



GGD

Gooi en Vechtstreek



GEZONDHEIDSMONITOR

VOLWASSENEN EN OUDEREN 2024

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



2024 is gunstig t.o.v. 2022



2024 is ongunstig t.o.v. 2022



2024 is gelijk aan 2022



Score hbo, wo is gunstig t.o.v. score po, vmbo, mbo, havo, vwo



Score hbo, wo is ongunstig t.o.v. score po, vmbo, mbo, havo, vwo



Score hbo, wo is gelijk aan score po, vmbo, mbo, havo, vwo



Score vrouwen is gunstig t.o.v. score mannen



Score vrouwen is ongunstig t.o.v. score mannen



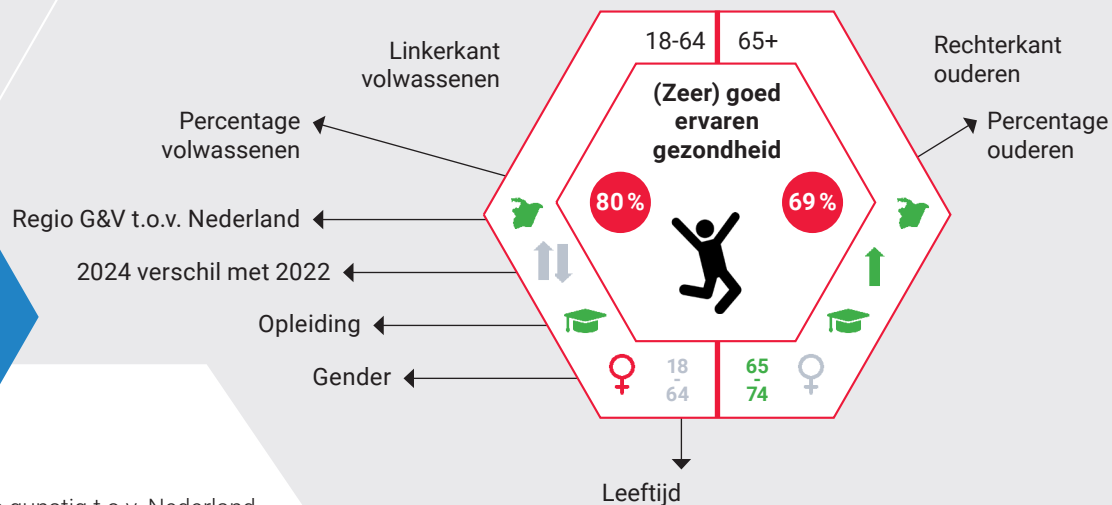
Score vrouwen is gelijk aan score mannen

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

Leeftijdsgroepen volwassenen

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

Leeftijdsgroepen ouderen



**LICHAMELIJKE
GEZONDHEID**

**MENTALE
GEZONDHEID**

**SOCIALE
GEZONDHEID**

LEEFSTIJL

LEEFOMGEVING

Positieve gezondheid

GGD Gooi en Vechtstreek werkt vanuit Positieve Gezondheid. Daarbij wordt gezondheid niet alleen beschouwd als afwezigheid van ziekten en beperkingen, maar bekeken vanuit de blik van wat er wél kan: het vermogen om zich aan te passen en de eigen regie te voeren. Positieve Gezondheid is de “brede blik” en een belangrijk leidend principe om de beweging van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag vorm te geven en om de inwoner meer regie te geven over de eigen gezondheid en welbevinden. In deze publicatie is gekozen voor een wijze van vormgeven die doet denken aan de dimensies van Positieve Gezondheid. Meer informatie over Positieve Gezondheid vindt u op iph.nl.

Leeswijzer

In dit boekje worden de belangrijkste resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 weergegeven. De uitkomsten zijn visueel vormgegeven aan de hand van illustraties met percentages en symbolen. Uitleg hierover vindt u op de pagina hiernaast.

Dit boekje eindigt met kernpunten en trends. Voor bepaalde uitkomstmaten zijn trendfiguren afgebeeld, die inzicht geven in het verloop sinds 2012.



In gesprek over de resultaten

Uitgebreide resultaten uitgesplitst naar gender, leeftijdsgroep, opleidingsniveau, een vergelijking met resultaten uit 2022, 2020, 2016 en 2012 en resultaten op gemeente- en wijkniveau vindt u in het tabellenboek op ggdgv.nl/GMVO2024.

Wij nodigen u uit om alle cijfers aandachtig te bekijken, te duiden en betekenis te geven en hierover in gesprek te gaan met andere partijen. De GGD kan u hierbij uiteraard ondersteunen.

Meer informatie

Voor meer informatie over het onderzoek kunt u terecht bij:

drs. M.B. (Manita) van Acker, epidemioloog, m.vanacker@ggdgv.nl

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

OVER HET ONDERZOEK

Met de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 is de gezondheid, het welzijn, leefstijl en leefomgeving van inwoners van 18 jaar en ouder in Nederland in kaart gebracht. Alle GGD'en voeren dit onderzoek iedere vier jaar uit in opdracht van gemeenten, in samenwerking met het RIVM en het CBS. Dit is de vijfde keer dat de Gezondheidsmonitor in gezamenlijkheid is uitgevoerd. Voorgaande metingen vonden plaats in 2012, 2016, 2020 en 2022. De meting in 2022 was een extra meting in verband met corona.

De gegevens voor de Gezondheidsmonitor van 2024 zijn van september tot december 2024 verzameld door middel van digitale en papieren vragenlijsten. Op basis van een steekproef selecteerde het CBS personen uit de Basisregistratie Personen (BRP), die werden uitgenodigd voor deelname. Samen vormen zij een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking. In heel Nederland zijn bijna 1,5 miljoen mensen gevraagd om de vragenlijst in te vullen.

Gezondheidsmonitor 2024 in Gooi en Vechtstreek

In de regio Gooi en Vechtstreek is het onderzoek gehouden onder 30.919 inwoners van 18 jaar en ouder. In totaal vulden 9.385 inwoners (30% respons) de vragenlijst in: 4.610 volwassenen (18 t/m 64 jaar) en 4.775 ouderen (65 jaar en ouder). Onze respons is gelijk aan het landelijke responspercentage.

