



# Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Diemen

Tabellenboek Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020



auteurs: Marijn Julius, Henriëtte Dijkshoorn, Claudia Verhagen

fotografie: Gerrit Alink, Sanne Couprie

e-mail: [gezondleven@ggd.amsterdam.nl](mailto:gezondleven@ggd.amsterdam.nl)

[www.ggd.amsterdam.nl](http://www.ggd.amsterdam.nl)

[www.ggdgezondheidinbeeld.nl](http://www.ggdgezondheidinbeeld.nl)

# Inhoud

<b>1 Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Gezondheid en aandoeningen .....</b>	<b>5</b>
<b>3 Functionele beperkingen.....</b>	<b>6</b>
<b>4 Mantelzorg .....</b>	<b>7</b>
<b>5 Mentale gezondheid .....</b>	<b>9</b>
<b>6 Genotmiddelen .....</b>	<b>10</b>
<b>7 Leefgewoonten .....</b>	<b>11</b>
<b>8 Wijken.....</b>	<b>13</b>

# 1 Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen

In dit tabellenboek vindt u cijfers over de gezondheid en welbevinden van inwoners van 65 jaar of ouder uit Diemen. De gegevens zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020. Dit is de vierjaarlijkse gezondheidsenquête van de GGD Amsterdam onder zelfstandig wonende inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland (Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn). De monitor helpt de gemeenten bij het opstellen van het lokale volksgezondheidsbeleid.

## Opzet onderzoek

De Gezondheidsmonitor 2020 bestond uit een enquête via post en internet. Er deden 559 zelfstandig wonende inwoners van 65 jaar of ouder mee aan het onderzoek (respons: 55%). De steekproef voor het onderzoek werd getrokken uit het bevolkingsregister. Alle GGD-en voerden de Gezondheidsmonitor 2020 hetzelfde uit. Daardoor zijn er voor veel thema's nationale cijfers beschikbaar. De Gezondheidsmonitor 2020 is uitgevoerd in het najaar van 2020, tijdens de tweede coronagolf.

## Uitvoering van de berekeningen

De resultaten van Diemen zijn middels statistische toetsen vergeleken met regionale en landelijke cijfers. Ook zijn de resultaten tussen groepen vergeleken en zijn er trends berekend. Verschillen zijn statistisch significant als de kans op toeval kleiner is dan 5% ( $p < 0,05$ ). In de tabellen wordt dit met \* aangegeven. Door de gegevens te wegen naar demografische kenmerken zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Diemen. Informatie over de samenstelling van de bevolking van 65 jaar of ouder staat in tabel 1.

## Leeswijzer

In dit tabellenboek staan cijfers over de gezondheidssituatie over de bevolking van 65 jaar of ouder naar achtergrondkenmerken, trendcijfers, wijkcijfers en een vergelijking met regionale en landelijke cijfers. Een duiding van de cijfers en een beschrijving van de impact van de coronacrisis op de gezondheid en het welbevinden van inwoners van Diemen vindt u in de rapportage "Gezondheid en welbevinden in Diemen; Resultaten Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020" op <https://www.ggd.amsterdam.nl/amstelland-gm>. Meer cijfers staan op [www.ggdgezondheidinbeeld.nl](http://www.ggdgezondheidinbeeld.nl)



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Diemen

**Tabel 1: Demografie bevolking Diemen 65 jaar of ouder**

	aantal (%)
totaal aantal inwoners <sup>1</sup>	30.780
van wie 65 jaar of ouder	4.691 (15%)
<b>leeftijd</b>	
65-74 jaar	57%
75-84 jaar	31%
85 jaar of ouder	12%
<b>herkomst<sup>1</sup></b>	
Nederlands	75%
westerse migratieachtergrond	12%
niet-westerse migratieachtergrond	12%
<b>huishoudsamenstelling<sup>1</sup></b>	
alleenwonend	33%
<b>sociaaleconomische positie</b>	
huishoudens met laag inkomen <sup>2</sup>	5%
laagopgeleid <sup>3</sup>	18%
<b>wijk<sup>1</sup></b>	<b>aantal</b>
Zuid	1.645
Centrum	1.825
Noord	1.230

<sup>1</sup>peildatum 1-1-2020; bron: CBS<sup>2</sup>huishoudens met inkomen tot 120% van het Wettelijk Sociaal Minimum, excl. instituten, 2018. Bron: CBS.<sup>3</sup>maximaal VMBO. Bron: GGD Amsterdam, Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020.

