



GGD

Gooi en Vechtstreek



GEZONDHEIDSMONITOR

VOLWASSENEN EN OUDEREN 2020

Resultaten uit regio Gooi en Vechtstreek van een onderzoek naar gezondheid, welbevinden en leefstijl van inwoners van 18 jaar en ouder



Introductie

Positieve gezondheid

De resultaten van de Gezondheidsmonitor 2020 zijn, net als in 2016, weergegeven in de zes dimensies van Positieve Gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Positieve Gezondheid staat voor een brede blik op gezondheid. De focus ligt niet uitsluitend op ziekte, maar ook op de mensen zelf, op hun functioneren en participeren in de maatschappij, op hun veerkracht en alles wat hun leven betekenisvol maakt. Belangrijke thema's hierbij zijn: zelfredzaamheid, sociale contacten, wonen, werk, financiën en zingeving. Allemaal deelgebieden die met elkaar verband houden en bijdragen aan de lichamelijke en mentale gezondheid.

Het concept van Positieve Gezondheid wordt steeds vaker als uitgangspunt genomen. Een voorbeeld is de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024.



Leeswijzer

In deze uitgave leest u de belangrijkste resultaten van de Gezondheidsmonitor 2020 voor de regio Gooi en Vechtstreek. De uitkomsten worden visueel vormgegeven aan de hand van illustraties met percentages en symbolen. Uitleg hierover kunt u vinden na de aanbevelingen.

Meer resultaten staan in het cijferboek op ggdgv.nl/GM2020. Daarin vindt u informatie op landelijk en regionaal niveau met uitgebreide tabellen naar geslacht, leeftijdscategorie en opleidingsniveau. Vanaf september 2021 vindt u daar ook cijfers op gemeenteniveau. Tevens worden vergelijkingen met de regionale Gezondheidsmonitoren uit 2016 en 2012 gegeven.

Meer informatie

Voor meer informatie over het onderzoek, presentatie en/of advies voor beleid kunt u terecht bij: drs. M. B. (Manita) van Acker, epidemioloog, m.vanacker@ggdgv.nl



GGD
Gooi en Vechtstreek



Over het onderzoek

Najaar 2020 is de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen uitgezet. GGD Gooi en Vechtstreek verzamelt hiermee actuele regionale en lokale informatie over de gezondheidssituatie, de leefstijl en het welzijn van de inwoners van 18 jaar en ouder van de zeven regiogemeenten: Blaricum, Gooise Meren, Hilversum, Huizen, Laren, Weesp en Wijdemeren. De aangeschreven inwoners zijn willekeurig gekozen uit de bevolkingsregisters en vormen een representatieve afspiegeling van de zelfstandig wonende inwoners van Gooi en Vechtstreek.

Sinds 2012 voeren de 25 GGD'en elke vier jaar gezamenlijk de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen uit. Dit gebeurt in samenwerking met het CBS en het RIVM met (deels) dezelfde vragen en op dezelfde wijze. Hierdoor is het mogelijk de resultaten op lokaal, regionaal en landelijk niveau met elkaar te vergelijken.

Eén kanttekening: het onderzoek heeft midden in de coronacrisis plaatsgevonden (september tot en met december 2020). Er zijn extra corona gerelateerde vragen toegevoegd om de resultaten beter te kunnen duiden.

Gezondheidsmonitor 2020 in Gooi en Vechtstreek

In de regio Gooi en Vechtstreek is het onderzoek gehouden onder 25.000 inwoners. In totaal vulden 9.734 inwoners de GGD-vragenlijst in. Twee derde deed dit online en een derde deed dit op papier. Iedereen die de gezondheidsvragenlijst online invulde, ontving desgewenst een persoonlijk leefstijladvies. Driekwart van de online respondenten heeft het leefstijladvies opgevraagd.

Bij de volwassenen (18 tot en met 64 jaar) was de respons 30% en bij de ouderen (65+) 54%. De gemiddelde respons bedraagt 39%. Dit is gelijk aan het landelijke responspercentage.

Aan het regionale databestand zijn de gegevens van een kleine groep CBS respondenten toegevoegd, waardoor de GGD analyses heeft gedaan op een databestand met de gegevens van 9.860 inwoners: 4.769 volwassenen en 5.091 ouderen.