Vanwege de samenwerking met het CBS zijn achteraf nog 110 respondenten uit de CBS-gezondheidsenquête toegevoegd aan de data. Het uiteindelijke databestand waarop de GGD analyses heeft gedaan bevat daarmee de gegevens van 9.495 inwoners: 4.679 volwassenen en 4.816 ouderen.

De onderwerpen

Onderwerpen die in de vragenlijst aan bod kwamen zijn: ervaren gezondheid, plannen om de gezondheid te verbeteren, chronische aandoeningen, beperkingen, post-COVID, stress, mentale gezondheid, veerkracht, eenzaamheid, sociale steun, leefstijl, valongevallen, (mantel)zorg, zorgbehoefte, vrijwilligerswerk, ontspanning en vrije tijd, zingeving, buurtsamenhang en leefomgeving.

Sommige vragen zijn alleen aan volwassenen gesteld (ontspanning en vrije tijd, drugsgebruik) of alleen aan ouderen (beperkingen, valongevallen).

Trends

Door het periodiek uitvoeren van deze Gezondheidsmonitor wordt het "monitoren" van de gezondheid robuuster en trends in de tijd geven waardevolle informatie voor (evaluatie) van langlopend beleid en acties. Resultaten uit 2024 zijn daarom niet alleen vergeleken met de voorgaande meting (2022), maar ook afgezet tegen de resultaten van eerdere metingen in 2020, 2016 en 2012.

LICHAMELIJKE GEZONDHEID

18-64 65+

**Minstens
1 chronische
aandoening**

28%



46%



50
64

65+



18-64 65+

**Langdurig
beperkt door
gezondheidsproblemen**

23%



42%



50
64

85+



18-64 65+

**(Zeer) goed
ervaren
gezondheid**

80%



69%



18
64

65
74



18-64 65+

**Heeft
mogelijk
post-COVID**

4%



2%



18
64

65+



18-64 65+

**Plannen
om gezondheid
te verbeteren**

50%



35%



50
64

65+



18-64 65+

**Gewond
geraakt door
een val**

13%



65
74



18-64 65+

**Maatregelen
genomen om vallen
te voorkomen**

45%



85+



Niet uitgevraagd

Niet uitgevraagd

**Lichamelijk
gezondheid verwijst
naar de toestand van het
lichaam en hoe goed het
functioneert. Ervaren
gezondheid gaat over
hoe iemand de eigen
gezondheid zelf
ervaart.**



Bij de plannen om binnenkort de gezondheid te verbeteren staat “meer bewegen/sporten” bij zowel de volwassenen als de ouderen bovenaan de lijst. Ook “gezonder eten” (volwassenen) en “me minder druk maken” (ouderen) scoren hoog.

Ervaren gezondheid is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand. Een slechtere ervaren gezondheid hangt samen met zich minder gelukkig voelen, een hoger risico op een angststoornis of depressie, chronische aandoeningen en eenzaamheid.

Valongevallen zijn alleen uitgevraagd bij 65+. 30% van hen is één of meer keer gevallen in de laatste 12 maanden (44% bij 85+). Een valongeval kan bij ouderen impact hebben op de zelfredzaamheid en het langer thuis kunnen blijven wonen.

Veel voorkomende chronische (6 maanden of langer) aandoeningen zijn hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en artrose. Door toenemende vergrijzing neemt ook het aantal mensen met een chronische aandoening toe. Daarnaast hebben steeds meer mensen meer dan één chronische aandoening.

Gezondheidsproblemen kunnen mensen beperken in het dagelijks leven en kunnen leiden tot minder maatschappelijke participatie. Acht op de tien mensen met een chronische aandoening voelen zich hierdoor langdurig beperkt in het dagelijks leven.

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



MENTALE GEZONDHEID

18-64 65+

**Vaak
gelukkig**

76%



82%



18
64

65
74



18-64 65+

**Veel regie
over eigen leven**

13%



11%



18
64

85+



18-64 65+

**Leven
heeft betekenis
en doel**

76%



79%



18
64

85+



18-64 65+

**Vertrouwen
in de toekomst**

68%



60%



35
49

85+



18-64 65+

**(Zeer) hoge
veerkracht**

54%



64%



50
64

85+



18-64 65+

**(Heel) veel
stress**

23%



8%



50
64

65+



18-64 65+

**Moeite met
rondkomen**

17%



7%



18
64

65
74



18-64 65+

**Hoog risico
op angststoornis
of depressie**

9%



3%



18
34

65+



18-64 65+

**Wel eens
tot heel vaak
suicidegedachten**

12%



7%



18
34

85+



**Kenmerken
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.**

Zingeving (de reden om 's ochtends je bed uit te komen) heeft veel invloed op de gezondheid en het welbevinden van mensen. Verbondenheid met anderen, betekenisvol handelen en leven volgens waarden en idealen zijn belangrijke zingevers.

Veerkracht geeft aan hoe goed iemand zich aanpast aan de uitdagingen en tegenslagen in het leven. Mensen met een hoge veerkracht hebben doorgaans minder moeite om met stressvolle gebeurtenissen om te gaan en herstellen vaak sneller na een moeilijke periode.



Regie over het eigen leven is de mate waarin mensen ervaren zelf de controle te hebben over hun eigen leven. Voldoende eigen regie is belangrijk, omdat het zorg- en welzijnsbeleid steeds meer uitgaat van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid.

Volwassenen ervaren de meeste stress door werk, geldzaken en de gezondheid. Ouderen noemen gezondheid, familie of vrienden en mantelzorg als voornaamste bronnen van stress. Wanneer stress te lang aanhoudt, kan dit leiden tot psychische klachten of een burn-out.

Iemands financiële situatie heeft invloed op de gezondheid. Moeite met rondkomen hangt samen met stress over geldzaken, een slechtere ervaren gezondheid en meer risico op angststoornis of depressie.

