Factsheet

Gezondheidsdoelen in Fryslân

Wat willen inwoners veranderen aan hun gezondheid?



Deel 1:

Introductie gezondheidsdoelen en gezondheidsdoelen over de tijd heen



Gezondheid is zowel een individuele als een collectieve verantwoordelijkheid. Het wordt niet alleen bepaald door persoonlijke keuzes, maar ook door de omstandigheden waarin mensen leven, wonen, werken en opgroeien. In dit factsheet staan de persoonlijke gezondheidsdoelen van Friese inwoners centraal: aspecten van hun gezondheid en leefstijl die zij zelf willen verbeteren. Deze doelen geven inzicht in welke onderdelen van hun leefstijl inwoners zouden willen verbeteren en welke ondersteuning zij daarbij willen.

Met data van Panel Fryslân onderzocht Planbureau Fryslân samen met Campus Fryslân, Friese Preventieaanpak, GGD Fryslân en Partoer welke gezondheidsdoelen inwoners van Fryslân hebben. Inwoners van 18 jaar en ouder konden in een vragenlijst aangeven of zij bepaalde gezondheidsdoelen hebben en of zij ondersteuning willen bij het bereiken van deze doelen. In deze factsheet staan zes gezondheidsdoelen centraal die in 2022, 2024 en 2026 zijn uitgevraagd. Voor 2026 zijn daarnaast de gezondheidsdoelen ‘beter slapen’ en ‘minder sociale media gebruiken’ opgenomen. Deze factsheet beschrijft de gezondheidsdoelen en gewenste hulpbronnen van inwoners van Fryslân en laat zien hoe deze verschillen in de tijd en tussen groepen inwoners.

Benieuwd naar de onderbouwing van deze factsheet?
Ga dan naar de bijlage voor de onderzoeksverantwoording.

Planbureau Fryslân

Kenn swerkp aats Gezond Frys ân

www.planbureau.frl

Lees verder op de volgende pagina’s

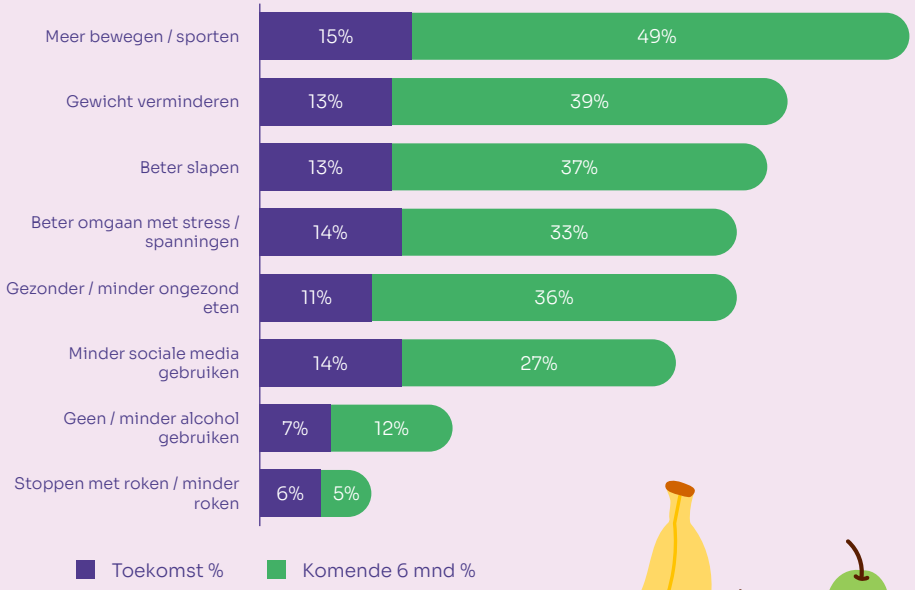
Waar willen inwoners aan werken?

In 2026 wil bijna twee derde van de inwoners (63%) meer bewegen of sporten. Daarmee is meer bewegen het meest genoemde gezondheidsdoel van de zes doelen die in alle meetjaren zijn onderzocht. Ook gewicht verminderen (53%), beter omgaan met stress (47%) en gezonder eten (46%) worden door een groot deel van de inwoners genoemd. Bij deze doelen wil een aanzienlijk deel van de inwoners binnen zes maanden aan de slag. Zo wil 49% van de inwoners binnen zes maanden meer bewegen, 39% gewicht verminderen en 36% gezonder eten.