De onderwerpen

Onderwerpen waarover alle GGD'en vragen hebben gesteld zijn: ervaren gezondheid, roken, alcoholgebruik, gewicht, bewegen, psychische gezondheid (angst en depressie), impact van corona, chronische aandoeningen, beperkingen, regie over het eigen leven, mantelzorg, vrijwilligerswerk, eenzaamheid, huiselijk geweld en geluidshinder. Daarnaast zijn er, speciaal voor de regio Gooi en Vechtstreek na overleg met de gemeenten, nog aanvullende vragen gesteld over: voornemens om binnenkort de gezondheid te verbeteren, drugsgebruik, contact met zorgverleners, ontvangen hulp, zingeving, veerkracht, sociale gezondheid (buurtsamenhang), zelfredzaamheid, woonomgeving en milieu.

In gesprek over de resultaten

Bij iedere gemeente, bij iedere leeftijdsgroep, geslacht of opleidingsniveau zijn er verschillen; soms groot, soms klein. Wij nodigen u uit om alle cijfers op ggdgv.nl/GM2020 aandachtig te bekijken, te duiden en betekenis te geven en hierover in gesprek te gaan met andere partijen en inwoners.

De GGD ondersteunt u hier uiteraard graag bij.

Kernpunten

Hieronder de hoofdpunten van de resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020.

Lichaamsfuncties

- 52% van de volwassenen en 40% van de ouderen **beweegt** gezond, zij voldoen aan de Nationale Beweegrichtlijn. Dit is voor de volwassenen gelijk aan landelijk maar iets lager dan in 2016. Voor ouderen is dit hoger dan landelijk en gelijk aan 2016.
- Zowel bij de volwassenen als bij de ouderen heeft 12% **ernstig overgewicht (obesitas)**. Dit is voor beide groepen lager dan het Nederlandse gemiddelde, maar voor de volwassenen hoger dan in 2016.
- Van de volwassenen **rookt** 19% en van de ouderen 10%. Dit is gelijk aan het landelijke gemiddelde en aan 2016.
- In Gooi en Vechtstreek wordt flink **alcohol** gedronken. De norm van de Gezondheidsraad is nul tot maximaal één glas per dag. Van de volwassenen voldoet 36% hieraan en van de ouderen 48%. Dit is voor beide groepen lager dan landelijk. Wel drinken ouderen minder alcohol dan in 2016.
- Als nieuw onderwerp is het gebruik van **cannabis, harddrugs en lachgas** uitgevraagd. Van de volwassenen heeft 11% het afgelopen jaar cannabis gebruikt, 7% harddrugs en 2% lachgas. Het gebruik onder ouderen is nagenoeg nihil.

Mentaal welbevinden

- 59% van de volwassenen en 69% van de ouderen zit 'goed in hun vel'. Zij hebben geen of een laag risico op een **angststoornis of depressie**. Dit is beter dan gemiddeld in Nederland. Bij de ouderen is dit beter dan in 2016 (bij volwassenen gelijk aan 2016). Hoog risico loopt 6% van de volwassenen en 3% van de ouderen.
- 56% van de volwassenen en 52% van de ouderen heeft (zeer) veel **veerkracht**: zij kunnen goed omgaan met tegenslagen, zijn in staat om oplossingen te vinden in moeilijke situaties en zijn na een moeilijke periode snel weer de oude.
- Van de volwassenen is 12% en van de ouderen 6% in het voorgaande jaar slachtoffer geweest van **huiselijk geweld**, voornamelijk psychisch of emotioneel van aard. Voor de ouderen is dit hoger dan in 2016.
- 12% van de volwassenen en 4% van de ouderen heeft het voorgaande jaar contact gehad met een **psycholoog of de GGZ** (Geestelijke gezondheidszorg). Voor beide groepen is dit meer dan in 2016.

Zingeving

- Twee derde tot driekwart van de volwassenen en ouderen ervaart **zingeving**. Voor hen heeft het leven betekenis en doel, zijn de dingen die ze doen belangrijk en hebben zij vertrouwen in de toekomst.
- 81% van de volwassenen heeft **betaald werk**. Bij de ouderen is dat 9%. Van hen is 84% **met pensioen**. Dat is lager dan landelijk.
- Bij volwassenen doet 20% en bij de ouderen 26% aan **vrijwilligerswerk**. Dit is voor beide groepen lager dan landelijk en lager dan in 2016.

