



GGD
Amsterdam



Gezondheid en welbevinden in Amstelveen

Resultaten Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020

Hoe gaat het met de gezondheid en het welbevinden van de inwoners van Amstelveen? Sinds de coronacrisis houdt deze vraag ons misschien wel meer bezig dan ooit. In deze rapportage leest u hoe het ging met de inwoners van Amstelveen in het najaar van 2020. De cijfers zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020.

Kernpunten

1. Gezondheid en functioneren

In Amstelveen ervaren meer inwoners hun eigen gezondheid als (zeer) goed dan gemiddeld in Nederland; ook rapporteren minder inwoners in Amstelveen een langdurige ziekte of aandoening. Beperkingen bij horen, zien en bewegen komen in Amstelveen ook minder voor dan in Nederland. Amstelveen wijkt op deze indicatoren niet of nauwelijks af van de rest van de regio. Ouderen, laagopgeleiden en inwoners zonder werk rapporteren vaker gezondheidsproblemen dan gemiddeld. De gezondheidsbeleving en het rapporteren van beperkingen bij horen, zien en bewegen zijn niet veranderd in vergelijking met 2016.

4. Genotmiddelen

Tussen 2016 en 2020 daalde het percentage rokers in Amstelveen. Ook het overmatig alcoholgebruik is afgenomen, wat ten dele kan komen door de coronacrisis. Het drugsgebruik ligt op hetzelfde niveau als in 2016. De hoogste cijfers voor tabaksgebruik, zwaar drinken en drugsgebruik zien we bij 18- t/m 34-jarigen. Daarnaast roken mannen meer en gebruiken meer drugs. Inwoners van Amstelveen roken en drinken minder dan gemiddeld in Nederland.

2. Mentale gezondheid

In 2020 zien we een toename van eenzaamheid in Amstelveen. Eenzaamheid komt in Amstelveen vaker voor dan elders in de regio. Matige psychische klachten komen vaker voor in vergelijking met de voorgaande jaren. Discriminatie is toegenomen in vergelijking met 2016 en komt in Amstelveen vaker voor dan in de rest van de regio. De coronacrisis heeft het mentaal en sociaal welbevinden negatief beïnvloed, vooral bij 18- t/m 34-jarigen.

5. Leefgewoonten

Het aandeel volwassenen in Amstelveen met overgewicht of obesitas is in de afgelopen tien jaar niet veranderd. Met het toenemen van de leeftijd neemt ook overgewicht en obesitas toe en hebben mensen minder lichaamsbeweging. Inwoners met een laag opleidingsniveau en een laag inkomen hebben het hoogste risico op obesitas. Bij hen zien we ook minder lichaamsbeweging en minder actief sporten. De cijfers voor overgewicht zijn in Amstelveen iets gunstiger dan elders in de regio, maar vooral gunstiger dan landelijk. In Amstelveen wordt meer gesport dan gemiddeld in Nederland. De fruitconsumptie neemt toe en bijna negen op de tien inwoners eet minimaal vijf keer per week groente. Bij mannen en jongvolwassenen verdient gezonder eten extra aandacht.

3. Zorg en hulp

In 2020 verleenden de inwoners van Amstelveen vergelijkbaar vaak mantelzorg als in 2016. Eén op de zeven mantelzorgers voelt zich zwaar- of overbelast. Het ondersteuningsaanbod bereikt slechts een kleine groep mantelzorgers. In vergelijking met 2016 gaven meer inwoners aan dat zijzelf of iemand in het huishouden geen behandeling voor psychische problemen ontving. Lange wachtlijsten zijn hiervoor de belangrijkste reden. Het niet ontvangen van een medische of tandheelkundige behandeling kwam vergelijkbaar vaak voor als in 2016. De coronacrisis vormt de belangrijkste reden voor het niet krijgen van deze zorg.

6. Wijken

De bevolkingsopbouw van de vijf wijken van Amstelveen (Amstelveen Noord-West, Amstelveen Noord-Oost, Keizer Karelpark/Groenelaan, Waardhuizen/Middenhoven en Amstelveen Zuid-West) en de cijfers voor een aantal gezondheidsindicatoren in deze wijken staan in een overzichtstabel. We zien dat de wijken onderling op meerdere gezondheidsaspecten van elkaar verschillen.

Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen

Hoe gaat het met de gezondheid en het welbevinden van inwoners van Amstelveen? Sinds de coronacrisis houdt deze vraag ons misschien wel meer bezig dan ooit. In deze factsheet leest u hoe het ging met de inwoners van Amstelveen tijdens de coronacrisis, in het najaar van 2020.

De Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen is het periodieke gezondheidsonderzoek 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.

De Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020 bestond uit een schriftelijke enquête, via post en internet. Alle GGD'en in Nederland voerden de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020 tegelijk uit in samenwerking met het RIVM, CBS en GGD GHOR Nederland.



Coronacrisis en de gezondheidsmonitor

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 is uitgevoerd in de periode van 10 september tot en met 16 december 2020, tijdens de tweede coronagolf. De uitkomsten van deze grootschalige gezondheidsenquête zijn beïnvloed door de coronacrisis. Immers, zo'n 1.700 inwoners van Amstelveen (3%) hadden op dat moment zelf corona gehad, met soms langdurige gevolgen voor de gezondheid.

Daarnaast beïnvloedde de coronapandemie in meer of mindere mate het dagelijks leven en welbevinden van alle inwoners. In de gezondheidsenquête is om die reden aan de respondenten gevraagd om aan te geven wat de invloed van de coronacrisis was op een groot aantal gezondheidsthema's. Zo kunnen we de resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen duiden in het licht van de coronacrisis.

Inhoudsopgave

Het onderzoek	4
1 Gezondheid en functioneren	5
1.1 Ervaren gezondheid	6
1.2 Langdurige ziekten en aandoeningen	7
1.3 Beperkingen bij horen, zien en bewegen	8
2 Mentale gezondheid	9
2.1 Psychische klachten en stress	10
2.2 Eenzaamheid	11
2.3 Eigen regie en veerkracht	12
2.4 Mishandeling en discriminatie	13
3 Zorg en hulp	14
3.1 Mantelzorg	15
3.2 Zorgbehoefte	16
4 Genotmiddelen	17
4.1 Roken	18
4.2 Alcoholgebruik	19
4.3 Druggebruik	20
5 Leefgewoonten	21
5.1 Overgewicht	22
5.2 Bewegen en sporten	23
5.3 Gezond eten	24
6 Wijken	25

Het onderzoek

In het najaar van 2020 deden 2.622 van de 6.096 uitgenodigde inwoners van Amstelveen mee aan het onderzoek. Dit is een respons van 43%. De steekproef werd getrokken uit het bevolkingsregister. In totaal namen 8.247 inwoners uit de regio Amstelland (Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn) deel aan het onderzoek (respons 40%). Aanvullend zijn gegevens uit de gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek van 88 inwoners uit de regio Amstelland gebruikt voor deze rapportage.

Uitvoering van de berekeningen

De resultaten van Amstelveen zijn middels statistische toetsen vergeleken met de resultaten van de andere regiogemeenten en landelijke cijfers. Ook zijn de resultaten tussen groepen inwoners uit Amstelveen vergeleken, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen, leeftijdsgroepen, mensen van verschillende herkomst en opleidingsniveaus. Verschillen zijn statistisch significant als de kans op toeval kleiner is dan 5% ($p < 0,05$). In de tabellen wordt dit met (*) aangegeven. Een risicogroep is in deze rapportage een groep mensen bij wie een gezondheidsprobleem of ongezonde leefgewoonte significant vaker voorkomt.

In de tabellen wordt, indien mogelijk, ook aangegeven of de resultaten verschillen ten opzichte van de resultaten uit de vorige Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2016 en 2010 (de 'trend'). Daarnaast wordt onderzocht of de wijken Amstelveen Noord-West, Amstelveen Noord-Oost, Keizer Karelpark/Groenelaan, Waardhuizen/Middenhoven en Amstelveen Zuid-West onderling verschillen. Door de gegevens te wegen naar demografische kenmerken zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Amstelveen. Informatie over de samenstelling van de bevolking in Amstelveen en de regio Amstelland staat in de tabel hiernaast.

Bevolking Amstelveen	Amstelveen	Regio
Inwoners ¹	91.675	197.818
Van wie: 18+ jaar ¹	71.122	156.085
Leeftijd¹	%	%
18-34 jaar	26	27
35-64 jaar	49	50
65 jaar of ouder	24	23
Herkomst (18+)²	%	%
Nederlands	54	62
Niet-Nederlands	46	38
waarvan: niet-westers	27	22
overig westers	19	16
Burgerlijke staat²	%	%
Gehuwd, samenwonend	61	62
Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	24	24
Gescheiden	9	8
Verweduwd	6	6
Opleidingsniveau²	%	%
Laag (lo, vmbo, mbo 1)	17	19
Midden (havo, vwo, mbo 2-4)	26	31
Hoog (hbo, wo)	57	50
Werk en inkomen	%	%
Werklozen ³	4	-
Huishoudens met laag inkomen ⁴	6	-
Huishouden²	%	%
Eenoudergezin	5	6
Eenpersoonshuishouden	16	20

[1] CBS. Peildatum 1 januari 2020 [2] GGD Amsterdam/Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020; 18 jaar en ouder [3] CBS. Niet-werkende werkzoekenden van 15 t/m 74 jaar (werkloze beroepsbevolking als % van de werkende en niet-werkende beroepsbevolking), 2019 [4] CBS. Gestandaardiseerd besteedbaar inkomen huishouden onder de laag-inkomensgrens in 2018

1 Gezondheid en functioneren

In dit hoofdstuk leest u hoe gezond inwoners van Amstelveen zich voelen en welke ziekten en aandoeningen in Amstelveen veel voorkomen. Heeft de coronacrisis invloed gehad op de gezondheidsbeleving. Bij welke groepen inwoners komen gezondheidsproblemen vaker voor? Zien we in Amstelveen verschillen tussen de wijken in gezondheidsbeleving, langdurige ziekten en beperkingen in horen, zien en mobiliteit?

Het hebben van een chronische aandoening kan voor mensen ingrijpend zijn en gevolgen hebben voor het dagelijks functioneren. In dit hoofdstuk brengen we in beeld welk deel van de volwassenen in Amstelveen zich beperkt voelt in het dagelijks functioneren door gezondheidsproblemen.



Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Goede ervaren gezondheid	82%	58.000	Geen goede ervaren gezondheid: vrouw, 75+, Nederlandse achtergrond en overig-westerse migratieachtergrond, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Onveranderd
Langdurige aandoening of ziekte	26%	18.000	Vrouw, 65+, laagopgeleid, laag inkomen, Nederlandse achtergrond, geen betaald werk (18- 66 jr), gescheiden of verweduwd	-
Ernstige beperking	4%	2.500	75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	-
Beperking horen, zien, bewegen	11%	7.500	Vrouw, 75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Onveranderd



1.1 Ervaren gezondheid

Ervaren gezondheid is een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Mensen die ontevreden zijn over hun eigen gezondheid hebben een groter risico op ziekten en vroegtijdige sterfte, en maken meer gebruik van zorg.