Minder alcohol gebruiken (20%) en stoppen met of minder roken (11%) worden minder vaak genoemd. Dat komt omdat deze cijfers gaan over alle inwoners, ook inwoners die geen alcohol drinken of niet roken. Daarom wordt op pagina 3 en 4 apart gekeken naar inwoners die deze middelen daadwerkelijk gebruiken.

In 2026 zijn beter slapen en minder sociale media gebruiken toegevoegd. Hieruit blijkt dat 50% van de inwoners beter wil slapen en 41% minder sociale media wil gebruiken.

Figuur 1: *Welke gezondheidsdoelen hebben inwoners van Fryslân in 2026?*

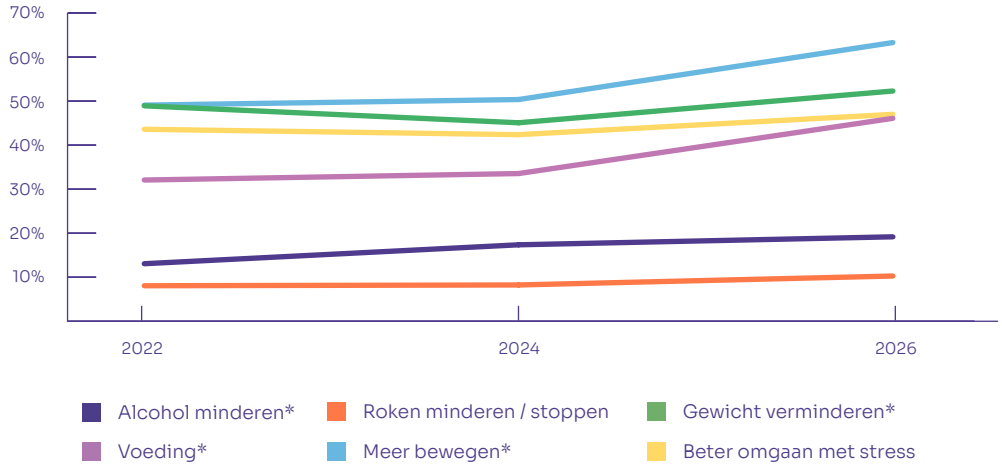


'Toekomst' en 'Komende 6 mnd' zijn twee afzonderlijke antwoord-categorieën. Samen vormen ze het totale percentage inwoners met het betreffende gezondheidsdoel.



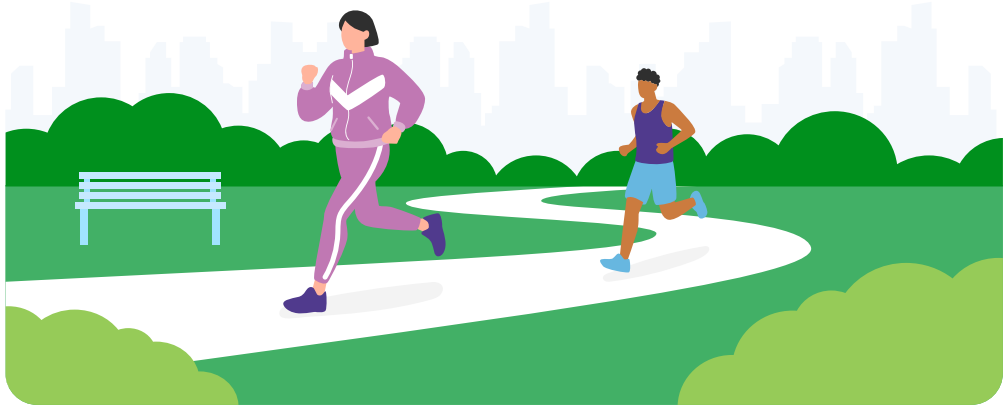
Steeds meer inwoners willen bewegen en gezonder eten

Figuur 2: *Ontwikkeling van gezondheidsdoelen in Fryslân, 2022-2026*



Als we de zes gezondheidsdoelen door de tijd volgen, valt vooral de toename bij bewegen en voeding op. In 2022 wilde 49% van de inwoners meer bewegen. Vier jaar later is dit gestegen naar 63%. Het aandeel inwoners dat gezonder wil eten nam in dezelfde periode toe van 32% naar 46%. Ook minder alcohol gebruiken wordt in 2026 vaker genoemd dan in 2022. Bij gewicht verminderen is er een stijging in 2026 ten opzichte van 2024. Voor stoppen met of minder roken en beter omgaan met stress zijn geen duidelijke verschillen tussen de drie meetjaren gevonden.

