



gemeente
Zoetermeer

Panelonderzoek gezondheidsbeleid



PANELONDERZOEK PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID

MEI 2017

In opdracht van: Anna de Vries-Asselbergs, Projectleider/beleidsadviseur Samenleving

Uitvoering onderzoek: Josée Boormans, afdeling JaBo / Onderzoek en Statistiek

INHOUDSOPGAVE

pagina

BELANGRIJKSTE RESULTATEN	5
1. RESULTATEN	7
1.1 Respons	7
1.2 Wat is gezond leven?	
1.3 Bewust bezig met gezond leven	8
1.4 Kennis over gezondheid	9
1.5 Onderwerpen over gezondheid die meer aandacht nodig hebben	10
1.6 Eventueel gewenste ondersteuning of meer informatie	11
1.7 Input voor nota lokaal gezondheidsbeleid	11
BIJLAGE 1. Tabellen	13
BIJLAGE 2. Selectie van de vragen uit het panelonderzoek	93

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

- * *Iets meer dan de helft van de benaderde leden van het digitale panel van de gemeente Zoetermeer heeft meegewerkt aan het onderzoek.*
- * *Gezond leven staat voor de meeste respondenten persoonlijk voor goede voeding, regelmatig bewegen en goed in zijn/ haar vel zitten.*
- * *De meeste respondenten zeggen zelf bewust met gezond leven bezig te zijn. Dit bewustzijn is relatief het laagst in de leeftijdsklasse 18 t/m 25 jaar en relatief het hoogst in de leeftijdsklasse 56 t/m 70 jaar. Vrouwen zijn relatief meer bezig met bewust leven dan mannen.*
- * *Driekwart van de respondenten leest, bekijkt of zoekt wel eens (naar) informatie over gezondheid. Internet is daarbij het meest populair.*
Het milieu is daarbij het belangrijkste onderwerp, gevolgd door informatie over gezonde voeding, omgaan met stress en de invloed van sociale media.
- *Respondenten geven aan vooral zelf naar meer informatie te willen zoeken. Daarnaast zou 42% van de respondenten meer ondersteuning of informatie willen ontvangen via Zorgverleners zoals de GGD, huisarts, ziekenhuis etc.*

1

RESULTATEN

1.1 Respons:

Het onderzoek is uitgezet onder de leden van het digitale panel van de gemeente Zoetermeer.

In totaal hebben 1618 van de 2998 panelleden één of meer vragen ingevuld over preventief gezondheidsbeleid. Dit is een respons van 54%.

Er zijn 1568 respondenten die de hele vragenlijst hebben ingevuld (52,3%). Bij de presentatie van de resultaten staat steeds vermeld hoeveel respondenten de betreffende vraag beantwoord hebben.

Het onderzoek is gehouden van 9 tot en met 23 maart 2017 onder het digitale panel van de gemeente Zoetermeer.

Van de respondenten is 57% man en 43% vrouw. Zie bijlage 1 tabel 1.1 voor een verdeling van de respons naar leeftijd en geslacht.

1.2 Wat is gezond leven?

Gezond (kunnen) leven is voor iedereen belangrijk. Niet alleen is genoeg lichaamsbeweging belangrijk maar ook niet te veel stress, genoeg slaap en voldoende en gevarieerd eten. Maar gezond leven wordt ook bepaald door het leven in een gezonde omgeving.

In de volgende tabel staat wat volgens de respondenten persoonlijk gezond leven is. De respondenten mochten maximaal drie van de voor gecodeerde antwoorden aankruisen.

Voor twee derde van de respondenten (67%) blijkt dat goede voeding (gevarieerd en verantwoord) te zijn. Maar ook regelmatig bewegen (wandelen/ fietsen) hoort volgens meer dan de helft van de respondenten voor hen bij gezond leven. Op de derde plaats scoort voor bijna 30% van de respondenten: 'goed in mijn vel zitten',

Tabel 1. Mening van de respondenten over wat gezond leven voor hen persoonlijk is, in % van het totaal aantal respondenten

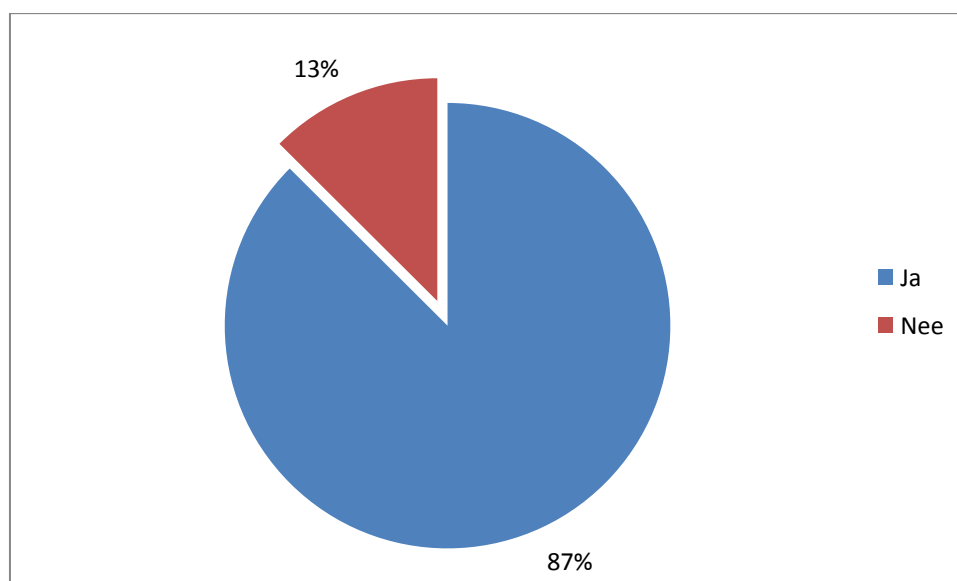
- *Men mocht meer antwoorden geven, maximaal drie*

Gezond leven is:	Aantal keren genoemd	In % van het totaal aantal respondenten
Goede voeding (gevarieerd en verantwoord)	1076	66,7%
Regelmatig bewegen (wandelen / fietsen)	863	53,5%
Goed in mijn vel zitten	471	29,2%
Niet ziek zijn	410	25,4%
Wonen in een rustige omgeving	356	22,1%
Regelmatig sporten	292	18,1%
Niet te veel stress	282	17,5%
Wonen in een schone omgeving	272	16,9%
Genoeg slaap / op tijd naar bed	234	14,5%
Niet te veel eten	112	6,9%
Meer op de fiets / minder met de auto	99	6,1%
Geen verslavende middelen als tabak of drugs gebruiken	96	6,0%
Geen / beperkt gebruik medicijnen	61	3,8%
Niet eenzaam zijn	60	3,7%
Geen / weinig gebruik van alcohol	44	2,7%
Niet verslaafd zijn aan gokken	7	0,4%
iets anders, namelijk (zie bijlage 1 tabel 1.2)	47	2,9%
Totaal aantal respondenten: 1612		

1.3 Bewust bezig zijn met gezond leven

In totaal zegt 87% van de respondenten bewust met gezond leven bezig te zijn.

Grafiek 1. Percentage respondenten dat aangeeft al of niet met gezond leven bezig te zijn (n=1612)

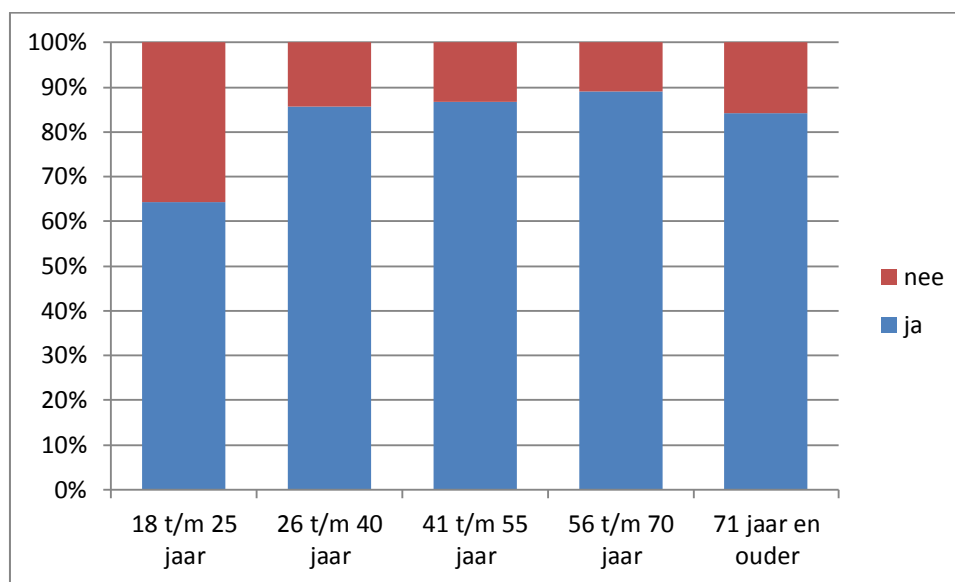


Een uitsplitsing naar leeftijd laat zien respondenten in de leeftijdsklassen 18 t/m 25 jaar het minst bewust met gezond leven bezig zijn (64% is daar bewust mee

bezig). In de leeftijdsklasse 56 t/m 70 jaar ligt dat percentage met 89% wel bewust bezig het hoogst.

Zie ook bijlage 1 tabel 1.3 voor de cijfermatige weergave. Van de mannen zegt 86% bewust bezig te zijn met gezond leven, 15% doet dat dus niet. Bij vrouwen is dat respectievelijk 90% en 10%.

Grafiek 2. Percentage respondenten per leeftijdsklasse dat al of niet bewust bezig is met gezond leven (n=1563)



Aan alle respondenten is gevraagd toe te lichten op welke manier men bewust bezig is met gezond leven. Zie voor een overzicht van de antwoorden tabel 1.4 in bijlage 1. Voor veel mensen blijkt dit te zijn gezond eten/bewust met voeding bezig zijn (biologisch/minder vlees, minder suiker, vet e.d.), (meer) bewegen/sporten, goede nachtrust en minder stress en te genieten van het leven.

1.4 Kennis over gezondheid

Driekwart van de respondenten zegt wel eens informatie te lezen, verzamelen, te bekijken (via TV of Internet) of te zoeken over gezondheid. Een kwart doet dat niet.

Tabel 2. Aantal en % respondenten dat wel eens informatie over gezondheid leest, verzamelt bekijkt (via TV of internet) of zoekt (n=1585)

Leest, verzamelt, bekijkt of zoekt u wel eens informatie over gezondheid?	Aantal	In % van het totaal
Ja	1186	74,8%
Nee	399	25,2%
Subtotaal	1585	100,0%
Geen antwoord	27	
Totaal	1612	

Uit de volgende tabel blijkt 93% van de respondenten informatie over gezondheid via Internet leest, verzamelt, zoekt of bekijkt. Iets meer dan een derde doet dat via de TV / Radio.

Tabel 3. Wijze waarop men informatie over gezondheid leest, verzamelt, bekijkt of zoekt in aantal en in % van het totaal aantal respondenten (n=1186)

- *Men mocht meer antwoorden geven*

Hoe leest, verzamelt, bekijkt of zoekt men informatie over gezondheid?	Aantal keren genoemd	In % van het totaal aantal respondenten
Via Internet	1099	92,7%
Via de TV / Radio	406	34,2%
Via tijdschriften	353	29,8%
Via folders bij de huisarts / apotheek / ziekenhuis	349	29,4%
Via de krant	287	24,2%
Via boeken	216	18,2%
Via sociale media als Facebook, Twitter etc.	201	16,9%
Andere informatiebron (zie bijlage 1 tabel 1.6)	66	5,6%
Totaal aantal respondenten: 1186		

In bijlage 1 tabel 1.5 staat een indeling naar leeftijdsklasse.

In bijlage 1 tabel 1.6 staat welke informatie over gezondheid men dan verzamelt of naar welke informatie men dan vooral op zoek is.

1.5 Onderwerpen over gezondheid die meer aandacht nodig hebben

Aan alle respondenten is gevraagd aan welke onderwerpen wat betreft gezondheid meer aandacht besteed moet worden. De respondenten konden daarbij uit twaalf voor gecodeerde antwoorden kiezen. Men mocht maximaal drie antwoorden aankruisen. In bijlage 1 tabel 1.7 staat een overzicht naar leeftijdsklasse.

Het onderwerp dat door de meeste respondenten (43%) genoemd wordt, is: "Het milieu (lucht, water, geluid, stof)". Als tweede onderwerp wordt: "Gezonde voeding" genoemd (35% van de respondenten). Op de derde plaats scoren bijna gelijk "Omgaan met stress" en de "Invloed van sociale media (32%)".

Tabel 4. Onderwerpen wat gezondheid betreft waaraan meer aandacht besteedt moet worden

- *Men mocht meer antwoorden geven, maximaal drie*

Genoemde onderwerpen:	Aantal keren genoemd	In % van het totaal aantal respondenten
Het milieu (lucht, water, geluid, stof e.d.)	680	43,4%
Gezonde voeding	541	34,5%
Omgaan met stress	502	32,0%
Invloed van sociale media	498	31,8%
Bewegen / sport	461	29,4%
Pesten	283	18,0%
Genotmiddelen (tabak, alcohol, drugs)	273	17,4%
Manieren om met slaapproblemen om te gaan	190	12,1%
Gokken	61	3,9%
Seksuele gezondheid	60	3,8%
Nee, dat is niet nodig	176	11,2%
Iets anders, namelijk: (zie bijlage 1 tabel 1.8)	80	5,1%
Totaal aantal respondenten: 1568		

1.6 Eventueel gewenste ondersteuning of meer informatie

Als gevraagd wordt van wie men daarbij ondersteuning of meer informatie zou willen ontvangen dan geeft meer dan driekwart van de respondenten (77%) aan zelf naar informatie / ondersteuning te zoeken als ze die nodig hebben.

In totaal zou 42% van de respondenten meer ondersteuning of informatie willen ontvangen via Zorgverleners zoals de GGD, huisarts, ziekenhuis etc.

Tabel 5. Genoemde instanties / personen van wie men ondersteuning of meer informatie zou willen ontvangen bij onderwerpen wat gezondheid betreft

- *Men mocht meer antwoorden geven*

Genoemde instanties / personen	Aantal keren genoemd	In % van het totaal aantal respondenten
Ik zoek zelf naar informatie / ondersteuning als ik die nodig heb	1074	77,1%
Zorgverleners zoals de GGD, huisarts, ziekenhuis etc.	584	41,9%
De gemeente	249	17,9%
Weet niet	81	5,8%
Totaal aantal respondenten: 1393		

1.7 Input voor nota lokaal gezondheidsbeleid

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft bepaald dat elke gemeente eind 2017 een nota lokaal gezondheidsbeleid moet hebben opgesteld. Kern van deze nota moet zijn gezondheidsbevordering van de inwoners van een gemeente. Bij het opstellen van deze nota is het belangrijk te weten waar inwoners behoefte aan hebben.

Aan de respondenten is gevraagd of ze nog ideeën of suggesties hebben die voor het opstellen van een nota over preventief gezondheidsbeleid in de gemeente Zoetermeer van belang zijn. In bijlage 1 tabel 1.9 staat een overzicht van de gegeven antwoorden.

BIJLAGE 1. TABELLEN

Tabel 1.1 Respons naar leeftijd en geslacht

Leeftijdsklasse	Man	Vrouw
18 t/m 25 jaar	0,6%	1,3%
26 t/m 40 jaar	8,4%	14,9%
41 tot en met 55 jaar	24,5%	32,7%
56 t/m 70 jaar	52,9%	44,6%
71 jaar en ouder	13,7%	6,4%
Totaal	100% (n=891)	100,0% (n=672)
Geen leeftijd ingevuld: 49		

Tabel 1.2 Andere betekenis van gezondheid of gezond leven voor de respondent persoonlijk, anders dan de voor gecodeerde antwoorden

- *3 antw. is te weinig om vitaal gezond te blijven. Voeding - bewegen - stress reduceren - blijven ontwikkelen/leren - voldoende slaap - sociaal (familie/vrienden)*
- *3 antwoorden geven is te weinig ik ben niet verslaafd, gok niet, drink niet teveel alcohol en woon goed*
- *Al de bovenstaande mogelijkheden*
- *Een algemeen goed gevoel van welbehagen, zowel lichamelijk als geestelijk dat te bereiken is met nagenoeg alle maatregelen die in de lijst genoemd zijn.*
- *Een combinatie van bijna alle antwoorden*
- *Een goede balans hebben van werken, ontspanning, zorg voor gezin/familie, wonen in een omgeving waar je je fijn voelt.*
- *Een goede en vaste baan hebben met perspectief maar dit kan alleen als Zoetermeer eens wat meer werk gaat maken van zijn economisch beleid i.p.v. participeren.*
- *Een positieve kijk op alles hebben maar daar word je mee geboren of niet weet ik uit ervaring Gelukkig heb ik dat van mijn vader geërfd*
- *Een veganistische c.q. plantaardige levensstijl aanhouden zonder gebruik en inname van dierlijke en ook (petro)chemische bestanddelen, die tegenwoordig overal in verwerkt zitten wat de kans op ziek worden alleen maar vergroot, wat gek genoeg ook geldt voor de meeste medicijnen, die daardoor dan ook nooit echt voor genezing kunnen zorgen. Daarnaast leven in een schone leefomgeving zonder voortdurend aan kankerverwekkende straling bloot te hoeven staan afkomstig van al die zendmasten en Wifi-systemen, wat ziek worden vanzelf in de hand werkt, omdat deze zodanig op ieders genenhuishouding in schijnt te werken, dat dat ongeveer gelijk schijnt te staan aan een overdosis radioactiviteit telkens weer, zonder daar nog aan te kunnen ontsnappen.*
- *Eigenlijk zijn alle antwoorden van toepassing*
- *Eigenlijk zijn veel van bovengenoemde punten belangrijk. Gezond leven is niet in een paar punten te noemen.*
- *Er op uit kunnen met de caravan*
- *Evenwicht*

- *Geen stress*
- *Geen zorgen hoeven te maken over de geleverde zorg aan onze gehandicapte zoon in zijn zorginstelling !!!*
- *Geestelijk, lichamelijk, sociaal welbevinden*
- *Gezellige mensen om me heen*
- *Gezondheid en gezond leven zijn twee verschillende grootheden. Ik kan gezond leven en toch geen gezondheid bezitten. Zonder dat ik hier iets aan kan doen.*
- *Gezondheid is niet alleen afwezigheid van ziekte. Het is een levensstijl die er voor zorgt dat er geen ruimte is voor ziekte. Helaas biedt de huidige samenleving te weinig mogelijkheden voor z'n leefstijl zonder voor gek verklaard te worden. Alles is geënt op snel en makkelijk. Zelfs de fiets wordt ingeruild voor een e-bike en de supermarkten staan vol met producten waar we niet gezonder van worden.*
- *Goede gezondheidszorg*
- *Goede sociale contacten: zinvol bezig zijn: mentaal in evenwicht zijn: is de schijf van de positieve gezondheidszorg bekend bij gemeente Zoetermeer?*
- *Goede voeding met op z'n tijd minder gezonde voeding*
- *Ik hoop dat er weer veel nieuwe bomen aangeplant worden in De Leyens....wat een kaalslag*
- *Ik kan wel 15 punten geven.*
- *Ik vind maximaal 3 keuzen al een ongezonde restrictie. Voor deze stad: een gezonde rustige groene aangename woonomgeving. Oorzaken aanpakken in plaats van symptomen.*
- *In een goede relatie zitten, zowel met partner als met vrienden. Daardoor niet eenzaam zijn, minder stress en goed in mijn vel :-)* En die gebruiken natuurlijk weinig alcohol en zijn geen rokers / verslaafden.
- *Niet beperkt zijn in mijn mobiliteit*
- *Niet te veel snoepen*
- *Om te gaan met veranderingen in het leven. Werken met plezier*
- *Onbereikbaar als gevolg van aantal chronische aandoeningen.*
- *Prettig kunnen blijven functioneren in de 4e industriële revolutie (AI, IoT, robotisering, sensorische revolutie).*
- *Rust, stilte*
- *Tevreden met de status quo*
- *Tijd hebben voor gezondheid door minder reistijd, dus mijn werk dichterbij huis hebben. Pas dan heb ik tijd voor regelmatig bewegen (wandelen/fietsen). In de stad probeer ik zo veel mogelijk op de fiets te doen (meer fietsen/minder auto) en rust - goed slapen - vind ik ook heel belangrijk. Dus geen vuilnis ophalen om half acht in de ochtend.*
- *Veilig lopen op vlakke trottoirs*
- *Verantwoordelijk met je lichaam omgaan en leven in een fijne groene omgeving en jezelf goed voelen!*
- *Verminderen lichtoverlast straatverlichting en kassen voor een betere nachtrust*
- *Weinig luchtvervuiling*
- *Wonen in een groene omgeving (2x genoemd)*
- *Wonen in een groene omgeving met de mogelijkheid lopend snel buiten de bebouwing te komen*
- *Wonen in een prettige omgeving*
- *wonen in een rustige én schone omgeving (ook als het gaat om licht- en luchtvervuiling en geluidsoverlast)*
- *Wonen zonder burenruzie*

Tabel 1.2 Verband tussen leeftijd en het al of niet bewust bezig zijn met gezond leven of gezondheid, in aantal en in %

Leeftijdsklasse	Ja	Nee	Totaal
18 t/m 25 jaar	64,3%	35,7%	100% (n= 14)
26 t/m 40 jaar	85,7%	14,3%	100% (n=175)
41 tot en met 55 jaar	86,8%	13,2%	100% (n=438)
56 t/m 70 jaar	89,1%	10,9%	100% (n=771)
71 jaar en ouder	84,2%	15,8%	100% (n=165)
Totaal	87,3%	12,7%	100% (n=1563)
Geen leeftijd ingevuld: 49			

Tabel 1.3 Genoemde manier waarop men bewust bezig is met gezond leven.

- **Gezond eten en (meer/voldoende) bewegen / sporten** (568x genoemd)
(o.a. biologisch/vis/minder of geen vlees/weinig vet etc.)
- **Gezond eten, bewegen en voldoende (nacht)rust / ontspannen/geen stress / bewust leven/ genieten/ vrienden/familie/natuur** (427x genoemd)
- **Bewegen (o.a., sportschool/ fietsen/ wandelen)** (45x genoemd)
- **Gezond eten** (91x genoemd)
(bewust/gevarieerd / met mate / biologisch / weinig vet / suiker / minder of geen vlees etc.)
- **Bewegen/sport en voldoende (nacht)rust/ balans in het leven** (52x genoemd)
- **Gezond eten en voldoende (nacht)rust/ balans in het leven** (36x genoemd)
- **Balans in het leven (werk, privé, milieu, omgeving)** (24x genoemd)
- **(Voldoende of meer) bewegen, beperkt/geen alcoholverbruik / niet roken** (4x genoemd)
- *Aangezien ik chronisch ziek ben moet ik bewust bezig zijn met mijn gezondheid.*
- *Afleren van slechte gewoontes en patronen in combinatie met normale voeding.*
- *Afval scheiden. Opletten welke producten ik koop. Minder vlees eten. Van buitenlucht en natuur genieten. Op energie gebruik letten.*
- *Alles een beetje in de gaten houden, maar niet al te fanatiek*
- *Alles met mate, bewegen (fietsen / wandelen), niet roken en matig alcohol.*
- *Alles met mate...*
- *Als ex kanker patiënt ben je er zeer bewust van!*
- *Als je hartpatiënt bent doe je dat automatisch*

- *Als reumapatiënt moet je alles een beetje nauw gezet naleven dus hou ik alles goed in de gaten maar ook niet overdrijven*
- *Ben een paar jaar geleden gestopt met roken: je stofwisseling verandert drastisch (toename gewicht) en daar moet je wat voor doen (en vooral laten)*
- *Ben momenteel zelf ernstig ziek en mij dus welbewust dat ik "gezond" bezig moet zijn*
- *Bewaken juist medicijngebruik bij chronische ziekte. Regelmatig lopen.*
- *Bewegen, keuze van leefomgeving en evaluatie van mijn situatie alsmede gezond leven therapieën*
- *Bewegen, sporten, matig met eten, niet roken. Wel dagelijks een borrel.*
- *Beweging, sport, op tijd recreatie en gevarieerd eten zonder te veel calorieën. en uiteraard NIET roken ! Wel af en toen een speciaal biertje of goed glas rode wijn (met mate!)*
- *Bewust gezond eten, niet te veel vet en koolhydraten, genoeg bewegen en geen verslavingen zoals roken of drinken.*
- *Bewust koken, geen tegeltuin maar een waar graag bijen en vlinders komen, bakfiets i.p.v. tweede auto, geregeld met ov, zoveel mogelijk afval scheiden, bewust winkelen etc.*
- *Bewust zijn van de ongezonde momenten en ondanks dat ze lekker zijn toch met mate te doen. Een mens heeft deze momenten wel nodig denk ik*
- *Bezig zijn.*
- *Controle gewicht*
- *Daar ik belast ben met erfelijk te hoog cholesterol en daarvoor ook medicijnen gebruik, let ik bewust op mijn voedingspatroon.*
- *Door er een gewoonte van te maken voldoende gezonde dingen te doen dagelijks.*
- *Door mijn MS luister ik beter naar mijn lichaam en probeer op tijd rust te nemen, wat helaas niet altijd lukt.*
- *Door MS heb ik een heel beperkte energie en ben ik elke dag genoodzaakt om bewust bezig te zijn met de tijd dat ik iets kan doen en weer moet rusten.*
- *Door te letten op gezonde elementen*
- *Eten ontspannen genieten. Streef zaken stellen*
- *Fysiotherapie + fitness*
- *Geen alcohol, proberen iedere dag te lopen buiten*
- *Geen tot weinig alcohol, regelmatig bewegen en/of sporten*
- *Geen varkensvlees. Alleen biologisch vlees/groente. Geen alcohol. Gestopt met roken.*
- *Geen, drugs alcohol, sigaretten, zo gezond mogelijk eten*
- *Gestopt met roken, voldoende slaap en gevarieerde voeding*
- *Gestopt met roken, dagelijks bewegen, gezonder eten, verhuisd naar dure, maar rustige huurwoning*
- *Gestopt met roken, geen alcohol meer gebruiken en afvallen*
- *Gestopt met roken, Drink weinig alcohol, beweeg regelmatig.*
- *Gevarieerd, zelf bereid eten, sporten, trap i.p.v. lift, fiets i.p.v. auto, geen drugs/drank/tabak*
- *Gezond eten, geen alcohol, bewegen. Sociale contacten onderhouden en leuke dingen doen. (uitjes, vakantie e.d.)*
- *Gezond leven*
- *Gezond leven, alles met mate*
- *Gezonde leven als dat kan...*
- *Gezonde levensstijl*
- *Geen alcohol, niet roken, gezonde voeding, bewegen*

- *Door een vegan lifestyle na te streven waardoor mijn bloed gezuiverd blijft van het flink verontreinigde bloed van de dieren in de (pluim)vee-industrie, die namelijk ook volgespoten schijnen te worden met chemische medicijntroep om het maar zolang mogelijk uit te kunnen houden, wat natuurlijk ook gewoon terecht komt in de melk van een koe en de eieren van kippen, om maar niet eens te spreken over het genetisch gemanipuleerde voedsel dat ze altijd voorgedrukt krijgen, wat niet alleen een aanslag op hun leven is, maar ook op dat van de consument daarna hoewel dat natuurlijk ook afhangt van de hoeveelheid. Terwijl een veganistische manier van leven ook inhoudt dat het voedsel zoveel mogelijk onbespoten is, wat dan ook altijd van ecologische of biologische teelt zal moeten zijn omdat daar geen landbouwgif in gebruikt wordt zoals pesticiden en herbiciden dat zijn, die ook de bodem nog eens flink aantasten, wat dan ook allemaal weer in het oppervlaktewater terecht komt. Daar schijnen de groene algen dan weer van te profiteren zonder dat deze nog verschalkt schijnen te kunnen worden door de vissoorten, wat nu namelijk alleen nog maar door de mens aangekweekte soorten blijken te zijn, die er met goedkeuring van de gemeente steeds weer in gegooid schijnen te worden om maar net te doen alsof er nog steeds genoeg vis zou zitten, die de groene algen echter allang niet meer als voedsel schijnen te herkennen en daardoor ook voortdurend honger aan het lijden zijn. Totdat deze weer door sportvissers beetgenomen worden zonder te beseffen dat het aquariumvissen zijn, die het daarna dan ook meestal niet meer schijnen te overleven vanwege de aanslag op ook hun genenhuishouding met chemicaliën toen ze nog in grote bassins rondzwommen ergens in de Stille Oceaan waar ze dan ook meestal allemaal vandaan komen, wat het eten van vis dan ook net zo ongezond maakt omdat dat net zo goed ook voor alle zeevissen geldt, die in het wild dan ook allang uitgestorven schijnen te zijn zonder dat deze leugen algemeen bekendgemaakt mag worden.*
- *gezonde voeding, voldoende bewegen (fietsen i.p.v. auto, sporten), voldoende ontspannen (leuke dingen doen)*
- *Goed & gezond eten, sporten en geen alcohol en tabak*
- *Goed luisteren naar je lichaam.*
- *Goed voor jezelf zorgen, voor je omgeving en medemens. Verander de wereld, begin bij jezelf*
- *Heb uitgezaaide borstkanker in mijn botten. Probeer zo gezond mogelijk te leven*
- *I.v.m. cholesterolprobleem (genetisch bepaald, familiair), geen verzadigde vetten eten, minder eten in de avonduren, voldoende water drinken gedurende de dag en proberen dagelijks voldoende te bewegen.*
- *Ik ben 70 en heb medicijnen voor bloeddruk, cholesterol, diabetes 2 en artrose. Dus is het opletten geblazen*
- *Ik ben chronisch ziek (COPD, hartproblemen, RA en Sjögren). Uit dien hoofde ben ik constant met mezelf en mijn gezondheid bezig.*
- *Ik ben chronisch ziek, dus ik ben 24/7 met m.n. gezondheid bezig*
- *Ik ben diabeet dus moet wel verstandig met mijn leven omgaan / gezond bezig zijn (2x genoemd)*
- *Ik ben doktersassistente bij een huisartsenpraktijk, dus ben dagelijks bezig met de gezondheid van mezelf en mijn patiënten*
- *Ik ben gehandicapt en moet goed eten, voldoende slapen en bewegen*
- *Ik ben me al heel me leven al bewust wat ik eet, let op mijn gewicht en gezondheid. Tijdens mijn opvoeding meegekregen.*
- *Ik ben me voortdurend bewust van de factoren of situaties die mijn gezondheid kunnen beïnvloeden en probeer daarin steeds gezonde keuzes te maken en/of er gezond mee om te gaan.*
- *Ik ben met pensioen en geniet zoveel mogelijk van mijn vrije tijd en kleinkinderen*
- *Ik ben Personal trainer bij Zoetermeer Fit gezondheid is mijn vak en probeer andere hierin te motiveren*
- *Ik ben vorig jaar behandeld voor borstkanker maar was daarvoor al bezig met gezond leven en nu nog meer*

- *Ik ben zwaar gehandicapt. Let sterk op voeding en drinken en luister naar mijn lichaam.*
- *Ik heb 6 jaar geleden zwaar herseninfarct gehad. Moet echt gezond leven om minder medicijnen en langer leven te hebben.*
- *Ik heb angst-, stemmings- en vermoeidheidsproblemen. Hiervoor ga ik naar therapie en fysiotherapie. Daarnaast probeer ik gezond te eten en beweeg ik regelmatig.*
- *Ik heb sinds circa 10 jaar de ziekte van Parkinson. Hierbij is het heel belangrijk op bewegen, voeding en slaap te sturen.*
- *Ik let op wat ik doe*
- *Ik probeer evenwicht te bereiken en te handhaven en zoek daartoe op zo veel mogelijk diverse plekken info. Evenwicht betekent tevens afwisseling: dit is niet tegenstrijdig. Bijvoorbeeld: Bewegen, maar ook herstel en dan wel op basis van de geleverde inspanning. Beweging is nooit hetzelfde, niet per keer, niet per dag, maar misschien wel per week of maand, etc. De mate van herstel moet dus navenant variëren. Voorbeeld: Veel eiwitten eten is iets anders dan net zo veel koolhydraten eten. De beweging om dit te verwerken is ook anders en daardoor ook het herstel. Lange tijd achter elkaar groente en fruit eten is niet zo slecht als idem koolhydraten eten. Echter kan na lange tijd koolhydraten eten meer inspanning geleverd worden dan na lange tijd groente en fruit eten. In groente en fruit zit veel voeding, maar weinig energie. En in koolhydraten zit wel degelijk voeding, maar wel meer energie. Diversiteit is dus belangrijk, maar slechts wanneer ook dit evenwichtig is en tegelijkertijd evenwichtig in de diverse componenten (i.c. voeding, soort mate van beweging, soort en mate van herstel). Dit is geen garantie voor een lang en gelukkig gezond leven, al is het alleen maar omdat men hierin fouten kan maken of omdat men niet of onvoldoende de juiste kennis heeft (verkregen). Maar het geeft wel goed aan, wat ik bedoel met "bewust bezig".*
- *Ik probeer te letten op wat ik eet en te bewegen. Helaas heb ik een zittend beroep wat ook veel stress met zich meebrengt...gevolg roken en drank.*
- *ik rook niet, drink niet, sport/fiets/wandel regelmatig en zorg voor goede voeding en goede nachtrust*
- *Ik weet wat ook eet en drink en wat dat doet, goed of minder goed. Verder zelf chronisch ziek en veel met ziekte om me heen te maken.*
- *Ik wil geen belemmeringen ervaren om alles te kunnen doen wat ik fijn vind.*
- *Ik word dagelijks geconfronteerd met gevolgen chronische aandoeningen en hoe daar mee om te gaan.*
- *ik zoek mijn werkgelegenheid in Zoetermeer of in de omgeving Den Haag en ik wil mijn geld in Zoetermeer uitgeven*
- *In mijn way of live alles met mate*
- *Informatie verzamelen en toepassen*
- *Jong gezin dan wil je je kinderen een goede basis geven*
- *Kijken naar jezelf*
- *Lekker doen waar je zin in hebt, zonder andere mensen daarmee te hinderen.*
- *Let op voeding en alcohol, niet roken en beetje bewegen.*
- *Let op voeding en gebruik weinig tot geen medicijnen. Verdiep me in alternatieve geneeswijzen*
- *Letten op alle dingen waarbij je gezond kan blijven*
- *Letten op gewicht en hart*
- *Liefde voor mijn vrouw, opletten bij de boodschappen, fruit*
- *Luisteren naar mijn lichaam, zorgen voor mijn naaste, proberen stres te vermijden*
- *Medicatie*
- *Medicijnen slikken en bewegen*

