



# Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Ouder-Amstel

Tabellenboek Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020



auteurs: Marijn Julius, Henriëtte Dijkshoorn, Claudia Verhagen

fotografie: Barbara de Reijke, Sanne Couprie

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

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

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

# Inhoud

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

# 1 Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen

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

## Opzet onderzoek

De Gezondheidsmonitor 2020 bestond uit een enquête via post en internet. Er deden 363 zelfstandig wonende inwoners van 65 jaar of ouder uit Ouder-Amstel mee aan het onderzoek (respons: 57%). De steekproef voor het onderzoek werd getrokken uit het bevolkingsregister. Alle GGD-en voerden de Gezondheidsmonitor 2020 hetzelfde uit. Daardoor zijn er voor veel thema's nationale cijfers beschikbaar. De Gezondheidsmonitor 2020 is uitgevoerd in het najaar van 2020, tijdens de tweede coronagolf.

## Uitvoering van de berekeningen

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

## Leeswijzer

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



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Ouder-Amstel

**Tabel 1: Demografie bevolking Ouder-Amstel 65 jaar of ouder**

	<b>aantal</b>
totaal aantal inwoners <sup>1</sup>	14.026
van wie 65 jaar of ouder	2.909 (21%)
<b>leeftijd</b>	
65-74 jaar	56%
75-84 jaar	31%
85 jaar of ouder	12%
<b>herkomst<sup>1</sup></b>	
Nederlands	85%
westerse migratieachtergrond	11%
niet-westerse migratieachtergrond	4%
<b>huishoudsamenstelling<sup>1</sup></b>	
alleenwonend	35%
<b>sociaaleconomische positie</b>	
huishoudens met laag inkomen <sup>2</sup>	3%
laagopgeleid <sup>3</sup>	18%
<b>woonkern<sup>1</sup></b>	<b>aantal</b>
Ouderkerk aan de Amstel	1.880
Duivendrecht	1.035

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

## 2 Gezondheid en aandoeningen

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

### 71% ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed

- Trend: onveranderd (2016: 69%)
- Geen verschil met NL en regio (67%)
- Risicogroepen (niet goed ervaren gezondheid): 85+, laag- of middelbaar opgeleid, alleenwonend

### 38% langdurige ziekte of aandoening

- Trend: gunstig (2016: 46%)
- Ouder-Amstel gunstiger dan NL (47%), geen verschil met regio (42%)
- Risicogroepen: alleenwonend

### 32% valongeval in het afgelopen jaar

- Trend: onveranderd (2016: 33%)
- Geen verschil met regio (34%)
- Risicogroepen: 85+

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

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>					
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020							
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>																				
gezondheidsbeleving (zeer) goed	71	74	69	82	66	43	*	62	67	83	*	55	81	*	69	71	67	67		
langdurige ziekte of aandoening	38	36	39	37	36	44		37	43	39		49	32	*	46	38	*	42	47	*
≥ 1 valongeval <sup>4</sup>	32	32	33	27	33	55	*	41	30	29		37	30		33	32		34	-	

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



### 3 Functionele beperkingen

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

#### Lichamelijke beperkingen

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

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

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

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

#### 24% beperkingen bij horen, zien of bewegen

- Trend: onveranderd (2016: 21%)
- Geen verschil met NL (26%) en regio (23%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, laagopgeleid, alleenwonend

#### 11% beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven

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

#### 17% beperkingen bij huishoudelijke dagelijkse activiteiten

- Trend: onveranderd (2016: 18%)
- Geen verschil met regio (19%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, laag- of middelbaar opgeleid, alleenwonend