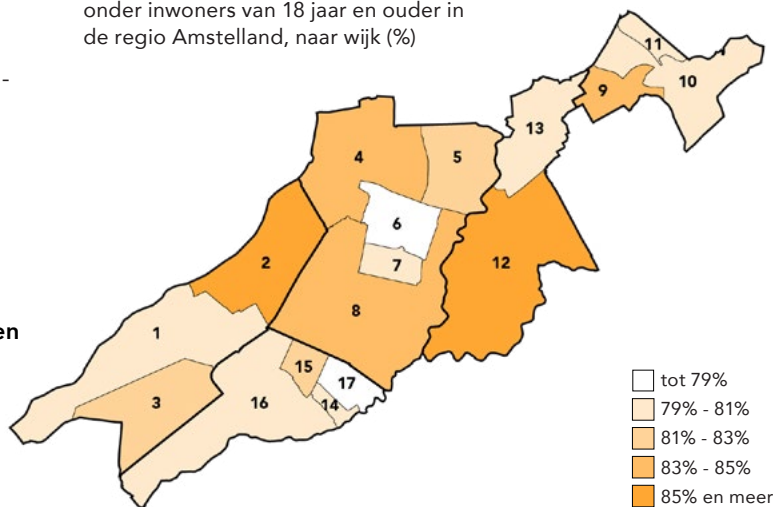
Merendeel inwoners voelt zich gezond

In Amstelveen ervaart 82% de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dit cijfer wijkt nauwelijks af van 2016 (80%) en is vergelijkbaar met de rest van de regio. De ervaren gezondheid van de volwassenen in Amstelveen steekt gunstig af ten opzichte van het landelijk cijfer. Binnen Amstelveen bestaan er verschillen in gezondheidsbeleving tussen de wijken (figuur 1). In de wijk Keizer Karelpark/Groenelaan is het percentage inwoners dat de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart (79%) lager dan in de andere wijken.

Gezondheidsbeleving vaker goed onder hoogopgeleiden

Mannen (84%) in Amstelveen hebben vaker een goede ervaren gezondheid dan vrouwen (80%). Zoals verwacht daalt het aandeel inwoners met een (zeer) goede ervaren gezondheid met het toenemen van de leeftijd; van 90% onder 18- t/m 34-jarigen tot 58% onder 75-plussers. Ook inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie (laagopgeleid, laag inkomen of geen betaald werk) en verweduwd of gescheiden inwoners zijn minder vaak tevreden over de eigen gezondheid. Inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond ervaren de eigen gezondheid vaker als (zeer) goed dan

Figuur 1: Een (zeer) goede ervaren gezondheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



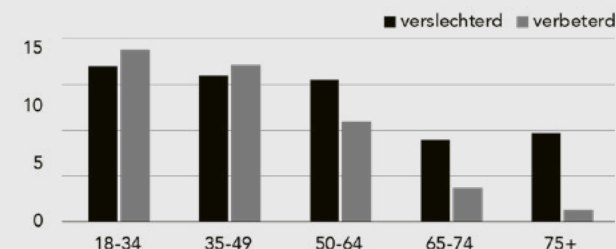
inwoners van Nederlandse herkomst of inwoners met een overig-westerse migratieachtergrond. Leeftijd speelt hier een rol: inwoners in Amstelveen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn gemiddeld jonger dan inwoners met een Nederlandse of overig-westerse achtergrond.



Coronacrisis beïnvloedt gezondheidsbeleving vooral bij 18- t/m 64-jarigen

12% van de inwoners in Amstelveen geeft aan dat hun algemene gezondheid is verslechterd door de coronacrisis. Een iets kleiner deel (10%) vindt hun algemene gezondheid juist verbeterd door de coronacrisis. Inwoners jonger dan 65 jaar geven vaker een verandering aan als gevolg van de coronacrisis dan 65-plussers. Van inwoners die vinden dat hun algemene gezondheid door de coronacrisis is verslechterd, heeft 57% een (zeer) goede ervaren gezondheid. Van de mensen die vinden dat hun algemene gezondheid is verbeterd door de coronacrisis heeft 93% een (zeer) goede ervaren gezondheid.

Figuur 2: Verandering in algemene gezondheid door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen naar leeftijd (%)



Tabel 1: Ervaren gezondheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

Ervaren gezondheid	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
(zeer) goed	82	84	80 *	90	87	84	74	58 *	69	78	88 *	81	87	79 *	80	82	82	79 *

*Significant verschil (p<0,05) - [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

1.2 Langdurige ziekten en aandoeningen

In de Gezondheidsmonitor is aan inwoners gevraagd of zij één of meer langdurige ziekten of aandoeningen hebben. Langdurige ziekten of aandoeningen kunnen mensen in meer of mindere mate beperken in het dagelijks functioneren.

Ruim een kwart volwassenen heeft langdurige ziekte

Ongeveer 18.000 volwassenen (26%) in Amstelveen hebben een langdurige ziekte of aandoening die al 6 maanden of langer duurt. Langdurige ziekten of aandoeningen komen in Amstelveen minder vaak voor dan in de rest van de regio en dan elders in Nederland. In Waardhuizen/ Middenhoven (30%) en Noord-West (21%) wijkt het percentage af van de rest van Amstelveen.

Inwoners met een langdurige ziekte kunnen hun eigen gezondheid toch positief beoordelen. Ruim de helft van de inwoners met een langdurige ziekte ervaart de gezondheid als (zeer) goed (53%) tegen 92% van de inwoners zonder langdurige ziekte.

Verschillen in langdurige ziekte tussen groepen inwoners

Vrouwen (28%) hebben vaker een langdurige ziekte of aandoening dan mannen (23%), en 65-plussers (41%) vaker dan inwoners tot 65 jaar (21%). Onder inwoners met een ongunstige sociaaleconomische status (laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk) komen langdurige ziekten vaker voor. Migratieachtergrond speelt ook een rol: bij inwoners met

een niet-Nederlandse migratieachtergrond komen langdurige ziekten minder vaak voor dan bij Nederlandse inwoners. Dit hangt samen met de leeftijd: de inwoners in Amstelveen met een niet-Nederlandse migratieachtergrond zijn jonger dan de Nederlandse inwoners.

1 op de 4 inwoners beperkt door gezondheidsproblemen

Ruim 15.000 inwoners (24%) zijn vanwege problemen met hun gezondheid een half jaar of langer beperkt in het dagelijks leven. Ongeveer 2.500 (4%) van hen zijn ernstig beperkt. Bijna iedereen (91%) heeft al een half jaar of langer met deze ernstige beperking te maken. Het aandeel inwoners dat aangeeft in het dagelijks leven ernstig beperkt te zijn wijkt niet af van de rest van de regio maar is kleiner dan in de rest van Nederland. In de wijk Amstelveen Noord-West is het percentage ernstig beperkte inwoners kleiner.

Hoge bloeddruk meest voorkomende aandoening

Er is ook een aantal specifieke aandoeningen in kaart gebracht (zie figuur 1). De drie meest gerapporteerde aandoeningen¹ in Amstelveen zijn: hoge bloeddruk (13%), gewrichtsslijtage (12%) en ernstige aandoeningen van nek, schouder, elleboog,

Figuur 1: Top 10 Chronische aandoeningen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen¹ (%)

Hoge bloeddruk 13%	Ernstige aandoening nek, schouder, elleboog, pols, hand 8%	Depressiviteit, angststoornis, overspannenheid, burn-out 7%
	Ernstige rugaandoening 7%	Diabetes 4%
		(Gevolgen) Hartinfarct of andere ernstige hartaandoening 4%
Gewrichtsslijtage van heupen, knieën (artrose) 12%	Astma of COPD 7%	Chronische gewrichtsontsteking (reuma) 4%
		Botontkalking of osteoporose 4%

[1] Door arts vastgesteld

pols of hand (8%). Eén op de veertien inwoners (7%) van Amstelveen heeft in het voorgaande jaar een depressie, angststoornis, overspannenheid of burn-out gehad.

Tabel 1: Langdurige ziekte en ernstige beperkingen vanwege gezondheidsproblemen, onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

Ziekte/aandoening	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	Regio ²	NL ³
Langdurig ⁴	26	23	28 *	14	19	30	40	43 *	34	28	22 *	30	17	24 *	27 *	32 *
Ernstige beperking ⁵	4	3	5	1	3	5	3	12 *	7	5	3 *	5	3	3	4	5

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio

[3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland [4] Ziekte of aandoening die naar verwachting 6 maanden of langer duurt [5] Ernstig beperkt dagelijks leven vanwege problemen met gezondheid

1.3 Beperkingen bij horen, zien en bewegen

In de gezondheidsmonitor is aan inwoners van Amstelveen gevraagd of zij problemen ervaren bij horen, zien en bewegen. Wanneer mensen voor deze beperkingen niet kunnen beschikken over adequate hulpmiddelen, kan dit leiden tot minder maatschappelijke participatie.

Elf procent van de volwassenen hebben problemen bij het horen, zien of bewegen

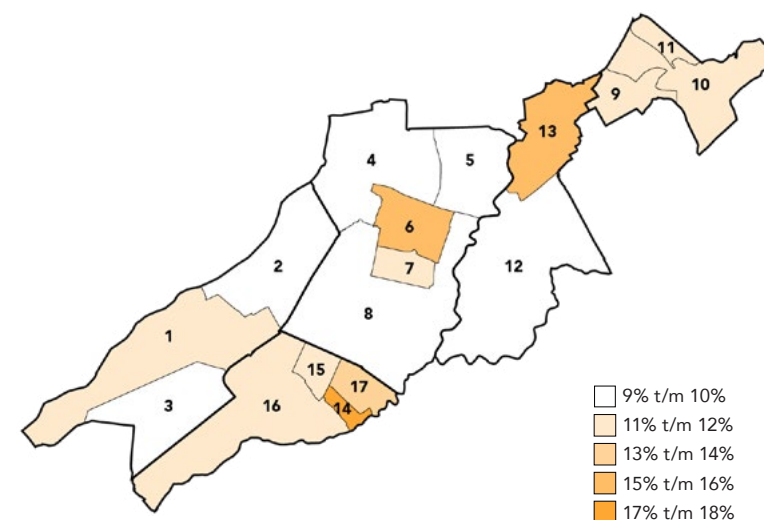
Circa 7.500 volwassenen uit Amstelveen (11%) hebben minimaal één beperking bij horen, zien of bewegen. Dit cijfer wijkt niet af van de rest van de regio, maar is lager dan in de rest van Nederland (14%). Er zijn verschillen tussen de wijken: in Keizer Karelpark/Groenelaan hebben inwoners vaker minimaal één beperking (16%) dan in de andere wijken.



Eén op de drie 75-plussers heeft een beperking horen, zien, bewegen

Lichamelijke beperkingen komen vaker voor bij 75-plussers. Daarnaast komen deze beperkingen vaker voor bij vrouwen en inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie. Mobiliteitsbeperkingen komen het meest voor (8%). Vijf procent van de volwassenen in Amstelveen heeft een visuele beperking en 3% een gehoorbeperking.

