



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek











# GEZONDHEIDSMONITOR VOLWASSENEN EN OUDEREN 2022




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






## LEGENDA

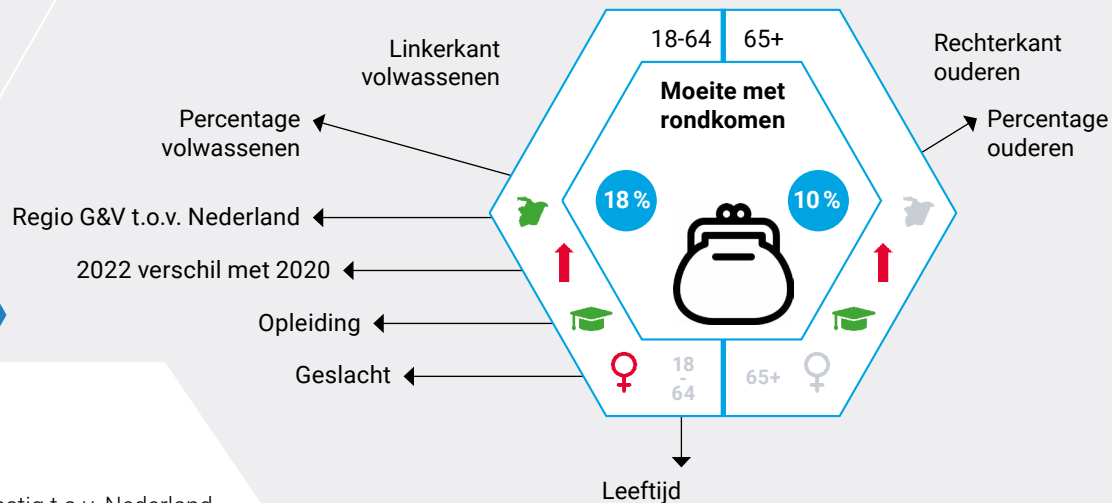
-  Regio G&V is gunstig t.o.v. Nederland
-  Regio G&V is ongunstig t.o.v. Nederland
-  Regio G&V is gelijk aan Nederland

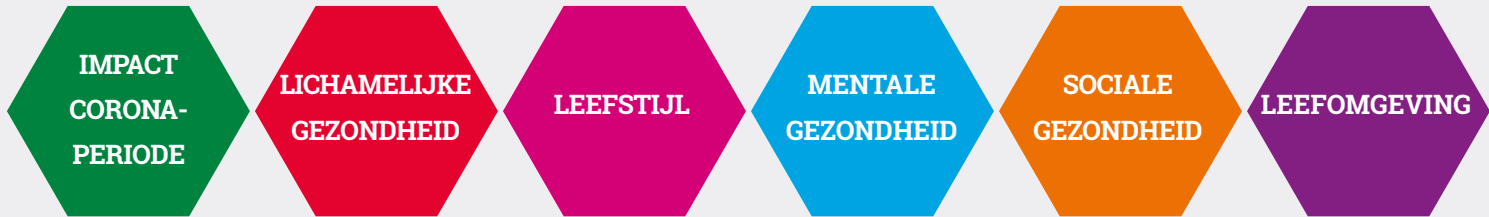
-  of  2022 is gunstig t.o.v. 2020
-  of  2022 is ongunstig t.o.v. 2020
-  2022 is gelijk aan 2020

-  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	<table border="1"><tr><td>18</td><td>35</td><td>50</td></tr><tr><td>34</td><td>49</td><td>64</td></tr></table>	18	35	50	34	49	64
18	35	50					
34	49	64					
Leeftijdsgroepen ouderen	<table border="1"><tr><td>65</td><td>75</td><td>85+</td></tr><tr><td>74</td><td>84</td><td></td></tr></table>	65	75	85+	74	84	
65	75	85+					
74	84						





## Positieve gezondheid

GGD Gooi en Vechtstreek werkt vanuit en zet zich in voor verspreiding van het gedachtegoed van Machteld Huber over Positieve Gezondheid: de brede blik op gezondheid. Het concept van Positieve Gezondheid wordt op steeds meer plekken gehanteerd (ook in de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024). Voor zover mogelijk wordt het concept ook gebruikt bij onderzoek naar gezondheid. In deze publicatie is gekozen voor een wijze van vormgeven die gerelateerd is aan de dimensies van Positieve Gezondheid: het spinnenweb. Meer informatie vindt u op [iph.nl](http://iph.nl).