#### 7% problemen bij vervoer

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



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Ouder-Amstel

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

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>				
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020						
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>																			
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	24	15	31	*	12	29	64	*	35	21	15	*	40	15	*	21	24	23	26
beperking bij horen	8	7	8		3	6	31	*	12	8	4		13	5	*	5	8	6	7
beperking bij zien	5	3	7		2	7	13	*	6	6	4		11	2	*	5	5	6	7
beperking bij bewegen	18	8	26	*	8	21	53	*	28	16	10	*	33	10	*	15	18	18	20
≥ 1 ADL-beperking <sup>4</sup>	11	5	16	*	6	8	40	*	18	10	4	*	23	5	*	12	11	11	-
persoonlijke verzorging	4	#	6	*	#	#	23	*	6	#	#		9	#	*	5	4	4	-
mobiliteit	11	5	15	*	5	9	39	*	17	11	4	*	23	4	*	11	11	11	-
Problemen bij vervoer <sup>5</sup>	7	#	11	*	#	5	35	*	13	7	#	*	14	3	*	-	-	7	-
≥ 1 HDA-beperking <sup>6</sup>	17	10	22	*	7	16	63	*	25	21	7	*	32	8	*	18	17	19	-

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

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

huishoudelijke dagelijkse activiteiten

## 4 Mantelzorg

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

### 12% is mantelzorg

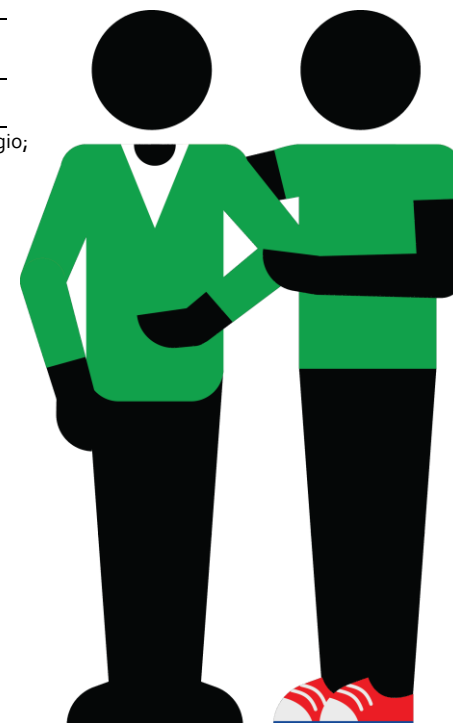
- Trend: onveranderd (2016: 12%)
- Geen verschil met NL (15%)
- Geen verschil met regio (12%)

Tabel 4: Mantelzorg onder inwoners van Ouder-Amstel van 65 jaar of ouder (%)

	65+		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>	
	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020			
<b>Mantelzorg</b>	12	11	12	16	7	#	8	12	13	10	13	12	12	12	15

<sup>1</sup>significant verschil ( $p < 0,05$ ); # aantal te klein om te presenteren; <sup>2</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>3</sup>significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van de regio;

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





## 5 Mentale gezondheid

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

### 3% ernstige psychische klachten

- Trend: onveranderd (2016: 1%)
- Geen verschil met NL (4%) of regio (3%)

### 10% ernstig eenzaam

- Trend: onveranderd (2016: 8%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (11%)
- Risicogroepen: 75+, alleenwonend

### 6% (heel) veel stress

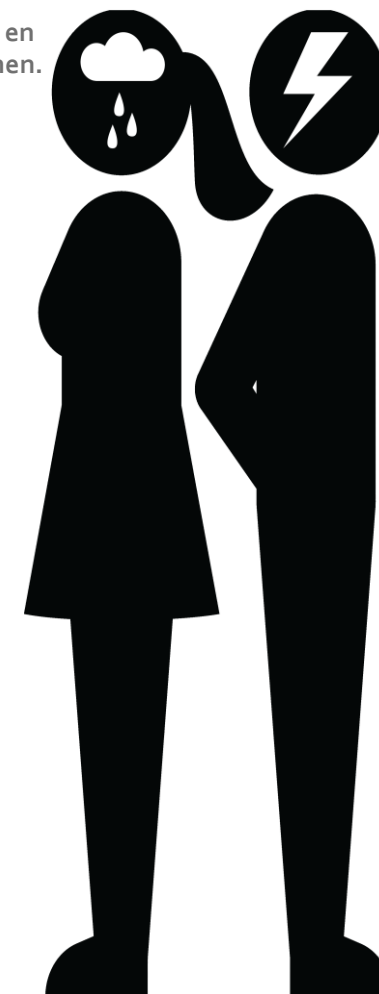
- Geen verschil met NL of regio (7%)