Mensen met psychische klachten ervaren vaak langdurig een verminderde kwaliteit van leven en beperkingen in het dagelijks leven. Psychische klachten zijn in Nederland één van de belangrijkste redenen voor ziekteverzuim.



SOCIALE GEZONDHEID

18-64 65+

Heeft >20 uur
per week
betaald werk

74%



6%



35
49

65
74



18-64 65+

Doet
vrijwilligerswerk

25%



33%



18
34

65
74



18-64 65+

Is
mantelzorger

13%



16%



50
64

65
74



18-64 65+

Zwaar
belaste
mantelzorger

27%



21%



18
64

65+



18-64 65+

Ontvangt hulp
(ongeacht
van wie)

6%



16%



18
64

85+



18-64 65+

Heeft
extra hulp
nodig

7%



14%



18
64

85+



18-64 65+

Krijgt
steun vanuit
de omgeving

94%



94%



18
34

65+



18-64 65+

(Zeer)
sterk eenzaam

13%



10%



18
64

85+



18-64 65+

Sociaal
eenzaam

30%



32%



18
64

65+



18-64 65+

Emotioneel
eenzaam

30%



23%



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.



Meedoen en verbondenheid hebben veel invloed op de gezondheid. Sinds enkele jaren is 'Eén tegen eenzaamheid' een landelijke coalitie om eenzaamheid te verminderen en verbinding te stimuleren. Het is ook een van de thema's binnen GALA.

Aandacht voor mantelzorgers en passende ondersteuning is belangrijk, gezien het feit dat in de toekomst de vraag naar mantelzorg voor ouderen zal stijgen. Het aantal beschikbare mantelzorgers neemt juist af. Dit is ook een thema binnen GALA.

Het hebben van een betaalde baan of doen van vrijwilligerswerk heeft een positief effect op gezondheid. Het is goed voor de fysieke en mentale fitheid en biedt structuur, zelfontplooiing, zingeving en sociaal contact.



1 op de 7 ouderen geeft aan extra hulp nodig te hebben vanwege de gezondheid (1 op de 3 bij 85+). Het gaat vooral om hulp in de huishouding, bij onderhoud van de tuin en klusjes in en om het huis.

Welzijn en sociale cohesie vormen de basis voor een veerkrachtige en weerbare samenleving en zijn fundamentele pijlers voor crisisbestendigheid van de samenleving wanneer er een crisis, zoals een pandemie, uitbreekt.

Sociale steun (praktische, emotionele en gezelschapssteun) is een belangrijke en beschermende factor bij het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen. Mensen die niet voldoende beschikken over sociale steun zijn kwetsbaar als er iets gebeurt.

LEEFSTIJL

18-64 65+

Beweegt gezond

55%



44%



18-64

65+



18-64 65+

Gezond gewicht

55%



47%



18-64

65+



18-64 65+

Drinkt niet of met mate

39%



47%



18-64

65+



18-64 65+

Rookt

17%



9%



18-64

65+



18-64 65+

Drinkt overmatig alcohol

16%



22%



18-64

65+



18-64 65+

Vapet

5%



1%



18-64

65+



18-64 65+

Ernstig overgewicht

12%



12%



18-64

65+



18-64 65+

Recent andere drugs dan cannabis gebruikt

2%



18-64

65+



Niet uitgevraagd

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

Er is veel
gezondheidswinst te
behalen door een gezonde
leefstijl, zowel bij het voorkómen
als bij de behandeling van ziekten.
Aandacht voor leefstijl is van
belang voor een goede
kwaliteit van leven en
het verminderen van
zorggebruik.

Bewegen heeft
een positieve invloed
op een gezond gewicht, op
de fysieke én op de mentale
gezondheid. Het vermindert de
kans op chronische aandoeningen,
helpt mensen om beter
in hun vel te zitten en
bevordert de sociale
interactie.

Er is
sprake van
overmatig alcoholgebruik
als men meer dan 7 glazen (voor
vrouwen) of 14 glazen (voor mannen)
alcohol per week drinkt. Het advies
van de Gezondheidsraad is om
geen alcohol te drinken of
maximaal één glas
per dag.

Overgewicht is een
belangrijke oorzaak van
ziekte (o.a. diabetes type 2,
gewrichtsproblemen). Het RIVM
voorspelt dat overgewicht blijft toe-
nemen, vooral onder jongvolwassenen.
Overgewicht op jongere leeftijd
is vaak een voorspeller voor
overgewicht op latere
leeftijd.

De vape is
aanvankelijk op
de markt gebracht als
alternatief voor roken of als
hulpmiddel om te stoppen met
roken. Toch zitten ook in vapes
stoffen die erg ongezond zijn.
Sommige vapes bevatten
zelfs veel meer nicotine
dan een sigaret.

Alleen onder
volwassenen is drugs-
gebruik uitgevraagd. In de
laatste 4 weken heeft 4% cannabis
(hasj, marihuana, wiet) gebruikt en 2%
andere drugs (XTC, lachgas, cocaïne,
amfetamine, ketamine, heroïne,
paddo's, GHB, LSD, 3MMC
etc). Er zijn geen landelijke
referentiecijfers.



