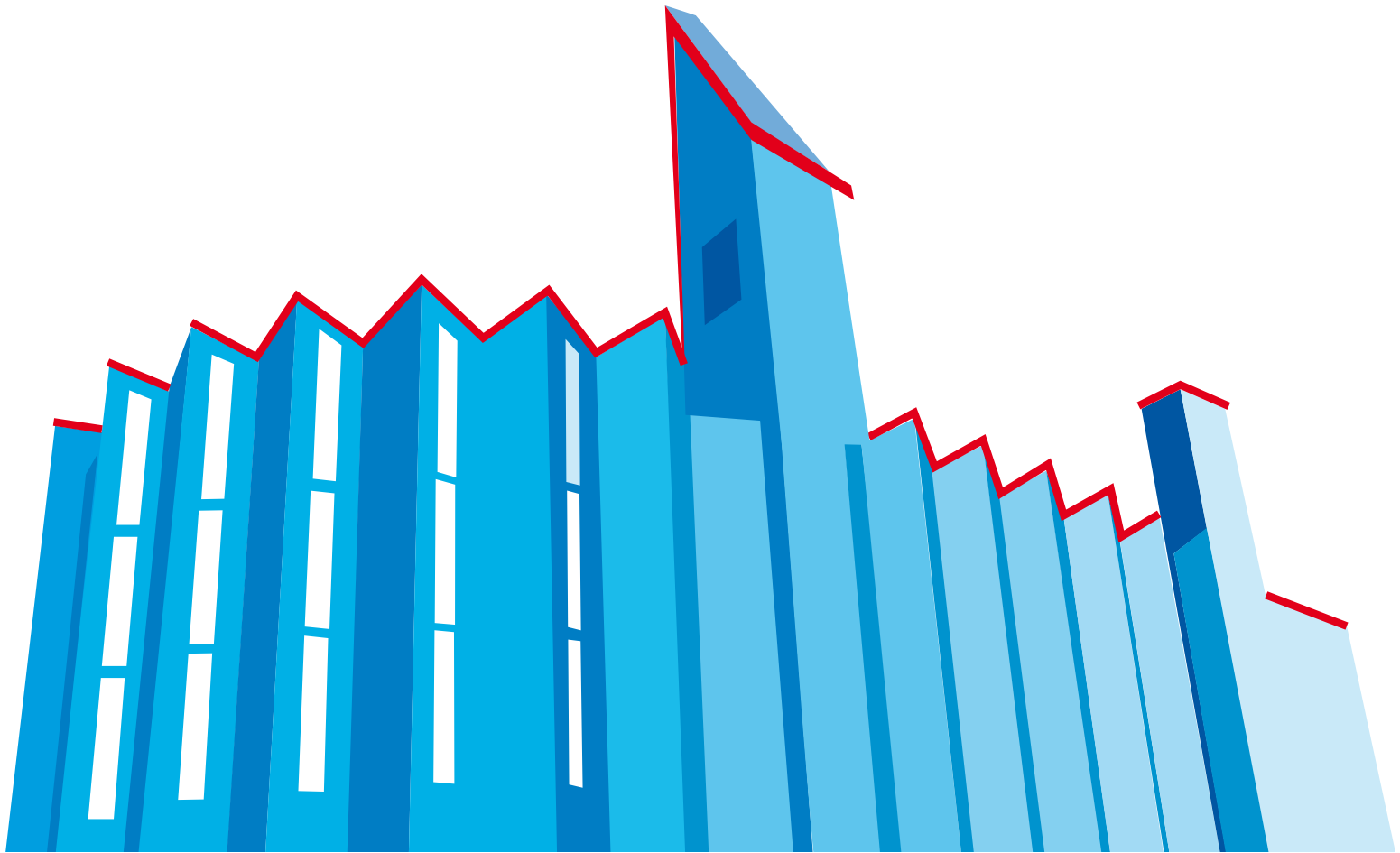


# West gezond en wel?



Driekwart van de inwoners van West heeft een positief oordeel over de eigen gezondheid, zo blijkt uit de gegevens van de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012. In de gezondheidsmonitor zijn gegevens verzameld over de gezondheid van Amsterdammers en over factoren die de gezondheid beïnvloeden. Deze factsheet geeft informatie over hoe het is gesteld met een aantal van deze gezondheidsaspecten in West. Een overzicht van de uitkomsten vindt u op pagina 10. De focus ligt op onderwerpen die lokaal beïnvloed kunnen worden. Op deze onderwerpen ondernemen zorg- en welzijnsorganisaties, gemeente, maar ook informele zorg al veel voor de inwoners van West.