Figuur 1: Beperkingen bij horen, zien of bewegen onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland naar wijk (%)



Tabel 1: Beperkingen horen, zien en bewegen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

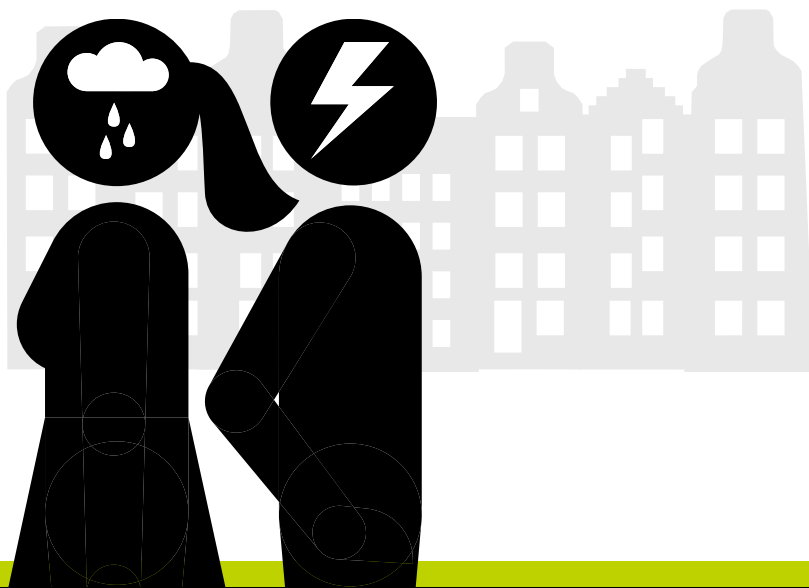
	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	11	7	15 *	4	8	11	14	33 *	25	12	6 *	12	10	12	11	11	12	14 *

[1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

2 Mentale gezondheid

Hoeveel inwoners van Amstelveen hebben te maken met psychische klachten, eenzaamheid of huiselijk geweld? Komt stress vaak voor? En ervaren mensen controle over hun eigen leven en hoe veerkrachtig zijn mensen? Wat is de invloed van corona op de mentale gezondheid? U leest het in dit hoofdstuk.

De gemeente is vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) verantwoordelijk voor het ondersteunen van mensen met psychische problemen. Deze ondersteuning is gericht op het versterken van de eigen regie, de zelfredzaamheid en het netwerk van burgers.



Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Ernstige psychische klachten	5	3.500	18-34 jaar, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr)	Onveranderd
Ervaart veel stress	16	11.000	18-34 jaar, vrouw, middelbaar opgeleid, Nederlandse achtergrond en overig-westerse migratieachtergrond	-
Ernstige eenzaamheid	12	8.000	18-49 jaar en 75+, niet-westerse of overig-westerse migratieachtergrond	Stijging
Weinig regie	9	6.500	75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Onveranderd
Hoge veerkracht	52	34.000	lage veerkracht: vrouw, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr)	-
Huiselijk geweld ooit (18-64 jr)	9	4.500	Vrouw, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr)	-
Ouderen-mishandeling (65+)	6	950	Hoogopgeleiden	Onveranderd
Discriminatie	23	16.000	18-65 jaar, midden tot hoog opleidingsniveau, niet-westerse of overig-westerse migratieachtergrond, ongehuwd	Stijging

2.1 Psychische klachten en stress

Psychische problemen kunnen zorgen voor forse beperkingen in het functioneren en zijn een belangrijke oorzaak van langdurig ziekteverzuim.

Toename matige psychische klachten

Van de inwoners van Amstelveen heeft 5% ernstige psychische klachten, dit zijn circa 3.500 inwoners. Matige psychische klachten zien we bij 37% van de inwoners. Dit aandeel is gestegen; van 29% in 2010 naar 37% in 2020. Ernstige psychische klachten komen in Amstelveen vergelijkbaar vaak voor als in de rest van de regio en als gemiddeld in Nederland (6%). Er is geen verschil tussen de wijken.

Economisch kwetsbare groepen vaker psychische klachten

Ernstige psychische klachten komen even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Er zijn grote verschillen tussen leeftijdsgroepen. Met name 18- t/m 34-jarigen vormen een risicogroep: één op elf (9%) heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie. De hoogste cijfers zien we bij de laagste inkomens (10%) en bij inwoners zonder betaald werk (11%).

Een derde wil hulp

De behoefte aan hulp vanwege psychische klachten is groot. Ruim een derde (34%) van de Amstelveners met ernstige psychische klachten wil hulp bij het verminderen

van angst of depressie, en 25% wil hulp bij het verminderen van klachten, zoals stress of spanningen.

16% ervaart veel stress

Eén op de zes inwoners van Amstelveen geeft aan in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress te hebben ervaren. Het ervaren van stress komt in Amstelveen vergelijkbaar vaak voor als elders in de regio, maar minder vaak dan landelijk. In de wijk Amstelveen Noord-Oost ervaren relatief meer inwoners stress; in de wijk Keizer Karelpark/Groenelaan juist minder.

Het ervaren van stress neemt af met de leeftijd. Met name 18- t/m 34-jarigen vormen een risicogroep: een kwart (25%) van hen ervaart veel stress. Vrouwen ervaren meer stress dan mannen. Stress komt daarnaast vaker voor bij middelbaaropleiden en inwoners met een Nederlandse of overig-westerse achtergrond.

Oorzaak stress	%
Werk	64
Familie	36
Geldzaken	31
Gezondheid	30
Relatie	29
Studie	27
Wonen	21
Sociale contacten	20
Opvoeding	12
Mantelzorg	9
Social media	6



Mentaal welbevinden verslechterd

Bijna een kwart (24%) van de inwoners van Amstelveen gaf in het najaar van 2020 aan dat zij zich door de coronacrisis angstiger voelden, 17% voelde zich depressiever. Dit zien we het sterkst bij de jongste leeftijdscategorieën: van hen voelt een kwart zich in deze periode meer depressief, drie op de tien voelt zich angstiger. Een kleine groep inwoners (resp. 4 en 3%) voelde zich juist beter door de coronacrisis.

Ruim een kwart (27%) ervaart meer stress door de coronacrisis. Met name 18- t/m 34-jarigen (36%), vrouwen (31%), inwoners met een hoog opleidingsniveau (31%) of een migratieachtergrond (32%) ervaren meer stress door de coronacrisis.

Figuur 1: Verandering in mentaal welbevinden door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)



In Amstelveen wordt de meeste stress ervaren op het gebied van werk. Voor de overige oorzaken van stress, zie kader.

Tabel 1: Psychische klachten en stress onder inwoners van Amstelveen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-West	Overig-West	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Psychische klachten																			
Matig	37	31	43 *	45	38	31	29	41 *	38	40	36	36	36	43 *	29	33	37 *	37	39
Ernstig	5	5	6	9	6	4	3	2 *	5	7	5	5	7	4	4	6	5	6	6
Ervaart veel stress	16	11	20 *	25	14	16	9	6 *	11	20	15 *	17	11	19 *	-	-	16	17	18 *

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

2.2 Eenzaamheid

Eenzaamheid zorgt voor een lagere kwaliteit van leven en vergroot het risico op gezondheidsproblemen.

Eenzaamheid in Amstelveen verder toegenomen

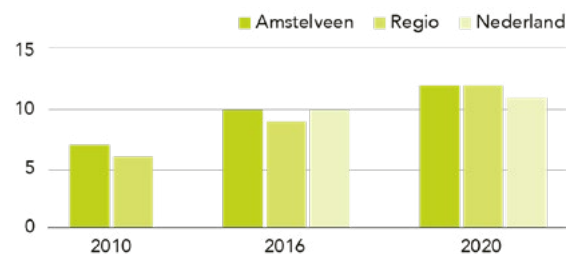
Bijna één op de acht inwoners van Amstelveen voelt zich ernstig eenzaam, dit zijn ongeveer 8.000 inwoners. Ernstige eenzaamheid is de afgelopen jaren gestaag toegenomen van 7% in 2010 naar 12% in 2020 (figuur 1).

Ook het aandeel inwoners dat zich matig eenzaam voelt is gestegen; van 27% in 2010 naar 41% in 2020. Eenzaamheid komt in Amstelveen vaker voor dan elders in de regio en dan gemiddeld in Nederland. De wijk Amstelveen Noord-Oost behoort tot de wijken in de regio met de meeste ernstig eenzamen (figuur 2).

Kwart eenzamen wil meer contact

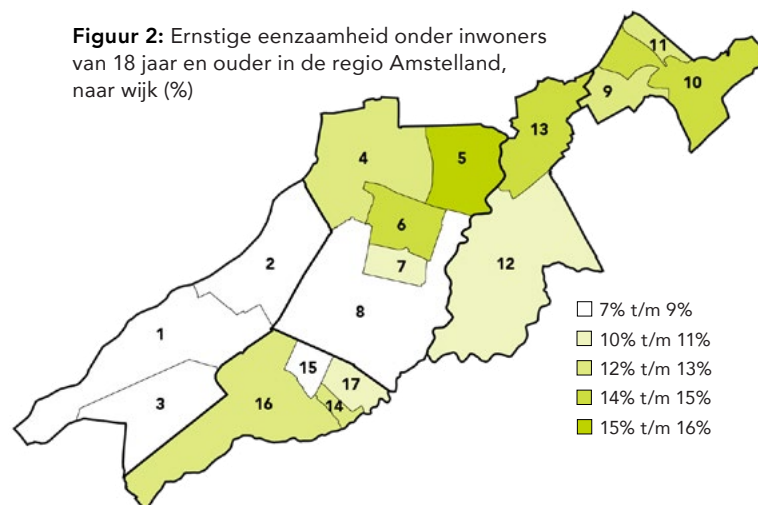
We onderscheiden twee vormen van eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid (het gemis aan intieme relaties) komt in Amstelveen even vaak voor (34%) als sociale eenzaamheid (het gemis aan sociale contacten; 34%). Van de ernstig eenzamen in Amstelveen wil 26% meer met andere mensen omgaan; 12% heeft hierbij behoefte aan ondersteuning.

Figuur 1: Ernstige eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen, regio en Nederland, 2010-2020 (%)¹



[1] cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar of ouder

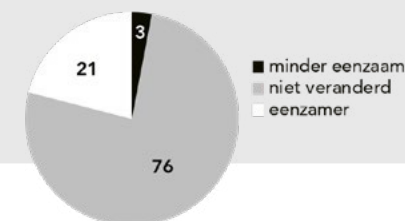
Figuur 2: Ernstige eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



Sociaal welbevinden verslechterd

Ruim een vijfde van de inwoners van Amstelveen voelt zich eenzamer door de coronacrisis (figuur 3). Dit gevoel is sterker onder de 18- t/m 34-jarigen; van hen voelde 32% zich in deze periode meer eenzaam. Een kleine groep inwoners (3%) voelt zich juist minder eenzaam door de coronacrisis.