## Leeswijzer

In dit boekje worden de belangrijkste resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 weergegeven. De uitkomsten worden visueel vormgegeven aan de hand van illustraties met percentages en symbolen. Uitleg hierover vindt u op de pagina hiernaast. Meer resultaten vindt u op [ggdgv.nl/GM2022](http://ggdgv.nl/GM2022).

## 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/GM2022](http://ggdgv.nl/GM2022) aandachtig te bekijken, te duiden en betekenis te geven en hierover in gesprek te gaan met andere partijen en inwoners.

De GGD kan u hierbij uiteraard ondersteunen.

## 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](mailto:m.vanacker@ggdgv.nl)

dr. P. (Paulien) Hagedoorn, onderzoeker publieke gezondheid, [p.hagedoorn@ggdgv.nl](mailto:p.hagedoorn@ggdgv.nl).

# Vult u ook de GGD Gezondheidsmonitor in?



## Hoe gaat het met u?



Half september hebben 17.000 inwoners een vragenlijst ontvangen. Heeft u er een gekregen, vult u hem in? Dan helpt u ons om de gezondheid van inwoners te verbeteren.  
Meer informatie? Kijk op [ggdgv.nl/GM2022](https://ggdgv.nl/GM2022)



GGD  
Goed en Vechtestreek



gemeente  
grootmieren



Gemeente Halten

Gemeente Laren



# Over het onderzoek

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is een landelijk vragenlijstonderzoek naar de gezondheid, het welzijn en de leefgewoonten van inwoners van 18 jaar en ouder in Nederland. Alle GGD'en voeren dit onderzoek normaliter elke vier jaar uit, samen met het RIVM, CBS en GGD GHOR Nederland, met (deels) dezelfde vragen en op dezelfde wijze. Hierdoor kunnen resultaten op lokaal, regionaal en landelijk niveau met elkaar vergeleken worden.

Bij rampen en crises is het extra belangrijk om de gezondheidssituatie te volgen. De coronapandemie is daar een voorbeeld van. In het najaar van 2022 is er daarom een extra meting uitgevoerd: de (Corona) Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Deze meting volgde twee jaar na de laatste reguliere meting in 2020 en bijna een half jaar na afschaffing van de coronamaatregelen. In heel Nederland zijn ruim een miljoen mensen uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen; ruim een derde van hen deed mee. De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de invulling en ontwikkeling van lokaal gezondheidsbeleid. Zo kan bijvoorbeeld blijken dat er meer hulp nodig is voor bepaalde groepen inwoners of dat er extra voorzieningen nodig zijn in een bepaald gebied.

## Gezondheidsmonitor 2022 in Gooi en Vechtstreek

In de regio Gooi en Vechtstreek is het onderzoek gehouden onder 16.720 inwoners van 18 jaar en ouder. Zij zijn willekeurig gekozen uit de bevolkingsregisters en vormen een representatieve afspiegeling van de bevolking. Bij de volwassenen (18 t/m 64 jaar) was de respons 25% en bij de ouderen (65+) 46%. In totaal vulden 5.333 inwoners (32%) de GGD-vragenlijst in, dit is nagenoeg gelijk aan het landelijke responspercentage. Aan het regionale databestand zijn de gegevens van 103 respondenten van de CBS-gezondheidsenquête toegevoegd, een onderzoek met grotendeels dezelfde vragen, die in dezelfde periode is afgenomen. Het uiteindelijke databestand waarop de GGD analyses heeft gedaan bevat de gegevens van 5.436 inwoners: 2.851 volwassenen en 2.585 ouderen.

