



GGD
Amsterdam



Gezondheid en welbevinden in Uithoorn

Resultaten Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020

Hoe gaat het met de gezondheid en het welbevinden van de inwoners van Uithoorn? 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 Uithoorn in het najaar van 2020. De cijfers zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020.

Kernpunten

1. Gezondheid en functioneren

In Uithoorn ervaren evenveel inwoners hun eigen gezondheid als (zeer) goed als gemiddeld in de rest van de regio en Nederland. In Uithoorn hebben meer inwoners een langdurige ziekte of aandoening dan gemiddeld in de regio, maar minder dan elders in Nederland. Hetzelfde geldt voor het rapporteren van beperkingen in horen, zien en bewegen. Ouderen, laagopgeleiden en inwoners zonder betaald werk rapporteren meer gezondheidsproblemen. De gezondheidsbeleving en het rapporteren van beperkingen bij horen, zien en bewegen zijn niet veranderd in vergelijking met 2016.

2. Mentale gezondheid

In 2020 zien we een toename van eenzaamheid in Uithoorn. Matige psychische klachten komen vaker voor in vergelijking met de voorgaande jaren. Discriminatie is toegenomen in vergelijking met 2016, een zevende voelt zich weleens gediscrimineerd. De coronacrisis heeft het mentaal en sociaal welbevinden negatief beïnvloed, vooral bij 18- t/m 34-jarigen.

3. Zorg en hulp

In 2020 verleenden de inwoners van Uithoorn minder vaak mantelzorg dan in 2016. Eén op de zes mantelzorgers voelt zich zwaar- of overbelast. Het ondersteuningsaanbod bereikt slechts een kleine

groep mantelzorgers. In vergelijking met 2016 gaf een vergelijkbaar aandeel inwoners aan dat zijzelf of iemand in het huishouden geen behandeling voor psychische problemen ontving. Lange wachtlijsten zijn hiervoor de belangrijkste reden. De coronacrisis vormt de belangrijkste reden voor het niet ontvangen van een medische of tandheelkundige behandeling.

4. Genotmiddelen

In 2020 wordt even vaak gerookt als in 2016. Het alcoholgebruik is ook onveranderd. Inwoners zeggen vaker minder te drinken door de coronacrisis. Het drugsgebruik ligt voor cannabisgebruik op hetzelfde niveau als in 2016. Harddruggebruik in het voorgaande jaar is toegenomen. De hoogste cijfers voor drugsgebruik zien we bij 18- t/m 34-jarigen; mannen en drinken vaker en gebruiken meer drugs. De cijfers voor roken en alcoholgebruik zijn in Uithoorn vergelijkbaar met de regio en landelijk.

5. Leefgewoonten

Het aandeel volwassenen in Uithoorn met overgewicht is in de afgelopen vier jaar gedaald. Het percentage met overgewicht en obesitas is - na een toename tussen 2010 en 2016 - in 2020 gedaald. Mannen zijn vaker te zwaar, vrouwen hebben vaker obesitas. 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 overgewicht of obesitas. Laagopgeleiden sporten minder. Het overgewicht is in Uithoorn minder gunstig dan elders in de regio. De overgewichtcijfers inclusief obesitas en wijken niet af van de landelijke cijfers. Het aandeel inwoners in Uithoorn dat voldoende beweegt is tussen 2016 en 2020 gedaald, maar wijkt niet af van de regio of het landelijk cijfer. In Uithoorn wordt meer gesport dan gemiddeld in Nederland; er is geen verschil met de rest van de regio. Bijna negen op de tien inwoners eet minimaal vijf keer per week groente. De fruitconsumptie blijft achter bij die in de rest van de regio. Bij mannen, jongvolwassenen en laagopgeleiden verdient gezonder eten extra aandacht.

6. Wijken

De bevolkingsopbouw van de vier wijken van Uithoorn (Legmeer, Meerwijk/De Kwakel, Centrum/Thamerdal en Zuidelwaard/Bedrijventerrein/Europarei) 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 Uithoorn? 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 Uithoorn 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 gezondheidsonderzoek zijn beïnvloed door de coronacrisis. Immers, zo'n 250 inwoners van Uithoorn (1%) 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 gezondheidsonderzoek 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 Drugsgebruik	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 (10 september tot 16 december 2020) deden 1.829 van de 4.750 uitgenodigde inwoners van Uithoorn mee aan het onderzoek. Dit is een respons van 38%. 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 Uithoorn zijn middels statistische toetsen vergeleken met de resultaten van de andere regiogemeenten en landelijke cijfers. Ook zijn de resultaten tussen groepen inwoners van Uithoorn 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 Gezondheidsmonitors volwassenen en ouderen 2016 en 2010 (de 'trend').

Daarnaast wordt onderzocht of de wijken Centrum/Thamerdal, Legmeer, Meerwijk/De Kwakel en Zijdelwaard/Bedrijventerrein/Europarei onderling verschillen. Door de gegevens te wegen naar demografische kenmerken zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Uithoorn. Informatie over de samenstelling van de bevolking in Uithoorn en de regio Amstelland staat in de tabel.

Bevolking Uithoorn	Uithoorn	Regio
Inwoners ¹	29.478	197.818
Van wie: 18+ jaar ¹	23.567	156.085
Leeftijd¹	%	%
18-34 jaar	24	27
35-64 jaar	53	50
65 jaar of ouder	23	23
Herkomst (18+)²	%	%
Nederlands	74	62
Niet-Nederlands	26	38
waarvan: niet-westers	16	22
overig westers	10	16
Burgerlijke staat²	%	%
Gehuwd, samenwonend	65	62
Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	20	24
Gescheiden	9	8
Verweduwd	6	6
Opleidingsniveau²	%	%
Laag (lo, vmbo, mbo 1)	24	19
Midden (havo, vwo, mbo 2-4)	38	31
Hoog (hbo, wo)	38	50
Werk en inkomen	%	%
Werklozen ³	3	-
Huishoudens met laag inkomen ⁴	5	-
Huishouden²	%	%
Eenoudergezin	10	6
Eenpersoonshuishouden	17	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 Uithoorn zich voelen en welke ziekten en aandoeningen in Uithoorn veel voorkomen. Heeft de coronacrisis invloed gehad op de gezondheidsbeleving. Bij welke groepen inwoners komen gezondheidsproblemen vaker voor? Zien we in Uithoorn 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 Uithoorn zich beperkt voelt in het dagelijks functioneren door gezondheidsproblemen.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Goede ervaren gezondheid	80%	19.000	Geen goede ervaren gezondheid: 75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Onveranderd
Langdurige aandoening of ziekte	30%	7.000	55+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	-
Ernstige beperking	5%	1.000	75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	-
Beperking horen, zien, bewegen	14%	3.000	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.

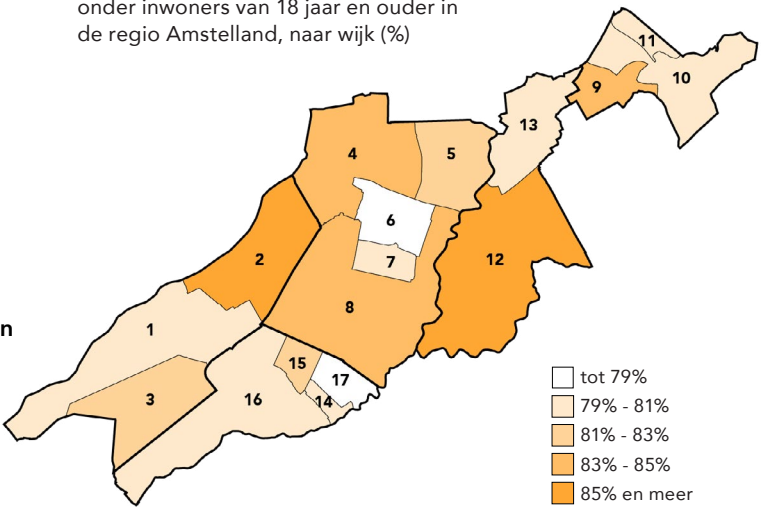
Merendeel inwoners voelt zich gezond

In Uithoorn ervaart 80% de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dit cijfer is nauwelijks veranderd ten opzichte van 2016 (79%) en is vergelijkbaar met de rest van de regio en het landelijke cijfer. Binnen Uithoorn bestaan er verschillen in gezondheidsbeleving tussen de wijken (figuur 1). In Zijdelwaard/Bedrijventerrein/Europarei is het percentage inwoners dat de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart (76%) lager dan in de andere wijken van Uithoorn.