### 10% weinig regie over eigen leven

- Trend: onveranderd (2016: 9%)
- Ouder-Amstel gunstiger dan NL (14%)
- Geen verschil met regio (13%)
- Risicogroepen: alleenwonend

### 57% hoge veerkracht

- Ouder-Amstel gunstiger dan regio (52%)
- Risicogroepen (geen hoge veerkracht): 85+



Tabel 5: Mentale gezondheid onder inwoners van Ouder-Amstel van 65 jaar of ouder (%)

	65+		Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>				
	M	V	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020						
<b>Psychische klachten</b>																				
Matig	27	19	33	*	21	25	53	*	31	26	24	33	23	*	33	27	32	*	35	*
Ernstig	3	#	4		5	#	#		#	#	#	6	#		1	3	3		4	
<b>Eenzaamheid</b>																				
Matig	41	43	40		39	41	51		41	44	41	48	37		37	41	39		39	
Ernstig	10	7	12		6	14	16	*	12	9	7	19	4	*	8	10	11		10	
<b>Stress, regie en veerkracht</b>																				
(Heel) veel stress	6	5	7		7	6	#		4	9	7	8	6		-	-	7		7	
Weinig regie eigen leven	10	8	12		8	10	17		8	15	7	15	7	*	9	10	13		14	*
Hoge veerkracht	57	62	54		65	55	31	*	52	59	62	50	61		-	-	52	*	-	

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

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

## 6 Genotmiddelen

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

### 7% rookt

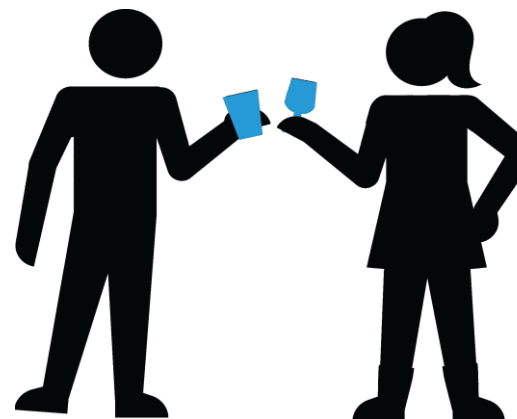
- Trend: onveranderd (2016: 11%)
- Geen verschil met NL (10%) of regio (9%)

### 12% drinkt overmatig en/of zwaar

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

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

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



**Tabel 6: Roken en alcoholgebruik onder inwoners van Ouder-Amstel van 65 jaar of ouder (%)**

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020		
<b>Roken</b>	7	8	7	10	6	#	7	7	8	8	7	11	7	9	10
<b>Zwaar en/of overmatig drinken</b>	12	13	11	14	10	#	9	15	14	10	13	15	12	11	10

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

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

## 7 Leefgewoonten

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

### Beweegrichtlijnen Gezondheidsraad:

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

### 56% heeft overgewicht (incl. obesitas), 16% obesitas

- Trend: onveranderd (2016: overgewicht 51%, obesitas 12%)
- Overgewicht: geen verschil met NL (59%) of regio (55%)
- Obesitas: geen verschil met NL (17%) of regio (16%)
- Risicogroepen: laag- of middelbaar opgeleid

### 38% beweegt voldoende, 40% sport wekelijks

- Trend: onveranderd (bewegen 2016: 40%); onveranderd (sporten 2016: 41%)
- Bewegen: geen verschil met NL (38%); Ouder-Amstel gunstiger dan regio (33%)
- Sporten: Ouder-Amstel gunstiger dan NL (34%), geen verschil met regio (40%)
- Risicogroepen (te weinig bewegen/sporten): 75+, laag- of middelbaar opgeleid, alleenwonend