## 2 Gezondheid en aandoeningen

Hoe gezond voelen 65-plussers zich? Hoeveel van hen hebben een langdurige ziekte of aandoening of zijn in het afgelopen jaar gevallen? Langdurige ziekten of aandoeningen kunnen mensen beperken in het dagelijks functioneren en kunnen leiden tot minder maatschappelijke participatie.

### 61% ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed

- Trend: onveranderd (2016: 59%)
- Diemen ongunstiger dan NL en regio (67%)
- Risicogroepen (geen goede ervaren gezondheid): 75+, laagopgeleid, alleenwonend

### 47% langdurige ziekte of aandoening

- Trend: gunstig (2016: 54%)
- Geen verschil met NL (47%)
- Diemen ongunstiger dan regio (42%)

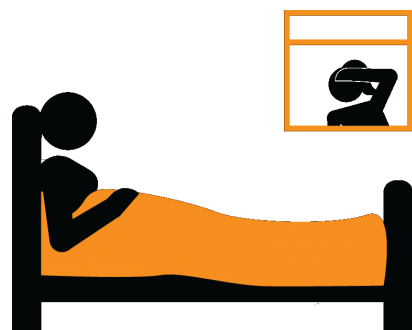
### 36% valongeval in het afgelopen jaar

- Trend: onveranderd (2016: 33%)
- Geen verschil met regio (34%)
- Risicogroepen: vrouw, 75+, laagopgeleid, alleenwonend

Tabel 2: Gezondheid, aandoeningen en valongevallen onder inwoners van Diemen van 65 jaar of ouder (%)

	65+		Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>					
	M	V	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020							
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>																					
gezondheidsbeleving (zeer) goed	61	62	60		67	56	39	*	56	70	65	*	54	64	*	59	61	67	*	67	*
langdurige ziekte of aandoening	47	48	47		48	45	50		46	44	48		48	47		54	47	*	42	*	47
≥ 1 valongeval <sup>4</sup>	36	30	41	*	28	45	55	*	43	32	27	*	43	32	*	33	36	34		-	

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ); - geen gegevens; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van de regio; <sup>3</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van Nederland; <sup>4</sup>in het afgelopen jaar



### 3 Functionele beperkingen

Hoeveel 65-plussers hebben te maken met problemen in het dagelijks functioneren, zoals moeite met traplopen, zich wassen of huishoudelijke werk? Functioneringsproblemen leiden niet alleen tot zorggebruik, maar ook tot minder participatie en meer sociaal isolement.

#### Lichamelijke beperkingen

- Horen: grote moeite of kan geen gesprek volgen met 1 andere persoon en/of in een groep van 3 of meer personen, evt. met gehoorapparaat
- Zien: grote moeite of kan geen kleine letters in de krant lezen en/of op een afstand van 4 meter het gezicht van iemand herkennen, evt. met bril of contactlenzen
- Bewegen: grote moeite of kan geen een voorwerp van 5 kg 10 meter te dragen en/of bukken en iets van de grond pakken óf 400 meter lopen zonder stilstaan, evt. met stok

#### Beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven (ADL):

- Persoonlijke verzorging: eten en drinken, opstaan en gaan zitten, aan- en uitkleden, zich wassen
- Mobiliteit: traplopen, verplaatsen in en buitenshuis

**Beperkingen bij huishoudelijke dagelijkse activiteiten (HDA):** boodschappen doen, koken, licht of zwaar huishoudelijk werk

#### 28% beperkingen bij horen, zien of bewegen

- Trend: onveranderd (2016: 29%)
- Diemen ongunstiger dan regio (23%), geen verschil met NL (26%)
- Risicogroepen: 75+, laagopgeleid

#### 13% beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven

- Trend: onveranderd (2016: 14%)
- Geen verschil met regio (11%)
- Risicogroepen: 85+, laagopgeleid, alleenwonend

#### 19% beperkingen bij huishoudelijke dagelijkse activiteiten

- Trend: onveranderd (2016: 23%)
- Geen verschil met regio (19%)
- Risicogroepen: 85+, laag- of middelbaar opgeleid