Figuur 3: Verandering in eenzaamheid door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)



Vooral inwoners met een migratieachtergrond eenzaam

Mannen zijn vaker matig eenzaam dan vrouwen. Voor ernstige eenzaamheid vinden we dit verschil niet. Ernstige eenzaamheid komt relatief vaak voor onder 18-t/m 49-jarigen en 75-plussers. De hoogste cijfers zien we bij inwoners met een migratieachtergrond. Getrouwde of samenwonende inwoners voelen zich minder vaak eenzaam.

Tabel 1: Eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

Eenzaamheid	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verskil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Matig	41	45	37 *	42	42	40	37	41	42	40	41	37	47	42 *	27	34	41 *	38 *	36 *
Ernstig	12	12	13	15	14	8	9	14 *	12	12	12	7	18	19 *	7	10	12 *	12	11

[1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

2.3 Eigen regie en veerkracht

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 zorg- en welzijnsbeleid steeds meer uitgaan van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Veerkracht is het vermogen om met tegenslagen en moeilijke situaties om te gaan.

1 op 11 inwoners ervaart weinig regie

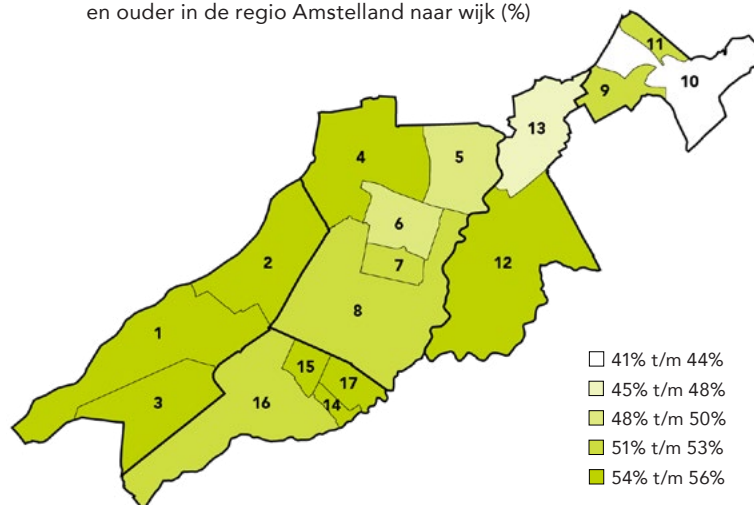
Negen procent van de inwoners van Amstelveen ervaart weinig regie over het eigen leven, net als in 2016. Dit zijn circa 6.500 mensen. Inwoners van Amstelveen ervaren even vaak voldoende regie als elders in de regio en in de rest van Nederland.

Het aandeel inwoners met weinig regie over het eigen leven is de wijk Keizer Karelpark/Groenelaan hoger dan in de rest van de wijken (12%).

Sociaaleconomisch kwetsbare groepen ervaren minder regie

Met name 75-plussers (17%) ervaren weinig regie over het eigen leven. Het ontbreken van regie over het eigen leven komt vaker voor bij inwoners met een laag opleidingsniveau, een laag inkomen of zonder betaald werk. Verder vormen gescheiden of verweerde inwoners van Amstelveen een risicogroep.

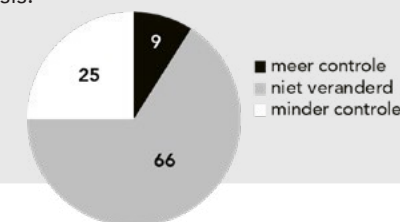
Figuur 1: Hoge veerkracht onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland naar wijk (%)



Minder controle over eigen leven

Een kwart van de inwoners van Amstelveen ervaart minder controle over het leven door de coronacrisis, en dit gevoel is sterker onder de 18- t/m 34-jarigen (33%). Dit is minder onder 65-74 jarigen (19%) en 75-plussers (17%). Negen procent van de inwoners uit Amstelveen ervaart juist meer controle over het leven door de coronacrisis.

Figuur 2: Verandering in controle over het leven door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)



Helft inwoners heeft hoge veerkracht

Ruim de helft van de inwoners van Amstelveen geeft aan over hoge veerkracht te beschikken en kan goed omgaan met tegenslagen. Hoge veerkracht komt het meest voor onder 50- t/m 64-jarigen; van hen geeft bijna zes op de tien aan over hoge veerkracht te beschikken (58%). Veerkracht is het hoogst bij mannen, inwoners met een hoog opleidingsniveau, een hoog inkomen of betaald werk. Er is geen verschil in veerkracht tussen de wijken.

Tabel 1: Regie eigen leven en veerkracht onder inwoners van Amstelveen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Weinig regie	9	8	10	9	9	8	9	17 *	16	9	8 *	9	11	10	9	9	9	9
Hoge veerkracht	52	57	47 *	44	54	58	52	49 *	42	49	56 *	53	53	47	-	52	52	-

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

2.4 Mishandeling en discriminatie

Huiselijk geweld speelt zich af tussen mensen die tot elkaars huiselijke kring behoren. Het kan vergaande gevolgen hebben voor alle betrokkenen. Onder ouderenmishandeling verstaan we emotionele mishandeling, treiteren of beledigen, financiële benadeling en andere vormen van mishandeling van ouderen in de thuissituatie door bijvoorbeeld de (ex-) partner, een familielid of een professionele zorgverlener.



Bij deze organisatie kunnen burgers en professionals advies vragen over huiselijk geweld en kindermishandeling of hiervan melding doen. In 2020 kent 37% van inwoners van Amstelveen het advies- en meldpunt Veilig Thuis. In 2016 was dit 23%.

Figuur 1: Huiselijk geweld ooit onder inwoners van Amstelveen van 18 t/m 64 jaar, naar soorten geweld (%)



Omvang huiselijk geweld gelijk gebleven

Negen procent van de 18- t/m 64-jarigen in Amstelveen, ongeveer 4.500 inwoners, is ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld. Drie procent was slachtoffer van huiselijk geweld in de afgelopen 5 jaar. Deze cijfers zijn niet of nauwelijks veranderd sinds 2010. Recent huiselijk geweld (1%) komt in Amstelveen even vaak voor als in de rest van de regio. Emotioneel of psychisch geweld en lichamelijk geweld komen het meest voor, seksueel geweld het minst

vaak (zie figuur 1). Meest genoemde plegers van het geweld zijn de (stief)ouders of de ex-partner. Vrouwen zijn meer dan drie keer zo vaak ooit slachtoffer van huiselijk geweld als mannen. Huiselijk geweld komt vaker voor bij inwoners zonder betaald werk (13%) of een laag inkomen (17%).

Ouderenmishandeling bij 1 op 17 ouderen

Van de 65-plussers is 6% in het voorgaande jaar thuis één of meerdere keren slecht behandeld, ook wel ouderenmishandeling genoemd. Dit zijn circa 950 inwoners. Het gaat meestal om emotionele mishandeling, zoals treiteren of beledigen (5%) of om financiële benadeling (1%). Andere vormen van mishandeling, bijvoorbeeld lichamelijk geweld, komen bij minder dan 0,2% van de 65-plussers voor.

Ouderenmishandeling komt in Amstelveen evenveel voor als in de rest van de regio en in Nederland. Inwoners met een hoger opleidingsniveau geven vaker ouderenmishandeling aan. Er is geen verschil tussen de wijken.

1 op 4 volwassenen voelt zich wel eens gediscrimineerd

Drieëntwintig procent van de inwoners van Amstelveen, zo'n 16.000 inwoners, heeft zich weleens gediscrimineerd gevoeld. Dit aandeel is in vergelijking met 2016 toegenomen en hoger dan de rest van de regio. 18- t/m 64-jarigen voelen zich vaker gediscrimineerd dan 65-plussers. Daarnaast voelen inwoners met een Niet-Westerse of overig-westerse migratieachtergrond zich relatief vaak gediscrimineerd, respectievelijk 41% en 27%. Ook voelen niet-getrouwde inwoners en inwoners met een midden of hoog opleidingsniveau zich vaker gediscrimineerd. Discriminatie in Amstelveen wordt vaker in de wijk Noord-Oost aangegeven. In Amstelveen komt discriminatie vanwege huidskleur het vaakst voor. Voor de zes belangrijkste redenen van discriminatie, zie kader.

Reden	%
Huidskleur	32
Leeftijd	21
Geslacht	15
Geloof	16
Seksuele voorkeur	8
Handicap of chronische ziekte	6

Tabel 1: Mishandeling en discriminatie onder inwoners van Amstelveen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil					
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴				
																				*	*	*	*
Huiselijk geweld, ooit ⁵	9	4	14	8	9	11	-	-	13	11	8	9	8	10	11	8	9	9	-				
Ouderenmishandeling ⁶	6	5	7	-	-	-	7	5	5	3	11	*	6	#	7	-	-	6	6				
Discriminatie	23	24	23	31	29	23	12	8	14	24	26	*	14	41	27	*	-	14	23	*	20	*	-

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens # Aantal te klein om te presenteren [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland [5] Onder 18- t/m 64-jarigen [6] Onder 65-plussers in het afgelopen jaar

3 Zorg en hulp

In dit hoofdstuk brengen we aspecten van het geven en ontvangen van zorg en hulp in beeld. Hoeveel inwoners van Amstelveen verlenen mantelzorg? Krijgen alle inwoners van Amstelveen medische, tandheelkundige of psychische zorg als dat nodig is? Welke rol speelt de coronacrisis hierbij? U leest in dit hoofdstuk ook hoeveel inwoners van Amstelveen ondersteuning willen bij het verbeteren van hun gezondheid.

Mantelzorg is belangrijk nu de gemeente verwacht dat burgers zich inzetten voor de samenleving en voor elkaar. De gemeente regelt de ondersteuning van mantelzorgers vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Gelukkig is in Nederland vrijwel iedereen verzekerd voor medische zorg. Toch krijgt niet iedereen een behandeling voor medische of psychische klachten als dat nodig is. Bijvoorbeeld door wachtlijsten of omdat zorg niet vergoed wordt. De coronapandemie heeft ook invloed gehad op het ontvangen van zorg en hulp.

<u>Thema</u>	<u>%</u>	<u>Inwoners</u>	<u>Risicogroepen</u>	<u>Trend</u>
Mantelzorgers	11	7.500	Vrouw, 50-74 jaar, Nederlandse achtergrond, getrouwd of gescheiden	Onveranderd
Overbelaste mantelzorgers	1,5	1.000	≥ 8 uur/wk mantelzorg verlenen, zorgen voor kind(eren)	
Medische of tandheelkundige behandeling niet ontvangen	6	4.000	Laag inkomen, ongetrouwd, gescheiden	Onveranderd
Behandeling psychische klachten niet ontvangen	4	2.500	Geen risicogroepen	Stijging



3.1 Mantelzorg

Mantelzorg is de zorg die iemand verleent aan een bekende die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. We hanteren in dit rapport als definitie dat deze zorg minstens 8 uur per week gegeven wordt en/of minstens 3 maanden. De gemeente heeft een taak in het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij niet overbelast raken. Het ondersteuningsaanbod bestaat onder andere uit praktische hulp, bijeenkomsten, cursussen en het tijdelijk overnemen van zorg.

