



# Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Uithoorn

Tabellenboek Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020



auteurs: Marijn Julius, Henriëtte Dijkshoorn, Claudia Verhagen

fotografie: Nicole Heij, 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>8</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 en ouder uit Uithoorn. 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 738 zelfstandig wonende inwoners van 65 jaar of ouder uit Uithoorn mee aan het onderzoek (respons: 54%). 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 Uithoorn 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 Uithoorn. 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 Uithoorn vindt u in de rapportage "Gezondheid en welbevinden in Uithoorn; 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 Uithoorn

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

	<b>aantal</b>
totaal aantal inwoners <sup>1</sup>	29.478
van wie 65 jaar of ouder	5.456 (19%)
<b>leeftijd</b>	
65-74 jaar	52%
75-84 jaar	35%
85 jaar of ouder	13%
<b>herkomst<sup>1</sup></b>	
Nederlands	87%
westerse migratieachtergrond	10%
niet-westerse migratieachtergrond	3%
<b>huishoudsamenstelling<sup>1</sup></b>	
alleenwonend	32%
<b>sociaaleconomische positie</b>	
huishoudens met laag inkomen <sup>2</sup>	2%
laagopgeleid <sup>3</sup>	24%
<b>wijk<sup>1</sup></b>	
Centrum/Thamerdal	810
Legmeer	1.090
Meerwijk/De Kwakel	1.725
Zijdelwaard/Bedrijventerrein/Europarei	1.845

<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.

### 69% ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed

- Trend: onveranderd (2016: 69%)
- Geen verschil met NL of regio (67%)
- Risicogroepen (geen goede ervaren gezondheid): 75+, laag- of middelbaar opgeleid, alleenwonend

### 44% langdurige ziekte of aandoening

- Trend: onveranderd (2016: 48%)
- Geen verschil met NL (47%) of regio (42%)

### 33% valongeval in het afgelopen jaar

- Trend: onveranderd (2016: 32%)
- Geen verschil met regio (34%)
- Risicogroepen: vrouw, 75+

Tabel 2: Gezondheid, aandoeningen en valongevallen onder inwoners van Uithoorn 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	69	69	69		77	62	56	*	66	69	77	*	61	73	*	69	69	67	67
langdurige ziekte of aandoening	44	44	43		41	44	51		42	47	42		45	43	48	44	42	47	
≥ 1 valongeval <sup>4</sup>	33	26	40	*	29	36	44	*	33	30	34		37	31	32	33	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

### 22% beperkingen bij horen, zien of bewegen

- Trend: onveranderd (2016: 20%)
- Uithoorn gunstiger dan NL (26%), geen verschil met regio (23%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, laagopgeleid, alleenwonend

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

- Trend: onveranderd (2016: 12%)
- Geen verschil met regio (11%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, alleenwonend

### 20% beperkingen bij huishoudelijke dagelijkse activiteiten

- Trend: onveranderd (2016: 17%)
- Geen verschil met regio (19%)
- Risicogroepen: 85+, laagopgeleid, alleenwonend

### 9% problemen bij vervoer

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



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Uithoorn

**Tabel 3: Beperkingen in dagelijks functioneren onder inwoners van Uithoorn 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	22	16	28	*	16	24	49	*	27	18	15	*	29	19	*	20	22	23	26	*
beperking bij horen	5	4	7		3	6	14	*	7	5	3		5	6		5	5	6	7	
beperking bij zien	5	4	7	*	5	4	12	*	7	4	#	*	8	4	*	4	5	6	7	
beperking bij bewegen	18	11	24	*	11	19	44	*	22	14	13	*	25	14	*	15	18	18	20	
≥ 1 ADL-beperking <sup>4</sup>	13	10	16	*	8	13	38	*	15	10	9		20	10	*	12	13	11	-	
persoonlijke verzorging	5	3	7	*	3	4	16	*	6	5	#		6	4		4	5	4	-	
mobiliteit	12	8	15	*	7	12	35	*	13	9	9		19	8	*	11	12	11	-	
Problemen bij vervoer <sup>5</sup>	9	4	13	*	4	8	31	*	11	7	3	*	15	6	*	-	-	7	-	
≥ 1 HDA-beperking <sup>6</sup>	20	18	22		11	26	47	*	24	19	12	*	29	16	*	17	20	19	-	

\*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>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 Uithoorn? 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 mantelzorg

- Trend: daling (2016: 16%)
- Uithoorn minder mantelzorgers dan NL (15%)
- Geen verschil met regio (12%)
- Risicogroepen (mantelzorg verlenen): samenwonend

Tabel 4: Mantelzorg onder inwoners van Uithoorn 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>Mantelzorg</b>	11	11	10	12	8	11	10	12	10	5	13	*	16	11	*	12	15	*

<sup>1</sup>significant verschil (p<0,05); <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.