Kwaliteit van leven

- De meeste volwassenen (86%) en ouderen (71%) **voelen zich gezond**. Deze percentages zijn hoger vergeleken met de rest van Nederland en 2016.
- 79% van de volwassenen en 58% van de ouderen heeft **impact van de coronacrisis ervaren** op de gezondheid. Dit is hoger dan het landelijke percentage. Bewegen en sporten namen af en stress, eenzaamheid, angst en depressie namen toe.
- 14% van de volwassenen en 7% van de ouderen heeft **moeite met rondkomen**. Dit is gelijk aan het landelijke percentage en lager dan in 2016.
- Over de **woonomgeving** is men over het algemeen heel tevreden. Een ruime meerderheid geeft een rapportcijfer van acht of hoger aan de eigen woning, de woonomgeving en aan de fiets- en wandelmogelijkheden. Minder tevreden is men met de ontmoetingsplekken (bankjes) in de buurt.
- Ernstige **geluidshinder** heeft 27% van de volwassenen en 29% van de ouderen. Dit is hoger dan in 2016. Voornamelijk geluid van brommers/scooters en verkeer geeft hinder.

Meedoen

- 10% van de volwassenen en 8% van de ouderen voelt zich (zeer) ernstig **eenzaam**. Dat is voor beide groepen lager dan landelijk en gelijk gebleven ten opzichte van 2016. De emotionele eenzaamheid is bij beide groepen hoger dan in 2016. Een kwart geeft aan emotioneel eenzaam te zijn.
- De meeste mensen hebben een positief **gevoel over hun buurt**: de mensen helpen elkaar, voelen zich met elkaar verbonden, vertrouwen elkaar en kunnen goed met elkaar opschieten. Ruim driekwart durft iemand uit de buurt om hulp te vragen als dat nodig is. Ouderen zijn nog wat positiever over de samenhang in de buurt dan volwassenen.
- Van de volwassenen is 13% **mantelzorger** en van de ouderen 15%. Respectievelijk 16% en 13% van de mantelzorgers geeft aan tamelijk tot zeer zwaar belast of zelfs overbelast te zijn. Dit komt overeen met de landelijke percentages en de resultaten van 2016.

Dagelijks functioneren

- 17% van de ouderen ontvangt **hulp vanwege de gezondheid**. Dit kan hulp zijn van een mantelzorger, van een professionele zorgverlener en/of van een vrijwilliger. Dit is lager dan in 2016, voornamelijk door afname van professionele hulp. Maar liefst 13% van de ouderen heeft **behoefte aan (meer) hulp**. Dat is meer dan in 2016. Onder de 85-plussers is dat 29%.
- Ruim de helft van de volwassenen (53%) heeft **plannen of voornemens om binnenkort de gezondheid te verbeteren**. De meest genoemde plannen van volwassenen zijn: meer bewegen/sporten, gezonder eten, zich minder druk maken, meer plezier maken en genieten, meer dingen doen die ze waardevol vinden en meer de natuur in gaan. Van de ouderen heeft 39% dergelijke plannen. Zij noemen vooral: meer bewegen/sporten, zich minder druk maken en meer dingen doen die voor hen waardevol zijn.

NB. Op veel indicatoren scoren mannen gunstiger dan vrouwen en hoogopgeleiden gunstiger dan laagopgeleiden.

Aanbevelingen

1. Er is duidelijk impact van de coronacrisis op de gezondheid. Mensen voelden meer stress, eenzaamheid, angst en depressie en er was meer contact met de psycholoog en GGZ. Hiernaast blijkt uit de monitor dat inwoners in coronatijd minder zijn gaan bewegen. Ook hebben meer volwassenen dan bij de vorige meting obesitas. Positief is dat veel inwoners voornemens hebben om binnenkort hun eigen gezondheid te verbeteren.

Het is wenselijk dat zij gestimuleerd en zo nodig gefaciliteerd worden om hun plannen om te zetten in daden.

2. Jong volwassenen staan onder druk. Drie op de tien 18-34 jarigen hebben in de voorgaande vier weken (heel) veel stress ervaren (voornamelijk door werk, studie en geldzaken). Ze lopen een hoger risico op een angststoornis of een depressie, zijn vaker emotioneel eenzaam, vaker slachtoffer van huiselijk geweld, hebben minder veerkracht en hebben vaker contact met een psycholoog. De impact van corona is het grootst bij deze leeftijdsgroep. Vóór corona was een soortgelijk resultaat ook al te zien in de Gezondheidsmonitor Jeugd van najaar 2019.