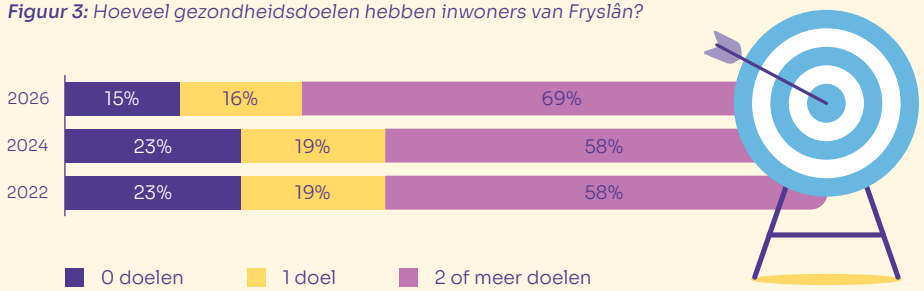
* is significant (zie bijlage)



Twee of meer gezondheidsdoelen komen veel voor

Het merendeel van de inwoners heeft meerdere gezondheidsdoelen. In 2026 heeft 69% twee of meer van de terugkerende zes gezondheidsdoelen. In 2022 en 2024 was dit ongeveer 58%. Het aandeel inwoners zonder een van deze zes gezondheidsdoelen ligt in 2026 op 15,2%. In 2022 en 2024 was dit ongeveer 23%.

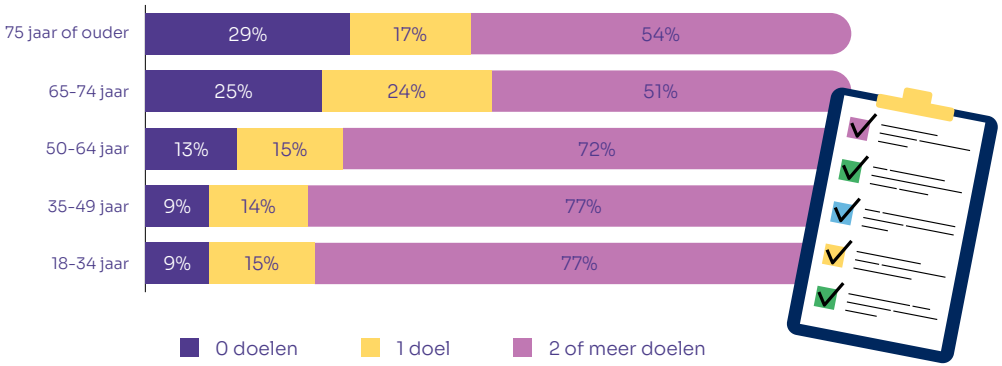
Figuur 3: *Hoeveel gezondheidsdoelen hebben inwoners van Fryslân?*



Vooral onder jongere leeftijdsgroepen komen meerdere doelen voor

Als we kijken naar leeftijd, zijn verschillen zichtbaar in het aantal gezondheidsdoelen. Onder 18- tot 34-jarigen heeft 77% twee of meer doelen en 9% geen doelen. Onder ouderen van 75 jaar en ouder heeft 54% twee of meer doelen en 29% geen doelen. Het lijkt er dus op dat jongere leeftijdsgroepen over het algemeen vaker meerdere gezondheidsdoelen hebben dan oudere leeftijdsgroepen.

Figuur 4: *Aantal gezondheidsdoelen naar leeftijdsgroep, 2026*





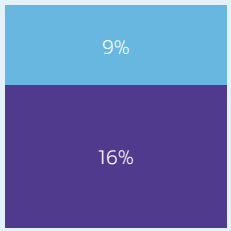
Deel 2:

Gezondheidsdoelen op het gebied van middelengebruik

Bij alcohol en roken geeft het percentage onder alle inwoners geen volledig beeld van hoeveel gebruikers hun gedrag willen veranderen. Daarom kijken we bij deze twee doelen ook afzonderlijk naar inwoners die alcohol of tabaksproducten gebruiken.

Een kwart van de alcoholgebruikers wil minderen

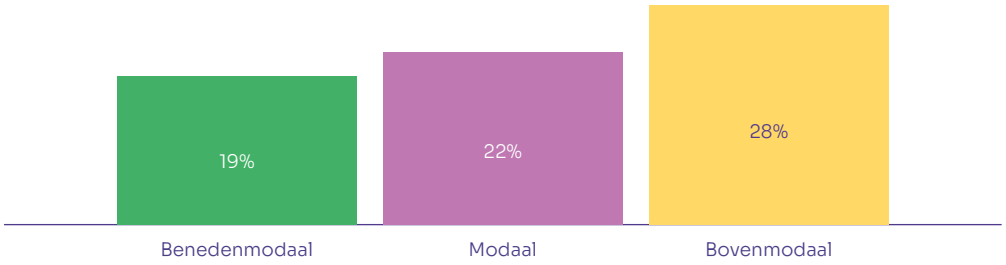
Figuur 5: *Gezondheidsdoel* ***alcohol minderen*** *onder alcoholgebruikers, 2026*



In 2026 gebruikte 78% van de Friese inwoners alcohol. Onder deze inwoners heeft 25% het doel om minder of geen alcohol te gebruiken. Van de alcoholgebruikers wil 16% dit binnen zes maanden doen en 9% later.



