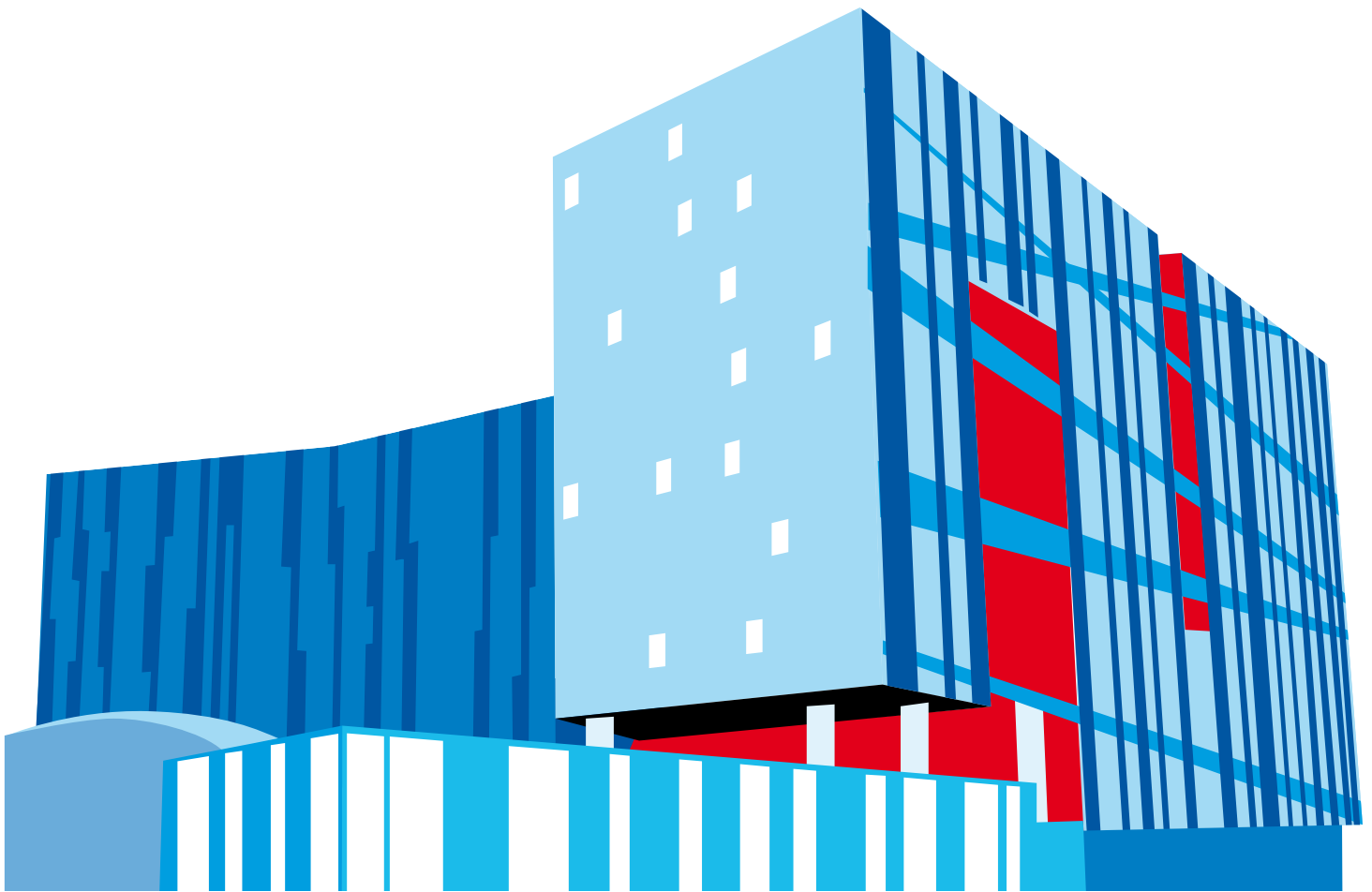


# Zuid gezond en wel?



Van de inwoners van Zuid heeft 81% 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 Zuid. 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 Zuid.



