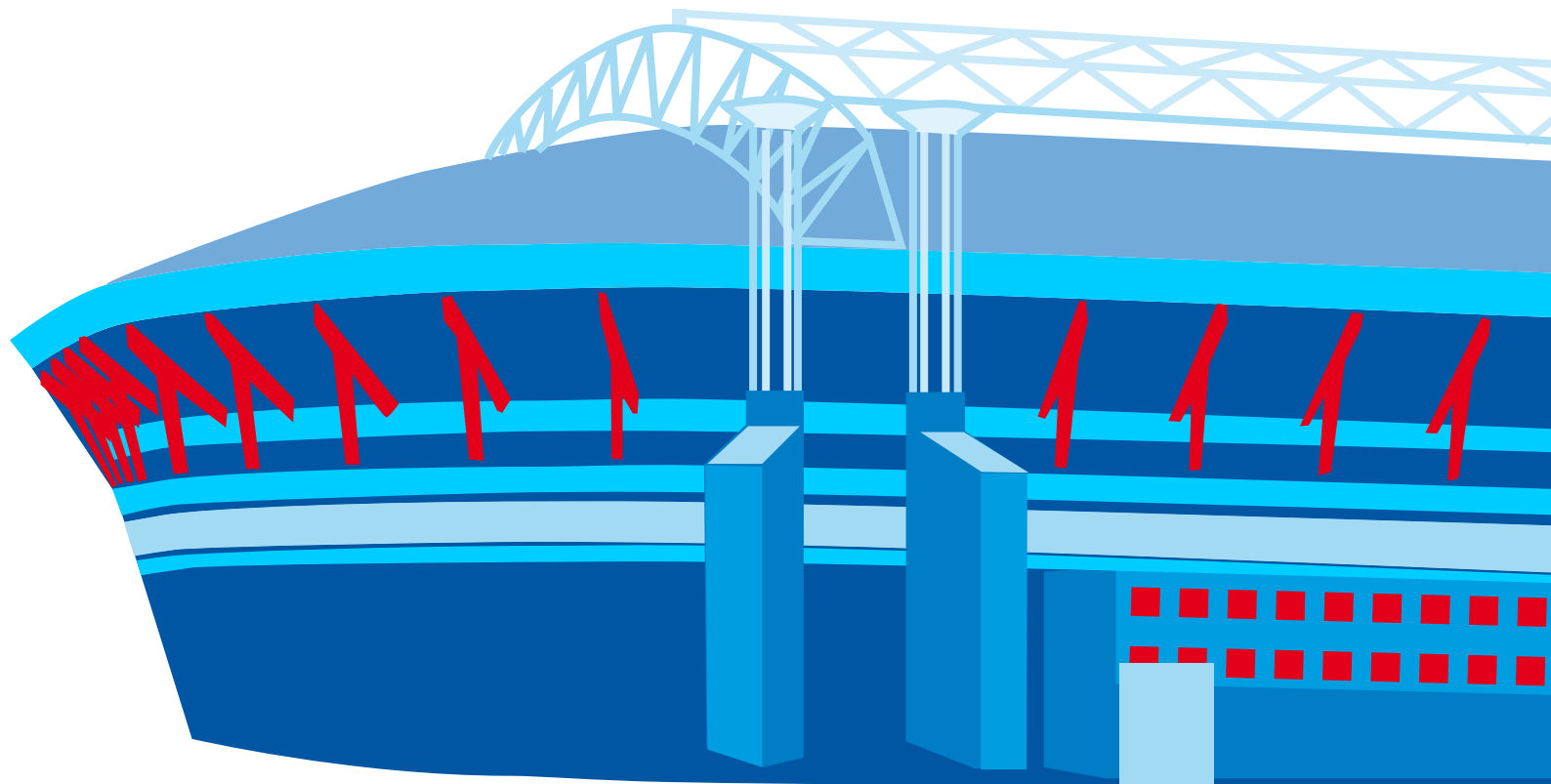


# Zuidoost gezond en wel?



Zeven op de tien inwoners van Zuidoost hebben een positief oordeel over de eigen gezondheid, zo blijkt uit de gegevens van de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012. In de gezondheidsmonitor zijn gegevens verzameld over de gezondheid van Amsterdammers en over factoren die de gezondheid beïnvloeden. Deze factsheet geeft informatie over hoe het is gesteld met een aantal van deze gezondheidsaspecten in Zuidoost. Een overzicht van de uitkomsten vindt u op pagina 10. De focus ligt op onderwerpen die lokaal beïnvloed kunnen worden. Op deze onderwerpen ondernemen zorg- en welzijnsorganisaties, gemeente, maar ook informele zorg al veel voor de inwoners van Zuidoost.