Het onderwerp mentale gezondheid, in het bijzonder voor jongeren en jongvolwassenen, verdient structureel aandacht in het gemeentelijk beleid.

3. Naast leefstijl hebben zingeving, wonen in een prettige buurt en mee kunnen doen, veel invloed op de gezondheid.

Om de sociale cohesie te versterken en de gezondheid te stimuleren is het belangrijk dat gemeenten blijven investeren in (vrijwilligers)werk, sport, welzijn, scholing en leefomgeving (onder andere ontmoetingsplekken en groen).

4. Het valt op dat ouderen steeds minder professionele hulp ontvangen. Dit was al zichtbaar in 2016 en deze ontwikkeling zet zich voort. Onder de 85-plussers hebben inmiddels bijna drie op de tien behoefte aan meer hulp.

Goede ondersteuning en zorg thuis zijn essentiële voorwaarden voor het kwalitatief goed langer thuis kunnen blijven wonen.

5. Voor hoog opgeleiden zijn de resultaten op een aantal onderwerpen gunstiger dan voor laag opgeleiden. Denk aan zingeving, moeite met rondkomen, eenzaamheid en tevredenheid over de woning en woonomgeving. Deze onderwerpen verschillen per gemeente, maar ook tussen wijken en buurten.

De resultaten zijn daarom belangrijk voor het lokale gezondheidsbeleid en bieden handvatten voor een wijkgerichte aanpak.

LEGENDA

-  Regio G&V is gunstig t.o.v. Nederland
-  Regio G&V is ongunstig t.o.v. Nederland
-  Regio G&V is gelijk aan Nederland

-  of  2020 is gunstig t.o.v. 2016
-  of  2020 is ongunstig t.o.v. 2016
-  2020 is gelijk aan 2016

-  Score hoogopgeleiden is gunstig t.o.v. score laagopgeleiden
-  Score hoogopgeleiden is ongunstig t.o.v. score laagopgeleiden
-  Score hoogopgeleiden is gelijk aan score laagopgeleiden

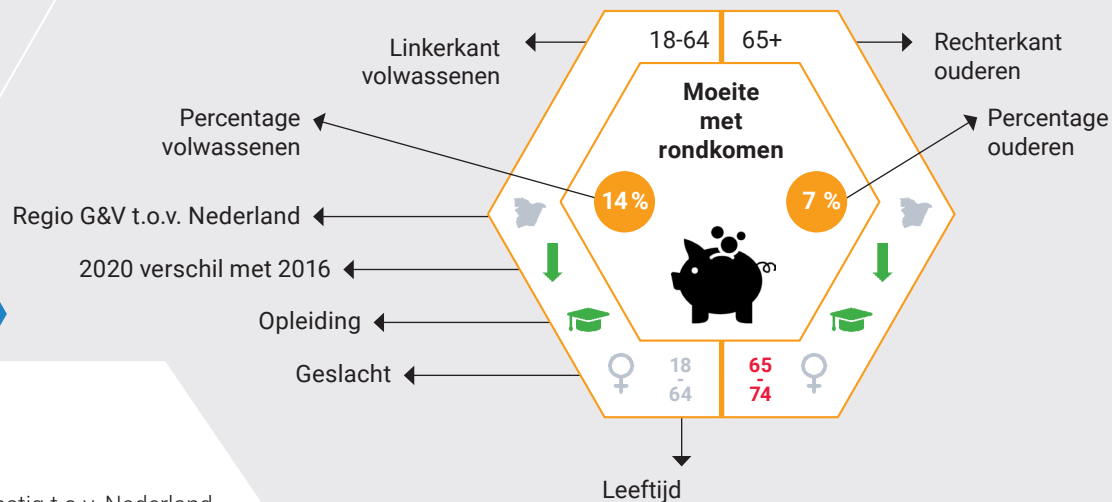
-  Score vrouwen is gunstig t.o.v. score mannen
-  Score vrouwen is ongunstig t.o.v. score mannen
-  Score vrouwen is gelijk aan score mannen