Zo'n 7.500 mantelzorgers in Amstelveen

In 2020 verleent 11% van de inwoners van Amstelveen mantelzorg, circa 7.500 inwoners. Het aandeel mantelzorgers in Amstelveen is vergelijkbaar met de rest van de regio maar lager dan elders in Nederland. Het aandeel mantelzorgers verschilt niet of nauwelijks tussen de wijken in Amstelveen. Het vaakst wordt zorg verleend aan ouders of schoonouders (zie kader).

Ontvanger zorg	%
(Schoon)ouders	50
Echtgenoot/echtgenote, partner	22
Kinderen, schoondochter of -zoon	16
Buren, vrienden, kennissen	14
Andere familieleden	11

zorgers in Amstelveen is vergelijkbaar met de rest van de regio maar lager dan elders in Nederland. Het aandeel mantelzorgers verschilt niet of nauwelijks tussen de wijken in Amstelveen. Het vaakst wordt zorg verleend aan ouders of schoonouders (zie kader).

Vrouwen vaker mantelzorger

Eén op de zeven vrouwen geeft mantelzorg. Daarnaast wordt door 50- t/m 64-jarigen het vaakst mantelzorg verleend (20%). Ook inwoners die getrouwd of gescheiden zijn en inwoners met een Nederlandse achtergrond zijn vaker mantelzorger.

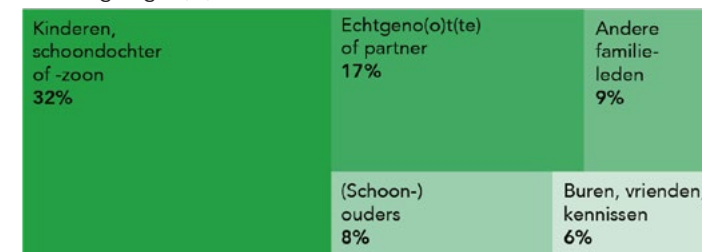
1 op 7 mantelzorgers zwaar- of overbelast

Zo'n 14% van de mantelzorgers (circa 1.000 inwoners) voelt zich zwaar- of overbelast. Dat is 1,5% van alle inwoners van Amstelveen. De ervaren belasting loopt op met de intensiteit van de zorg. Zo voelt 28% van degenen die wekelijks minimaal acht uur mantelzorg verlenen zich zwaar- of overbelast, tegenover 3% van de mensen die één tot zeven uur mantelzorg geven. Ook komt overbelasting vaker voor bij mantelzorgers die mantelzorg geven aan hun kind(eren) (figuur 1).

Weinig gebruik van ondersteuningsaanbod

Van de mantelzorgers is 48% op de hoogte van het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers. Slechts een klein deel van de mantelzorgers (12%) gebruikt dit ondersteuningsaanbod. Van de mantelzorgers die het aanbod (nog) niet gebruiken, heeft 7% (ongeveer 200 inwoners) hieraan wel behoefte.

Figuur 1: Aandeel overbelaste mantelzorgers in Amstelveen naar zorgvrager (%)



Bepaalde invloed corona op mantelzorg

Binnen de gemeente Amstelveen gaf 4% van de inwoners meer mantelzorg door de coronacrisis. Eén procent heeft minder mantelzorg gegeven.

Tabel 1: Mantelzorgers onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Mantelzorger ⁵	11	8	14 *	4	7	20	15	11 *	13	12	11	15	5	9 *	13	11	11	14 *

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland [5] Geeft minimaal 3 maanden en/of 8 uur mantelzorg per week

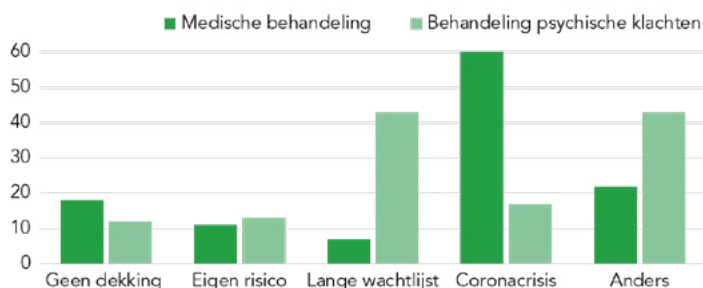
3.2 Zorgbehoefte

Mensen krijgen niet altijd de zorg die zij nodig hebben. Bijvoorbeeld omdat de zorgverzekeraar geen dekking biedt, door een lange wachtlijst of vanwege de coronacrisis.

6% Benodigde medische behandeling niet ontvangen

Van de inwoners van Amstelveen geeft 6% (circa 4.000 inwoners) aan dat zichzelf of iemand in hun huishouden in het voorgaande jaar niet is behandeld voor medische of tandheelkundige klachten, terwijl dat wel nodig was. Dit cijfer is niet veranderd ten opzichte van 2016 en vergelijkbaar met de rest van de regio. Er zijn geen risicogroepen voor het niet ontvangen van een medische of tandheelkundige behandeling (zie tabel).

Figuur 1: Redenen voor het niet ontvangen van een behandeling onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)



De belangrijkste redenen dat een medische of tandheelkundige behandeling niet plaatsvond, was de coronacrisis; voor de behandeling van psychische klachten was dat een lange wachtlijst. Het ontbreken van dekking vanuit de zorgverzekering en het eigen risico speelden minder vaak een rol (figuur 1).

Toename niet ontvangen van psychische zorg

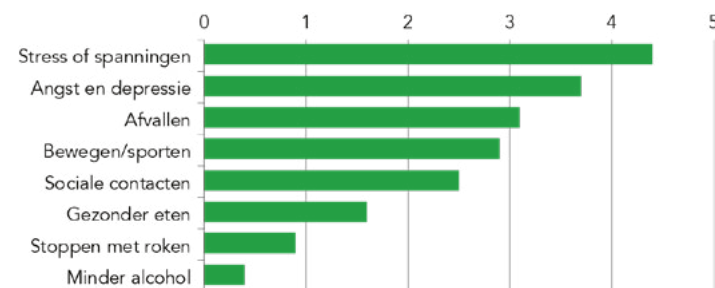
Vier procent van de inwoners van Amstelveen (circa 2.500 inwoners) geeft aan dat zichzelf of iemand in hun huishouden in het voorgaande jaar niet zijn behandeld voor psychische problemen terwijl dat wel nodig was. Dit is een stijging ten opzichte van 2016. Inwoners van de wijk Noord-Oost geven relatief vaak aan dat zij geen behandeling hebben gekregen voor psychische klachten.



Verminderde zorg door de coronacrisis?

In de Gezondheidsmonitor is alleen online gevraagd naar de invloed van de coronacrisis op het zorggebruik. Van de inwoners van Amstelveen geeft 6% aan dat hen in het najaar van 2020 door de coronacrisis medische

Figuur 2: Behoeftte aan ondersteuning en hulp onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)



3.000 inwoners Amstelveen willen hulp voor stressklachten

Van de inwoners van 18 jaar en ouder heeft 11% behoefte aan ondersteuning of hulp bij het verbeteren van de eigen gezondheid, bijvoorbeeld door contact met een hulpverlener of arts, een cursus of lotgenotencontact. In Amstelveen heeft men het vaakst (4%) behoefte aan hulp of ondersteuning bij het verminderen van stress of spanningen (figuur 2). Daarnaast wil 4% ondersteuning bij het verminderen van angst en depressie en 3% wil hulp bij afvallen. Dat zijn respectievelijk ongeveer 2.500 en 2.000 inwoners.

zorg is onthouden. En 5% ontving minder professionele zorg, zoals dagbesteding, huishoudelijke hulp of wijkverpleging. Uit angst voor besmetting met het coronavirus gaf 22% in het najaar 2020 aan niet snel naar de huisarts te gaan en wilde 24% liever geen zorgverleners thuis ontvangen.

Tabel 1: Behandeling nodig maar niet ontvangen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

Zorg niet ontvangen	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil Regio ³	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020		
Medisch of tandheelkundig ⁴	6	7	6	5	7	7	6	4	5	7	6	6	7	7	7	6	6	
Psychisch ⁴	4	3	4	6	4	4	3	1	4	5	4	5	3	3	2	4	*	4

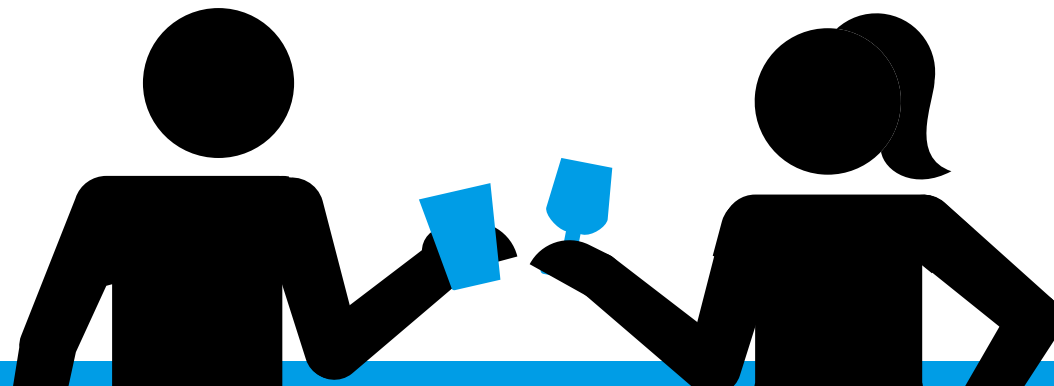
*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] In het afgelopen jaar

4 Genotmiddelen

In dit hoofdstuk brengen we in beeld hoe het staat met het gebruik van genotmiddelen in Amstelveen. Is het genotmiddelengebruik de laatste jaren toegenomen, afgenomen of gelijk gebleven? Wat is de invloed van de coronacrisis op het gebruik? U leest in dit hoofdstuk wat in 2020 de risicogroepen zijn voor roken, alcoholgebruik en drugsgebruik. Daarnaast leest u hoeveel inwoners van Amstelveen van plan zijn om te stoppen met roken of om minder te gaan drinken en hoeveel inwoners hierbij ondersteuning willen.