#### Colofon

tekst GGD Amsterdam, 2014  
vormgeving Werf3  
drukwerk OBT  
fotografie Edwin van Eis  
telefoon: 020-555.5495  
e-mail: [eg@ggd.amsterdam.nl](mailto:eg@ggd.amsterdam.nl)  
website: [www.ggd.amsterdam.nl/agm](http://www.ggd.amsterdam.nl/agm)

# Lichamelijke gezondheid

Figuur 1

**De Amsterdamse Gezondheidsmonitor geeft onder meer inzicht in de lichamelijke gezondheid van Amsterdammers. Hier leest u over de ervaren gezondheid, overgewicht, obesitas en chronische aandoeningen.**

## Inwoners Zuidoost voelen zich minder gezond

De tevredenheid over de eigen gezondheid is in Zuidoost met 70% lager dan gemiddeld in de stad (75%). Deze maat is een goede voorspeller van gezondheid en zorggebruik van de bevolking. Een ongunstige gezondheidsbeleving komt in Zuidoost vaker voor onder vrouwen en ouderen. Stedelijke cijfers laten zien dat laagopgeleiden, alleenwonenden en Amsterdammers van niet-westerse herkomst relatief vaak een ongunstige gezondheidsbeleving hebben.

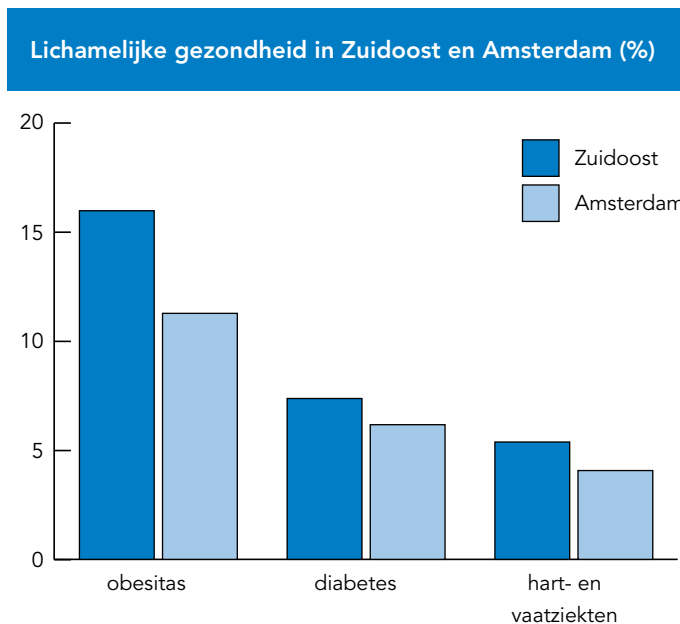
## Vooraf 35-plussers te zwaar

Bijna de helft (48%) van de volwassenen in Zuidoost is te zwaar. Bij 16% van hen is er sprake van ernstig overgewicht, oftewel obesitas. Deze percentages liggen hoger dan gemiddeld in Amsterdam. Ruim de helft van de inwoners van Zuidoost met overgewicht is van plan om binnenkort af te vallen. Bijna een kwart van hen wil daarbij hulp.

In de afgelopen decennia is het aantal Nederlanders met matig en ernstig overgewicht sterk toegenomen. Dat is ongunstig, want (ernstig) overgewicht verhoogt de kans op diverse chronische aandoeningen. Gelukkig stabiliseert de toename landelijk en in Amsterdam. Ook in Zuidoost is het cijfer gelijk aan dat van 2008. Inwoners van 35 jaar of ouder uit Zuidoost hebben vaker overgewicht en ook vaker obesitas dan 19 t/m 34 jarigen. Obesitas komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. De stedelijke cijfers laten daarnaast zien dat laagopgeleiden en Amsterdammers van niet-westerse herkomst vaker overgewicht hebben.

## Diabetes onveranderd

Zeven procent van de inwoners van Zuidoost heeft diabetes (suikerziekte). Dit percentage is gelijk aan het cijfer uit 2008 en verschilt niet van het Amsterdamse gemiddelde (6%). Mensen met diabetes leven over het algemeen korter en hun kwaliteit van leven is minder goed. Wereldwijd en ook in Nederland is het aantal diabetespatiënten de afgelopen jaren sterk toegenomen. Wat draagt bij aan het ontstaan van deze ziekte? Een ongezonde leefstijl met weinig lichaamsbeweging, ongezonde voeding en overgewicht verhoogt het risico op diabetes.



De aandoening komt in Zuidoost even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Het aandeel inwoners met diabetes neemt sterk toe met de leeftijd en bedraagt 21% onder de 65-plussers in Zuidoost. Stedelijke cijfers laten verder zien dat laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst vaak diabetes hebben.