*Figuur 6: Gezondheidsdoel **alcohol minderen** naar bruto huishoudinkomen, 2026*



Als we kijken naar bruto huishoudinkomen, loopt het aandeel inwoners met een alcoholdoel uiteen van 19% bij inwoners met een benedenmodaal huishoudinkomen tot 28% bij inwoners met een bovenmodaal huishoudinkomen.



De meeste inwoners met een alcoholdoel willen hierbij geen ondersteuning. In 2026 geeft 72% aan geen hulp van een persoon of organisatie te willen. Van alle inwoners met een alcoholdoel noemt 13% familie en vrienden als mogelijke hulpbron. De huisarts of praktijkondersteuner en de sport- of leefstijlcoach worden ieder door ongeveer 5% genoemd.

*Figuur 7: Gewenste ondersteuning bij het **minderen van alcoholgebruik**, 2026*



Geen ondersteuning
72%

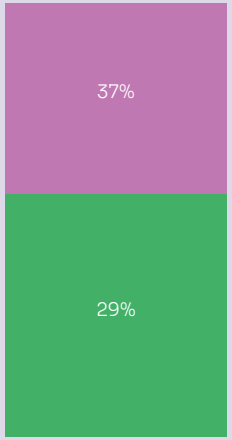
Familie / vrienden
13%

Sport- of leefstijlcoach
5%

Huisarts / praktijkondersteuner
5%

Bijna twee derde van de tabaksgebruikers wil minderen of stoppen met roken

*Figuur 8: Gezondheidsdoel **stoppen met of minder roken** onder tabaksgebruikers, 2026*



In 2026 gebruikte 16% van de Friese inwoners tabaksproducten. Onder deze inwoners heeft 66% het doel om te stoppen met of minder te roken. Van de tabaksgebruikers wil 29% dit binnen zes maanden doen en 37% later.



Van de inwoners met een rookdoel geeft 66% aan geen ondersteuning te willen. Als mensen wel ondersteuning willen, is de huisarts of praktijkondersteuner de meest genoemde hulpbron (26%), gevolgd door familie en vrienden (15%) en de zorgverzekeraar (13%).