#### 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.**

## **Meeste inwoners Zuid voelen zich gezond**

De tevredenheid over de eigen gezondheid is in Zuid met 81% hoger dan gemiddeld in de stad (75%). Deze maat is een goede voorspeller van gezondheid en zorggebruik van de bevolking. Een ongunstige gezondheidsbeleving komt in Zuid vaker voor onder ouderen. In Buitenveldert/Zuidas, waar veel ouderen wonen, voelen inwoners zich minder gezond dan inwoners uit de andere gebieden. Wat blijkt verder? Er zijn geen verschillen in gezondheidsbeleving tussen mannen en vrouwen. Stedelijke cijfers laten zien dat laagopgeleiden, alleenwonenden en Amsterdammers van niet-westerse herkomst relatief vaak een ongunstige gezondheidsbeleving hebben.

## **Een derde inwoners te zwaar**

Een derde van de volwassenen in Zuid is te zwaar. Bij 8% van hen is er sprake van ernstig overgewicht, oftewel obesitas. Deze percentages liggen lager dan gemiddeld in Amsterdam. Bijna twee derde van de inwoners van Zuid met overgewicht is van plan om binnenkort af te vallen. Een kwart 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 Zuid is het cijfer gelijk aan dat van 2008.

Inwoners van 35 jaar of ouder uit Zuid 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.

## **Minder diabetes dan gemiddeld**

Vier op de honderd inwoners van Zuid hebben diabetes (suikerziekte). Dit percentage is even hoog als in 2008 en lager dan 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 Zuid even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Het aandeel inwoners met diabetes neemt sterk toe met de leeftijd en bedraagt 11% onder de 65-plussers in Zuid. Stedelijke cijfers laten verder zien dat laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst vaak diabetes hebben.

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

Drie procent van de inwoners van Zuid lijdt aan hart- en vaatziekten, dat zijn zo'n 3.600 mensen. Dat is vergelijkbaar met het gemiddelde 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 in Zuid lijden vaker aan hart- en vaatziekten dan vrouwen. Het aandeel mensen met hart- en vaatziekten is het hoogst onder 65-plussers en in Buitenveldert/Zuidas. Uit de stedelijke cijfers blijkt dat laagopgeleiden, inwoners zonder betaald werk en Turkse Amsterdammers relatief vaak aan hart- en vaatziekten lijden.

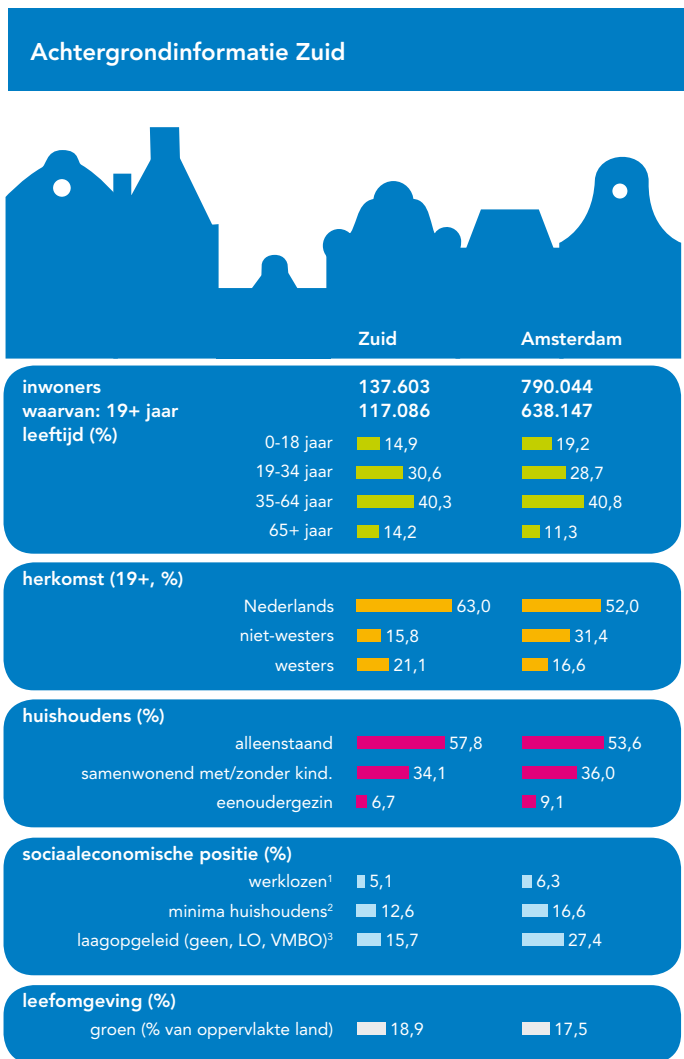
## **Minder chronisch ziek dan gemiddeld**