## Circa 3.300 inwoners met hart- en vaatziekten

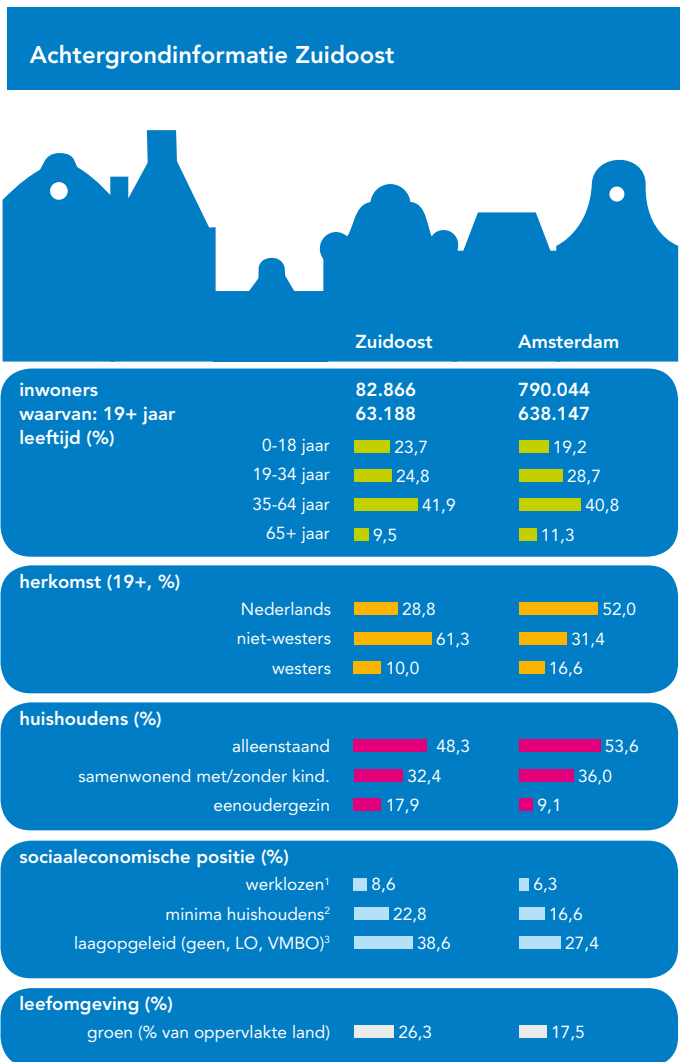
Vijf procent van de inwoners van Zuidoost lijdt aan hart- en vaatziekten, dat zijn zo'n 3.300 mensen.

Hart- en vaatziekten komen even vaak voor als gemiddeld in Amsterdam. Hart- en vaatziekten vormen na kanker de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland en in Amsterdam. Het bevorderen van een gezonde leefstijl met voldoende bewegen, niet roken en een gezond lichaamsgewicht draagt bij aan het terugdringen van hart- en vaatziekten.

Wat blijkt verder uit de monitor? Het aandeel mensen met hart- en vaatziekten neemt sterk toe met de leeftijd. Van de 65-plussers lijdt 19% aan hart- en vaatziekten, van de 35 t/m 64 jarigen is dat 5%. Uit de stedelijke cijfers blijkt dat laagopgeleiden, inwoners zonder betaald werk en Turkse Amsterdammers relatief vaak aan hart- en vaatziekten lijden.

**De tevredenheid over de eigen gezondheid is in Zuidoost het laagst onder vrouwen en ouderen.**

Figuur 2



<sup>1</sup> niet-werkende werkzoekende van 15 t/m 64 jaar

<sup>2</sup> huishoudens met een inkomen tot 110% van het Wettelijk Sociaal Minimum

<sup>3</sup> bron: GGD Amsterdam/AGM 2012

### Meer chronisch zieken dan in 2008

Vier op de tien inwoners van Zuidoost hebben meerdere chronische aandoeningen. Dat is meer dan het Amsterdamse gemiddelde (32%). Ook is het percentage gestegen ten opzichte van 2008. Chronische aandoeningen kunnen het dagelijks functioneren flink belemmeren. Hoe meer en hoe ingrijpender de aandoening, des te groter de gevolgen voor het dagelijks leven. Van alle inwoners van Zuidoost met een chronische aandoening voelt bijna twee derde zich belemmerd in het dagelijks leven.

Wat laten de cijfers verder zien? Mannen en vrouwen uit Zuidoost lijden ongeveer even vaak aan chronische aandoeningen. Er is een duidelijke stijging bij het toenemen van de leeftijd. Twee derde van de 65-plussers lijdt aan meerdere chronische aandoeningen. Ook lijken chronische aandoeningen iets vaker voor te komen in Bijlmer Centrum, maar het verschil met de andere gebieden in Zuidoost is niet significant. Stedelijke cijfers laten daarnaast zien dat laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst relatief vaak chronische aandoeningen hebben.

#### Wat is de Amsterdamse Gezondheidsmonitor?

De Amsterdamse Gezondheidsmonitor (AGM) is het vierjaarlijkse gezondheidsonderzoek van de GGD Amsterdam onder Amsterdammers van 19 jaar en ouder. De monitor helpt de GGD en de gemeente bij het opstellen van het volksgezondheidsbeleid en geeft achtergrondinformatie voor het plannen en uitvoeren van gezondheidsbevordering. Deze factsheet beschrijft de resultaten van de AGM 2012 voor Zuidoost. In 2012 deden ruim 7.200 Amsterdammers mee aan het onderzoek, van wie 751 personen uit Zuidoost (respons: 33%). Aanvullend zijn gegevens van 45 inwoners van Zuidoost uit de gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek gebruikt voor deze factsheet.