## De onderwerpen

Onderwerpen waarover alle GGD'en vragen hebben gesteld zijn: impact van corona, ervaren gezondheid, chronische aandoeningen, roken, alcoholgebruik, gewicht, bewegen, beperkingen, stress, mentale gezondheid (psychische klachten, angst en depressie), veerkracht, mantelzorg geven, vrijwilligerswerk en eenzaamheid. Daarnaast zijn er in de regio Gooi en Vechtstreek, na overleg met de gemeenten, nog aanvullende vragen gesteld over: ontvangen mantelzorg, huiselijk geweld en vragen over de leefomgeving (buurtsamenhang, tevredenheid met de woning en woonomgeving, gebruik van de natuur).



# De Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2022

Hoe gaat het met de inwoners van Gooi en Vechtstreek? Ervaren ze nog positieve of negatieve gevolgen van de coronaperiode? Voelen ze zich gezond en gelukkig? Hoe is hun leefstijl? Zijn ze tevreden met hun leefomgeving? De resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen geven antwoord op deze en andere vragen. Hieronder staan de belangrijkste bevindingen.

## Kernpunten

### Impact van corona

#### **Twee derde van de volwassenen en ouderen ervaart eind 2022 nog gevolgen van de coronaperiode.**

De meest genoemde positieve gevolgen onder volwassenen zijn thuis werken en betere balans tussen werk en privé. Ouderen noemen vooral meer bewegen en minder geld uitgeven.

Minder contact met familie of vrienden en minder beweging waren de meest genoemde negatieve gevolgen, voor zowel volwassenen als ouderen.

#### **Meegemaakte gebeurtenissen in de coronaperiode hebben nog invloed op de gezondheid.**

1 op de 5 volwassenen en 1 op de 7 ouderen gaf aan nog last te hebben van een meegemaakte corona gerelateerde gebeurtenis. Dit zijn met name angst voor besmetting van zichzelf of naaste en door de maatregelen geen afscheid hebben kunnen nemen van een overledene. Daarnaast ervaart 3% nog negatieve gevolgen van uitgestelde zorg. 7% van de volwassenen en 3% van de ouderen heeft long COVID.

### Lichamelijke gezondheid

#### **Inwoners van Gooi en Vechtstreek hebben een relatief goede gezondheid.**

Meer dan driekwart van de volwassenen en twee derde van de ouderen ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dit is hoger dan het landelijk gemiddelde maar wel lager dan in 2020. Langdurige aandoeningen en langdurige beperkingen door gezondheidsproblemen komen ook relatief minder vaak voor dan gemiddeld in Nederland.

### **Toch komen niet-specifieke gezondheidsklachten vaak voor.**

Meer dan de helft bezocht hiervoor in het afgelopen jaar de huisarts. Twee derde geeft aan chronisch (langer dan 6 maanden) niet-specifieke fysieke klachten te hebben, bijna een derde heeft chronisch mentale niet-specifieke klachten.

## **Leefstijl**

### **(Overmatig) gebruik van alcohol is nog steeds relatief hoog.**

8 op de 10 inwoners drinken wel eens alcohol. 1 op de 5 volwassenen en een kwart van de ouderen drinkt overmatig (meer dan 14 (mannen) of 7 (vrouwen) glazen per week). Net als in 2020 is dit beide meer dan landelijk.

### **1 op de 10 inwoners heeft obesitas.**

Ruim de helft van de volwassenen en bijna de helft van de ouderen heeft een gezond gewicht. 1 op de 10 inwoners heeft ernstig overgewicht (obesitas). Overigens is dit, net als in 2020, lager dan landelijk.

### **Minder mensen beginnen met roken.**

Van de volwassenen rookt 17% (lager dan landelijk), van de ouderen rookt 9% (gelijk aan landelijk). Meer dan de helft van de volwassenen heeft nooit gerookt, dit is hoger dan in 2020. Met name jongvolwassenen (18-34 jaar), vrouwen en hoogopgeleide volwassenen hebben nog nooit gerookt.

