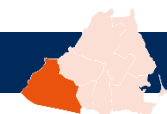


Gezondheid en welbevinden van **ouderen** in **Zaanstad**



De Corona Gezondheidsmonitor Ouderen 2022



Fysieke gezondheid

- 56%** ervaart zijn/haar **gezondheid** als (zeer) goed; **ZW** 58%; **■** 61%
- 48%** heeft **langdurige ziekten of aandoeningen**; **ZW** 47%; **■** 47%
- 49%** is (ernstig) **beperkt in het dagelijks leven** vanwege problemen met de gezondheid; **ZW** 47%; **■** 49%

Leefstijl

- 8%** **rookt** tabak; **ZW** 9%; **■** 9%
- 19%** is een **overmatig drinker**; **ZW** 21%; **■** 19%
- 62%** heeft **overgewicht**; **ZW** 61%; **■** 57%
- 19%** heeft **obesitas**; **ZW** 19%; **■** 17%
- 38%** voldoet aan de **beweegrichtlijn**; **ZW** 38%; **■** 39%

Welzijn

- 84%** ervaart matig of veel **regie over het eigen leven**; **ZW** 85%; **■** nb%
- 7%** heeft de afgelopen 4 weken **(heel) veel stress** ervaren.; **ZW** 7%; **■** 7%
- 50%** is **eenzaam**; **ZW** 51%; **■** 50%

Mentale gezondheid

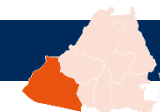
- 1.7%** heeft **ernstige psychische klachten**; **ZW** 1.8%; **■** 1.4%
- 5%** heeft **hoog risico op een angststoornis of depressie**; **ZW** 5%; **■** 5%
- 8%** heeft de laatste 12 maanden er **een enkele keer tot heel vaak** serieus **over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven**; **ZW** 9%; **■** 7%

Participatie

- 12%** heeft enige tot grote **moeite met rondkomen**; **ZW** 12%; **■** 11%
- 11%** heeft een inkomen tot **120% van het beleidsmatig minimum**; **ZW** 10%; **■** 11%
- 15%** is **mantelzorger**; **ZW** 15%; **■** 15%
- 26%** doet **vrijwilligerswerk**; **ZW** 26%; **■** 29%

Coronacrisis

- 31%** is besmet geweest met het coronavirus; **ZW** 36%; **■** 37%
- 15%** is langer dan 3 maanden geleden besmet geweest met het coronavirus en heeft **nu nog last van klachten**; **ZW** 16%; **■** 16%
- 7%** heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg: zorgverlener heeft afgezegd**; **ZW** 7%; **■** 8%
- 4%** heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg: heeft zelf afgezegd**; **ZW** 4%; **■** 4%
- 2.5%** heeft nog **niet alle uitgestelde zorg ontvangen**, maar wel nodig; **ZW** 4%; **■** 6%



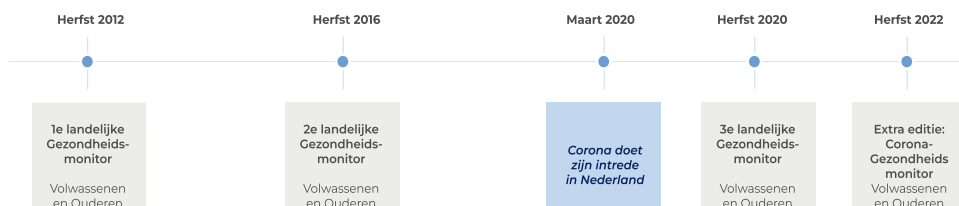
De Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is een landelijk vragenlijstonderzoek naar de gezondheid, het welzijn en de leefgewoonten onder inwoners van 18 jaar en ouder in Nederland. De GGD'en voeren dit onderzoek elke vier jaar uit, samen met het RIVM, CBS en GGD GHOR Nederland. Dat doen zij in opdracht van de gemeente. Gemeenten zijn verplicht iedere vier jaar de gezondheidssituatie van inwoners in kaart te brengen.

Bij rampen en crises is het extra belangrijk om de gezondheidssituatie te volgen. De coronapandemie is daar een voorbeeld van. In het najaar van 2022 is er een extra meting uitgevoerd: de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Deze meting volgde twee jaar na de laatste meting in 2020 en vier maanden na afschaffing van de laatste coronamaatregel.