#### Hoe zijn de berekeningen uitgevoerd?

De resultaten van het stadsdeel zijn met statistische toetsen vergeleken met de rest van Amsterdam. In de tabel worden significante verschillen met (\*) aangegeven. Bij een vergelijking tussen kleine groepen zijn alleen grote verschillen statistisch significant. In de stadsdelen zal dit veelal niet het geval zijn. De tabel laat ook verschillen naar geslacht en leeftijd binnen Zuidoost zien, cijfers per gebied en de trend ten opzichte van 2008. Door de gegevens te wegen naar geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, inkomen en herkomst zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Zuidoost.

#### Meer lezen?

Meer resultaten uit AGM 2012 vindt u in de eindrapportage op [www.ggd.amsterdam.nl/aggm](http://www.ggd.amsterdam.nl/aggm) en op [www.ggd.amsterdam.nl/gezondheid-in-beeld](http://www.ggd.amsterdam.nl/gezondheid-in-beeld).

# Leefstijl

## Leefgewoonten zoals roken, bewegen of alcoholgebruik hebben grote invloed op de gezondheid. Hier leest u meer over de leefstijl van inwoners van Zuidoost.

### Helpt inactieven wil meer bewegen

Het percentage inwoners dat voldoende beweegt is in Zuidoost (62%) lager dan elders in de stad (67%). Voldoende lichaamsbeweging is gunstig voor de gezondheid en vermindert de kans op aandoeningen. Volwassenen bewegen voldoende als zij minimaal een half uur matig lichamenlijk actief zijn op ten minste vijf dagen van de week. Dit noemen we de beweegnorm.

Positief nieuws: meer dan de helft van de inactieve bewoners van Zuidoost is van plan om meer te gaan bewegen. Een derde van hen wil daarbij graag hulp of ondersteuning. Het aandeel normactieven in Amsterdam is gestegen van 61% in 2004, 62% in 2008 naar 67% in 2012. Hoe is dat in Zuidoost? Ook hier is het aandeel normactieven hoger dan in 2008. Mannen in Zuidoost bewegen meer dan vrouwen. Het aandeel inwoners dat voldoende beweegt verschilt niet tussen de leeftijdsgroepen. Stedelijke cijfers laten zien dat inwoners van niet-westerse herkomst, laagopgeleiden en Amsterdammers met kinderen relatief weinig lichaamsbeweging hebben.

### Merendeel eet te weinig groente en fruit

Van de inwoners van Zuidoost eet 42% dagelijks voldoende groente, dat wil zeggen 150 à 200 gram groente. Dit is minder dan het gemiddelde in Amsterdam (49%). Net als elders in de stad eet 41% van de inwoners van Zuidoost elke dag twee stuks fruit. De "Richtlijnen goede voeding" adviseren om dagelijks 150 à 200 gram groente en twee stuks fruit te eten. Dit vermindert de kans op overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Een vijfde van de inwoners van Zuidoost voldoet aan beide aanbevelingen. Ten opzichte van 2008 is de groente- en fruitconsumptie gelijk gebleven.

Wat laat de monitor verder zien? Mannen en vrouwen uit Zuidoost en de inwoners van de drie gebieden voldoen even vaak aan de aanbevelingen voor groente en fruit. Met het stijgen van de leeftijd lijkt de consumptie van groente en fruit te stijgen, maar het verschil is niet significant. Op stedelijk niveau zien we geen eenduidige verschillen naar opleiding, inkomen of herkomst.

### Helpt rokers wil stoppen

Een derde van de inwoners van Zuidoost rookt. Dat is meer dan gemiddeld in Amsterdam. Roken is nog steeds één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte. De helft van de rokers in Zuidoost is van plan om binnenkort te stoppen; een zesde wil daarbij hulp of ondersteuning ontvangen.

Landelijk is het percentage rokers de laatste jaren gedaald tot 23% in 2012.

Ook in Amsterdam was in de afgelopen decennia sprake van een dalende trend. Echter, deze daling lijkt te stagneren, want in 2008 rookte 27% en in 2012 is dat 28%. Ook in Zuidoost is het aandeel rokers niet gedaald. Mannen uit Zuidoost roken twee keer zo vaak als vrouwen. Het aandeel rokers daalt met het stijgen van de leeftijd. Stedelijke cijfers laten zien dat vooral jongvolwassenen, mannen, mensen met een laag inkomen en Turkse en Surinaamse mannen vaak roken.