Leeftijdsgroepen volwassenen

18 ~ 34	35 ~ 49	50 ~ 64
---------------	---------------	---------------

Leeftijdsgroepen ouderen

65 ~ 74	75 ~ 84	85+
---------------	---------------	-----



LICHAAMS- FUNCTIES

18-64 65+

**Beweegt
gezond**

52%



40%



18-64 65+

Rookt

19%



10%



18-64 65+

**Ernstig
overgewicht**

12%



12%



18-64 65+

**Softdrugs
gebruikt in het
afgelopen jaar**

11%



1%



18-64 65+

**Sport
minstens
1x per week**

57%



39%



18-64 65+

**Drinkt niet
of met mate**

36%



48%



18-64 65+

**Harddrugs
gebruikt in het
afgelopen jaar**

7%



0%



18-64 65+

**Contact
met huisarts**

66%



81%



LICHAAMS- FUNCTIES

**Gezond voelen, bewegen,
fitheid, slapen, eten
en drinken,
klachten en pijn.**

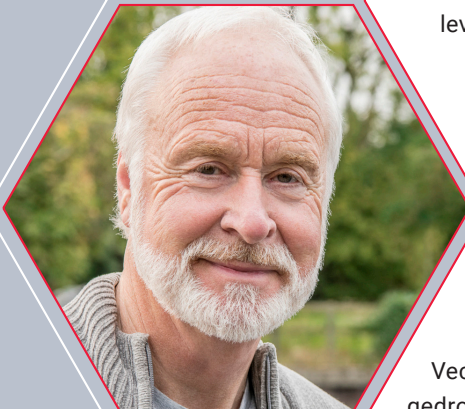
Bewegen is goed voor het lichaam, de hersenen en het mentale welzijn. Wie van jongs af aan beweegt en blijft bewegen, heeft een grotere kans op veel gezonde levensjaren.

Net als in 2016 rookt bijna één op de vijf volwassenen en één op de tien ouderen. Niet-rokers leven gemiddeld tien jaar langer.

Zowel bij de volwassenen als bij de ouderen heeft één op de acht obesitas. Het verschil in gezonde levensverwachting tussen een persoon met obesitas en iemand met een gezond gewicht is vijf jaar.

Er is veel gezondheidswinst te behalen door een gezonde leefstijl. De kans om gezond oud te worden, blijkt voor 80% bepaald door leefstijl en leefomgeving en slechts voor 20% door aanleg en genen.

In de regio Gooi en Vechtstreek wordt flink alcohol gedronken. Bijna twee derde van de volwassenen en iets meer dan de helft van de ouderen drinkt meer dan 1 glas per dag.



MENTAAL WEL- BEVINDEN

18-64 65+

Contact
met
GGZ

12 %

4 %



18-34

65+



18-64 65+

Veel
stress

22 %

6 %



18-34

65+



18-64 65+

(Zeer)
hoge
veerkracht

56 %

52 %



18-34

65+



18-64 65+

Onvoldoende
regie over
eigen leven

7 %

10 %



18-64

85+



18-64 65+

Hoog risico op
angststoornis
of depressie

6 %

3 %



18-34

65+



18-64 65+

Slachtoffer
huiselijk
geweld

12 %

6 %



18-34

65+



MENTAAL WELBEVINDEN

**Veerkracht, opgewekt zijn,
omgaan met stress en
verandering en gevoel
van controle.**

Jong volwassenen staan onder druk. Drie op de tien 18-34 jarigen hebben in de voorgaande 4 weken (heel) veel stress ervaren. Ze hebben minder veerkracht, hoger risico op een angststoornis en depressie en vaker contact met een psycholoog.

Depressie staat al jaren in de top 5 van hoogste ziektelast, hoogste ziektekosten en grootste veroorzaker van arbeidsverzuim. 6% van de volwassenen en 3% van de ouderen scoren hoog op angst en depressie.

Het is wenselijk dat mensen niet alleen werken aan hun lichamelijke fitheid, maar ook aan hun mentale fitheid. Dit om tegendruk te geven aan hoge verwachtingen en een maatschappij waarin we 'continue aanstaan'.

'Symptomen' van mentale fitheid zijn: een leeg hoofd, rust, balans, zeker zijn over jezelf, positief denken en je goed voelen. Wie mentaal fit is, is veerkrachtig en kan goed met tegenslagen omgaan.

Naarmate de leeftijd vordert, neemt het percentage mensen met onvoldoende regie over het eigen leven toe. Onder 85-plussers is dat een vijfde. Regie over eigen leven is voor iedereen (met of zonder ziekte) belangrijk voor het welbevinden.



Eén op de acht volwassenen was in de voorgaande twaalf maanden slachtoffer van huiselijk geweld, meestal psychisch/emotioneel geweld. Jonge vrouwen zijn het vaakst slachtoffer. Bij ouderen ligt het percentage hoger dan in 2016.