- *Met meer zaken dan de 3 die je kunt aan geven een beetje kortzichtig dit, manipulatie naar een bepaald antwoord*
- *Moeilijk*
- *Moet voor mijn ziekte bewust eten dus geen vet eten heel veel eiwitten voor het versterken van mijn botten en voor de spieren*
- *Moet wel om mijn reuma klachten te beperken.*
- *Nadat ik een hartinfarct heb gehad let ik meer op voeding en op de wijze van gezond leven*
- *Niet overdrijven - Bewust leven - Anderen ondersteunen. Tevreden zijn en niet mekkeren.*
- *Niet roken, weinig alcohol, zorgen voor sociale contacten*
- *Niet roken, zo veel mogelijk bewegen, beperkt drinken van alcohol, trouw zijn in medicatiegebruik.*
- *Normaal doen en nergens te veel van.*
- *Nu op een bepaalde leeftijd(62) besef je meer dat een gezonde levensstijl belangrijk is.*
- *Om op te letten wat je inderdaad tot je neemt. En bewegen, dat is voor mij zelf erg beperkt want ik zou dus eigenlijk naar een therapeut moeten maar dat is helaas te duur en het wordt niet vergoed.*
- *Omdat ik niet gezond ben, niet meer de dingen kan doen die voor mij belangrijk zijn.*
- *Ondanks mijn klachten toch blijven bewegen en op voeding/vitamines letten*
- *op gewicht letten, voldoende bewegen. genieten, geen stress*
- *Op letten met wat ik doe. In het nu proberen te leven.*
- *Op mijn gewicht letten, voldoende beweging, op mijn eet gewoonte te letten*
- *op te letten wat ik eet, kijken wat er in kant en klare producten zit.*
- *Op teen en drinken letten en bewegen*
- *op tijd mijn medicijnen innemen en al te ongezond eten*
- *Op veel dingen letten*
- *Opletten*
- *Opletten om niet te zwaar te worden: sporten, zorgen dat ik mijzelf goed voelt*
- *Opletten wat je koopt en eet. Daarnaast in de buitenlucht bewegen.*
- *Orde, rust en regelmaat. Respect voor mijn naasten: familie, vrienden, burens, alle aspecten van onze grondwet waarderen*
- *Overal niets of niet teveel van*
- *Overall waar te veel voor staat vermijden*
- *Probeer zo veel mogelijk actief te zijn en te letten op wat je eet*
- *Proberen aan genoeg slaap te komen, goed in mijn vel proberen te komen dan wel blijven, te letten op mijn voeding. En ook veel bewegen, zo ga ik op de fiets naar mijn werk in Nootdorp.*
- *Proberen gezond en bewust te leven*
- *Proberen ontspannen te leven en daarbij je sociale contacten gebruiken. Niet naar anderen loeren daarbij er niet van uitgaan dat het gras aan de overkant groener is!*
- *Proberen stoppen met roken, meer fysieke oefeningen*
- *Proberen tijd te maken voor wandelen, goed voedsel kopen en (heel moeilijk) proberen me niet op te winden.*
- *Proberen verstandig te leven (2x genoemd)*
- *Regelmatig bewegen in een schone, natuurlijke omgeving*
- *Regelmatig contact met (huis-) arts(en) en bewegen: gym en zwemmen*
- *Regelmatig, gezond eten en hardlopen twee keer in de week*

- *Relativeren: bewust gezonde voeding en niet te veel eten: dagelijks yoga beoefenen: wandelen en fietsen: zo weinig mogelijk zitten.*
- *Rust, reinheid en regelmaat (4x genoemd)*
- *Sporten en wonen in een groen gebied*
- *Sporten, letten op voeding en bij klachten naar de dokter*
- *Sporten, lichaam, verzorgen et cetera*
- *Sporten, minder alcohol*
- *Sporten, voeding, medicijnen, regelmatige consulten bij zorgprofessionals*
- *Van alles niet te veel en proberen in balans te blijven ...dagje slechten dingen dan daarna weer een dagje goeie dingen.*
- *Vanwege de verschillende aandoeningen die ik heb zie ik helaas te vaak de huisarts. Maar ik zeg altijd. Ik heb geen kanker dus geen doodvonnis*
- *Veel bewegen, weinig(gezond) eten, niet roken en alcohol gebruiken.*
- *Veel sport, bewegen, goede baan, mobiel, relatief actief en gezond*
- *Verantwoorde keuzes*
- *Via diëtiste, en huisarts i.v.m. pancreatitis*
- *Voeding beweging cosmeticaproducten die vrij zijn van parabenen etc.*
- *Voorkomen van terugval in vroegere ziekte door (vooral) rust/ op lager gewicht komen (na overgewicht door medicatie) door goed te eten (beweging krijg ik van het werk)*
- *Wij maken gebruik van kant en klare maaltijden*
- *Zinvolle dagbesteding, passend bij wat ik wil*
- *Zo veel mogelijk gezond leven*
- *Zo veel mogelijk in beweging zijn, informatie zoeken over gezondheid*
- *Zorgen dat ik genoeg beweging heb en gezond eten, mijn medicijnen op tijd innemen en van het leven genieten door allemaal leuke dingen te doen.*

Tabel 1.4 *Andere informatiebron via welke men informatie over gezondheid leest, bekijkt, verzamelt of opzoekt*

- *Activity tracker i.c.m. gezondheidsapp*
- *Andere mensen / gelijkgestemden (10x genoemd)*
- *Artikelen*
- *Beroepsopleidingen voor mijn vak.*
- *Bewustwording en naar mijzelf luisteren*
- *Bij gespecialiseerden*
- *Boeken over medicinale planten*
- *Collegae*
- *Consumentenbond*
- *Cursus*
- *Diëtiste, fysio, enz.*
- *Etiketten van voedsel*
- *Folders en artikelen over voor mij belangrijke onderwerpen*
- *Gewichtsconsulent*

- *Gezond verstand*
- *Gezondheid sites waarvan je de nieuwsbrief krijgt.*
- *Health apps*
- *Homeopaat/orthomoleculair arts*
- *Huisarts (2x genoemd)*
- *Huisarts, familie, vrienden*
- *Info van kennissen, die ik dan weer nazoeek*
- *Kennis vanuit ervaring*
- *Mijn eigen intuïtie waar ik mee kan aanvoelen of het wel klopt wat er gezegd wordt, omdat het meestal vaak gewoon versluikte reclame is voor een gezondheidsproduct zonder dat het waar hoeft te zijn.*
- *Naar je lichaam luisteren*
- *Nascholingen*
- *Nieuwsbrieven van LUMC*
- *Nieuwsbrieven via websites*
- *Obesitas kliniek*
- *Opleidingen volgen*
- *Patiëntenvereniging(en) (6x genoemd)(o.a. reuma. Diabetes, hersenstichting)*
- *Praten en vragen*
- *Scholing via werk*
- *Studie*
- *Vakliteratuur*
- *Van (sport)vrienden*
- *Via mijn werk (3x genoemd)*
- *Vragen aan deskundigen*

Tabel 1.5 Wijze waarop men informatie over gezondheid leest, verzamelt, bekijkt of zoekt naar leeftijdsklasse (n=1170)

- *Men mocht meer antwoorden geven*

Hoe leest, verzamelt, bekijkt of zoekt men informatie over gezondheid?	18 t/m 25 jr	26 t/m 40 jr	41 t/m 55 jr	56 t/m 70 jr	71 je e.o
Via Internet	100,0%	96,3%	96,7%	91,1%	84,5%
Via de TV / Radio	18,2%	22,2%	19,8%	17,6%	13,8%
Via tijdschriften	9,1%	28,9%	29,0%	30,7%	33,6%
Via folders bij de huisarts / apotheek / ziekenhuis	9,1%	14,8%	29,9%	40,4%	42,2%
Via de krant	9,1%	21,5%	22,2%	33,6%	38,8%
Via boeken	9,1%	6,7%	19,2%	29,6%	34,5%
Via sociale media als Facebook, Twitter etc.	36,4%	25,9%	19,8%	14,8%	7,8%
Andere informatiebron	9,1%	4,4%	7,8%	5,2%	2,6%
Totaal aantal respondenten:	11	135	334	574	116

Tabel 1.6 Genoemde informatie over gezondheid die verzamelt of informatie over gezondheid waar men vooral op zoek naar is

- - gezond eten
- - het is meer ad hoc verzamelen dan structureel- wordt gedreven door waar ik op dat moment iets over wil weten
- - uitvinden wat symptomen kunnen betekenen.- nieuwe inzichten bij behandelingen van kwalen- voeding met weinig calorieën- nieuwe alternatieve bewegingsvormen
- (Semi)wetenschappelijke publicaties, Wikipedia
- Gezonde voeding
- Aandoeningen en voeding
- Aandoeningsgerichte informatie
- Aangaande cardiofitness, omdat ik op dat gebied problemen heb in de vorm van ritmestoornissen
- Aangezien ik lijd aan Ernstig Hartfalen en Diabetes wil ik zoveel mogelijk weten om zo lang mogelijk gezond te leven
- Achtergronden
- Achtergronden en ontwikkelingen over medische aandoeningen en voeding
- Actief bezig zijn en gezonde recepten
- Actuele info
- Actuele onderwerpen die in het nieuws verschijnen: en onderwerpen die voor mij van toepassing zijn.
- Actuele zaken, via de radio of krant of internet. Naar aanleiding van lichamelijke klachten
- Adviezen over voeding, bewegen (bv rug oefeningen), verminderen straling computer voordat er geslapen wordt
- Afhankelijk van klachten die op dat moment spelen
- afhankelijk van de situatie, dus heel divers
- Afvallen (5x genoemd)
- Afvallen en info bij patiënte verenigingen
- Afvallen en minder stress
- Afvallen en vetverbranding en sporten
- Afvallen met gezonde voeding. Weerstand verhogende middelen.
- Afvallen, gezonde recepten
- Algemene informatie / niet specifiek (20x genoemd)
- Algemeen medische wetenschap
- Algemeen. Specifiek als ik iets merk aan mijn eigen lichaam waarover ik meer wil weten.
- Algemene in formaties via folders van huisarts en apotheek en gerichte informatie via de huisarts
- Algemene informatie en via nieuwsbrieven
- algemene informatie, (zelf-)medicatie
- Alle (2x genoemd)
- Alle lichamelijke en psychische onderwerpen
- Alle terreinen, zowel bestaande als nieuwe dingen, zowel voeding als medicijnen, zowel therapieën als preventie en vooral de leugens en halve waarheden en zo ook de manipulaties door industrie en zorgverzekeraars en de partijen die daar ofwel aan meewerken of daarvan de dupe zijn, omdat ze moeten kiezen uit kwaden(Apotheken, Voedingsbureau, NCPF, KNGF, NHV, LSV).
- Alle voorkomende klachten, voeding
- Alleen als ik ergens last van heb, dan kijk ik wat het kan zijn en hoe ik er vanaf kan komen.
- alleen als ik wat mankeer. dan zoek ik info naar de kwaal.

- *Alleen bij specifieke gezondheidsklachten van mij of mijn familie.*
- *Alleen n.a.v. klachten, ongemakken, e.d.*
- *Allerlei artikelen over ziektes en aandoeningen, over voeding en gymoefeningen.*
- *allerlei gezondheid gerelateerde informatiebronnen*
- *Allerlei / Alles (9x genoemd)*
- *Alles over gezondheid o.a. diabetes*
- *Alles over voeding en als ik ergens last van heb lichamelijk. ook wetenschappelijke informatie over milieu en klimaat*
- *Alles wat op mij en mijn directe omgeving van toepassing is*
- *Alles wat te maken heeft met een gezonde levensstijl i.r.t. sporten, bewegen en voeding.*
- *Als iets actueel is. Zoek ik het op. Ben er niet dagelijks mee bezig. Maar over voeding informeer ik mij regelmatig.*
- *Als ik bepaalde lichamelijke klachten heb wil ik daarvan de achtergronden weten*
- *als ik een klacht heb en er niet gelijk mee naar de huisarts wil*
- *Als ik een kwaaltje heb, zoek ik op wat ik ertegen kan doen. Ik zoek gezonde recepten.*
- *Als ik een vraag heb of over nieuwe ontwikkelingen in de gezondheid*
- *Als ik ergens last van heb en ik niet weet wat het is. Denk aan blessures.*
- *Als ik ergens last van heb kijk is of dit symptomen kunnen zijn van een bepaalde aandoening. Eventueel ga ik dan naar de huisarts*
- *Als ik evt. ergens last van heb*
- *Als ik ga lijnen, wat ik wel/niet mag of waar ik op moet letten.*
- *Als ik iets heb, voordat ik de dokter bel*
- *Als ik iets hoor over een ziekte die ik niet ken.*
- *Als ik iets mankeer kijk ik eerst of het zelf kan verhelpen voordat ik een dokter bezoek of als andere iets hebben zoals. mijn 4 kids*
- *Als ik iets mankeer kijk ik eerst op internet of ik het zelf op kan lossen.*
- *Als ik iets tegenkom op het internet (FB) dat voor mij van toepassing is, lees ik het. Verder volg ik radio en televisie over gezondheidsitems.*
- *Als ik informatie wil hebben over iets dat ik wil weten.*
- *Als ik meer over een ziekte wil weten*
- *Als ik naar een arts moet verdiep ik me in het specialisme van de arts en de aandoening.*
- *Als ik op zoek ga dan vooral om ergens achter te kunnen komen waarom iets beweerd wordt en in wiens belang dat dan wel is, omdat het namelijk ook gewoon versluikte reclame voor iets zou kunnen zijn waar dan flink aan verdiend zou kunnen worden.*
- *Als ik wat heb*
- *Als je van een ziekte meer wilt weten*
- *Anti stress, verbanden tussen voeding/kanker, etc.*
- *Antwoord zoeken op aanwezige kwaaltjes*
- *Artrose (2x genoemd)*
- *Artrose, bewegen, voeding*
- *Astma. Recepten.*
- *Baby en voeding*
- *Balans, informatie over kwalen*
- *Begrijpen wat gezond is. Hoe en wat te eten om overgewicht te voorkomen*

- *Behandeling / medicatie*
- *Behandeling en genezing van sportblessures, bevordering nachtrust en informatie over allerlei plotselinge kwalen en pijntjes*
- *Behandelingen of symptomen van ziektes of aandoeningen. Tips en advies voor bepaalde aandoeningen.*
- *beheersing gewicht, diabetes en voeding*
- *Bepaalde aandoeningen en middelen daartegen*
- *Bepaalde symptomen kunnen een teken zijn van welke ziekte. Bij constatering van een ziekte, welke behandelingsmethoden zijn er.*
- *Bepaalde ziektes, aandoeningen*
- *Bepaalde ziektes, gezond eten*
- *Beschouwend*
- *Betekenis van medicijnen, uitleg over aandoeningen (van bijvoorbeeld vrienden of collega's), ernst van de griepgolf, etc.*
- *Betreffende hart.*
- *Bevestiging dat ik het goed doe*
- *Bewegen en voeding (2x genoemd)*
- *Bewegen, voeding ontspanning*
- *Bewegingsoefeningen die ik thuis kan doen. Recepten.*
- *Bewuster met voeding omgaan, calorieën*
- *Bij bepaalde ziekten of ongemakken opzoeken of bezoek aan arts nodig is of wat er zelf aan te doen is.*
- *Bij diverse klachten.*
- *Bij een eventuele klacht kijken naar mogelijke oplossingen, artikelen over sporten, voeding*
- *Bij eigen gezondheidsklachten en van mijn naasten*
- *Bij geconstateerde lichamelijke problemen de behandeling/medicatie checken.*
- *Bij klachten of welke preventieve middelen er zijn.*
- *Bij klachten om te bepalen of doktersbezoek noodzakelijk is*
- *Bij lichamelijke klachten zoeken naar de oorzaak. Medische programma's interesseren mij ook.*
- *Bij nieuwe medicijnen die ik krijg voorgeschreven*
- *Bij pijntjes of klachten hoe daar vanaf te komen*
- *Bij specifieke klachten zoeken naar behandelingsmethode*
- *Bijverschijnselen van ziekten*
- *Bijvoorbeeld recepten, gebruiksaanwijzing van medicijnen, medicijnen/vitamines, gezondheidsklachten*
- *Bijvoorbeeld stress-beperking: eigen regie houden: doen wat je passie is*
- *Bijwerking geneesmiddelen. Check symptomen bij vage klachten*
- *Bijwerkingen medicijnen die niet op een bijsluiter vermeldt staan, soms lichamelijke "afwijkingen" opzoeken.*
- *Bijwerkingen van medicijnen en aandoeningen (speciaal over CVA)*
- *Bijwerkingen/ervaringen met en van medicijnen. Kijken en zoeken of er al nieuwe behandelmethoden zijn voor mijn en mijn vrouw haar gezondheid klachten. Of er hulp te bieden is door ziekenhuizen/hulpmiddelen je kunnen helpen etc. Op de site gezondheid en wetenschap zie ik interessante dingen. Op de site van het voedingscentrum moeten ze eens een psychiater loslaten, hier worden mensen niet vrolijk van, er zal daarom door mensen ook niet teveel van aangetrokken worden. Ja even, maar is niet vol te houden, mensen houden van leven en genieten, nou, dat zie ik niet op deze site. Gemiste kans.*
- *Biologisch groente telen, allerlei onderwerpen over voeding.*

- *Biologisch vs. niet biologisch eten, voedingssupplementen, informatie of je met een bepaalde klacht naar de huisarts moet.*
- *Biologische voeding, afvallen*
- *Bloeddruk, gebruik suiker etc.*
- *Bloeddruk.*
- *BMI, gebruik van kruiden i.p.v. zout, gezonde vetten. Bloeddruk, cholesterol.*
- *Boeddhisme en christendom*
- *Boeken en info over de zorg, voeding, beweging*
- *Breed interesse*
- *Bv werking van medicijnen, zoeken naar verklaring voor klachten.*
- *Calorieën per product, zoutgehalte, cholesterol*
- *Cardiologie, diabetes*
- *Cholesterol, bloeddruk(2x genoemd)*
- *Cholesterol beïnvloeding / verlaging (2x genoemd)*
- *Cholesterol info/ hart/ borstkanker.*
- *Cholesterol laag houden. Blessure preventie.*
- *Cholesterol, gewicht, alcohol*
- *Chronische aandoeningen: ouderdomsziekten*
- *Chronische vermoeidheid*
- *COPD*
- *COPD, Diabetici*
- *COPD en Astma, hoe ermee te leven.*
- *Darmklachten, alzheimer*
- *Dat euthanasie mogelijk is wanneer je dement bent/wordt.*
- *Dat is afhankelijk van de klacht op dat moment*
- *Dat is divers, wat op dat moment actueel is*
- *Dat is verschillend. Zoals sporten - voeding - welke ziektes zijn er wat is de ontwikkeling in het genezen er van. etc.*
- *Dat kan divers zijn, verdere info over ziektes evt. zoeken naar recepten. Medicijn info nazien*
- *Dat wat mij of iemand in mijn directe omgeving aan gaat*
- *Datgene wat voor mij en m.n. partner belangrijk is en om een ander te tippen*
- *De behandeling/verbeteren van bepaalde aandoeningen.. zoals SCAD, versleten knieën hersenbloeding etc..*
- *De bestrijding van de ziekte.*
- *De juiste vitaminen en mineralen voor een gezonde energieverbetering*
- *De kwaaltjes die bij het ouder worden kunnen optreden zo natuurlijk mogelijk oplossen.*
- *De onderwerpen, die gerelateerd zijn aan mogelijke aandoeningen die ons treffen.*
- *De samenstelling van diverse producten. B.v. verzadigd vet. Kookrecepten.*
- *De samenstelling van voedingsmiddelen*
- *De ziekte(n) die mijn dierbaren of mijzelf plagen*
- *Diabetes (4x genoemd)*
- *Diabetes en hart- vaatziekten*
- *Diabetes en reuma*
- *Diabetes: Hartproblemen*

- *Dieet (2x genoemd)*
- *Dieet, fitness, medicaties*
- *Dieet, gewicht beperking*
- *Dieet, verzorging, preventie*
- *Discussie programma's*
- *Divers (5x genoemd)*
- *Divers, bijv. om te checken of iets vake voorkomt en er eenvoudige alternatieven zijn om niet direct naar de huisarts te hoeven*
- *Divers, gezonde recepten, oefeningen*
- *Diverse dingen over zoals b.v. darmklachten en kanker*
- *Echte voeding, dus niet wat uit de supermarkt komt. Speciale voedingsstoffen die gedrag positief beïnvloeden*
- *Een goed leefpatroon zoeken, wat is gezonde voeding, Hoe mijn lijf in elkaar zit.*
- *Eenvoudige doch gezonde recepten*
- *Eetgewoontes, gebruik van diverse groenten.*
- *Eetpatronen en recepten*
- *Eetpatroon / voeding*
- *Eetpatroon en gezond eten*
- *Effect van bepaalde voedingsstoffen*
- *Effect van gezond leven. Zoeken naar symptomen en behandeling gezondheidsklachten*
- *Effecten van eigen gedrag en voeding op gezondheid, tips om gezondheid te bevorderen*
- *Effecten van stress en Slechte voeding*
- *Effecten van voeding op de gezondheid, wat je wel en niet voor het slapen kan eten en drinken*
- *Effecten van voeding op gezondheid, medicijnen, informatie over medische klachten*
- *Effecten van wijze van leven op gezondheid*
- *Effectiviteit therapieën*
- *Eigen lichaam. Info over ziektes.*
- *Eigenlijk alleen informatie over hardlopen, als dit ook over gezondheid gaat.*
- *Endometriose. Artritis. Aderverkalking.*
- *Energiebalans, voedingsmiddelen, medicijnen/ voedingssupplementen*
- *Enge ziektes*
- *Er zijn zoveel middelen en levensmiddelen en ik kijk dan wat het inhoud en of het wel echt gezond is.*
- *erfelijke kwalen ziektes. waar moet ik op letten*
- *Ervaringen/oplossingen van andere patiënten in herkenbare situaties, nieuwe medicijnen, vroegere detectie, oorzaak/ of oorzaken, ook van andere ziektes*
- *Ervaringsverhalen en zaken waarmee je mogelijk te maken krijgt*
- *Eten (5x genoemd)*
- *Eten en bewegen*
- *Eten en drinken om een verantwoorde manier, goede voedingsstoffen, tips over eten en drinken*
- *Eten en gewicht*
- *Eten en voeding, sport techniek*
- *Eten, bewegen, sporten*
- *Eten, gezonde wijze van leven*
- *Eten, huidverzorging*

- *Etiketten op voedingsmiddelen, type E-nummers*
- *Evenwichtige voeding, gezond gewicht*
- *Fitheid en voeding.*
- *Fruit*
- *Gebruik van alternatieve vitamineproducten of homeopathische producten*
- *Geen specifieke informatie, wat er zo voorbij komt.*
- *Geen specifiek onderwerpen*
- *Geen voorkeur*
- *Geestelijke genezing: een zijn met de bron van al het leven: helpen daar waar ik kan*
- *Geestelijke gezondheid en het verminderen van werkdruk/stress*
- *Geestelijke gezondheid, gezond oud worden.*
- *Geestelijke gezondheidsvraagstukken*
- *Gerechten, kruiden met gezondheidseffecten, psychologie*
- *Gerechten, zoals via voedingscentrum. Zo min mogelijk weggooien.*
- *Gerelateerd aan onderwerpen waarover ik meer informatie wil*
- *Gericht n.a.v. "mankementen" bij mezelf of familieleden*
- *Gericht op de kwalen van mijn vrouw en de problemen van mijzelf.*
- *Gericht op wat er nodig is om goed voor lijf en geest te zorgen.*
- *Gericht op wat op een bepaald moment speelt*
- *Gerichte informatie m.b.t. eigen mankementen*
- *Gerichte vragen omtrent actuele aandoeningen/ziektes.*
- *Gevarieerd, datgene wat op een of andere manier aandacht heeft gekregen*
- *Gewicht, groente, fruit, vitaminen*
- *Gewrichtsklachten, voeding, vitaminen*
- *Gezond eten en sport. Of uitzoeken van fysiek ongemak met eventueel bezoek aan huisarts*
- *Gezond afslanken*
- *Gezond blijven*
- *Gezond en lekker eten*
- *Gezond en lekker eten, zaken over allergieën, meer bewegen*
- *Gezond eten - meditatie vormen - wandelen / fietsen -*
- *Gezond eten (suikervrij, zonder E-nrs)*
- *Gezond eten / leven. Mogelijke bijwerking medicatie.*
- *Gezond eten en bewegen*
- *Gezond eten en gezondheidszorg*
- *Gezond eten, sportschema*
- *Gezond eten, bewegen*
- *Gezond eten, bewegen, nieuw medische inzichten*
- *Gezond eten, over eventuele lichamelijke klachten lezen op websites.*
- *Gezond eten, verstandig sporten. Als ik specifiek ergens last van heb ga ik daarnaar zoeken (bijvoorbeeld via thuisarts.nl)*
- *Gezond eten. Lichaamsverzorging. Voedingssupplementen*
- *Gezond gewicht*
- *Gezond gewicht. Wat er in voedingsmiddelen zit*

- *Gezond leven*
- *Gezond leven / bewegen*
- *Gezond leven gericht op kinderen, geestelijke gezondheid voor volwassenen en gezonde voeding*
- *Gezond leven, diabetes, hart- en vaatziekten.*
- *Gezond leven, info over gezonde voeding, ziektes etc.*
- *Gezond leven, informatie over evt. gezondheidsproblemen*
- *Gezond leven, juiste voedsel, een smart app. op mijn gsm voor de calorie inname, stappen teller, fitness programma*
- *Gezond leven/eten, gezond oud worden, nieuwe medicijnen/behandelingen/ actuele info van bijv. RIVM etc.*
- *Gezond oud worden*
- *Gezond ouder worden, biologisch voedsel*
- *Gezond ouder worden, gezonde voeding, fit blijven*
- *Gezond ouder worden. Gezond met eten*
- *Gezonde leefstijl*
- *Gezonde maaltijden en gevarieerd eten, bewegen*
- *Gezonde maaltijden, leuke uitstapjes*
- *Gezonde maar lekkere maaltijden. Lichaamsoefeningen/ ontspanningsoefeningen.*
- *Gezonde recepten (12x genoemd)*
- *Gezonde recepten (of gezondere versies van zoetigheden).*
- *Gezonde recepten & informatie naar specifieke lichamelijke klachten*
- *Gezonde recepten en trainingen*
- *Gezonde recepten verzamel ik en daar maak ik mijn eigen kookboeken mee. Ik lees over ziektes en de alternatieve of de nieuwste geneeswijzen die daarbij passen. Ik verzamel informatie over gezond bewegen.*
- *Gezonde recepten, laagdrempelige beweegactiviteiten*
- *Gezonde recepten, nieuwe ideeën*
- *Gezonde recepten, uitjes*
- *Gezonde recepten. Adviezen over voeding voor bepaalde klachten.*
- *Gezonde recepten. Bewegings- en voedingstips*
- *Gezonde recepten. proberen te voorkomen dat je ongezond word door een bepaald leefstijl*
- *Gezonde recepten. Verklaringen voor symptomen.*
- *Gezonde voeding / gezond eten (36x genoemd)*
- *Gezonde voeding en bewegen (6x genoemd)*
- *Gezonde voeding en genieten van het leven*
- *Gezonde voeding en medicijn gebruik (2x genoemd)*
- *Gezonde voeding en minder stress*
- *Gezonde voeding en symptomen van bepaalde ziekten*
- *Gezonde voeding recepten, mindfulness, en in verleden over stoppen met roken*
- *Gezonde voeding, behandeling en prognoses van bepaalde aandoeningen*
- *Gezonde voeding, bewegen, goed in je vel zitten*
- *Gezonde voeding, beweging en ontspanning.*
- *Gezonde voeding, bij een kwaal wat ikzelf kan veranderen zonder medicijnen, gezond bewegen. Dit i.v.m. fybromyalgie en verhoogd cholesterol*
- *Gezonde voeding, hulp bij klachten. Mogelijkheden etc.*

- *Gezonde voeding, kleine kwalen, kinderziektes.*
- *gezonde voeding, niet meelopen met allerlei hypes*
- *Gezonde voeding, symptomen en behandeling kwalen*
- *Gezonde voeding: slaapstoornissen*
- *Gezonde voeding. Gerommel met voeding en schandalen, kwaliteit van voeding in het algemeen*
- *Gezonde voeding. Hardloop training informatie. Tai chi oefeningen*
- *Gezonde voeding. Natuurlijke middelen tegen ernstige ziekten.*
- *Gezonde voeding. waarom te letten bij diabetes.*
- *Gezonde voeding/voedingspatroon*
- *Gezonde voeding. Bewegen*
- *Gezonde voedingsmiddelen en kruiden die een positieve werking hebben en wellicht kunnen bijdragen tot het voorkomen van ernstige ziekten*
- *Gezonde voedingsport trainingsmethoden*
- *Gezonde/ongezonde voeding, info m.b.t. mijn ziekte, ontwikkelingen in de gezondheidszorg*
- *Gezonder eten, biologische groenten en vlees enz.*
- *Gezonder leefpatroon*
- *Gezonder recepten, leuke ontspanningen, trends in voeding, wandel- en sportactiviteiten*
- *Gezondheid algemeen.*
- *Gezondheid in samenhang met vrijwillig levenseinde*
- *Gezondheid op een natuurlijke manier als aanvulling op de reguliere gezondheidszorg.*
- *Gezondheid op het werk, stress (vanuit mijn beroep)bepaalde ziektes omdat die bij mensen of mijzelf voorkomen*
- *gezondheid van ouderen*
- *Gezondheidsgids van consumentenbond - al gehele informatie over voeding maar ook hypes over voeding. Via mijn werk onderzoek op het gebied van invloed dat voeding etc. op een mens heeft*
- *Gezondheidsklachten. Gezonde recepten*
- *Goede soorten voeding, beste manier om te bewegen, wanneer te bewegen*
- *Goede voeding en verder zoeken naar specifieke aandoeningen of gezondheidsrisico's*
- *Goede voeding, ziektes*
- *Google*
- *Griep epidemieverschijnselen, een operatie die nodig is, van alles en nog wat*
- *Grootschalige onderzoeken, nieuwe inzichten.*
- *Hart*
- *Hart en vaat ziekte/ obesitas*
- *Hart en vaat ziekten ten gevolge van een te hoog cholesterol gehalte. Bijwerkingen van medicijngebruik*
- *Hart en vaatziekten*
- *Hart en vaatziekten en voedingssupplementen*
- *Hart en vaatziekten, chronische pijn, reumatische aandoeningen*
- *Hart en vaten*
- *Hart problemen, nierstenen, overgewicht, dieet*
- *Hart- en vaatziekten, dementie, cholesterol*
- *Hart- en vaatziekten. Diverse kankervarianten Gewrichtsproblemen*
- *Hart, vaatziekte vet en zout eten vitaminen*
- *Hartproblemen*

- *Heel breed, van voeding, beweging tot milieu*
- *Heel divers (3x genoemd)*
- *Heel wisselend*
- *Herkennen van beter dan wel ongezond eten*
- *Het brede spectrum.*
- *Het effect van voeding op je gezondheid: zoals wat doet de inname van geraffineerd suiker met je lichaam.*
- *Het gehele pakket over gezondheid*
- *Het voorkomen en de behandeling van nare ziekten*
- *Hoe blessures en aandoeningen te behandelen*
- *Hoe duurzaam te leven, minder fossiele brandstoffen te verbruiken, waardoor ook een schonere leefomgeving ontstaat. Over mijn eigen ziekte en bijwerkingen en hoe te bestrijden.*
- *Hoe genees ik*
- *Hoe gezond oud te worden*
- *Hoe gezond oud te worden en hoe je met bep. ziektes moet omgaan i.v.m. kinderen*
- *Hoe gezond te blijven (3x genoemd)*
- *Hoe het makkelijker is om gezonder te leven. Informatie over soorten groenten en hun vitamines. Als er wat nieuws op de markt komt of iets tropisch, dan wil ik daar graag meer over weten.*
- *Hoe je beste er mee om moet gaan.*
- *Hoe je een dag doorbrengt.*
- *Hoe je gezonder kunt leven.*
- *Hoe je gezondheidsproblemen kunt voorkomen*
- *Hoe kan je leven met zo min mogelijk insuline te spuiten (ben diabetes type 1 patiënt)*
- *Hoe voedingspatroon te verbeteren*
- *Hoeveel dagelijks bewegen. Wat vertelt het lijf.*
- *Hoge bloeddruk*
- *Hoge bloeddruk en diabeet*
- *Hoge bloeddruk en vermoeidheid*
- *Hoge bloeddruk, kanker, hartfalen*
- *Homeopathie. Planten*
- *Hoofdzakelijk als ik ziek ben en hoe ik er zo snel mogelijk vanaf kan komen*
- *Hoofdzakelijk recepten*
- *Hoofdzakelijk voeding en weten wat slikt.*
- *Hospice Verzorgingshuis Bloeddruk*
- *I.v.b. leeftijd (85 jaar) info betr., gezondheid*
- *I.v.m. met bloedarmoede (door virus is buik) informatie over voeding met producten met veel ijzer.*
- *Ik ben hardloper, en op de hardloop websites en de hardloop literatuur (Runnersworld) is veel te vinden over gezond eten en gezond bewegen.*
- *Ik ben lid van de stichting Hematon en ben vooral geïnteresseerd in de ziekte van Waldeström*
- *Ik ben werkzaam in de gezondheidszorg. Ik krijg via veel wegen informatie*
- *Ik heb een psychische stoornis, chronische depressie en daar lees ik veel over en dan hoe kan ik mijn leven nog interessant maken*
- *Ik heb grote algemene belangstelling*
- *Ik kijk naar recepten*