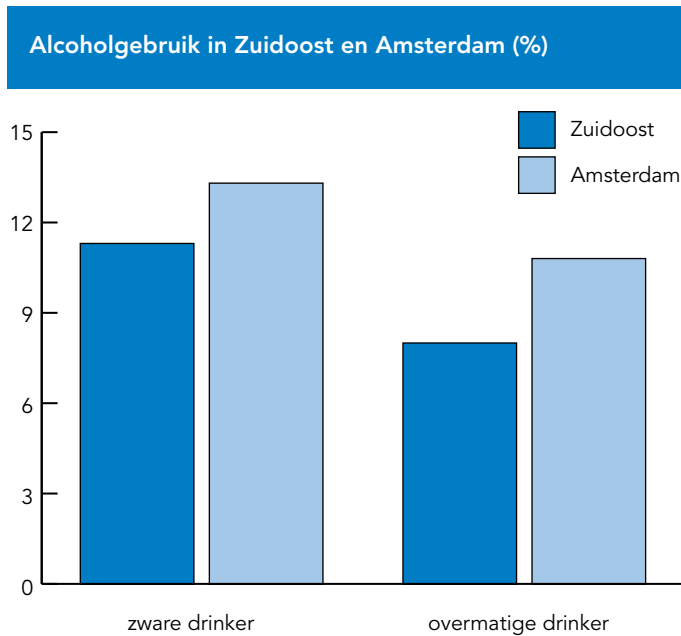
Inwoners van Zuidoost zijn minder lichamenlijk actief in vergelijking met andere Amsterdammers. Positief is dat meer dan de helft van de inactieve inwoners van plan is meer te gaan bewegen.

### Minder drinkers dan elders in stad

Van de inwoners van Zuidoost drinkt 8% overmatig. Dat is minder dan gemiddeld in Amsterdam. Elf procent van de inwoners drinkt zwaar, wat overeenkomt met het Amsterdamse cijfer. Overmatige drinkers gebruiken gemiddeld meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen alcohol per week. Zware drinkers drinken minstens één dag in de week meer dan vijf (mannen) of drie (vrouwen) glazen alcohol. Deze groepen overlappen elkaar deels. Naast plezierige aspecten zijn aan het drinken van alcohol ook risico's verbonden. Hoe hoger de alcoholconsumptie, hoe groter het risico op schadelijke effecten.

Wat blijkt verder? Het aandeel overmatige en zware drinkers is in Zuidoost gelijk gebleven in vergelijking met 2008. Er is in Zuidoost nog wel verbetering mogelijk. Van de inwoners die te veel alcohol drinken is bijna de helft van plan om binnenkort te minderen. Een vijfde wil daarbij hulp of ondersteuning. Mannen in Zuidoost (15%) zijn twee maal zo vaak een zware drinker als vrouwen (7%). Er zijn geen verschillen in overmatig of zwaar alcoholgebruik tussen leeftijdsgroepen of gebieden. In heel Amsterdam zijn het vooral mannen van Nederlandse herkomst, middelbaar- en hoogopgeleiden, ongehuwde en alleenwonende Amsterdammers die te veel alcohol drinken.

Figuur 3



## Psychosociale gezondheid

**Psychosociale gezondheid omvat zowel psychische aandoeningen en stoornissen als factoren die van invloed zijn op het ontstaan hiervan. Hoeveel inwoners van Zuidoost hebben te maken met depressie en angstklachten, eenzaamheid of huiselijk geweld?**

### **Circa 5.700 inwoners met psychische klachten**

Negen procent van de inwoners van Zuidoost heeft ernstige psychische klachten, dat zijn zo'n 5.700 mensen. Dit is vergelijkbaar met het Amsterdamse gemiddelde. Daarnaast ervaart 39% van de inwoners van Zuidoost matige psychische klachten. Ernstige psychische klachten komen in Zuidoost even vaak voor als in 2008. Psychische problemen kunnen voor forse beperkingen in het functioneren zorgen en zijn een belangrijke oorzaak van langdurig ziekteverzuim. Depressie en angststoornissen zijn de meest voorkomende psychische aandoeningen in Nederland.

Inwoners van 35 t/m 64 jaar uit Zuidoost hebben vaker ernstige psychische klachten dan de andere leeftijdsgroepen. Uit de stedelijke cijfers blijkt verder dat laagopgeleiden en inwoners van Turkse en Marokkaanse herkomst relatief vaak psychische klachten hebben. De helft van de

Amsterdammers met ernstige psychische klachten is onder behandeling. Van de inwoners met ernstige psychische klachten die geen behandeling krijgen, heeft de helft wel behoefte aan hulp of ondersteuning.

### **Meer eenzaamheid in Zuidoost**

Ernstige eenzaamheid komt in Zuidoost (15%) vaker voor dan elders in de stad (11%). Nog eens 41% voelt zich matig eenzaam. Ten opzichte van 2008 is het cijfer niet veranderd. Onder eenzaamheid verstaan we de ervaring van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan betekenisvolle relaties met anderen. Eenzaamheid gaat samen met een slechtere gezondheid en een lagere kwaliteit van leven.

