse David Marinus
Onderzoeker
jdmarinus@fsp.nl
06 37 334810