#### 7% problemen bij vervoer

- Geen verschil met regio (7%)
- Risicogroepen: 85+, laagopgeleid



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Diemen

**Tabel 3: Beperkingen in dagelijks functioneren onder inwoners van Diemen van 65 jaar of ouder (%)**

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>				
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020						
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>																			
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	28	24	30	19	33	58	*	37	18	17	*	30	26	29	28	23	*	26	
beperking bij horen	7	8	6	3	8	25	*	10	7	4		8	7	7	7	6		7	
beperking bij zien	10	8	11	6	11	23	*	14	5	7	*	12	8	9	10	6	*	7	*
beperking bij bewegen	22	16	26	*	14	25	50	*	31	13	9	*	25	20	21	22	18	*	20
≥ 1 ADL-beperking <sup>4</sup>	13	10	15	8	13	39	*	17	11	6	*	19	9	*	14	13	11		-
persoonlijke verzorging	3	4	3	2	5	9	*	5	#	#		4	3	5	3	4			-
mobilititeit	12	10	14	7	13	38	*	17	11	5	*	19	8	*	13	12	11		-
problemen bij vervoer <sup>5</sup>	7	6	7	3	8	21	*	9	#	4	*	8	6	-	-	7			-
≥ 1 HDA-beperking <sup>6</sup>	19	21	18	10	22	65	*	23	19	12	*	23	17	23	19	19			-

\*significant verschil (p<0,05); - geen gegevens; # aantal te klein om te presenteren; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van de regio;

<sup>3</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland; <sup>4</sup>ADL: activiteiten van het dagelijks leven; <sup>5</sup>grote moeite of hulp nodig bij verplaatsen met eigen of openbaar vervoer; <sup>6</sup>HDA:

huishoudelijke dagelijkse activiteiten

## 4 Mantelzorg

Hoeveel mantelzorgers van 65 jaar of ouder telt Diemen? Mantelzorg is de zorg die iemand verleent aan een bekende die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. We hanteren als definitie dat deze zorg minstens 8 uur per week gegeven wordt en/of minstens 3 maanden.

### 11% is mantelzorger

- Trend: onveranderd (2016: 13%)
- Diemen minder mantelzorgers dan NL (15%)
- Geen verschil met regio (12%)

Tabel 4: Mantelzorg onder inwoners van Diemen van 65 jaar of ouder (%)

	65+		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>		
	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020				
<b>Mantelzorger</b>	11	12	10	12	11	#	9	12	13	8	13	13	11	12	15	*

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ); # aantal te klein om te presenteren; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van de regio;

<sup>3</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van Nederland





## 5 Mentale gezondheid

Hoeveel 65-plussers hebben te maken met psychische klachten, eenzaamheid of stress? Ervaren mensen controle over hun eigen leven en hoe veerkrachtig zijn mensen? De gemeente heeft een verantwoordelijkheid in het ondersteunen van mensen met psychische problemen. Deze ondersteuning is gericht op het versterken van de eigen regie, zelfredzaamheid en het sociale netwerk.

### 5% ernstige psychische klachten

- Trend: onveranderd (2016: 7%)
- Geen verschil met NL (4%)
- Diemen ongunstiger dan regio (3%)

### 13% ernstig eenzaam

- Trend: onveranderd (2016: 11%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (11%)
- Risicogroepen: alleenwonend

### 8% (heel) veel stress

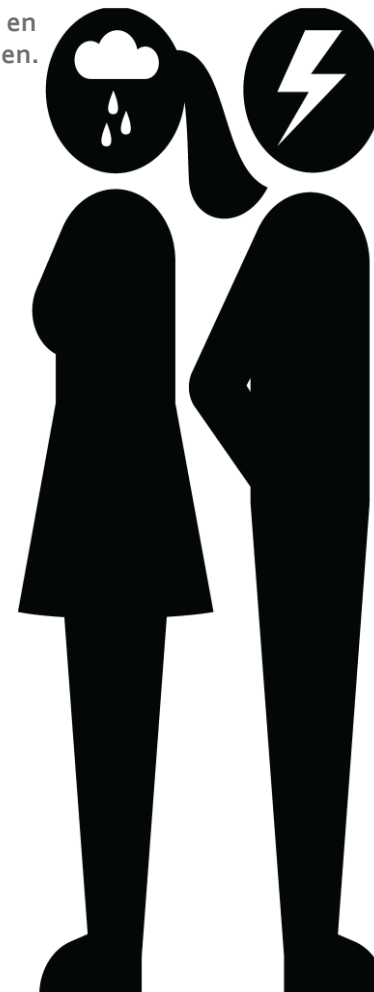
- Geen verschil met NL of regio (7%)

### 15% weinig regie over eigen leven

- Trend: onveranderd (2016: 16%)
- Geen verschil met NL (14%) of regio (13%)
- Risicogroepen: 85+, alleenwonend