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

89% groente

82% fruit

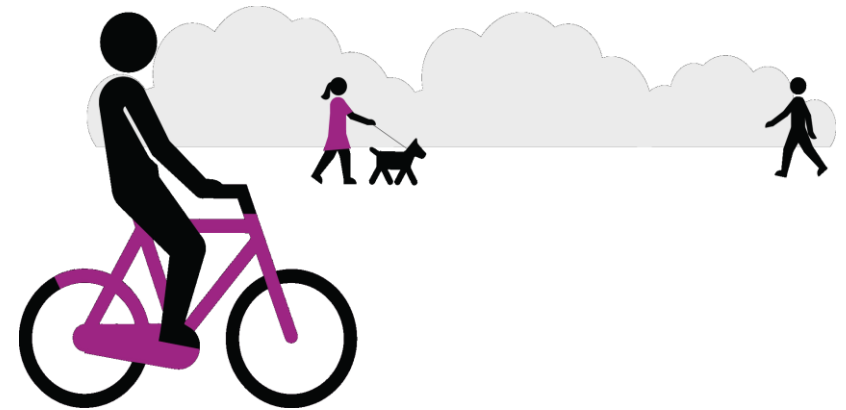
94% warme maaltijd

92% ontbijt

Geen verschil met regio

Trends:

- onveranderd (warme maaltijd, ontbijt)
- fruit gunstig (2016: 72%)



Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Ouder-Amstel

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

	65+	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>				Alleenwonend		Trend		Regio <sup>2</sup>	NL <sup>3</sup>			
		M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	Ja	Nee	2016	2020						
<b>Overgewicht en obesitas</b>																			
Overgewicht (incl. obesitas)	56	55	58	56	58	54	63	64	43	*	60	54	51	56	55	59			
Obesitas	16	14	18	14	21	#	24	17	9	*	17	16	12	16	16	17			
<b>Bewegen en sporten</b>																			
Beweegt voldoende	38	41	36	50	28	14	*	29	31	55	*	27	46	*	40	38	33	*	38
Sport wekelijks	40	42	39	51	29	21	*	25	36	61	*	29	47	*	41	40	40	34	*
<b>Voeding; 5 of meer dagen per week:</b>																			
groente	89	86	91	88	88	93	90	82	92	87	89	-	-	88	-	-			
fruit	82	79	85	80	85	84	82	76	86	80	83	72	82	*	82	-			
warme maaltijd	94	96	92	93	95	95	91	94	97	91	95	91	94	94	94	-			
ontbijt	92	93	92	89	95	97	94	90	93	89	94	93	92	93	93	-			

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



Ouder-Amstel Ouderkerk aan de Amstel Duivendrecht

	Ouder-Amstel	Ouderkerk aan de Amstel	Duivendrecht
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>			
gezondheidsbeleving (zeer) goed	71	73	69
langdurige ziekte of aandoening	38	31	49
≥ 1 valongeval (afg. jaar)	32	32	33
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>			
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	24	23	27
≥ 1 ADL-beperking	11	9	16
Problemen vervoer	7	7	7
≥ 1 HDA-beperking	17	18	15
<b>Mentale gezondheid</b>			
Ernstige psychische klachten	3	3	#
Ernstige eenzaamheid	10	8	13
(Heel) veel stress	6	5	8
Weinig regie eigen leven	10	8	14
Hoge veerkracht	57	57	59
<b>Zorg en hulp</b>			
Mantelzorger	12	13	10
<b>Genotmiddelen</b>			
Roken	7	7	8
Zwaar en/of overmatig drinken	12	13	10
<b>Leefgewoonten</b>			
Overgewicht (incl. obesitas)	56	59	51
Obesitas	16	14	19
Beweegt voldoende	38	38	39
Sport wekelijks	40	37	45
≥ 5 dg/week groente	89	89	87
≥ 5 dg/week fruit	82	81	85
≥ 5 dg/week warme maaltijd	94	93	94
≥ 5 dg/week ontbijt	92	91	94

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

# aantal te klein om te presenteren

## 8 Woonkernen