#### Colofon

tekst GGD Amsterdam, 2014  
vormgeving Werf3  
drukwerk OBT  
fotografie Edwin van Eis  
telefoon: 020-555.5495  
e-mail: [eg@ggd.amsterdam.nl](mailto:eg@ggd.amsterdam.nl)  
website: [www.ggd.amsterdam.nl/agm](http://www.ggd.amsterdam.nl/agm)

---

# Lichamelijke gezondheid

**De Amsterdamse Gezondheidsmonitor geeft onder meer inzicht in de lichamelijke gezondheid van Amsterdammers. Hier leest u over de ervaren gezondheid, overgewicht, obesitas en chronische aandoeningen.**

## **Driekwart inwoners West voelt zich gezond**

De tevredenheid over de eigen gezondheid is in West met 75% niet verschillend van het gemiddelde in de stad. Deze maat is een goede voorspeller van gezondheid en zorggebruik van de bevolking. Een ongunstige gezondheidsbeleving komt in West vaker voor onder ouderen. Wat blijkt verder? Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen of tussen gebieden. Stedelijke cijfers laten zien dat laagopgeleiden, alleenwonenden en Amsterdammers van niet-westerse herkomst relatief vaak een ongunstige gezondheidsbeleving hebben.

## **Bijna helft 35-plussers te zwaar**

Van de inwoners van West is 37% te zwaar. Bij 11% van hen is er sprake van ernstig overgewicht, oftewel obesitas. Deze percentages verschillen niet van het gemiddelde in Amsterdam. Ruim de helft van de inwoners van West met overgewicht is van plan om binnenkort af te vallen. Een derde van hen wil daarbij hulp.

In de afgelopen decennia is het aantal Nederlanders met matig en ernstig overgewicht sterk toegenomen. Dat is ongunstig, want (ernstig) overgewicht verhoogt de kans op diverse chronische aandoeningen. Gelukkig stabiliseert de toename landelijk en in Amsterdam. Ook in West is het cijfer gelijk aan dat van 2008. Inwoners van 35 jaar of ouder uit West hebben vaker overgewicht en ook vaker obesitas dan 19 t/m 34 jarigen. Overgewicht komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen. De stedelijke cijfers laten daarnaast zien dat laagopgeleiden en Amsterdammers van niet-westerse herkomst vaker overgewicht hebben.

## **Eén op vijf ouderen diabetes**

Vijf procent van de inwoners van West heeft diabetes (suikerziekte). Dit percentage is gelijk aan het cijfer uit 2008 en wijkt niet af van het Amsterdamse gemiddelde (6%). Mensen met diabetes leven over het algemeen korter en hun kwaliteit van leven is minder goed. Wereldwijd en ook in Nederland is het aantal diabetespatiënten de afgelopen jaren sterk toegenomen. Wat draagt bij aan het ontstaan van deze ziekte? Een ongezonde leefstijl met weinig lichaamsbeweging, ongezonde voeding en overgewicht verhoogt het risico op diabetes.

De aandoening komt in West even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Het aandeel inwoners met diabetes neemt sterk toe met de leeftijd en bedraagt 19% onder de 65-plussers in West. Stedelijke cijfers laten verder zien dat laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst vaker diabetes hebben.

## **Circa 3.600 inwoners met hart- en vaatziekten**

Drie procent van de inwoners van West lijdt aan hart- en vaatziekten, dat zijn zo'n 3.600 mensen. Dat is net zo veel als gemiddeld in Amsterdam. Hart- en vaatziekten vormen na kanker de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland en in Amsterdam. Het bevorderen van een gezonde leefstijl met voldoende bewegen, niet roken en een gezond lichaamsgewicht draagt bij aan het terugdringen van hart- en vaatziekten.

Wat blijkt verder uit de monitor? Mannen en vrouwen uit West lijden even vaak aan hart- en vaatziekten. Het aandeel mensen met hart- en vaatziekten neemt sterk toe met de leeftijd en is het hoogst onder 65-plussers. Uit de stedelijke cijfers blijkt dat laagopgeleiden, inwoners zonder betaald werk en Turkse Amsterdammers relatief vaak aan hart- en vaatziekten lijden.