Er zijn in Zuidoost geen verschillen in eenzaamheid tussen mannen en vrouwen, leeftijdsgroepen of gebieden. Stedelijke cijfers laten zien dat eenzaamheid vaak voorkomt bij mensen die langere tijd een partner hebben gehad, maar deze verloren hebben door scheiding of overlijden. Amsterdammers met een lage sociaaleconomische status of een niet-westerse herkomst voelen zich vaker eenzaam.

### **Huiselijk geweld stabiel**

Net als in 2008 is 2,2% van de inwoners van Zuidoost in het afgelopen jaar slachtoffer geweest

van huiselijk geweld. Verder is 13% van de inwoners ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld. Huiselijk geweld komt in Zuidoost meer voor dan elders in de stad.

Wat zijn de risicogroepen voor huiselijk geweld? Vrouwen, gescheiden Amsterdammers en lage inkomensgroepen zijn het vaakst het slachtoffer van huiselijk geweld geweest, zo blijkt uit de stedelijke cijfers. Psychisch en lichamelijk geweld komen in de stad het meest voor; seksueel geweld het minst. Slechts een vijfde van de slachtoffers van recent huiselijk geweld meldt dit bij de politie. Huiselijk geweld speelt zich af tussen mensen die tot elkaars huiselijke kring behoren en kan vergaande gevolgen hebben voor het slachtoffer.

Huiselijk geweld komt in Zuidoost meer voor dan elders in de stad. Uit stedelijke cijfers blijkt dat vooral vrouwen, gescheiden Amsterdammers en lage inkomensgroepen ooit slachtoffer zijn geweest.

---

## Zelfredzaamheid

**Chronische aandoeningen kunnen leiden tot beperkingen bij dagelijkse activiteiten en tot een verminderde zelfredzaamheid. Hieronder vindt u informatie over gezondheidsvaardigheden en regie over het eigen leven, factoren die de zelfredzaamheid bevorderen. Ook leest u hoeveel inwoners deze beperkingen ondervinden. Ten slotte gaan we in op het aantal mantelzorgers in Zuidoost.**

### **Eén op zeven inwoners weinig regie**

Veertien procent van de inwoners van Zuidoost ervaart een lage regie over het eigen leven. Dit is meer dan gemiddeld in Amsterdam (10%). Een lage regie wil zeggen dat mensen het gevoel hebben dat de omstandigheden hen overkomen en dat zij hierover zelf weinig controle hebben. Mannen uit Zuidoost ervaren ongeveer even vaak een lage regie als vrouwen. Ook zijn er geen verschillen tussen leeftijdsgroepen of gebieden.

De stedelijke cijfers laten zien dat inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie en eenzame Amsterdammers vaker het gevoel hebben dat ze geen controle hebben over hun leven. Regie over het eigen leven is belangrijk nu welzijns- en gezondheidsbeleid steeds meer uitgaan van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid.

### **Veel inwoners weinig gezondheidsvaardigheden**

Bijna een vijfde van de 19 t/m 64 jarige inwoners van Zuidoost heeft weinig

gezondheidsvaardigheden. Zij begrijpen de informatie die zij over hun gezondheid krijgen onvoldoende en kunnen hun eigen gezondheidstoestand niet adequaat uitleggen. Inwoners van Zuidoost hebben hiermee meer moeite dan gemiddeld in Amsterdam.

Wat blijkt verder? In Zuidoost zijn er geen verschillen in gezondheidsvaardigheden tussen mannen en vrouwen of leeftijdsgroepen. Opvallend: inwoners van Bijlmer Centrum scoren ongunstiger dan inwoners van andere gebieden in Zuidoost. Voor de hele stad geldt dat vooral laagopgeleiden en Turkse en Marokkaanse Amsterdammers onvoldoende gezondheidsvaardigheden bezitten. Ook Amsterdammers met een chronische aandoening of psychische klachten scoren ongunstig. Dat is zorgelijk, want gezondheidsvaardigheden zijn belangrijk om goed om te kunnen gaan met bijvoorbeeld medicijnen en leefstijladviezen.

### **Kwart inwoners heeft lichamelijke beperking**

Bijna een kwart van de inwoners van Zuidoost heeft een beperking bij horen, zien of bewegen. Dat is meer dan gemiddeld in Amsterdam. Meestal gaat het om een beperking bij het bewegen, zoals een stuk lopen of iets oprapen. Zo'n beperking kan ontstaan door veroudering, een aandoening of ziekte, maar ook ongevallen spelen een rol. Vooral 65-plussers uit Zuidoost ervaren lichamelijke beperkingen. Stedelijke cijfers laten zien dat ook laagopgeleiden, lage inkomensgroepen en inwoners van niet-westerse herkomst een risicogroep vormen.