LEEFOMGEVING

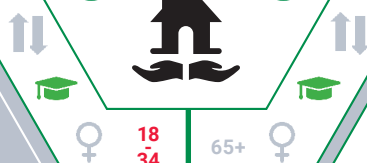
18-64 65+

**Buurtgevoel:
verbonden met
elkaar**

51 %



56 %



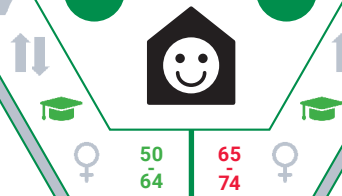
18-64 65+

Tevreden met woning

68 %



85 %



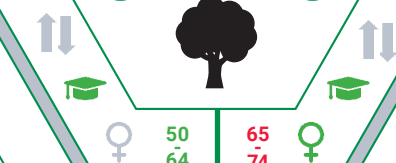
18-64 65+

**Tevreden met
groen in de buurt**

65 %



78 %



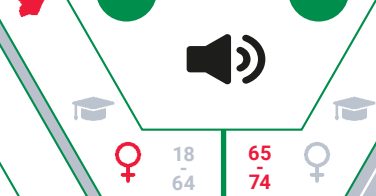
18-64 65+

**Ernstige
hinder van
geluid**

23 %



20 %



18-64 65+

**Buurtgevoel:
buren
helpen elkaar**

64 %



67 %



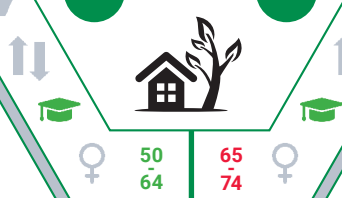
18-64 65+

**Tevreden met
woonomgeving**

65 %



81 %



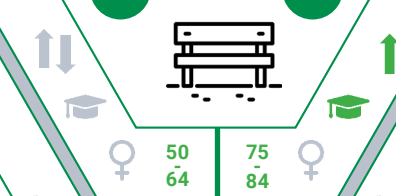
18-64 65+

**Tevreden met
ontmoetingsplekken
(bankjes)**

47 %



59 %



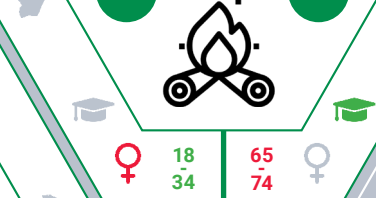
18-64 65+

**Ernstige
hinder van
houtstook**

4 %



6 %



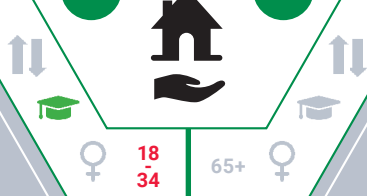
18-64 65+

**Buurtgevoel:
durft hulp te
vragen**

73 %



84 %



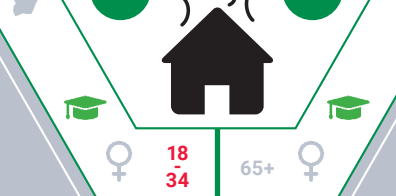
18-64 65+

**Bij hitte
onvoldoende
verkoeling in woning**

23 %



12 %



18-64 65+

**De leefomgeving
waarin mensen wonen,
werken en recreëren heeft
invloed op hun gezondheid.
Een gezonde leefomgeving is een
omgeving die (fysiek én sociaal)
als prettig wordt ervaren, die
uitnodigt tot gezond gedrag
en waar de risico's op
gezondheidsschade
beperkt worden.**

Buurtgevoel gaat
over verbondenheid en goed
onderling vertrouwen in de buurt.
Mensen met een positief buurtgevoel
en mensen die hun burens om hulp
durven te vragen, geven minder
vaak aan zich eenzaam
te voelen.



Ouderen
zijn vaker tevreden
met de woning, de woon-
omgeving en het groen in
de buurt dan volwassenen. De
tevredenheid met het aantal
ontmoetingsplekken
(bankjes) is relatief
het laagst.

Brommers en scooters
blijken de belangrijkste
bron van geluidshinder en
van slaapverstoring door geluid.
Goede slaap en voldoende nachtrust
zijn belangrijk voor een
gezond functioneren. Ook
vliegverkeer, wegverkeer
en burens zorgen voor
geluidsoverlast.



Door
klimaatverandering
komen vaker hete perioden
voor, wat kan leiden tot
gezondheidsklachten zoals slecht
slapen en hoofdpijn. Het is belangrijk
dat mensen tijdens een lange
periode van warm weer
voldoende verkoeling
kunnen vinden.

Geurhinder is
niet alleen een kwestie
van ongemak, maar kan
ook serieuze gevolgen hebben
voor de gezondheid. Belangrijkste
bronnen van overlast zijn open
haard, allesbrander of andere
houtkachel en/of vuurkorf,
barbecue of terrashaard.

KERNPUNTEN EN TRENDS

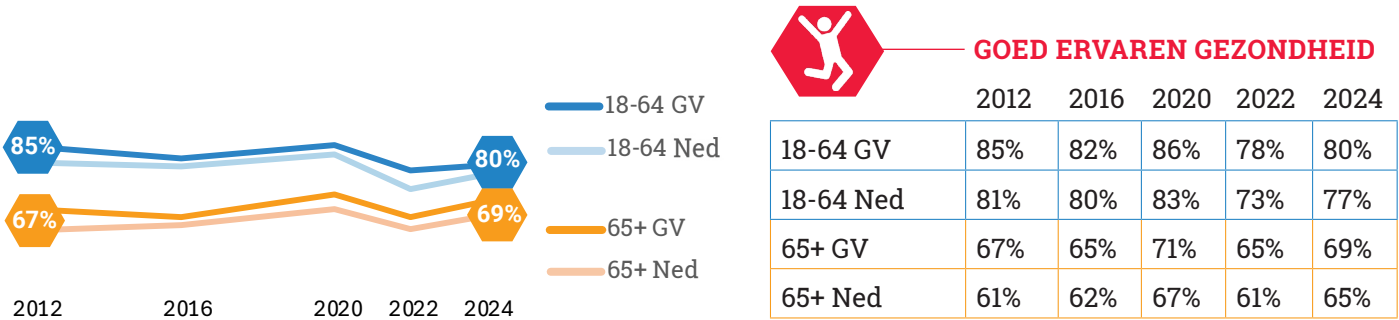
Hoe gaat het met de inwoners van Gooi en Vechtstreek? Voelen ze zich gezond en gelukkig? Hoe is hun leefstijl? Zijn ze tevreden met hun leefomgeving? En is dit veranderd ten opzichte van eerdere metingen (2012, 2016, 2020 of 2022)? De resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 geven antwoord op deze en andere vragen. In deze kernpunten worden de belangrijkste bevindingen samengevat.

Veel onderwerpen zijn sinds 2012 op vergelijkbare wijze uitgevraagd. Zo kunnen trends weergegeven worden die inzicht geven in veranderingen en patronen over tijd. Bijvoorbeeld veranderingen tijdens en na de coronaperiode. Voor een aantal onderwerpen laten we de trend zien, het volledige overzicht van cijfers over tijd is te vinden in deel 3 van het tabellenboek op ggdgv.nl/GMVO2024.