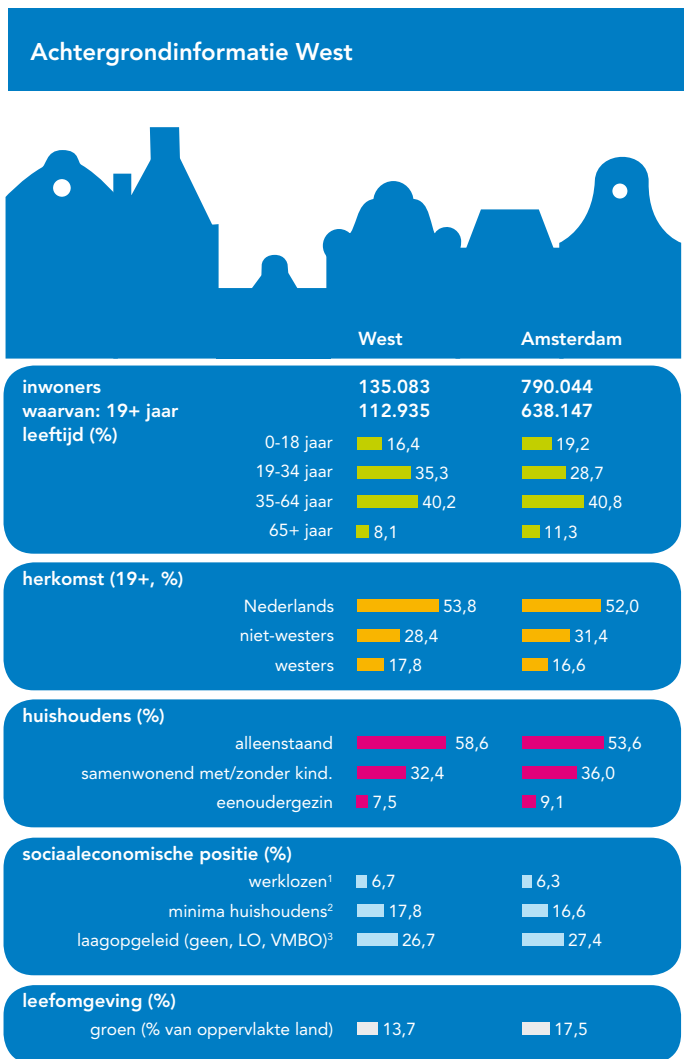
**De lichamelijke gezondheid van inwoners van West wijkt niet af van die in de gehele stad. Er zijn geen verschillen tussen de gebieden in West.**

## **Meer chronisch zieken dan 2008**

Drie op de tien inwoners van West hebben meerdere chronische aandoeningen. Dat is evenveel als het Amsterdamse gemiddelde (32%), maar hoger dan het cijfer uit 2008. Chronische aandoeningen kunnen het dagelijks functioneren flink belemmeren. Hoe meer en hoe ingrijpender de aandoening, des te groter de gevolgen voor het dagelijks leven. Van alle inwoners van West met een chronische aandoening voelt twee derde zich belemmerd in het dagelijks leven.

Vrouwen uit West kampen vaker met chronische aandoeningen dan mannen. Ook is er een duidelijke stijging bij het toenemen van de leeftijd. Het cijfer verschilt niet tussen de drie gebieden. Stedelijke cijfers laten daarnaast zien dat laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst relatief vaak chronische aandoeningen hebben.

Figuur 1



<sup>1</sup> niet-werkende werkzoekende van 15 t/m 64 jaar

<sup>2</sup> huishoudens met een inkomen tot 110% van het Wettelijk Sociaal Minimum

<sup>3</sup> bron: GGD Amsterdam/AGM 2012

#### Wat is de Amsterdamse Gezondheidsmonitor?

De Amsterdamse Gezondheidsmonitor (AGM) is het vierjaarlijkse gezondheidsonderzoek van de GGD Amsterdam onder Amsterdammers van 19 jaar en ouder. De monitor helpt de GGD en de gemeente bij het opstellen van het volksgezondheidsbeleid en geeft achtergrondinformatie voor het plannen en uitvoeren van gezondheidsbevordering. Deze factsheet beschrijft de resultaten van de AGM 2012 voor West. In 2012 deden ruim 7.200 Amsterdammers mee aan het onderzoek, van wie 863 personen uit West (respons: 38%). Aanvullend zijn gegevens van 69 inwoners van West uit de gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek gebruikt voor deze factsheet.

#### Hoe zijn de berekeningen uitgevoerd?

De resultaten van West zijn met statistische toetsen vergeleken met de rest van Amsterdam. In de tabel worden significante verschillen met (\*) aangegeven. Bij een vergelijking tussen kleine groepen zijn alleen grote verschillen statistisch significant. In de stadsdelen zal dit veelal niet het geval zijn. De tabel laat ook verschillen naar geslacht en leeftijd in West zien, cijfers per gebied en de trend ten opzichte van 2008. Door de gegevens te wegen naar geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, inkomen en herkomst zijn de resultaten representatief voor de bevolking van West.