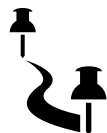


ZINGEVING

18-64 65+

Leven heeft
betekenis
en doel

78%



77%



35
49

65
74



18-64 65+

Doet
belangrijke
dingen

73%



66%



35
49

65
74



18-64 65+

Vertrouwen
in de
toekomst

77%



64%



35
49

65
74



18-64 65+

Heeft
betaald
werk

81%



9%



35
49

65
74



18-64 65+

Doet
vrijwilligerswerk

20%



26%



50
64

65
74



ZINGEVING

Zinvol leven,
levenslust
en vertrouwen
in de toekomst.

Iedereen heeft behoefte aan zingeving in het leven. Steeds duidelijker is de impact van zingeving op de gezondheid.

Wat mensen als waardevol, zinvol of zingevend ervaren is heel divers. Onder zingeving valt naast religie ook werk, gezin, hobby's, muziek, vrijwilligerswerk of sociale relaties.

De wereldwijde coronacrisis, zorgen over het milieu en economische ontwikkelingen hebben impact op het vertrouwen in de toekomst. Mensen van 35-49 jaar hebben het meeste vertrouwen. Daarna neemt het vertrouwen af.

Werk of vrijwilligerswerk is het middel bij uitstek voor deelname aan de samenleving. Het levert een positieve bijdrage aan de ervaren gezondheid, aan het welbevinden en zingeving van mensen, geeft sociale contacten en biedt mogelijkheid tot persoonlijke ontwikkeling.

Onderzoek heeft aangetoond dat een gevoel van zingeving de levensverwachting met 7 jaar kan verlengen. Op het Japanse eiland Okinawa (een van de vijf Blue Zones) noemen ze het: Ikigai. Wat betekent: de reden waarom ik elke dag opsta.



KWALITEIT VAN LEVEN

18-64 65+

Moeite
met
rondkomen

14%



7%



18
64

65
74



18-64 65+

Impact
van
coronacrisis

79%



58%



18
34

65
74



18-64 65+

(Zeer) goed
ervaren
gezondheid

86%



71%



35
49

65
74



18-64 65+

Bezoekt regel-
matig/vaak natuur

70%



72%



50
64

65
74



18-64 65+

Veel
last van
houtstook

5%



8%



50
64

65
74



18-64 65+

Ernstige
hinder
van geluid

27%



29%



18
64

65
74



18-64 65+

Ernstige
slaapverstoring

8%



8%



50
64

65+



18-64 65+

Tevreden
met
woning

77%



87%



50
64

65+



18-64 65+

Tevreden
met
woonomgeving

73%



82%



50
64

65+



KWALITEIT VAN LEVEN

Wonen, woonomgeving,
rondkomen, je goed voelen
en de impact
van corona.



Een fijne
woning en een prettige
woonomgeving hebben een
positieve invloed op de kwaliteit
van leven. Ruim driekwart
is tevreden met de woning
en de woonomgeving.

De positieve effecten van
het bezoeken van de natuur en
het wonen in een groene omgeving
op onze mentale gezondheid zijn
onomstreden. Alleen al het zicht
op de natuur geeft rust.

Iemands financiële
situatie is een belangrijke
factor voor gezond kunnen leven.
Stress door schulden of financiële
problemen hebben negatieve
invloed op de kwaliteit
van leven.



Houtrook
en onzichtbare
verbrandingsgassen in de
lucht zorgen niet alleen voor
stank, maar zijn ook
schadelijk voor de
gezondheid.

De coronacrisis
heeft bij veel mensen
negatieve invloed op de
gezondheid. Bewegen en
sporten namen af en stress,
eenzaamheid, angst en
depressie namen toe.

De invloed van
de leefomgeving op
de gezondheid is groot.
Denk aan bebouwing, verkeer,
geluidshinder, lucht-, water-
en bodemkwaliteit.

MEEDOEN

18-64 65+

(Zeer) ernstig eenzaam

10 %



8 %



18-64

85+



18-64 65+

Is mantelzorger

13 %



15 %



50-64



65-74



18-64 65+

Buurtgevoel: verbonden met elkaar

54 %



58 %



35-49



18-64 65+

Buurtgevoel: durft hulp te vragen

78 %



87 %



50-64



65+



18-64 65+

Emotioneel eenzaam

26 %



25 %



18-34

85+



18-64 65+

Zwaar belaste mantelzorger

16 %



13 %



18-64

65+



18-64 65+

Buurtgevoel: helpt bureu

68 %



71 %



35-49



65+



MEEDOEN

Erbij horen,
actief zijn, sociaal contact,
buurtgevoel
en mantelzorg
geven.