- *Ik kijk naar wat ongezond is en schadelijk is voor de gezondheid, om dan vervolgens bewuste keuzes te maken in mijn voeding.*
- *Ik kijk, zoek vooral wanneer ik bepaalde klachten heb*
- *Ik lees het alleen maar wanneer ik het toevallig tegen kom en het mij betrouwbaar lijkt. Er zijn namelijk zoveel gezondheidsgoeroes met de meest absurde ideeën en daar wil ik niets mee te maken hebben.*
- *Ik lees over gezond eten, bewegen en ziekten.*
- *Ik lees vooral*
- *Ik neem op wat er komt, afhankelijk van tv en lectuur. Op internet zoek ik zelf wanneer ik me iets afvraag. Vb voedingssupplementen, ja/nee en waarom.*
- *Ik verzamel geen info, ondertussen weet ik bliksems goed wat goed of slecht voor mij is met mijn 82 jaar*
- *Ik verzamel niet perse, maar artikelen of onderwerpen die mij interesseren en waarvan ik denk: daar heb ik wat aan, probeer ik toe te passen.*
- *Ik verzamel niet, ik zoek meer de algemene weetjes. suiker, drank, roken, rood vlees etc. etc. en ga daar dan gepast mee om. Maar ook sport (crossfiets en fietsen)*
- *Ik verzamel niet, zoek niet, maar lees gewoon een goede krant die er genuanceerd over schrijft.*
- *Ik verzamel niks, maar lees/ kijk wat er op mijn pad komt*
- *Ik verzamel recepten die lekker en gezind zijn en kijk tip internet naar informatie over medicijnen etc.*
- *Ik vind alle info over gezondheid belangrijk en interessant.*
- *Ik weet hoe mijn lichamelijke toestand is: nieuwe info daarover is welkom*
- *Ik zoek geen specifieke info, meer uit interesse*
- *Ik zoek niet*
- *Ik zoek niet actief. Ik lees of luister naar krant of radio.*
- *Ik zoek niet speciaal naar iets, maar lees over van alles. Zo nodig zoek ik iets op op internet*
- *Ik zoek niet vooral, maar ben breed geïnteresseerd.*
- *ik zoek niet, maar lees wat er over geschreven wordt*
- *Ik zoek niets bewust maar lees artikelen die beschikbaar komen in tijdschrift of krant.*
- *ik zoek niets, ik kom soms wat tegen*
- *ik zoek of verzamel niet*
- *Ik zoek regelmatig de voedingswaarde op van een bepaald etenswaar. Ook sportoefeningen zoek ik op.*
- *Ik zoek vooral informatie over gezond oud worden.*
- *Ik zoek vooral naar oplossingen voor eigen kwalen*
- *Ik zoek vooral nadere informatie n.a.v. dingen die ik hoor. Gewoon om een goed beeld te vormen. Ik zoek geen informatie over alle onzinnige hypes over voeding en bewegen. Het is heel simpel: geen pakjes en zakjes maar vers, voldoende bewegen en de wereld met een hele berg zout nemen.*
- *Indien zich lichamelijke klachten voordoen dan wordt opgezocht wat het mogelijk kan zijn of er wordt nadere informatie gezocht wat een aandoening inhoudt.*
- *Info, wat zit er in m.n. voeding (toevoegingen)*
- *Info en behandeling van MS*
- *Info inzake verbeter acties bij opgetreden gezondheidsproblemen*
- *Info m.b.t. kwalen die ik tijdens het ouder worden krijg (b.v. gewrichtspijnklachten enz.)*
- *Info over alle gezondheidszaken waar ikzelf of mijn omgeving mee geconfronteerd wordt*
- *Info over de ogen en oren*
- *Info over diabetes en hart en vaat ziekte, want dat zijn mijn problemen.*

- *Info over een bepaalde kwaal of aandoening. Wat er aan te doen of juist niet te doen!*
- *Info over eten, vitaminen erin zitten. Bij pijntjes via internet kijken wat het kan zijn voordat ik naar de dokter ga*
- *Info over gehoor en ogen. Hart- en vaatinfo, ontwikkelingen rondom kankerbestrijding en behandeling.*
- *Info over gezond eten. Van internet. Info over ziekten, of bijv. Teken zoeken we op als we iets hebben, maar er zelf geen raad mee weten. Sport info zoeken we op. Wanneer en waar.*
- *Info over gezondheidsproblemen die zich in mijn gezin voordoen.*
- *Info over goede voeding, info over ziektes en hoe te voorkomen of te behandelen.*
- *Info over hartproblematiek, info over gezond eten*
- *Info over knieprotheses*
- *Info over MS*
- *Info over probiotica / cholesterol/hart en vaatziekten / meest recente info over de behandeling van prostaatziekten*
- *Info over voeding*
- *Info over wat wel en wat niet goed is voor je gezondheid b.v. voeding*
- *Info over ziekte. Hoe te behandelen o.i.d.*
- *Info over ziektes of gezonder eten*
- *Info verandert bijna elke dag. Vandaag is het goed en over een paar dagen is het achterhaald. Onze kennis schrijdt voort. Zo ook de wetenschap en ontwikkeling. Bijhouden bv via internet.*
- *Informatie bij klachten*
- *Informatie die betrekking heeft op bestaande klachten*
- *Informatie en tips voor allerlei aandoeningen*
- *Informatie met betrekking tot een volwaardig levenseinde*
- *Informatie met betrekking tot gezond eten.*
- *Informatie om op oudere leeftijd gezond en mobiel te blijven*
- *Informatie over aandoeningen/ziekten van mensen om mij heen.*
- *Informatie over afvallen voor mijn man*
- *Informatie over artrose*
- *Informatie over behandeling kanker.*
- *Informatie over bepaalde producten.*
- *Informatie over bepaalde ziektebeelden/ aandoeningen*
- *Informatie over COPD, hartafwijkingen, slaapapneu.*
- *Informatie over darmkanker (n.a.v. onderzoek met positief resultaat). Informatie over bloeddruk en evenwichtsstoornissen.*
- *Informatie over de medicijnen welke ik gebruik en/of mee krijg van de apotheek.*
- *Informatie over de ziekte die ik heb.*
- *Informatie over diabetes en gezonde voeding.*
- *Informatie over een onbekende zeldzame ziekte die ik heb en informatie over bv. een andere medische aandoening die ik op dat moment heb., informatie over (ernstige) ziektes van familieleden.*
- *Informatie over eigen kwalen*
- *Informatie over eten en bewegen.*
- *Informatie over fit(ter) worden.*
- *Informatie over gezond leven*
- *Informatie over gezonde voeding*
- *Informatie over gezonde voeding en over mijn medische aandoeningen of die van mijn kinderen*

- *Informatie over gezondheidsklachten*
- *Informatie over goede voeding en bewegingsadviezen*
- *Informatie over goede, gezonde voeding, afslanken en het verkrijgen van een gezonde huid*
- *Informatie over hartaandoeningen*
- *Informatie over het hart*
- *Informatie over ingrediënten en voeding. Wat heeft invloed op gezondheid. Bij een "kwaaltje" wat is het, wat kan ik eraan doen en hoe kan ik het voorkomen.*
- *Informatie over kwalen, die ik zelf heb*
- *informatie over mijn ziekte en hoe voeding en bewegen daarbij kunnen helpen*
- *Informatie over of het slikken van voedingssupplementen (vitaminen) zin heeft, zo ja, welke en waarvoor.*
- *Informatie over wat kleine kinderen zouden moeten eten*
- *Informatie over ouder worden en de mogelijke ouderdomsverschijnselen. o.a. bloeddruk*
- *Informatie over sporten en voeding*
- *Informatie over suikerziekte*
- *Informatie over voeding c.a., informatie over gebreken/kwalen/geneeswijzen/behandelwijzen/medicijnen.*
- *Informatie over voeding en info bij lichamelijke klachten.*
- *Informatie over voeding, medicijnen*
- *Informatie over voeding, wat is gezond en noodzakelijk voor het lichaam? Wat kan je beter niet eten? Etc.*
- *Daarnaast bij vreemde lichamelijke klachten zoek ik daarover eerst informatie op voordat ik bijvoorbeeld besluit een dokter te raadplegen.*
- *Informatie over voeding.*
- *Informatie over voeding.*
- *Ingrediënten van producten, vitamines*
- *Innovaties*
- *Innovaties op medisch gebied.*
- *Internet*
- *Invloed van buiten af op mijn lichaam, wat doet het en hoe kan ik het verminderen of oplossen*
- *Invloed van voeding e.d. op organen.*
- *invloed van voeding en voedingssupplementen op gezondheid*
- *is verschillend net wat er speelt*
- *I.v.m. mijn werk informatie over de gezondheidszorg, daarvoor verbruik apps bijv. palliarts Voor het gezin bijv. over gezonde voeding in combinatie met intensief sporten*
- *Juiste voeding en supplementen. Biologie van het menselijk lichaam. Ook de laatste onderzoeken wb ziekte/gezondheid. Nanotechnieken. Energetisch healen.*
- *Juiste Voeding en vitamines*
- *Juiste voeding voor goede gezondheid.*
- *juiste voedingsstoffen en wat zit er in bepaalde producten.*
- *Kan van alles zijn*
- *Kan van alles zijn. Ligt er net aan wat op dat moment voor mij actueel is.*
- *Kanker, COPD en Depressie*
- *Kennis*
- *Kennis omtrent ziektebeelden*

- *Kijk of wij niet te veel vitamines innemen. Bij een behandeling ga ik eerst kijken op internet wat mij allemaal te wachten staat.*
- *Kinderziektes (2x genoemd)*
- *Klachten*
- *Klachten die huisgenoten hebben*
- *Klachten en medicatie bij het ouder worden.*
- *Klachten over gezondheid*
- *Kookvarianten, ontspanning*
- *Koolhydraatarm voedsel, bewuste tussendoortjes, dieetadviezen.*
- *Krantartikelen over gezondheid*
- *Kritische publicaties over gezond voedsel en levensstijl. Bijv. boeken van Martijn Katan, jaarlijkse publicatie van Elsevier en publicaties in krant.*
- *Kwaaltjes*
- *Kwalen, gezond leven, gezonde voeding, blessure preventie, stress preventie*
- *Kwaliteit van ziekenhuis/artsen. Hulpmiddelen*
- *Laag suiker, zout en koolhydraten gerechten*
- *Laatst over een wetenschappelijk onderzoek naar de gevolgen van het consumeren van alcohol, of het eten van brood*
- *Leefstijl*
- *Leeftijd gerelateerd*
- *Lees informatieve artikelen over lichamelijke en geestelijke gezondheid*
- *Lekker en gezond koken Soorten trainingen*
- *Lekkere en gezonde recepten*
- *Lekkere gerechten om gevarieerd te eten. Hoe je het voor jezelf makkelijker kan maken om naast je drukke leven gezond te leven*
- *Lekkere gezonde recepten (2x genoemd)*
- *Lever- alveesklierkanker, psoriasis, stress, darmkanker*
- *Lichaam en geest*
- *Lichamelijke klachten*
- *Ligt eraan wat je of een ander mankeert en er meer van wil weten*
- *Longaandoening, jicht*
- *Lymfklieren kanker*
- *M.n. over mijn eigen aandoening*
- *Maagzuur en de gevolgen daarvan, ptss, mindfulness*
- *Makkelijke gezonde recepten met een minima budget*
- *Makkelijke recepten, algemene weetjes op allerlei gezondheidsgebieden, handige tips, huismiddelen i.p.v. medicijnen*
- *Manier(en) en voeding om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Welke voedingsmiddelen zijn ongezond en welke niet.*
- *Manieren om gezond af te vallen en gezonde voeding voor (klein) kinderen.*
- *Manieren van sporten, gezonde voeding*
- *MB sport en voeding*
- *Medicijn gebruik, bewegingsapparaat*

- *Medicijn wijzer, algemene dingen*
- *Medicijnen (en gebruik van) opzoeken info omtrent enig ziektebeeld*
- *Medicijnen, eigen klachten/ziektes, forums over speciale ziektes.*
- *Medicijnen, voeding*
- *Medicijnen. Ziekten als diabetes, maag, darm, leveraandoeningen, diagnostiek*
- *Medicijngebruik en gevolgen daarvan.*
- *Medicijngebruik, folders over gezonde voeding, waar leuke buitenactiviteiten zijn*
- *Medische*
- *Medische informatie over aandoeningen*
- *Medische informatie.*
- *Meestal als bij mij zich een probleem voordoet qua gezondheid, dan kijk en zoek ik op internet voor informatie*
- *met name info over ontspanning en voeding.*
- *Met name calorieverbruik en schijf-van-vijf zaken*
- *Met name de werking van bepaalde voeding*
- *Met name over de kwalen die bij het ouder worden te voorschijn komen*
- *Met name over diabetes wat mijn vakgebied is*
- *Met name over voeding*
- *Met name sport oefeningen die je thuis kan doen*
- *Met name t.a.v. gezond eten*
- *Metingen, hoeveel beweeg ik, hoeveel eet ik, hoeveel drink ik. Meten is weten, afzetten tegen norm, koppelen met gewicht en BMI en zo je gezondheid bewaken*
- *Minder koolhydraten gebruiken, Gevolgen uitval hypofyse*
- *Mindfulness, persoonlijke effectiviteit, loslaten, positiever zijn, minder stress, assertiviteit, beter in je vel zitten*
- *Mindfulness - psychische gezondheid - voeding overgangsklachten - werk/privé balans*
- *Mocht ik een klacht hebben dan informeer ik me daarover voordat ik een huisarts bezoek*
- *Mogelijkheden om prettig regelmatig te bewegen. Gezonde voeding tips.*
- *Monsanto, Roundup, insecticiden vrij eten en het mijden van leugens uit een potje. zonder allerlei toevoegingen uit pakjes te eten*
- *Na een hernia operatie, gezonde voeding*
- *Naar gezonde voeding en sport artikelen. Ik kijk ook naar sport filmpjes op Youtube en doe soms mee.*
- *Naar mijn klachten*
- *Naar voedingsrecepten en naar oplossingen voor kwaaltjes*
- *Nadere info over ziektes, o.a. als ik daarover hoor van vrienden*
- *NAH [niet aangeboren hersenletsel: CVA*
- *Natuurlijke voeding, geneesmiddelen*
- *Niet aangeboren hersenafwijking (NAH)*
- *Niet bewust alleen als mij wat mankeert*
- *Niet bewust zoekend, maar als je wat tegenkomt dat je boeit, ga ik verder zoeken en lezen. Niet echt 1 specifiek onderwerp*
- *Niet gericht, ik lees wel vaker over ongezond eten (suiker, vet).*
- *Niet iets in het bijzonder*
- *Niet iets in het bijzonder, gewoon algemene informatie.*
- *Niet iets specifiek*

- Niet of weinig zout, vet. suiker, zo veel mogelijk bewegen.
- Niet specifiek doorgaans, soms klachtgericht
- Niet specifiek een onderwerp lees geregeld publicaties en artikelen over gezondheid
- Niet specifiek in algemene zin
- Niet specifiek, meer afgaand op actualiteit
- Niet specifiek, wel naar gezondheid in het algemeen
- Niets iets bijzonders, soms lezen van mails zorgverzekeraar en klikken op internet artikelen over gezondheid en dergelijke op bijvoorbeeld radar of een ander consumentenprogramma
- Niets in het bijzonder
- Niets in het bijzonder, is vooral afhankelijk van de zich voordoende actualiteiten.
- niets in het bijzonders
- Niets speciaals
- Niets specifiek (2x genoemd)
- Niets specifiek: als daartoe aanleiding is (ik hoor of lees iets en zoek daarover info)
- Niets specifiek, maar ook niet alles
- Niets specifiek. Ik ben algemeen geïnteresseerd
- Niets. Gewoon je gezond verstand gebruiken.
- Nieuwe informatie bij bestaande aandoeningen
- Nieuwe innovaties
- Nieuwe mogelijkheden rond Hartziekten en reuma
- Nieuwe onderzoeken naar omgaan en effecten m.b.t. stress en bewegen
- Nieuwe onderzoeken/ ontwikkelingen
- Nieuwe ontwikkelingen over behandeling van mijn chronische aandoening. Voorkomen van dementie
- Nieuwe ontwikkelingen over mijn interesses.
- Nieuwe ontwikkelingen, informatie over de effecten van behandelingen of medicijnen.
- Nieuws over nieuwe inzichten, behandel methoden van ziektes. Als ik een klacht heb zoek ik het eerst op voordat ik een arts bezoek
- Nieuwste bevindingen aan de hand van recente onderzoeken
- Nieuwste inzichten over gezonde voeding, manieren om bloeddruk te verlagen zonder medicijnen (bijvoorbeeld)
- nieuwtjes, tips, uitleg over zaken
- niks overdreven gewoon gezond leven
- Niks specifiek (2x genoemd)
- Noodzaak van supplementen Gezonde voeding met weinig koolhydraten
- Nu over klachten bijv. Hooikoorts
- O.a. Gezondheidsnet.nl
- O.a. voeding en eventuele nieuwe vormen van sport. (lees beweging)
- Of bepaalde voedingsmiddelen gezond zijn
- Of er nieuwe of betere medicijnen zijn
- Of er wat nieuws op de markt is gekomen om het mijn ziekte beter dragelijk te maken
- Of mijn vermoedens op waarheid berusten.
- Ogen (informatie over staar- en netvliesloslating)
- Om op een verstandige manier een paar kilo's kwijt te raken, voldoende rust
- Om prettig te kunnen wonen

- *Omdat ik negen jaar geleden een nier heb gedoneerd, vooral over de gezondheid van nieren. Ook over voeding en bewegen.*
- *Omtrent kwaliteitsverbetering leven met een auto-immuun ziekte*
- *Omtrent voeding.*
- *Onderzoeken naar chronische ziekten, ouderdomsverschijnselen.*
- *Ontstress informatie. Meditaties op Youtube om in slaap te vallen o.a.*
- *Ontwikkelingen in het onderzoek naar wat er al dan niet gezond is, zowel v.w.b. eten als v.w.b. bewegen*
- *Oor en heup*
- *Oorzaak (erfelijkheid bv.) behandeling, medicijnen, diëten.*
- *Oorzaak en behandeling ziekten incl. Medicatie*
- *Oorzaken klachten, ziektes en verschijnselen*
- *Op de "klacht "van het moment*
- *Op een verantwoorde manier bewegen en sporten. En een gezonde balans tussen privé en werk.*
- *Op gewicht blijven, gezonde voeding*
- *Ouder worden (2x genoemd)*
- *Over alles*
- *Over alles waar mijn interesse naar uitgaat. Als iemand mij vertelt dat hij/zij een bepaalde diagnose heeft dan zoek ik op wat dit inhoud.*
- *Over artrose en glaucoom*
- *Over bepaalde gezondheidsklachten die we ervaren.*
- *Over bepaalde medicijnen of behandelingen*
- *Over bewegingsvormen en diëten*
- *Over de ziekten die ik helaas wel heb*
- *Over E-nummers Over kinderziekten (l.v.m. kleinkinderen)*
- *Over een aandoening die mensen om mij heen hebben, speciaal als dat familie is*
- *Over een kwaal, ten aanzien gezondheid en opvoeding kind, over kookboeken/dieetboek, onderzoeken.*
- *Over gebruik van suiker en zout*
- *Over gezond eten*
- *Over gezond eten en drinken. Wat goed voor je lijf is aan oefeningen of wat juist slecht is. Laat me niet meeslepen in hypes (Powerfood, granola, airfryer...smoothies). Keuringsdienst van waarde vind ik een heel goed tv programma.*
- *Over gezond eten en geestelijk rust*
- *Over gezond eten, calorieën, goed gewicht, darmen, artrose*
- *Over gezond leven, leven met een bep. aandoening en hoe geest en lijf elkaar beïnvloeden*
- *Over gezond voedsel*
- *Over gezonde voeding*
- *Over gezonde voeding, en onderzoeken naar gezondheidseffecten van stress, te weinig beweging etc...*
- *Over gezonde voeding. Over hoeveel je per dag moet bewegen. Als je klachten hebt zoek ik op wat het kan zijn.*
- *Over gezondheid in het algemeen en info van patiëntenverenigingen en ouderenbonden*
- *Over hersenen*
- *Over het hart en medische sportblessures*
- *Over het lichamelijke functioneren van mijn lichaam*
- *Over het voorkomen van o.a. kanker, astma, COPD*

- *Over hoeveel calorieën in producten zitten.*
- *Over hoe beter te leven i.v.m. gezondheid*
- *Over klachten, ziekten en medicijnen*
- *Over kleine kwalen en ongemakken. Seizoen kwalen.*
- *Over kwalen die ik heb*
- *Over longen of hart meer bewegen*
- *Over mijn allergieën*
- *Over mijn eerder genoemde chronische aandoeningen.*
- *Over mijn hartprobleem en over osteoporose*
- *Over mijn kwalen*
- *Over ontspanning, vegetarische voeding en soms voedingssupplementen*
- *Over ouder worden*
- *Over van alles*
- *Over verschillende aandoeningen bij ouder worden. Medicijnen, bijwerkingen.*
- *Over voeding (2x genoemd)*
- *Over voeding en alternatieve geneeswijzen*
- *Over voeding en over sporten*
- *Over voeding vooral.*
- *Over zaken mijzelf aangaand familie en vrienden. meestal medische zaken*
- *Over ziektes die bij mij geconstateerd zijn*
- *Over ziektes die in naaste omgeving aan de orde zijn.*
- *Over ziektes en over voeding*
- *Over ziekteverschijnselen*
- *Overall gezondheid, diëtiëk*
- *Overgewicht diabetes Obesitas Cholesterol*
- *Overgewicht en suikerziekte type 2*
- *Positief in het leven staan en oorzaken lichamelijke ongemakken*
- *Preventie*
- *Preventie van ziekte*
- *Preventieve adviezen*
- *Preventieve zaken. Info over bepaalde ziekten.*
- *Probeer de (on)waarheden over het eten van koolhydraten en zuivelproducten te achterhalen.*
- *Producten zoals. Palmolie lijnzaad. Waar komen deze producten vandaan. Eerlijk vlees, melk. Ziektes. Medicijnen. Middelen die niet op dieren getest zijn. Omdat verpakkingen zo onduidelijk zijn moet je zelf onderzoek plegen.*
- *Psyche, of als ik lich. klachten heb, voor de kinderen*
- *Psychische gezondheid. en over de ouderdomsklachten zoals slijtage, hart*
- *Puur info wat betreft onze ziektes*
- *Recente onderzoeken, programma's*
- *Recepten (3x genoemd)*
- *Recepten en achtergrond informatie*
- *Recepten en sport oefeningen*
- *Recepten met gezonde voeding*

- *Recepten om gezonde voeding te bereiden, voorlichting over gezonde voeding en bij klachten eerst op internet zoeken voorafgaand aan een huisartsbezoek*
- *Recepten voor goede voeding. Hoe om te gaan met slijtage in knie.*
- *Recepten zonder melkproducten en suiker, mindfulness*
- *Recepten, afslanken, cholesterol verlagende recepten*
- *Recepten, en informatie over zelfmedicatie*
- *Recepten, informatie algemeen*
- *Recepten, natuurproducten.*
- *Recepten, oefeningen, tips/adviezen*
- *Recepten, wandel en fietsroutes, oefeningen*
- *Recepten, wetenschappelijke artikelen*
- *Recepten. Info over aandoeningen.*
- *Relevante*
- *Resultaat en prijs*
- *Reuma*
- *Reuma en diabetes*
- *Reumatische*
- *Revalidatie en sport voor gehandicapten*
- *Risico's van bv diabetes, recepten*
- *Rug, diabeet, hart*
- *Samenstelling voedsel invloed van voedsel op lichaam*
- *Schema's sportschool. Recepten met lekker en gezond eten*
- *Schoonheids- en lichaamsbehandelingen, gezonde voeding, afslankprogramma's.*
- *Sites over gezond eten, sporten en bewegen.*
- *Slanke lijn. Verantwoord eten. Eerlijke voeding. Milieubewust.*
- *Slimme recepten, info over hoe het nu ECHT zit met bepaalde voedingsmiddelen of effecten daarvan.*
- *Slimme weetjes*
- *Soms over allerlei ziektes, waarvoor goede doelen geld inzamelen, zoals KWF, Beatrixfonds e.d. Verder ook over de ziektes waarvoor ik medicijnen inneem*
- *Specifieke info m.b.t. medicijnen die mijn man en ik slikken c.q. ziektes/aandoeningen die wij (denken te) hebben*
- *Specifiek over de kwalen waarvoor een arts wordt bezocht en in het algemeen hoe goed verder te kunnen leven*
- *Specifieke informatie bij afwijking van gezondheid (ziekten of niet welbevinden). Informatie over preventie van ziekten. (voorkomen van)*
- *Specifieke ziekte beelden en behandelingswijzen, life style, onderwijs*
- *Sport en calorieverbruik, oplossingen zoeken voor kleine kwaaltjes.*
- *Sport en ontspanningsmogelijkheden in de buurt, leveranciers van verantwoord voedsel*
- *Sport, eten en geestelijke gezondheid*
- *Sportactiviteiten, cursussen, gehoor en herstel na ernstig ongeval*
- *Sportdieet-biogroente / vlees. e.d.*
- *Sporten en fietsen.*
- *Sporten en voeding*
- *Sporten, geestelijk gezond zijn en recepten*
- *Sporten, sportvoeding*

- *Stressklachten verminderen Paleo dieet*
- *Stressreductie, slaap, voor specifieke klachten.*
- *Suikerziekte info*
- *Supplementen slikken. Opzoeken op internet wat bepaalde voeding met je doet.*
- *Symptomen*
- *Symptomen bepaalde ziektes/aandoeningen zoals suikerziekte, maagproblemen*
- *Symptomen om te bepalen of bezoek huisarts nodig is. Zelfhulpboeken (psychologisch)*
- *Symptomen van (kinder)ziektes en bijwerkingen van medicijnen*
- *Symptomen van lichamelijke klachten, algemene informatie over de werking van het lichaam*
- *Technisch achtergrond informatie*
- *Tijd nodig aan sporten en bewegen Ontspanningsoefeningen*
- *Tinnitus, hartproblemen, reuma*
- *Tips bij kwalen en voedingsadvies*
- *Tips om gezond te leven en over voeding*
- *Tips om gezonder te leven, zowel geestelijk als lichamelijk*
- *Tips over gezond ouder worden. hoe verlaag ik mijn bloedsuikerspiegel.*
- *Tips over gezondheid en gezonde kruiden en vitaminen.*
- *Tips, recepten, behandelopties voor klachten*
- *Tips, symptomen van ziektes en hoe daar op te handelen.*
- *Toevoegingen in voedingsmiddelen.*
- *Tv programma's kijken*
- *Vaak over voeding.*
- *Vaccinaties, kanker gerelateerd, dagelijkse kwaaltjes*
- *Vakgebied plus algemeen gezond eten en leven. Balans. Psychologie*
- *Van alles (3x genoemd)*
- *Van alles en nog wat (2x genoemd)*
- *Van alles wat op gezondheid betrekking heeft.*
- *Van alles, ligt er aan wat mijn interesse wekt.*
- *Van alles. Ben geïnteresseerd in gezondheid*
- *Van alles. Geen specifieke informatie.*
- *Van verzamelen is geen sprake lees artikelen over voeding de zin en onzin*
- *Vanuit mijn functie als verzorgende en ergo coach verzamel ik veel informatie.*
- **VEEL OVER GEZONDE VOEDING**
- *Verantwoord eten*
- *Verantwoord eten en afvallen. Informatie over producten waar teveel zout, suikers en/of verzadigde vetten zitten.*
- *Verantwoord eten, sporten*
- *Verantwoorde recepten*
- *Verbetering leefstyle*
- *Verkeersveiligheid, fietsroutes in de buurt, betaalbare gezondheid voor ouderen met een kleine beurs*
- *Verminderen risicofactoren*
- *Vernieuwende manieren om gezond te blijven, voedingsadviezen van de schijf van vijf etc.*
- *Verschijnselen*
- *Verskillend*

- *Verskillend, wat mij op dat moment interesseert.*
- *Verskillend. Hangt af van de klachten.*
- *Verzamel niks specifiek, maar gewoon lees als ik denk dat het voor mij interessant is*
- *Vet broke recepten*
- *Via mijn huisarts en de verschillende specialisten die mij behandelen. En ook via mijn ziektekostenverzekering*
- *Vitaminen en voeding*
- *Vitamines*
- *Vitamines, mineralen, bewegingsapparaat*
- *Vleesvervangers, bewegingstips, wandel- en fietsmogelijkheden*
- *Voeding (29 keer genoemd)*
- *Voeding, gezonde producten en eerlijke materialen*
- *Voeding (boeken Kris Verburgh, recepten online, verdieping) en yoga (cursus)*
- *Voeding (op etiketten letten) Gezond leven Minder vet. Minder suiker Leuke fiets- en wandelroutes*
- *Voeding advies*
- *Voeding die schaadt en voeding die baat: hoe voorkom je ziektes als (darm)kanker, hart- en vaatziekten, etc.*
- *Voeding en als er iemand in de omgeving getroffen wordt door ziekte*
- *Voeding en bewegen (3x genoemd)*
- *Voeding en geestelijke gezondheid*
- *Voeding en gezondheid. Wetenschap en gezindheidszorg. Omgeving en milieu en invloed op lichaam en geest.*
- *Voeding en hulp bij kwaaltjes*
- *Voeding en informatie over actuele medische zaken*
- *Voeding en mentale gezondheid.*
- *Voeding en slaap*
- *Voeding en sport (2x genoemd)*
- *Voeding en vitamine m.b.t. bepaalde ziektes, omgevingsfactoren m.b.t. opvoeding*
- *Voeding en yoga*
- *Voeding en yoga. En heel persoonlijk: revalidatiemogelijkheden.*
- *Voeding en ziekte*
- *Voeding en ziektes als diabetes en cholesterol gehalte omdat deze in de familie voor komen.*
- *Voeding enz.*
- *Voeding gerelateerd, medische aandoeningen*
- *Voeding i.v.m. dierenwelzijn*
- *Voeding lichaamsbeweging en specifieke informatie over ouder worden*
- *Voeding, algemene informatie, informatie over ziektebeelden en aandoeningen.*
- *voeding, bewegen*
- *Voeding, bewegen, controles bij de arts*
- *Voeding, beweging en zon (Vitamine d)*
- *Voeding, beweging, ontspanning*
- *Voeding, bijwerkingen medicijnen*
- *Voeding, diverse ziektebeelden (als die voorkomen in familie of in mijn groep op school)*
- *Voeding, geestelijke gezondheid, lichamelijk welbevinden, sociaal netwerk, zelfontwikkeling, spiritualiteit, ziekte en gezondheid*
- *Voeding, geneesmiddelen en omgeving*

- *Voeding, goede cosmetica en leefregels die goed zijn.*
- *Voeding, leefomgeving, werktijden en nu ook welke politieke partij aandacht heeft voor het milieu*
- *Voeding, maatschappelijke onderwerpen, muziek*
- *Voeding, manieren om te ontspannen en bij een deskundige indien nodig*
- *Voeding, medicijnen en wat er speelt privé*
- *Voeding, medicijnen, verzorgingsproducten.*
- *Voeding, medicijnen.*
- *Voeding, medicijngebruik.*
- *Voeding, medische ontwikkelingen*
- *Voeding, mindfulness*
- *Voeding, recepten*
- *voeding, recepten, producten zelf maken*
- *Voeding, slaap en ontspannen leven.*
- *Voeding, sport (bv hardloopschema's en trainingsmethoden) en blessurepreventie en -behandeling.*
- *Voeding, sporten*
- *Voeding, sporten, zwangerschap.*
- *Voeding, stress, levens stijl*
- *Voeding, vitaminen, etc.*
- *Voeding, ziektebeeld en van ziekte afkomen.*
- *Voeding, ziektes*
- *Voeding, ziektes als de kinderen iets mankeren*
- *Voeding, kruiden, alternatieve geneeswijzen*
- *Voeding. En wandel en fiets routes*
- *Voeding Afvallen Medische onderwerpen*
- *Voedingsaspecten en ziekten gerelateerde zaken*
- *Voedingscentrum of hartstichting*
- *VoedingscentrumDokter.nl*
- *Voedingsmiddelen*
- *Voedingsmiddelen, onderzoeken naar gezond leven*
- *Voedingsmiddelen, welke vitaminen ze bevatten. Wat is goed voor.*
- *Voedingstips: wat is gezonde voeding en wat is voedzaam. Informatie over preventie ziektes, over betere levensstijl. Over zelf vers alles koken, yoga. Maar ook over vitamine opnamestoornissen en de oorzaken daarvan. (Heb ik maar geen oorzaak nog) dus daar probeer ik meer over te leren.*
- *Voedingssupplementen en -middelen. Hart en -vaatziekten.*
- *Voedingswaarde van producten*
- *Voedingswaarden*
- *Voedingswaarden ingrediënten van producten, invloed van ingrediënten/producten op gezondheid, mogelijke oorzaken van bepaalde symptomen*
- *Voedingswaarden van etenswaren: Meest gezonde voeding: voeding die speciale effecten heeft op de gezondheid van de oudere mens*
- *Voedingswijzer, bijwerking medicaties*
- *Voedingswijzers, testen e.d.*
- *Voedsel (2x genoemd)*