## **Mentale gezondheid**

### **Inwoners van Gooi en Vechtstreek hebben een relatief goede mentale gezondheid.**

In vergelijking met het landelijk gemiddelde ervaren ze minder vaak matige tot ernstige psychische klachten en hebben ze een relatief hoge veerkracht. Het risico op een angststoornis of depressie is bij volwassenen wél hoger dan in 2020.

### **Een toenemend aantal inwoners heeft moeite met rondkomen.**

Bijna 1 op de 5 volwassenen en 1 op de 10 ouderen geeft aan (grote) moeite te hebben met rondkomen. Dit is hoger dan in 2020.

## Sociale gezondheid

### **Ruim één op de 10 inwoners is (zeer) ernstig eenzaam.**

Onder ouderen is dit hoger dan in 2020. Een derde van alle inwoners is sociaal eenzaam en heeft behoefte aan meer sociaal contact, dit is hoger dan in 2020. Een kwart is emotioneel eenzaam en mist een intieme band.

### **Eén op de vijf mantelzorgers is zwaar belast tot overbelast.**

Ruim 1 op de 10 inwoners is mantelzorger, met name vrouwen van 50-64 jaar. Eén vijfde hiervan ervaart dit als (zeer) zwaar of voelt zich overbelast.

### **Volwassenen doen relatief vaak vrijwilligerswerk.**

Een kwart van de volwassenen doet vrijwilligerswerk, dit is hoger dan in 2020. Van de ouderen doen 3 op de 10 vrijwilligerswerk.

## Leefomgeving

### **Tevredenheid met de woonomgeving is lager dan in 2020.**

Bijna 7 op de 10 volwassenen en 8 op de 10 ouderen geven hun woonomgeving een rapportcijfer van acht of hoger. Dit is echter lager dan in 2020. Met name over ontmoetingsplekken in de buurt is men minder tevreden. Onder volwassenen is ook de tevredenheid over sportvoorzieningen en de eigen woning lager dan in 2020.

### **De meeste inwoners zijn positief over de verbondenheid in hun buurt.**

Bijna 6 op de 10 geven aan dat buren zich verbonden voelen met elkaar en 7 op de 10 zeggen dat mensen in de buurt elkaar helpen. Ruim driekwart durft buren om hulp te vragen als dat nodig is.

*NB. Op veel indicatoren scoren mannen gunstiger dan vrouwen, hoogopgeleiden gunstiger dan laagopgeleiden en mensen die geen moeite hebben met rondkomen gunstiger dan mensen die wel (grote) moeite hebben met rondkomen.*





# IMPACT CORONA- PERIODE

18-64 65+

Ervaart nu nog  
positieve gevolgen

57%



37%



♀ 35  
49

65  
74

♀

18-64 65+

Ervaart nu nog  
negatieve gevolgen

46%



26%



♀ 18  
34

65+

♀

18-64 65+

Zelf  
corona gehad

68%



37%



♀ 50  
64

65  
74

♀

18-64 65+

Heeft  
long COVID

7%



3%



♀ 18  
64

65+

♀

18-64 65+

Maakte heftige  
gebeurtenis mee  
door corona

59%



47%



♀ 18  
64

65+

♀

18-64 65+

Nu nog last  
van heftige  
gebeurtenis

19%



14%



♀ 18  
64

65+

♀

18-64 65+

Had te maken  
met uitgestelde  
zorg

10%



10%



♀ 18  
64

65+

♀

18-64 65+

Nu nog  
negatieve gevolgen  
van uitgestelde zorg

3%



3%



♀ 18  
64

65+

♀

**Van maart 2020 tot maart 2022 was Nederland in de greep van het coronavirus. Het virus leidde tot ziekenhuisopnames en sterfte. Daarnaast hadden de coronamaatregelen zoals lockdowns, quarantaine en 1.5 meter afstand grote impact op de samenleving.**



Mensen met "long COVID" hebben langer dan 3 maanden geleden corona gehad en hebben daar nog steeds last van. Symptomen zijn met name vermoeidheid, kortademigheid, concentratie- en geheugenproblemen en verlies van reuk en smaak.

