

1 juni 2021

Pharos
landelijke expertisecentrum
gezondheidsverschillen

Majorie de Been

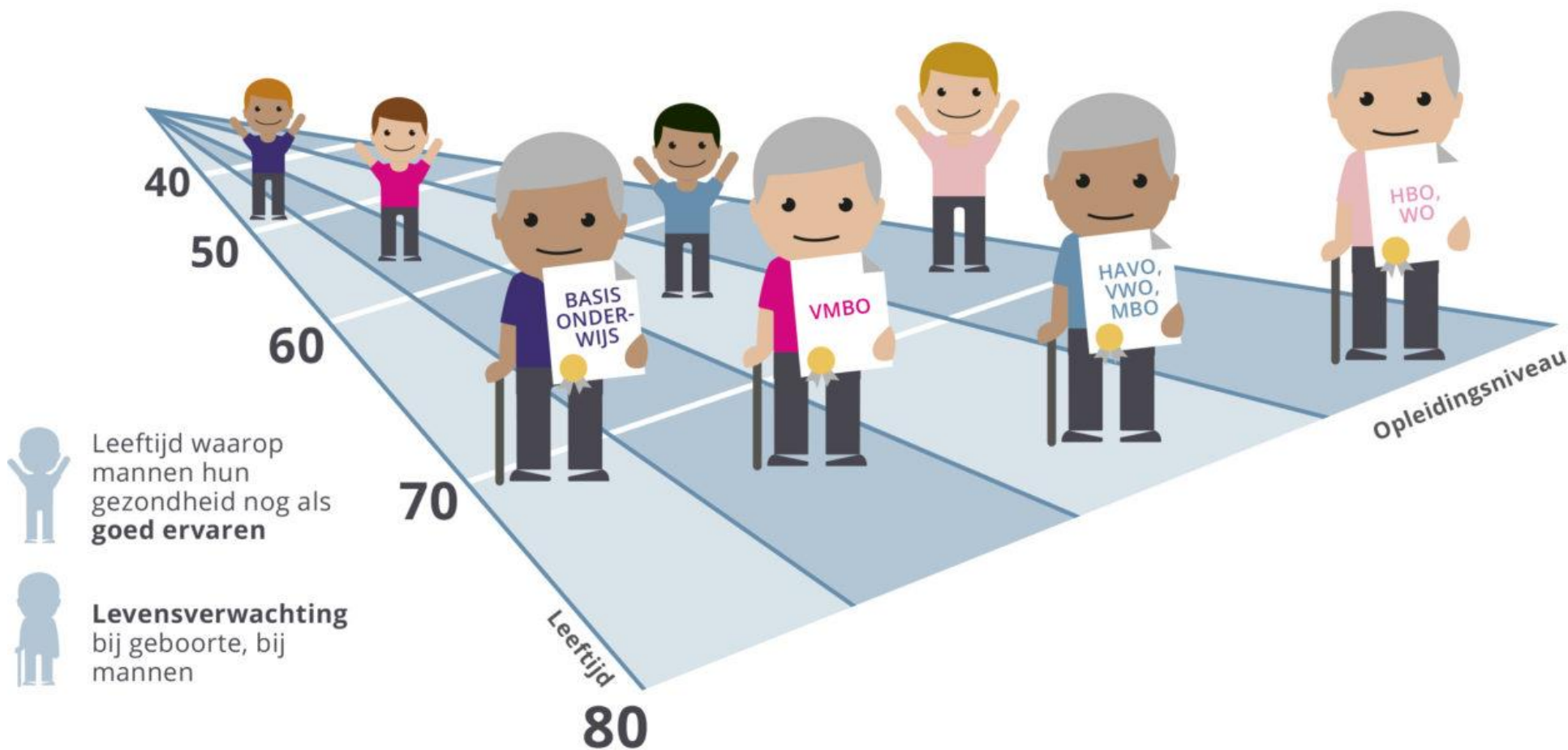


Even voorstellen

- Landelijk expertisecentrum gezondheidsverschillen Pharos (70 fte)
- Onderzoek, publicaties, trainingen, praktische ondersteuning/instrumenten, advies
- Gezond Opgroeien/ Welbevinden op school, Kansrijke Start, Inburgering, Gezondheid & Migratie, EHealth4all, Preventie en Zorg, Ouderen en Gezond in de stad (GIDS).
- Verbinding tussen wetenschap, beleid en praktijk.