Wie kiest voor een gezonde leefstijl rookt niet en drinkt geen of weinig alcohol. Roken en alcoholgebruik verhogen het risico op het krijgen van een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten en kanker. In het Nationaal Preventieakkoord werkt de Rijksoverheid samen met verschillende organisaties aan een rookvrije generatie in 2040 en aan het tegengaan van problematisch alcoholgebruik. Het doel is om het aandeel rokers en overmatige zware drinkers terug te brengen naar 5%. Voor drugs geldt: wie geen gezondheidsrisico's wil lopen, gebruikt niet.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Roken	12	8.500	Man, 18-34 jaar, middelbaar opgeleid, laag inkomen, Geen betaald werk (18-66 jaar), ongehuwd of gescheiden	Daling
Zwaar en/ of overmatig alcoholgebruik	9	6.000	Zwaar: 18-34 jaar, middelbaar opgeleid, Nederlandse achtergrond, ongehuwd	Onveranderd
			Overmatig: 50+, Nederlandse achtergrond	Daling t.o.v. 2016 Onveranderd t.o.v. 2010
Cannabisgebruik, afgelopen jaar (18-64 jr)	13	6.500	Man, 18-34 jaar, middelbaar opgeleid	Onveranderd
Harddruggebruik, afgelopen jaar (18-64 jr)	7	3.500	18-34 jaar, middelbaar opgeleid, Nederlandse achtergrond, ongehuwd	Onveranderd



4.1 Roken

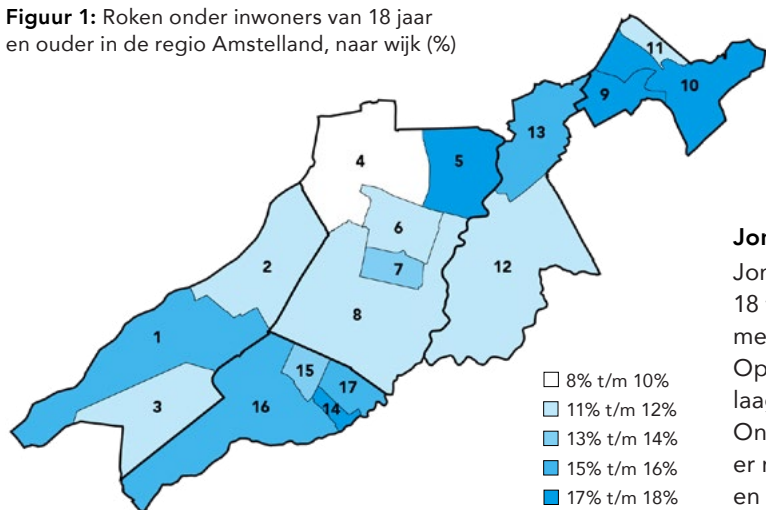
Roken is in Nederland nog steeds één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte. Elk jaar sterven bijna 19.000 mensen door roken of meerroken.

Aandeel rokers gedaald

In Amstelveen rookt 12% van alle volwassenen, dat zijn circa 8.500 inwoners. Goed nieuws; dit zijn minder rokers dan in 2016 (17%). In Amstelveen wordt minder gerookt dan in de rest van de regio en ook minder dan elders in Nederland

(17%). Van alle volwassenen in Amstelveen rookt 8% dagelijks en 1,4% is een zware roker; zij roken 20 of meer sigaretten per dag. Een kleine groep (3%) rookt weleens een e-sigaret, vooral jongvolwassenen (5%).

Figuur 1: Roken onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



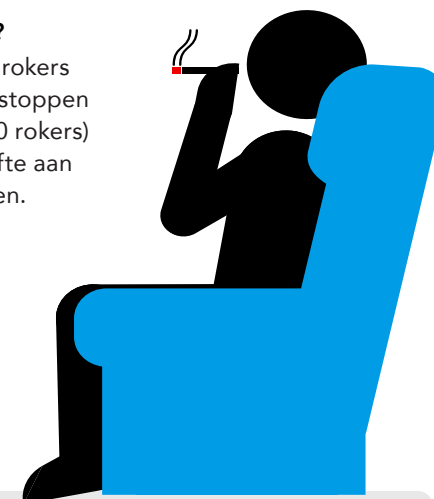
Binnen Amstelveen zien we de meeste rokers in de wijk Noord-Oost (17%) en de minste rokers in de wijk Noord-West (9%) (zie figuur 1)

Jonge mannen roken het vaakst

Jongvolwassenen en mannen roken vaker; mannen van 18 t/m 34 jaar roken het vaakst (22%). Ook wordt door mensen die ongehuwd of gescheiden zijn vaker gerookt. Opvallend is het lage percentage rokers onder hoog- en laagopgeleiden: van hen rookt respectievelijk 9% en 11%. Onder middelbaar opgeleiden rookt 18%. Verder zijn er meer rokers onder inwoners met een laag inkomen en onder inwoners (tot 66 jaar) zonder betaald werk.

Willen rokers stoppen?

Ja, bijna vier op de tien rokers (38%) is van plan om te stoppen met roken; 7% (circa 650 rokers) geeft aan hierbij behoefte aan ondersteuning te hebben.



Speelt de coronacrisis een rol?

Het rookgedrag van één op de drie rokers is veranderd door de coronacrisis; 17% rookt meer, 18% rookt juist minder.

Tabel 1: Roken onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

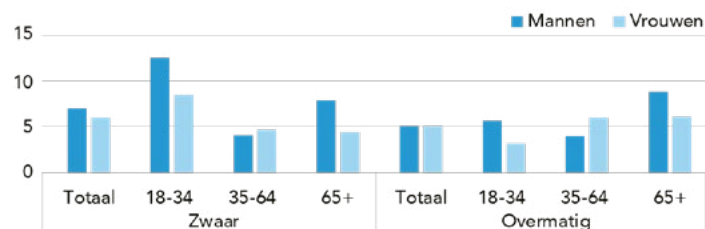
Roken	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Roken	12	14	10 *	18	10	11	13	6 *	11	18	9 *	13	11	13	16	17	12 *	14 *	17 *
Dagelijks roken	8	9	6 *	8	7	8	11	5	10	12	5 *	8	6	10	-	-	-	9 *	-

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

4.2 Alcoholgebruik

Sinds 2015 adviseert de Gezondheidsraad om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Te veel drinken kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten en tot problemen op het werk en thuis.

Figuur 1: Zwaar en overmatig alcoholgebruik onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen, naar leeftijd en geslacht (%)



Alcoholgebruik terug op niveau van 2010

Van de inwoners van Amstelveen wordt 9% tot de zware en/of overmatige drinkers gerekend, zo'n 6.000 inwoners. Vijf procent drinkt overmatig en 6% is (ook) een zware drinker (definities zie kader). Het alcoholgebruik is sinds 2010 nauwelijks veranderd. Wel is het overmatig alcoholgebruik ten opzichte van 2016 significant afgenomen. Ook gunstig: in 2020 is het aandeel inwoners dat in het voorgaande jaar

onder invloed van drank heeft autogereden gedaald naar 3%. Inwoners van Amstelveen drinken minder vaak zwaar dan in de rest van de regio en dan gemiddeld in de rest van Nederland (8%). Ook rijden onder invloed komt in Amstelveen minder vaker voor dan elders in de regio. We zien geen significante verschillen in alcoholgebruik tussen de wijken.

Positief: de helft van de inwoners van Amstelveen (46%) voldoet aan het advies van de Gezondheidsraad om niet meer dan één glas per dag te drinken. Dit is vaker dan in de rest van de regio (regio cijfer: 43%) en vaker dan in 2016 (42%).

voldoet aan het advies van de Gezondheidsraad om niet meer dan één glas per dag te drinken. Dit is vaker dan in de rest van de regio (regio cijfer: 43%) en vaker dan in 2016 (42%).

Jongere en oudere mannen drinken het meest

Onder 18- t/m 34-jarigen wordt vaker zwaar gedronken, overmatig drinken komt vaker voor onder 50-plussers. Mannen van 18- t/m 34 jaar drinken het vaakst zwaar (13%) en mannen van 65+ drinken het vaakst overmatig (9%)

Zware drinker: Minstens 1 dag per week 6 of meer (m) of 4 of meer (v) glazen alcohol (bingedrinken)
Overmatige drinker: Gemiddeld meer dan 21 (m) of 14 (v) glazen alcohol per week (gewoontedrinken)

(zie figuur). Ook rijden mannen bijna drie keer vaker onder invloed van alcohol dan vrouwen. Overige risicogroepen zijn inwoners van Nederlandse herkomst, en voor zwaar drinken middelbaar opgeleiden en ongehuwden.

Stoppen met drinken?

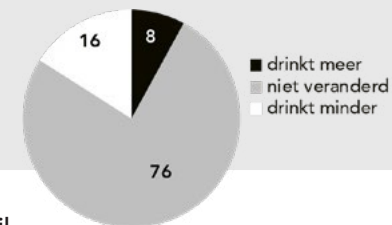
Eén op de drie (33%) inwoners, die te veel alcohol drinken, is van plan te minderen. Een klein aandeel (<2%, minder dan 100 inwoners) wil hierbij hulp hebben.



Minder alcohol door coronacrisis

In Amstelveen is bij ongeveer één op de vier drinkers (24%) het drinkgedrag veranderd; 16% zegt minder te drinken; 8% is meer gaan drinken. Vooral 18- t/m 34-jarigen geven aan minder te drinken (32%).

Figuur 2: Verandering in alcoholgebruik door de coronacrisis onder bewoners van Amstelveen van 18 jaar of ouder (%)



Tabel 1: Alcoholgebruik en rijden onder invloed onder inwoners van 18 jaar en ouder in Amstelveen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil						
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴					
Alcoholgebruik																								
Zwaar en/of overmatig	9	10	8	12	5	9	12	9	*	11	12	8	*	12	4	8	*	6	7	5	10	11	*	
Zwaar	6	7	6	10	3	6	7	5	*	7	9	6	*	8	4	5	*	6	8	6	7	*	8	*
Overmatig	5	5	5	4	3	7	8	6	*	7	7	4	*	7	1	5	*	6	7	5	7	6		
Rijden onder invloed	3	5	2	*	3	3	4	5	3	4	5	4		4	2	3		8	6	3	4	*	-	

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland

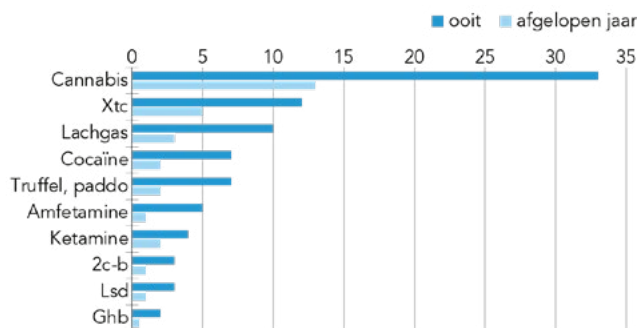
4.3 Drugsgebruik

Drugsgebruik brengt risico's met zich mee en kan leiden tot gezondheids- en sociale problemen. De gezondheidsrisico's verschillen per middel. Zo geeft cocaïne een groter risico op verslaving, kan GHB leiden tot overdosering en veroorzaakt het gebruik van lsd of paddo's soms paniek.

Drugsgebruik in Amstelveen stabiel

Het aandeel 18- t/m 64-jarigen in Amstelveen dat ooit cannabis gebruikte, steeg tussen 2010 en 2016, maar is in 2020 gestabiliseerd op 33%. Dit zijn ongeveer 17.000 inwoners. Ook is het gebruik van cannabis in het laatste jaar en de laatste maand in 2020 vergelijkbaar met 2016.