Minder contact met familie of vrienden en minder beweging waren de meest genoemde negatieve gevolgen van de coronaperiode, voor zowel volwassenen als ouderen. Volwassenen noemden daarnaast nog dat ze minder goed in hun vel zaten.

Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat de corona-epidemie een negatieve invloed heeft gehad op de mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking. Zo gaven mensen aan zich door de epidemie eenzamer en angstiger of depressiever te voelen.

Berekend op de groep die corona heeft gehad houdt ongeveer 1 op de 10 langdurig klachten passend bij long COVID. Dit kan (grote) impact hebben op het dagelijks leven, het werk en het sociale leven.

De meest genoemde corona gerelateerde heftige gebeurtenissen waren: angst voor besmetting, ziekenhuisopname van naaste en door maatregelen geen afscheid kunnen nemen van overledene.

De top 3 van ervaren positieve gevolgen van de coronaperiode luidt bij volwassenen: thuis werken/onderwijs volgen; betere balans werk/studie en privé en meer tijd voor gezin, familie of vrienden. Ouderen noemen met name: meer bewegen, minder geld uitgeven en meer rust.



# LICHAMELIJKE GEZONDHEID

18-64 65+

Minstens  
1 langdurige  
aandoening

26%



42%



50  
64

65+



18-64 65+

Heeft  
chronisch fysieke  
klachten

61%



71%



50  
64

85+



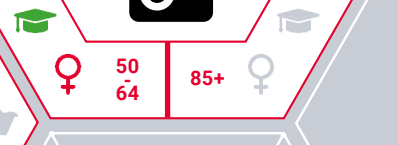
18-64 65+

Bezoekt  
huisarts voor niet-  
specifieke klachten

52%



66%



50  
64

85+



18-64 65+

Langdurig  
beperkt door  
gezondheidsproblemen

21%



40%



50  
64

85+



18-64 65+

(Zeer) goed  
ervaren  
gezondheid

78%



65%



35  
49

65  
74



18-64 65+

Heeft  
chronisch mentale  
klachten

32%



30%



18  
64

85+



18-64 65+

Had meer  
dan zes niet-  
specifieke klachten

65%



51%



18  
34

85+



18-64 65+

Chronisch  
moe

26%



23%



18  
64

85+





**Vanuit  
Positieve Gezondheid  
is gezondheid meer dan de  
afwezigheid van lichamelijke  
klachten. Ook de mentale gezond-  
heid, zingeving, kwaliteit van  
leven (zoals leefomgeving en  
financiële situatie), de sociale  
gezondheid en dagelijks  
functioneren hebben  
hier invloed op.**

De oorzaak  
van niet-specifieke  
gezondheidsklachten is vaak  
onbekend of onduidelijk, ook  
na bezoek aan een arts. De meest  
voorkomende klachten (in de afgelopen  
maand) zijn vermoeidheid,  
spierpijn, hoofdpijn, rug-  
klachten en nek- of  
schouderklachten.

Laagopgeleiden  
leven 15 jaar in minder  
goed ervaren gezondheid  
dan hoogopgeleiden en zij  
leven gemiddeld 4 jaar korter.  
Dit heeft onder andere te maken  
met verschillen in woon- en  
werkomstandigheden, leefstijl,  
stress, laaggeletterdheid,  
armoede en schulden.

Ervaren gezondheid  
blijkt een betrouwbare  
indicator voor de algehele  
gezondheidstoestand. Een  
slechtere ervaren gezondheid hangt  
samen met psychische klachten,  
chronische aandoeningen en niet-  
specifieke klachten. De ervaren  
gezondheid is minder goed  
dan in 2020.

Veel  
voorkomende  
chronische (langer dan  
6 maanden) fysieke klachten  
zijn vermoeidheid en rugklachten.  
Veel voorkomende chronische  
mentale klachten zijn slaap-  
problemen en geheugen- of  
concentratieproblemen.

Met name ouderen  
krijgen te maken met  
chronische aandoeningen,  
zoals hart- en vaatziekten,  
diabetes, kanker en artrose. Met de  
toenemende vergrijzing neemt dit ook  
toe. Voorkómen hiervan is belangrijk  
voor een goede kwaliteit van  
leven en het verminderen  
van zorggebruik.