*Figuur 9: Gewenste ondersteuning bij het **minderen van tabaksgebruik**, 2026*



Geen ondersteuning
66%

Huisarts / praktijkondersteuner
26%

Familie / vrienden
15%

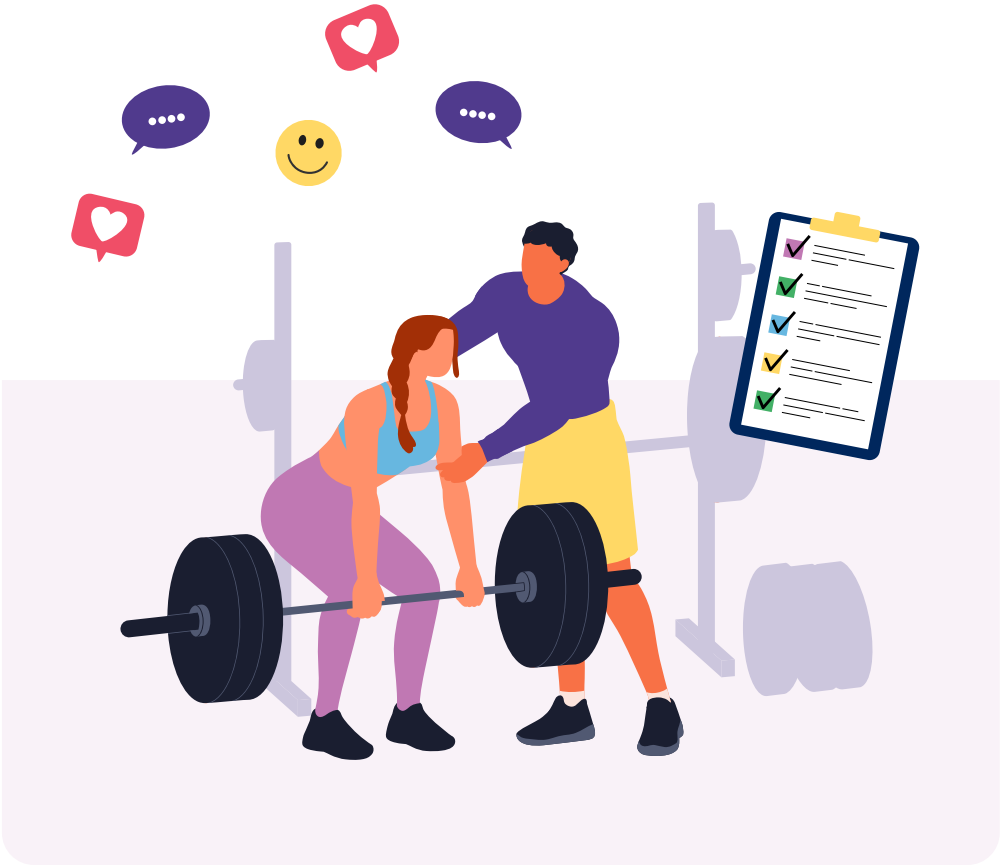
Zorgverzekeraar
13%

Niet alle uitsplitsingen op persoonskenmerken, zoals inkomen en opleidingsniveau, waren significant. Benieuwd naar deze uitsplitsingen? Zie de bijlage

Deel 3:

Gezondheidsdoelen op het gebied van leefstijl

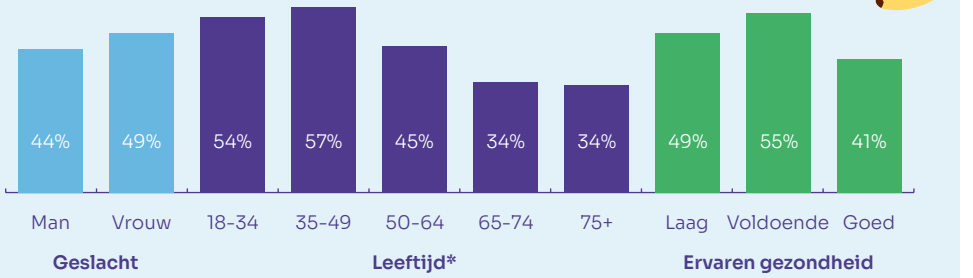
Voeding, bewegen, stress en gewicht zijn in alle drie de jaargangen uitgevraagd, in 2026 zijn beter slapen en minder sociale media gebruiken toegevoegd.



Gezonder eten komt vaker voor bij inwoners jonger dan 50 jaar

In 2026 wil 46% van de inwoners gezonder eten. Er zijn verschillen naar leeftijd. Van de 18- tot 34-jarigen wil 54% gezonder eten en bij de 35- tot 49-jarigen is dit 57%. Bij inwoners van 65 tot 74 jaar en van 75 jaar en ouder ligt dit aandeel op 34%. De twee jongste leeftijdsgroepen noemen gezonder eten dus vaker als gezondheidsdoel dan de twee oudste leeftijdsgroepen.

*Figuur 10: Gezondheidsdoel **gezonder eten** naar persoonskenmerken, 2026*



* is significant (zie bijlage)

Van de inwoners met een voedingsdoel wil 54% geen ondersteuning. Inwoners die wel ondersteuning zouden willen bij hun doel, noemen het vaakst de sport- of leefstijlcoach (22%). Daarna volgen een familie of vrienden (17%) en een leefstijlapp (14%).