VEEL INWONERS IN GOOI EN VECHTSTREEK VOELEN ZICH (HEEL) GEZOND

De meeste volwassenen (80%) en ouderen (69%) voelen zich (heel) gezond. Vergeleken met het Nederlandse gemiddelde scores inwoners van Gooi en Vechtstreek hoger. In de trendfiguur is duidelijk te zien dat dat al langere tijd het geval is. In 2022, vlak na de coronaperiode, was de ervaren gezondheid lager dan in 2020. In 2024 lijkt dat enigszins hersteld.

Langdurige aandoeningen en beperkingen door gezondheidsproblemen komen minder vaak voor dan gemiddeld in Nederland.



OUDEREN RAKEN RELATIEF VAAK GEWOND BIJ EEN VAL

Ruim één op de acht ouderen (13%) is in de laatste twaalf maanden gewond geraakt bij een val, dit is hoger dan landelijk. Bijna de helft van de ouderen (45%) zegt één of meer maatregelen genomen te hebben om vallen te voorkómen: meer bewegen wordt het meest genoemd.

Er is van dit onderwerp geen trend; valincidenten bij ouderen is in 2024 voor de eerste keer uitgevraagd.

VAAK PLANNEN OF VOORNEMENS OM BINNENKORT DE GEZONDHEID TE VERBETEREN

De helft van de volwassenen (50%) heeft hiervoor plannen. De top 3 van volwassenen luidt: meer bewegen/sporten, gezonder eten en me minder druk maken. Opvallend is dat minder sociale media en rustiger aan doen vaker genoemd worden dan in 2020.

Van de ouderen heeft 35% plannen: meer bewegen/sporten, me minder druk maken en meer plezier maken/genieten. Vooral dit laatste wordt door ouderen meer aangekruist dan in 2020.

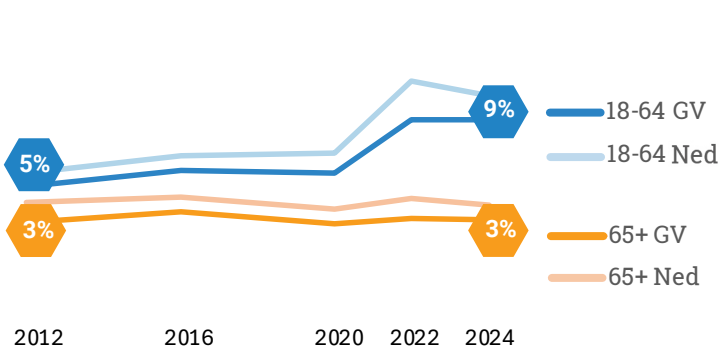
DE MEESTE INWONERS VOELEN ZICH GELUKKIG EN ERVAREN ZINGEVING

Driekwart (76%) van de volwassenen en 82% van de ouderen voelde zich de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig. Deze resultaten zijn gelijk aan 2022.

Ook ervaren de meesten zingeving. Voor hen heeft het leven betekenis en doel en zijn de dingen die ze doen belangrijk. Veelal is er vertrouwen in de toekomst, maar wel minder dan in 2020.

VEEL INWONERS HEBBEN EEN GOEDE MENTALE GEZONDHEID

In vergelijking met het landelijke gemiddelde komen ernstige psychische klachten minder vaak voor: 9% van de volwassenen en 3% van de ouderen heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie. Ook in eerdere metingen was dit zo. In 2022 en 2024 ligt het percentage volwassenen met een hoog risico op angststoornis of depressie hoger dan in 2012, 2016 en 2020.

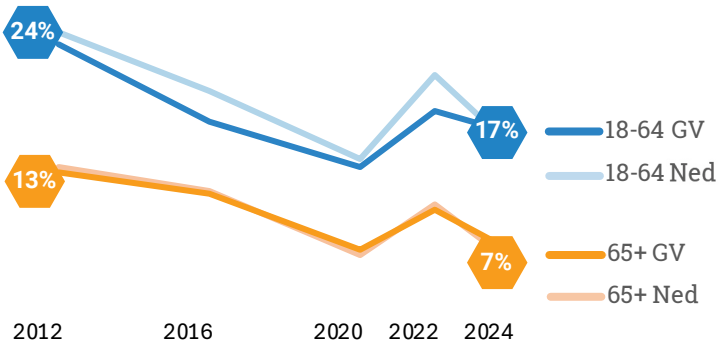


HOOG RISICO ANGSTSTOORNIS OF DEPRESSIE

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	5%	6%	6%	9%	9%
18-64 Ned	6%	7%	7%	11%	11%
65+ GV	3%	4%	3%	3%	3%
65+ Ned	4%	5%	4%	5%	4%

MINDER MENSEN HEBBEN MOEITE MET RONDKOMEN

17% van de volwassenen en 7% van de ouderen geeft aan (enige tot grote) moeite te hebben met rondkomen. Dit percentage fluctueert door de jaren heen, ook landelijk, maar er lijkt sprake van een dalende trend.



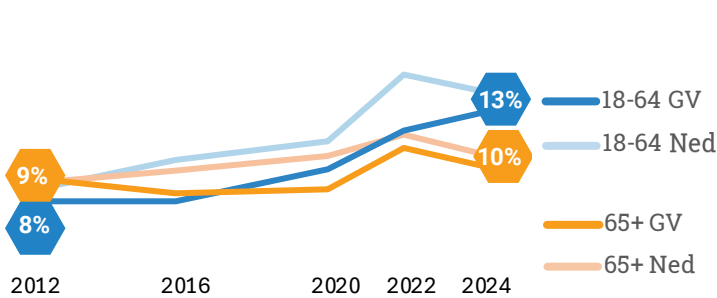
MOEITE MET RONDKOMEN

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	24%	18%	14%	18%	17%
18-64 Ned	25%	20%	15%	21%	16%
65+ GV	13%	12%	7%	10%	7%
65+ Ned	14%	12%	7%	11%	6%

KERNPUNTEN EN TRENDS SOCIALE GEZONDHEID

EENZAAMHEID ONDER VOLWASSENEN NEEMT TOE

13% van de volwassenen en 10% van de ouderen voelt zich (zeer) sterk eenzaam. Met name onder volwassenen is er sprake van een stijgende trend, ook landelijk. In 2022 en 2024 voelen meer volwassenen zich (zeer) sterk eenzaam dan in de metingen daarvoor.