# LEEFSTIJL

18-64 65+

**Beweegt gezond**

53%



40%

18-64 65+

**Sport minstens 1x per week**

65%



44%

50-64 65-74

18-64 65+

**Gezond gewicht**

56%



48%

18-34 85+

18-64 65+

**Ernstig overgewicht**

11%



13%

50-64 65+

18-64 65+

**Drinkt wel eens alcohol**

83%



80%

18-64 65+

**Drinkt niet of met mate**

36%



45%

18-64 85+

18-64 65+

**Drinkt overmatig alcohol**

19%



26%

50-64 65-74

18-64 65+

**Rookt**

17%



9%

18-34 65-74

18-64 65+

**Nooit gerookt**

55%



37%

18-34 85+



**Een gezonde leefstijl omvat voldoende bewegen, gevarieerd eten met veel groenten en fruit, voldoende slaap, regelmatig ontspannen, matig alcoholgebruik en niet roken.**

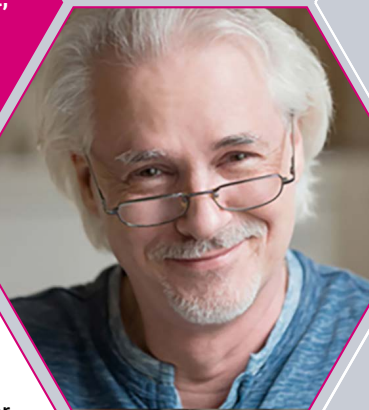
Er is veel gezondheidswinst te behalen door een gezonde leefstijl. De kans om gezond oud te worden, blijkt voor 80% bepaald door leefstijl en leefomgeving en slechts voor 20% door aanleg en genen.

Bewegen heeft positieve effecten op de gezondheid. Het vermindert het risico op chronische ziekten en verbetert spierkracht en fitheid. Met voldoende beweging heb je een lagere kans op hart- en vaatziekten, diabetes en depressie.



De Nederlandse Bewegrichtlijn luidt: beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief, doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen (voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen) en voorkom lang stilzitten.

Overgewicht (BMI van 25 of hoger) is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland volgens het Nationaal Preventieakkoord. Om overgewicht terug te dringen zet dit akkoord onder meer in op het stimuleren van gezonde voeding en bewegen.



Naast overgewicht zijn ook problematisch alcoholgebruik en roken speerpunten van het Nationaal Preventieakkoord. Het doel is om in 2040 een rookvrije generatie te hebben en overmatig alcoholgebruik te verminderen.

De Gezondheidsraad adviseert volwassenen van 18 jaar en ouder om geen alcohol te drinken of met mate, dat wil zeggen niet meer dan één glas per dag. Alcoholgebruik vergroot de kans op hart- en vaatziekten, leveraandoeningen en bepaalde vormen van kanker.

# MENTALE GEZONDHEID

18-64 65+

Moeite met rondkomen

18%

10%



♀ 18-64

65+ ♀

18-64 65+

(Heel) veel stress

25%

7%



♀ 18-34

65+ ♀

18-64 65+

Vaak gelukkig

75%

80%



♀ 18-34

85+ ♀

18-64 65+

Zelden tot nooit gelukkig

6%

5%



♀ 18-64

85+ ♀

18-64 65+

Geen psychische klachten

79%

86%



♀ 18-34

85+ ♀

18-64 65+

Matige tot ernstige psychische klachten

7%

3%



♀ 18-34

85+ ♀

18-64 65+

Hoog risico op angststoornis of depressie

9%

3%



♀ 18-34

65+ ♀

18-64 65+

(Zeer) hoge veerkracht

52%

58%



♀ 18-34

85+ ♀

18-64 65+

Slachtoffer huiselijk geweld

13%

7%



♀ 18-64

65-74 ♀

18-64 65+

Wel eens tot heel vaak suïcidegedachten

11%

9%



♀ 18-34

85+ ♀

**'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 beter met tegenslagen omgaan.**

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'.