Gezondheidsbeleving vaker goed onder hoogopgeleiden

De gezondheidsbeleving van mannen (80%) in Uithoorn wijkt niet af van vrouwen (80%). Zoals verwacht daalt de gezondheidsbeleving met het toenemen van de leeftijd: het aandeel inwoners met een (zeer) goede ervaren gezondheid onder 18- t/m 34-jarigen is 90%, onder 75-plussers 61%. Ook inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie (laagopgeleid, laag inkomen of geen betaald werk) en verweduwd inwoners zijn minder vaak tevreden over de eigen gezondheid. Zo heeft 87% van de hoogopgeleide inwoners een (zeer) goede ervaren

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



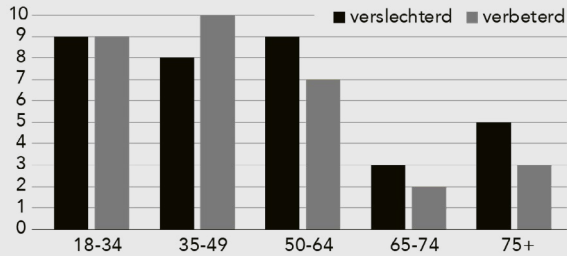
gezondheid tegen 69% onder laagopgeleiden. Van de inwoners met betaald werk heeft 86% een (zeer) goede ervaren gezondheid, van de inwoners zonder betaald werk 70%.



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

Zeven procent van de inwoners van Uithoorn geeft aan dat hun algemene gezondheid is verslechterd door de coronacrisis. Een even groot deel vindt de 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 56% een (zeer) goede ervaren gezondheid. Van de mensen die vinden dat hun algemene gezondheid is verbeterd door de coronacrisis heeft 85% een (zeer) goede ervaren gezondheid.

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



Tabel 1: Ervaren gezondheid 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
Ervaren gezondheid																		
(zeer) goed	80	80	80	90	82	78	77	61 *	69	81	87 *	79	83	83	79	80	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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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.

Bijna 3 op de 10 inwoners heeft een langdurige ziekte
Ongeveer 7.000 van de volwassenen (30%) in Uithoorn hebben een langdurige ziekte of aandoening die al 6 maanden of langer duurt. Langdurige ziekten of aandoeningen komen in Uithoorn vaker voor dan in de rest van de regio, maar minder vaak dan elders in Nederland. Er is een verschil tussen de wijken in Uithoorn: Zijdelwaard/Bedrijventerrein/Europarei (35%) telt naar verhouding meer inwoners met een langdurige ziekte dan de overige wijken.

Inwoners met een langdurige ziekte kunnen hun eigen gezondheid toch positief beoordelen. Van hen vindt 52% de eigen gezondheid (zeer) goed tegen 92% van de inwoners zonder langdurige ziekte.

Langdurige ziekte vaker onder 65-plussers en inwoners zonder betaald werk

Bij welke inwoners uit Uithoorn komen ziekten en aandoeningen vaker voor? 65-plussers (44%) hebben vaker een langdurige ziekte of aandoening dan inwoners tot 65 jaar (26%). Bij inwoners met een lage opleiding, laag inkomen of zonder betaald werk komen langdurige ziekten vaker

voor. Zo zien we dat 46% van de inwoners zonder betaald werk een langdurige ziekte of aandoening heeft, terwijl dat geldt voor 21% van de inwoners met betaald werk.

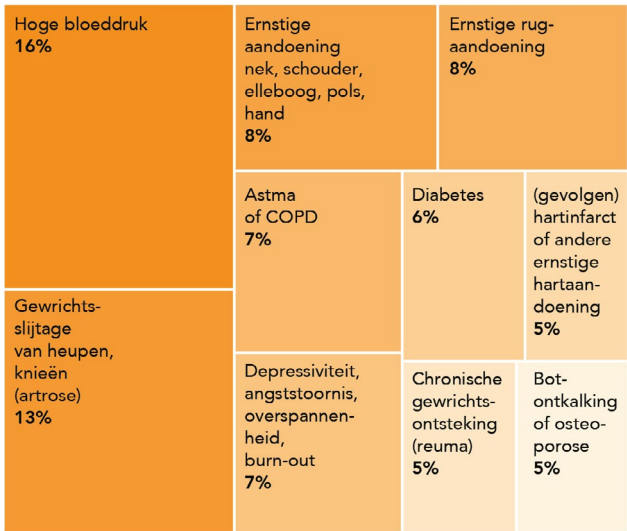
Bijna 3 op de 10 inwoners beperkt door gezondheidsproblemen

Circa 6.500 inwoners (27%) zijn vanwege problemen met hun gezondheid een half jaar of langer beperkt in het dagelijks leven. Ongeveer 1.000 (5%) van hen zijn ernstig beperkt. Bijna iedereen (94%) 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 in Uithoorn niet af van de rest van de regio en ook niet van Nederland. In de wijk Zijdelwaard/Bedrijventerrein/Europarei zijn meer mensen (7%) ernstig beperkt in het dagelijks leven dan in de overige wijken.

Hoge bloeddruk de meest voorkomende aandoening

Er is ook een aantal specifieke aandoeningen in kaart gebracht (zie figuur 1). De drie meest gerapporteerde aandoeningen in Uithoorn zijn: hoge bloeddruk (16%), gewrichtsslijtage (13%) en ernstige aandoeningen van

Figuur 1: Top 10 Chronische aandoeningen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Uithoorn¹ (%)



[1] Door arts vastgesteld

nek, schouder, elleboog, pols of hand (8%). Circa 1.500 inwoners (7%) in Uithoorn hadden in het voorgaande jaar een depressie, angststoornis, burn-out of waren overspannen.

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

	Totaal	Geslacht		Leeftijd						Opleidingsniveau ¹				Migratieachtergrond			Verschil			
Ziekte/aandoening		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	30	28	32	16	24	35	41	46	*	36	30	25	*	31	24	28	27	*	32	*
Ernstige beperking ⁵	5	4	5	3	5	4	5	11	*	8	4	3	*	5	3	7	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 Uithoorn en rest van de regio [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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

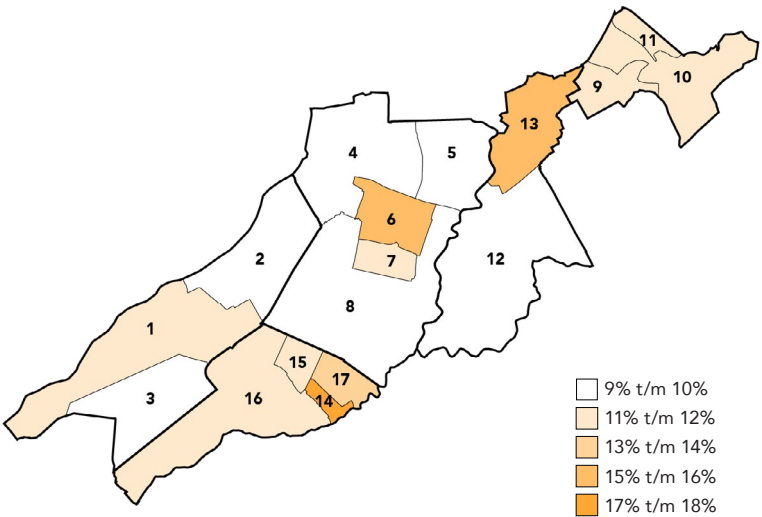
In de gezondheidsmonitor is aan inwoners van Uithoorn gevraagd of zij problemen ervaren bij horen, zien en bewegen. Wanneer mensen voor deze beperkingen niet kunnen beschikken over adequate hulpmiddelen, kan dit leiden tot minder maatschappelijke participatie.

1 op de 7 volwassenen hebben problemen bij het horen, zien of bewegen
Circa 3.000 volwassenen uit Uithoorn (14%) hebben minimaal één beperking bij horen, zien of bewegen. Dit is hoger dan in de rest van de regio, maar wijkt niet af van de rest van Nederland (14%). Er zijn verschillen tussen de wijken in Uithoorn: in Centrum/Thamerdal heeft 17% van de volwassenen minimaal één beperking bij horen, zien of bewegen en dat is meer dan in de overige wijken.