Laagopgeleid?

6 jaar eerder dood, 15 jaar eerder ziek



Relatie tussen opleiding en gezondheid

Slechtere uitkomsten van zorg

- Later in zwangerschap onder controle
- Kanker wordt later ontdekt
- Niet adequaat behandeld voor diabetes met standaardzorg volgens richtlijn

Ongezondere leefstijl

- Roken 2 keer zo vaak
- Hebben 3 keer zo vaak obesitas.

Meer medicijnen

- Hoe lager opgeleid, hoe meer voorgeschreven medicijngebruik
- >50% van patiënten in apotheek heeft moeite met begrijpen en onthouden van informatie

Meer armoede en schulden, STRESS

- 81% van de mensen met schulden heeft gezondheidsklachten
- Chronisch zieken hebben 2 keer zo vaak schulden

Vaker (chronische) aandoeningen

- Hebben 5 keer zo vaak COPD
- Hebben 6 keer zo vaak diabetes
- Kampen 3 keer zo vaak met depressie

feit

Oorzaken gezondheidsachterstanden

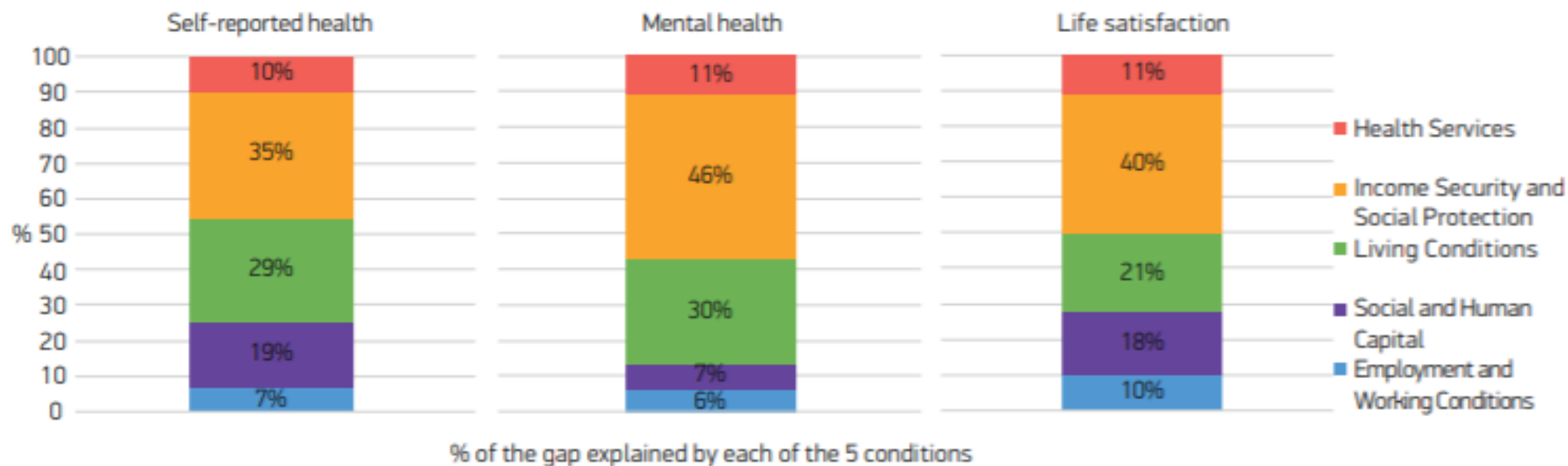
- Huisvesting
- Ongezond werk
- Armoede
- Eenzaamheid
- Geweld
- Sociale uitsluiting
- Laag zelfgevoel

⇒ **Chronische stress**



Grootste impact: armoede en leefomstandigheden

Fig. O.9. The five conditions' contributions to inequities in self-reported health, mental health and life satisfaction (EU countries)