- *Voedsel en gezondheidsklachten*
- *Voedsel en info over medicijnen*
- *Voedsel info over E nummer en conserveringsmiddelen*
- *Voedsel, medische verzorging, nieuwe inzichten en ontwikkelingen op medische gebied*
- *Volgen van trends en onderzoeken op het gebied van gezondheid (bv. Zika virus)*
- *Voor diabetes*
- *Vooraf bij klachten ga ik op zoek naar informatie.*
- *Vooraf curatief en meer in algemene zin naar preventieve zaken*
- *Vooraf gezonde voeding*
- *Vooraf goede voedingsrecepten, maar ook medicinale openbaringen betreft het bestrijden van de erge ziektes met behulp van natuurlijke geneesmiddelen in plaats van die synthetische rotzooi.*
- *Vooraf hoeveel calorie er in bepaalde eens waar zitten*
- *Vooraf informatie over voeding is voor mij het meest belangrijk*
- *Vooraf middelen tegen sarcopenie en levensverlenging of cel vernieuwing.*
- *Vooraf nieuwste inzichten voeding*
- *Vooraf over actuele zaken met de gezondheid thuis.*
- *Vooraf over klachten en ziektebeelden als mijn kinderen ziek zijn. En over fructose-intolerantie aangezien mijn dochter dit heeft. Ook over hoog intelligentie m.b.t. mijn andere dochter*
- *Vooraf over voeding. Zelfontwikkeling. En yoga*
- *Vooraf recepten*
- *Vooraf wanneer je gezondheidsklachten hebt, op internet opzoeken. Voordat je naar de huisarts gaat.*
- *Vooraf werk gerelateerd (ambulancezorg)*
- *Vooraf wetenschappelijke achtergronden van gezondheidsvragen*
- *Voorbeelden van workouts, symptomen van ziektes.*
- *Voorkomen blessures, tips op levensstijl*
- *Voorkomen van niersteen, cholesterol*
- *Voornamelijk gezonde recepten en hoe te leven*
- *Voornamelijk huidkanker*
- *Voortgang en innovatie in onderzoeken*
- *Vormen van sporten waarbij de kans op blessures klein is. informatie over voeding*
- *Waar ik mee geconfronteerd wordt: bij mijzelf of bij familie / vrienden. Verder over voeding en sport.*
- *Waar je in je familie mee te maken krijgt qua ziekten, zoek ik op en kijk ik of je het kunt voorkomen of hoe je er mee om kunt gaan.*
- *Waar welke spullen te verkrijgen zijn en wat voor functie bepaalde voedingsgewoonten of producten hebben*
- *Wanneer een bekende iets mankeert om er achter te komen wat het inhoud.*
- *Wanneer er een kwaaltje is binnen het gezin. Of na een bezoek aan een arts om uitleg te krijgen.*
- *Wanneer er klachten zijn, zoek ik wel eens iets op internet*
- *Wanneer ikzelf of iemand anders daarmee wordt geconfronteerd.*
- *Wat actueel is op een bepaald moment*
- *Wat bepaalde voeding voor je doet*
- *Wat de beste oplossing is voor eventuele klachten*
- *Wat doet voeding met het lichaam*
- *Wat eigenlijk wel of juist niet goed voor je is.*

- *Wat er in bepaald eten zit.*
- *Wat er in ons eten zit en welke voeding het beste is*
- *Wat er in producten verwerkt is*
- *Wat er in voeding zit. Alternatieven voor medische problemen. Welke gezondheidsproblemen zich voordoen om ons heen.*
- *Wat er in welke producten zit. Wat de betekenis is van e-nummers*
- *Wat gezond eten betreft*
- *Wat heeft het lichaam minimaal nodig aan beweging? Wat is gezonde voeding. Wat houdt een aandoening of ziekte in.*
- *Wat iets precies is en wat je kunt doen om het te verbeteren of te voorkomen.*
- *Wat ik kan verwachten m.b.t. aandoeningen en wat ik kan doen om de gevolgen zo gering mogelijk te houden.*
- *Wat ik op dat moment nodig: wisselt sterk.*
- *Wat is de grondoorzaak van de symptomen*
- *Wat is een hype en toch niet echt gezond. Hoeveel minuten bewegen per dag. Wat heb je nodig aan vitaminen en mineralen.*
- *Wat is gezond voor hart- En bloedvaten?*
- *Wat is gezonde (of minder slechte) voeding*
- *Wat je wel of beter niet kunt eten i.v.m. jicht of reuma*
- *Wat kwaaltjes inhouden*
- *Wat mezelf of in mijn directe omgeving overkomt.*
- *Wat moet ik eten en hoe omgaan met het lichaam*
- *Wat niet goed is het*
- *Wat op dat moment actueel is*
- *Wat op dat moment actueel is voor mij*
- *Wat op dat moment in de pers in de belangstelling staat*
- *Wat op een bepaald moment mijn aandacht heeft*
- *Wat relevant is*
- *Wat tips geeft over waar op te letten en mindfulness.*
- *Wat voedingsstoffen voor invoel hebben op b.v. het hart, hersens, botten en gemoedstoestand*
- *Wat voor belang is voor mijn kinderen qua voeding en sport.*
- *Wat wel/minder verantwoord is, maar ook lichaamsverzorging.*
- *Wat zit er in bepaalde producten*
- *We zoeken in geval van vragen en lezen de kranten en zien dergelijke artikelen. Verder in medische publicaties op werk*
- *Welk voedsel gezond is, wat de effecten van het milieu op de gezondheid zijn, welke (stress)factoren de gezondheid negatief beïnvloeden.*
- *welke middelen slecht zijn voor het hart en de ingewanden en blaas.*
- *Welke mogelijkheden er zijn voor lichamelijk beperkten, die niet of nauwelijks aan sporten (bewegen) toe komen, maar wel gezond willen leven.*
- *Welke problemen je kunt voorkomen bij het ouder worden.*
- *Welke producten gezond zijn om te eten.*
- *welke producten gezond zijn, kijken op de labels op de voeding*
- *Welke stoffen welke uitwerking hebben om bv de darmen*

- *Welke van belang kunnen zijn voor mijn persoonlijke situatie, die van regelmatig sportende 60plusser*
- *Welke vergoedingen er zijn bij de zorgverzekeraar*
- *welke vitamines/mineralen waar in zitten, info over kleine klachten, kwaaltjes*
- *Welke voeding de juiste is, zo min mogelijk suiker, en wat er verder voor slechte ingrediënten worden ingestopt zonder dat dat bekend is. Ook zoek ik Veel naar leuke fietsroutes en wandeltochten.*
- *Welzijn gehele lichaam*
- *Werk gerelateerd, ik werk in de gezondheidszorg en zoek daarnaast naar informatie over natuur en gezondheid, want er is een positieve invloed van natuur in de leefomgeving op gezondheid.*
- *werking en gebruik van vitamine. Alles met betrekking van hart falen /suiker ziekte/artrose en de werking van de gewrichten*
- *Werking van kruiden.*
- *Werking van vitamines en complicaties bij gebrek aan.*
- *Werkzame stoffen, vitamines fruit, groente en andere voeding. Soms supplementen.*
- *Wetenschappelijk onderzoek. Ik haat de internet hypes.*
- *Wetenschappelijke artikelen over gezonde voeding en levensstijl.*
- *Wisselend.*
- *Wmo beleid*
- *Zaken die op dat moment relevant voor mij of mijn partner zijn.*
- *Zeer divers.*
- *Zeer gevarieerd*
- *Zelf diagnose, en artikelen waar het oog op valt*
- *Zelfdiagnose*
- *Ziekte symptomen*
- *Ziektebeeld waarmee ik te maken krijg in verband met mijn werk.*
- *Ziektebeelden*
- *Ziektebeelden, behandelingen, medicatie, behandelcentra etc.*
- *Ziektebeelden, lifestyle*
- *Ziektebeelden, voeding*
- *ziektebeelden, voorzieningen*
- *Ziekten en behandelingen*
- *Ziektes (3x genoemd)*
- *Ziektes en gebreken, medicijnen*
- *Ziektes, diëten*
- *Ziektes, medicijnen*
- *Zo nu en dan iets, als mij dat op dat moment bezighoud of als op dat moment iets in de media langskomt*
- *Zoek niet speciaal maar lees (en bewaar) info over gezonde levensmiddelen, hoe te bewegen, en tips over omgaan met reuma.*
- *Zoeken naar bepaalde symptomen van klachten*
- *Zoeken naar symptomen en dan kijken wat het zou kunnen zijn. Op zoek naar gezonde doch lekkere recepten.*
- *Zoektocht is meestal naar extra bijverschijnselen van chemicaliën in voedsel en stapeling met andere chemicaliën.*
- *Zorg en medicijnen / vergoedingen (2x genoemd)*
- *Zorg in het algemeen, met betrekking tot gezondheidsproblemen bij familieleden.*
- *Zwangerschap, overgang, diabetes, dementie*

Tabel 1.7 Wijze waarop men informatie over gezondheid leest, verzamelt, bekijkt of zoekt naar leeftijdsklasse (n=1170)

- *Men mocht meer antwoorden geven*

Genoemde onderwerpen:	18 t/m 25 jr	26 t/m 40 jr	41 t/m 55 jr	56 t/m 70 jr	71 je e.o
Het milieu (lucht, water, geluid, stof e.d.)	57,1%	39,4%	39,4%	45,1%	49,7%
Gezonde voeding	28,6%	37,7%	32,0%	33,5%	41,8%
Omgaan met stress	35,7%	40,0%	36,8%	30,0%	20,0%
Invloed van sociale media	14,3%	36,0%	35,5%	30,1%	26,7%
Bewegen / sport	28,6%	30,3%	25,6%	30,1%	34,5%
Pesten	7,1%	23,4%	20,1%	16,6%	15,2%
Genotmiddelen (tabak, alcohol, drugs)	14,3%	12,6%	15,6%	19,0%	21,2%
Manieren om met slaapproblemen om te gaan	21,4%	15,4%	11,4%	12,6%	7,9%
Gokken	-	1,1%	3,0%	4,4%	7,3%
Seksuele gezondheid	7,1%	6,3%	4,6%	2,3%	6,1%
Nee, dat is niet nodig	14,3%	6,9%	11,4%	11,8%	12,1%
Iets anders, namelijk:	7,1%	4,6%	5,9%	5,1%	3,6%
Totaal aantal respondenten:	14	175	437	770	165

Tabel 1.8 Genoemd ander onderwerp wat waar aandacht aan besteed moet worden

- *"waaraan volgens u meer aandacht besteedt moet worden" -- door wie?!*
- *Alle bovenstaande*
- *Alles!*
- *Alternatieve mogelijkheden*
- *Angsten bij kinderen*
- *Bekkenbodemspieren trainen*
- *Betere uitleg op verpakkingen*
- *Complementaire geneeswijzen.*
- *Consuminderen*
- *Cybercrime*
- *Dat is niet nodig, als je genoeg informatie opdoet.*
- *De nadelige gevolgen voor ouderen die door de overheveling van taken naar de gemeenten tussen wal en schip (dreigen te) vallen.*
- *De problematiek in de zorg, de hoge zorgkosten*
- *Door wie? Onmogelijk te beantwoorden vraag.*
- *Doorgeven welke luchtverontreiniging in jouw streek voor komt ook i.v.m. allergieën*
- *E producten en bij producten in voeding en tabak.*
- *Eigen verantwoordelijkheid voor goede gezondheid, verslaving aan medicijnen*
- *Ertoe doen, van betekenis zijn*
- *Foute vraag : door WIE besteed... ?*
- *Gebruik van drugs*

- *Gesprekken, contact tussen generaties.*
- *Gezond gewicht*
- *Gezond zelfbeeld*
- *Gezonde sociale structuur*
- *Gezonde voeding goedkoper maken*
- *Gezonde voeding op school*
- *Gezondheid en vervuiling*
- *Gezondheidsproblemen na ongevraagd "levensreddend handelen" door derden*
- *Het verschil in gezondheid tussen arm en rijk*
- *Hypes en waarheid*
- *Ik denk dat dit per persoon verschilt*
- *Invloed van de omgeving t.a.v. je gezondheid*
- *Klantgerichtheid gezondheidscentra*
- *Kwaliteit openbare ruimte zoals bv trottoirs*
- *Leefomgeving*
- *Lobby's van voedselproducenten die bewust verkeerde producten verkopen, zoals de suiker- en tabaksindustrie*
- *Luchtvervuiling*
- *Manipulaties door partijen met te veel geld en door partijen die van dat geld willen meeprofiteren*
- *Medicatie*
- *Medicijn gebruik*
- *Medisch onderzoek*
- *Meeleven met chronisch zieken zodat deze minder weerstand tegenkomen.*
- *Meer aandacht voor bijkomende problemen bij diabetisch patiënten*
- *Meer advisering voor mensen die nauwelijks of niet kunnen bewegen.*
- *Meeroken, zowel binnen als buiten.*
- *Microplastics in voeding*
- *Minder elektronische activiteiten (tablet, smartphones etc.), met name bij de jeugd*
- *Minder plastics*
- *Noodzaak om te vaccineren*
- *Omgaan met eenzaamheid*
- *Ontspanning*
- *Ook hier niet samen te vatten in 3 punten. Alles in de rij is belangrijk*
- *Ouderenzorg*
- *Overgewicht (2x genoemd)*
- *Preventie*
- *Reistijd en werkafstand, geluidsoverlast in de ochtend*
- *Samenleven buurt en burens*
- *Slechte invloed van LED licht op het lichaam e.d.*
- *Sociale omgang*
- *Sport aanbieden via werk/school*
- *Toenemend computer, mobiel, tablet gebruik*

- *Vanuit de overheid meer controle op gezonde voeding in combinatie met goede keus voor dier en milieu*
- *Veiligheid (2x genoemd)*
- *Verdraagzaamheid*
- *Verkeerde reclames*
- *Verkeersveiligheid*
- *Verslaafd aan mobiel of tablet*
- *Voeding*
- *Volgens mij is dit geen rol voor de gemeente.*
- *Voor mij niet maar voor anderen misschien wel*
- *Wat heb je nodig aan bv vitamines als je ouder wordt*
- *Wederom een combinatie van meerdere antwoorden*
- *Woonomgeving*
- *Zelfmanagement bij ziekte*
- *Zie je iemand in de knel, bied hulp! Op scholen pesten keihard aanpakken, en niet weggijken, daar mankeert veel teveel aan. Mijn zoon is nu 40+ en heeft er nog last van, het zal zijn hele leven bij hem blijven en hem blijven beïnvloeden, vreselijk.*
- *Zingeving aan je leven*

Tabel 1.9 Genoemde onderwerpen waaraan volgens de respondenten meer aandacht moet worden besteed

- *- beperken industrie en daarbij behorende verkeer in de stad: - beperken gemotoriseerd verkeer: - aandacht voor vermindering van lucht- en lichtvervuiling, geluidsoverlast en het stimuleren/realiseren van een schone, groene stad: -stimuleren van beweging en gezonde voeding.*
- *-Vergoeding preventieactiviteiten door zorgverzekeraars-Gezondheidsdoelstelling voeding en beweging-Gezondheidsdoelstelling tabak, alcohol en drugs-actieplan tabak, alcohol en drugs-Gezondheidsdoelstelling vaccinaties-Gezondheidsdoelstelling bevolkingsonderzoeken naar kanker-Initiatieven gericht op determinanten of risicofactoren: -Initiatieven gericht op ziekte of aandoening: -Initiatieven gericht op leeftijd, ontwikkelings- of levensfase.*
- *1x per 2 jaar preventief cholesterolonderzoek voor 65-plussers, standaard bloeddrukmeten als je bij de huisarts bent.*
- *A- sociaal gedrag*
- *Aan pesten wordt al aandacht besteed maar het moet indringender zijn en continu. Dit probleem is groter dan men denkt*
- *Aanbieden van korting op een fitnesscentrum in de buurt*
- *Aanbod van sporten aan alle sociale klassen.*
- *Aandacht aan gezonde voeding besteden op de basisscholen. Kinderen op basisscholen leren hoe zij met hun gevoelens moeten omgaan.*
- *Aandacht aan psychische gezondheid*
- *aandacht aan sportverenigingen geven zoals bv de wandelclub Ilion. Is een zeer laagdrempelige sport en als dit wordt gepromoot door de gemeente kunnen personen aan een opstapcursus beginnen i.s.m. de gemeente*
- *Aandacht besteden aan verslavingsvormen bv gokken, roken, alcohol, sociale media.*

- *aandacht en dus promotie voor bewegen, minder roken en drinkenmilieu-invloeden*
- *Aandacht geven aan goede bestrating in voetgangers gebied.*
- *Aandacht voor, drugs, roken, alcohol, meer bewegen*
- *Aandacht voor de luchtvervuiling en het toenemend verkeer in en om Zoetermeer Heen. Beter opvang door de artsen met name in het weekend (artsenpost). Meer volkstuinten zodat inwoners van Zoetermeer eigen groenten kunnen verbouwen en dus gezonder eten.*
- *Aandacht voor de stress/gezondheidsklachten die gemeentelijke plannen (vooral in de ruimtelijke ordening) voor burgers kunnen opleveren. Ik heb de indruk dat dit aspect door de gemeente wordt onderschat of zelfs vergeten.*
- *Aandacht voor de woonomgeving m.b.t. naleving en handhaving van de APV en onderhoud/verbetering van gemeentelijk groen. Met name daar waar dit direct bij de woningen ligt.*
- *aandacht voor een betere leef- en woonomgeving, dus meer schone energie en lucht en doorgaan op de weg naar verduurzaming van onze stad*
- *aandacht voor elkaar*
- *aandacht voor genoeg groen in de stad stimuleren van bewegen*
- *Aandacht voor gezondheid op scholen, actieve hulp als dat gewenst is om gezond gedrag in gezinnen te bevorderen.*
- *aandacht voor grensoverschrijdende luchtvervuiling (bv van de a4 en a12)*
- *Aandacht voor het gebruik van vitaminepillen.*
- *Aandacht voor luchtkwaliteit*
- *Aandacht voor ouderen die nog zelfstandig thuis wonen maar niet volledig voor zichzelf kunnen zorgen.*
- *Aandacht voor sport en bewegen in het algemeen*
- *aandacht voor veiligheid in de buurt, dit kan een stressfactor zijn. Genoeg/voldoende zorg voor handen in Zoetermeer Kwalitatief goede thuiszorg*
- *Aangeven op welke wijze en waar significante info ter zake kan worden gevonden/verkregen.*
- *aangeven waar je met vragen en problemen kunt aankloppen en ervoor zorgen dat er ook snel en adequaat op gereageerd wordt*
- *Aanpassing van de WMO: meer ruimte voor middelen die nodig zijn voor bijv. chronisch zieken*
- *Actief bevorderen van bewegen op scholen, stimuleren sportverenigingen, openstellen zwembaden tegen lage tarieven, bevorderen bewegen door ouderen*
- *Adviezen om mensen meer te laten fietsen binnen Zoetermeer, info over luchtvervuiling*
- *Adviezen over stressvermindering en de connectie met de natuur in de wijken.*
- *Afblazen van de HOM vanwege meer verkeersoverlast, dus ook meer slechte lucht in Stadshart (en wijken) Zoetermeer.*
- *Afstappen van het idee dat "elk pondje door het mondje" komt. Niet iedereen is in staat sport (afslank) programma's te volgen. Wat zijn de alternatieven?!?*
- *Alcohol beleid. Duidelijk maken, dat alcohol echt slecht is !!!*
- *Alcohol en sigaretten uit t dagelijks straat beeld Leuk uitnodigend zwembad voor gezinnen Op PSZ en scholen meer bewegen en aandacht voor gezond en natuurlijk eten i.p.v. alles kant-en-klaar en uit zakjes*
- *Algemene informatie gericht op jongeren over het effect van de sociale media en het effect van de schermen van computer en tablet op slaapgebrek.*

- *Als gebit gezond is, is het lichaam dat meestal ook. Waarom een extra verzekering voor het gebit? Hier valt voordeel te halen*
- *Als ik met mijn man s avonds de hond uit laat hebben wij veel last van de uitstoot (rook) die de openhaarden en alles branders veroorzaken. Ongewild ademen wij dit in. Misschien dat hier iets aan gedaan kan worden doormiddel van verplichte filters ofzo.*
- *Als je gewoon leeft niets overdrijven. Proberen zonder nieuws dat maakt veel mensen onzeker. 1keer per dag is genoeg.*
- *Als ouder heb ik de meeste moeite met drank, tabak en drugs in de opvoeding. Net op een leeftijd dat je je grip wat verliest worden je kinderen volop verleid. Rookvrije scholen, alcoholvrije sportclubs en feesten zonder alcohol en drugs zouden mij wel helpen, net als wat minder reclame en verkooppunten.*
- *Als oudere jongere zoek ik rust, reinheid en regelmaat...net als op de kleuterschool... De rust in onze straat is prima, de regelmaat is ok, maar de reinheid is door het omkappen van vele bomen een pijnlijke ervaring om te zien. Die grote, dappere reuzen die de wijk sierden met groen, trots en nostalgie zijn allemaal plat gezaagd...Dat is niet zo mooi. En dat doet mij pijn. En die pijn is mentaal...en die kap ging te snel....Preventieve gezondheidszorg is bedoeld om problemen te voorkomen...Het is in mijn optiek de gemeente niet gelukt om mij gerust te stellen over de nieuwe aanplant...Er zijn waarschijnlijk bijeenkomsten geweest ter informatie, want in ben alleen in de weekends thuis.....En mogelijk heb ik het nieuwe beplantingsplan gemist....Maar het voelt niet goed als die stoere, groene bigboys aan de kant van de weg liggen... Zij hebben hun leven gegeven voor de mensen Als oudere jongere deed het me denken aan de Birma spoorweg....Als U preventief gezondheidsbeleid wilt voeren, is de leefomgeving met gezonde lucht, een frisse wind, mooie fietspaden en een groene infra met bloemen en planten en stoere boomkanjers een simpele en goedkope investering. Op dit moment zie ik te veel zaag en dode kolossen in mijn wijk...in stukken gezaagd....En dat maakt mij verdrietig...Rest my case*
- *Als voorzitter van Stichting OBPN Fonds Nederland heb ik vragenlijst van immigratiebeleving ontwikkelde gemeente Zoetermeer kan mij hierover op dit e-mail adres benaderen*
- *Apotheken vaker open zoals in het weekend.*
- *Armoede leidt tot een ongezond leven!*
- *Autogebruik terugdringen en zo milieuvriendelijk mogelijk te opereren in aanbestedingen, parkeerbeleid, wagenpark enz.*
- *Auto's worden in alle grote(re) steden buiten het stadscentrum gehouden. In Zoetermeer zijn alle parkeergarages juist om en in het centrum gesitueerd. Gezien de infrastructuur van Zoetermeer zal daar (helaas) nu niets meer aan te doen zijn. Wellicht dat bij verdere invulling van het stadshart (te denken valt aan de eventuele outlet) hierover na te denken*
- *Bedrijven als Mc Donalds en Burger King, van die potentiële dikmakers weren uit de gemeente*
- *Begaanbaarheid van de fiets en wandelpaden, er zijn behoorlijk veel vergeten gebieden, geluidsoverlast, parkeer plaatsen*
- *Begin bij de basis- en middelbare scholen een voorlichtingscampagne over voeding en bewegen. Introduceer een Beter leven sticker voor scholen die daar actief aan meedoen.*
- *Begin bij de jongeren over druk-sociaal media*
- *Begin bij de kinderen en maak sport betaalbaar. En sluit geen zwembaden.*

- *Begin bij de ouders van jonge kinderen (0-18). Kinderen die al beginnend overgewicht hebben, ouders aanspreken over de gevaren, ondersteunen en begeleiden in goede voeding zodat kinderen gezond blijven. (preventie en beweging)*
- *Begin bij kinderen. Nog meer stimuleren om te bewegen, aandacht besteden aan voeding. Hiervoor extra lesuren inroosteren te beginnen in het basisonderwijs*
- *Begin met de jeugd. Faciliteer schoolzwemmen en gymlessen.*
- *Begin op school*
- *beginnen met bewegen op school in gymlessen, minimaal 2 uur per week*
- *Behalve in het aanbieden van voorzieningen (sportvelden, zwembaden, parken e.d.) zie ik hier geen rol weggelegd voor de gemeente*
- *Behalve voldoende kennis over (on)gezond gedrag, vaardigheden en kennis aanreiken hoe te leren leven met de met vergrijzing samenhangende beperkingen en mogelijkheden, en hoe zich staande weten te houden bij de maatschappelijke ontwikkelingen als gevolg van de 4e industriële revolutie, dat zich nu en de komende jaren aan het voltrekken is. c.q. zal zijn.*
- *Behalve voorlichtingscampagnes over obesitas, roken, drugs en alcohol zou de gemeente zelf actie moeten ondernemen om bedreigingen in de vorm van fijn stof en geluidsoverlast te verminderen c.q. weg te nemen.*
- *behoud/ uitbreiding groene infrastructuur: fietsen faciliteren i.p.v. automobiliteit*
- *Belang van een schone omgeving, vuil hoort niet in de tuin. Hondenpoep in zakjes doen, in heel Zoetermeer. Belang van bomen en groen in onze leefomgeving. Gevaren en risico's van genotmiddelen. Gezond eten. Weinig snoepautomaten. Niet overal sigaretten en alcohol verkopen. Niet bij iedere winkel tentjes met vet eten neerzetten, maar ook bijv. Sinaasappels, fruit, groente vers uit het groene hart vlakbij laten verkopen. Meer gelegenheid om gezonde streekproducten in Zoetermeer te verkopen. De plannen voor het outletcenter realiseren buiten de binnenstad. Door al die auto's gaat de luchtkwaliteit in woonwijken er vlakbij, achteruit. Veel gelegenheid geven om in Zoetermeer veilig te fietsen en buiten te spelen.*
- *Belasting versus belastbaarheid Bio psychosociaal model*
- *Ben over het algemeen tevreden over de faciliteiten in Zoetermeer*
- *benader jongeren tijdens uitgaan (alcoholmisbruik)*
- *Benadrukken van de voordelen voor de gehele volksgezondheid van vaccineren en het wegnemen van de vooroordelen die steeds vaker de kop op drukken*
- *Benadrukken van het belang van een stressvrije woonomgeving en hoe dat te bereiken in een multiculturele woonwijk*
- *Beperk alcohol en drugs*
- *beperken gokmogelijkheden stimuleren van sport op jonge leeftijd en op puber leeftijd (deel van) zwemgelegenheden weer onder beheer van gemeente*
- *Beperken van vrachtverkeer in woonwijken (stationsstraat, fijn stof, verkeersveiligheid). Een fatsoenlijk gemeentelijk zwembad (beweging) Betere informatievoorziening over gezonde evenementen zoals wandeltochten, kennismakingslessen van sporten of andere verenigingen (maandelijkse nieuwsbrief? Bijna niemand kent de website kennismakingslessen.nl)*
- *beperking alcohol en drugs en gok faciliteiten:*

- *Beschikbaarheid van bijvoorbeeld een openbaar zwembad en redelijk geprijsde sportvoorzieningen. Ook de overmatige aandacht voor sportbeoefening van speciale groepen dient de mogelijkheid voor de overige inwoners om sport te beoefenen niet te verdringen.*
- *Bestaande voorlichtingsprogramma's waar mogelijk intensiveren voor doelgroepen ouderen en kinderen. Eenzaamheid, uitsluiting en voeding verdient extra aandacht*
- *Besteed aandacht in de groep bijstand/schuldhelpverlening/minima over bestedingsgedrag/voeding en koken. Beroepsmatig zie ik zoveel slechte besteding van geld (hamburger en patat halen) en daardoor zo slechte voeding, omdat er geen geld is voor fruit/groente/vitaminepillen (als aanvulling), waardoor met name de kinderen heel slecht eten. Heel gezond en voedzaam budget koken is heel goed mogelijk. Alleen de kennis en kunde ontbreekt. Ook vaak niet meegekregen in de opvoeding.*
- *Besteed meer aandacht aan leerlingen op het voortgezet onderwijs. Veel jonge scholieren maken daar kennis met roken, alcohol en drugs. Laat comazuipers zelf voor de rekening opdraaien.*
- *Bestrijden armoede die er zeker is in de gemeente! Dit voorkomt stress dus kost dan gemeente minder gemeenschapsgeld*
- *Bestrijden van armoede. Gratis sporten en zwemmen.*
- *Bestuur moet de individuele belangen goed overwegen*
- *betalbaar houden van laagdrempelige sporten, voetbal wordt ook al duurder, hoge huur gemeente!!*
- *Betalbaar sporten en goed opgeleide begeleiding daar bij zodat het voor iedereen mogelijk is en meer buiten sport*
- *betalbaarheid en toegankelijkheid van gezonde voeding voor iedereen, ook mensen in financiële problemen -een op de vijf gezinnen in Zoetermeer-, toegang voor iedereen tot gezondheidszorg waarborgen, juist ook op preventiegebied. De rol van de SGZ kan daarbij een stuk socialer bij de inkoop van zorg.*
- *betalbare sport gelegenheden voor ouderenruimtes om een kaartje te leggen, biljarten of hobby s uit te oefenen met betaalbare consumptie prijzen.*
- *Beter controle op vervuiling openbaar gebieden: hondenpoep, afval, onkruid...*
- *beter inventariseren waar de persoonlijke problemen en/of behoefte liggen dan kun je er ook beter op inspelen en hulp / aan bod bieden.*
- *Beter luisteren van gemeente naar mensen met problemen en proberen stress te vermijden*
- *betere toegankelijkheid voor rolstoel gebruikers, betere voorziening voor mensen die slecht ter been zijn, antislipverf op de vloer van garages in het stadshart, antisliptegels in winkelcentrum Rokkeveen hier zij verkeerde tegels gebruikt, meer zebra's voor het oversteken*
- *Betere uitrusting/faciliteiten CJG, wijkteams en huisarts.*
- *Betere wandelpaden en breder rondom noord Aa gebied. Nu blubber en iedereen loopt daardoor op fietspad. Ook stoepen in wijk Noordhove vaak hobbels en gaten. Dit nodigt niet uit om te wandelen/bewegen. Sportschool in wijk Noordhove. Artsen meer tijd voor patiënten. Vaak onvoldoende tijd voor uitleg of vragen. Bevorder gezond eten: i.p.v. Macdonalds etc. een gezond alternatief, ook voor thuisbezorgen. Vet voedsel is goedkoper dan gezond, doe iets met subsidie. Groenterestaurant?*
- *Betrek de sportclubs/scholen bij de nota*
- *bevorder een gezonde leefstijl bij kinderen, krijg en houd kinderen aan het sporten*

- *Bevorder sportgelegenheden en fietsen, bemoeilijk gokken en fastfood.*
- *Bevorderen van actief leven*
- *bevorderen van slaapkwaliteit, gezonde voeding, sport elimineren van tabak, alcohol, drugs, stress*
- *Bewaak en bewaar de groene ruimtes, voorkom dat er te hard wordt gereden op de A12. De hobby van de minister van Verkeer: maximale snelheid van 130 km, is absurd en slecht voor het milieu: voorkom dat er windmolens in groene/recreatiegebieden komen zoals SBB en de Provincie onlangs probeerden.*
- *Beweegprogramma's in de wijk waar mensen op een eenvoudige manier aan mee kunnen doen*
- *Bewegen en gezond eten voor kinderen stimuleren, b.v. via scholen*
- *Bewegen voor minima, hulp bij stoppen met roken, voldoende sportgelegenheid en de betaalbaarheid daarvan*
- *Bewegen/ gezond eten onder de aandacht brengen door middel van een dag in de gemeente, georganiseerd door de gemeente, onder, b.v., de noemer: "Zoetermeer on the move" waarbij jong en oud kennis kunnen maken met diverse vormen van bewegen bij de diverse clubs en organisaties met als doel de inwoners te bewegen zich aan te sluiten bij een club. De gemeente draagt zorg voor de laagdrempeligheid m.b.t. kostprijs voor de deelnemers en clubs zorgen voor promotie al dan niet gesponsord door de gemeente Zoetermeer.*
- *Bewegen Gezond gewicht*
- *Beweging bevorderen: meer recreatief zwemmen, fietsen bevorderen door meer (bewaakte) fietsenstallingen, die overigens ook geschikt moeten zijn voor ebikes en fietsen met brede sturen, Aandachtspunt hierbij is dat ouderen of mensen slecht ter been bijzonder lastig het voorwiel van hun e-bike in het fietsenrek kunnen zetten*
- *Bewoners moeten zich veilig en zeker voelen in hun gemeente, de gemeente moet zich goed beseffen dat er voor iedere leeftijdsgroep in de stad iets positiefs gedaan moet worden. Mensen zullen zich daardoor beter en positiever gaan voelen en dat bevordert hun gezondheid. Tevens moet de gemeente een actief milieu beleid voeren, schonere lucht, schone stad in de wetenschap dat voorkomen beter is dan genezen.*
- *Bewust maken van de noodzaak van gematigd en goed eten, en regelmatig bewegen*
- *Bewustwording dat je je eigen gezondheid voor een groot deel in de hand hebt en dat dat vooral een kwestie is van discipline.*
- *Bewustwording rond sociale media, pesten aanpakken, goede beschikbaarheid van zorg*
- *Bij mij dichtbij is een hardloop club, de Roadrunners. Die mensen zijn erg enthousiast. Zo wordt er elke, laatste zondag van de maand een hardloop wedstrijd gehouden die financieel erg laag drempelig is. Die bestuurlijke richting moet verder worden ingeslagen. een voorbeeld. Niet alleen op de zondagmiddag maar ook op meerdere dagen/ochtenden en dan voor alle leeftijdsgroepen. Hou het laag drempelig door per activiteit, lees dag of per keer, een lage financiële bijdrage te verlangen van de deelnemers. Let op!!! Ze zijn bij de Roadrunners niet zo flexibel. (laag opgeleid, speelt hierin een rol). Veel suc6 ermee, Jaap Goede*
- *Bijv. een vaste rubriek in de huis aan huisbladen met al dan niet wisselende onderwerpen met alle mogelijke relevante info*
- *Biologisch eten (vestiging Eko supermarkt) medicijn gebruik, beweging, ontspanning, iets nieuws leren.(cursussen, zoals talen, schilderen et c.)*
- *blijf in gesprek met elkaar*