Vooral 75-plussers beperking horen, zien, bewegen
Lichamelijke beperkingen komen vaker voor bij 75-plussers. Daarnaast komen deze beperkingen vaker voor bij inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie (laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk). Zo heeft bijvoorbeeld 24% van de laagopgeleiden heeft minimaal één beperking tegen 7% onder de hoogopgeleiden. Mobiliteitsbeperkingen komen het meest voor (8%). Vijf procent van de volwassenen in Uithoorn 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 Uithoorn (%)

	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	14	11	16 *	5	11	16	16	30 *	24	12	7 *	13	16	15	13	14	12	* 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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en de rest van Nederland

2 Mentale gezondheid

Hoeveel inwoners van Uithoorn 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	1.200	18-34 jaar, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), ongehuwd	Onveranderd
Ervaart veel stress	15	3.500	Vrouw, 18-49 jaar, laag inkomen, ongehuwd, gescheiden	-
Ernstige eenzaamheid	11	2.500	laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Stijging
Weinig regie	9	1.900	75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), verweduwd	Onveranderd
Hoge veerkracht	54	12.000	lage veerkracht: vrouw, 18 t/m 34 jaar, 75+, laagopgeleid, geen betaald werk (18-66 jr), ongehuwd of verweduwd	-
Huiselijk geweld ooit (18-64 jr)	8	1.400	Vrouw	Onveranderd
Ouderen-mishandeling (65+)	5	250		Onveranderd
Discriminatie	15	3.500	Vrouw, migratieachtergrond, 18-49 jaar, ongehuwden, geen betaald werk (18-66 jr), laag inkomen	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.

Vijf procent heeft ernstige psychische klachten

Eén op de twintig inwoners van Uithoorn heeft ernstige psychische klachten, dit zijn circa 1.200 inwoners. Matige psychische klachten zien we bij 34% van de inwoners. Dit aandeel is gestegen; van 26% in 2010 naar 34% in 2020. Ernstige psychische klachten komen in Uithoorn 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. Verdere risicogroepen zijn inwoners met een laag inkomen, zonder betaald werk of ongehuwden.

Oorzaak stress	%
Werk	64
Familie	36
Geldzaken	34
Gezondheid	30
Relatie	25
Wonen	22
Studie	17
Sociale contacten	17
Opvoeding	13
Mantelzorg	7
Social media	4

Een kwart wil hulp

De behoefte aan hulp vanwege psychische klachten is groot. Een kwart (24%) van de inwoners van Uithoorn met ernstige psychische klachten wil hulp bij het verminderen van stress of spanning, 17% wil hulp bij het verminderen van angst of depressie.

15% ervaart veel stress

Bijna één op de zes inwoners van Uithoorn geeft aan in de afgelopen vier weken (heel) veel stress te hebben ervaren. Het ervaren van stress komt in Uithoorn even vaak voor als elders in de regio, maar minder vaak dan landelijk. Er is geen verschil in het aandeel inwoners met stress tussen de wijken.

Het ervaren van stress neemt af met de leeftijd. Met name 18- t/m 49-jarigen vormen een risicogroep: een kwart (24%) van de 18- t/m 34-jarigen en een vijfde (19%) van de 35- t/m 49-jarigen ervaart veel stress. Vrouwen ervaren meer stress dan mannen. Stress komt daarnaast vaker voor bij de laagste inkomens en ongehuwde of gescheiden inwoners. Inwoners van Uithoorn ervaren de meeste stress op het gebied van werk. De overige oorzaken van stress staan in het kader.

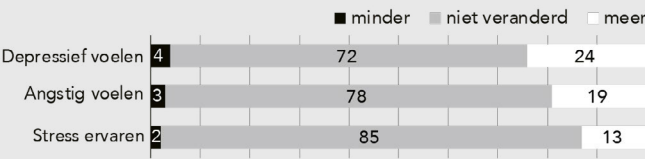


Mentaal welbevinden verslechterd

Bijna een kwart (24%) van de inwoners van Een achtste (13%) van de inwoners van Uithoorn gaf in het najaar van 2020 aan dat zij zich door de coronacrisis depressiever voelden (figuur 1). Dit geldt nog sterker voor 18 t/m 34-jarige inwoners; van hen voelde 19% zich in deze periode meer depressief. Bijna een vijfde (19%) van de inwoners van Uithoorn voelde zich angstiger. Dit gevoel was sterker onder 35- t/m 64-jarige inwoners; bijna een kwart van de hen voelde zich angstiger (23%).

Een kleine groep inwoners (resp. 2% en 3%) voelde zich juist beter door de coronacrisis. Bijna een kwart (24%) ervoer meer stress door de coronacrisis. Met name 35- t/m 49-jarigen (33%) ervoeren meer stress

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



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

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil					
Psychische klachten		M	V																Regio ³	NL ⁴			
				18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020						
Matig	34	30	38	*	43	35	29	23	38	*		34	35	35	26	38	34	*	37	*	39	*	
Ernstig	5	5	6		9	6	4	4	3	*		5	6	7	5	3	5		6		6		
Ervaart veel stress	15	12	19	*	24	19	13	7	4	*		15	17	16	*	-	-	15		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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en de rest van Nederland

2.2 Eenzaamheid

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

Eenzaamheid in Uithoorn verder toegenomen

Elf procent van de inwoners van Uithoorn voelt zich ernstig eenzaam, dit zijn ongeveer 2.500 inwoners. Ernstige eenzaamheid is de afgelopen jaren gestaag toegenomen van 6% in 2010 naar 11% in 2020 (figuur 1). Ook het aandeel inwoners dat zich matig eenzaam voelt is gestegen; van 27% in 2010 naar 37% in 2020. Eenzaamheid komt in Uithoorn even vaak voor als elders in de regio en als gemiddeld in Nederland. Er is geen verschil in ernstige eenzaamheid tussen de wijken (zie figuur 2).

We onderscheiden twee vormen van eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid (het gemis aan intieme relaties) komt in Uithoorn even vaak voor (29%) als sociale eenzaamheid (het gemis aan sociale contacten; 30%).

Vooral sociaaleconomisch kwetsbare inwoners eenzaam

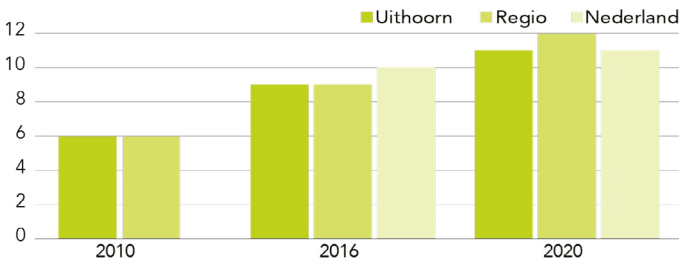
Ernstige eenzaamheid komt even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Inwoners met een laag opleidingsniveau, een laag huishoudinkomen of zonder betaald werk voelen zich vaker eenzaam. Ook komt ernstige eenzaamheid vaker voor bij gescheiden of verweduwde inwoners.

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

Eenzaamheid	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
Matig	37		38	37	44	36	30	35	47	40	39	34	34	51	42	27	34	37	38	36
Ernstig	11		10	11	8	12	13	11	11	13	12	7	10	13	14	6	9	11	12	11

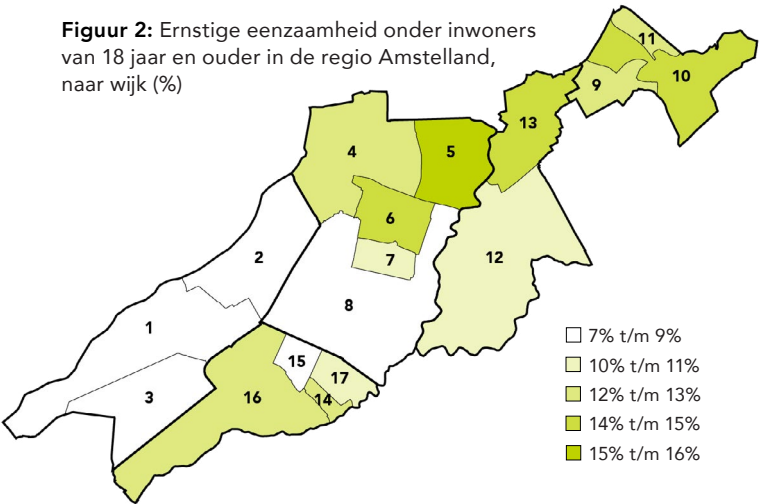
*Significant verschil (p<0,05). [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo. [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder. [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en rest van de regio. [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en de rest van Nederland.

Figuur 1: Ernstige eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Uithoorn, 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 (%)



Een achtste eenzamen wil meer contact

Van de ernstig eenzamen in Uithoorn wil 13% meer met andere mensen omgaan; 9% heeft hierbij behoefte aan ondersteuning.