Figuur 1: Drugsgebruik onder 18- t/m 64-jarige Amstelveners (%)



Tabel 1: Drugsgebruik onder 18- t/m 64-jarigen in Amstelveen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil Regio ³
		M	V	18-34	35-49	50-64	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	
Cannabis, ooit	33	39	27 *	49	30	18 *	20	34	34 *	36	26	36 *	25	37	33 *	34
Cannabis, laatste jaar	13	16	9 *	29	6	3 *	10	18	10 *	12	14	12	7	12	13 *	12
Cannabis, laatste maand	5	6	4 *	11	2	1 *	3	8	4 *	5	4	5	4	5	5	5
Harddrugs ⁴ , ooit	14	16	11 *	25	11	6 *	8	18	13 *	20	7	10 *	10	15	14	16 *
Harddrugs, laatste jaar	6	8	5	15	2	2 *	3	10	5 *	10	3	4 *	3	6	6 *	7
Harddrugs laatste maand	2	2	2	4	#	# *	#	3	2	3	1	# *	#	3	2	2

*Significant verschil (p<0,05) # Aantal te klein om te presenteren [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo

[2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19-64 jaar [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] xtc, amfetamine, lsd, cocaïne, ghb/gbl

Meeste drugsgebruik in wijk Noord-Oost

In de wijk Noord-Oost wordt meer drugs gebruikt dan in de rest van Amstelveen. Zo zien we dat in Noord-Oost 24% cannabis heeft gebruikt in het laatste jaar, 15% harddrugs verwijderen om plaats te maken voor tekst en 8% lachgas heeft gebruikt in het voorgaande jaar. Over het algemeen verschilt het drugsgebruik in Amstelveen niet met de rest van de regio; voor het gebruik van harddrugs ligt het gebruik ooit in Amstelveen iets lager dan gemiddeld in de rest van de regio.

18-34 jarigen gebruiken vaker drugs

Eén op de negen 18- t/m 34-jarigen gebruikte cannabis in de voorgaande maand: 12% van de mannen en 9% van de vrouwen. Recent cannabisgebruik komt vaker voor onder middelbaar opgeleiden. Vier procent van de 18- t/m 34-jarigen gebruikte harddrugs in de voorgaande maand; 5% van de mannen en 4% van de vrouwen. Middelbaar opgeleiden en inwoners met een Nederlandse achtergrond gebruiken deze harddrugs vaker. Recent gebruik van cannabis en harddrugs zien we vooral bij ongehuwden.



Minder drugsgebruik

Van de 18- t/m 64-jarige Amstelveners die wel eens drugs gebruiken, geeft bijna een kwart aan dat door de coronacrisis minder te doen (24%). Elf procent gebruikte juist meer drugs.

5 Leefgewoonten

In dit hoofdstuk brengen we de leefgewoonten van de inwoners van Amstelveen in beeld. Hoe groot is de groep met overgewicht? Hoe staat het met voedings- en beweeggewoonten? U leest hoeveel inwoners van Amstelveen van plan zijn om hun leefgewoonten te veranderen en hoeveel inwoners hierbij ondersteuning willen.

Overgewicht en obesitas zijn een belangrijke oorzaak van ziekten in Nederland, bijvoorbeeld hart- en vaatziekten of diabetes. In het Nationaal Preventieakkoord werkt de Rijksoverheid samen met verschillende organisaties aan het terugdringen van overgewicht en obesitas. Er worden maatregelen genomen om een gezond voedings- en beweegpatroon te stimuleren. Een paar voorbeelden: sportclubs zorgen voor een gezonder aanbod in kantines, fabrikanten voegen minder suiker toe aan producten en de basisverzekering vergoedt de Gecombineerde Leefstijlinterventie voor mensen met overgewicht.



Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Overgewicht (incl. obesitas)	42	29.000	Man, 35+, laagopgeleid, laag inkomen, gescheiden of verweduwd	Onveranderd
Obesitas	11	7.500	35+, laagopgeleid, laag inkomen	Onveranderd
Voldoende lichaamsbeweging	49	33.000	65+, laagopgeleid, laag inkomen, gescheiden of verweduwd	Daling
Wekelijks sporten	57	39.000	65+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Onveranderd
Groente (≥ 5 dagen/week)	87	61.000	Man, laagopgeleid, niet-westerse migratieachtergrond, laag inkomen, ongehuwd	-
Fruit (≥ 5 dagen/week)	73	51.000	Man, 18-34 jaar, middelbaar opgeleid, niet-westerse migratieachtergrond, laag inkomen, ongehuwd	Stijging
Ontbijt (≥ 5 dagen/week)	86	60.000	18-34 jaar, middelbaar opgeleid, niet-westerse migratieachtergrond, ongehuwd	Onveranderd

5.1 Overgewicht

Overgewicht is een risicofactor voor het ontwikkelen van chronische aandoeningen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Van de totale ziektelast in Nederland is bijna 4% toe te schrijven aan (ernstig) overgewicht.

Overgewicht sinds 2010 onveranderd

Van de volwassenen in Amstelveen is 42% te zwaar, zo'n 29.000 inwoners. Bij 11% is sprake van obesitas. Deze cijfers zijn sinds 2010 niet significant veranderd. Gunstig: overgewicht en obesitas komen in Amstelveen minder vaak voor dan elders in Nederland. Het overgewichtcijfer is iets lager dan elders in de regio. Het aandeel inwoners met overgewicht is met 48% het hoogst in de wijk Waardhuizen/Middenhoven.

Meer overgewicht bij mannen en 35 jaar en ouder

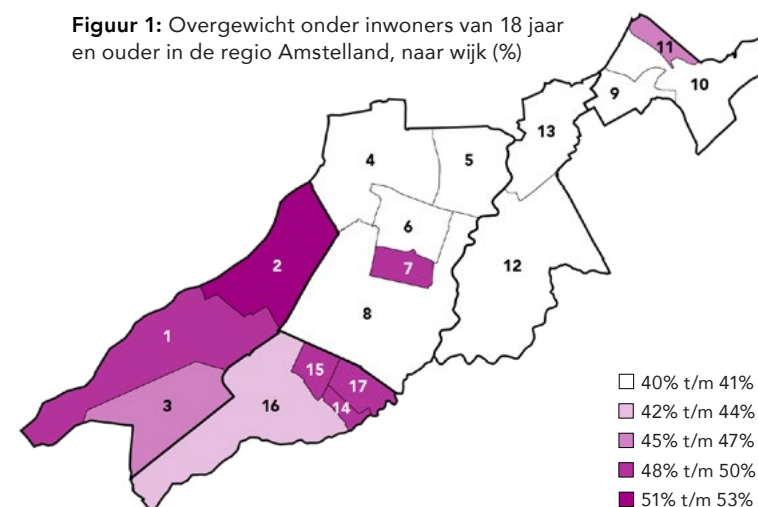
Mannen zijn in Amstelveen vaker te zwaar dan vrouwen. Voor obesitas is het percentage nagenoeg gelijk. Het aandeel mensen met overgewicht neemt vanaf het

35ste jaar sterk toe. Vooral laagopgeleiden vormen een risicogroep; 55% heeft overgewicht en bijna één op de vijf heeft obesitas. Ook inwoners met een laag inkomen vormen een risicogroep. Gunstig: bijna de helft van de mensen met overgewicht (47%) is van plan om af te vallen. Zes procent, dat zijn ongeveer 1.700 inwoners, wil daar ondersteuning bij hebben.

Inwoners met obesitas vaker diabetes

Dat overgewicht samen kan gaan met ziekten en aandoeningen zien we ook in Amstelveen: 15% van de inwoners met obesitas heeft diabetes, terwijl dat geldt voor 5% van alle volwassenen in Amstelveen.

Figuur 1: Overgewicht onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



Tabel 1: Overgewicht en obesitas onder inwoners Amstelveen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Overgewicht																			
Totaal ⁵	42	47	38 *	27	41	49	56	53 *	55	47	37 *	43	42	41	44	42	42	44	* 49 *
Matig overgewicht ⁶	31	36	26 *	22	30	34	40	38 *	36	34	30	31	31	31	35	33	31	32	35 *
Obesitas ⁷	11	11	12	5	11	14	16	15 *	19	13	7 *	12	10	10	9	9	11	11	15 *

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder

[3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en de rest van Nederland [5] BMI ≥ 25 kg/m² [6] BMI 25-30 kg/m² [7] BMI >30 kg/m²

5.2 Bewegen en sporten

Voldoende bewegen verhoogt de fitheid, draagt bij aan een gezond gewicht, aan het voorkómen van chronische aandoeningen én heeft een positief effect op de psychische gezondheid.

De Gezondheidsraad adviseert:

- 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

De helft van de volwassenen beweegt voldoende

In Amstelveen voldoet de helft van de volwassenen aan de beweegrichtlijnen. Dat betekent dat de andere helft, circa 37.000 inwoners, te weinig beweegt. Bijna zes op de tien inwoners sport minstens één keer per week. Ten opzichte van 2016 voldoen minder inwoners aan de beweegrichtlijnen. Het sport- en beweeggedrag verschilt in Amstelveen niet van de rest van de regio. Inwoners van Amstelveen voldoen even vaak aan de beweegrichtlijnen als alle Nederlanders. Wel is het percentage actieve sporters in Amstelveen groter dan gemiddeld in de rest van Nederland.

Inwoners van de wijk Noord-Oost scoren gunstig voor bewegen. In de wijken Keizer Karelpark/Groenelaan en Waardhuizen/ Middenhoven wordt minder vaak actief gesport.

Ouderen en laagopgeleiden bewegen en sporten minder

Mannen bewegen en sporten evenveel als vrouwen. Het aandeel inwoners dat sport en voldoende beweegt daalt sterk met het stijgen van de leeftijd. Vooral 65-plussers bewegen en sporten te weinig. Door laagopgeleiden wordt minder bewogen en gesport; slecht vier op de tien sport minstens één keer per week. Inwoners zonder betaald werk sporten minder vaak actief.

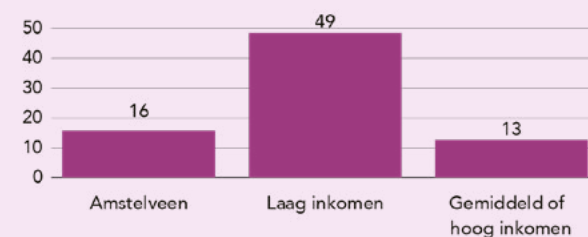
Veertig procent wil meer bewegen

Wat blijkt verder? Van de volwassenen in Amstelveen met te weinig lichaamsbeweging is 40% van plan om meer te gaan sporten of bewegen. Vier procent, dat zijn circa 1.300 inwoners, wil daarbij ondersteuning.

1 op 6 kan sportlidmaatschap niet betalen

Zestien procent van de volwassenen in Amstelveen heeft onvoldoende geld om het lidmaatschap van een sportclub of vereniging te betalen. Dit geldt voor bijna de helft van de inwoners met een laag inkomen (figuur 1).