#### Meer lezen?

Meer resultaten uit AGM 2012 vindt u in de eindrapportage op [www.ggd.amsterdam.nl/agm](http://www.ggd.amsterdam.nl/agm) en op [www.ggd.amsterdam.nl/gezondheid-in-beeld](http://www.ggd.amsterdam.nl/gezondheid-in-beeld).

# Leefstijl

**Leefgewoonten zoals roken, bewegen of alcoholgebruik hebben grote invloed op de gezondheid. Hier leest u meer over de leefstijl van inwoners van West.**

## **Twee derde inwoners beweegt voldoende**

Het percentage inwoners dat voldoende beweegt, wijkt in West (69%) niet af van het stedelijke cijfer (67%). Voldoende lichaamsbeweging is gunstig voor de gezondheid en vermindert de kans op aandoeningen. Volwassenen bewegen voldoende als zij minimaal een half uur matig lichamelijk actief zijn op ten minste vijf dagen van de week. Dit noemen we de beweegnorm.

Positief nieuws: de helft van de inactieve bewoners van West is van plan om meer te gaan bewegen. Bijna een kwart wil daarbij graag hulp of ondersteuning. Het aandeel normactieven in Amsterdam is gestegen van 61% in 2004, 62% in 2008 naar 67% in 2012. Hoe is dat in West? Het aandeel normactieven is niet veranderd ten opzichte van 2008. Mannen en vrouwen uit West voldoen even vaak aan de beweegnorm. Ook zijn er geen verschillen tussen leeftijdsgroepen of gebieden. Stedelijke cijfers laten zien dat inwoners van niet-westerse herkomst, laagopgeleiden en Amsterdammers met kinderen relatief weinig lichaamsbeweging hebben.

## **Merendeel eet te weinig groente en fruit**

Van de inwoners van West eet 48% dagelijks voldoende groente, dat wil zeggen 150 à 200 gram groente. Vier op de tien inwoners eten elke dag twee stuks fruit. De "Richtlijnen goede voeding" adviseren om dagelijks 150 à 200 gram groente en twee stuks fruit te eten. Dit vermindert de kans op overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Een kwart van de inwoners van West voldoet aan beide aanbevelingen. De groente- en fruitconsumptie in West is daarmee gelijk aan het stedelijk gemiddelde. Ongunstig: de fruitconsumptie is lager dan in 2008. Ook de groenteconsumptie lijkt lager dan in 2008, maar dit verschil is niet significant.

Wat laat de monitor verder zien? Vrouwen uit West voldoen vaker aan de aanbevelingen voor groente en fruit dan mannen. Met het stijgen van de leeftijd stijgt de consumptie van fruit. Het gebruik van groente varieert niet tussen de leeftijdsgroepen. Ook zijn er geen significante verschillen in groente- en fruitconsumptie tussen de drie gebieden. Op stedelijk niveau zien we geen eenduidige verschillen naar opleiding, inkomen of herkomst.

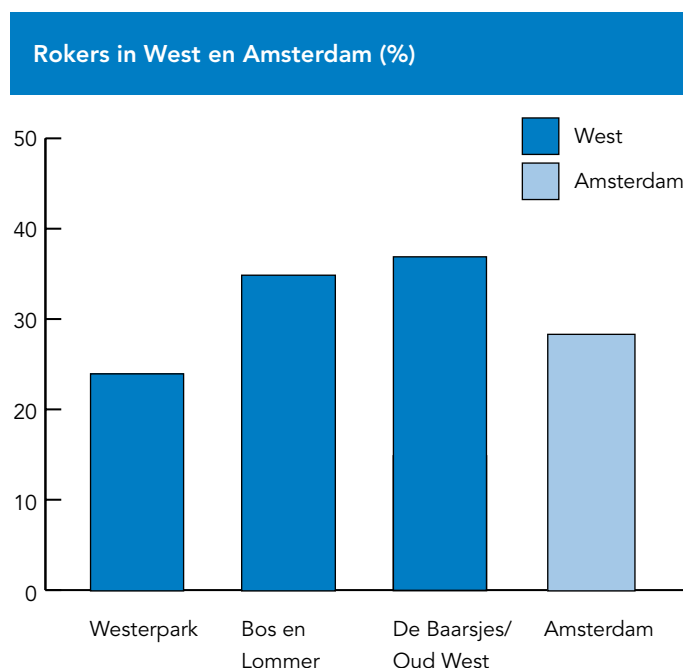
## **Helft rokers wil stoppen**

Eén op de drie inwoners van West rookt. Dat is meer dan gemiddeld in Amsterdam. Roken is nog steeds één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte. De helft van de rokers in West is van plan om binnenkort te stoppen; 18% wil daarbij hulp of ondersteuning ontvangen.