Sociaal welbevinden verslechterd

Een zesde van de inwoners van Uithoorn voelt zich eenzamer door de coronacrisis (figuur 3). Dit gevoel is sterker onder de 18- t/m 34-jarigen; van hen voelde 26% zich in deze periode meer eenzaam. Een kleine groep inwoners (2%) voelt zich juist minder eenzaam door de coronacrisis.

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



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.

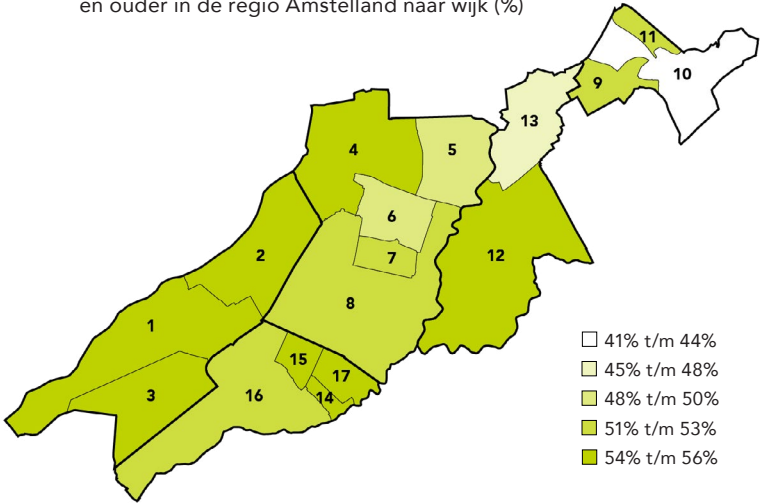
1 op 11 inwoners ervaart weinig regie

Negen procent van de inwoners van Uithoorn ervaart weinig regie over het eigen leven. Dit zijn circa 1.900 mensen. Dit aandeel is nauwelijks veranderd sinds 2016. Weinig regie komt in Uithoorn even vaak voor als gemiddeld in Nederland en als elders in de regio. Er is geen verschil in het ervaren van weinig regie over het eigen leven tussen de wijken (figuur 1).

Sociaaleconomisch kwetsbare groepen ervaren minder regie

Met name 75-plussers (18%) 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, zonder betaald werk en bij verweduwde inwoners.

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



Minder controle over eigen leven

Een vijfde van de inwoners van Uithoorn ervaart minder controle over het leven door de coronacrisis (figuur 2). Het ervaren van verminderde controle over het leven is lager in Uithoorn dan elders in de regio. Zes procent 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 Uithoorn (%)



Ruim helft inwoners heeft hoge veerkracht

Ruim de helft van de inwoners van Uithoorn geeft aan over hoge veerkracht te beschikken en kan goed omgaan met tegenslagen. Mannen, 35- t/m 74-jarigen, hoogopgeleiden, inwoners met een hoog inkomen of betaald werk verklaren vaker over hoge veerkracht te beschikken. Er is geen verschil in veerkracht tussen de wijken.

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

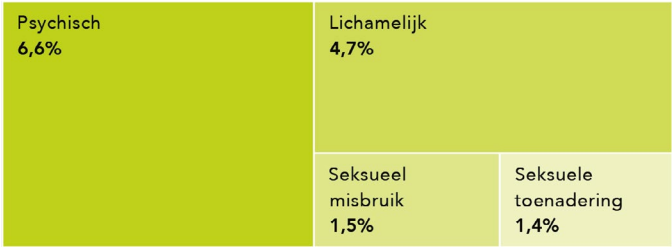
	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Weinig regie	9	7	10	7	8	7	8	18 *	14	9	5 *	9	6	8	7	9	9	9
Hoge veerkracht	54	60	49 *	43	60	61	55	46 *	45	54	61 *	53	56	57	-	54	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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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.

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



Omvang huiselijk geweld gelijk gebleven

Van alle 18- t/m 64-jarigen inwoners van Uithoorn was 8% (ongeveer 1.400 inwoners) ooit slachtoffer van huiselijk geweld. Twee procent was slachtoffer van huiselijk geweld in de afgelopen 5 jaar. Deze cijfers zijn niet of nauwelijks veranderd sinds 2010. Regiocijfers laten zien dat 1% van de 18- t/m 64-jarigen in het afgelopen jaar slachtoffer was van huiselijk geweld.

In regio Amstelland komen emotioneel of psychisch geweld, en lichamelijk geweld het meest voor. Seksueel geweld komt het minst voor. Vrouwen zijn in Uithoorn drie keer zo vaak ooit slachtoffer van huiselijk geweld dan mannen. In Uithoorn zijn er verder geen specifieke risicogroepen voor huiselijk geweld opgemerkt

Ouderenmishandeling bij 1 op 20 ouderen

Van de 65-plussers is 5% in het voorgaande jaar thuis één of meerdere keren slecht behandeld, ook wel ouderenmishandeling genoemd. Dit zijn circa 250 inwoners van Uithoorn. Het gaat meestal om emotionele mishandeling, zoals treiteren of beledigen (4%). Andere vormen van mishandeling, bijvoorbeeld lichamelijk geweld, komen niet meetbaar voor in Uithoorn. Ouderenmishandeling komt in Uithoorn even vaak voor als gemiddeld in Nederland en als elders in de regio. Er is geen verschil tussen de wijken. Verder zijn er geen specifieke risicogroepen opgemerkt.



Bij deze organisatie kunnen burgers en professionals advies vragen over huiselijk geweld en kindermishandeling of hiervan melding doen. In 2020 kent 43% van inwoners van Uithoorn het advies- en meldpunt Veilig Thuis. In 2016 was dit een derde.

1 op 7 volwassenen voelt zich wel eens gediscrimineerd

Vijftien procent van de inwoners van Uithoorn, zo’n 3.500 inwoners, heeft zich weleens gediscrimineerd gevoeld. Dit aandeel is in vergelijking met 2016 gestegen. Discriminatie komt in Uithoorn minder vaak voor dan elders in de regio. In de wijk Meerwijk/De Kwakel voelen minder mensen zich weleens gediscrimineerd. Inwoners met een niet-westerse of overig westerse migratieachtergrond voelen zich relatief vaak gediscrimineerd, respectievelijk 40% en 19%. Daarnaast voelen vrouwen en inwoners van 18 t/m 49 jaar zich vaker gediscrimineerd. Ook ongehuwden, inwoners zonder betaald werk of met een laag inkomen voelen zich vaker gediscrimineerd. In Uithoorn komt discriminatie vanwege huidskleur het vaakst voor. De zes belangrijkste redenen van discriminatie staan in het kader.

Reden	%
Huidskleur	32
Leeftijd	26
Geslacht	17
Geloof	9
Handicap of chronische ziekte	8
Seksuele voorkeur	7

Tabel 1: Mishandeling en discriminatie onder inwoners van Uithoorn 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	8	4	12 *	8	11	6	-	-	8	7	9	8	9	10	8	8	8	9	-
Ouderenmishandeling ⁶	5	4	6	-	-	-	6	4	4	6	4	5	#	4	-	4	5	6	6
Discriminatie	15	12	18 *	22	21	12	5	5 *	11	14	18	9	40	19 *	-	11	15 *	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 Uithoorn en de rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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 Uithoorn verlenen mantelzorg? Krijgen alle inwoners van Uithoorn medische, tandheelkundige of psychische zorg als dat nodig is? Welke rol speelt de coronacrisis hierbij? U leest in dit hoofdstuk ook hoeveel inwoners van Uithoorn 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.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Mantelzorgers	11	2.500	Geven vaak mantelzorg: 50-64 jaar, Nederlandse achtergrond, gehuwden	Gedaald
Overbelaste mantelzorgers	1,4	320	≥ 8 uur/wk mantelzorg verlenen, zorgen voor kind(eren)	-
Medische of tandheelkundige behandeling niet ontvangen	4	1.000	Man, laag inkomen	Onveranderd
Behandeling psychische klachten niet ontvangen	3	700	Migratieachtergrond, laag inkomen	Onveranderd



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 2.000 mantelzorgers in Amstelveen

In 2020 verleent 11% van de inwoners van Uithoorn mantelzorg, circa 2.500 inwoners. Dit aandeel is in vergelijking met 2016 gedaald. Het aandeel mantelzorgers in Uithoorn 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 Uithoorn. Het vaakst wordt zorg verleend aan ouders of schoonouders (zie kader).

Ontvanger zorg	%
(Schoon)ouders	52
Echtgenoot/echtgenote, partner	25
Kinderen, schoon- dochter of -zoon	15
Buren, vrienden, kennissen	14
Andere familieleden	9

50- t/m 64-jarigen vaker mantelzorger

Mantelzorg wordt het vaakst verleend door 50- t/m 64-jarigen (19%). Ook inwoners met een Nederlandse achtergrond en inwoners die getrouwd zijn, zijn vaker mantelzorger.