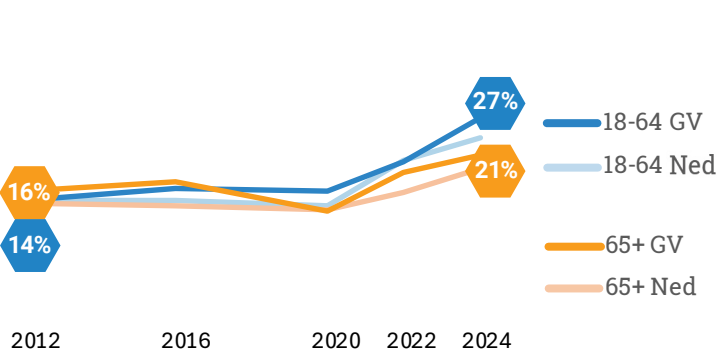


(ZEER) STERK EENZAAM

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	8%	8%	10%	12%	13%
18-64 Ned	8%	10%	11%	15%	14%
65+ GV	9%	8%	8%	11%	10%
65+ Ned	9%	10%	10%	12%	10%

DE GROEP ZWAAR BELASTE OF OVERBELASTE MANTELZORGERS GROEIT

Ruim een kwart van de volwassen mantelzorgers (27%) en ruim een op de vijf oudere mantelzorgers (21%) geeft aan tamelijk zwaar, zeer zwaar of overbelast te zijn. Dit is gelijk aan landelijk. Hoewel het percentage mantelzorgers stabiel is over tijd, geven na 2020 meer mantelzorgers aan (redelijk) zwaar of overbelast te zijn.



ZWAAR BELASTE
MANTELZORGER

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	14%	16%	16%	20%	27%
18-64 Ned	14%	15%	14%	20%	24%
65+ GV	16%	17%	13%	19%	21%
65+ Ned	14%	14%	13%	16%	19%

EVENVEEL VRIJWILLIGERS ALS LANDELIJK

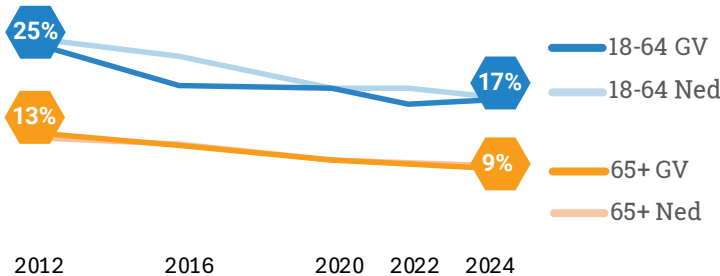
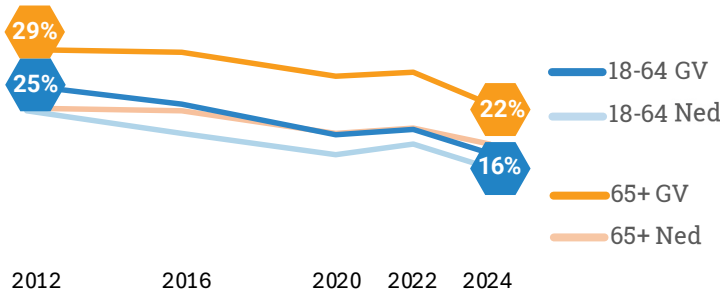
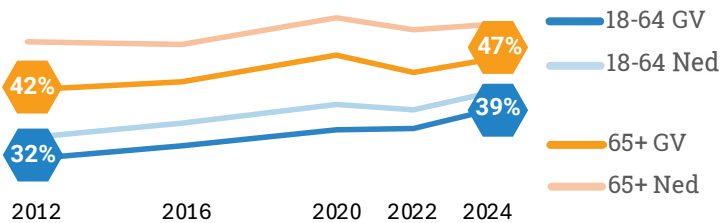
Een kwart van de volwassenen (25%) en een derde van de ouderen (33%) doet vrijwilligerswerk, gelijk aan de landelijke percentages. In 2024 doen meer ouderen vrijwilligerswerk dan in eerdere metingen.

KERNPUNTEN EN TRENDS LEEFSTIJL

ALCOHOLGEBRUIK DAALT GESTAAG, ROKEN OOK

Hoewel nog steeds relatief veel mensen in Gooi en Vechtstreek alcohol drinken, neemt de groep mensen die niet of met mate alcohol drinkt – conform de richtlijn van de Gezondheidsraad – over tijd toe. Zoals te zien in de trendfiguur is dit in lijn met de landelijke trend.

Daarnaast ligt het percentage overmatige drinkers in 2024 bij zowel volwassenen als ouderen lager dan in eerdere metingen. Zoals te zien in de trendfiguur neemt ook het percentage rokers vanaf 2012 af. Sinds 2022 stagneert deze daling; het percentage rokers is in 2024 vergelijkbaar met 2022.