### 4% ernstige psychische klachten

- Trend: onveranderd (2016: 3%)
- Geen verschil met NL (4%) of regio (3%)
- Risicogroepen: vrouw

### 11% ernstig eenzaam

- Trend: stijging (2016: 7%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (11%)
- Risicogroepen: alleenwonend

### 6% (heel) veel stress

- Geen verschil met NL of regio (7%)
- Risicogroepen: vrouw

### 13% weinig regie over eigen leven

- Trend: onveranderd (2016: 12%)
- Geen verschil met NL (14%) of regio (13%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, laag- of middelbaar opgeleid

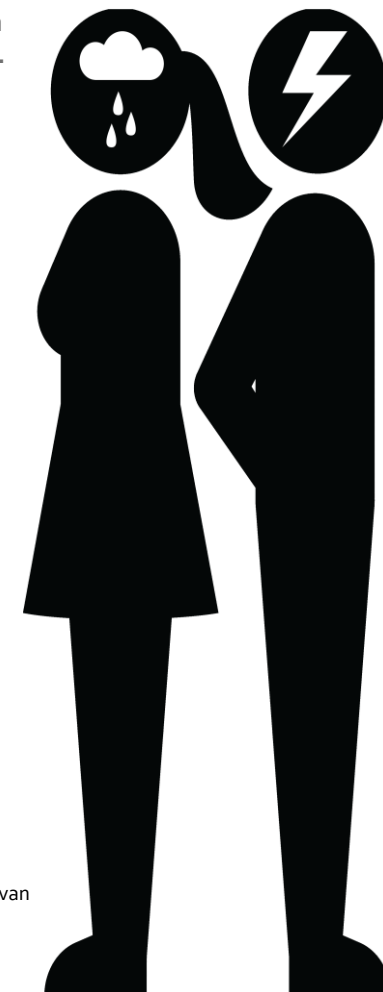
### 51% hoge veerkracht

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

Tabel 5: Mentale gezondheid onder inwoners van Uithoorn 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	30	25	36	*	23	36	46	*	37	30	17	*	37	27	*	30	30	32	35	*
Ernstig	4	#	6	*	4	3	#		5	4	#		5	3		3	4	3	4	
<b>Eenzaamheid</b>																				
Matig	41	41	40		35	44	60	*	43	38	38		49	37	*	38	41	39	39	
Ernstig	11	10	11		11	11	9		10	11	10		18	7	*	7	11	*	11	10
<b>Stress, regie en veerkracht</b>																				
(Heel) veel stress	6	3	7	*	7	4	#		7	3	5		5	6		-	-	7	7	
Weinig regie eigen leven	13	9	16	*	8	15	29	*	15	12	5	*	16	11		12	13	13	14	
Hoge veerkracht	51	59	44	*	55	45	51		43	61	59	*	48	53		-	-	52	-	

\*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



## 6 Genotmiddelen

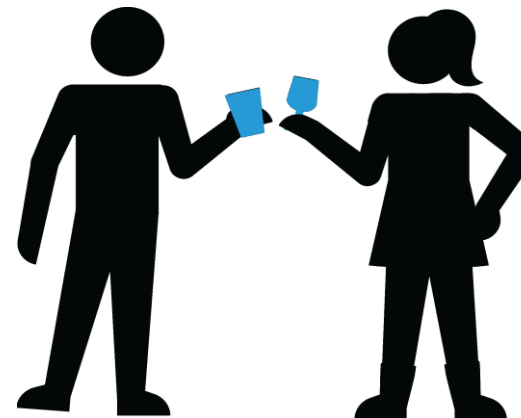
Hoeveel inwoners van 65 jaar of ouder uit Uithoorn roken of gebruiken alcohol? Welke trends zien we? Wie kiest voor een gezonde leefstijl, rookt niet en drinkt geen of weinig alcohol.

### 9% rookt

- Trend: onveranderd (2016: 9%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (9%)
- Risicogroepen: alleenwonend

### 12% drinkt overmatig en/of zwaar

- Trend: onveranderd (2016: 12%)
- Uithoorn ongunstiger dan NL (10%)
- Geen verschil met regio (11%)
- Risicogroepen: 65-84 jaar, laagopgeleid, samenwonend



**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 Uithoorn 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						
Roken	9	9	8	10	8	#	9	9	8	12	7	*	9	9	9	10			
Zwaar en/of overmatig drinken	12	14	10	14	12	#	*	16	8	9	*	8	14	*	12	12	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 Uithoorn 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

### 54% heeft overgewicht (incl. obesitas), 16% obesitas

- Trend: onveranderd (2016: overgewicht 56%, obesitas 18%)
- Overgewicht: Uithoorn gunstiger dan NL (59%), geen verschil met regio (55%)
- Obesitas: geen verschil met NL (17%) of regio (16%)
- Risicogroepen: man