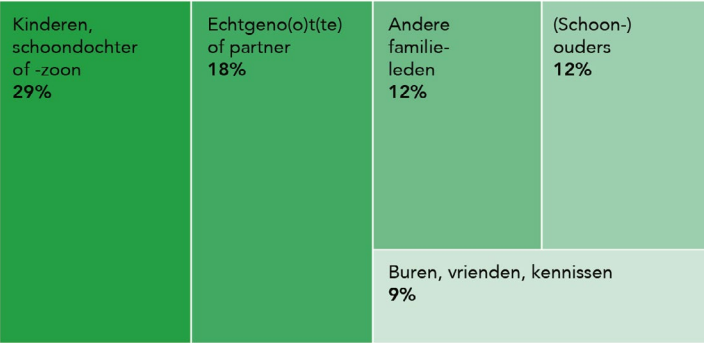
1 op 6 mantelzorgers zwaar- of overbelast

Zo’n 16% van de mantelzorgers (circa 320 inwoners) voelt zich zwaar- of overbelast. Dat is 1,4% van alle inwoners van Uithoorn. De ervaren belasting loopt op met de intensiteit van de zorg. Zo voelt 33% van degenen die wekelijks minimaal 8 uur mantelzorg verlenen zich zwaar of overbelast, tegen 5% van de mensen die 1 tot 7 uur mantelzorg geven. Ook komt overbelasting vaker voor bij mantelzorgers die mantelzorg geven aan hun kind(eren) (figuur 2).

Weinig gebruik van ondersteuningsaanbod

Van de mantelzorgers is 47% op de hoogte van het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers van de gemeente. Slechts een klein deel van de mantelzorgers (9%) in de regio Amstelland gebruikt dit ondersteuningsaanbod. Van de mantelzorgers die het aanbod (nog) niet gebruiken, heeft 8% hieraan wel behoefte.

Figuur 1: Aandeel overbelaste mantelzorgers in de regio Amstelland naar zorgvrager (%)



Beperkte invloed corona op mantelzorg

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

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

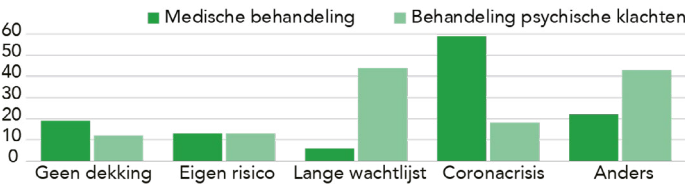
	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Mantelzorger ⁵	11	9	12	4	8	19	12	9 *	12	11	11	13	5	7 *	15	11 *	11	14 *

*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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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.

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



4% medische behandeling nodig, maar niet ontvangen

Van de inwoners van Uithoorn geeft 4% 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 zijn ongeveer 1.000 inwoners uit Uithoorn. Dit cijfer is ten opzichte van 2016 niet veranderd en lager dan in de rest van de regio. Er is geen verschil tussen de wijken in Uithoorn. Mannen en inwoners met een laag inkomen geven vaker aan een medische of tandheelkundige behandeling niet te hebben ontvangen.

700 inwoners psychische zorg nodig, maar niet ontvangen

Drie procent van de 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 komt

neer op circa 700 inwoners. Dit aandeel is ten opzichte van 2016 onveranderd en lager dan in de rest van de regio. In de wijk Meerwijk/De Kwakel wordt dit relatief vaker gemeld dan in de rest van Uithoorn. Inwoners met een migratieachtergrond en inwoners met een laag inkomen geven vaker aan geen behandeling te hebben gekregen voor psychische klachten.

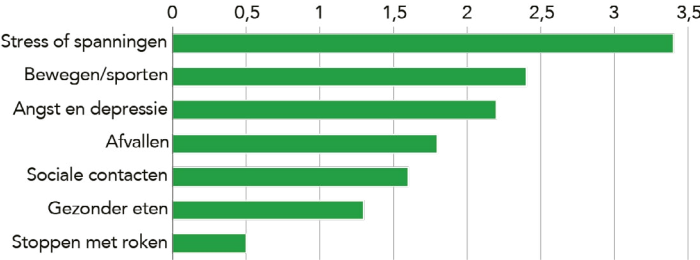
Niet behandeld door coronacrisis of wachtlijst

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).

800 inwoners Uithoorn willen hulp voor stressklachten

Van de inwoners van 18 jaar en ouder heeft 9% 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 Uithoorn heeft men het vaakst (3%) behoefte aan hulp of ondersteuning bij het verminderen van stress of spanningen (zie figuur 2). Daarnaast wil 2% hulp bij bewegen, sporten en bij het verminderen van angst en depressie.

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



Verminderde zorg door de coronacrisis?

In de Gezondheidsmonitor is alleen aan de mensen die de vragenlijst online invulden, gevraagd naar de invloed van de coronacrisis op het zorggebruik. De cijfers geven het volgende beeld. Van de inwoners van Uithoorn geeft 5% aan dat hen in het najaar van 2020 door corona medische zorg is onthouden. En 4% krijgt minder professionele zorg, zoals dagbesteding, huishoudelijke hulp of wijkverpleging. Uit angst voor besmetting met het coronavirus gaf najaar 2020 13% aan niet snel naar de huisarts te gaan. Ook geeft 17% van de inwoners aan niet zo snel zorgverleners thuis te willen ontvangen.

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

	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	
Zorg niet ontvangen																		
Medisch of tandheelkundig ⁴	4	6	3	*	4	5	4	4	5	5	3	4	5	7	7	4	6	*
Psychisch ⁴	3	3	3		4	4	2	2	3	4	2	2	4	8	2	3	4	*

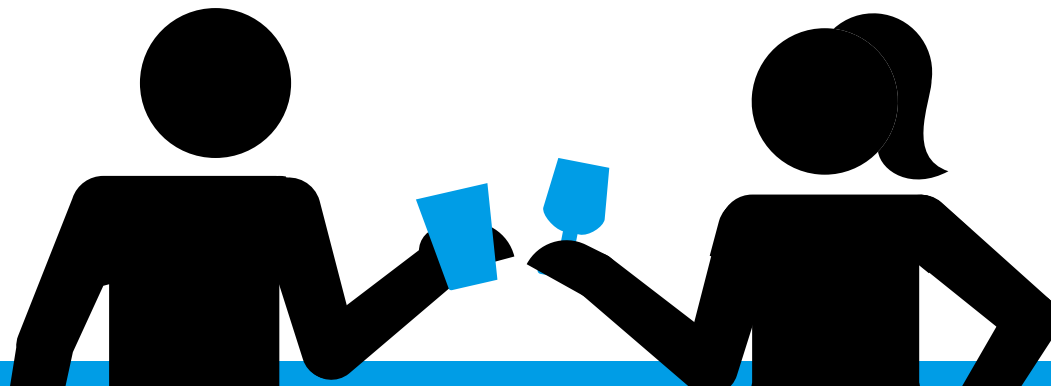
*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en rest van de regio [4] In het afgelopen jaar

4 Genotmiddelen

In dit hoofdstuk brengen we in beeld hoe het staat met het gebruik van genotmiddelen in Uithoorn. 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 Uithoorn 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	16	3.500	Man, 18-64 jaar, laag- en middelbaar opgeleid, Nederlandse achtergrond en overig westerse migratieachtergrond, gescheiden	Onveranderd
Zwaar en/of overmatig alcoholgebruik	11	2.000	Zwaar: man, 18-34 jaar, laag- en middelbaar opgeleid, Nederlandse achtergrond en overig westerse migratieachtergrond, ongehuwd	Onveranderd
			Overmatig: 65-74 jaar; laag- en middelbaar opgeleid, Nederlandse achtergrond	Onveranderd
Cannabisgebruik, afgelopen jaar (18-64 jr)	8	1.400	Man, 18-34 jaar, laag- en middelbaar opgeleid	Onveranderd
Harddruggebruik, afgelopen jaar (18-64 jr)	6	1.000	18-34 jaar, middelbaar opgeleid, ongehuwd	Stijging



4.1 Roken

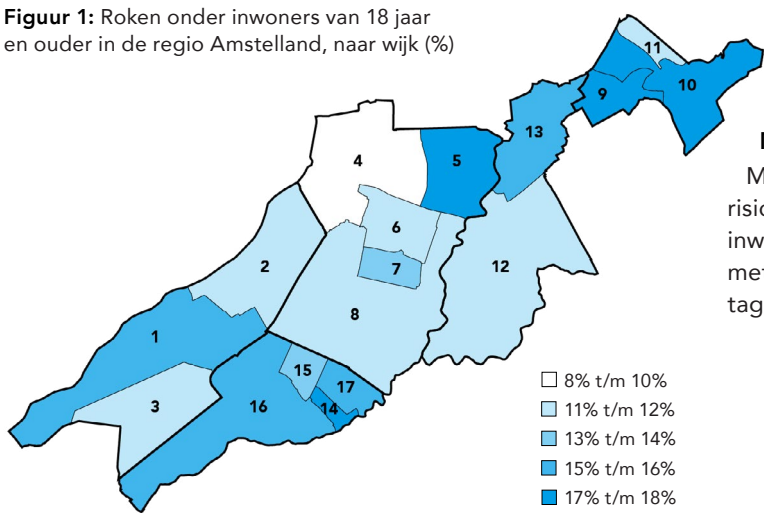
Roken is in Nederland nog steeds één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte. Elk jaar sterven bijna 19.000 mensen door roken of meerroken.