Figuur 1: Inwoners van Amstelveen van 18 jaar en ouder met onvoldoende geld om lidmaatschap sportclub of vereniging te betalen (%)



Inwoner Amstelveen sport minder door coronacrisis

De coronamaatregelen van de overheid hadden een grote invloed op het beweeg- en sportgedrag. Sportlocaties en zwembaden waren lange tijd niet of beperkt geopend. In Amstelveen gaf 35% aan minder te bewegen en sporten. Opvallend: 20% is juist meer gaan bewegen of sporten, vooral jongvolwassenen en hoogopgeleiden.

Tabel 1: Bewegen en sporten onder inwoners van Amstelveen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil						
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴					
Bewegen en sporten																							
Beweegrichtlijnen ⁵	49	51	47	58	54	51	38	21	*	32	47	55	*	49	50	47	*	55	49	*	49	50	
Actief sporten ⁶	57	59	55	70	62	58	47	30	*	38	55	65	*	59	55	57	*	56	57		58	51	*

*Significant verschil ($p < 0,05$) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Amstelveen en de rest van Nederland [5] \geq 150 minuten/week matig intensief bewegen en \geq 2 keer/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen [6] Minimaal 1 keer per week matig intensief sporten

5.3 Gezond eten

Het Voedingscentrum raadt aan om elke dag 200 gram groente en twee porties fruit te eten en om dagelijks te ontbijten. Gezond eten is belangrijk, bijvoorbeeld om overgewicht tegen te gaan. Zorgelijk is de stijging van het aanbod van fastfood, ongezonde snacks, kant-en-klaar maaltijden en bezorgmaaltijden. Deze missen vaak belangrijke voedingsstoffen en bevatten veel suiker, zout en verzadigd vet.

Fruitconsumptie gestegen

Het aandeel inwoners dat vijf dagen per week fruit eet is gestegen van 67% in 2016 naar 73% in 2020. Bijna negen op tien volwassen inwoners van Amstelveen (87%) eet vijf of meer dagen per week groente. Nog meer goed nieuws: 86% van de volwassenen in Amstelveen ontbijt minimaal vijf dagen per week. De consumptie van groente en het aandeel volwassenen dat ontbijt wijkt niet af van de rest van de regio. Het percentage dat vijf of meer dagen per week fruit eet ligt in Amstelveen hoger dan in de rest van de regio.

Voor groente- en fruitconsumptie en het aandeel volwassenen dat ontbijt zien we geen significante verschillen tussen de wijken van Amstelveen.

Jongeren en mannen eten minder gezond

Bij sommige groepen inwoners verdient gezonder eten extra aandacht. Slechts 67% van de mannen en 63% van de jongvolwassenen eet op vijf of meer dagen per week fruit. Jongvolwassenen ontbijten minder vaak, ouderen juist vaker. Mannen eten minder vaak groente. Ook inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond eten minder vaak groente en fruit en ontbijten minder vaak.

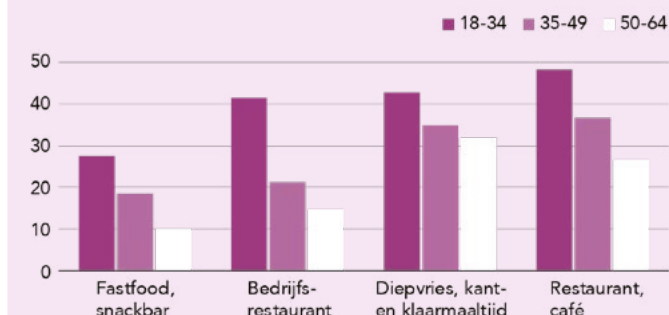
Bijna een kwart wil gezonder gaan eten

Van de inwoners is 23% van plan om gezonder te gaan eten. Dat percentage ligt hoger in de groep die minder dan vijf dagen per week fruit of groente eet of ontbijt. Een kleine groep inwoners (2%) wil hulp of ondersteuning bij het gezonder eten.

Vooraf jongvolwassenen eten regelmatig buitenshuis

Negen op de tien inwoners van 18 t/m 64 jaar eet minimaal 5 dagen per week een zelfgemaakte warme maaltijd. Toch eten ook veel inwoners van Amstelveen, met name jongvolwassenen, regelmatig buitenshuis of gebruiken zij een kant-en-klaar maaltijd (figuur 1).

Figuur 1: Inwoners van Amstelveen van 18 t/m 64 jaar die wekelijks een maaltijd buitenshuis of kant-en-klaar maaltijd gebruiken (%)



Tabel 1: Voedingsgedrag onder inwoners van Amstelveen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil Regio ³						
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020							
Eet ≥ 5 dagen per week:																							
Ontbijt	86	85	88	78	88	88	91	95	*	88	83	89	*	89	81	85	*	88	86	85			
Groente	87	83	91	*	84	89	89	87	88	79	86	91	*	91	80	88	*	-	87	87			
Fruit	73	67	78	*	63	72	76	80	84	*	73	66	77	*	77	65	71	*	67	73	*	71	*
Warme maaltijd ⁴	89	87	90		85	91	90	-	-	*	79	88	90	*	89	89	89		-	-	87		

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers-2016 betreft inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Amstelveen en rest van de regio [4] zelfgemaakte warme maaltijd

6 Wijken

De bevolkingsopbouw van de vijf wijken van Amstelveen (Amstelveen Noord-West, Amstelveen Noord-Oost, Keizer Karelpark/Groenelaan, Waardhuizen/Middenhoven en Amstelveen Zuid-West) en de cijfers voor een aantal gezondheidsindicatoren in deze wijken staan in tabel 1. We zien dat de wijken onderling op meerdere gezondheidsaspecten van elkaar verschillen.

Wat valt op? In Amstelveen Noord-Oost zien we een ongunstiger beeld voor psychosociale gezondheid. Er zijn meer ernstig eenzamen, meer mensen met stress, meer inwoners zijn ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld en er is meer discriminatie. Discriminatie ligt ook hoger dan gemiddeld in de regio. Daarnaast wordt er meer gerookt en er is vaker cannabis of harddrugs gebruikt. Gunstig: relatief meer inwoners in Noord-Oost bewegen voldoende.

In de wijk Keizer Karelpark/Groenelaan beoordelen de inwoners de eigen gezondheid minder positief dan in de rest van Amstelveen. Daarnaast komen lichamelijke beperkingen (horen, zien, bewegen) vaker voor. Er zijn meer inwoners met weinig eigen regie over het leven. Er wordt in deze wijk ook minder gesport. Gunstig: in deze wijk zijn er minder inwoners die stress ervaren en er is minder vaak harddrugs gebruikt. Noord-West heeft van de Amstelveense wijken de minste rokers. In deze wijk komen langdurige ziekten en aandoeningen minder vaak voor en sporten inwoners vaker.

In Waardhuizen/Middenhoven hebben meer inwoners overgewicht dan in de andere wijken en komen langdurige ziekten en aandoeningen vaker voor. Daarnaast is het cannabis- en harddrugsgebruik er lager dan in de andere wijken in de regio. In deze wijk wordt minder gesport.

Tabel 1: Achtergrondkenmerken en gezondheid/welbevinden inwoners (18 jaar of ouder) Amstelveen, naar wijk (%)

Achtergrondkenmerken	Regio	Amstelveen	Amstelveen Noordwest	Amstelveen Noordoost	Keizer Karelpark/Groenelaan	Waardhuizen/Middenhoven	Amstelveen Zuidwest
Aantal inwoners (18+)	156.085	71.122	17.883	11.777	16.165	10.511	14.786
Leeftijd: 18-64/65+ jaar	77/23	76/24	76/24	80/20	71/29	71/29	81/19
Geslacht: Vrouw/Man	52/48	53/47	49/51	56/44	53/47	49/51	55/45
Opl.niveau: Laag/Midden/Hoog ¹	19/31/50	17/26/57	12/21/67	18/23/59	21/24/54	20/31/49	13/33/54
Herkomst: NL/Niet-NL	62/38	54/46	52/48	52/48	51/49	57/43	60/40
1. Gezondheid en functioneren							
Ervaren gezondheid (zeer) goed	82	82	84	83	79	81	84
Langdurige ziekte of aandoening ²	27	26	21	27	28	30	24
Beperking horen, zien of bewegen	12	11	10	10	16	13	9
2. Mentale gezondheid							
Ernstige psychische klachten	6	5	4	7	7	6	4
Ernstige eenzaamheid	12	12	11	16	14	11	9
Weinig regie eigen leven	9	9	8	9	12	9	9
Hoge veerkracht	52	52	55	49	50	52	51
(Heel) veel stress	17	16	15	24	12	14	17
Huiselijk geweld, ooit ³	9	9	6	13	12	6	8
Ouderenmishandeling ⁴	6	6	7	9	6	4	5
Discriminatie	20	23	22	29	23	24	21
3. Zorg en hulp							
Mantelzorger ⁵	11	11	9	11	11	11	14
Zorg niet ontv. medisch/tandheelk. ⁶	6	6	5	7	5	7	8
Zorg niet ontv. psychisch ⁶	4	4	4	7	3	3	4
4. Genotmiddelen							
Roker	14	12	9	17	12	13	11
Zware drinker ⁷	7	6	7	8	5	6	6
Overmatige drinker ⁷	6	5	6	5	5	5	6
Cannabis, ooit ⁸	34	33	34	44	31	32	25
Harddrugs, ooit ⁸	16	14	16	25	10	12	9
5. Leefgewoonten							
Overgewicht (inclusief obesitas) ⁸	44	42	41	40	42	48	42
Obesitas ⁸	11	11	10	11	12	11	12
Voldoende bewegen ⁹	49	49	51	54	44	44	49
Actief sporten ¹⁰	58	57	61	61	52	52	60

Rood Ongunstiger dan de overige wijken **Groen** Gunstiger dan de overige wijken [1] Laag: max vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Ziekte of aandoening die naar verwachting 6 maanden of langer duurt [3] Onder 18- t/m 64-jarigen [4] Onder 65-plussers in het afgelopen jaar [5] Geeft minimaal 3 maanden en/of 8 uur mantelzorg per week [6] In het voorgaande jaar zorg nodig, maar niet ontvangen [7] Definities zie kader paragraaf 4.2 [8] Overgewicht: BMI ≥ 25 kg/m²; obesitas: BMI >30 kg/m² [9] Zie kader advies Gezondheidsraad paragraaf 5.2 [10] Minimaal 1 keer per week matig intensief sporten

Meer lezen?

- ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/gezondheidsmonitors
- ggdgezondheidinbeeld.nl



Colofon

Gezondheid en welbevinden in Amstelveen | Resultaten Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020

Redactie Natalie Runtuwene
Anton Janssen
Claudia Verhagen

Marijn Julius
Henriëtte Dijkshoorn

Telefoon 020 - 5555 495
E-mail gezondleven@ggd.amsterdam.nl
Website ggd.amsterdam.nl

Vormgeving Vorm de Stad - Suzanne Serton
Fotografie Henk van Leeuwen

GGD Amsterdam, december 2021