### 51% hoge veerkracht

- Geen verschil met regio (52%)
- Risicogroepen (geen hoge veerkracht): vrouw



Tabel 5: Mentale gezondheid onder inwoners van Diemen van 65 jaar of ouder (%)

	65+		Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>		
	M	V	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020				
<b>Psychische klachten</b>																		
Matig	35	30	38		29	41	46	*	40	25	29	*	38	32	36	35	32	35
Ernstig	5	4	6		5	4	12		7	5	3		7	4	7	5	3	* 4
<b>Eenzaamheid</b>																		
Matig	40	38	41		35	43	56	*	41	40	34		45	37	38	40	39	39
Ernstig	13	14	12		11	15	17		15	12	12		18	10	* 11	13	11	10
<b>Stress, regie en veerkracht</b>																		
(Heel) veel stress	8	7	9		8	8	#		8	8	7		10	7	-	-	7	7
Weinig regie eigen leven	15	14	16		10	17	37	*	17	13	13		20	12	* 16	15	13	14
Hoge veerkracht	51	59	45	*	54	49	37		49	49	58		48	52	-	-	52	-

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ); - geen gegevens; # aantal te klein om te presenteren; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van de regio;

<sup>3</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van Nederland

## 6 Genotmiddelen

Hoeveel inwoners van 65 jaar of ouder uit Diemen roken of gebruiken alcohol? Welke trends zien we? Wie kiest voor een gezonde leefstijl, rookt niet en drinkt geen of weinig alcohol.

### 11% rookt

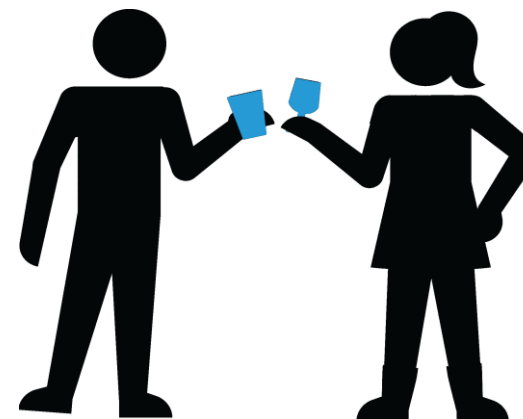
- Trend: gunstig (2016: 16%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (9%)

### 10% drinkt overmatig en/of zwaar

- Trend: gunstig (2016: 15%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (11%)

**Zware drinker:** minstens 1 dag per week 6 of meer (m) of 4 of meer (v) glazen alcohol

**Overmatige drinker:** gemiddeld meer dan 21 (m) of 14 (v) glazen alcohol per week



Tabel 6: Roken en alcoholgebruik onder inwoners van Diemen van 65 jaar of ouder (%)

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>		NL <sup>3</sup>
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020	*	9	10
<b>Roken</b>	11	14	10	13	8	16	14	9	9	10	12	16	11	*	9	10
<b>Zwaar en/of overmatig drinken</b>	10	11	9	11	11	#	10	9	10	8	11	15	10	*	11	10

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ); - geen gegevens; # aantal te klein om te presenteren; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van de regio;

<sup>3</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van Nederland

## 7 Leefgewoonten

Hoeveel oudere inwoners van Diemen hebben overgewicht? Hoe staat het met de beweeg- en sportgewoonten? Overgewicht verhoogt het risico op chronische aandoeningen. Voldoende bewegen en een gezond voedingspatroon draagt bij aan een gezond gewicht en heeft een gunstig effect op de lichamelijke en psychische gezondheid.

### Beweegrichtlijnen Gezondheidsraad:

- Beweeg  $\geq 150$  minuten/week matig intensief, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen
- Doe  $\geq 2$  keer/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen

### 59% heeft overgewicht (incl. obesitas), 21% obesitas

- Trend: onveranderd (2016: overgewicht 63%, obesitas 19%)
- Overgewicht: geen verschil met NL (59%), ongunstiger dan regio (55%)
- Obesitas: Diemen ongunstiger dan NL (17%) en regio (16%)
- Risicogroepen: 75-84 jaar (overgewicht), laag- of middelbaar opgeleid (overgewicht), alleenwonend (obesitas)

### 32% beweegt voldoende, 36% sport wekelijks

- Trend: onveranderd (bewegen; 2016:33%); onveranderd (sporten 2016: 33%)
- Bewegen: Diemen ongunstiger dan NL (38%), geen verschil met regio (33%)
- Sporten: geen verschil met NL (34%), ongunstiger dan regio (40%)
- Risicogroepen (te weinig bewegen/sporten): 75+, laag- of middelbaar opgeleid