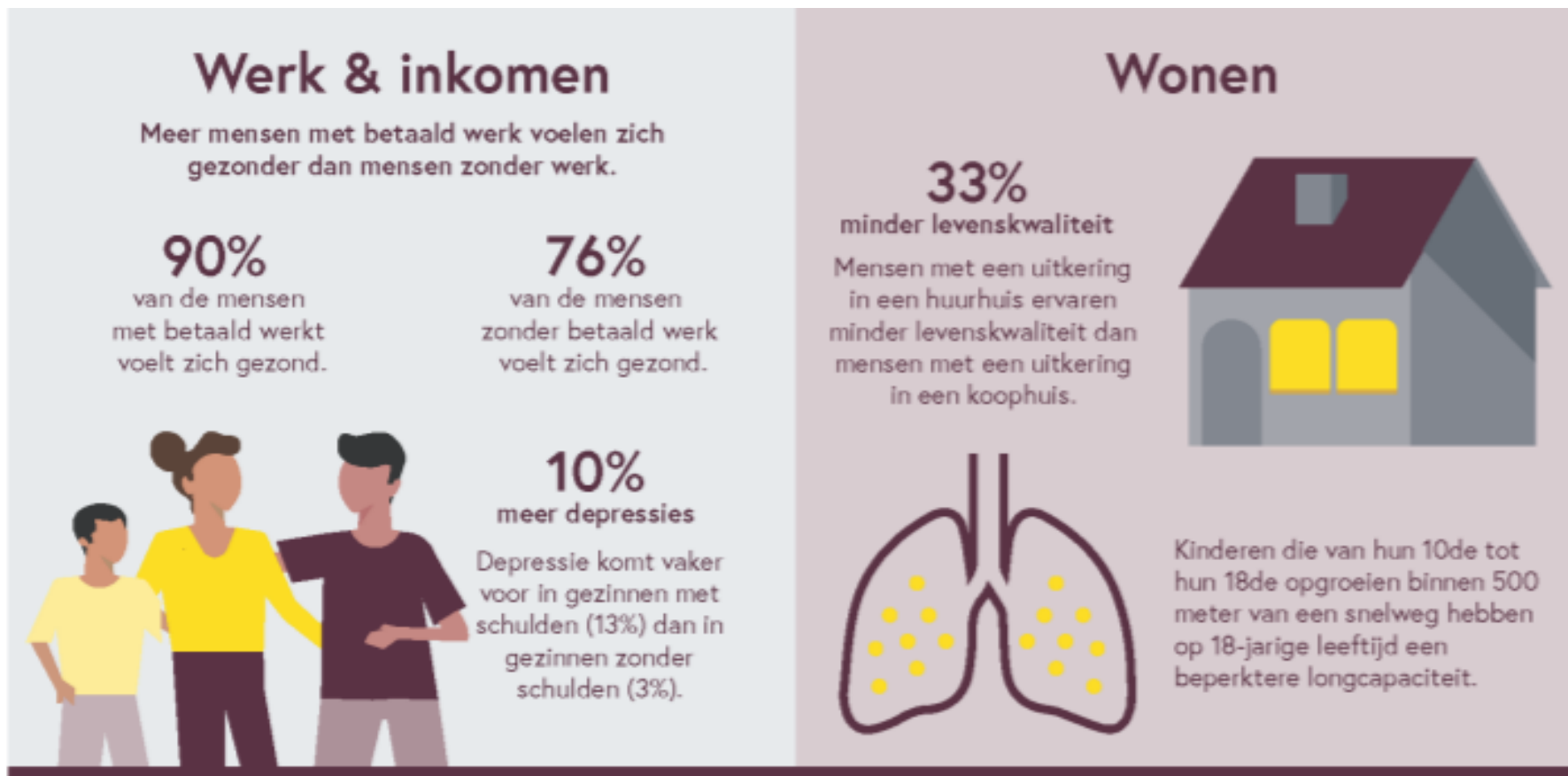


Note. Analysis controls for age and sex of individuals.

Source: authors' own compilation, based on 2003–2016 data from the EQLS.