Wat blijkt verder uit de monitor? Eén op de vijf 65-plussers uit Zuidoost is beperkt bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, zoals eten en drinken of traplopen. Dat is net zo veel als elders in Amsterdam en wijkt niet af van het cijfer uit 2008. Ook tussen de gebieden zijn er geen aantoonbare verschillen. Drie op de tien 65-plussers in Zuidoost heeft moeite met huishoudelijke dagelijkse activiteiten. Dit wijkt niet af van het Amsterdamse cijfer noch van het cijfer uit 2008. Vooral vrouwen vormen een risicogroep voor het hebben van beperkingen bij het uitvoeren van (huishoudelijke) dagelijkse activiteiten.

Voor de hele stad geldt dat 13% van de ouderen die afhankelijk is van anderen bij de persoonlijke verzorging - zoals wassen en aankleden - daar geen hulp voor ontvangt. En een vijfde van de ouderen met beperkingen bij het uitvoeren van het huishouden krijgt geen hulp.

#### **Zo'n 5.400 mantelzorgers in Zuidoost**

Bijna één op de tien inwoners van Zuidoost verleent mantelzorg, net als in de rest van Amsterdam. Dat zijn bijna 5.400 mensen.

Het aandeel mantelzorgers in Zuidoost is niet veranderd ten opzichte van 2008. Mantelzorg is de zorg die iemand verleent aan een bekende die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Verwacht wordt dat steeds meer Amsterdammers een beroep moeten doen op mantelzorg. Mantelzorgers vormen de eerste schil in de zorg rondom mensen die beperkt zijn in het dagelijks functioneren. Stedelijk zien we dat vooral vrouwen mantelzorg verlenen. In Zuidoost is er geen verschil tussen mannen en vrouwen. Inwoners van 35 t/m 64 jaar verlenen vaker mantelzorg dan andere leeftijdsgroepen.

De gemeente Amsterdam richt zich op het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij niet overbelast raken. Ruim een kwart van de mantelzorgers uit Zuidoost voelt zich zwaar belast of overbelast. Zij lopen een hoger risico om de zorg niet meer vol te kunnen houden. De stedelijke cijfers laten zien dat de ervaren belasting oploopt met het aantal uren mantelzorg. Van het ondersteuningsaanbod maakt zo'n 11% van de mantelzorgers in Zuidoost gebruik.

---

## Leefomgeving

**Er zijn veel factoren in onze leefomgeving die invloed kunnen hebben op de gezondheid. In de monitor is aandacht besteed aan geluidsoverlast.**

#### **Buren en vliegtuigen bron van geluidsoverlast**

In Zuidoost ervaart 31% van de 19 t/m 64 jarige inwoners ernstige geluidshinder, net als elders in de stad. Inwoners van Bijlmer Centrum ervaren het vaakst ernstige geluidshinder, inwoners van

Gaasperdam/Driemond het minst. Lawaai kan hinder en slaapverstoring veroorzaken. Vooral ernstige hinder kan de gezondheid aantasten omdat het tot stress en onvoldoende rust en ontspanning kan leiden. Welke bronnen zorgen voor de meeste geluidsoverlast? Vooral buren, kinderen op straat en vliegtuigen veroorzaken in Zuidoost ernstige geluidshinder. Uit cijfers voor heel Amsterdam blijkt ook bouw- en slooplawaaai een belangrijke bron van geluidshinder.



# Aandachtspunten voor beleid in Zuidoost

Uit de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012 komen drie aandachtspunten naar voren: overgewicht/obesitas, eenzaamheid en zelfredzaamheid. Op deze onderwerpen scoort de bevolking van Zuidoost ongunstig in vergelijking met het stedelijke gemiddelde. Zuidoost doet veel op de gebieden wonen, zorg, welzijn en sport. Een integrale benadering - met samenwerking tussen gemeentelijke organisaties, zorg, welzijn en sport - geeft meer kans op verbetering van de gezondheid en het welbevinden van de inwoners. De GGD Amsterdam kan adviseren over passende en kwalitatief goede interventies vanuit gezondheid- en welzijnsperspectief.

## 1. Bevorderen van een gezonde leefstijl

Overgewicht, obesitas en diabetes komen in Zuidoost vaker voor dan elders in de stad. Een gezonde en actieve leefstijl kan bijdragen aan het terugdringen en voorkomen van deze gezondheidsproblemen. Inwoners van Zuidoost bewegen minder dan gemiddeld in Amsterdam. Ruimt de helft van de inactieve inwoners wil meer gaan bewegen en een deel van hen wil daarbij graag hulp of ondersteuning. We kunnen deze groep winnen voor een gezondere leefstijl door bijvoorbeeld het beïnvloeden van de omgevingsfactoren, het ondersteunen van een actieve leefstijl en het bevorderen van een gezond eetpatroon.