Ruim een kwart van de inwoners van Zuid heeft meerdere chronische aandoeningen. Dat is minder dan het Amsterdamse gemiddelde (32%), maar vergelijkbaar met 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 Zuid met een chronische aandoening voelt 62% zich belemmerd in het dagelijks leven.

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

**Inwoners van Zuid beoordelen de eigen gezondheid vaker als goed of zeer goed. Op lichamelijke gezondheid scoort Zuid bovengemiddeld. Er is minder obesitas en diabetes.**

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 Zuid. In 2012 deden ruim 7.200 Amsterdammers mee aan het onderzoek, van wie 698 personen uit Zuid (respons: 40%). Aanvullend zijn gegevens van 71 inwoners van Zuid uit de gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek gebruikt voor deze factsheet.

#### Hoe zijn de berekeningen uitgevoerd?

De resultaten van Zuid 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 Zuid 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 Zuid.

#### 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 Zuid.**

## **Driekwart inwoners beweegt voldoende**

Het percentage inwoners dat voldoende beweegt is in Zuid (72%) hoger dan elders in de stad (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: ruim de helft van de inactieve bewoners van Zuid is van plan om meer te gaan bewegen. Een vijfde van hen wil daarbij graag hulp of ondersteuning. Het aandeel normactieven is in Amsterdam gestegen van 61% in 2004, 62% in 2008 naar 67% in 2012. Hoe is dat in Zuid? Het aandeel normactieven is niet veranderd ten opzichte van 2008. Mannen in Zuid bewegen ongeveer even veel als vrouwen. Ook tussen leeftijdsgroepen of gebieden zijn er geen aantoonbare verschillen. 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 Zuid eet 55% dagelijks voldoende groente, dat wil zeggen 150 à 200 gram groente. En 45% eet 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. Bijna 30% van de inwoners van Zuid voldoet aan beide aanbevelingen. De groente- en fruitconsumptie in Zuid is daarmee iets hoger dan elders in de stad. Ten opzichte van 2008 is de groenteconsumptie gestegen en de fruitconsumptie gelijk gebleven.

Wat laat de monitor verder zien? Mannen en vrouwen uit Zuid voldoen even vaak aan de aanbeveling voor groente. Inwoners van 35 t/m 64 jaar eten meer groente dan de andere leeftijdsgroepen. Vrouwen eten meer fruit dan mannen. Met het stijgen van de leeftijd stijgt de consumptie van fruit. Op stedelijk niveau zien we geen eenduidige verschillen naar opleiding, inkomen of herkomst.

## **Veertig procent rokers wil stoppen**

Ruim een kwart van de inwoners van Zuid rookt. Het aandeel rokers in Zuid verschilt daarmee niet van het Amsterdamse cijfer. Roken is nog steeds

één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte. Vier op de tien rokers in Zuid is van plan om binnenkort te stoppen; 16% 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 was dat 28%.

Ook in Zuid is het aandeel rokers niet gedaald. Er zijn in Zuid geen aantoonbare verschillen tussen mannen en vrouwen.

Het aandeel rokers daalt met het stijgen van de leeftijd. In Buitenveldert/Zuidas is het aandeel rokers lager dan in de andere gebieden. Stedelijke cijfers laten zien dat vooral jongvolwassenen, mannen, mensen met een laag inkomen en Turkse en Surinaamse mannen vaak roken.