Landelijk is het percentage rokers de laatste jaren gedaald tot 23% in 2012. Ook in Amsterdam was in de afgelopen decennia sprake van een dalende trend. Echter, deze daling lijkt te stagneren, want in 2008 rookte 27% en in 2012 is dat 28%. Ook in West is het aandeel rokers niet gedaald. Wat blijkt verder? Mannen uit West roken vaker dan vrouwen. Het aandeel rokers daalt met het stijgen van de leeftijd. Met name in Bos en Lommer en De Baarsjes/Oud West wordt veel gerookt. Stedelijke cijfers laten zien dat vooral jongvolwassenen, mannen, mensen met een laag inkomen en Turkse en Surinaamse mannen vaak roken.

**In West wordt veel gerookt en neemt de tweede plaats in op de ranglijst met meeste rokers. Vooral mannen en jongvolwassenen in West roken vaak.**

Figuur 2





### Evenveel drinkers als elders in stad

Van de inwoners van West drinkt 11% overmatig en 16% zwaar. Die cijfers wijken niet af van het Amsterdamse gemiddelde. Overmatige drinkers gebruiken gemiddeld meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen alcohol per week. Zware drinkers drinken minstens één dag in de week meer dan vijf (mannen) of drie (vrouwen) glazen alcohol. Deze groepen overlappen elkaar deels. Naast plezierige aspecten zijn aan het drinken van alcohol ook risico's verbonden. Hoe hoger de alcoholconsumptie, hoe groter het risico op schadelijke effecten.

Gunstig: er zijn minder zware drinkers in West dan in 2008. Toch is er in het stadsdeel nog wel verbetering mogelijk. Van de zware

en/of overmatige drinkers uit West is 39% van plan om binnenkort minder te gaan drinken. Slechts 8% wil daarbij hulp of ondersteuning. In West zijn er geen verschillen in overmatig of zwaar alcoholgebruik tussen mannen en vrouwen of gebieden. Opvallend: het aandeel zware drinkers onder jongvolwassenen is drie keer zo hoog als onder 35-plussers. Het aandeel overmatige drinkers verschilt niet tussen leeftijdsgroepen. In heel Amsterdam zijn het vooral mannen van Nederlandse herkomst, middelbaar- en hoogopgeleiden, ongehuwde en alleenwonende Amsterdammers die te veel alcohol drinken.

---

## Psychosociale gezondheid

### Psychosociale gezondheid omvat zowel psychische aandoeningen en stoornissen als factoren die van invloed zijn op het ontstaan hiervan. Hoeveel inwoners van West hebben te maken met depressie en angstklachten, eenzaamheid of huiselijk geweld?

#### Bijna 8.000 inwoners met psychische klachten

Net als elders in Amsterdam heeft 7% van de inwoners van West ernstige psychische klachten. Het gaat in totaal om zo'n 7.900 mensen.

Daarnaast ervaart 44% van de inwoners van West matige psychische klachten. Ernstige psychische

Ernstige psychische klachten en eenzaamheid komen in West even vaak voor als in de hele stad. Ook cijfers voor zelfredzaamheid wijken in West niet af van het stadsgemiddelde.

klachten komen in West even vaak voor als in 2008. Psychische problemen kunnen voor forse beperkingen in het functioneren zorgen en zijn een belangrijke oorzaak van langdurig

ziekteverzuim. Depressie en angststoornissen zijn de meest voorkomende psychische aandoeningen in Nederland.

Mannen en vrouwen uit West hebben even vaak te maken met ernstige psychische klachten. Ook zijn er geen verschillen tussen leeftijdsgroepen of gebieden. Uit de stedelijke

cijfers blijkt verder dat laagopgeleiden en inwoners van Turkse en Marokkaanse herkomst relatief vaak psychische klachten hebben. De helft van de Amsterdammers met ernstige psychische klachten is onder behandeling. Van de inwoners met ernstige psychische klachten die geen behandeling krijgen, heeft de helft wel behoefte aan hulp of ondersteuning.

#### Eén op negen inwoners eenzaam

In West ervaart 11% van de inwoners ernstige eenzaamheid. Nog eens 29% voelt zich matig eenzaam. Ernstige eenzaamheid komt in West even vaak voor als elders in de stad. Het cijfer is niet veranderd ten opzichte van 2008. Onder eenzaamheid verstaan we de ervaring van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan betekenisvolle relaties met anderen. Eenzaamheid gaat samen met een slechtere gezondheid en een lagere kwaliteit van leven.