### Voeding, eet op vijf of meer dagen per week:

87% groente

79% fruit

93% warme maaltijd

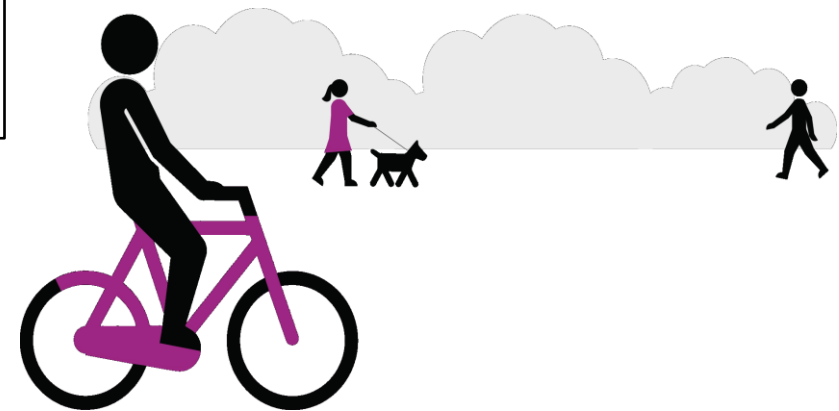
93% ontbijt

Geen verschil met regio

Trends:

- onveranderd (warme maaltijd, ontbijt)
- fruit gunstig (2016: 71%)

Risicogroepen: man (groente/fruit), 85+ (warme maaltijd), alleenwonend (groente, warme maaltijd)



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Diemen

**Tabel 7: Overgewicht, bewegen en voeding onder inwoners van Diemen van 65 jaar of ouder (%)**

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>					
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020							
<b>Overgewicht en obesitas</b>																				
Overgewicht (incl. obesitas)	59	58	60	57	67	46	*	63	60	45	*	61	58	63	59	55	*	59		
Obesitas	21	17	24	20	25	17		24	17	14		29	16	*	19	21	16	*	17	*
<b>Bewegen en sporten</b>																				
Beweegt voldoende	32	33	31	39	23	19	*	27	33	41	*	33	31	33	32	33			38	*
Sport wekelijks	36	33	39	42	32	15	*	31	33	49	*	41	33	33	36	40	*		34	
<b>Voeding; 5 of meer dagen per week:</b>																				
groente	87	83	90	*	89	87	77	85	85	90		80	92	*	-	-	88		-	
fruit	79	74	83	*	79	80	79	77	79	81		75	82		71	79	*	82		-
warme maaltijd	93	94	92		95	94	82	*	91	96	94	88	96	*	91	93		94		-
ontbijt	93	91	94		92	95	90	94	91	92		93	92		91	93		93		-

\*significant verschil (p<0,05); - geen gegevens; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van de regio; <sup>3</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland



	Diemen	Zuid	Centrum	Noord
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>				
gezondheidsbeleving (zeer) goed	61	62	60	59
langdurige ziekte of aandoening	47	47	48	45
≥ 1 valongeval (afg. jaar)	36	37	42	28
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>				
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	28	27	27	31
≥ 1 ADL-beperking	13	14	11	14
Problemen vervoer	7	7	7	5
≥ 1 HDA-beperking	19	20	14	26
<b>Mentale gezondheid</b>				
Ernstige psychische klachten	5	5	3	7
Ernstige eenzaamheid	13	14	13	11
(Heel) veel stress	8	7	9	9
Weinig regie eigen leven	15	13	17	16
Hoge veerkracht	51	51	49	52
<b>Zorg en hulp</b>				
Mantelzorger	11	12	9	12
<b>Genotmiddelen</b>				
Roken	11	12	11	12
Zwaar en/of overmatig drinken	10	8	11	11
<b>Leefgewoonten</b>				
Overgewicht (incl. obesitas)	59	55	63	60
Obesitas	21	20	22	21
Beweegt voldoende	32	40	30	25
Sport wekelijks	36	41	33	34
≥ 5 dg/week groente	87	86	91	82
≥ 5 dg/week fruit	79	83	77	77
≥ 5 dg/week warme maaltijd	93	94	95	89
≥ 5 dg/week ontbijt	93	93	93	19

rood: ongunstiger dan gemeentelijk cijfer; groen: gunstiger dan gemeentelijk cijfer

# aantal te klein om te presenteren

## 8 Wijken