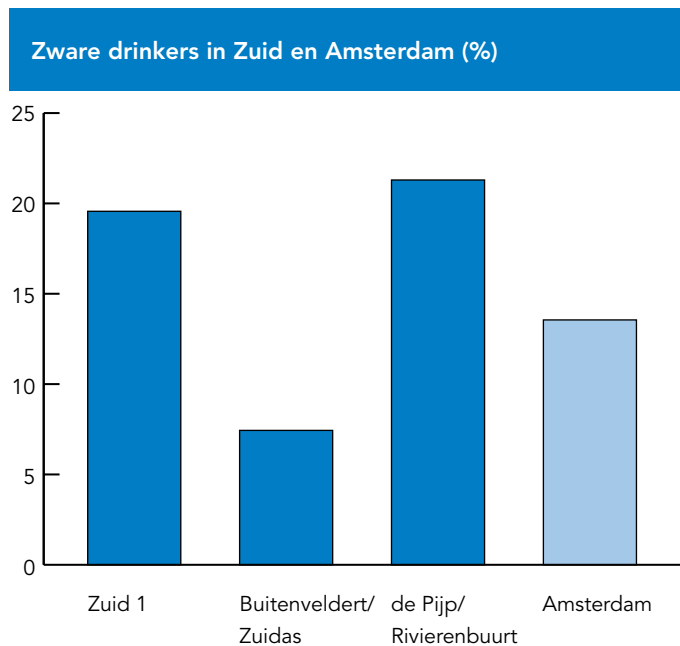
## **Meer drinkers dan elders in stad**

Van de inwoners van Zuid is 14% een overmatige drinker en 18% een zware drinker. Dat is meer dan gemiddeld in Amsterdam. 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.

Het aandeel overmatige en zware drinkers is in Zuid even hoog als in 2008. Gunstig: van de zware en/of overmatige drinkers uit Zuid is 38% van plan om binnenkort minder te gaan drinken. Slechts 6% wil daarbij hulp of ondersteuning. Wat blijkt verder? Mannen uit Zuid lijken vaker zware drinkers dan vrouwen, maar het verschil is niet significant. Het aandeel zware drinkers is het hoogste onder jongvolwassenen. Overmatig alcoholgebruik verschilt niet tussen mannen en vrouwen of leeftijdsgroepen. Zware drinkers vinden we vooral in Zuid<sup>1</sup> en de Pijp/Rivierenbuurt. In heel Amsterdam zijn het vooral mannen van Nederlandse herkomst, middelbaar- en hoogopgeleiden, ongehuwde en alleenwonende Amsterdammers die te veel alcohol drinken.

**Bewoners in Zuid hebben een relatief gezonde leefstijl. Men beweegt vaker en eet meer groente dan gemiddeld. Roken zit op het niveau van de stad. Wel telt Zuid meer zware drinkers.**

Figuur 2



## Psychosociale gezondheid

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

### **Bijna 6.000 inwoners met psychische klachten**

Eén op de twintig inwoners van Zuid heeft ernstige psychische klachten, dat zijn zo'n 5.900 mensen. Dit is iets minder dan gemiddeld in Amsterdam (7%). Daarnaast ervaart 36% van de inwoners van Zuid matige psychische klachten. Ernstige psychische klachten komen in Zuid 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.

Vrouwen uit Zuid hebben vrijwel even vaak ernstige psychische klachten als mannen. Ook tussen leeftijdsgroepen en gebieden zijn er geen aantoonbare verschillen. Uit de stedelijke cijfers blijkt 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.

### **Minder eenzaamheid dan elders**

In Zuid ervaart 8% van de inwoners ernstige eenzaamheid. Nog eens 30% voelt zich matig eenzaam. Ernstige eenzaamheid komt in Zuid minder vaak voor dan elders in de stad. Ten opzichte van 2008 is het cijfer niet veranderd. 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.

We zien in Zuid geen verschillen in eenzaamheid tussen mannen en vrouwen, leeftijdsgroepen of gebieden. 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 Zuid (0,5%) gelijk aan het cijfer in 2008. Van de volwassenen uit Zuid is 9% ooit slachtoffer van huiselijk geweld geweest. De cijfers wijken niet af van het stedelijk 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 Zuid.**

### Vooraf ouderen weinig controle eigen leven

Acht procent van de inwoners van Zuid ervaart een lage regie over het eigen leven. Dat is minder dan 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: 14% ervaart een lage regie over het eigen leven. Er is in Zuid geen verschil 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.