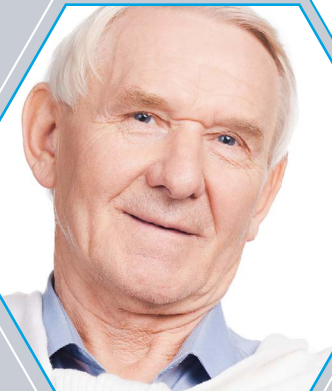
Jongvolwassenen staan onder druk. Drie op de tien 18-34 jarigen hebben in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren. Ze hebben minder veerkracht, vaker psychische klachten, hoger risico op een angststoornis en depressie, vaker suïcidegedachten en zijn minder vaak gelukkig.



Iemands financiële situatie heeft invloed op de gezondheid. Moeite met rondkomen hangt samen met stress over geldzaken, een slechte ervaren gezondheid en (ernstige) psychische klachten. Meer mensen geven aan moeite te hebben met rondkomen dan in 2020.

De mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen krijgt extra aandacht in beleid, waaronder in de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024 en in het Meerjarenprogramma Depressiepreventie.

Voor toeslagen en gemeentelijke regelingen wordt vaak een grens gehanteerd van 120% van het sociaal minimum. In Gooi en Vechtstreek betreft dit 7% van de volwassenen en 10% van de ouderen.



Depressie staat al jaren in de top 5 van hoogste ziektelast, hoogste ziektekosten en grootste veroorzaker van arbeidsverzuim. 9% van de volwassenen en 3% van de ouderen scoren hoog op angst en depressie. Onder volwassenen is dit hoger dan in 2020.



# SOCIALE GEZONDHEID

18-64 | 65+

**Doet  
vrijwilligerswerk**

25%

29%



♀ 18-34

♂ 65-74

18-64 | 65+

**(Zeer)  
ernstig eenzaam**

12%

11%



♀ 18-64

♂ 85+

18-64 | 65+

**Sociaal  
eenzaam**

31%

35%



♀ 18-64

♂ 65+

18-64 | 65+

**Is  
mantelzorger**

12%

14%



♀ 50-64

♂ 65+

18-64 | 65+

**Ontvangt  
mantelzorg**

2%

8%



♀ 18-64

♂ 85+

18-64 | 65+

**Zwaar  
belaste  
mantelzorger**

20%

18%



♀ 18-64

♂ 65+

18-64 | 65+

**Emotioneel  
eenzaam**

27%

25%



♀ 18-34

♂ 85+

**Sociale gezondheid verwijst naar het welzijn van een individu in relatie tot zijn of haar sociale omgeving. Het omvat ondersteunende relaties, gevoelens van verbondenheid en sociale betrokkenheid, evenals het vermogen om sociale uitdagingen aan te gaan.**



Mantelzorg is de onbetaalde zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving die ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Iemand is mantelzorgster als de zorg minimaal drie maanden duurt en/of minimaal acht uur per week beslaat.

Ongeveer een op de tien mensen voelt zich ernstig eenzaam. Sinds enkele jaren is 'Eén tegen eenzaamheid' een landelijke coalitie om eenzaamheid te verminderen. Vaak wordt dit ook opgepakt op lokaal niveau.

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



Er kan onderscheid gemaakt worden tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betreft onvoldoende contacten met andere personen in de naaste omgeving. Emotionele eenzaamheid gaat over het gemis van een intieme band.

In de toekomst stijgt de vraag naar mantelzorg voor ouderen sterk. Het aantal beschikbare mantelzorgers neemt juist af: van 10 naar 4 mogelijke mantelzorgers voor elke 85-plusser. Daarom is aandacht voor mantelzorgers en passende ondersteuning belangrijk.