Er zijn in West geen verschillen in eenzaamheid tussen mannen en vrouwen of tussen gebieden. Eenzaamheid lijkt vaker voor te komen onder 35 t/m 64 jarigen, maar het verschil met andere leeftijdsgroepen is niet significant. Stedelijke cijfers laten zien dat eenzaamheid vaak voorkomt bij mensen die langere tijd een partner hebben gehad, maar deze verloren hebben door scheiding of overlijden. Amsterdammers met een lage sociaaleconomische status of een niet-westerse herkomst voelen zich vaker eenzaam.

### Huiselijk geweld stabiel

In 2012 is het aandeel inwoners dat in het laatste jaar slachtoffer was van huiselijk geweld in West (0,7%) gelijk aan het cijfer in 2008. Eén op de tien volwassenen uit West is ooit slachtoffer van huiselijk geweld geweest. De cijfers wijken niet af van het stedelijke gemiddelde.

Wat zijn de risicogroepen voor huiselijk geweld? Vrouwen, gescheiden Amsterdammers en lage inkomensgroepen zijn het vaakst het

slachtoffer van huiselijk geweld geweest, zo blijkt uit de stedelijke cijfers. Psychisch en lichamelijk geweld komen in de stad het meest voor; seksueel geweld het minst. Slechts een vijfde van de slachtoffers van recent huiselijk geweld meldt dit bij de politie. Huiselijk geweld speelt zich af tussen mensen die tot elkaars huiselijke kring behoren en kan vergaande gevolgen hebben voor het slachtoffer.

---

## Zelfredzaamheid

**Chronische aandoeningen kunnen leiden tot beperkingen bij dagelijkse activiteiten en tot een verminderde zelfredzaamheid. Hieronder vindt u informatie over gezondheidsvaardigheden en regie over het eigen leven, factoren die de zelfredzaamheid bevorderen. Ook leest u hoeveel inwoners deze beperkingen ondervinden. Ten slotte gaan we in op het aantal mantelzorgers in West.**

### Vooral ouderen weinig controle eigen leven

Negen procent van de inwoners van West ervaart een lage regie over het eigen leven. Dat is evenveel als gemiddeld in Amsterdam. Een lage regie wil zeggen dat mensen het gevoel hebben dat de omstandigheden hen overkomen en dat zij hierover zelf weinig controle hebben. Het cijfer neemt toe met de leeftijd. Met name 65-plussers vormen een risicogroep: 15% van hen ervaart een lage regie over het eigen leven. Er zijn geen verschillen in het ervaren van een lage regie tussen mannen en vrouwen of tussen gebieden.

De stedelijke cijfers laten zien dat inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie en eenzame Amsterdammers vaker het gevoel hebben dat ze geen controle hebben over hun leven. Regie over het eigen leven is belangrijk nu welzijns- en gezondheidsbeleid steeds meer uitgaan van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid.

### 35 t/m 64 jarigen minder gezondheidsvaardig

Circa 15% van de 19 t/m 64 jarige inwoners van West heeft weinig gezondheidsvaardigheden. Zij begrijpen de informatie die zij over hun ge-

zondheid krijgen onvoldoende en kunnen hun eigen gezondheidstoestand niet adequaat uitleggen. Inwoners van West hebben hiermee evenveel moeite als gemiddeld in Amsterdam.

Wat blijkt verder? Er zijn in West geen verschillen tussen mannen en vrouwen of tussen gebieden. Wel scoren 35 t/m 64 jarigen minder gunstig dan 19 t/m 34 jarigen. Voor de hele stad geldt dat vooral laagopgeleiden en Turkse en Marokkaanse Amsterdammers onvoldoende gezondheidsvaardigheden bezitten. Ook Amsterdammers met een chronische aandoening of psychische klachten scoren ongunstig. Dat is zorgelijk, want gezondheidsvaardigheden zijn belangrijk om goed om te kunnen gaan met bijvoorbeeld medicijnen en leefstijladviezen.

Ouderen in West kampen vaker met beperkingen. Vooral ouderen in Bos en Lommer zijn beperkt bij dagelijkse activiteiten en huishoudelijke klussen.

### Eén op zes inwoners heeft beperking

Zo'n 17% van de inwoners van West heeft een beperking bij horen, zien of bewegen. Dat is evenveel als gemiddeld in Amsterdam. Meestal gaat het om een beperking bij het bewegen, zoals een stuk lopen of iets oprapen. Zo'n beperking kan ontstaan door veroudering, een aandoening of ziekte, maar ook ongevallen spelen een rol. Vooral vrouwen en 65-plussers uit West ervaren lichamelijke beperkingen. In Westerpark en Bos en Lommer lijken meer inwoners een beperking te ervaren, echter het verschil met De Baarsjes/Oud West is niet significant. Stedelijke cijfers laten zien dat laagopgeleiden, lage inkomensgroepen en inwoners van niet-westerse herkomst een risicogroep vormen.