- *Blijf onder de aandacht van inwoners brengen dat Zoetermeer op het gebied van recreatie een geweldige stad is. De omgeving is erg mooi, veel natuur en rust. En dat binnen de Randstad. Wijs op het belang van goede voeding, geef adviezen over moestuintjes, etc.*
- *BMI bewoners, sportmogelijkheden betaalbaar*
- *Breng de mooie natuur en groene hart om Zoetermeer veel meer onder de aandacht. Zoetermeer is dan wel een slaapstad maar ligt prachtig in jet groen!*
- *Buiten de issues die ik al genoemd heb, de ultraviolette straling van de zon, die nu nog steeds als zeer schadelijk aangemerkt schijnt te worden terwijl dat nou juist de grootste flauwekul is die er bestaat, wat namelijk ook een soort achterliggende reclameboodschap schijnt te zijn om maar vooral het zonnetje de schuld te willen geven, vanwege juist ook de gezonde invloed die daar vandaan schijnt te komen als grote genezer van ook veel huidklachten, waar ook veel farmaceuten op in schijnen te willen spelen doordat de zon het effect van veel geneesmiddelen teniet schijnt te kunnen doen die er namelijk nou juist voor moeten zorgen dat men ziek blijft om deze voorlopig nog even in te kunnen moeten blijven nemen, waar dan ook nog steeds goudgeld aan verdiend schijnt te worden aan al die ziekmakerijen, wat nu trouwens ook een algehele maatschappelijke hype geworden schijnt te zijn wie er van ons het meeste ziek is, om daar vervolgens dan niet meer over uitgepraat te kunnen raken, terwijl de tendens juist zou moeten zijn wie van ons het meest gezond gebleven is en hoe die dat dan in hemelsnaam voor elkaar gekregen heeft.*
- *buitenruimte (uitnodigend) inrichten, zodanig dat men verleid wordt te bewegen*
- *Centrale coördinator bij de gemeente die in direct contact staat met artsen, zodat vanuit de gemeente adequaat en preventieve info kan worden verstrekt.*
- *combinatie gezin, werk en mantelzorg*
- *Contributie van sportclubs beperken, bijv. volleybal is nog erg duur!*
- *Cursus Nordic Walking door de gemeente aangeboden, stimuleren van de natuurbeleving is het groen rondom Zoetermeer, stimuleren van volkstuinieren.*
- *Daar wordt naar mijn mening in Zoetermeer al veel aandacht aan besteed*
- *Dat de gemeente voorop loopt (althans probeert) met programma's om de burgers te betrekken bij sport, recreatie, fietsen, terugdringen van fijn stof, duurzaamheid in het gezondheidsbeleid*
- *Dat de luchtvervuiling bij de wijk Rokkeveen wordt gemeten of dat de burgers de mogelijkheid wordt geboden om dit zelf te doen*
- *dat de ouderen beter en normale hulp krijgen en niet de goedkoopste hulp, die niks doet*
- *Dat er minder verkeer in de binnenstad komt. Veel gemeentes zijn hiermee bezig en ik zou dat ook graag vorm zien krijgen in de gemeente Zoetermeer.*
- *Dat er wel geld open gemaakt kan worden zoals voor mij zelf betreft vanwege de therapie.*
- *Dat iedereen de mogelijkheid krijgt en gestimuleerd wordt om te gaan sporten*
- *Dat vind ik lastig om hier op te schrijven. Ik zou daarover wel in gesprek willen gaan met de gemeente/commissie.*
- *Dat zou in elke gemeente hetzelfde moeten zijn: meer bewegen en letten op de voeding*
- *De aanpak van hangjongeren zorgt voor overlast wat resulteert in stress voor de omwonenden. Een betere aanpak zou meer resultaat opleveren. En om die hangjongeren uit de wijk te krijgen zou er meer voor ze moeten worden georganiseerd.*
- *De auto's van Nutricia uit de 1e stationsstraat om laten rijden, vanwege uitlaat gas en overlast.*

- *De enquête vindt via internet plaats. De groep die wordt bereikt en die informatie geeft is daardoor al beperkt. Er zal om een beter beeld te krijgen ook schriftelijk gecommuniceerd/bevraagd moeten worden. Mogelijk kunnen gegevens worden benut die elders verkregen zijn zoals van Palet Welzijn n.a.v. signalerend huisbezoek van 75-jarigen en ouder.*
- *de fijn stof problematiek langs de snelweg A12 en de daaraan gelegen woonwijken.*
- *de gemeente dient voor voldoende praktische steun en verzorging te zorgen*
- *De gemeente heeft al diverse goede voorzieningen, zoals het uitgebreide fietsnet. Dat kan onder de aandacht gebracht worden. Wat ook bijdraagt aan een gezond gevoel is een schone woonomgeving. Helaas ligt er op bepaalde plekken zwerfvuil, zoals bier- en frisdrankblikjes. Dat is een mentaliteitskwestie (hufterigheid) die wat mij betreft meer aandacht mag krijgen.*
- *De gemeente kan een bijdrage leveren door de leefomgeving voor de burger prettig te maken. Bestrijden van verkeers(geluids)overlast en terug dringen van scooteroverlast zowel het uitlaatkabaal en uitlaatgassen.*
- *De gemeente kan zich richten op omgevingsfactoren zoals voldoende groen, sportvelden, wandel en fietsroutes. Tevens kan de gemeente (meer) rekening houden met gezondheidsfactoren bij o.a. de aanleg van wegen en bedrijventerreinen.*
- *De gemeente moet duidelijke keuzes maken. Fietsen makkelijker maken en autorijden moeilijker. preventiever verslavingsbeleid voeren. gezonde voeding promoten op de scholen (zeker de eigen (OPOZ-) scholen), etc.*
- *De gemeente moet meer luisteren naar de burgers als deze bijv. problemen hebben met hun woonomgeving, zoals groenonderhoud, geluidsoverlast, enz., enz. Iemand kan gestrest raken als hij denkt: Ik kan wel Klagen, maar er wordt niets opgelost, of de gemeente maakt zich er met een Jantje van Leiden mee af, omdat het vooral niet teveel (moeite) moet kosten!*
- *De gemeente moet vooral ondersteund zijn bij de uitvoering van de WMO. Daarnaast moeten er voldoende voorzieningen zijn voor gehandicapten en (betaalbare) sport- en spelvoorzieningen voor de inwoners.*
- *De gemeenten moeten dit terug op het bordje van het Ministerie van Volksgezondheid leggen. Anders gaan de gemeentelijke belastingen nog hoger worden.*
- *De gemeenten moeten meer luisteren naar ouderen*
- *De gemeenteraad doet het redelijk tot goed, als u zo doorgaat ben ik tevreden.*
- *De gevolgen van sociale media bij kinderen. Veel te veel schermen per dag bekijken.*
- *De gezondheidszorg moet voor iedereen beschikbaar zijn. Vooral de thuiszorg dient voldoende capaciteit te hebben*
- *De invloed van geluidsoverlast van auto's + slechte lucht/roet wordt nog te zwaar onderschat. Daar kunnen we als burger weinig aan veranderen maar wel samen met de gemeente. Maar dan moet de gemeente dat ook wel willen. Tot nu is de gemeente daar niet toe bereid en ontkracht ook de klachten hierover*
- *De lucht moet verbeterd worden in Zoetermeer*
- *De luchtkwaliteit van Zoetermeer moet gemeten worden. Zwem- en gymles op de scholen: bo en voortgezet*
- *De luchtvervuiling is enorm komt ook door al het verkeer binnen de gemeente en de A12. De gemeente kan hier wat aan doen o.a. door de verkeersmaatregelen binnen de gemeente dus geen Mall in het stadshart de verkeersintensiteit neemt hier enorm toe.*

- *De mate van geluk en tevredenheid binnen de gemeente en hoe de gemeente Zoetermeer daaraan bij kan dragen. Dus eigenlijk de kwaliteit van leven binnen Zoetermeer. Immers, hoe gelukkiger de mens, hoe beter dit is voor de gezondheid.*
- *De mensen zoveel informeren wat goed eten is maar wel zelf de verantwoordelijkheid laten nemen. Is ook afhankelijk wat er te besteden valt.*
- *De mogelijkheden voor fysieke en geestelijke ontspanning binnen de gemeente, dit varieert van sportvereniging, wandelen in het park tot cursussen mindfulness.*
- *De mogelijkheid om weer te kunnen zwemmen op normale tijden.*
- *De omgeving veilig houden*
- *De sportscholen, zwembaden, zouden goedkoper kunnen zijn*
- *De stank aanpakt die Nutricia (nog steeds) veroorzaakt. Bij tijd en wijlen komt er hier in mijn praktijkruimte en over de hele Rokkeveensweg o.a. en het algengroen een vreselijke put lucht voorbij. Dat kan ook nooit gezond zijn. En het irriteert me dat bij herhaaldelijk klagen bij de gemeente er toch nooit echt actie op ondernomen wordt.*
- *De versnippering aanpakken, meer afstemming met de anderen, die hier ook mee bezig zijn.*
- *De vraagstelling is voor verschillende bevolkingsgroepen anders. Ouderen, jongeren, werkenden, chronisch zieken en ga zo maar door. Ik ben ouder, is aan de antwoorden te zien.*
- *De WMO toegankelijker maken en een betere beoordeling maken en niet bij voorbaat afwijzen zeker voor mensen die deze dienst echt nodig hebben.*
- *De zorg wordt nu gedreven door 4 duwers: Professioneel: Zorgverleners willen innovatieve zorg ontwikkelen Financieel: Overheid/verzekeraars willen kosten drukken Technologisch: Er worden steeds meer apparaten gepushed in de zorg (VR-bril, eHealth enz) Relatief nieuw is data-driven: Op basis van sociale media worden gegevens geanalyseerd met als doel voorspellingen over individuele maar ook over de regionale/nationale staat van gezondheid. De belangrijkste drijver blijft nog steeds gebagatelliseerd in de gezondheid: Wat wil de patiënt? Er is nog groot onbegrip over het EPD/LSP. De gemeente kan hierin een mooie rol spelen om de opt-in te begeleiden. Nu is het nog steeds het EPD/ECD van de zorgverlener. Hit: Stel onafhankelijke adviseurs in die de cliënt/patiënt adviseert en inlicht over de verschillende mogelijkheden, zonder daarbij op de plaats van de behandelaar te gaan zitten. Als voorbeeld is de oncologische verpleegkundige die steeds meer die gids functie krijgt. In dit geval heel specifiek, maar op breder niveau kan een gemeente laagdrempelige zorgadviseurs/begeleiders inzetten om gewenste zorg in te zetten.*
- *De zorglasten verlagen. Mensen gaan niet gauw meer naar een arts*
- *denk aan fijn stof bij de grote doorgaande wegen*
- *Denk aan maatregelen om autogebruik terug te dringen, zoals afschaffen gratis parkeren bij bv stadshart.*
- *denk daarbij ook aan de verzorgingshuizen en jonge kinderen die al iets met sport gaan doen. Meer praten op scholen over gezondheid. is het mooiste wat er is gezond zijn en leven*
- *Denk dat de mensen precies weten wat goed is en wat niet maar door de veelheid van info geen keuzes kunnen maken. Meer aandacht voor contact met de medemens*
- *Denk dat er in deze tijden behoefte is aan zelfverdediging cursussen wat te doen als je wordt overmeesterd zou standaard op basisscholen moeten starten helpt de mensen zich veilig te voelen op straat*

- *Dieper ingaan wat voeding en medicatie met je doet. Dat preventief aan jezelf werken meer invloed op je gezondheid hebben dan mensen denken. Alternatieven geven voor betere/gezonde voeding en medicatie zodat mensen stap voor stap naar een gezondere levensstijl gaan.*
- *Dit is een taak voor de rijksoverheid en hoort dus niet bij de gemeente thuis.*
- *Doe een goed zwembad is goed voor de gezondheid*
- *Doe eens wat aan het groeiend aantal voedselbanken en armoede i.p.v. het heilige participeren door te voeren.*
- *Doe iets voor de jeugd, betrek ze en maakt het interessant voor deze groep. Zij zijn de toekomst*
- *Door interesse te tonen voor anderen plus voor natuur/milieu voel je je zelf ook beter*
- *Drinken en fruit verstrekken vanuit school zodat kinderen zelf geen snoep/koek en zoete drankjes mee hoeven te nemen*
- *drugs beleid*
- *Duidelijk overzicht wat je bij problemen terecht kunt wat ook laagdrempelig moet zijn laagdrempelige activiteiten i.s.m. bv organisaties waardoor mensen meer sociaal leven om zich heen hebben. in Den Haag bezoeken ze mensen boven ene bepaalde leeftijd of ze iets voor hen kunnen doen qua eenzaamheid Burgers stimuleren meer naar medemens om te kijken, een praatje ene bezoek etc. veel activiteiten als bv de schaatsbaan/springkussen jeu de boules baan wat kinderen (en bewegen) trekt*
- *Duidelijke zichtbaarheid en vindbaarheid van adviezen voor geestelijke gezondheid en goed bereikbare GGZ. Nadruk op belang van groene omgeving om wandelen en fietsen aantrekkelijk te maken (is in grote delen van Zoetermeer aanwezig). Goed bereikbare en betaalbare sportfaciliteiten*
- *duidelijker opgaven van aanbod van (goedkope) activiteiten over bewegen en ontspanning, koken (leren andere voedingsmiddelen gebruiken en samen koken), hulp programma's voor afkicken, stress*
- *Een beter beleid en voorlichting over de matige luchtkwaliteit van Zoetermeer. Tevens meer aandacht voor gewassen die hooikoorts en allergieën veroorzaken.*
- *Een beter woonbeleid voor senioren*
- *Een burger sportprogramma*
- *Een centraal loket*
- *Een fitness parcours in het buitenpark (nabij Snowworld) met houten attributen vrij toegankelijk maar wel onder toezicht (Voor vernieling tegen te gaan, zoals gratis fietsen stalling)*
- *Een gemeentelijk sportplan, waarbij sportclubs geïntegreerd worden met basisscholen en voortgezet onderwijs scholen. In plaats van KNVB competities e.d. schoolcompetities gaan bevorderen (ook op hoger niveau). Zorgen voor een ander alcoholbeleid. Er wordt te veel gedronken onder de jeugd, daar moet serieus aandacht aan worden besteed. En dan niet met het wijzende vingertje of verbieden, maar leuke en aantrekkelijke alternatieven bieden en in gesprek gaan met jongeren. Optimaal faciliteren dat er voldoende sportfaciliteiten zijn en blijven of er weer bij komen (heel slecht dat het Zwembad Aquapark is gesloten, daar hadden heel veel jongeren een leuke ontspannen manier van bewegen, en met het discozwemmen ook een soort gezonde manier van uitgaan.*
- *Een gezond en Leefbaar milieu. En vriendelijk tegenover de medemens*
- *Een gezonde leefomgeving, natuur*

- Een gezonde stad begint met een gezonde leefomgeving. Dat betekent ook goed onderhoud aan groenvoorziening, wandel en fietspaden. Onderhoud nu ver beneden "gezond" niveau. Tegelpaden meestal van zeer slechte kwaliteit, zowel de slechte ligging van de tegels, als het vele onkruid ertussen. Ook nog eens gevaarlijk voor de gezondheid van de ouderen en kleine kinderen van onze gemeente.
- Een goed contact met de Gemeente kan bv een heleboel stress voorkomen. De Gemeente schiet te kort in communicatie met haar inwoners. Zelfs acht brieven met verzoeken en/of klachten blijven onbeantwoord
- Een goede nacht rust dus geen geschreeuw laat in de avond en 's nachts. Na 20.00 uur geen open haarden, en geen terras korven laten branden en barbecues. Schoolzwemmen en sporten op de lagere scholen bevorderen.
- Een goede website, met voldoende info. Inloop uur (zoals bij wijk post)
- een goede woonomgeving voor senioren
- Een laagdrempelig bezoekadres waar men naar toe kan voor info. Deze is vooral s avonds en in het weekend open. Omdat veel mensen die werken hun werk niet willen onderbreken om aan hun gezondheid te werken.
- een loket voor duidelijke verwijzing, meedenken met hulpzoekende, minder regeltjes waardoor oplossing problemen makkelijke, wat minder stress veroorzaakt
- Een luisterend oor en dat verzoeken serieus worden genomen
- Een makkelijk te bereiken en gratis meldpunt waar bewoners van Zoetermeer terecht kunnen met alle vragen m.b.t. gezondheid.
- Een openlucht zwemparadijs in ere herstellen of een nieuwe kopen, maken. Dit zwembad hoeft niet kostend dekkend te zijn. Het is een sociale voorziening die wat mag kosten
- Een speerpunt zouden m.i. moeten zijn dat gezondheid van bewoners voorrang heeft op economische belangen en dat de gemeente in haar keuze zich hier voortdurend bewust van wil zijn.
- Eén van de oorzaken van ongezond leven is de gejaagdheid van tegenwoordig, binnen gezinnen moet je met z'n tweeën verdienen om het hoofd boven water te houden, wat veelal vergeten wordt is het onthaasten. De balans is vaak genoeg weg of slaat de verkeerde kant op om alles nog maar te kunnen regelen.
- Eerlijkheid
- Eigen verantwoordelijkheid promoten
- Er gebeurt hier al veel
- Er is genoeg te doen in Zoetermeer, je moet de mensen niet teveel betuttelen, ik wel dat er een groep is die je over de drempel moet trekken, maar dan is het volgens mij! de mensen die vereenzamen
- Er moet meer aandacht naar eenzaamheid komen want daar worden mensen ook ziek door omdat je geen vooruitzichten hebt en je je buiten gesloten voelt, maar daar moet men zelf ook zijn steentje aan bijdragen
- Er moet weer een groot zwembad komen in Zoetermeer, als voorziening...en dat mag wat kosten dus geen hoog entreegeld. Zo kunnen meer mensen en ook kinderen preventief aan hun gezondheid werken.

- *Er moeten meer openbare "fitness" of workout toestellen komen in parken. zo worden jongeren uitgedaagd. verder moeten er meer gezondheidsevenementen in Zoetermeer komen, zoals een healthy fest o.i.d.*
- *er wordt al zoveel gedaan als je er in verdiept.*
- *er zijn onvoldoende locaties bestemd voor jongeren van 13-19*
- *Er zou toch wel geen geld voor over zijn, diverse partijen beleven het met hun mond maar na de verkiezingen zijn ze toch alles weer vergeten*
- *Er zou veel getest moeten op fijn stof wat dat is ook een erg groot probleem wat alleen maar erger wordt*
- *Ernst maken met het probleem van de tabak verslaving. De belastingopbrengst van de tabaksindustrie blijkt steeds belangrijker dan het daadwerkelijk aanpakken van de tabaksjunks.*
- *Evenwichtige verdeling van de zorgbudgetten. Nu wordt 4% aan preventie besteed en de rest betreft reactief beleid. Meer support wijk gebonden initiatieven*
- *faciliteer dat alle basisschool kinderen ten minste 1x per week gymles krijgen van een vakleerkracht, door dit over te laten aan de scholen(besturen) is dit er nog steeds niet! Laat kinderen projectmatig meer informatie krijgen over het belang van goede voedingen en eetgewoontes. Zorg dat vaker gecontroleerd wordt door BOA's op hondeneigenaren die de uitwerpselen niet opruimen op/bij speelveldjes!*
- *Fastfoodketens geen ruimte geven in Zoetermeer, dit jaar komen er 5 Amerikaanse bij op de Nederlandse markt. Aanmoedigen gezonde voeding bij jongeren. Sport tarieven voor jongeren onder 22 jaar drastisch verlagen, veelal doet de lokale fitness ondernemer dit nu op eigen initiatief.*
- *Festival gezond eten organiseren, met foodtrucks met gezond eten bijvoorbeeld. Meer mogelijkheden om sporten uit te proberen of deze mogelijkheden nog meer promoten.*
- *Fiets en wandelfaciliteiten op peil houden en uitbreiden.*
- *Fietsen binnen de gemeente promoten, meer mogelijkheden creëren tot stallen fiets*
- *Fietsen in Zoetermeer nog meer propageren. We hebben zonnige fietsstad. Ik vind een rustige omgeving belangrijk*
- *fietsenplan opstellen, meer met de fiets veel minder met de auto....beter voor de mens en dier, beter voor het leefklimaat en dus ook weer beter voor de gezondheid van de mens.*
- *Fijnstof A12. Bepanting anti hooikoorts maken (wilgen bij scouting/Happy Moose) verwijderen*
- *Fijnstof onderzoek*
- *Fitnessstoestellen in de parken?*
- *Focus op eigen verantwoordelijkheid van mensen en de positieve effecten voor hen zelf en hun omgeving als ze deze nemen en wat de negatieve kanten zijn voor hen zelf en hun omgeving (vb te dikke mensen die een knieoperatie verlangen terwijl ze eerst moeten afvallen).*
- *Focus op geluidsvervuiling - nooit stilte zorgt voor stress. Verder de horeca aanmoedigen een betere balans in hun gerechten aan te brengen als het gaat om vlees en groenten per portie en portiegrootte.*
- *Folders*
- *Folders thuisgestuurd krijgen met stress symptomen en mogelijke oplossingen, aansporen tot bewegen en ontspanning door abonnement sportschool bijvoorbeeld te subsidiëren.*
- *Ga actief met bewoners erover praten*

- *Ga niet teveel mee met de 24 uren economie en vertel dat het heel belangrijk is dat mensen niet altijd bereikbaar of beschikbaar hoeven te zijn.*
- *Ga niet zelf het wiel opnieuw uitvinden maar vraag hulp aan gemeenten, provincies of andere landen die dit reeds eerder hebben gedaan.*
- *Geef "kooklessen" m.a.w. leer bevolking wat gezond koken is. Begrippen en technieken over koken en het simpel maken van maaltijden zonder gebruik van halffabricaten*
- *Geef aan welke acties de gemeente onderneemt voor:- het oplossen van de geluidsoverlast van de huidige openbaar vervoer bussen - het oplossen van de overlast en van de impact op de gezondheid van hout rook door houtkachels, barbecues- de aanpak van pestgedrag op lagere en middelbare scholen- het voorkomen van overlast door piepende katten verjager apparaten*
- *geef kinderen uit kansarme gezinnen de mogelijkheid om gratis lid te worden van een sportclub of zwembad*
- *Geef rokers de mogelijkheid om hun peuken beter weg te gooien en niet allemaal op straat te smijten. Zet in op een betere luchtkwaliteit*
- *Geef voorlichting, organiseer sport evenementen voor iedereen en zorg voor voldoende ruimte om dit te realiseren*
- *Geen bezuinigingen meer. Hulp die nodig is verstrekken. Ook hulpmiddelen. Minder lange wachttijden.*
- *Geen idee, weet niet wat het beleid nu is. eventueel schonere leefomgeving*
- *Geen suggesties behalve de bekende open deuren en volgens mij de feitelijke constatering dat dit soort nota's zelden of nooit bijdraagt aan gedragsverandering. Een goede groenvoorziening is mogelijkheden op te sporten nodigt wel uit.*
- *Geestelijk welbevinden, omgaan met eenzaamheid, psychiatrische hulp voor dove jongeren/jong volwassenen, hulp aan ouders met gehandicapt kind CQ mantelzorgers, sociaal netwerk opbouwen, werken en leren voor kinderen met beperkingen, veilig gezond klimaat in de omgeving en het verkeer, bevorderen OV en fietsmogelijkheden, bereikbaarheid Oosterheem en treinstations, stressvermindering, snelle telefonische bereikbaarheid huisartsen en minder volle agenda van praktijkondersteuners, goede doorverwijzing naar specialisten*
- *Geld in belangrijke zaken steken en niet in zoiets als dit*
- *Geluidsoverlast en schone en veilige stad*
- *Geluidswal a12*
- *Gemakkelijk toegankelijke trainingslocaties*
- *Gemeente kan sport en bewegen op scholen promoten, door bijv. sportdagen te sponsoren o.i.d.*
- *Geneuzel van het ministerie*
- *Genoeg groen in de buurt, gezondheidstips, tips tegen eenzaamheid en gezonde voeding via workshops bij ziekenhuis, apotheek etc.*
- *Genoeg groen in de directe omgeving*
- *Gewichtsbeheersing, zeker voor mensen die gezondheidsklachten hebben. Ook (huis)artsen moeten hier meer aan doen. Rookbeleid: geen rokersplekken voor de ingang van gebouwen.*
- *Gezond eten is nu een aparte leefstijl waardoor supermarkten en kleine bedrijfjes veel geld kunnen vragen voor producten die "gezond" zijn. Terwijl gezond vaak gewoon natuurlijk betekent. Natuurlijke producten zouden betaalbaar moeten zijn. Daarnaast mogen alle processed foods van mij best duurder. Massale ongezondheidsproductie.*

- *Gezond leefmilieu en rustige woonomgeving en recreatie-faciliteiten*
- *Gezond leven begint met bewust worden => structureel meer aandacht voor gezondheid in het onderwijs. Deze investering zal op termijn zorgen voor een enorme kostenbesparing in de gezondheidszorg.*
- *Gezond leven voor iedereen. Gezondheidszorg op alle vlakken goed bereikbaar voor iedereen, dus ook gespecialiseerde GGZ zorg en zorg voor hulpbehoevende ouderen.*
- *Gezond wonen is belangrijk, ruimte om te leven.*
- *Gezonde en betaalbare voeding op scholen en bedrijven. Ruimte bieden om tijdens werk te kunnen sporten. Subsidies hiervoor verstrekken. Buurtinitiatieven bevorderen zoals wandel- en fietsclubs. Kookclubs voor jongeren. Onze senioren meer betrekken bij alle gezondheidsinitiatieven. Of bestaande initiatieven laagdrempeliger maken voor ouderen.*
- *Gezonde lucht binnen en buitenshuis.*
- *Gezonde lucht, sociale toezicht, saamhorigheid*
- *Gezonde schone omgeving. Rustig kunnen slapen vooral in de zomer. Heel het jaar last van vuurwerk.*
- *Gezonde voeding: misbruik van (soft)drugs en voldoende beweging ter voorkoming van overgewicht.*
- *Gezonde voeding + de (mogelijke) gevolgen van een ongezonde levensstijl onder de aandacht brengen*
- *Gezonde voeding en drinken op middelbare scholen in automaten.*
- *Gezonde voeding, zo min mogelijk koolhydraten, minder suiker en zout en zoveel mogelijk bewegen.*
- *Gezondheid is ook geestelijke gezondheid. Er zijn diverse door de gemeente gesteunde voorzieningen die hier niet in meewerken. Dan denk ik aan gokhallen. Verder zijn er gelegenheden waar een te hoge geluidsproductie is, zoals feesten. Hier is kans op blijvende gehoorschade (helaas eigen ervaring). Ook zou er meer toezicht bij en voorlichting voor het blowen moeten zijn. De schadelijke gevolgen worden niet onderkend (er wordt bijvoorbeeld in het Seghwaert park regelmatig geblowd door groepjes jongeren).*
- *Gezondheid kinderen/jongeren: beweging en voeding*
- *Gezondheid van kinderen. Die eten en drinken buitenshuis vaak erg ongezonde dingen. bv energy dranken. Deze koop je al voor 40 cent een blikje.*
- *Gezondheid(s belangen) voor economische belangen, brede voorlichting op alle fronten, kortingen op gezonde activiteiten geven*
- *Gezondheidsbeleid is alleen mogelijk als er ook een doodspraakbeleid is.*
- *Gezondheidsonderzoek kwetsbare groepen en ouderen*
- *Gezondheidszorg ouderen*
- *Gezondheid zorg minder duur maken zodat de drempel voor hulp lager is. Vaak ongezonde mensen hebben niet genoeg geld voor goede voeding of de juiste zorg. En raken steeds meer van zichzelf kwijt.*
- *Goed duidelijk beleid voor mensen met weinig of geen inkomen en beleid voor ouderen en kinderen.*
- *Goed luisterende ambtenaren die bereid zijn zo nodig extra voor een hulpvrager in te spannen.*
- *Goede voorlichting*

- *goede begeleiding en voorzieningen voor gehandicapten en ouderen*
- *goede bereikbaarheid van artsen en winkels en verzorging d.w.z. goede wandel en fietspaden*
- *goede bereikbaarheid zorgverleners en bekendheid (dat mensen weten waar ze terecht kunnen)*
- *goede communicatie*
- *Goede communicatie over dit plan organiseren.*
- *Goede en juiste informatie via de overheid zodat mensen niet via internet en sociale media worden geïnformeerd en allerlei onzin te lezen krijgen die doorspekt is met reclame van bedrijven die geld maken uit zaken die helemaal niet bijdragen aan een betere gezondheid.*
- *Goede ggz, PGB, en andere voorzieningen gebaseerd op de WMO*
- *goede groenvoorziening. Aandacht voor de werkplek van mensen, zodat voortijdige uitval wordt beperkt. Mede met het oog op langer doorwerken.*
- *goede mensen op de goede plek, daar scheelt het nogal eens bij de gemeente, er zitten mensen op die plek die er totaal geen verstand van hebben of zich niet goed hebben in gelezen in de problematiek van de gene die zich bij de persoon voevoegd.*
- *Goede voeding en veel sport voor alle schoolkinderen*
- *Goede voeding is essentieel en zou integraal door de hele schoolloopbaan onder de aandacht moeten worden gebracht. Educatie programma's gesteund vanuit de gemeente/overheid.*
- *Goede voorlichting en korte wachtlijsten*
- *Goede voorlichting over gebruik van koptelefoon/oordopjes. Zowel m.b.t. gehoorschade als het voorkomen van ongelukken in het verkeer. m.b.t. gebruik van telefoon etc. in verkeer (ook fietsers) streng handhaven*
- *goede voorlichting voor jongeren over gebruik sociale media en goede voeding ter voorkoming overgewicht op jonge leeftijd.*
- *Goede zorg voor ouderen, niet alleen van mantelzorgers. Dit maakt dat mantelzorgers minder stress ervaren en meer in de rol van familie/kennis kunnen blijven.*
- *goedkoop zwemmen. Het open zwembad bij de wildwaterbaan opkopen en weer voor iedereen open stellen, dat vind ik heel belangrijk.*
- *goedkoper maken voor sporten, doelgroep ouderen*
- *Goedkopere cursussen/sportscholen voor bewoners actieve programma's via de gemeente dat je kunt deelnemen voor bewegen en strengere drugsbeleid.*
- *gokken is een onbelicht onderwerp en de overheid doet hier niets tegen omdat het veel geld oplevert voor de schatkist. Jammer dat dit zo tegenstrijdig is.*
- *Gokproblemen. Zelf doe ik daar 0% aan, maar als ik de cijfers zie, gaat daar nogal wat geld naartoe en ik krijg het idee dat het juist de minima of er iets boven zijn, zonder dat de financiële problemen worden opgelost, eerder verzwakt. Maar hoe en wie? Psychologisch is het wel verklaarbaar.*
- *graag een goed leuk groot zwembad terug*
- *Graag veel aandacht voor genotmiddelen en jongeren. Vooral het gebruik van cannabis door jongeren is een groot en m.i., onderschat probleem in Zoetermeer*
- *Gratis gezondheidstesten uitvoeren en daar bij informeren wat je kunt verbeteren. Was ooit een initiatief v.d. SP in Zoetermeer. Toen deze die medische centrum opzetten in de jaren 80*
- *Gratis sporten*
- *Gratis sporten, minder eigen risico verzekeringspremie*

- *Gratis sportmogelijkheden onder begeleiding van medisch gespecialiseerden. Gratis consulten voedseldeskundigen. Wekelijks lezingen in bibliotheken over gezondheid. Aanpakken van kantines op scholen en overheidsinstellingen. Alle snacks en frisdranken verbieden op scholen en overheidskantines.*
- *Groenbeleid in de gemeente/ groen behoud, speelgelegenheid voor kinderen, sporten betaalbaar maken ook voor de middenklassen, als gemeente voorbeeld geven met milieuvriendelijke investeringen bijv. solar lantarenpalen met led-verlichting*
- *Groene en rustige woon omgeving*
- *Groene omgeving die uitnodigt tot bewegen, doorgaan met fietsbeleid aandacht voor alcohol, blowen/roken: voorbeeldfunctie van volwassenen/rolmodellen*
- *Groene omgeving, duurzaam onderhoud (bv elektrische gereedschappen i.p.v. met brandstofmotor)*
- *Groene omgeving, sociaal tuinieren.*
- *Gun mensen de keuzevrijheid bij voltooid leven*
- *Haal vooral de jeugd achter de beeldschermen vandaan. Meer aandacht aan de negatieve gevolgen van de computer/tablet/laptop. Ondanks alle vrienden op de diverse sociale media verdwijnt men in een sociaal isolement en leidt tot een egoïstische maatschappij Sociale omgang met andere mensen kan gezond leven positief beïnvloeden.*
- *Handhaven rookverbod in cafés en andere gelegenheden. Beperken van planten en bomen die sterke allergische reacties geven, zoals berken.*
- *Heel duidelijk het belang van een groene leefomgeving op de gezondheid neerzetten in de nota. Dit is een hele goede bijdrage aan de gezondheid van de inwoners. Voor de groene inrichting en het beheer daarvan is de gemeente namelijk verantwoordelijk. Daarnaast publiciteit verzorgen over het belang van een groene leefomgeving, overleg met de lokale natuurverenigingen over de inrichting van het groen, en initiatieven stimuleren die gezondheid bevorderend zijn. De stad zo inrichten, dat deze uitnodigt tot een wandeling door de buurt. Voldoende geld naar team Groen, Spelen en Leren, want die afdeling heeft een belangrijke rol. Voor een goede gezondheid en ziektepreventie is de opstelling van de mens belangrijk. Het passieve gezondheidszorgconsumptiegedrag kost veel, maar levert weinig op. De inwoners stimuleren het heft in eigen hand te nemen en zelf preventieve maatregelen te nemen (gezond leven, bewegen), levert meer op. De gemeente kan dit faciliteren door de juiste omstandigheden: zorgen voor de fijne groene leefomgeving zonder geluidsoverlast, goede publiciteit, en informatieve cursussen over gezondheid.*
- *Heel veel stress geeft armoede, waardoor goede voeding en beweging niet meer aan de orde zijn*
- *Heropening van het Keerpunt, meer kansen signaleren van problemen bij schooljeugd, nog meer goede fietsverbindingen en veilige oversteekplaatsen.*
- *Het behoud van een groene (bomen, planten en waterpartijen) omgeving is zeer belangrijk voor de gezondheid.*
- *Het belang van goede voeding benadrukken*
- *Het belang van inenten bij kinderen en ook bij asielzoekers die zonder inenting ons land inkomen.*
- *Het beperken van geluidsoverlast na 20:00 uur. Stuur eens een algemene folder rond over geluidsoverlast.*
- *Het betrekken van (basis-)scholen om bij allerlei sporten te gaan kijken of workshops te gaan doen. Het aanbieden van sporten voor ouderen.*