WHO, 2019 Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report

Ook in Nederland



COVID.....

Reportage

In de Randstad liggen de corona-IC's vol met patiënten met een migratie-achtergrond

Ziekenhuizen De tweede coronagolf treft de lagere sociale klassen in de grote steden bovengemiddeld hard. Onder hen veel mensen van niet-Nederlandse komaf.

✍️ Thijs Niemantsverdriet & Frederiek Weeda 🕒 30 oktober 2020

🕒 Leestijd 6 minuten



1 Afblazen eindtoets vanwege corona raakt meisjes en leerlingen met minder welvarende ouders extra hard

Vaccinatiekloof dreigt tussen rijk en arm

Vaccinatie - Reportage Huisartsenmanifest

Huisartsen uit minder welvarende wijken luiden de noodklok: de opkomst voor de coronavaccinaties is bij mensen met een migratieachtergrond en laaggeletterden zorgwekkend laag. Betere informatie, bijvoorbeeld door tv-spotjes is broodnodig.

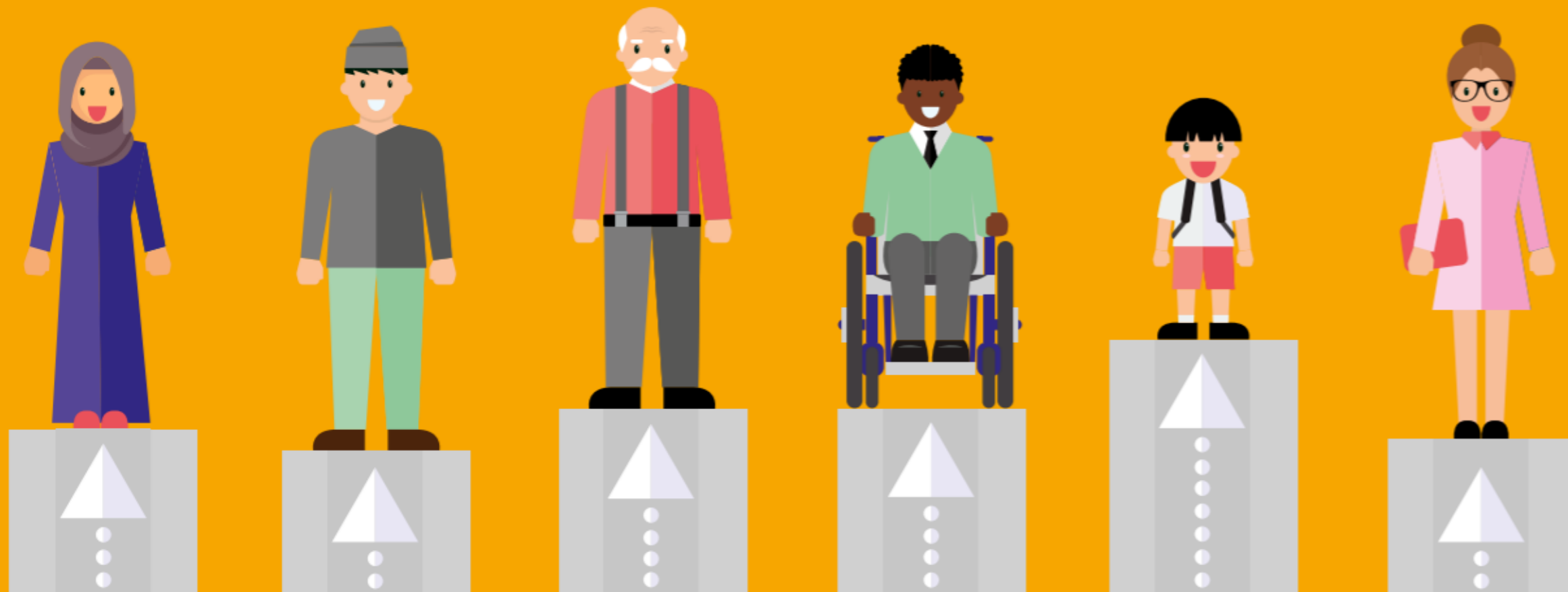
...