Aandeel rokers stabiel

In Uithoorn rookt in 2020 16% van alle volwassenen, dat zijn circa 3.500 inwoners. Dit zijn evenveel rokers als in 2016. In Uithoorn wordt even vaak gerookt als in de rest

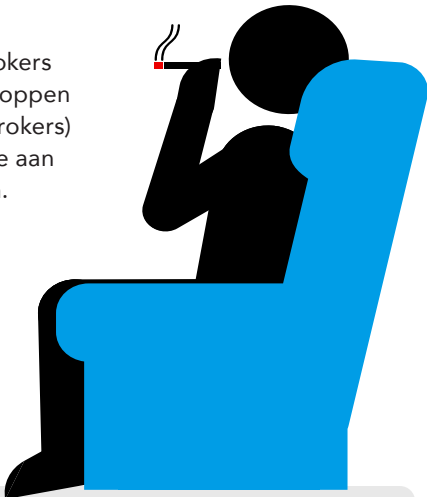
van de regio en als elders in Nederland (17%). Van alle volwassenen in Uithoorn rookt 11% dagelijks en 2% is een zware roker; zij roken 20 of meer sigaretten per dag. Een kleine groep (2%) rookt weleens een e-sigaret. De wijk Centrum/Thamerdal behoort met 18% rokers tot de wijken in de regio waar het meest wordt gerookt (zie figuur 1). De wijken van Uithoorn verschillen onderling niet significant van elkaar.

Mannen en 18- t/m 64-jarigen roken het vaakst
Mannen en 18- t/m 64-jarigen roken vaker. Andere risicogroepen zijn laag- en middelbaar opgeleiden, inwoners met een Nederlandse achtergrond en mensen met een lager inkomen. Opvallend is het hoge percentage rokers onder inwoners die gescheiden zijn (32%).



Willen rokers stoppen?

Ja, bijna vier op de tien rokers (37%) is van plan om te stoppen met roken; 3% (circa 100 rokers) geeft aan hierbij behoefte aan ondersteuning te hebben.



Speelt de coronacrisis een rol?

Het rookgedrag van drie op de tien rokers is veranderd door de coronacrisis; 14% rookt meer, 15% rookt juist minder.

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

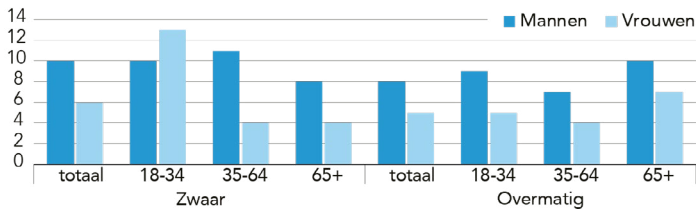
Roken	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Roken	16	18	13 *	17	17	19	10	7 *	19	18	11 *	18	8	13 *	20	16	16 *	14	17
Dagelijks roken	11	13	9 *	10	10	17	9	5 *	16	12	8 *	13	6	9 *	-	-	-	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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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 Uithoorn, naar leeftijd en geslacht (%)



Alcoholgebruik niet veranderd

Van de inwoners van Uithoorn wordt 11% tot de zware en/of overmatige drinkers gerekend, zo’n 2.000 inwoners. Zes procent drinkt overmatig en 8% is (ook) een zware drinker (definities zie kader). In 2020 verschilt het aandeel zware en/of overmatige drinkers nauwelijks met 2016. Inwoners van Uithoorn verschillen in hun alcoholgebruik niet van de rest van de regio en ook niet van de rest van Nederland.

Vier op de tien inwoners van Uithoorn (40%) voldoet aan het advies om niet meer dan één glas per dag te drinken. In 2016 was dit vergelijkbaar vaak (37%). Uithoorn voldoet minder vaak aan dit advies dan elders in de regio (regio cijfer: 43%).

Rijden onder invloed meer dan gehalveerd

Gunstig: in 2020 is het aandeel inwoners dat in het voorgaande jaar onder invloed van drank heeft autogereden gezakt naar 4%. Ook rijden onder invloed komt in Uithoorn even vaak voor als in de rest van de regio. We zien geen significante verschillen in alcoholgebruik tussen de wijken.

Mannen drinken het meest

Mannen drinken over het algemeen meer dan vrouwen. Een uitzondering: zwaar drinken komt onder 18- t/m 34-jarige vrouwen (13%) even vaak voor als onder mannen (10%) (zie figuur 1). Mannen rijden veel vaker dan vrouwen onder invloed van alcohol. Overige risicogroepen voor alcoholgebruik zijn laag- en middelbaar opgeleiden,

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)

inwoners met een Nederlandse achtergrond en een overig westerse migratieachtergrond en ongehuwden.

Stoppen met drinken?

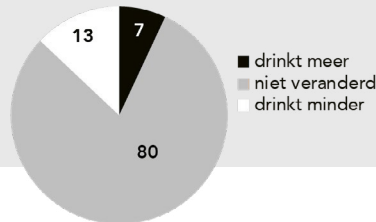
Ongeveer één op de vijf (22%) inwoners, die te veel alcohol drinken, is van plan te minderen. Een klein aandeel (<3%) wil hierbij hulp hebben. Dat zijn minder dan 100 inwoners.



Minder alcohol door coronacrisis

In Uithoorn is bij één op de vijf drinkers (20%) het drinkgedrag veranderd door de coronacrisis; 13% zegt minder te drinken; 7% is meer gaan drinken. Vooral 18-t/m 34-jarigen geven aan minder te drinken (26%).

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



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

Alcoholgebruik	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
Zwaar en/of overmatig	11	13	9 *	14	10	9	14	9	14	12	7 *	12	5	10 *	14	12	11	10	11
Zwaar	8	10	6 *	11	7	7	7	4	11	9	5 *	9	4	8 *	11	9	8	7	8
Overmatig	6	8	5 *	7	5	6	11	6	8	8	4 *	8	#	6 *	8	6	6	7	6
Rijden onder invloed	4	7	1 *	4	5	2	7	4	5	5	3	4	4	3	10	9	4 *	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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en de rest van Nederland

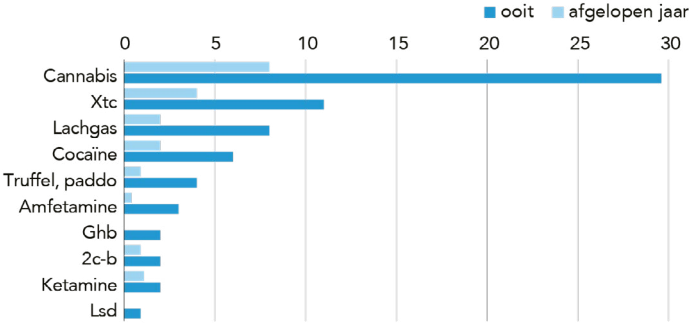
4.3 Drugsgebruik

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.

Harddrugsgebruik 'in het gelopen jaar' neemt toe

Het aandeel 18- t/m 64-jarigen in Uithoorn dat ooit cannabis heeft gebruikt steeg tussen 2010 en 2016, maar is in 2020 gestabiliseerd op 30%. Dit zijn ongeveer 5.000 inwoners. Ook is het gebruik van cannabis in het laatste jaar en in de laatste maand in 2020 vergelijkbaar met eerdere metingen.