- *Het blijkt dat mensen uit achterstandswijken en lagere klassen vaak ongezond (fastfood) eten, roken en drinken en hierdoor ook te zwaar zijn. De kosten van de gezondheidszorg voor deze groep is daar debet aan. Ik denk dat het goed zou zijn hier extra aandacht aan te besteden.*
- *Het door het rijk aan de gemeente gegeven geld ook aan de gezondheid besteden en niet aan andere zaken.*
- *Het gebruik van genotmiddelen, zoals drugs en alcohol, maar zeker bij jongeren: alcohol en gebruik van lachgas/lijm en dergelijke, dat steeds ernstigere vormen begint aan te nemen. Verantwoordelijkheid van ouders/verzorgers en scholen beter benadrukken.*
- *Het grootste belang heeft de gemeente bij het investeren van gezondheid bij de schoolgaande jeugd. De ouderen moeten/kunnen voor zichzelf zorgen. De jeugd moet het nog leren.*
- *Het is erg belangrijk dat er veel informatie en voorlichting op de (basis)scholen gegeven wordt.*
- *Het is onzinnig om te denken dat je de groepen die je zou moeten bereiken, ook echt bereikbaar zijn. Imago en stoer doen, groepsgedrag etc. zijn voor deze mensen veel belangrijker.*
- *Het is tot nu erg beperkt Kijk eens naar de mensen die van een voedselbank leven eten die nu echt gezond? En wat doet de gemeente hieraan Kinderen weg van sociaal media halen en op straat de mogelijkheid geven om te kunnen spelen i.p.v. groen voorziening niet goed onderhouden en speelplaatsjes weghalen, waar zijn de basketbal velden en skatevelden gebleven. En dan heb ik het nog niet gehad over de ouderen die eenzaam op hun flat zitten*
- *het is voor ieder persoon anders om met zijn gezondheid om te gaan. te veel druk hiermee is ook niet goed en veel mensen doen dan juist het verkeerde*
- *het leefklimaat (-luchtverontreiniging, verkeersdoorstroming, ouderenhuisvesting*
- *het lijkt of iedereen verslaafd is aan sociale netwerken. Laat eens 1 keer de smart Phone uit maar dan echt uit en ga wandelen*
- *Het meten van fijn stof in de wijken en de uitstoot van uitlaat gassen.*
- *Het moet beginnen op de scholen en moet multicultureel gericht zijn. En aandacht voor senioren sport en voeding.*
- *Het moet in de basis goed zijn, de overheid is de eerste die het niet goed voorelkaar heeft. Daar kan een gemeente alleen het beste van maken. Zelfs de nvwa loopt achter de feiten aan en heeft geen invloed op de voedingsindustrie.*
- *Het moet voor iedereen gelden. Extra aandacht aan risicogroepen en zorg mijders. Wonen, scholing, werk, vrije tijdsbesteding. Sociale interactie op lokaal niveau*
- *Het probleem van obesitas aanpakken, al op jonge leeftijd. Op oudere leeftijd ondervindt men daar zeker later last van. Medicijngebruik omlaag brengen.*
- *Het stimuleren van gezond bewegen bv door een financiële bijdragen te geven voor met name ouderen.*
- *Het tegengaan van pesten op school en/of werk is een belangrijk preventiemiddel*
- *Het verstrekken van subsidies voor modale inkomen gezinnen bij t afnemen van sport of gezonde producten*
- *Het vinden van het juiste evenwicht tussen gezondheidsinformatie en het "bang Maken"*
- *Het voorkomen van overgewicht bij kinderen, voldoende bewegen voor kinderen en ouderen.*
- *Het schijnt dat in Cuba professionals (huisartsen?) 1x per jaar bij hun klanten op bezoek gaan om een jaarplan voor gezondheid op te stellen. Het lijkt goed preventief te werken. Die mogelijkheid zou ik ook wel willen.*

- *Het spijt mij dat de tegemoetkoming eigen risico welke voorheen door het CAK werd verstrekt en welke vervolgens door de gemeente zou worden verdeeld aan andere doeleinden wordt besteed dan aan de oorspronkelijke compensatie. Het zou een idee zijn dit te herzien in de nieuwe nota. Verder is het een idee om na te denken over het initiatief van Rotterdam om een zorgverzekering vanuit de gemeente te realiseren. Ook zou er vanuit gemeenten gekeken moeten worden hoe de kwaliteit van de zorg in de ziekenhuizen in de streek is. Zelf wijk ik inmiddels uit naar LUMC of voor nog complexere zaken naar Gent omdat men in Nederland teveel de lijstjes afloopt en binnen die kaders kleurt. Maar daar wordt een patiënt vaak niet mee geholpen. Helaas.*
- *Het voorkomen van nadelige gevolgen voor ouderen die door de overheveling van taken naar de gemeenten tussen wal en schip (dreigen te) vallen zou onderdeel van preventief beleid moeten zijn. Dit speelt bij meerdere gemeenten. Ik weet niet in hoeverre dit in Zoetermeer aan de orde is. In mijn directe omgeving (familie, burens) ken ik gelukkig geen voorbeelden.*
- *Het WMO beleid is afgebroken. Dit geeft onnodige stress!!!!WTCG regeling is afgeschaft in Zoetermeer. Er is ongelijkheid in je rechten per gemeente Ik vind dat schandalig!!!!*
- *Het zwembad weer openen en zwemles. Dit voor de veiligheid en beweging.*
- *Hoe bereik in nog meer jongeren tot 21jaar over gezondheid met onderwerpen als gezond eten en dat verder steunen hoe vorm te geven. Noodzaak van ontbijt. Slechte invloed van roken drugs onder de aandacht brengen. Meer bewegen op scholen.*
- *Hoe breng je de informatie aan de inwoners. Anders dan de gemeente nu doet.*
- *Hoe gaan we om met de problematiek gezondheid van ouderen. Wat kan een gemeente dan voor de voorzieningen van ouderen doen*
- *Hoe hou je je gewicht binnen de perken. Ook in Zoetermeer meer en meer erg dikke mensen*
- *Hoe inwoners meer en beter te laten bewegen gezonde voeding promoten*
- *Hoe krijg je de vergeten doelgroepen in beweging? Voor activiteiten, afval scheiden etc.*
- *Hoeveel fijnstof is er in Zoetermeer. Uit een enquête van het longfonds bleek dat de luchtkwaliteit hier in Zoetermeer matig was.*
- *Houd het zwembad open, en zorg dat schoolgym beter wordt geagendeerd. Voorts aandacht aan kwaliteitsinstanties. Zet bijv. een kerk niet weg, maar zie in dat ze van waarde zijn.*
- *Houd je buurt schoon. Alle hulp is welkom. En je blijft altijd huftertjes houden die niet mee werken. Aggressie bestrijding misschien? Ook goed voor de gezondheid.*
- *Houd sport laagdrempelig en ook toegankelijk voor lagere inkomens. Breng schoolzwemmen breder terug, zorgt ook voor verbroedering en respect voor elkaar.*
- *Houdt het basaal.*
- *Houdt rekening met ouderen die oppassen op kleinkinderen*
- *Huisarts moet niet te snel pillen voorschrijven, maar meer over gezonde voeding weten en uitdragen. Yoga en meditatielessen voorschrijven.*
- *Huisartsen per consult meer tijd geven, meer huisartsen.*
- *Iets doen met deze enquêtes !!!En veel vaker FIJNSTOF onderzoeken doen !!!!*
- *Ik ben er van overtuigd dat een positieve instelling van mensen gezondheid bevorderend is*
- *Ik ben niet zo goed in beleid maar heb wel een mooi bedrijf dat mensen met totaal verschillende klachten weer aan het werk krijgt en te houdt. Ik kom graag met u in gesprek hierover.*

www.PentaPro.nl

- *Ik denk aan informatie via de regionale/stedelijke kranten en via een folder/nieuwsbrief van de gemeente.*
- *Ik denk dat basisscholen bij uitstek geschikt om deze onderwerpen op een luchtige wijze uit te leggen aan de kinderen.*
- *Ik denk dat bij de meeste mensen het geld toch het probleem is bij sporten en gezond eten. Vooral als je meteen een jaar abonnement moet nemen*
- *Ik denk dat de gemeente een goede bijdrage kunt leveren door een groene, schone en veilige leefomgeving waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Bijvoorbeeld meer hondenveldjes, soort City Pier City loop, maar dan in Zoetermeer. Wijktuinen, kinderboerderijtje, crossbaan voor jongeren of iets anders voor jongeren promoten met beweging of creatief wat op dat moment in is bij jongeren.*
- *Ik denk dat er al voldoende informatie wordt rondgestrooid. Scholen, vooral de middelbare scholen zijn een goede plaats om leuke info te geven.*
- *Ik denk dat er mensen zijn die zich niet goed (meer) kunnen verzorgen, maar geen hulp vragen omdat ze niet weten hoe het moet of omdat ze het zelf niet nodig vinden. Als er dan geen kinderen zijn die zich daar om bekommeren komen zulke mensen pas in het systeem terecht wanneer het al fout is gegaan. Misschien zou de gemeente daar iets voor kunnen verzinnen.*
- *Ik denk dat het goed is om de nadruk te leggen op preventie van overgewicht, dus niet teveel eten en meer bewegen. Maar daar zou de gemeente dan zelf ook aan kunnen bijdragen door niet nóg meer horeca te (laten) bouwen.*
- *Ik denk dat iedereen het inmiddels wel weet dat gezond eten en bewegen goed is. Waar men nu bij geholpen zou zijn is als er meer aandacht is voor het zoeken van ontspanning, je niet laten leiden door digitale media, niet je ontspanning in foute genotsmiddelen zoeken*
- *Ik denk dat info op basis scholen en middelbare scholen over gezond etend bewegen van belang is Ook actie tegen alcohol drugs blijven belangrijk Verder verplicht ontspanning zonder internet, er zijn genoeg spellen die je zonder digitaal apparaat kunt doen en waar door je met je medespelers kunt praten. Er zijn steeds meer eenlingen, die wel digitaal met elkaar willen praten maar in een ruimte met personen niet uit hun woorden kunnen komen, het lijkt of meerdere jongeren contact vrees hebben*
- *Ik denk dat juist de preventie essentieel is wat betreft gezondheidsbeleid. Ik denk dat het van belang is om breed in te zetten, dit begint bij de jeugd, hierbij denk ik aan: thema-avonden door professionals in samenwerking met scholen/kinderdagverblijven e.d. Dit kan op het gebied van voeding/slapen/beweging/opvoeding/goed in je vel zitten/bewust zijn van je rol als ouder(voorbeeldgedrag). Preventiecurssussen over wat ouderschap inhoudt enz.*
- *Ik denk toch eerst aan obesitas bij kinderen*
- *ik heb geen idee waar er behoefte aan is de mensen moeten zelf met gezond verstand denken*
- *Ik heb geen suggestie, de overheid hoeft voor mij niet alles te regelen. Ik zoek zelf wel welke mogelijkheden er zijn.*
- *Ik moet eerlijk zeggen dat ik het geen taak van de gemeente vind.*
- *Ik heb veel vertrouwen in de eigen verantwoordelijkheid van mensen, ook op het gebied van gezondheid. Laten we waken voor overregulering op bijvoorbeeld het gebied van gezondheid.*
- *Ik weet niet of ik dit kan verlangen van de gemeente maar ik zal zelf wel interesse hebben in een avondcursus waar geleerd wordt om gezond te koken.*

- *Ik maak me vooral zorgen over milieuvervuiling, waaronder de luchtkwaliteit. Ik kijk regelmatig op de kaart van luchtmeetnet.nl en zie dat de luchtkwaliteit vaak matig is in Zoetermeer. Dan zit ik dus niet te wachten op bijvoorbeeld een outlet mall die nog veel meer autoverkeer en dus luchtvervuiling veroorzaakt. Het zou fijn zijn als de gemeente daar aandacht voor heeft, want ik voel mezelf enorm onmachtig hier iets aan te doen.*
- *Ik merk dat gezinnen met twee verdieners met kinderen vaak onder extreme werk druk staan. Naast het werken moeten zij ook de privé zaken (zoals kinderen van/naar school, boodschappen etc. etc.) gedaan worden. de stres en "ongezond" leven" hierdoor zouden naar mijn mening beter ten spraken en meer voorkomen moeten komen. Werkgevers vragen door de crises het maximale van medewerkers, ook in privé tijd. Dit zorgt voor mindertijd in privé sfeer met als gevolg minder tijd voor gezond eten te koken, sport en familie. Hier zou naar mijn mening veel meer aan gedaan moeten worden. Bijvoorbeeld, Bij tweeverdieners recht op thuis werk en verplicht vermindering op een vaste werkweek bijvoorbeeld bij een contract van 40 uur 10% verlaging voor Sport, familie en boodschappen... nu werk je 40 op papier, werk je na werktijd in een week 10 uur extra (onbetaald) en lever je hierdoor privé tijd in met als gevold een ongezind leven... geen tijd voor sport, goede boodschappen en tijd voor je familie.*
- *Ik sport in diverse sporthallen in Zoetermeer. Deze zijn regelmatig vies. Ik sport om gezond te blijven, daar horen schone en hygiënische sport locaties bij. Ik wandel graag (met hond), en wil de gemeente Zoetermeer ook graag een compliment maken dat er veel super goede wandel plekken zijn (Benthuizerplas, Zoetermeerse plas, Bentwoud, Westerpark, Balijbos) waar veel mensen gebruik van maken om te bewegen, buiten te zijn en elkaar ontmoeten. Preventief gezondheidsbeleid in optima forma. Top!*
- *Ik vind dat er meer naar maatschappelijke acceptatie gekeken moet worden van jong tot oud. het zijn juist die spanningen in het dagelijks leven en die verdeel en heers politiek wat mensen tegen elkaar opzet, dat geeft al een hoop stress waardoor mensen dus sneller naar verkeerd voedsel grijpen en sneller in isolement raken en dus verkeerde keuzes gaan maken. maar ook lasten verlichting zou helpen om mensen beter voedsel te kunnen kopen. als gemeente zouden jullie kosten wat het kost de producten van de producenten Bayer en Monsanto kunnen weren die erom bekend staan allemaal chemicaliën te gebruiken in alle producten die zij leveren en dus ook bestrijdingsmiddelen voor ons voedsel etc. . er moet veel meer bewustwording komen over hoe destructief we eigenlijk bezig zijn. alcohol en roken zijn issues die niet meteen dodelijk zijn en in alle vrijheid gelaten moet worden in plaats van dat proberen weg te drukken, maak gezond leven leuk en goedkoop en vooral breng mensen bij elkaar en dan zul je vanzelf de problemen terug zien dringen!!*
- *Ik vind dat zowel voor de veelal aan internet, gamen en Fast food nogal verslaafde jongeren als voor de vaak te passieve ouderen (40-60jr) sporten net als begin jaren 70 (trimmen) vanuit de landelijke en lokale overheid gepromoot en gestimuleerd moet worden. Tevens dient gezonde voeding gestimuleerd te worden, ook binnen kantines van scholen en sportverenigingen.*
- *Ik vind het beneden peil dat gemeentelijke sportvoorzieningen worden gesloten/verkocht (bijv. zwembaden)Schoolzwemmen moet terugkomen!*
- *Ik vind wel dat we goed moeten kijken naar de bevolking met een lage SES. Lage SES hangt vaak samen met gezondheidsproblemen. Juist deze mensen moeten worden ondersteund en geholpen*

- *Ik werk in de wijkverpleging en kom veel schrijnende gevallen tegen. Zeker nu er een groot gat is gevallen door het niet meer bestaan van verzorgingshuizen. Veel ouderen, die voorgaande jaren opgenomen werden in deze huizen, vallen nu tussen de wal en het schip. Voor ze een indicatie krijgen voor een verpleeghuis, kan er al zoveel mis gaan. Zeker voor diegenen die de geldmiddelen niet hebben om een plaatsje te kopen in de huizen voor ouderen, waar ze een plaats kunnen huren en de zorg kunnen inkopen. Het Rijk laat hier een grote steek vallen. Ik weet niet of de gemeente dit op kan vangen.*
- *Ik woon vlakbij de Westerpark, en dat bevalt mij prima. Veel gelegenheid om hard te lopen en wandelen. Genoeg sportclubs voor zowel volwassenen als kinderen.*
- *Ik woon zelf in het centrum...dus druk autoverkeer. Wat zijn de schadelijke gevolgen en hoe kunnen we dit verminderen?*
- *Ik zie in mijn wijk Driemanspolder alleen maar meer parkeerplaatsen komen. Speeltuinen zijn verwaarloosd of staan op rare plaatsen. Dat stimuleert kinderen niet om lekker buiten te spelen en ouders niet om mee te gaan.*
- *Ik zou de gemeente adviseren om heel goed naar de leefomgeving te kijken. Een goede en schone leefomgeving is heel belangrijk voor het welzijn van mensen.*
- *Ik zou gezonder kunnen leven als ik meer ging bewegen. Ik word niet gestimuleerd naar buiten te gaan. Fiets- en/of wandelverenigingen beginnen gelijk met 10 km voor een recreatietocht. Hoe moet ik beginnen? Wat zijn leuke fiets- of wandelroutes? Kan ik hierbij ook in het weekend worden ondersteund in plaats van donderdagochtend. Waar is horeca waar je leuk naar toe fietst even op een terras een kop thee drinkt en verder fietst? Verder zou ik graag fietsen naar mijn werk, maar mijn werkgever (in de rijksoverheid) heeft een paar jaar geleden juist de regio Den Haag verlaten (centraal is betaalbaarder), laat staan dat Zoetermeer een optie is.*
- *Ik zou graag zien dat men verplicht dat werkgevers en de gemeente erop toezien dat het welzijn van hun medewerkers word gewaarborgd je bent steeds meer een nummer en niet meer dan dat het grote geld gaat voor het welzijn van mensen die er wel voor zorgen dat een bedrijf draait*
- *Ik zou het niet weten. Ik wil gezond leven en op een fijne manier oud worden en de gemeente werkt daar aan mee.*
- *Ik zou vooral preventief alle scholen bezoeken. Vertellen over goede voeding (suikers) en bewegen. Geld beschikbaar stellen voor alle scholen voor sportdagen, zodat ze meet clinics kunnen regelen.*
- *Ikzelf ben naar de huisarts gegaan voor problemen geestelijke gezondheid omdat ik en mijn man veel last hebben van pesterijen van de burens, waartegen we ons niet kunnen verweren!*
- *In de Oosterse geneeswijzen is veel meer aandacht voor preventie dan hier in Europa. Daar wordt een dokter betaald om je gezond te houden, hier moeten we half dood zijn voordat we een arts bezoeken. Met preventie is een enorme besparing mogelijk. Daarom pleit ik voor meer samenwerking tussen reguliere en complementaire gezondheidszorg. Er zijn tegenwoordig voldoende goed opgeleide en geregistreerde behandelaars in het complementaire veld, die zeker bij preventie en chronische klachten een zinvolle rol kunnen vervullen.*
- *In de plaatselijke media zou meer aandacht besteedt moeten worden aan onderwerpen betreffende het gezondheidsbeleid.*

- *In het beleid zou er meer en continue aandacht moeten zijn voor oudere mensen die op de grens zitten van zo lang mogelijk thuis moeten blijven wonen en dat eigenlijk niet meer kunnen of voor wie dat niet meer verantwoord is.*
- *In het woord preventief zit een probleem. Als je in NL aan preventieve gezondheidszorg doet, zoals mondhygiëniste, krijg je dat meestal niet vergoed van de zorgverzekering. Een gemeentelijke tegemoetkoming zou dan best zinvol zijn.*
- *In ieder geval aandacht besteden aan gemeentelijk beleid dat extra verkeer en dus meer luchtverontreiniging aantrekt zoals het onzinnige idee van het overbodige outletcenter. Verder verbetering fietspaden waardoor de fiets pakken i.p.v. de auto een echt alternatief is*
- *In ieder geval alle aspecten v lichamelijke en geestelijke gezondheid op een plek vindbaar*
- *In mijn geval heeft een activitytracker i.c.m. met een gezondheidsapp en de informatie te vinden op het Voedingscentrum erg goed gewerkt. Wellicht kan daaraan bij preventie ook aandacht worden besteed.*
- *In mijn omgeving ken ik mensen die verslaafd zijn. Zij leven geïsoleerd. Ik zou willen dat die mensen hulp kregen zonder dat ze daarom vragen en uit hun isolement kwamen. Bijvoorbeeld een nummer openen waar mensen dit soort gezinnen kunnen melden zodat ze ongevraagd hulp kunnen krijgen. Al is het maar een gesprek om ze te wijzen waar ze moeten zijn.*
- *In mijn optiek moet de gemeente met name de 2 basis elementen van een gezond leven promoten d.m.v. informatie of organisatie die zich hierover lokaal over ontfermen ondersteunen. De 2 basis elementen zijn in mijn optiek gezonde voeding en sport/bewegen*
- *In stand houden/uitbreiden ziekenhuis*
- *In wijkcentrums een ruimte over voeding, gezondheid inrichting (een klein) hoekje of zendtijd op lokale zenders hiervoor beschikbaar stellen*
- *Info over gezondheid op sociaal media.*
- *Informatie aan jongeren over Gebruik van social media. Mijn inziens hebben jongeren nooit rust in hun hoofd.*
- *Informatie brochures met tips gezonde maaltijden of een folder met de leukste plaatsen om te wandelen of fietsen hardlopen om mensen te informeren en stimuleren vaker naar buiten te gaan*
- *Informatie en invoering van gezondere etenswaren op scholen. Meer beweging m.b.t. de jeugd. Meer aandacht voor de eenzame ouderen.*
- *Informatie inwinnen op wijkniveau, eventueel met bewonerspanels*
- *Informatie op scholen tot en met het hoger onderwijs en huisartsen via praktijk ondersteuners meer aandacht richten op preventie.*
- *Informatie over acute ziektes en de risico factoren Zelfverantwoordelijk voor bv obesitas roken enz. Psychologische ondersteuning bij overgewicht burn-out enz.*
- *Informatie over bewegen en informatie overtrokken/drinken bij en van kinderen*
- *Informatie over fiets en wandelpaden en gebieden (nieuwe of verbeteringen). Sportieve mogelijkheden in de buurt (trimparcours in park bijvoorbeeld).*
- *Informatie via de huisartsen, psychologische hulpverleners en ziekenhuizen.*

- *Informeer bewoners van Zoetermeer regelmatig over wat ze zelf kunnen doen om hun gezondheid te verbeteren. Er is veel misinformatie (door leveranciers van voedsel, merendeel onderzoeken gefinancierd door voedselindustrie, etc.). Reserveer een vast aantal billboards en gebruik die om mensen te informeren: waar kunnen ze terecht voor kwalitatieve informatie en advies en organiseer 1 of 2 keer per jaar een informatiebeurs.*
- *Informeren over verzadigd vet. Gezonde producten.*
- *Inloop(sprekuren) of telefonische consulten (niet de huisarts) waar mensen met medische vragen terecht kunnen*
- *Inrichting en gebruik openbaar groen. Aanbod en toegankelijkheid (prijs lidmaatschap) van sport en sportaccommodaties. Aanbod van gezonde voeding door horeca en winkeliers.*
- *Instellen van een gezondheidswijzer qua leefpatroon (iets als de schijf van 5 maar dan niet alleen op eten gericht maar breder).*
- *Integrale gezondheidscentra waarin zowel reguliere als alternatieve dienstverleners samenwerken*
- *Invloed van bv. sociale media, vet, suikers, aspartaam, E-nrs, pesten, te weinig aandacht op gezondheid en welzijn*
- *Invloed van verkeer (overlast) in de woonwijken*
- *Inwoners met overgewicht op positieve wijze bijstaan, begeleiden, trachten te overtuigen dat bv zout, suikers, junkfood etc. "dodelijk kan zijn".*
- *Inzet moderne technologie voor gezond vitaal leven. Dialoogbijeenkomsten over ertoe doen en van betekenis zijn.*
- *Is er iets mis met de gezondheid dan is het van belang dat men makkelijk voor hulp ergens terecht kan. Met name de dokterspost in Zoetermeer is overbelast en heeft daardoor lange wachttijden. Ook de apotheekservice buiten normale werktijden zou kunnen worden verbeterd.*
- *Is het niet mogelijk om jonge kinderen iets te beloven als ze niet roken tot hun 16e jaar Zo heb ik het bij mijn jongens voorelkaar gekregen.*
- *Ja, bepaalde sporten betaalbaar maken zeker voor iemand die elke maand 1000 min staat omdat ik net 800 euro krijg*
- *Ja, goed onderzoek doen naar o.a. uitstoot van bedrijven ,zoals in verleden Steregenics ,waar de gemeente nalatig is geweest ?*
- *Ja, het is bekend dat diabetisch patiënten ook vaak last hebben van seksuele problemen zoals het uitblijven van een erectie. Met Viagra is dit goed te bewerkstelligen alleen dit kost erg veel geld als je dan seks wil hebben kost dit meer als 10 euro per keer en dit wordt niet vergoed. Ik zou willen dat d gemeenten dit gaan bewerk stellingen zodat het leven van de diabetisch patiënten weer een stuk leuker wordt al zou dit maar 8 keer per maand kunnen dat is nu al niet te betalen voor de meeste diabetische patiënten*
- *Ja, de gemeente ambtenaar MOET echt luisteren naar haar/zijn inwoners en niet de neus in de wind steken!!!!*
- *Ja, kappen met die onzin... dit is alleen maar meer bureaucratie... en dat kost ons allemaal veel te veel geld*
- *Ja. Leg nadruk op wat mensen zelf kunnen/moeten doen. Zet ze niet in een afwachtende houding op iemand anders die het voor hen moet doen.*
- *Jaarlijks een gezondheidscheck, klein maar wel op vitale delen om erger te voorkomen.*

- *Jeugd actiever proberen te betrekken bij dit vraagstuk in termen van bewustwording en aanpassen van hun leefpatroon. want daar zit het grote risico voor de toekomst*
- *Jeugd en sport: nog actiever hierop inzetten. Ouderen en bewegen: actief hierop inzetten*
- *Jeugd laten sporten en goede voorlichting op scholen. Verder kan de overheid niet zo heel veel doen. Iedereen weet toch inmiddels wel wat wel en niet gezond is.*
- *jeugd stimuleren te gaan teamsporten*
- *Jong geleerd is oud gedaan. Begin bij de jeugd.*
- *Jonge ondernemers op het gebied van gezonde levensstijl te mogelijkheid bieden om goedkope (winkel)panden te huren. Leegstand in Dorp en Stadshart GEZONDE bestemming geven. Gezond weekend organiseren waarin voeding, beweging, alternatieve zorg en zo aan bod komen.*
- *Jongeren en alcohol*
- *Junkfood weren op scholen en sportkantines*
- *Keep it simple*
- *Kijk breed. Denk ook aan duurzaamheid en milieu-invloeden. Denk ook aan alternatieve dingen als yoga, meditatie, alternatieve/complementaire geneeswijzen.*
- *Kijk ook naar niet-meetbare zaken zoals geluksgevoel, eenzaamheid, motivatie om bv. te bewegen.*
- *Kijk vooral naar de lagere sociale milieus. Daar zit n.m.m. het grootste probleem en de minste zelfredzaamheid. Begin op scholen met intensieve voorlichting en ook voorbeeldwerking. Laat ervaren wat gezond is.*
- *Kijken naar wat men kan verdragen, door ondervinding leert men wat wel en niet verdragen wordt. hierin ondersteunen. veel mensen eten gewoon wat ze geleerd hebben van hun ouders en vragen zich niets af. misschien meer diëtisten, die hierin gespecialiseerd zijn.*
- *Kinderen die chronisch ziek zijn de ouders genoeg info geven over eventuele wetswijzigingen in de gezondheidszorg.*
- *Kinderen en voeding, de hoeveelheid rotzooi en suiker in producten die het niet nodig hebben.*
- *kinderen op basis school en voortgezet onderwijs meer voorlichten over drank en drugs en de verslavende werking*
- *Klantgerichtheid en -vriendelijkheid gezondheidszorg*
- *Kosten sporten omlaag*
- *Krijg Zoetermeer in beweging. Zeker ook de jeugd, daar begint het. Een enkele keer per jaar bestaat de mogelijkheid gratis op suiker en cholesterol te laten prikken. Dit zo mogelijk uitbreiden. De informatie die daar uitkomt, is erg belangrijk, kan erger vaak voorkomen. Het aspect gratis is ook belangrijk omdat grote groepen mensen het eigen risico dan niet aan hoeven te spreken, wat helaas voor velen een noodzaak is.*
- *Laagdrempelige kennis. Bij winkels, in wachtkamer, posters, bij bars en restaurants. Vrijwillige deelneming van derden bij het verspreiden. Kennis is macht. Gemeente kan stimuleren om die kennis te verspreiden*
- *Laagdrempelige deelname aan sportactiviteiten. D.w.z. een voor ieder toegankelijkheid tot verenigingen en sportscholen voor met name voor minder draagkrachtigen.*
- *Laat bomen staan als ze niet ziek zijn. Hou een mooie rustige plek zoals de Dobbepas ook als ontspanningsplek. Bij evenementen de muziek wat zachter, geeft minder stress bij de omwonenden en doet niets af aan de gezelligheid.*
- *Laat frisdrank, vette snacks en zoetheid.*

- *Laat kinderen veel bewegen en al vanaf zeer jonge leeftijd*
- *Laat leerlingen op elk schoolniveau elke dag één uur verplicht sporten! Zorg dat er in elke wijk ouderen en anderen, die daar behoefte aan hebben onder het genot van een (goedkoop) kopje koffie of zo anderen te ontmoeten. Een soort inloophuis zoals het bankje op het dorpsplein waar "wereldzaken" worden doorgenomen. Dicht bij de mensen dus. Maak het mogelijk dat wijkbewoners minimaal 1x per week gezamenlijk voor een schappelijke prijs een warme maaltijd kunnen eten. Eten de ouderen ook eens een fatsoenlijke maaltijd en zijn ze onder de mensen!*
- *Lage drempel voor kinderen om te sporten. Bewegen is zoouou gezond*
- *Lagere eigen risico. Beloning bij gezond en verantwoord leven via lagere premie.*
- *Lastenverlaging. Door hoge kosten moet er meer gewerkt worden. Ik ben alleenstaande moeder met kinderen met gedragsproblemen en werken, eigenlijk is het veel te veel.*
- *LED(straat-)verlichting is slecht voor de gezondheid. Te hoge snelheden van auto's en brommers is slecht dus waarom niet meer naar 50. Als fietser/voetganger sneller over kunnen steken om dit te bevorderen. Nu is de fietser of voetganger overal het laatst aan de beurt. Veel groen verdwijnt binnenstedelijk.*
- *Leefbare omgeving, schoon, rustig stil en een overheid die naar de wensen van het publiek luistert en geen kokervisie heeft.*
- *Leg de drempel voor het vragen om hulp bij (mogelijke) gezondheidsproblemen niet te hoog.*
- *Leg ook de relatie met beschikbaar zijn en blijven van groene ruimte om te bewegen en ontspannen in de directe omgeving van Zoetermeer*
- *Legaliseren van hennep, omdat hennep zeer geneeskrachtig is bij heel veel ernstige ziekten. Aanleggen van moestuinen in de stad waar mensen biologische groenten en fruit direct van het land kunnen kopen.*
- *Lekker en gezond eten promoten a la Zoetermeer culinair*
- *Let op gezondheid van de jeugd. Gezonde voeding en meer bewegen, zoals schoolzwemmen.*
- *Let op sponsoring bij grote evenementen (geen Macdonalds de Dekkerloop laten sponsoren)*
- *Letten op een schone, gezonde leefomgeving: minder (liefst geen) zwerfafval*
- *Leven in een schone omgeving, voorlichting, nog ergere enge beelden op de pakjes sigaretten.*
- *Lucht (fijnstof) kwaliteit, bouw herrie, snelweg herrie*
- *Lucht- en waterkwaliteit meten en zorgen dat die binnen de normen voor een goede gezondheid vallen. Daar kan de burger zelf weinig aan doen, dat moet de gemeente regelen.*
- *Luchtkwaliteit is slecht in Zoetermeer, A12 levert veel fijnstof op welke ik dagelijks moet verwijderen van mijn hor*
- *Luisteren naar de bewoners, denken in processen en spreken met data.*
- *luisteren naar de burger, wijken verpauperen echt, woningbouw doet er te weinig aan*
- *m.n. zorg voor sociaal zwakkeren en algemeen geestelijk welzijn.*
- *Maak de tekst leesbaar en begrijpelijk. Vaak zijn stukken van de gemeente veel tekst die voor een flink aantal inwoners te moeilijk is*
- *Maak gezonde voeding bereikbaar voor iedereen.*
- *Maak het laagdrempelig, in Jip en Janneke taal en zeer toegankelijk vooral voor de lagere inkomens.*