*Figuur 11: Gewenste ondersteuning bij een **voedingsdoel**, 2026*



Geen ondersteuning
54%

Sport- of leefstijlcoach
22%

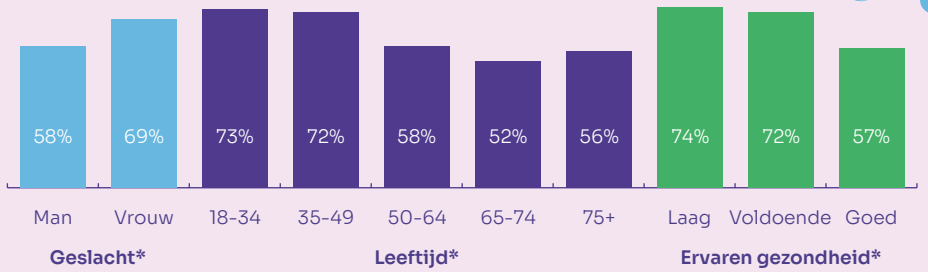
Leefstijl app
14%

Familie of vrienden
17%

Meer bewegen vooral genoemd door vrouwen en jongere inwoners

Meer bewegen is met 63% het meest genoemde gezondheidsdoel in 2026. Het aandeel ligt hoger dan in 2022 en 2024. Vrouwen noemen dit doel vaker dan mannen: 69% tegenover 58%. Ook naar leeftijd zijn verschillen zichtbaar. Van de 18- tot 34-jarigen wil 73% meer bewegen en van de 35- tot 49-jarigen 72%. Bij de oudere leeftijdsgroepen ligt dit aandeel lager. Ook ervaren gezondheid hangt samen met het beweegdoel. Van de inwoners die hun gezondheid met een 6 of 7 beoordelen, wil 72% meer bewegen. Onder inwoners die hun gezondheid een 8 of hoger geven, is dit 57%.

*Figuur 12: Gezondheidsdoel **meer bewegen** naar persoonskenmerken, 2026*



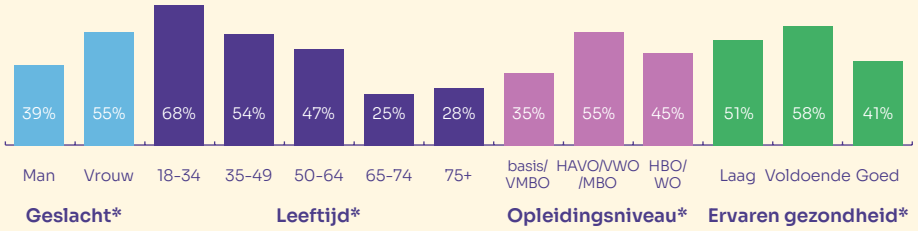
* is significant (zie bijlage)

Jongere inwoners willen vaker beter omgaan met stress

In 2026 wil 47% van de inwoners beter omgaan met stress of spanningen. Tussen groepen inwoners zijn wel verschillen.

- Vrouwen noemen beter omgaan met stress vaker als doel dan mannen: 55% tegenover 39%.
- De 18- tot 34-jarigen (68%) noemen het stressdoel vaker dan alle oudere leeftijdsgroepen (54% tot 25%).
- Inwoners met een HAVO/VWO/MBO opleidingsniveau noemen dit doel vaker (55%) dan inwoners met een Basis/VMBO of HBO/WO opleidingsniveau (35% en 45%).
- Inwoners die hun gezondheid met een 6 of 7 beoordelen noemen het stressdoel vaker (58%) dan inwoners met een goede ervaren gezondheid (41%).

*Figuur 14: Gezondheidsdoel **beter omgaan met stress** naar persoonskenmerken, 2026*



* is significant (zie bijlage)

De helft van de inwoners met een beweegdoel wil geen ondersteuning. Als mensen wel ondersteuning willen, wordt de sport- of leefstijlcoach met 26% het vaakst als mogelijke ondersteuning genoemd. Daarna volgen familie en vrienden (17%) en een leefstijlapp (12%).

*Figuur 13: Gewenste ondersteuning bij een **beweegdoel**, 2026*



Van de inwoners met een stressdoel wil 41% geen ondersteuning. Als mensen wel ondersteuning willen, worden de huisarts of praktijkondersteuner (24%) en familie en vrienden (20%) het vaakst genoemd. Daarna volgt de medisch specialist (14%). Vergeleken met de andere onderzochte gezondheidsdoelen staat bij stress daarmee een relatief groot deel van de inwoners open voor ondersteuning.

*Figuur 15: Gewenste ondersteuning bij een **stressdoel**, 2026*

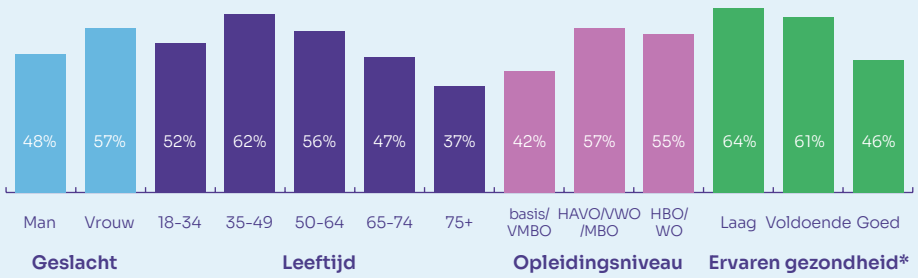


Inwoners met lagere ervaren gezondheid willen vaker gewicht verminderen

In 2026 wil 53% van de inwoners gewicht verminderen. Vooral ervaren gezondheid hangt samen met het hebben van een gewichtsdoel. Van de inwoners met een lage ervaren gezondheid wil 64% gewicht verminderen. Onder inwoners met een middelmatige of voldoende ervaren gezondheid is dit 61%. Bij inwoners met een goede ervaren gezondheid noemt 46% gewicht verminderen als gezondheidsdoel, de andere twee groepen noemen dit vaker.