Wat blijkt verder uit de monitor? Ruim een kwart van de 65-plussers uit West wordt beperkt bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, zoals eten en drinken of traplopen. Dat is meer dan elders in Amsterdam, maar niet veranderd ten opzichte van 2008. Een op de drie 65-plussers in West heeft moeite met huishoudelijke dagelijkse activiteiten. Ook dit is hoger dan het Amsterdamse cijfer, maar wijkt niet af van het cijfer uit 2008.

Voor de hele stad geldt dat 13% van de ouderen die afhankelijk is van anderen bij de persoonlijke verzorging - zoals wassen en aankleden - daar geen hulp voor ontvangt. En een vijfde van de ouderen met beperkingen bij het uitvoeren van het huishouden krijgt geen hulp.

#### **Zo'n 8.300 mantelzorgers in West**

Acht procent van de inwoners van West verleent mantelzorg, zo'n 8.300 mensen. Dat is vergelijkbaar met het stedelijke cijfer. Het

aandeel mantelzorgers in West is niet veranderd ten opzichte van 2008. Mantelzorg is de zorg die iemand verleent aan een bekende die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Verwacht wordt dat steeds meer Amsterdammers een beroep moeten doen op mantelzorg. Mantelzorgers vormen de eerste schil in de zorg rondom mensen die beperkt zijn in het dagelijks functioneren. Mannen en vrouwen uit West verlenen even vaak mantelzorg. Vooral 35-plussers uit West verlenen mantelzorg.

De gemeente Amsterdam richt zich op het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij niet overbelast raken. Twee op de tien mantelzorgers uit West zijn zwaar belast of overbelast. Zij lopen een hoger risico om de zorg niet meer vol te kunnen houden. De stedelijke cijfers laten zien dat de ervaren belasting oploopt met het aantal uren mantelzorg. Van het ondersteuningsaanbod maakt slechts 9% van de mantelzorgers in West gebruik.

---

## Leefomgeving

**Er zijn veel factoren in onze leefomgeving die invloed kunnen hebben op de gezondheid. In de monitor is aandacht besteed aan geluidsoverlast.**

#### **Buren en brommers zorgen voor geluidsoverlast**

In West ervaart 34% van de 19 t/m 64 jarige inwoners ernstige geluidshinder, net als elders in de stad. Lawaai kan hinder en slaapverstoring veroorzaken. Vooral ernstige hinder kan de

gezondheid aantasten omdat het tot stress en onvoldoende rust en ontspanning kan leiden. Het aandeel ernstig gehinderden is even hoog als in 2008.

Welke bronnen zorgen voor de meeste geluidsoverlast? Vooral buren, brommers of scooters en bouw- en sloopwaaai veroorzaken in West ernstige geluidshinder. Dit is ook de top drie van bronnen van ernstige geluidshinder voor heel Amsterdam.



# Aandachtspunten voor beleid in West

Uit de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012 komen drie aandachtspunten naar voren. Op deze onderwerpen scoort de bevolking van West ongunstig in vergelijking met het stedelijke gemiddelde (roken, beperkingen bij ouderen) of doet Amsterdam het minder goed dan heel Nederland (psychosociale gezondheid). West doet veel op de gebieden wonen, zorg, welzijn, sport en duurzaamheid. Een integrale benadering - met samenwerking tussen gemeentelijke organisaties, zorg, welzijn en sport - geeft meer kans op verbetering van de gezondheid en het welbevinden van de inwoners. De GGD Amsterdam kan adviseren over passende en kwalitatief goede interventies vanuit gezondheid- en welzijnsperspectief.

## 1. Stoppen met roken

West telt een groter aandeel rokers dan elders in de stad, vooral veel inwoners van De Baarsjes/Oud West roken. Roken zorgt voor veel gezondheidsschade: wie rookt, verliest gemiddeld vijf gezonde levensjaren. Roken is dan ook de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en overlijden. De helft van de rokers in West is van plan om te stoppen en een deel wil hierbij graag ondersteuning ontvangen. Er kan veel gezondheidswinst behaald worden door deze mensen bij het stoppen te ondersteunen.

### Risicogroepen

**lage inkomens, jongvolwassenen, Turkse en Surinaamse mannen.**

## 2. Ondersteunen van 65-plussers met beperkte zelfredzaamheid

Inwoners van 65 jaar of ouder uit West kampen relatief vaak met beperkingen die het dagelijks functioneren belemmeren, zoals problemen met horen, zien of bewegen. Ook problemen met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en huishoudelijke activiteiten komen onder ouderen uit West vaker voor dan gemiddeld in Amsterdam. Voor deze inwoners is het extra belangrijk dat ze voldoende gezondheidsvaardigheden hebben en regie over het eigen leven ervaren. Zeker nu het welzijns- en gezondheidsbeleid uitgaat van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid.