Alarm om kwetsbare wijken: 'Parallele samenleving dreigt'

De kloof tussen bewoners van achterstandswijken en de rest van de samenleving dreigt onoverbrugbaar te worden. Een nationaal plan moet voorkomen dat in Nederland een parallelle samenleving ontstaat.

ACHTERGRONDRAAPPORT

> G4 voorstel tegen kansenongelijkheid





Luister

[Home](#) / [Informatie over Laaggeletterdheid in Nederland](#)

Laaggeletterdheid in Nederland

In Nederland hebben 2,5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Dat is 18% van alle mensen in Nederland. Dus ongeveer 1 op de 6 mensen! Lees hier alle feiten en cijfers over laaggeletterdheid in Nederland.

Waarvan krijgen mensen (chronische) stress?



LEVENSGEBEURTENISSEN



verlies dierbare



echtscheiding



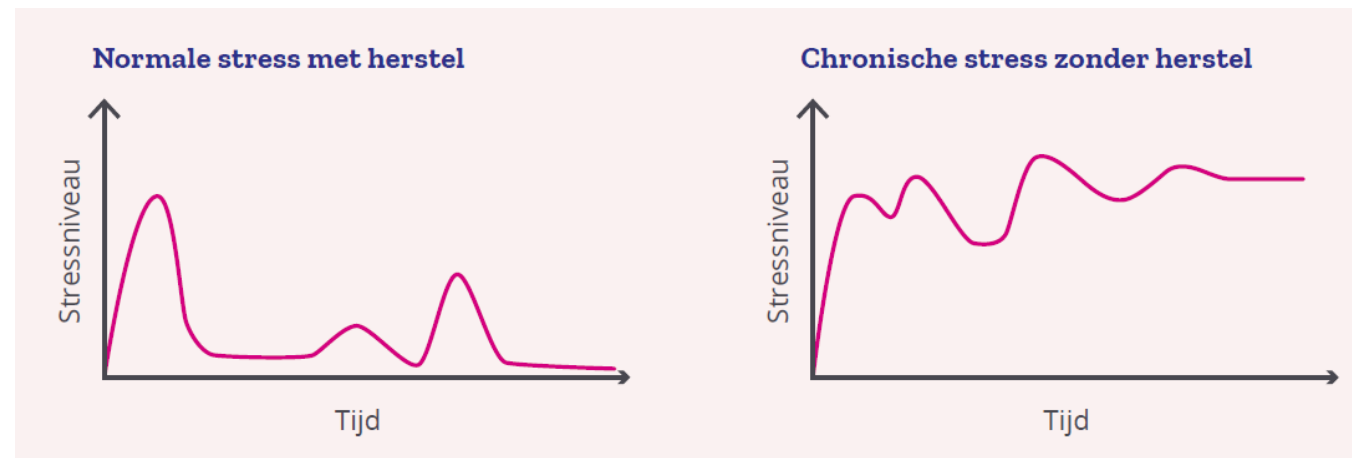
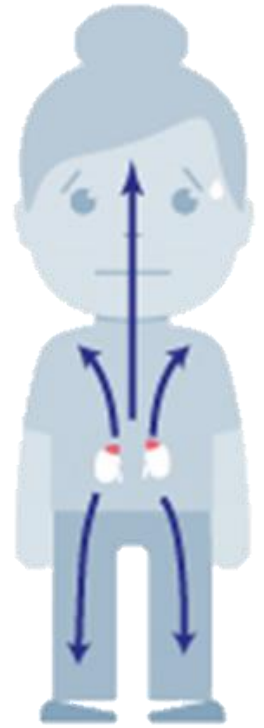
verhuizing



migratie

Hoe werkt stress door op gezondheid?