- *Maak mensen bewust van de vervuiling door middel van de fijn stof die we inademen. Zoetermeer een fiets vriendelijke stad is en daar op inzet dat men daar meer gebruik van moet maken. Goed tegen stress, die fiets je eruit.*
- *Maak mensen caloriebewust, voorkomt hoop ellende*
- *Maatregelen om op publieke plaatsen -ook buiten- rookoverlast te voorkomen (haltes bus/RR, terrasjes....)*
- *Medicijnen terugdringen vooral die eigenlijk niet nodig zijn.*
- *Meer aandacht en geld voor effect van plantaardige voedingsmiddelen op gezond leven en beperken/voorkomen van ziektes. Gezond en biologisch eten is duur, waardoor een groot gedeelte van de burgers makkelijker naar andere producten grijpen.*
- *Meer aandacht voor de gevaren van gokverslaving en het voorkomen daarvan. Verder ook de veel te harde muziek waaraan mensen tegenwoordig worden blootgesteld, met als gevolg ernstige gehoorschade, ook bij jongeren.*
- *Meer aandacht voor eenzame ouderen, meer aandacht voor chronisch zieken, verbetering woonsituatie en empathie*
- *Meer aandacht voor het effect van het eten van al die geraffineerde suikers: een enorme sloper van onze gezondheid*
- *Meer aandacht voor psychische problemen bij kinderen*
- *Meer aandacht voor roken bij jongeren*
- *Meer aandacht voor zorg bv huish. hulp, pers. hulp en de zorg in het algemeen. Wordt steeds slechter !!*
- *Meer aandacht/bevorderen van bewegen. De jeugd lijkt alleen meer bezig met digitale media en besteedt haar vrije tijd daaraan i.p.v. sport en (echte) sociale activiteiten. Dat kost de samenleving op den duur geld vanwege meer kosten in de gezondheidszorg. Beter daarom nu te investeren in sport en bewegen.*
- *Meer activiteiten om lucht, water, leefomgeving schoner te krijgen*
- *Meer auto verkeer belemmerende maatregelen.*
- *Meer bankjes voor de ouderen om uit te rusten*
- *Meer benadrukken de leefomgeving netjes en schoon te houden! Ik denk daarbij aan hondenpoep, zwerfvuil, vervuiling in de buurt van scholen. Beter handhaving.*
- *Meer bewegen voor ouderen. sporten voor inwoners met laag inkomen mogelijk maken.*
- *Meer beweging voor kids betaalbaar maken*
- *Meer bewust zijn van geld uitgeven, niet de hoge heren*
- *Meer bijeenkomsten met lessen over gezonde voeding en levensstijl en daarbij kooklessen hoe dat dan klaar te maken. We zijn het zelf maken verleerd. En ook met bewegen, meer in cursusvorm tijdens langere periode zodat het beklijft. Kijk maar naar de herhaling van Hoe word ik 100. Zoiets zou ook moeten gebeuren in de gemeenten. Heel wat mensen kunnen dan v.d. medicijnen af. Dus voorlichting is 1 maar het in de praktijk brengen is 2, en daar moeten ze bij geholpen worden want anders hadden ze het zelf wel gedaan.*
- *Meer fiets lessen voor volwassenen*
- *Meer gelegenheid voor vrij zwemmen:*

- *Meer gezond groen ter reiniging van de lucht, uitstoot van de stofdeeltjes door auto's. In de stadscentra geen auto's en fietsen, behalve handhavers van de wet, dit geeft verplichte beweging, en grotere veiligheid. Aan de rand van de gemeente, bij de inval wegen, grote parkeerplaatsen met elektrische busjes die parkeerders naar het centrum brengen en terug.*
- *Meer goede voorlichting voor jongeren wat betreft normen en waarde en iets van respect voor elkaar.*
- *Meer groen in de stad, d.m.v. bomen/parken, groenstroken*
- *Meer groen langs de snelweg, of hogere geluidswal, wijk 18*
- *Meer info over gezond eten, minder info over ongezond eten, meer goedkope sport en spelmogelijkheden, meer openingstijden zwembaden, meer gelegenheden in de stad waar verse voedingsmiddelen te koop zijn (marktjes, winkels zoals in de verse groenteboer in W C Rokkeveen*
- *Meer informatie op school over gezonde voeding en risico's van overgewicht.*
- *Meer informatie over sporten 60+. Gezond en gezamenlijk koken, kookles in de wijken. Info over tuinieren, kweken van kruiden etc.*
- *Meer informatie over wat gemeente denkt te doen om verkeer overlast te beperken en wat gemeente denkt te doen om milieu te ontlasten, bijvoorbeeld om schone energie te produceren: aardwarmte, fietspaden die zonne-energie gaan produceren.*
- *Meer informatieve via website en mensen hierop wijzen via de media*
- *Meer kosteloze mogelijkheden voor ouderen om te bewegen*
- *Meer metingen voor uitstoot van autogassen. Fijnstof metingen.*
- *Meer mogelijkheden geven aan mensen met een laag inkomen, die zijn beperkt om hulp te vragen voor sommige klachten geen vergoedingen waardoor er iets niet beter gemaakt kan worden de kwaal erger wordt en er daardoor VEEL STRESS ontstaat*
- *Meer naar oudere mensen kijken en luisteren.*
- *Meer natuurwinkels en biologische en/of vegetarische restaurants. Meer voorlichting op scholen over de negatieve effecten van slechte voeding, alcohol, sigaretten en andere genotsmiddelen.*
- *Meer ondersteuning voor de mantelzorgers. Zij drukken enorm de totale kosten voor de zorg. De mantelzorgers krijgen er veel te weinig voor terug.*
- *Meer onderzoek naar prostaatkanker*
- *Meer op gezonde voeding voorlichting geven en ruimte voor wandelen en fietsen*
- *Meer preventief onderzoek mogelijk maken. Dat werkt op lange termijn kostenbesparend.*
- *Meer rustige plekken om te wonen*
- *Meer speelruimte voor kinderen, voorkom hangjongeren, maar ook hangouderen*
- *Meer spel in de gemeente bijv. "ontdekt je wijk of ontdekt Zoetermeer" d.m.v. geocaching e.d.*
- *Meer sport aanbieden, een leuk zwembad is daarbij zeer belangrijk. evt. weer schoolzwemmen aanbieden, hier mee verkoop je ook dat armere gezinnen hun kinderen geen zwemles krijgen. Een Zoetermeer sportdag lijkt me leuk, maar dan wel voor jong en oud. Groot evenement op de markt*
- *Meer sport tijdens school*
- *Meer sport via basis scholen- zwemles terug - Sport scholen verbieden: vast aan abb zitten voor een jaar, moet opzegbaar zijn per maand informatie avonden over de overgang - Laat (moeilijke/hang) jongere va jaar of 17 of die niet naar school gaan sport evenementen organiseren in de wijk*
- *Meer sporten en meer bewustwording social media in (basis) onderwijs*

- *Meer sporten(o.a. gymnastiek) op school introduceren en verplichten. Voedingsvoorlichting op school. Voorlichting over drugs, alcohol en gebruik van Soc. media door de jeugd.*
- *Meer sporturen ingeroosterd in het Voortgezet onderwijs. Gezondere lucht in huis bevorderen d.m.v. planten.*
- *Meer sportverenigingen voor jonge kinderen in Rokkeveen*
- *Meer tijd bij de huisarts /poh. Om over kleine problemen te kunnen praten zonder direct het stempel bijzondere zorg te krijgen/*
- *Meer toezicht op groen stroken i.v.m. honden poep zeer schadelijk voor de gezondheid wordt nooit opgeruimd. Maak daar erg veel zorgen over heb het aangekaart bij de gemeente nul reacties*
- *Meer veilige wandelgebieden (zorgen dat ze (brom)fietsvrij zijn. handhaving*
- *Meer verplichte sport voor schoolkinderen*
- *Meer voor jongeren doen*
- *Meer voorlichting en uitbreiding mogelijkheden om te sporten tegen een gereduceerd tarief.*
- *Meer voorlichting en voorbereiding over pesten en drugs op basisscholen. Minder softe aanpak van pesters op de basisschool.*
- *Meer voorlichting op middelbare scholen, opzetten openbare sportevenementen voor families*
- *Meer voorlichting op scholen zowel lager als middelbaar onderwijs en dat door lezingen of projecten van personen die het zelf hebben meegemaakt!*
- *Meer voorlichting over alternatieve geneeswijzen. Pv alle chemische middelen*
- *Meer voorlichting over het gebruik van teveel aan suiker, vet, alcohol.*
- *Meer zwemgelegenheid en ander vertier voor jeugd, vooral tieners.*
- *Meer aandacht voor verschil in behandeling man/vrouw/kind*
- *Melding via lokale tv*
- *Meldpunten voor pesten op scholen, jongeren die overlast veroorzaken. Het openen van gokhallen verbieden. De stad schoner houden. Beter onderhoud van de groenvoorzieningen (bv. bomen laten staan) zodat het prettig wandelen, blijft in de stad en je niet alleen maar tussen het beton loopt.*
- *Mensen die gelukkig zijn voelen zich gezonder: goed wonen, werken en recreëren, meer dan een luisterend oor van het gemeentehuis en bestuurders*
- *Mensen die gezond bezig zijn bewegen, voeding die belonen stimuleren.*
- *Mensen hebben vaak te weinig geld voor sport. Daarin zouden ze geholpen moeten worden. Het Keerpunt terug in zijn oude vorm zou een enorme verbetering zijn! .*
- *Mensen meer bewust maken.*
- *Mensen meer op hun eigen verantwoording wijzen en niet altijd maar afhankelijk zijn, dat andere het altijd maar regelen*
- *Mensen met veel lichamelijke klachten strenger begeleiden naar een gezonder leven. Dat scheelt de gezondheidszorg veel geld.*
- *Mensen opmerkzaam maken dat je met verse producten ook snel en makkelijk een goede maaltijd op tafel kan zetten. dat hoeft niet duur te zijn en altijd beter dan kant en klare producten met veel vet en zout.*
- *Mensen wijzen op de biologische kramen en bevorderen dat deze kramen uitgebreid worden, hetzij door subsidie (bijv. geen stageld verlangen) en door voorlichting dat deze kleine markt er staat. En bijvoorbeeld boeren uit de omgeving die biologisch verbouwen er een stand geven.*
- *Met armoedebestrijding hebben mensen minder stress. Is goed voor de gezondheid*

- *Met een klein budget maar net boven Zoetermeer pas grens kunnen sporten voor kinderen.*
- *Met name de invloed van sociale media op de gezondheid (mentaal) wordt naar mijn mening onderschat. Hierin schuilt een groot gevaar waar veel aandacht aan besteed zou moeten worden*
- *Met name oog voor de omgeving. Deze moet rust (geluid/licht) en netheid uitstralen. Dit maakt het tot een plezierige omgeving.*
- *Metingen i.v.m. luchtvervuiling*
- *Milieu in de gaten houden*
- *Milieu omgang*
- *Minder (diesel-benzine) vrachtverkeer door de woonwijken. Vooral de bevoorrading van winkels gebeurt dwars door de woonwijken. Dus meer buitenom of als dat niet kan toegangswegen creëren buitenom. Meer aandacht voor elektrisch dan wel aardgasgebruik van het geregelde vrachtverkeer/bezorgdiensten.*
- *Minder fijnstof in de woonomgeving*
- *Minder honden en kattenstront!*
- *Minder wachttijden bij zorg verlenende instanties bevorderen*
- *Mis duidelijke info over gezond binnenklimaat. Verder meer aandacht aan schone leefomgeving (belang van) en meer bewegen*
- *Misschien een gezondheid markt met verschillende onderwerpen, waar je misschien ook je bloeddruk en bloedsuiker kunt laten controleren, maar ook gezonde voeding, bewegen kan ook makkelijk enz.*
- *Misschien het misbruik van social media en het pesten van kinderen*
- *Misschien iets meer over pesten*
- *Misschien leuke sportevenementen organiseren .*
- *Misschien meer gezondere leefomgeving. Qua veel verkeer enz. Zodat kinderen meer buiten kunnen zijn zonder continu op te hoeven letten op verkeer. Het gebruik van auto bij ons in de buurt is toegenomen weet niet of dat een gezondere leefomgeving oplevert*
- *Misschien per doelgroep voortijdig over risico's informeren, bijv. ouderdom, zwangerschap, effecten van onregelmatige diensten..*
- *Misschien via de wekelijkse gratis krant dar daarin de gemeente goede voorlichting kan geven*
- *Moeten we allemaal 100 worden? ! Hoe gaat de regering dat betalen? ? Ik heb wel een suggestie: laat stokoude, zeer zieke mensen natuurlijk overlijden, mét pijnstillers uiteraard! Dat oplappen en met pillen en tubes verder vegeteren is mensonterend! Artsen moeten niét kosten wat kost "beter willen maken"!*
- *Mogelijkheden bieden om op een prettige manier te kunnen bewegen (fietsen, wandelen). Daarnaast voorlichting o.i.d. over het gebruik en misbruik van social media.*
- *Mogelijkheden faciliteren om te sporten voor elke leeftijdsgroep én voor de eventuele specifieke fysieke beperkingen van de deelnemers. Ook is disseminatie van adequate info over gezonde leefstijl van groot belang.*
- *Mogelijkheden in de gemeente voor uitgaan voor jongeren en het schenken van geen alcohol*
- *Mogelijkheden om op een prettige en veilige manier te sporten/bewegen in de gemeente.*
- *N.A.W. gegevens waar je terecht kunt met vragen.*
- *Na bevallingen starten met training bekkenbodemspieren via fysio om latere incontinentie te voorkomen of te beperken. Scheelt het milieu ook weer een hoop afval.*

- *Naar mijn idee steeds meer gezondheidsproblemen door stress. Steeds drukker leven mede door onzichtbare eisen van de samenleving. Alles lijkt perfect te moeten gaan. Ook social media speelt grote rol, wordt voor veel mensen steeds meer verslavend/ veel te veel tijd aan besteed. Mensen kunnen geen goede balans meer vinden in hun leven met voldoende ontspanning. Zelfs in vrije tijd lijkt steeds meer te moeten. Hier aandacht aan besteden lijkt me goed.*
- *Naast het bevolkingsonderzoek ook vanaf 40 jaar een fitheidstest afnemen. Daarnaast betere controle op rijvaardigheid bij ouderen. Niet alleen een medisch testje maar ook een rijvaardigheidsproef. Ik stop na mijn 75ste of eerder met autorijden. Er zijn voldoende middelen om je te verplaatsen.*
- *Naast mijn eerdere antwoorden: vooral algemene voorlichting en het leefmilieu. Wordt geen alternatieve specialist.*
- *Nee, maar de outdoor fitness apparaten vind ik een succes en misschien ook iets voor bij de kinderboerderij in Rokkeveen waar veel bootcamp activiteiten plaatsvinden*
- *Nee, maar zou wel mee willen denken en er over willen lezen*
- *Nee, moeilijk om de mensen die je wilt bereiken te bereiken. Reanimatie cursussen aanbieden voor weinig geld zodat je een grote groep bereikt. BV als ouders kind komen aangeven*
- *Nee, niet direct, bijna alles begint bij een goede opvoeding. Vandaag de dag heb ik het idee dat mensen/ouders alles afschrijven op andere: De overheid, de gemeente, de school noem maar op. Een goed begin zou zijn dat een ieder eerst eens naar zichzelf gaat kijken maar hou je dat als gemeente moet promoten, geen idee.*
- *Nee, behalve dat gemeenten niets moeten doen wat zorgverleners als goed genoeg doen.*
- *Nee, ben mindervalide dus heel erg beperkt*
- *Nee, heb me er niet direct in verdiept maar ik heb zoiets van weer zon lokaal erbij, is dit wel wenselijk?*
- *Nee, het is primair de verantwoordelijkheid van de burger. Wat helpt is schone omgeving fijn wonen*
- *Nee, ik heb de indruk dat de gemeente Zoetermeer daar al mee bezig is. Mensen moeten ook wel zelf willen of er voor open staan.*
- *Nee, ik ken in Zoetermeer niet zoveel mensen en heb daardoor geen idee waar behoefte aan is.*
- *Nee, ik vind het niet taak v.d. gemeente om een gezondheidsbeleid voor de inwoners op te stellen.*
- *Nee, niet direct. In mijn beleving is van overheidswegen de afgelopen jaren al veel aandacht besteedt aan gezonder leven in het algemeen.*
- *Nee, zie niet in waarom gemeente dat zou moeten aanbieden. er is via andere wegen meer dan voldoende info beschikbaar. ik ben van mening dat mensen er zelf ook moeite voor moeten doen.*
- *Nee: volgens mij is zo'n nota niet nodig.*
- *Neem a.u.b. de verslaving aan mobieltjes en Tablets serieus*
- *Neem een voorbeeld aan het boekje over sporten in Zoetermeer wat elk jaar verschijnt met waar je je voor op kan geven korte cursussen etc. Een goed en gemakkelijk initiatief vanuit de gemeente*
- *Neen ik zorg wel voor mijn eigen beweging*
- *Net als in Rotterdam een ziektekostenverzekering zonder eigen risico voor iedereen. Ik kom regelmatig mijders tegen.*
- *Net zoals reclameborden langs de weg aandacht vragen op invloed van negatieve sociale media, bewegen en gezonde voeding*

- *Niet alleen gezinnen met een Zoetermeerpas alles voor weinig aanbieden. Wij werken hard in ons gezin maar door de crisis afgelopen jaren kunnen we ons niet zomaar een sport abonnement veroorloven. Door zo hard te werken blijven we nu uit de problemen maar men die een uitkering krijgt en dus een pas kan zoveel doen voor weinig. Sporten, zwemmen, los nog van ontspanning in bijvoorbeeld de dierentuin. Kan ik ook niet zomaar betalen hoor. Terwijl het toch echt ontspanning zou geven aan t gezin en dus ten goede van onze gezondheid zou komen.*
- *Niet betuttelend, mede op basis van de input uit deze enquête, benoem de concrete acties die de gemeente gaat uitvoeren.*
- *Niet echt. De bibliotheek is goed bezig op dat vlak*
- *Niet elke gemeente een aparte nota laten opstellen maar gestuurd door een "raamwerk" daarvoor door de overheid*
- *Niet iedereen over een kam scheren*
- *Niet specifiek voor de gemeente, maar voor overheid: betrouwbare etiketten opvoeding, eerlijker en meer uit gebreide info. Leesbare etiketten, niet te kleine tekst*
- *Niet te veel opschrijven wat iedereen al weet maar mensen actief verleiden tot gezondere leefstijl*
- *Nieuwe inzichten op het gebied van gezondheid*
- *Nog meer aandacht besteden aan bewegen door bijvoorbeeld te stellen dat het doen van boodschappen binnen de gemeente gezonder is door fietsgebruik, dan de auto te pakken. Ontmoedigen van verkeerd voedselgebruik.*
- *Nog meer onder de aandacht brengen het belang van genoeg beweging, gezonde voeding en de gevaren van roken, drinken en drugs. Bijv. door hier al op de basisscholen aandacht aan te besteden.*
- *Nou laat de gemeente eens proberen de wandelpaden begaanbaar te houden in plaats van dat men iets breekt door de scheuren en kieren die erin zitten. Verder zou in verband met de hooikoortspatiënten een maandelijkse maaibeurt in de zomermaanden geen overbodige luxe zijn.*
- *O.a. daarin op te nemen geestelijk welbevinden. Dat kan bv een relatie hebben met mogelijkheden tot sociale contacten*
- *Obesitas. Vette hap. Zwemmen in Zoetermeer is een stiefkindje, moet beter in een stad van 130.000!*
- *Om eenzaamheid in kaart te brengen, ouderen goed in de gaten houden en persoonlijk vragen welke hulp ze nodig hebben!*
- *Omgaan met overgewicht bij kinderen en gezonde voeding*
- *Ondersteun de scholen, verenigingen en buurtschappen tegen pesten. Dit heeft een zeer grote impact op kind en gezin.*
- *Ondersteunen (financieel) van ziekenhuis, huisartsen etc. voor preventie.*
- *Onderzoek naar fijnstof*
- *Ongezonder staat helaas nog altijd erg vooraan, gezond op een lagere plaats. Verander dat, overal*
- *Ontmoedigen gebruik auto. buitenactiviteiten (laten) organiseren*
- *Op basisscholen (en ook voortgezet onderwijs) oog hebben voor overgewicht en hierop actief zowel collectief als individueel acteren.*
- *Op de basisscholen veel aandacht geven.*

- *Op de basisschool krijgen kinderen een Sportgids van de Gemeente Zoetermeer. Het is een idee om die gids niet meer op de basisschool mee te geven (want mijn ervaring is dat ik die gids altijd in mijn tas liet en zelf nooit las. Andere klasgenoten gooiden de gidsen zelfs gelijk in de prullenbak of scheurden eruit om papieren vliegtuigjes te maken). Het zou een beter idee zijn om deze gids gewoon bij alle bewoners door de brievenbus te doen. In het geval dat dat geen optie is vanwege de kosten die erbij komen kijken om zoveel gidsen te drukken, stel ik voor om de sportgids dan digitaal beschikbaar te stellen en bewoners hiervan per e-mail op te hoogte te stellen o.i.d. En het gedeelte van het sportaanbod voor volwassenen en ouderen uitbreiden zodat het niet alleen op kinderen gericht is. Ik vind dat de drempel, om zelf uit te zoeken wat het aanbod precies is in Zoetermeer, te hoog ligt voor de gemiddelde bewoners. Veel mensen denken dat fitnessen de enige sportoplossing is, terwijl Zoetermeer veel meer te bieden heeft. Daarnaast is sporten best wel duur. Misschien is het een idee als de gemeente in samenwerking met sportaanbieders een soort kennismakingskorting zou kunnen aanbieden.*
- *Op de gemeentelijke website aandacht geven aan gezondheid*
- *Op het gebied van sport vind ik dat de gemeente Zoetermeer het over het algemeen (nog steeds) goed doet. Wellicht zou informatie over voeding wel nuttig zijn. Ik twijfel echter of dit vanuit overheidswege aan zal slaan. Het gevoel van betutteling en zo. Veel zal afhangen van de manier van presenteren, de campagne zagezegd.*
- *Op meer plaatsen een EHD apparaat plaatsen Meer voorlichting over apparaat*
- *Op middelbare scholen de jeugd beter informeren over gezond eten en bewegen.*
- *Op scholen gezondere dingen laten aanbieden (eten/snoepen en drinken). Meer beweging op scholen en sportieve activiteiten in Zoetermeer aanbieden. Speelapparaten voor jonge kinderen*
- *Op scholen moet veel aandacht zijn voor pesten en de invloed van sociale media. Leerkrachten moeten worden bijgeschoold over de beproefde methodes om pesten tegen te gaan. Ook informeren over gezonde voeding is vanzelfsprekend heel belangrijk.*
- *Open het zwembad weer het is te idioot dat een zon mooi zwembad in een toch best grote stad als Zoetermeer gesloten is.*
- *Openbare sportvoorzieningen zoals bijvoorbeeld obstakel hardloopbaan.*
- *Openingstijden zwembad (iedere keer gaat er een kwartier af op woensdagavond en in het weekend is het zwembad gesloten voor recreatie!*
- *Openstaan voor problematiek dementie*
- *Ouderen langer mobiel bijv. traplift of scootmobiel Anti Pestprogramma op scholen Onderhoud scholen weer conciërge is echt bron van bacteriën nu er praktisch nooit weer wordt schoongemaakt*
- *Ouderen meer leren bewegen*
- *Ouderenzorg, zorgen dat ouderen niet vereenzamen.*
- *Ouders meer info geven*
- *Ouders niet meer hun kinderen van en naar school brengen.*
- *Overgewicht bij jonge kinderen*
- *Overheden moeten waken voor gezonde voeding die bergers consumeren.*
- *Overkap de A12 tussen Oostweg en het station. Maak erop een verbindingenpark met Rokkeveen met veel ruimte voor bewegen.*

- *Overleg met betrokken partijen. In alle verkiezingsprogramma's komt preventie terug. De wil is er dus wel, nu nog de uitvoering. door samen krachten te bundelen met gemeentes, zorgaanbieders, ministerie, zorgverzekeraar, bedrijven etc. kan er budget worden vrijgemaakt en kunnen er daadwerkelijk stappen worden gezet.*
- *Pestprotocol op scholen.*
- *Pleiten voor gezonde voeding en regelmatig bewegen moet al op school worden begonnen. Gratis workshops om kennis te maken met verschillende takken sport.*
- *Positieve gezondheid, Machteld Huber met de schijf van 6 gebieden te weten: lichaamsfuncties. mentaal welbevinden, zingeving, meedoen, kwaliteit van leven en dagelijks functioneren.*
- *Praktische zaken aanpakken zoals vervuiling en veiligheid op straat. bv Als vervuiling op straat van honden en paarden beperkt wordt en loslopende honden aangeliind worden dan is er minder stress tijdens het wandelen. Succes!*
- *Praten met burgers, en vooral **LUISTEREN***
- *Preventie is m.i. meer dat het beschikbaar maken van kennis. Kwetsbare mensen gaan naar over het algemeen niet naar zoeken. Onder ouderen zie ik eenzaamheid als de grootste bedreiging. Zeker bij ouderen die het internet niet kunnen gebruiken. Zij weten vaak niet waar zij hulp moeten halen. As zij een instantie bellen krijgen zij ellenlange keuzemenu's die zij niet snappen. En dus blijven hun problemen onopgemerkt. Met alle gevolgen van dien. De ouderenadviseur is een goede voorziening. M.i. heeft de gemeente een zorgplicht aan alle ouderen: en niet alleen aan de mensen die het WMO loket weten te vinden*
- *Preventief betekend jong beginnen. Op de scholen vooral info over voeding, belang van bewegen, schoolzwemmen en sportdagen. Daarnaast de normen en waarden steeds weer ter sprake brengen. Moet er inslijten/ gewoonte worden. Ieder mens doet er toe.*
- *Preventief betekent meestal voorkomen van gezondheidsproblemen. Ik zou het goed vinden als het voorkomen van verergering en het verkleinen van risico's (bv. valrisico's) als gevolg van gezondheidsproblemen ook tot het preventieve beleid gerekend worden. Preventief beleid betekent ook dat het ontstaan van nieuwe problemen voorkomen moeten worden (bv. eenzaamheid of slecht eten omdat mensen agv ziekte de deur niet uit durven/kunnen).*
- *Preventief gezondheidsbeleid begint voor mij bij de basis: dus letterlijk al op de basisschool kinderen meegeven welke gezonde keuzes er te maken zijn. Het zou mooi zijn als zoiets ook in de nota wordt opgenomen.*
- *Preventief gezondheidsbeleid waarbij de patiënt niet de dupe wordt. Bij. een vervolgonderzoek darmonderzoek n.a.v. bevindingen welke aanleiding hiertoe geven, niet ten koste komt van de patiënt zelf (eigen risico ziektekosten). Anders gaan mensen afhaken.*
- *Preventief moedervlekken laten nakijken*
- *Preventieve activiteiten gericht op een gezonde lichamelijke, sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren.*
- *Preventieve gezondheidszorg*
- *Prioriteit ligt bij ouderen zorg en trapveldjes voor de jeugd*
- *Probeer daar waar mogelijk de burgers actief te betrekken.*
- *Probeer de mensen ervan bewust te maken dat ze beter de fiets kunnen pakken als ze naar bijvoorbeeld het stadshart gaan. Maak ook meer gelegenheid om je fiets veilig te stallen aan alle kanten van het stadshart. Beloon fietsers eventueel.*

- *Probeer de mensen in beweging te krijgen. Er zijn te veel dikzakken, kijk maar om je heen. Het is droevig om te zien hoeveel mensen hun lichaam mishandelen.*
- *Probeer te mensen naar buiten te krijgen op de fiets of wandelen d.m.v. bijv. evenementen. en maak daar VOORTIJDIG goed reclame voor*
- *Probeer vooral in contact te komen met de mensen die niet gezond leven, vraag hen wat zij nodig hebben om meer gezond te kunnen leven. Niet zelf invullen zonder contact met hen.*
- *Projecten voor eenzame ouderen, invloed sociale media op de jeugd, digitaal pesten op scholen nog meer onder de aandacht, ondersteuning VMBO scholen i.v.m. vele uitval lessen door overwerkte docenten.*
- *Promoten van bestrijding kernproblemen*
- *Recentelijk pas ontdekt dat fitnessen echt leuk is, was ik mij vroeger niet van bewust*
- *Rekeningen van de tandarts*
- *Relatie infrastructuur en industrie / gezondheid (lawaaï, fijn stof etc.)*
- *Relevante informatie via internet en/of per post.*
- *Repareren van bv voetpaden, ook in de parken. Rustige omgeving behouden om te wonen. Industrie op geluid/luchtverontreiniging controleren.*
- *Richt je op zaken waar de gemeente zelf echt verantwoordelijk voor is. Dus goede sportvoorzieningen, goede woon- en werkomgeving enz. Ga je niet richten op individuele zaken zoals persoonlijke voeding, gezondheid, enz. Dat is verantwoordelijkheid van VWS en de mensen zelf.*
- *Roken in gemeente ontmoedigen, ook op straat en winkelcentra. Verbieden op schoolpleinen en sportterreinen, zeker langs de lijn.*
- *Ruimere bekendheid van de sportverenigingen en wat deze doen.*
- *Ruimte om de woning, niet een nieuwbouwwijk verpesten door op elkaar te wonen, en geen speel en parkeer ruimte te creëren. Of bij bouw in oude wijken de rust en uitzicht van oude bewoners verzieken. Dat gebeurt telkens weer. en de gemeente verschuilt zich achter verouderde regels die niet meer van deze tijd zijn.*
- *Rust en veiligheid creëren alsmede gelegenheid om te ontspannen.*
- *Rust in de woonwijken bevorderen. Vrachtwagenverkeer zoveel mogelijk in woonwijken vermijden. Veel groen in de stad behouden of creëren.*
- *Rust na 22.00 uur*
- *Samenwerking tussen verzekeraars en gemeente, zorgaanbieders en verzekeraars, zorgaanbieders en gemeente*
- *Schep veel meer directe groene omgeving voor de inwoners in de stad. Dus niet meer groen in de parken, maar streef naar straten met bomen die een prettige omgeving bevorderen. Dat kan het beste met duurzame inheemse boomsoorten. Het leidt op korte termijn tot een leefbaarder en gezondere stad. En het levert op termijn zelfs financieel voordeel op. Men voelt zich nu eenmaal beter onder bomen, is minder snel agressief. E.e.a. moet wel vergezeld gaan van een goede voorlichtingscampagne en meer nadruk op natuur- en milieueducatie in het onderwijs.*
- *Scholen, buurthuizen, verzorgingstehuizen, vrijwilligers en ziekenhuizen betrekken. Met andere woorden, goed luisteren naar de samenleving, veel gesprekken voeren.*
- *Scholieren er nóg meer op attenderen dat gezond eten én lichaamsbeweging van essentieel belang is.*

- *Schone en veilige woonomgeving*
- *Schone gemeente, meer groen, zorg voor de ouderen, beweging stimuleren*
- *Schone lucht en minder geluidsoverlast kan aanzienlijk bevorderd worden door van de A12 een landtunnel te maken.*
- *Schone lucht is het belangrijkste voor iedereen.*
- *Schone lucht, geluid A12, beter onderhoud groen (westerpark)*
- *Schone lucht, voorkomen luchtvervuiling-fijnstof e.d.*
- *Schone lucht: fijnstof*
- *Schonere en veiligere omgeving, kinderen wijzen op eten en in vloed op gewicht en bewegen stimuleren*
- *Schoolzwemmen (2x genoemd)*
- *Schoolzwemmen. Gezondere eetgelegenheden in het Stadshart. Elke dag een klein rondje hardlopen op basisscholen, zie link: <https://www.google.nl/amp/nos.nl/googleamp/artikel/2101446-weer-of-geen-weer-elke-dag-hardlopen-op-britse-scholen.html>*
- *Schoon leefomgeving. Geen vervuilende industrie.*
- *Schoon op straat, in het winkelbeeld, bij verkopers.*
- *Schoon oppervlaktewater.*
- *Schulden op alle fronten zijn funest voor de gezondheid. Aandacht om het krijgen van schulden te voorkomen: geldverstrekkers/leners beperken. Hulp bij administratie.*
- *Speeltuinen verbeteren of vernieuwen, dan gaan de kinderen meer naar buiten*
- *Sport*
- *Sport activiteiten in de buurt / wijk organiseren. sport & spel voor iedereen*
- *Sport dicht bij huis, ouderenbeleid verbeteren*
- *Sport en gelijk sociale contacten bevorderen.*
- *Sport goedkoper maken en mensen met overgewicht gratis sport aanbieden.*
- *Sport is niet de enige manier om mensen aan het bewegen te krijgen. Regelmatig gemiddeld intensief bewegen, bijv. wandelen, is naar mijn idee goed om te stimuleren. Bijv. minimaal 30 min. per dag met de hond wandelen gebruik ik als regel. Leuke wandelroutes uitzetten en promoten kan met een beperkt budget mensen aan het bewegen krijgen.*
- *Sport mogelijkheden vanuit de gemeente aanbieden*
- *Sport of ontspanning op het werk*
- *Sport promoten voor sociale minima en groepen in de samenleving die vanuit hun culturele achtergrond niet automatisch gaan sporten. Sportverenigingen hierin (financieel) ondersteunen. Sporten in verenigingsverband bevordert sociale cohesie, en daarmee gerelateerd gezondheidsbeleid*
- *Sport scholen moeten makkelijker worden elke leeftijd. De meeste sportscholen (de luxe, met zwembad) zijn behoorlijk aan de prijs*
- *Sport voor kinderen en bejaarden, kinderspeelplaatsen en sportveldjes, tweetakt brommers van het fietspad (liefst verbieden)*
- *Sportaccommodaties, zoals zwembaden.*