Figuur 1: Drugsgebruik onder 18- t/m 64-jarigen in Uithoorn (%)



In 2020 zegt één op de zeven 18- t/m 64-jarigen inwoners ooit harddrugs (xtc, amfetamine, lsd, cocaïne of ghb/gbl) te hebben gebruikt. Dit zijn ongeveer 2.000 inwoners. Ten opzichte van 2010 is dat een significante toename, ten opzichte van 2016 niet. Zes procent van de 18- t/m 64-jarigen gebruikte deze harddrugs in het voorgaande jaar; in 2010 was dat nog 2%. In 2020 is 2% een recente gebruiker (in de laatste maand) van deze harddrugs.

Cannabis, xtc en lachgas meest gebruikt

Na cannabis is xtc de meest gebruikte drug; 11% heeft ooit xtc gebruikt, 4% in het laatste jaar en 1% in de laatste maand. Eén op de twaalf inwoners (8%) heeft ooit lachgas gebruikt en 2% in het laatste jaar. Recent gebruik van lachgas (in de laatste maand) komt nauwelijks voor. Andere (hard)drugs worden minder vaak gebruikt (zie figuur 1). We zien in Uithoorn geen toe- of afname voor het gebruik van lachgas, xtc, amfetamine, lsd, cocaïne of ghb/gbl in vergelijking met 2016.

Minder cannabisgebruik dan in de regio

In Uithoorn wordt minder cannabis gebruikt dan gemiddeld in de rest van de regio. Voor harddrugs zijn de verschillen met de regio beperkt. Wat valt op in de wijken? In de wijk Legmeer wordt vaker dan in de andere wijken in het voorgaande jaar harddrugs (xtc, amfetamine, lsd, cocaïne of ghb/gbl) gebruikt (8%); in de wijk Meerwijk/de Kwakel wordt minder vaak in het voorgaande jaar cannabis gebruikt (5%).

18- t/m 34-jarigen en mannen gebruiken vaker drugs

Zeven procent van de 18- t/m 34-jarigen gebruikte cannabis in de voorgaande maand: 11% van de mannen en 3% van de vrouwen. Recent cannabisgebruik (afgelopen maand) komt het vaakst voor onder laagopgeleiden.

Eén op de acht 18- t/m 34-jarigen (12%) gebruikte harddrugs (xtc, amfetamine, lsd, cocaïne of ghb/gbl) in het afgelopen jaar; 15% van de mannen en 9% van de vrouwen. Mensen zonder betaald werk (gebruik laatste maand), middelbaar-opgeleiden (gebruik laatste jaar), en inwoners met een Nederlandse achtergrond gebruiken (gebruik ooit) deze harddrugs vaker.



Minder drugsgebruik

In Uithoorn geeft ruim een kwart van de 18- t/m 64-jarigen die weleens drugs gebruiken aan door de coronacrisis minder drugs te gebruiken (26%). Zes procent gebruikte juist meer drugs.

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

	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	30	37	23 *	42	34	14 *	25	32	30	31	20	37 *	21	32	30 *	34 *
Cannabis, laatste jaar	8	10	6 *	18	5	1 *	10	10	4 *	7	8	11	5	6	8	12 *
Cannabis, laatste maand	3	5	2 *	7	3	# *	6	4	1 *	3	4	5	2	4	3	5 *
Harddrugs ⁴ , ooit	13	15	10 *	23	13	4 *	11	16	11	15	9	6 *	8	11	13	16 *
Harddrugs, laatste jaar	6	7	4	12	5	# *	4	8	4 *	6	4	#	2	4	6 *	7
Harddrugs laatste maand	2	2	2	3	2	#	#	3	#	2	#	#	#	1	2	2

*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 19-64 jaar [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en rest van de regio [4] xtc, amfetamine, lsd, cocaïne, ghb/gbl

5 Leefgewoonten

In dit hoofdstuk brengen we de leefgewoonten van de inwoners van Uithoorn in beeld. Hoe groot is de groep met overgewicht? Hoe staat het met voedings- en beweeggewoonten? U leest hoeveel inwoners van Uithoorn 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)	47	11.000	Man, 35+, laagopgeleid, verweduwd	Daling t.o.v 2016
Obesitas	13	3.000	Vrouw, 35+, laagopgeleid, laag inkomen	Daling t.o.v 2016
Voldoende lichaamsbeweging	46	10.000	65+, gescheiden of verweduwd	Daling
Wekelijks sporten	57	13.000	65+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr), gescheiden of verweduwd	Onveranderd
Groente (≥ 5 dagen/week)	87	20.000	Man, 18-34 jaar, laagopgeleid, ongehuwd	-
Fruit (≥ 5 dagen/week)	68	16.000	Man, 18-34 jaar, laag en middelbaar opgeleid, ongehuwd	Onveranderd
Ontbijt (≥ 5 dagen/week)	86	20.000	Man, 18-64 jaar, ongehuwd, gescheiden	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 in 2020 weer op niveau van 2010

Van de volwassenen in Uithoorn is 47% te zwaar, zo'n 11.000 inwoners. Bij 13% is sprake van obesitas. Gunstig: deze cijfers zijn lager dan in 2016. Minder gunstig: overgewicht komt in Uithoorn vaker voor dan elders in de regio, het cijfer is wel vergelijkbaar met de rest van Nederland.

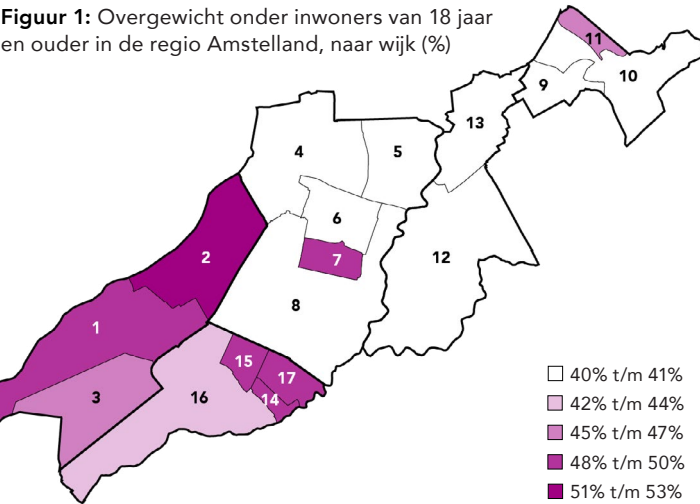
Meer overgewicht bij mannen en 50-plussers

Mannen zijn in Uithoorn vaker te zwaar dan vrouwen. Vrouwen hebben daarentegen vaker obesitas dan mannen. Het aandeel mensen met overgewicht neemt vanaf het 50ste jaar toe. Vooral laagopgeleiden vormen een risicogroep. Zo heeft 55% van de laagopgeleiden overgewicht;

bijna één op de vijf heeft obesitas. Gunstig: ruim vier op de tien (44%) van de mensen met overgewicht is van plan om af te vallen. Vier procent, dat zijn ongeveer 400 inwoners, wil daar ondersteuning bij hebben.

Inwoners met obesitas vaker diabetes

In Uithoorn zien we geen verschillen in overgewichtcijfers tussen de wijken. (zie figuur 1) met uitzondering van obesitas. In de wijk Centrum/Thamerdal komt obesitas met 18% vaker voor dan in de andere wijken. Dat overgewicht samen kan gaan met ziekten en aandoeningen zien we ook in Uithoorn: 10% van de obese inwoners heeft diabetes, terwijl dat geldt voor 4% van alle volwassenen in Uithoorn.



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

Overgewicht	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
Totaal ⁵	47	52	42 *	31	49	54	53	56 *		55	44	45 *	47	51	46	48	50	47	44 *	49
Matig overgewicht ⁶	34	43	26 *	23	33	43	35	42 *		37	31	36	34	34	34	35	34	34	32	35
Obesitas ⁷	13	10	16 *	8	17	12	18	14 *		19	13	8 *	12	17	11	13	16	13 *	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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn 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 ≥ 150 minuten/week matig intensief, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen
- Doe ≥ 2 keer/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen

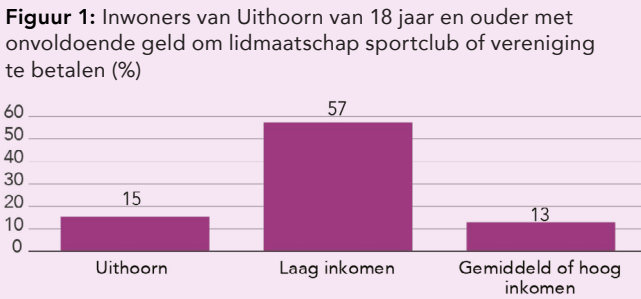
Bijna de helft van de inwoners beweegt voldoende
Iets minder dan de helft (46%) van de inwoners in Uithoorn voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dat betekent dat de andere helft, circa 12.000 inwoners, te weinig beweegt. Bijna 60% van de inwoners sport minstens één keer per week. Ten opzichte van 2016 voldoen minder inwoners aan de beweegrichtlijnen. Voor beide indicatoren geldt dat Uithoorn niet verschilt met de rest van de regio. In vergelijking met de landelijke cijfers scoort Uithoorn beter op het aandeel actieve sporters.