DRINKT NIET OF MET MATE

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	32%	34%	36%	36%	39%
18-64 Ned	35%	37%	40%	39%	42%
65+ GV	42%	44%	48%	45%	47%
65+ Ned	50%	50%	54%	52%	53%



DRINKT OVERMATIG ALCOHOL

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	25%	22%	18%	19%	16%
18-64 Ned	21%	18%	16%	17%	14%
65+ GV	29%	29%	26%	26%	22%
65+ Ned	22%	21%	18%	19%	17%

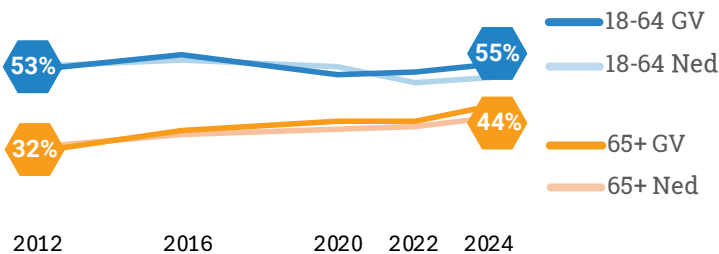


ROOKT

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	25%	19%	19%	17%	17%
18-64 Ned	25%	23%	19%	19%	18%
65+ GV	13%	11%	10%	9%	9%
65+ Ned	13%	12%	10%	9%	9%

MEER OUDEREN BEWEGEN GEZOND

55% van de volwassenen en 44% van de ouderen beweegt gezond, zij voldoen aan de Nationale Beweegrichtlijn. Dit is voor beide groepen hoger dan landelijk. Het percentage volwassenen (68%) en ouderen (49%) dat wekelijks sport ligt ook hoger dan landelijk. Door de jaren heen neemt het percentage ouderen dat goed in beweging is, toe: van 32% (2012) naar 44% (2024). Bij volwassenen is dit percentage stabiel over tijd.

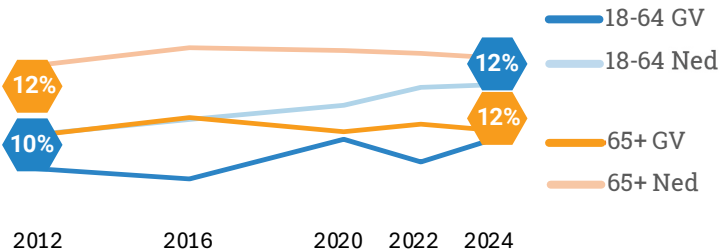


BEWEEGT GEZOND

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	53%	57%	52%	53%	55%
18-64 Ned	54%	56%	54%	50%	51%
65+ GV	32%	38%	40%	40%	44%
65+ Ned	33%	37%	38%	39%	41%

RUIM 1 OP DE 10 INWONERS HEEFT ERNSTIG OVERGEWICHT

Zowel bij de volwassenen als bij de ouderen heeft 12% ernstig overgewicht (obesitas). Dit is, al sinds 2012, voor beide groepen lager dan het Nederlandse gemiddelde. In de landelijke trend lijkt sprake van een lichte toename in obesitas bij volwassenen, dit is in mindere mate ook te zien in Gooi en Vechtstreek. Onder ouderen is het percentage met obesitas stabiel over tijd.



OBESITAS

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	10%	9%	12%	10%	12%
18-64 Ned	12%	13%	14%	15%	15%
65+ GV	12%	13%	12%	13%	12%
65+ Ned	16%	17%	17%	17%	17%

KERNPUNTEN EN TRENDS LEEFOMGEVING

HOGE TEVREDENHEID OVER DE WOONOMGEVING EN HET GROEN IN DE BUURT

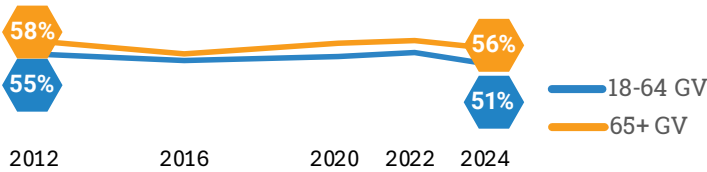
Een ruime meerderheid geeft een 8 of hoger aan de eigen woning, de woonomgeving, het groen in de buurt, de sportvoorzieningen en de fiets- en wandelmogelijkheden. Over ontmoetingsplekken (bankjes) in de buurt is men het minst tevreden. Ouderen zijn positiever over hun woning en woonomgeving dan volwassenen. Meer ouderen zijn tevreden over ontmoetingsplekken en sportvoorzieningen dan in 2022.

MEERDERHEID ERVAART EEN GOED BUURTGEVOEL, LICHTE AFNAME BURENHULP

De meeste mensen zijn positief over de gemeenschapszin in hun buurt: burens voelen zich verbonden met elkaar, helpen elkaar, zijn te vertrouwen, kunnen goed met elkaar opschieten en ze durven iemand uit de buurt om hulp te vragen als dat nodig is. Ouderen zijn iets positiever over de samenhang in de buurt dan volwassenen.

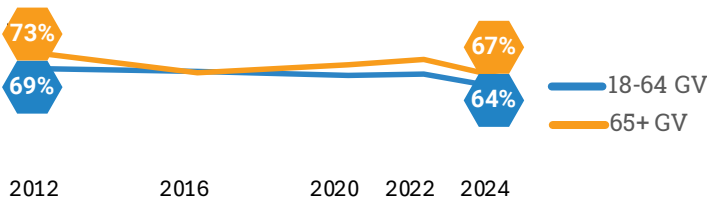
Zoals te zien in de trendfiguur is het gevoel van verbondenheid met burens stabiel over tijd, elke meting geldt dit voor meer dan de helft van de volwassenen en ouderen.

Het percentage volwassenen dat aangeeft dat burens elkaar helpen lijkt iets af te nemen over tijd: van 69% in 2012 naar 64% in 2024. Een vergelijkbare trend is te zien voor ouderen. In 2024 geven minder ouderen aan dat burens elkaar helpen dan in 2022 en 2020.



VERBONDEN MET ELKAAR

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	55%	53%	54%	55%	51%
65+ GV	58%	55%	58%	59%	56%



BUREN HELPEN ELKAAR

	2012	2016	2020	2022	2024
18-64 GV	69%	69%	68%	68%	64%
65+ GV	73%	68%	71%	72%	67%

ERNSTIGE GELUIDSHINDER EN SLAAPVERSTORING DOOR GELUID HOOG

Bijna een kwart (23%) van de volwassenen en een vijfde (20%) van de ouderen ervaart ernstige geluidshinder, beiden hoger dan landelijk. Het betreft met name hinder door brommers/scooters en weg- en vliegverkeer. Voor bijna alle bronnen is het percentage ouderen dat aangeeft ernstige geluidshinder te ondervinden lager dan in 2020. Voor volwassenen geldt dit alleen voor hinder door verkeer op wegen <50km/uur, treinverkeer en bedrijven/industrie. Eén op de tien inwoners meldt ernstige slaapverstoring door geluid: 11% van de volwassenen en 9% van de ouderen. Wegverkeer, burens en vliegverkeer zijn belangrijke bronnen.