# LEEFOMGEVING

18-64 65+

**Buurtgevoel:  
verbonden met  
elkaar**

55%



59%

18  
34

65+

18-64 65+

**Tevreden met  
groen in de buurt**

68%



79%

18  
34

65  
74

18-64 65+

**Tevreden  
met woning**

69%



84%

18  
34

65+

18-64 65+

**Buurtgevoel:  
helpt buren**

68%



72%

18  
34

65+

18-64 65+

**Tevreden met  
fiets- en  
wandelmogelijkheden**

83%



88%

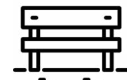
18  
34

65+

18-64 65+

**Tevreden met  
ontmoetingsplekken  
(bankjes)**

48%



51%

18  
34

65+

18-64 65+

**Buurtgevoel:  
durft hulp te  
vragen**

75%



85%

18  
34

65+

18-64 65+

**Tevreden met  
woonomgeving**

67%



79%

18  
34

65  
74

18-64 65+

**Tevreden  
met  
sportvoorzieningen**

63%



71%

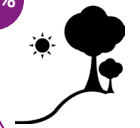
18  
34

65+

18-64 65+

**Bezoekt  
regelmatig/vaak  
natuur**

71%



73%

18  
34

85+



**De omgeving waarin mensen wonen en werken is van invloed op de gezondheid. Denk aan bebouwing, groen, verkeer, geluidshinder, lucht-, water- en bodemkwaliteit. Een goede inrichting van de leefomgeving stimuleert gezond gedrag.**

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.

Bezoeken van de natuur en wonen in een groene omgeving hebben een positief effect op gezondheid. Een groene omgeving nodigt uit tot bewegen, stimuleert sociale interactie, werkt stressverlagend en bevordert de mentale gezondheid.

Een fijne woning en woonomgeving hebben een positieve invloed op de gezondheid. Volwassenen en ouderen zijn minder tevreden met hun woonomgeving en ontmoetingsplekken dan in 2020. Volwassenen zijn daarnaast minder tevreden met de woning en sportvoorzieningen.

Buurtgevoel gaat over verbondenheid en goed onderling vertrouwen in de buurt. Mensen met een positief buurtgevoel en mensen die hun buren om hulp durven te vragen, voelen zich minder vaak eenzaam. Ouderen zijn positiever over hun buurt dan volwassenen.



## Monitoren van gezondheid inwoners: wettelijke taak van gemeenten

Gemeenten zijn vanuit de Wet publieke gezondheid verplicht om de gezondheidssituatie van hun inwoners in kaart te brengen, ook na rampen en crisissen. De coronacrisis is daar één van. Gemeenten laten deze wettelijke taak uitvoeren door de GGD. Met dit onderzoek geeft de GGD inzicht in de fysieke en mentale gezondheid van volwassenen en ouderen na de coronaperiode op landelijk, regionaal en gemeentelijk niveau.

## Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD voerde de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 uit in het kader van de Integrale (populatiebrede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hieronder vallen ook de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd (2021) en de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen (2022). Bij alle onderzoeken is samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Samen vormen deze instanties het "netwerk GOR". De onderzoeken zijn bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronacrisis onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. ZonMw is namens het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) opdrachtgever van deze monitoren.

## Interessante websites

[ggdgv.nl/gezondheidsmonitor](https://ggdgv.nl/gezondheidsmonitor)

[monitoregezondheid.nl](https://monitoregezondheid.nl)

[staatvenz.nl](https://staatvenz.nl)

[loketgezondleven.nl](https://loketgezondleven.nl)

[rivm.nl/media/smap](https://rivm.nl/media/smap)

[regiobeeld.nl](https://regiobeeld.nl)

[vzinfo.nl](https://vzinfo.nl)

## 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](mailto:m.vanacker@ggdgv.nl)

Dr. P. (Paulien) Hagedoorn, onderzoeker publieke gezondheid, [p.hagedoorn@ggdgv.nl](mailto:p.hagedoorn@ggdgv.nl)



**GGD**

Gooi en Vechtstreek





**GGD**

Gooi en Vechtstreek

**GGD Gooi en Vechtstreek**

**Burgemeester de Bordesstraat 80 • 1404 GZ Bussum**

**Postbus 251 • 1400 AG Bussum**

**(035) 692 62 22**

**gddgv.nl**



**@GGDGenV**

**Uitgave juni 2023**