*Figuur 16: Gezondheidsdoel **gewicht verminderen** naar persoonskenmerken, 2026*



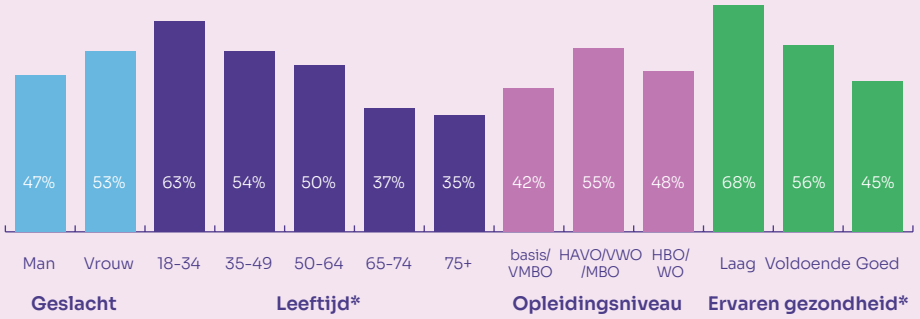
* is significant (zie bijlage)

Inwoners met lagere ervaren gezondheid en jongere inwoners willen vaker beter slapen

In 2026 wil 50% van de inwoners beter slapen. Van alle inwoners wil 37% hier al binnen zes maanden aan werken. Als we naar leeftijd kijken, valt op dat de percentages vooral onder inwoners tussen de 18 tot 34 jaar hoger liggen (63%) in vergelijking met inwoners die 75 jaar of ouder zijn (35%).



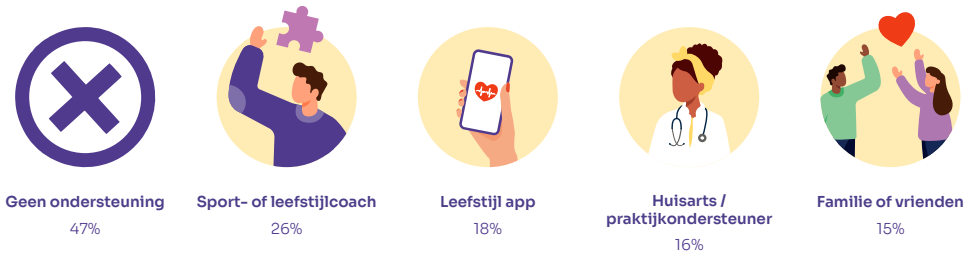
*Figuur 18: Gezondheidsdoel **beter slapen** naar persoonskenmerken, 2026*



* is significant (zie bijlage)

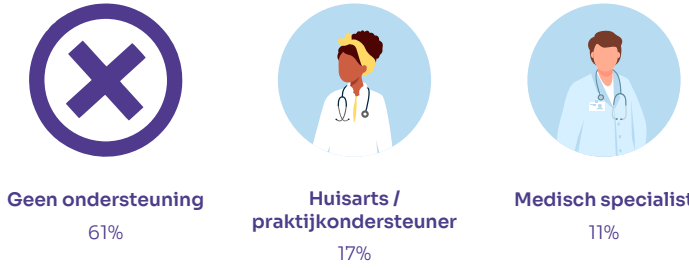
Van de inwoners met een gewichtsdoel wil 47% geen ondersteuning. Als mensen wel ondersteuning willen, wordt de sport- of leefstijlcoach het vaakst genoemd (26%). Daarna volgen een leefstijlapp (18%), de huisarts of praktijkondersteuner (16%) en familie of vrienden (15%).

*Figuur 17: Gewenste ondersteuning bij een **gewichtsdoel**, 2026*



Van de inwoners met een slaapdoel wil 61% geen ondersteuning. Als mensen wel ondersteuning willen, wordt de huisarts of praktijkondersteuner het vaakst genoemd (17%), gevolgd door een medisch specialist (11%).