Eenzaamheid is een verborgen probleem; het is niet zichtbaar en er wordt weinig over gepraat. Eén op de zeven 85-plussers is (zeer) ernstig eenzaam. Eenzaamheid komt in de regio Gooi en Vechtstreek minder voor dan landelijk.

Eenzaamheid komt ook bij jongvolwassenen voor. Een kwart van de 18-34 jarigen heeft geen hechte emotionele band met anderen. Gevoelens van eenzaamheid kunnen grote gevolgen hebben voor de gezondheid.

Mantelzorgers zijn kan voldoening geven, maar kan ook belastend zijn. Gemiddeld een op de zeven mantelzorgers is zwaar belast.



Het versterken van de onderlinge contacten tussen burgers, het zorgen voor toegankelijke basisvoorzieningen (sportaccommodaties, bibliotheken, ontmoetingsplekken) en mantelzorgondersteuning zijn belangrijk voor het tegengaan van eenzaamheid.

Veel mensen hebben in coronatijd ervaren dat het fijn is om buren te groeten en boodschappen voor elkaar te doen. Ze kwamen erachter hoe goed het voelt om onderdeel te zijn van een gemeenschap en daaraan bij te dragen.



DAGELIJKS FUNCTIONI- NEREN

18-64 65+

**Minstens
1 chronische
aandoening**

26 %

48 %



♀ 50
64

85+ ♀

18-64 65+

**Beperking
in zien, horen
of bewegen**

8 %

22 %



♀ 50
64

85+ ♀

18-64 65+

**Niet
zelfredzaam**

7 %

30 %



♀ 50
64

85+ ♀

18-64 65+

**Niet
zelfstandig zwaar
huishoudelijk werk**

3 %

17 %



♀ 50
64

85+ ♀

18-64 65+

**Plannen
om gezondheid
te verbeteren**

53 %

39 %



♀ 35
49

65+ ♀

18-64 65+

**Ontvangt hulp
(ongeacht van wie)**

4 %

17 %



♀ 18
64

85+ ♀

18-64 65+

**Ontvangt hulp
van mantelzorger**

1 %

7 %



♀ 18
64

85+ ♀

18-64 65+

**Heeft
extra hulp nodig**

3 %

13 %



♀ 18
64

85+ ♀

18-64 65+

**Ontvangt hulp
van professional**

3 %

13 %



♀ 18
64

85+ ♀

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

**Zelfredzaamheid, ontvangen
hulp en behoefte aan (meer)
hulp, plannen om gezond-
heid te verbeteren.**

Met het ouder worden, krijgen steeds meer mensen een beperking en/of chronische ziekte. Toch vindt ruim de helft van de mensen met een chronische aandoening de eigen gezondheid (zeer) goed.

De ontvangen hulp van mantelzorgers is gelijk gebleven. De ontvangen hulp van een professional en van een vrijwilliger is minder dan in 2016.

Bijna één op de drie ouderen is niet zelfredzaam. Onder zelfredzaamheid wordt verstaan: zelf boodschappen doen, koken, het huishouden doen en gebruik kunnen maken van eigen of openbaar vervoer.

Bijna drie op de tien 85-plussers geven aan extra hulp nodig te hebben, dat is meer dan in 2016. Het gaat vooral om hulp in de huishouding, hulp bij onderhoud van de tuin en klusjes in en om het huis.

Ruim de helft van de volwassenen en bijna vier op de tien ouderen hebben plannen om binnenkort de gezondheid te verbeteren. Meer bewegen/sporten staat bovenaan de lijst. Maar ook "me minder druk maken" en "meer dingen doen die ik waardevol vind".

Een op de zes ouderen heeft een beperking in bewegen. Onder de 85-plussers is dat ruim vier op de tien. Dit kan leiden tot afhankelijkheid.





GGD

Gooi en Vechtstreek



GGD Gooi en Vechtstreek

Burgemeester de Bordesstraat 80 • 1404 GZ Bussum

Postbus 251 • 1400 AG Bussum

(035) 692 62 22

ggdgv.nl



@GGDGenV

Uitgave augustus 2021