### 34% beweegt voldoende, 43% sport wekelijks

- Trend: ongunstig (bewegen 2016: 39%); onveranderd (sporten 2016: 45%)
- Bewegen: Uithoorn ongunstiger dan NL (38%), geen verschil met regio (33%)
- Sporten: Uithoorn gunstiger dan NL (34%), geen verschil met regio (40%)
- Risicogroepen (te weinig bewegen/sporten): 75+, laag- of middelbaar opgeleid, alleenwonend

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

87% groente

81% fruit

94% warme maaltijd

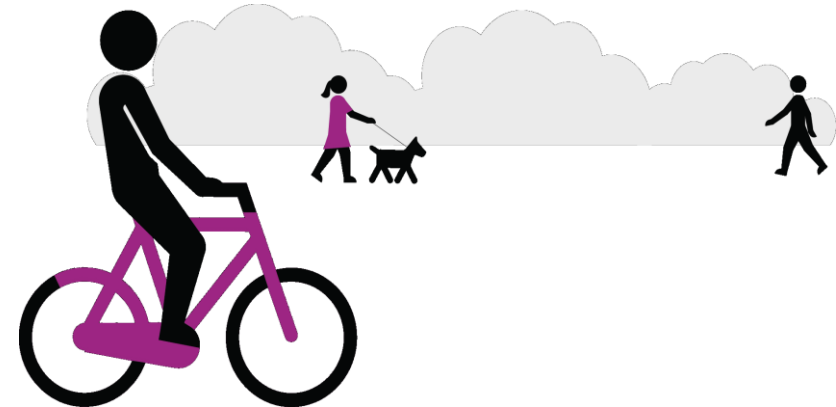
94% ontbijt

Geen verschil met regio

Trends:

- fruit gunstig (2016: 76%)
- ontbijt ongunstig (2016: 97%)

Risicogroepen: man (fruit), laag- of middelbaar opgeleid (groente), middelbaar opgeleid (ontbijt), alleenwonend (groente)



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Uithoorn

**Tabel 7: Overgewicht, bewegen en voeding onder inwoners van Uithoorn 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)	54	60	49	*	53	56	57	57	52	50	56	54	56	54	55	59	*				
Obesitas	16	16	16		18	14	15	16	20	13	17	15	18	16	16	17					
<b>Bewegen en sporten</b>																					
Beweegt voldoende	34	36	32		44	28	9	*	29	32	47	*	24	38	*	39	34	*	33	38	*
Sport wekelijks	43	44	42		53	35	20	*	34	47	58	*	36	46	*	45	43		40	34	*
<b>Voeding; 5 of meer dagen per week:</b>																					
groente	87	84	89		87	88	84	84	84	94	*	80	90	*	-	-	88	-			
fruit	81	76	86	*	78	83	85	78	79	87		85	79		76	81	*	82	-		
warme maaltijd	94	93	94		94	94	92	94	91	96		91	95		95	94		94	-		
ontbijt	94	95	93		94	94	96	95	88	96	*	94	94		97	94	*	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



Uithoorn Centrum + Thamerdal Legmeer Meerwijk + de Kwakel Zijdelwaard, Bedrijventerrein Europarei

## 8 Wijken

	Uithoorn	Centrum + Thamerdal	Legmeer	Meerwijk + de Kwakel	Zijdelwaard, Bedrijventerrein Europarei
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>					
gezondheidsbeleving (zeer) goed	69	67	74	71	65
langdurige ziekte of aandoening	44	45	42	40	48
≥ 1 valongeval (afg. jaar)	33	34	31	33	34
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>					
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	22	28	18	22	22
≥ 1 ADL-beperking	13	14	10	14	14
Problemen vervoer	9	11	5	7	12
≥ 1 HDA-beperking	20	26	14	18	23
<b>Mentale gezondheid</b>					
Ernstige psychische klachten	4	3	#	4	4
Ernstige eenzaamheid	11	9	6	12	13
(Heel) veel stress	6	7	3	4	8
Weinig regie eigen leven	13	11	8	13	16
Hoge veerkracht	51	50	55	47	53
<b>Zorg en hulp</b>					
Mantelzorger	11	5	8	12	13
<b>Genotmiddelen</b>					
Roken	9	11	12	4	10
Zwaar en/of overmatig drinken	12	10	10	15	11
<b>Leefgewoonten</b>					
Overgewicht (incl. obesitas)	54	61	52	55	51
Obesitas	16	27	14	13	15
Beweegt voldoende	34	30	35	43	27
Sport wekelijks	43	39	42	48	39
≥ 5 dg/week groente	87	86	83	86	90
≥ 5 dg/week fruit	81	76	80	82	82
≥ 5 dg/week warme maaltijd	94	94	95	91	96
≥ 5 dg/week ontbijt	94	94	95	93	95

rood: ongunstiger dan gemeentelijk cijfer; groen: gunstiger dan gemeentelijk cijfer; grijs: verschil met gemeentelijk cijfer kan positief en negatief worden geïnterpreteerd

# aantal te klein om te presenteren