*Figuur 19: Gewenste ondersteuning bij een **slaapdoel**, 2026*

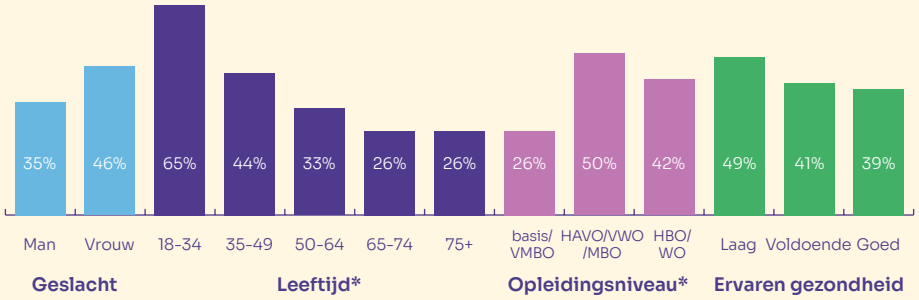


Vooral jongere inwoners willen minder sociale media gebruiken

Ook minder sociale media gebruiken wordt regelmatig genoemd. In totaal heeft 41% dit gezondheidsdoel. Van alle inwoners wil 27% al binnen zes maanden minder sociale media gebruiken. Ook hier laat leeftijd een significant verschil zien, waarbij de 18- tot 34-jarigen dit doel vaker noemen (65%) dan de oudere leeftijdsgroepen. Van de inwoners met een HAVO/VWO/MBO opleidingsniveau wil 50% minder sociale media gebruiken, tegenover 26% van de inwoners met een basis/ VMBO opleidingsniveau.



*Figuur 20: Gezondheidsdoel **minder sociale media gebruiken** naar persoonskenmerken, 2026*



* is significant (zie bijlage)

Bij inwoners die minder sociale media willen gebruiken, wil 70% geen ondersteuning. Als mensen wel ondersteuning willen, worden familie en vrienden het vaakst genoemd (17%), gevolgd door een leefstijlapp (9%).

*Figuur 21: Gewenste ondersteuning **bij minder sociale media**, 2026*



Geen ondersteuning 70%

Familie of vrienden 17%

Leefstijl app 9%

Benieuwd naar de andere ondersteuningsbehoeften bij de gezondheidsdoelen? Zie de bijlage.

Afsluiting

De resultaten laten zien dat veel inwoners van Fryslân willen werken aan gezondheidsdoelen. Veel inwoners hebben meerdere gezondheidsdoelen tegelijkertijd. Gezondheidsdoelen komen niet in gelijke mate voor onder alle groepen inwoners. Bij verschillende doelen zijn verschillen gevonden naar onder meer leeftijd en ervaren gezondheid. Zo noemen jongere leeftijdsgroepen sommige gezondheidsdoelen vaker dan oudere leeftijdsgroepen en verschillen bij enkele doelen de percentages naar ervaren gezondheid.

De behoefte aan ondersteuning bij gezondheidsdoelen verschilt. Bij veel doelen geeft een groot deel van de inwoners aan geen ondersteuning te willen. Welke vorm van ondersteuning inwoners noemen, verschilt per gezondheidsdoel.

Het hebben van gezondheidsdoelen hoeft niet te betekenen dat inwoners hun gedrag daadwerkelijk zullen veranderen en laat niet zien welke interventie het beste werkt. De analyses laten ook niet zien of inwoners bijvoorbeeld daadwerkelijk slecht slapen, weinig bewegen of overgewicht hebben. De uitkomsten laten wel zien waar inwoners zelf verandering wenselijk vinden, bij welke groepen bepaalde doelen vaker spelen en van wie inwoners ondersteuning wensen. Daarmee bieden de resultaten aanknopingspunten om het gesprek over gezondheidsbevordering niet alleen vanuit beleid en professionals te voeren, maar ook vanuit het perspectief van inwoners.

Planbureau Fryslân

Prins Hendrikstraat 8
8911 BK Leeuwarden

(058) 234 85 00
info@planbureau.frl
www.planbureau.frl

Deze publicatie van Planbureau Fryslân is tot stand gekomen met Campus Fryslân - RUG, Friese Preventieaanpak, GGD Fryslân, en Partoer via de Kenniswerkplaats Gezond Fryslân.

Met dank aan Steffie Bunk, Jitske Kooistra, Sterre Wiersma en Tim van Zutphen

Heeft u vragen? Neem dan contact op met Jesse David Marinus via jdmarinus@planbureau.frl

Onderzoeksverantwoording

Kenn swerkp aats Gezond Frys ân · Friese Preventie Aanpak · GGD Fryslân · PARTOER · university of groningen · campus fryslân