### Merendeel voldoende gezondheidsvaardig

Circa vijf procent van de 19 t/m 64 jarige inwoners van Zuid heeft weinig gezondheidsvaardigheden. Zij begrijpen de informatie die zij over hun gezondheid krijgen onvoldoende en kunnen

hun eigen gezondheidstoestand niet adequaat uitleggen. Inwoners van Zuid hebben hiermee minder moeite dan gemiddeld in Amsterdam.

Wat blijkt verder? In Zuid zijn er geen verschillen tussen mannen en vrouwen, leeftijdsgroepen of gebieden. 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.

**Ernstige psychische klachten en eenzaamheid komen in Zuid minder vaak voor. Ook op zelfredzaamheid scoren inwoners van Zuid bovengemiddeld.**

### Eén op tien heeft lichamelijke beperking

Tien procent van de inwoners van Zuid heeft een beperking bij horen, zien of bewegen. Dat is minder dan het gemiddelde percentage 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 65-plussers en inwoners van Buitenveldert/Zuidas ervaren lichamelijke beperkingen. Stedelijke cijfers laten zien dat ook laagopgeleiden, lage inkomensgroepen en inwoners van niet-westerse herkomst een risicogroep vormen.

Wat blijkt verder uit de monitor? Eén op de zeven 65-plussers uit Zuid wordt beperkt bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, zoals eten en drinken of traplopen. Dat is minder dan elders in

Amsterdam. Ook is het cijfer niet veranderd ten opzichte van 2008. Een kwart van de 65-plussers in Zuid heeft moeite met huishoudelijke dagelijkse activiteiten. Dit cijfer verschilt niet van het Amsterdamse cijfer en wijkt ook niet af van het cijfer uit 2008. Vrouwen uit Zuid hebben vaker moeite met huishoudelijke dagelijkse activiteiten dan mannen.

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.

#### **Ruim 10.000 mantelzorgers in Zuid**

Eén op de tien inwoners van Zuid verleent mantelzorg, net als in de rest van Amsterdam. Dat zijn circa 10.500 mensen. Het aandeel mantelzorgers in Zuid 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 Zuid verlenen even vaak mantelzorg. Het aandeel mantelzorgers is onder 35-plussers hoger dan onder 19 t/m 34 jarigen.

De gemeente Amsterdam richt zich op het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij niet overbelast raken. Eén op de tien mantelzorgers uit Zuid is 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 voor mantelzorgers maakt 10% van de mantelzorgers in Zuid gebruik.

---

## Leefomgeving

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

#### **Meer geluidsoverlast in Zuid**

In Zuid ervaart 36% van de 19 t/m 64 jarige inwoners ernstige geluidshinder. Dit percentage is hoger dan 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 niet veranderd ten opzichte van 2008.

Welke bronnen zorgen voor de meeste geluidsoverlast? Vooral bouw- en sloopwaaai, brommers of scooters en burens veroorzaken in Zuid ernstige geluidshinder. Dit is ook de top drie van bronnen van ernstige geluidshinder voor heel Amsterdam. Daarnaast ervaart 6% van de inwoners uit Zuid ernstige geluidshinder van vliegtuigen.



# Aandachtspunten voor beleid in Zuid

Uit de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012 komen drie aandachtspunten naar voren, waarop Zuid ongunstiger scoort dan het stedelijke gemiddelde (alcoholgebruik) of waarop Zuid het, net als Amsterdam, minder goed doet dan heel Nederland (roken). In Buitenveldert/Zuidas, waar veel ouderen wonen, is zelfredzaamheid een aandachtspunt. Hier wordt 'Beter Thuis in Zuid' uitgevoerd, waarbij afstemming tussen eerstelijnszorg en welzijn centraal staat. Zo'n integrale benadering - met samenwerking tussen gemeentelijke organisaties, zorg en welzijn - 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. Minderen alcoholconsumptie

Inwoners van stadsdeel Zuid drinken vaker te veel alcohol dan gemiddeld in Amsterdam, met name jongvolwassenen en inwoners van de gebieden Zuid1 en de Pijp/Rivierenbuurt. Problematisch drinkgedrag levert naast gezondheidsproblemen voor de drinker zelf ook risico's op voor de sociale omgeving en de maatschappij. Bij het bevorderen van een gezonde omgang met alcohol kan worden ingespeeld op omgevingsfactoren, zoals maatschappelijke normen, en toezicht op en beschikbaarheid van alcohol. Daarnaast is vroegtijdige signalering van alcoholproblemen belangrijk, bijvoorbeeld in de huisartsenpraktijk of op uitgaanslocaties.