- *Sporten en werk. Ik zie dat sommige werkgevers heel goed omgaan met gezondheid en veel werkgevers achterblijven. De geboden faciliteiten liggen te ver uit elkaar. Terwijl de werknemer toch even lang mee moet in het arbeidsproces. Ook zie ik op peuterschool fruit 2x p/week gratis aangeboden door de EU. Terwijl ik in de kantine 3 euro moet neerleggen voor mini bakje salade en de kroket de helft kost.*
- *Sporten faciliteren en betaalbaar maken of houden*
- *Sporten goedkoper maken voor gepensioneerden*
- *Sporten moet goedkoper, ook voor kinderen zodat ze er op jonge leeftijd al mee in aanraking kunnen komen. Nu is het voor veel ouders "te" duur*
- *Sporten ook voor ouderen aanbieden*
- *sporten voor alle kinderen, ongeacht afkomst. Bewegen/sporten voor ouderenwoningen schoon en fris*
- *Sporten voor iedereen als prioriteit zien door de gemeente. dit houdt ook in dat hier dus meer subsidie naar toe moet gaan.*
- *Sporten voor kinderen bevorderen/goedkoper maken*
- *Sporten voor meer burgers mogelijk maken, denk aan niet te hoge huren van locaties bijv.*
- *Sporten voor ouderen*
- *Sportmogelijkheden voor kinderen creëren, voor iedereen betaalbaar. Jong geleerd is oud gedaan. Scholen en sportclubs vooral gezonde voeding en snacks*
- *Sportscholen gratis maken trekt meer mensen aan.*
- *Stadshart en andere winkelcentra rookvrij maken.*
- *Start bij scholen waar kinderen leren gezond te leven en te sporten (gym) Als men door ziekte of gezondheid hulp nodig heeft, help mensen deze te vinden. Gezondheidszorg kan soms erg complex zijn.*
- *Starten bij de scholen als de kinderen nog klein zijn en ouders voorlichten. verder zijn er al diverse mogelijkheden als je op zoek gaat. het moet ook weer geen overkill worden zodat mensen door de bomen het bos niet meer zien. één ingang om te zoeken misschien? via de gemeente verwijzen naar instellingen, sportscholen, instanties die te maken hebben met dit onderwerp*
- *Steengroeve / lotgenoten van mensen die wel willen maar net met elkaar de volgende stap kunnen zetten*
- *Stel sporten op school weer verplicht en ook het schoolzwemmen op de lagere scholen. Het is een schande dat zoveel kinderen tegenwoordig niet kunnen zwemmen.*
- *Sterkte Zoetermeer, een zware taak!*
- *Stimulatie bewegen (fietsen, wandelen, sporten, minder auto)*
- *Stimuleer sport bij jeugd. stimuleer op school gezonde voeding. Stimuleer ouderen om te gaan bewegen*
- *Stimuleer sporten en bewegen. Door een veilige infrastructuur te bieden voor fietsers en voetgangers. Door het aanbieden van sportfaciliteiten voor jong, oud, rijk en arm.*
- *Stimuleren activiteiten voor senioren. wijkgerichte activiteiten tegen eenzaamheid, stimuleren sport voor de jeugd.*
- *Stimuleren bewegen, aandacht ouderen en gezondheid.*
- *Stimuleren dat men dicht bij huis kan werken of dagen/dagdelen thuis werken. woon/werkverkeer terugdringen hiermee.*

- *Stimuleren en enthousiasmeren van mensen om te bewegen (maakt niet uit welke sport), maar gezonder voeding is daarbij het halve werk. Mensen wijzen op welke leuke manieren Zoetermeer biedt op het gebied van sport en bewegen.*
- *Stimuleren te gaan fietsen, fietsroutes verbeteren, parkeren duurder maken*
- *Stimuleren van een goede leefbare woonomgeving.*
- *Stimuleren van fietsgebruik en openbaar vervoer i.p.v. de auto nemende goed onderhoud van fietspaden en zo mogelijk uitbreiden. Zorgen voor adequate stallingsmogelijkheden, zoals bij Wegstapelplein in Stadshart. Gewoon rampzalig!*
- *Stimuleren van gezond en gevarieerd eten, bewegen voor iedereen, wandel en fietspaden in Zoetermeer goed onderhouden, zodat dit ook aantrekkelijk is.*
- *Stimuleren van gezonde snacks buiten de deur (snackbars, afhaal eten)...bijvoorbeeld een saladebar in het stadshart en in grote wijken*
- *Stimuleren van onderzoek naar middelen tegen sarcopenie / celvernieuwing en doorspelen via journal en dagbladen de doorbraken en mogelijkheden op dit gebied.*
- *Stoppen met de participatie wet*
- *Stoppen met roken*
- *Stoppen met roken campagne. Wandel- en fietsroutes uitbreiden en optimaliseren/onderhouden.*
- *Storend geluid van de burens. Hoe om te gaan met houtvuren*
- *Stress vermindering, gezond slaappatroon*
- *Subsidie op sport en beweging verhogen*
- *Subsidie voor fitness, voetpaden verbeteren voor wandelaars, sport activeren op scholen.*
- *Suikerfeest afschaffen of iig in de campagne mee laten wegen. Obesitas en ongezond voedsel zijn juist bij culturele minderheden een groot probleem*
- *Tandheelkundige zorg voor peuters en (jonge)kinderen. Uit onderzoek is gebleken dat dit extra aandacht van de overheid behoeft.*
- *Terug naar een gezonde leefgewoonte, en niet zo gehaast leven*
- *Terugdringen fijnstof (verkeer), terugdringen geluidsoverlast (verkeer)bevorderen groenvoorziening*
- *Terugdringen van diesels uit de stad*
- *Terugdringen van vervuiling door open haard (op hout gestookt) De effecten op de luchtkwaliteit schijnen best wel groot te zijn. De gemeente zou hier voorlichting over kunnen geven. Actief elektrisch rijden promoten (misschien zelfs subsidiëren)*
- *Tja, Zoetermeer ligt aan de A12 (toxische uitstoot verkeer): vrees dat de gemeente daar niets aan kan doen. De gemeente moet wel alles in het werk stellen om de uitstoot van schadelijke stoffen van fabrieken e.d. in de gemeente Zoetermeer terug te dringen zodat de luchtkwaliteit verbetert (vervuiling is duidelijk te zien in de -zwarte- neerslag op terras, balkon etc.).*
- *Toegang tot begrijpelijke goede onafhankelijke wetenschappelijke onderzoeken m.b.t. Milieu, hygiëne, gezondheid.*
- *Toegang van inwoners tot zaken die belangrijk zijn voor gezondheid. Fysieke toegang tot parken, frisse lucht et cetera. Maar ook toegang tot informatie en hulpverleners.*
- *Toegang voor iedereen tot hulpverleners, goed advies. Het uitgangspunt moet zijn dat de burger te goeder trouw is en oprecht hulp/advies nodig heeft als hij/zij daar om vraagt.*
- *Trainingen om je geluk te voelen en te zijn.*

- *U mag met mij contact opnemen, ik verzorg voor scholen sportclinics maar zou graag zien dat scholen ook aandacht geven aan gezonde voeding, of wat voeding nu eigenlijk doet met ons lichaam*
- *Uitstoot giftige stoffen in de gemeente. Plan aanpak asbest verwijderen in oude(re) woningen*
- *Uitvoeren door gemeente personeel (ambtenaren) en NIET uitbesteden aan externe!!!!*
- *Van belang is denk ik dat de nota niet teveel generaliseerbaar moet zijn. Het bij wijze van spreken overnemen van een nota van een andere gemeente moet en kan niet voldoende zijn. Er zou naar mijn idee specifiek ingegaan moeten worden op de gemeente, haar inwoners en haar voorzieningen zelf. Bijvoorbeeld het specifiek betrekken van lokale sportvoorzieningen. De nota zou een directe verbinding met Zoetermeer moeten hebben, dan werkt het naar mijn idee veel beter.*
- *Vandalisme en burens die pesten*
- *Vanuit de gemeente beweging stimuleren*
- *Vanuit mijn persoonlijke optiek niet.*
- *Vanuit mijn werk: meer sportgelegenheden voor mensen met een (verstandelijke) beperking.*
- *Veel betere handhaving van de bestaande regels, zoals max snelheid, rookverboden en dergelijke.*
- *Veel meer duidelijkheid hoe er wordt gedacht over een waardig levenseinde.*
- *Veel mensen denken gezond te eten, terwijl niet weten dat hoe ze hun eten bereiden ongezond is. Te veel bakvet of olie, teveel zout of suiker.*
- *Veel mensen zijn op de hoogte van de juiste voeding en genoeg beweging maar wellicht nog niet van omgevingsfactoren zoals het milieu en het huis waarin mensen wonen. Deze aspecten vind ik vaak onderbelicht als het gaat om de gezondheid van mensen.*
- *Veel minder fastfood winkels en meer over gezonde maar lekkere voeding. Begin op de scholen want de gemiddelde jeugd heeft al last van overgewicht.*
- *Veilig verkeermaatregelen ook in de woonwijken.*
- *Veilige omgeving: veel groen en recreatiemogelijkheden*
- *Veiligheid voor iedereen en ouderen in het bijzonder. Harde maatregelen tegen een ieder die hulpdiensten in hun werkzaamheden belemmert.*
- *Veiligheid, beperken fijnstof, mogelijkheden voor ontspanning, voorlichting, ouderen zorg, beweging jeugd, sport etc.*
- *Veiligheidsgevoel in de wijken.*
- *Verbeterde screening voor huidkanker, nierafwijkingen etc.*
- *Verbinding maken tussen mensen in de gemeenschap. De gemeente kan dat stimuleren.*
- *Vergeet de financiële gezondheid niet*
- *Verkoop van alcohol alleen via speciaalzaken. Nog meer nadruk over het gevaar van pesten voor alle betrokkenen. Vooral kinderen meer laten bewegen op school. Herinvoering schoolzwemmen.*
- *Verkoop van tabak en alcohol veel moeilijker maken*
- *Verminderen luchtvervuiling, aanpak hondenpoep (besmettingsbron)*
- *Verpakkingsmiddelen. Het vele plastic wat overals zwerft in de stad schaadt mens en dier. Het is vreselijk. Kijk maar een naar de gemaaide stroken langs de wegen*
- *Verspreid een folder huis aan huis*
- *Vervoer voor ouderen*
- *Vervuiling van delen van de stad*

- *Verzin een sport health festival in Zoetermeer en verzamelen daar informatie. Het festival moet dus voor alle doelgroepen zijn maar belangrijker de doelgroep die ongezond bezig is.*
- *Via de krant/ via tv/*
- *Via onderwijs aandacht schenken aan gezondheid, ook als het gaat om het gehoor (teveel decibel lawaai en gevolgen daarvan) en ontwikkeling van het zien (de negatieve gevolgen van jongs af aan turen op schermen)*
- *Voeding m.n. bij jongeren. Sport accommodaties m.n. de mogelijkheid om vrij te kunnen zwemmen (het gehele jaar). Het kan niet bestaan dat een stad van 120000 inw geen gemeentelijk overdekt zwembad heeft waar men vrij kan zwemmen*
- *Voedingsleer geven op scholen*
- *Voeg cultuur toe aan het onderwerp welzijn, ik ben op mijn 57ste begonnen met toneelspelen en door de wisselwerking met de jeugd ben ik meer en beter gaan bewegen en is mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid sterk verbeterd*
- *Voelt men zich beter thuis in Zoetermeer, dan zit men beter in zijn vel.*
- *Voldoende aandacht voor alle vormen van bewegen en actief bezig zijn bv door tuinieren*
- *Voldoende aandacht voor milieu en duurzaamheid.*
- *Voldoende aandacht voor voeding en voor de rest moet de gemeente er zich niet te veel mee bemoeien*
- *Voldoende en betaalbare sportvoorzieningen. adverteren met gezonde voeding voldoende groenvoorzieningen, een schone en groene omgeving met een rijke biodiversiteit aan planten en dieren voldoende recreatie mogelijkheden*
- *Voldoende groen/natuur, tegengaan lawaai-overlast, kwaliteit lucht bij de snelwegen, bevorderen bewegen/sporten/zwemmen, niet bevorderen gokken door meer gokhallen, ontmoedigen alcohol en drugsgebruik in de openbare ruimte.*
- *Voldoende voorzieningen voor fietsers/sporters. Voldoende groen (geen bomkap). Luchtkwaliteit cyclisch meten en bij overschrijding vervuilingnormen maatregelen treffen.*
- *Voor oudere mensen is het van belang goede sociale contacten te houden. Stimuleer vanuit de gemeente alle activiteiten, die ouderen sociaal mobiel houden. Denk aan nordic walking, bridgen, etc.*
- *Voor vele ouderen de armoede eenzaamheid en ondervoeding*
- *Voor zover gemeentelijk beleid gevoerd moet worden op het terrein van de individuele gezondheidstoestand en -beleving van de burgers, zou ik het toejuichen wanneer de gemeente blijk geeft van de penibele (gezondheids-)situatie waarin mensen met een laag inkomen (bijvoorbeeld personen in de bijstand) zich vaak bevinden.*
- *Voor zover nog nodig, zouden zowel ouderen als jongeren moeten gestimuleerd te bewegen/sporten en verstandig te eten. Deze stimulans zou regelmatig moeten worden herhaald. Het itererend effect vindt uiteindelijk zijn uitwerking.*
- *Vooraf aandacht voor ouderen*
- *Vooraf bewustwording van. En ik denk dat de gemeente zich ook moet richten op werkgevers. Er raken tegenwoordig steeds meer mensen in een burn-out en daar kunnen werkgevers heel wat aan doen om dat te voorkomen.*
- *Vooraf dat het niet bij het opstellen van een nota blijft, maar praktisch vertalen in concrete acties. Gedragen door brede doelgroep (supermarkten, sportver, zorg etc.)*

- *Vooral in de achterstandswijken aandacht besteden aan gezondheid, hier zit percentage gezien de grootste groep ongezondste mensen die veel ziektekosten meebrengen. Als deze mensen gezond(der) leven zal dit ook in de gezondheidszorg een vooruitgang betekenen en de kansen van deze mensen vergroten. Immers gezond zijn betekend ook goed in je vel zitten en daardoor dus zelfvertrouwen uitstralen waardoor je meer kan bereiken.*
- *Vooral insteken op de jeugd, veel voorlichting op school, en dit blijven herhalen*
- *vooral voorlichting over bewegen en de media*
- *Voorkomen bestrijden van geluidsoverlast, meer aandacht en bewustwording gezond milieu.bv. Project woningverbetering betaald uit de baten daarvan bij gelijkblijvende woonlasten.(warmte pompen i.c.m. collectoren/zonnecel dakbedekking/ruiten. Infrastructuur voor fossiele brandstoffen structureel vervangen door groen geproduceerde waterstof.*
- *Voorkomen van stress, actief ondersteunen mantelzorgers*
- *Voorlichting "oude dag" complicaties*
- *Voorlichting geven aan bv senioren bewoners van Zoetermeer door artsen / bevoegde personen in de zorgcentra. Proberen de commercie (z.g. eetrestaurants) die rijker willen worden te voorkomen. Goede eetrestaurants oprichten/laten oprichten waar voeding die gezondheid bevorderen laten klaarmaken. Ouderen subsidie door rijk gegeven moet de gemeente ook aan ouderen besteden en niet voor de algemene kosten pot.*
- *Voorlichting op middelbare scholen. Sportfaciliteiten voor jeugd en jongeren die weinig geld hebben.*
- *Voorlichting op scholen*
- *voorlichting op scholen over gezond leven, Stimuleren van sporten, juist voor kinderen*
- *Voorlichting op scholen-ouders-opvoeden*
- *Voorlichting over de invloed van social media onder kinderen.*
- *Voorlichting over goede voeding. Bij nieuwe projecten de milieubelasting objectief in kaart laten brengen. Minder ongezonde horeca.*
- *Voorlichting over negatieve effecten van softdrugs*
- *Voorlichting over stress en de relatie met sociale media, sowieso wat verkeerde stoffen in eten en drinken met je kunnen doen*
- *Voorlichting over voeding, keuzes leren maken omtrent genotsmiddelen bij sociale minima.*
- *Voorlichting vanuit de gemeente over dingen die o gezond zijn Publicatie in een vaste rubriek, streekblad of gemeenteblad*
- *Voorlichting Aandacht voor zwerfafval Ontmoediging van roken*
- *Voorlichtingscampagnes op straat of in huis aan huis folders.*
- *Voornameijk de jeugd informeren hoe zij gezond kunnen leven.*
- *Voorzie de Zoetermeerse plas rondom van een buiten sport parcours met hufferproef fitness toestellen waar je je zelf kan op drukken optrekken etc. etc.*
- *Voorziening van eigen teelt in directe woonomgeving*
- *Waar beweging programma te vinden of recepten gezonde voeding etc.*
- *Waar de inwoners terecht kunnen met hun gezondheidsklachten in het algemeen.*
- *Waar informatie te vinden is. Gebruik toegankelijke taal*
- *wandelroutes uitzetten binnen Zoetermeer en niet alleen binnen de parken omliggend.*

- *Wanneer je een park met aangrenzend bos hebt in je gemeente zou het ook fijn zijn als je daar veilig gebruik van kan maken, het park voor het Balijbos is al jaren onveilig voor mensen die slecht ter been zijn, en onderhoud wordt niet uitgevoerd totdat het niet meer veilig is, en dan sluit men wel af, maar hersteld nog steeds niet.*
- *wanneer mensen langer thuis moeten blijven dan is ongeplande zorg nodig. veel ouderen hebben behoefte aan een permanent verblijf*
- *Wat (extra) aandacht voor senioren*
- *Wat doet de GGD eigenlijk - daar hoor ik nou NOOIT wat van. misschien een scherper omlinnde en beoordeelde rol? Lijkt me een voor de hand liggend hoofdstuk in de komende nota. Overigens: hoe gaan we (als burgers) kennis nemen van die nota?*
- *Wat is een nota en wat is het doel van een nota?*
- *Wat is er mis met TROUW te bepleiten als het gaat om seksuele gezondheid? Eén partner en er kan een enorme hoeveelheid ellende voorkomen worden, op geestelijk, sociaal, lichamelijk en financieel vlak. Heb je dat lef Zoetermeer?*
- *We willen dat ouderen meer bewegen maar nergens staan er bankjes in winkelcentra om even uit te rusten.*
- *We zijn beide op leeftijd gaan beide wat kraken blijven graag zelfstandig wonen maar aanpassing in huis kost veel wmo graag wat minder. dan blijven we gelukkig*
- *Weer een nota die in een la verdwijnt. Besteed het geld aan de inwoners van de gemeente door serieus naar ze te luisteren. (Ik ben recent opnieuw afgepoeierd toen ik 14079 belde over uitgevallen openbare verlichting - echt schandalig zoals gemeente met haar inwoners omgaat).*
- *Wegen binnen de bebouwde kom verkeersluw maken*
- *Welke maatregelen de gemeente neemt om de omgeving zo leefbaar en gezond mogelijk te houden/maken. Bijvoorbeeld monitoren luchtvervuiling, geluidsoverlast (trein/tram/auto's). Aangeven welke acties ondernomen worden om gezond leven te stimuleren, bijvoorbeeld (mede) mogelijk maken van sportevenementen, Gezondheidsbeurzen, gratis jeugdsport, onderhoud en plaatsing sportfaciliteiten (openbare outdoor gymtoestellen, sportvelden etc.)*
- *Wellicht dat cijfers helpen stimuleren, wat is het gemiddelde gewicht, wat is het gem BMI, wat is de norm landelijk, is Zoetermeer een gezonde stad, welke horeca stimuleert gezondheid*
- *Wellicht ondersteuning van bevolkingsgroepen die niet bewust omgaan met gezonde voeding. Deels omdat men denkt dat dit duurder is als ongezond eten. Dus voorlichting.*
- *Welzijn speelt volgens mij een grote rol in het gezondheidsbeleid met name voor mensen die de structuur missen van werk of onderwijs.*
- *Wijs nadrukkelijker op de gevaren van alcohol. Dit is een zeer schadelijke doch geaccepteerde harddrug met fysieke en sociale ontwrichtende gevolgen.*
- *Wijs op de (gezondheids) gevaren van beeldschermen en dus social media beetje schone lucht helpt ook minder energie, maar de straatverlichting is de gemeente al mooi aan het vangen door led (Hulde!)*
- *Wonen in een omgeving waar de verkeershinder en het geluidsniveau niet verder toeneemt.*
- *Woongenot bevorderen*

- *Zeer noodzakelijk: meer dan voldoende aandacht voor mensen met rugzakken. Zorgen jullie eindelijk eens voor voldoende opvang en woongelegenheden, zodat mensen met een beperking niet onder de mantelzorg van hun ouders/ouders vallen, die of al meer dan fulltime werken, vaak voor meerdere mensen mantelzorg moeten geven en eigenlijk zelf aan goede mantelzorg toe zijn.*
- *zeker voor mensen die thuis wonen en alleen zijn en ziek zijn. Een goede opvang daar voor. OOK VOOR OUDEREN HELPEN MET HET ZOEKEN NAAR EEN VEILIGE WONING.*
- *Zeker voor ouder is het van belang dat de looppaden en stoepen goed toegankelijk zijn, er zijn in de oudere wijken meerder verbeteringen te realiseren.*
- *Zelf beter reageren op onveilige situaties, werkt stressvoorkomend.*
- *Zelf geen problemen met slapen en stress maar weet wel dat dit bij veel mensen wel een probleem is dat onderbelicht wordt.*
- *Zet in op bewustwording van de leefomgeving en het effect hiervan het op de persoonlijke gezondheid. denk aan luchtvervuiling, autogebruik, aanwezigheid van natuur recreatie, maar ook aan stimulering van sport en spel voor kinderen en mensen aan de rand van de samenleving*
- *Zie info over duurzame inzetbaarheid van mensen. Zowel fysiek al mentaal belangrijk. Vanuit gemeente met name ook milieu aspecten*
- *Zoals als bij honden ook katten belasting invoeren, deze dieren vervuilen bij de mensen die een tuin bezitten de tuinen het plantsoen*
- *Zoek actief/actiever naar mensen, die thuis psychisch en/of fysiek wegwijnen.*
- *Zoetermeer is "een groene stad" en doet al veel aan wonen en welzijn. Het enige wat ik me kan bedenken is het voorkomen van files de stad uit. Meer c.q. betere ontsluiting richting snelweg. (luchtverontreiniging)!!*
- *Zoetermeer is een groen gemeente met veel fietspaden. Dat is al uitnodigend om meer in beweging te komen of te ontspannen. Misschien is het een idee om meer sportparcourtjes o.i.d. in de wijken te maken, of wandelroutes aantrekkelijker te maken.*
- *Zonde van moeite en geld. Mensen hebben eigen verantwoordelijkheid. Besteed wel aandacht aan uitstoot van auto's etc. op drukke plekken in de stad.*
- *Zorg dat alle wijkkantoren met een "gezondheids estafette plan" komen. dus bijvoorbeeld iedere wijk heeft iedere maand een gezondheidstopic, waaronder "sporten in je wijk, bewegen in je wijk (speurtocht voor kinderen). een school in de wijk verzint iets gezonds (appels plukken in Seghwaert om maar wat te noemen), het groentetuintje van de wijk, waar begint jouw wijk en waar stopt jouw wijk en verzint een loopwedstrijdje (we zijn gezond bezig). Nodig mensen uit de wijk uit voor een gezondheidsuitje/praatje, betrek scholen hierbij. etc. etc. .. ideeën genoeg hoor!*
- *Zorg dat chronisch zieken geen stress hebben over zorgkosten zodat men zich volledig kan richten op gezond zijn.*
- *Zorg dat criminelen geen kans krijgen, is er minder stress in de buurt en leven mensen gezonder*
- *Zorg dat de mens centraal staat. Denk niet vanuit wat niet kan, maar zoek naar wat wel kan. De Sky is de limit. Positief denken.*
- *Zorg dat er een goede balans in restaurants qua eten, ruimte voor sporten, bewegen, in de buurt*

- *Zorg dat er voldoende helderheid is waar je met een bepaalde klacht of aandoening naar toe moet. Zo hadden wij voor ons zontje diverse afspraken nodig om bij een goede behandelaar voor zijn ADHD terecht te komen. Zelfs de huisarts stuurde ons in 1e instantie naar de verkeerde instelling. Ik weet niet of "de Jutters" onder de gemeente vallen, maar daar hebben we 1n 1,5 jaar tijd nog niet 2x dezelfde behandelaar gehad.*
- *Zorg dat kinderen blijven sporten, ook door de proefcursussen (judo, ballet, tennis enz.). Mijn kinderen hebben daar veel gebruik van gemaakt. Schoolzwemmen. Anti rookbeleid uitbreiden (terrasjes)*
- *Zorg dat sporten betaalbaar is/blijft en promoot gezond eten (en drinken) en bewegen*
- *Zorg eens dat mensen die hulp nodig hebben dat ook krijgen dat is mij nu afgepakt en levert veel stress op en ik red het niet zo*
- *Zorg ook dat de sportlocaties schoon zijn. veel gymzalen zijn ronduit smerig of stinken naar rioollucht*
- *Zorg voor de jeugd en simuleer deze met gratis sporten/korting aan gezinnen die dit niet kunnen betalen. Dit scheidt banden voor het leven!*
- *Zorg voor een duidelijke bereikbaarheid. en niet op een website tig keren door linken. zet een goede website op!*
- *Zorg voor een evenwichtige opbouw tussen voeding, bewegen en ontspannen*
- *Zorg voor een goed leefklimaat*
- *Zorg voor een schone leefomgeving, en onderhoud zodat de inwoners geen stres hebben van de gemeente. Wat nu dus wel gebeurt.*
- *Zorg voor een veilige, schone woonomgeving. Allochtonen over alle wijken verspreiden.*
- *Zorg voor laagdrempelige sport en recreatie. De andere aspecten komen vanzelf mee.*
- *Zorg voor meer groen in stad*
- *Zorg voor prikkels die gezond gedrag stimuleren, en ongezond gedrag bestraffen*
- *Zorg voor tijdige en adequate middelen t.b.v. mensen die het echt nodig hebben*
- *Zorg voor voldoende speelmogelijkheden voor kinderen zodat ze fijn kunnen buitenspelen. Zorg dat sport voor iedereen toegankelijk is, ook voor mensen die weinig financiële middelen hebben. Ga in gesprek met middelbare scholen over het aanbod in de kantine.*
- *Zorgdragen voor vroeg signalering: bij huisarts maar ook t.a.v. sociaal en economische problemen, o.m. bij mensen met laag inkomen of de nieuwkomers*
- *Zorgen dat alle kinderen gelijke kansen krijgen m.b.t sporten, eten, leren. Als je in het lespatroon deze zaken adequaat opakt en ouderen die het financieel niet zo breed hebben ondersteunen dan komt het min of meer vanzelf*
- *Zorgen dat de stad schoon en groen blijft. Verder dat alles goed bereikbaar blijft. Veel zorgen over nieuw outletcentrum midden in de stad. de stad slipt daardoor dicht en dat is slecht voor de leefbaarheid en daarmee slecht voor de gezondheid.*
- *Zorgen dat er voldoende gevarieerde plekken in Zoetermeer zijn voor de Zoetermeesters om te ontspannen (park voor wandelen en fietsen, openbaar zwembad, gevarieerde sportfaciliteiten die verspreid zijn over Zmeer)*
- *Zorgen dat er voldoende ondersteuning is voor ouderenzorgen dat gokken wordt voorkomen zorgen dat er voldoende ruimte is voor sport en bewegen van de jeugd*

- *Zorgen dat Zoetermeer een fatsoenlijk buitenzwembad heeft bijvoorbeeld! Subsidies voor sportverenigingen*
- *Zorgen dat Zoetermeeders meer buiten bewegen, dit is goed voor de sociale omgang en men stimuleert elkaar.*
- *Zorgen voor betaalbare biologisch voedsel, buiten kinderspeltinnen bouwen om hun de kinderen stimuleren meer te gaan bewegen in plaats van gamen!*
- *Zorgen voor een gezonde en rustige leefomgeving.*
- *Zorgen voor goed en bereikbaar zwembad (De Veur is voor mij niet praktisch qua locatie), gemakkelijk info vinden via gemeente website*
- *Zorgen voor goede makkelijk toegankelijke zorg*
- *Zorgen voor meer buiten speel mogelijkheden voor kinderen en het stimuleren van sport*
- *Zorgen voor recreatiemogelijkheden in alle wijken. Zoals parken en veel groen.*
- *Zorgen voor voldoende "schoon", onbespoten, niet genetisch gemanipuleerd eten. Schoon water en schone lucht met een strenge limiet voor fijnstof. De hele vleesindustrie is voor een groot deel verantwoordelijk voor de te hoge CO2 uitstoot, afgezien van de methaanuitstoot, dus beperken hiervan lijkt me een goede zaak.*
- *Zorgen voor voldoende mogelijkheden om te bewegen, lopen, wandelen.*
- *zorgen voor voldoende speelplekken in de wijken voor kinderen, de wijktuinen blijven bestaan, aandacht voor veiligheid rondom scholen zodat zoveel mogelijk ouders en kinderen lopend en fietsend naar school komen, goede kolfruintes voor moeders die borstvoeding willen geven in het nieuwe stadhuis*
- *zou het niet weten.*
- *Zwembad met meer ruimte voor recreatiezwemmen, sauna Ed.*
- *Zwemles en gymles uitbreiding op de basisschool.*

BIJLAGE 2. VRAGENLIJST ONDERZOEK

1 Gezond (kunnen) leven is voor iedereen belangrijk. Niet alleen is genoeg lichaamsbeweging belangrijk maar ook niet te veel stress, genoeg slaap en voldoende en gevarieerd eten. Maar gezond leven wordt ook bepaald door het leven in een gezonde omgeving. Wat betekent gezondheid of gezond leven voor u persoonlijk?

- U kunt maximaal drie antwoorden aanvinken -

Maximaal aantal vinkjes: 3

- Goede voeding (gevarieerd en verantwoord)
- Niet te veel eten
- Regelmatig bewegen (wandelen/fietsen)
- Regelmatig sporten
- Meer op de fiets / minder met de auto
- Niet ziek zijn
- Niet eenzaam zijn
- Niet te veel stress
- Goed in mijn vel zitten
- Geen / weinig gebruik van alcohol
- Geen verslavende middelen als tabak of drugs gebruiken
- Niet verslaafd zijn aan gokken
- Genoeg slaap / op tijd naar bed
- Geen / beperkt gebruik medicijnen
- Wonen in een schone omgeving
- Wonen in een rustige omgeving
- Iets anders, namelijk:

2 Bent u bewust met gezond leven of uw gezondheid bezig?

- Ja
- Nee [>> Vraag 4.]

3 Kunt u kort opschrijven op welke manier u daar bewust mee bezig bent?

4 Leest, verzamelt, bekijkt (via TV of Internet) of zoekt u wel eens informatie over gezondheid?

- Ja
- Nee [>> Vraag 7.]

5 Op welke wijze leest of verzamelt u informatie over gezondheid of zoekt u naar deze informatie?

- meer antwoorden mogelijk -

Minimaal aantal vinkjes: 1

- Via internet
- Via boeken
- Via tijdschriften
- Via de TV / radio
- Via folders bij de huisarts / apotheek / ziekenhuis etc.
- Via de krant
- Via sociale media als Facebook, Twitter etc.
- Andere informatiebron, namelijk:

6 Welke informatie over gezondheid verzamelt u of naar welke informatie over gezondheid zoekt u vooral?

7 Zijn er onderwerpen wat betreft gezondheid waaraan volgens u meer aandacht besteedt moet worden? Zo ja, welke?

- U kunt maximaal drie antwoorden aankruisen! -

Maximaal aantal vinkjes: 3

- Gezonde voeding
- Bewegen / sport
- Genotmiddelen (tabak, alcohol, drugs)
- Gokken
- Het milieu (lucht, water, geluid, stof e.d.)
- Omgaan met stress
- Manieren om met slaapproblemen om te gaan
- Pesten
- Invloed van sociale media
- Seksuele gezondheid
- Iets anders, namelijk:

- Nee, dat is niet nodig Ex [>> Vraag 9.]

8 Van wie zou u daarbij ondersteuning of meer informatie willen ontvangen?

- meer antwoorden mogelijk -

Minimaal aantal vinkjes: 1

- Ik zoek zelf naar informatie / ondersteuning als ik die nodig heb
- De gemeente
- Zorgverleners zoals de GGD, huisarts, ziekenhuis etc.
- Weet niet

9 Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft bepaald dat elke gemeente eind 2017 een nota lokaal gezondheidsbeleid moet hebben opgesteld. Kern van deze nota moet zijn de gezondheidsbevordering van de inwoners van een gemeente. Bij het opstellen van deze nota is het belangrijk te weten waar inwoners behoefte aan hebben. Heeft u nog ideeën of suggesties die voor het opstellen van een nota over preventief gezondheidsbeleid in de gemeente Zoetermeer van belang zijn?

10 Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

11 In welke leeftijdsklasse valt u?

- 18 t/m 25 jaar
- 26 t/m 40 jaar
- 41 t/m 55 jaar
- 56 t/m 70 jaar
- 71 jaar en ouder