- Een normale en gezonde reactie op een stressor
- Hormonen komen vrij (cortisol, adrenaline,..)
- Bij *chronische stress*
 - ontregelen processen in organen en hersenen
 - kost het veel energie om lichaam te herstellen en in balans te krijgen
- Dat leidt tot schade aan organen, hart- en vaatstelsel, stofwisseling, immuunsysteem, hersenen
- Stresssysteem ontwikkelt zich in je jeugd



Impact op lichaam en hersenen

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Cognitief



Concentratie
problemen



Minder goed
geheugen



Impulsief
gedrag



Moeite met plannen
en organiseren



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE



ANGST



ALZHEIMER

Gevolgen voor dagelijks leven

- Niet goed met geld omgaan, impuls aankopen
- Ongezonder leven, meer gaan roken, ongezonder eten
- Adviezen van huisarts niet opvolgen
- Medicatie vergeten te slikken
- Afspraken vergeten
- Geen overzicht meer op de post / regelingen met instanties
- Verwaarlozing van sociale contacten
-



Wat kun je doen? Hoe voorkom je extra stress?

8 handvatten voor professionals in praktijk en beleid

1. Herken de signalen van chronische stress
2. Maak mensen bewust van wat stress met je doet
3. Werk persoonsgericht en empathisch
4. Spreek en schrijf in begrijpelijke taal
5. Versterk vaardigheden en geloof in eigen kunnen
6. Help mensen op weg om zelf iets te doen aan stressverlichting
7. Versterk de sociaal emotionele ontwikkeling en de veerkracht van kinderen en jongeren
8. Draag bij aan een stress verlichtende omgeving bij instanties en in de wijk

Goed voorbeeld 'Gezond Noord'

Trouw

f



Deelnemers van 'Gezond Noord' doen een warming-up voor hun wandeling in het Noorderpark.
Vlnr: Gerrit Klarenbeek (64) , Els Annegarn, Simone van Dijk (64) en Graciella van der Kust (44). Beeld Jean-Pierre Jans

Trouw,
21 feb 2021

Een eerlijke kans op gezond leven

beleidsaanbevelingen

1. Stel de aanpak van oorzaken centraler in landelijk, regionaal en lokaal beleid, bundel middelen, er is sprake van een gedeeld belang.
2. Zet in op beleid met een lange looptijd
3. Durf verschil te maken in een gebiedsgerichte aanpak
4. Stel een wettelijke plicht in, met criteria en het monitoren van voortgang

RV&S, april 2021

Wat zegt de WHO?

Making policies more effective

- In addition to specific policies measuring and establishing the pathways through which health inequities arise, certain broader social and institutional factors are also crucial in accelerating the reduction of health inequities. Policy coherence, accountability, participation and empowerment all drive health equity (Fig. 3.2).
- Each of these four drivers can empower or disempower people and communities to actively engage with decisions affecting their health and well-being and the five required underlying conditions (13).

Fig. 3.2. The four drivers for reducing health inequities



Wat is nodig?

Minder focus op Equality en meer op Equity



Eén interventie voor iedereen
om gezonder te worden

Interventie aangepast
naar behoeften en
mogelijkheden om
meeste effect te bereiken

Duurzame aanpak

1. Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak
2. Differentieer waar nodig
3. Benut kansen in verschillende levensfasen
4. Werk samen met de mensen om wie het gaat
5. Werk persoonsgericht
6. Versterk geloof in eigen kunnen en zelfredzaamheid
7. Stuur op al doende leren en experimenteren
8. Investeer in goede en inclusieve monitoring en evaluatie
9. Werk aan borging van kennis en effectieve aanpakken in praktijk



Linkjes naar info en tools

- <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2021/4/7/een-eerlijke-kans-op-gezond-leven>
- <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-equity-status-report-2019>
- <https://www.pharos.nl/kennisbank/checklist-duurzame-aanpak-van-gezondheidsachterstanden-hoe-ver-is-jouw-gemeente/>
- <https://www.pharos.nl/kennisbank/gezondheidsverschillen-duurzaam-aanpakken-de-negen-principes-voor-een-succesvolle-strategie/>
- <https://www.pharos.nl/kennisbank/samenwerken-met-de-mensen-om-wie-het-gaat/>
- Publicatie met links naar tools te vinden op de website:
<https://www.pharos.nl/kennisbank/leven-met-ongezonde-stress/>
- Animatie met begrijpelijke uitleg over impact van stress
<https://youtu.be/mc385206QuI>