Verschillen in actief sporten tussen de wijken
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 actief gesport (42%), onder hoogopgeleiden zien we dat bijna zeven op de tien actief sporten.

We zien geen verschillen tussen de wijken in voldoende bewegen. In Meerwijk/De Kwakel (65%) wordt vaker actief gesport, in de wijken Centrum/Thamerdal (50%) en Zijdelwaard/Bedrijventerrein/Europarei (51%) juist minder.

Ruim een derde wil meer bewegen
Wat blijkt verder? Van de volwassenen in Uithoorn met te weinig lichaamsbeweging is 36% van plan om meer te gaan sporten of bewegen. Drie procent, dat zijn circa 300 inwoners, wil daarbij ondersteuning.

1 op de 7 kan sportlidmaatschap niet betalen
Vijftien procent van de volwassenen in Uithoorn heeft onvoldoende geld om het lidmaatschap van een sportclub of vereniging te betalen. Dit geldt voor ruime de helft van de inwoners met een laag inkomen (figuur 1).



Inwoner Uithoorn 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 Uithoorn gaf 31% aan minder te bewegen en sporten. Opvallend: 16% is juist meer gaan bewegen of sporten, vooral jongvolwassenen, hoogopgeleiden en inwoners met een migratieachtergrond.

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

Bewegen en sporten	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
Beweegrichtlijnen ⁵	46	46	46	51	49	48	44	23 *	42	46	51	46	46	44	51	46 *	49	50
Actief sporten ⁶	57	59	56	66	61	59	53	32 *	42	57	68 *	57	62	54	57	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 Uithoorn en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Uithoorn en de rest van Nederland [5] ≥ 150 minuten/week matig intensief bewegen en ≥ 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.

Voedingsgedrag niet veranderd

Circa negen op tien volwassenen in Uithoorn (87%) eet vijf of meer dagen per week groente, een even groot deel ontbijt minimaal vijf keer per week. Deze cijfers wijken niet af van de rest van regio. De fruitconsumptie ligt in Uithoorn (68%) lager dan elders in de regio. Het voedingsgedrag is in Uithoorn tussen 2016 en 2020 niet veranderd. De groenteconsumptie en het aandeel volwassenen dat ontbijt verschilt niet tussen de wijken in Uithoorn. In de wijk Centrum/Thamerdal (62%) wordt minder fruit geconsumeerd dan in de andere wijken.

Jongeren en mannen eten minder gezond

Bij sommige groepen inwoners verdient gezonder eten extra aandacht. Mannen eten minder vaak groente en fruit dan vrouwen. Slechts zes op tien mannen en jongvolwassenen eten op vijf of meer dagen per week fruit. Mannen ontbijten ook minder vaak dan vrouwen; 65-plussers ontbijten vaker dan gemiddeld. Ook laagopgeleiden eten minder vaak groente, fruit en ontbijten minder dan gemiddeld.

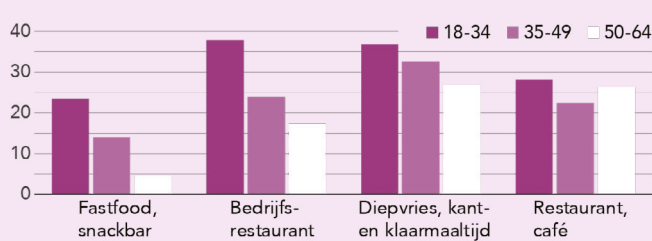
Een vijfde wil gezonder gaan eten

Van de inwoners is 21% 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. Een kleine groep inwoners (1%) wil hulp of ondersteuning bij het gezonder eten.

Vooraf jongvolwassenen eten regelmatig buitenshuis

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

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



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

	Totaal	Geslacht		Leeftijd						Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
Eet ≥ 5 dagen per week:		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog		NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	
Ontbijt	86	83	89 *	83	84	85	94	94 *	84	87	88		87	82	86	88	86	85	
Groente	87	84	89 *	79	91	89	87	87 *	81	85	92 *		87	85	88	-	87	87	
Fruit	68	61	74 *	57	68	67	78	84 *	67	63	73 *		67	68	73	66	68 *	71 *	
Warme maaltijd ⁴	88	84	91 *	86	89	88	-	-	79	87	93 *		86	90	91	-	-	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 Uithoorn en rest van de regio [4] zelfgemaakte warme maaltijd

6 Wijken

De bevolkingsopbouw van de wijken in Uithoorn en de cijfers voor een aantal gezondheidsaspecten in deze wijken staan in tabel 1. We zien dat de wijken Centrum/Thamerdal en Zuidelwaard/Bedrijventerrein/Europarei op een aantal gezondheidsaspecten relatief ongunstig scoren in vergelijking met de wijken Legmeer en Meerwijk/De Kwakel.

Wat valt op? In de wijk Centrum/Thamerdal wordt minder actief gesport, hebben meer inwoners obesitas en komen lichamelijke beperkingen (horen, zien, bewegen) vaker voor. In Zuidelwaard/Bedrijventerrein/Europarei is het aandeel inwoners met langdurige ziekten of aandoeningen hoger dan in de andere wijken of dan gemiddeld in de rest van de regio. In deze wijk beoordelen de inwoners de eigen gezondheid ook minder positief dan in de andere drie wijken en telt de wijk ook relatief weinig actieve sporters.

In de wijk Meerwijk/De Kwakel is het aandeel actieve sporters groter dan in de andere wijken. In deze wijk voelen minder mensen zich er weleens gediscrimineerd en geven minder inwoners aan dat ze geen behandeling voor psychische klachten hebben ontvangen.

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

Achtergrondkenmerken	Regio	Uithoorn	Centrum/ Thamerdal	Legmeer	Meerwijk/ De Kwakel	Zuidelwaard/ Bedrijventerrein/ Europarei
Aantal inwoners (18+)	156.085	23.567	3.562	6.048	8.241	5.716
Leeftijd: 18-64/65+ jaar	77/23	77/23	77/23	82/18	79/21	70/30
Geslacht: Vrouw/Man	52/48	51/49	49/51	48/52	52/48	55/45
Opl.niveau: Laag/Midden/Hoog ¹	19/31/50	24/38/38	29/38/33	21/36/43	20/41/38	29/35/36
Herkomst: NL/Niet-NL	62/38	74/26	71/29	72/28	83/17	65/35
1. Gezondheid en functioneren						
Ervaren gezondheid (zeer) goed	82	80	81	82	81	76
Langdurige ziekte of aandoening ²	27	30	29	29	28	35
Beperking horen, zien of bewegen	12	14	17	12	13	15
2. Mentale gezondheid						
Ernstige psychische klachten	6	5	7	5	5	5
Ernstige eenzaamheid	12	11	13	8	12	10
Weinig regie eigen leven	9	9	9	9	8	8
Hoge veerkracht	52	54	55	55	51	56
(Heel) veel stress	17	15	18	15	14	15
Huiselijk geweld, ooit ³	9	8	8	8	7	10
Ouderenmishandeling ⁴	6	5	6	3	5	7
Discriminatie	20	15	17	17	11	17
3. Zorg en hulp						
Mantelzorger ⁵	11	11	9	12	10	11
Zorg niet ontv. medisch/tandheelk. ⁶	6	4	4	4	5	5
Zorg niet ontv. psychisch ⁶	4	3	3	4	1	5
4. Genotmiddelen						
Roker	14	16	18	14	16	15
Zware drinker ⁷	7	8	9	9	8	6
Overmatige drinker ⁷	6	6	6	7	7	5
Cannabis, ooit ³	34	30	32	31	26	31
Harddrugs, ooit ³	16	13	13	14	11	12
5. Leefgewoonten						
Overgewicht (inclusief obesitas) ⁸	44	47	48	49	44	49
Obesitas ⁸	11	13	17	13	11	12
Voldoende bewegen ⁹	49	46	41	45	50	45
Actief sporten ¹⁰	58	58	50	57	65	51

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 Uithoorn | 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 Nicole Heij, afdeling communicatie
Gemeente Uithoorn

GGD Amsterdam, december 2021