### Risicogroepen

**jongvolwassenen, mannen van Nederlandse herkomst, middelbaar en hoogopgeleiden en alleenwonenden.**

## 2. Stoppen met roken

Ruim een kwart van de volwassenen in Zuid rookt. Roken zorgt voor veel gezondheidschade: wie rookt, verliest gemiddeld vijf gezonde levensjaren. Roken is dan ook de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en overlijden. Vier op de tien rokers uit Zuid 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, mannen.**

## 3. Ondersteunen van inwoners met beperkte zelfredzaamheid

Een derde van de 65-plussers uit Zuid ervaart beperkingen die het dagelijks functioneren belemmeren, zoals problemen met horen, zien of bewegen. Ook in Buitenveldert/Zuidas kampen veel inwoners met deze problemen, vanwege de grote groep ouderen in dit gebied. 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.**

## Inspiratie opdoen?

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

### Bevolkingsopbouw verklaart cijfers

Zuid telt relatief veel hoogopgeleiden en inwoners van westerse herkomst (zie figuur 1). Dit vormt een gedeeltelijke verklaring voor de gunstige score van Zuid op veel gezondheidsaspecten. Immers, de stedelijke cijfers laten zien dat laagopgeleiden en inwoners van niet-westerse herkomst vaker een minder goede gezondheid hebben.

Tabel 1

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

	Amsterdam	Zuid	Zuid							Zuid 1	Buitenveldert/ Zuidas	de Pijp/ Rivierenbuurt	trend <sup>3</sup>
			m	v	19-34	35-64	65+						
<b>Lichamelijke gezondheid</b>													
gezondheidsbeleving (zeer) goed	75	81 *	81	81	90	83	56 *		84	73	81 *		
overgewicht (incl. obesitas)	40	33 *	43	25 *	20	38	48 *		32	35	34	=	
obesitas	11	8 *	6	9	4	7	16 *		4	8	10	=	
diabetes	6	4 *	4	4		4	11 *		2	7	4	=	
hart- en vaatziekten	4	3	4	2 *		2	14 *		3	7	2 *		
≥ 2 chronische aandoeningen	32	27 *	22	32 *	12	29	54 *		26	34	25	=	
<b>Leefstijl</b>													
beweegt voldoende	67	72 *	69	75	74	71	72		74	64	74	=	
voldoende groente	49	55 *	55	55	47	63	51 *		54	58	55	+	
voldoende fruit	43	45	38	51 *	33	46	65 *		45	51	43	=	
rookt	28	26	29	24	33	24	17 *		26	15	30 *	=	
zware drinker	13	18 *	22	15	30	13	7 *		19	7	21 *	=	
overmatige drinker	11	14 *	15	13	16	12	15		14	9	16	=	
<b>Psychosociale gezondheid</b>													
ernstige psychische klachten	7	5 *	4	7	7	5	4		7	3	5	=	
ernstig eenzaam	11	8 *	7	9	6	9	9		8	6	9	=	
huiselijk geweld	1,0	0,5										=	
<b>Zelfredzaamheid</b>													
weinig regie eigen leven	10	8 *	7	8	4	8	14 *		6	8	9		
weinig gezondheidsvaardigheden <sup>2</sup> (19-64)	14	5 *	4	6	7	4			4		7		
beperking horen, zien, bewegen	17	10 *	10	11	2	9	30 *		10	19	8 *		
beperking activiteiten dagelijks leven (65+)	19	14 *	10	16			14		9	17	15	=	
beperking huishoudelijke activiteiten (65+)	28	24	15	29 *			24		21	28	23	=	
mantelzorger	9	10	8	11	3	14	10 *		10	12	9	=	
<b>Leefomgeving</b>													
ernstige geluidshinder (19-64)	31	36 *	40	32	38	34			36	34	36	=	

\*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