### Risicogroepen

**inwoners van 65 jaar en ouder, vrouwen, laagopgeleiden, niet-westerse herkomst.**

## 3. Bevorderen van psychosociale gezondheid

In vergelijking met heel Nederland ervaren relatief veel Amsterdammers ernstige psychische klachten. Ook in West verdient de psychosociale gezondheid de aandacht. Dergelijke problemen kunnen het functioneren in het dagelijks leven flink belemmeren en zijn geregeld oorzaak van langdurig ziekteverzuim en isolement. Aandacht zou moeten uitgaan naar het versterken van beschermende factoren, zoals emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden, het sociaal netwerk, en naar het herkennen en aanpakken van klachten en isolement.

### Risicogroepen

**vrouwen, inwoners van 35 t/m 64 jaar, laagopgeleiden, Turkse en Marokkaanse herkomst.**

## Inspiratie opdoen?

Op [www.ggd.amsterdam.nl/gezondenwel](http://www.ggd.amsterdam.nl/gezondenwel) vindt u informatie over gezondheidsbeleid en interventies op veel leefstijlthema's.

### Bevolkingsopbouw verklaart verschillen deels

De bevolkingsopbouw van West komt goed overeen met die van heel Amsterdam. Wel telt West relatief veel 19 t/m 34 jarigen en alleenstaanden (zie figuur 1). Dit vormt een gedeeltelijke verklaring voor de ongunstige score van West op roken, want juist jongvolwassenen roker vaker. Ook het grotere aandeel ouderen uit West met een beperking is grotendeels te verklaren door verschillen in bevolkings-samenstelling.

Tabel 1

Uitkomsten Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012<sup>1</sup> (%)

	Amsterdam	West	West									trend <sup>3</sup>
			m	v	19-34	35-64	65+	Westerpark	Bos en Lommer	De Baarsjes /Oud West		
<b>Lichamelijke gezondheid</b>												
gezondheidsbeleving (zeer) goed	75	75	75	75	91	67	46 *		75	71	76	
overgewicht (incl. obesitas)	40	37	42	33 *	21	47	56 *		34	44	36	=
obesitas	11	11	10	12	5	15	18 *		7	14	11	=
diabetes	6	5	5	5		6	19 *		4	8	5	=
hart- en vaatziekten	4	3	3	4		3	17 *		2	5	3	
≥ 2 chronische aandoeningen	32	31	25	37 *	14	39	62 *		35	31	29	+
<b>Leefstijl</b>												
beweegt voldoende	67	69	68	71	73	67	67		70	64	72	=
voldoende groente	49	48	43	52 *	45	49	48		44	47	50	=
voldoende fruit	43	42	36	47 *	36	44	54 *		44	37	42	-
rookt	28	33 *	39	27 *	35	28	20 *		24	35	37 *	=
zware drinker	13	16	17	14	25	9	7 *		12	16	17	-
overmatige drinker	11	11	12	10	14	9	12		13	8	12	=
<b>Psychosociale gezondheid</b>												
ernstige psychische klachten	7	7	6	9	5	9	8		5	11	7	=
ernstig eenzaam	11	11	11	10	8	13	10		13	7	11	=
huiselijk geweld	1,0	0,7										=
<b>Zelfredzaamheid</b>												
weinig regie eigen leven	10	9	11	8	4	13	15 *		13	9	8	
weinig gezondheidsvaardigheden <sup>2</sup> (19-64)	14	15	13	16	7	21	*		15	18	13	
beperking horen, zien, bewegen	17	17	14	20 *	7	20	44 *		20	21	14	
beperking activiteiten dagelijks leven (65+)	19	27 *	28	25			27		28	33	24	=
beperking huishoudelijke activiteiten (65+)	28	35 *	33	36			35		36	36	33	=
mantelzorger	9	8	6	9	4	11	9 *		7	6	9	=
<b>Leefomgeving</b>												
ernstige geluidshinder (19-64)	31	34	36	33	35	34			32	29	38	=

\*significant verschil (p&lt;0,05)

<sup>1</sup>als er geen percentage staat weergegeven, is het niet mogelijk dit te berekenen vanwege het kleine aantal respondenten of omdat het niet is nagevraagd<sup>2</sup>respondenten die niet zeker zijn dat ze medische formulieren zelf goed invullen<sup>3</sup>trend ten opzichte van 2008