CONCLUSIE

De meeste inwoners van Gooi en Vechtstreek voelen zich (heel) gezond. Ze voelen zich, net als in de afgelopen 12 jaar, gezonder dan de gemiddelde Nederlander.

Het percentage inwoners dat aangeeft moeite te hebben met rondkomen lijkt af te nemen over tijd, in lijn met de landelijke trend.

Daarnaast is de leefstijl van inwoners in de afgelopen 12 jaar op meerdere punten verbeterd. Het percentage inwoners dat niet of met mate drinkt neemt over tijd toe, terwijl het percentage overmatig drinkers gestaag afneemt. Ook is het percentage rokers sinds 2012 afgenomen en zijn meer ouderen gaan bewegen en sporten.

Er zijn wel enkele aandachtspunten. In 2022 en 2024 hebben meer volwassenen een hoog risico op een angststoornis of depressie en voelen meer volwassenen zich (zeer) sterk eenzaam dan in eerdere metingen. Sinds 2020 geven meer mantelzorgers aan zich zwaar belast of overbelast te voelen. Ook is het percentage inwoners dat aangeeft dat burens elkaar helpen niet eerder zo laag geweest.

Verskil tussen groepen

Gezondheid is niet gelijk voor iedereen. Om verschillen tussen groepen te laten zien zijn de resultaten uitgesplitst naar gender, leeftijdsgroep en opleidingsniveau. De resultaten laten zien dat mannen op veel indicatoren gunstiger scoren dan vrouwen. Ook scoren hbo- en wo-opgeleiden veelal gunstiger dan po, vmbo, mbo, havo en vwo-opgeleiden.

TOT SLOT

Gezonde burgers zijn van belang voor een gemeente, want gezonde burgers kunnen participeren, zijn zelfredzaam, voeren regie en hebben minder hulp nodig op tal van gebieden. Daarom zijn preventie en gezondheidsbevordering belangrijk.

De Gezondheidsmonitor is een goede informatiebron voor het kiezen van speerpunten in het landelijke, regionale en lokale beleid. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor taken zoals ondersteuning van inwoners op de gebieden wonen, werken, inkomen, opvoeden en gezondheid. De resultaten van de Gezondheidsmonitor zijn voor meerdere beleidsvelden van het Sociaal Domein dan alleen het gezondheidsbeleid interessant.

Door de samenwerking met het RIVM en CBS levert het onderzoek, naast lokale en regionale gegevens, ook informatie op over de gezondheid van heel Nederland.

Gezondheid heeft ook een link met omgevingsbeleid. Als uit de Gezondheidsmonitor blijkt dat er sprake is van veel eenzaamheid in een wijk, kan bekeken worden of de fysieke inrichting van de wijk wellicht een rol speelt. Het onderlinge contact tussen buurtbewoners kan worden versterkt door bv. een goed onderhouden, als veilig ervaren, wandelvriendelijke buurt. Daarnaast kunnen gezondheidsproblemen afkomstig zijn van factoren in de omgeving: lawaai, hittestress of overlast van houtstook e.d. Ook hier kan de monitor inzicht geven in de mate waarin deze problemen op lokaal en wijkniveau spelen. De resultaten kunnen dan een basis vormen voor continuering dan wel bijstelling van beleid.

INTERESSANTE WEBSITES

ggdgv.nl/gezondheidsmonitor

rivm.nl/gezondheidsmonitors

gezondgooi.nl

regiobeeld.nl

volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/vtv-2024

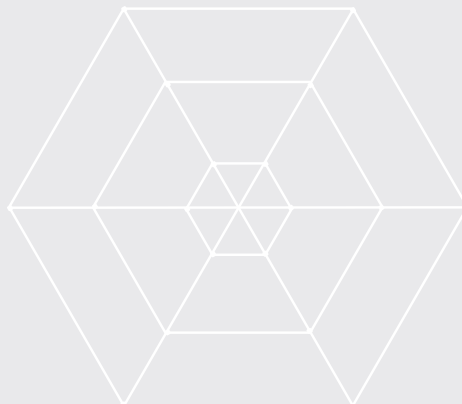
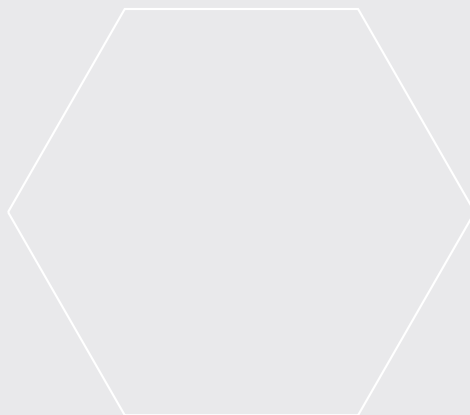
buurtatlas.vzinfo.nl

vzinfo.nl

staatvenz.nl

loketgezondleven.nl



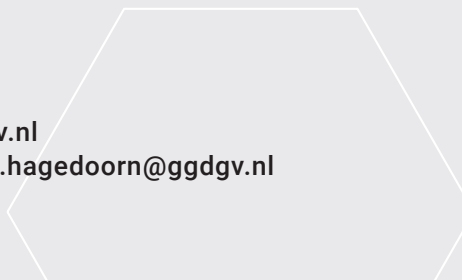


Meer informatie

Voor meer informatie over het onderzoek kunt u terecht bij:

drs. M.B. (Manita) van Acker, epidemioloog, m.vanacker@ggdgv.nl

dr. P. (Paulien) Hagedoorn, onderzoeker publieke gezondheid, 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

gldgv.nl

Uitgave juni 2025