### Risicogroepen

**inwoners van 35 jaar en ouder, laagopgeleiden, niet-westerse herkomst (met name vrouwen).**

## 2. Bestrijden van eenzaamheid

Eenzaamheid komt in vergelijking met het stedelijke gemiddelde vaker voor in Zuidoost. Bij eenzaamheid gaat het niet alleen om weinig sociale contacten, maar ook om een ervaren gebrek aan betekenisvolle contacten. De oorzaken van eenzaamheid zijn zeer divers. Er is dus ook niet één oplossing. Bij het bestrijden van eenzaamheid zijn interventies nodig die rekening houden met de specifieke kenmerken van eenzaamheid. Het is van groot belang dat vrijwilligers en hulpverleners die in contact komen met eenzame en sociaal geïsoleerde inwoners dit probleem goed signaleren en dat zij samenwerken bij de aanpak van het probleem.

### Risicogroepen

**inwoners van 45 jaar en ouder, laagopgeleiden, lage inkomensgroepen en Turkse herkomst.**

## 3. Ondersteunen van inwoners met beperkte zelfredzaamheid

Veel inwoners van Zuidoost kampen met beperkingen die het dagelijks functioneren belemmeren, zoals problemen met horen, zien of bewegen. Niet alleen 65-plussers uit Zuidoost, maar ook 35 t/m 64 jarigen hebben hiermee te maken. Voor deze inwoners is het extra belangrijk dat ze voldoende gezondheidsvaardigheden hebben en regie over het eigen leven ervaren. En ook op deze aspecten scoort Zuidoost ongunstig. Dit kan een knelpunt zijn nu het welzijns- en gezondheidsbeleid uitgaat van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Inspelen op de beperkte gezondheidsvaardigheden is daarbij belangrijk, bijvoorbeeld door eenvoudig taalgebruik.

### Risicogroepen

**inwoners van 65 jaar en ouder, vrouwen, laagopgeleiden, niet-westerse herkomst.**

## Inspiratie opdoen?

Op [www.ggd.amsterdam.nl/gezondenwel](http://www.ggd.amsterdam.nl/gezondenwel) vindt u informatie over gezondheidsbeleid en interventies op veel leefstijlthema's.

### Bevolkingsopbouw verklaart verschillen deels

Zuidoost telt relatief veel laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst (zie figuur 2). Dit vormt een gedeeltelijke verklaring voor de ongunstige score van Zuidoost op bovengenoemde gezondheidsaspecten, want juist in deze groepen komen deze problemen vaak voor.

Tabel 1

Uitkomsten Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012 <sup>1</sup> (%)												
	Amsterdam	Zuidoost	Zuidoost						Bijlmer Centrum	Bijlmer Oost	Gaasperdam/ Driemond	trend <sup>3</sup>
			m	v	19-34	35-64	65+					
<b>Lichamelijke gezondheid</b>												
gezondheidsbeleving (zeer) goed	75	70 *	74	66	88	65	47 *	70	67	73		
overgewicht (incl. obesitas)	40	48 *	48	48	32	54	60 *	41	52	49	=	
obesitas	11	16 *	12	20 *	12	17	21	11	21	15	=	
diabetes	6	7	7	8		8	21 *	6	11	6	=	
hart- en vaatziekten	4	5	6	4		5	19 *	5	6	5		
≥ 2 chronische aandoeningen	32	40 *	37	44	19	47	64 *	44	39	39	+	
<b>Leefstijl</b>												
beweegt voldoende	67	62 *	70	53 *	61	61	68	64	59	62	+	
voldoende groente	49	42 *	44	40	37	44	52	51	41	39	=	
voldoende fruit	43	41	42	40	36	42	52	47	41	39	=	
rookt	28	33 *	44	22 *	39	34	18 *	36	30	34	=	
zware drinker	13	11	15	7 *	12	12	7	14	10	11	=	
overmatige drinker	11	8 *	10	6	7	8	10	8	8	8	=	
<b>Psychosociale gezondheid</b>												
ernstige psychische klachten	7	9	9	10	6	12	7 *	12	11	7	=	
ernstig eenzaam	11	15 *	18	13	15	16	12	19	12	16	=	
huiselijk geweld	1,0	2,2 *									=	
<b>Zelfredzaamheid</b>												
weinig regie eigen leven	10	14 *	17	11	13	14	14	16	15	12		
weinig gezondheidsvaardigheden <sup>2</sup> (19-64)	14	18 *	19	16	19	17		28	17	12 *		
beperking horen, zien, bewegen	17	24 *	22	26	9	29	39 *	29	25	20		
beperking activiteiten dagelijks leven (65+)	19	20	13	26 *			20	17	23	19	=	
beperking huishoudelijke activiteiten (65+)	28	30	22	37 *			30	26	30	32	=	
mantelzorger	9	9	8	10	4	12	9 *	11	9	8	=	
<b>Leefomgeving</b>												
ernstige geluidshinder (19-64)	31	31	31	30	34	29		47	31	22 *	=	

\*significant verschil (p&lt;0,05)

<sup>1</sup>als er geen percentage staat weergegeven, is het niet mogelijk dit te berekenen vanwege het kleine aantal respondenten of omdat het niet is nagevraagd<sup>2</sup>respondenten die niet zeker zijn dat ze medische formulieren zelf goed invullen<sup>3</sup>trend ten opzichte van 2008