De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de invulling en ontwikkeling van het lokale gezondheidsbeleid. Zo kan bijvoorbeeld blijken dat er meer hulp nodig is voor bepaalde groepen inwoners of dat er extra voorzieningen nodig zijn in een bepaald gebied.

In dit rapport worden de resultaten voor de **ouderen** in Zaanstad beschreven.



Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voerden de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 uit in het kader van de Integrale Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, samen het [Netwerk GOR](#).

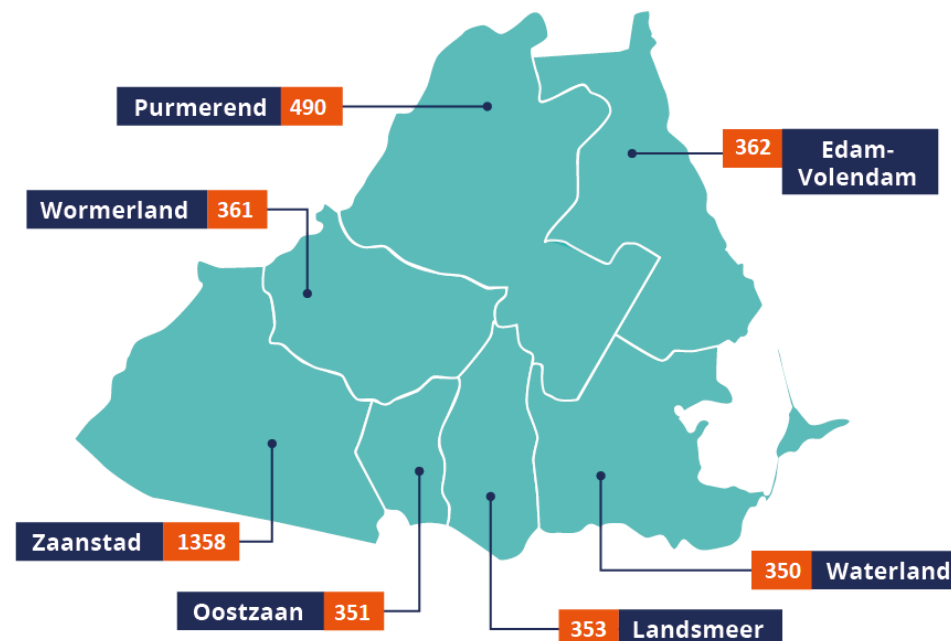
Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronapandemie onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken.

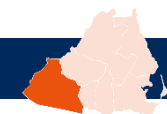
ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van deze monitor.

Respons

In heel Nederland kregen ruim een miljoen volwassenen en ouderen een uitnodiging om een vragenlijst in te vullen; 34% van hen deed mee. Dit noemen we het responspercentage. De responspercentages voor **ouderen** voor Zaanstad en de regio Zaanstreek-Waterland zijn hieronder weergegeven.

	Zaanstad	Zaanstreek-Waterland
Aantal mensen uitgenodigd	3231	8204
Aantal deelnemers	1358	3625
Responspercentage	42,1	44,2





Leeswijzer

Dit rapport beschrijft de belangrijkste resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Ouderen 2022 voor Zaanstad. Het rapport is opgedeeld in verschillende thema's. Per thema beschrijven wij hoe de situatie in 2022 was in de gemeente.

Een volledig overzicht van de resultaten is terug te vinden in de tabellen achteraan dit rapport en op de cijferwebsite: gezondheidincijfers.ggdzw.nl

- De doelgroep van het onderzoek zijn personen van 18 jaar en ouder die in Nederland wonen. Het CBS selecteerde willekeurig personen uit de Basisregistratie Personen (BRP) die een uitnodiging kregen voor deelname aan de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Dit noemen we een steekproef. De geselecteerde personen vormen samen een doorsnee van de Nederlandse bevolking.
- Om de resultaten zo representatief mogelijk te laten zijn voor de inwoners van de gemeente, zijn de resultaten gewogen. Dit houdt in dat meer gewicht is gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs weinig meededen aan het onderzoek. Er is minder gewicht gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs vaker meededen aan het onderzoek.
- Om de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten te waarborgen, worden resultaten alleen getoond als een minimum van 75 respondenten de vraag heeft ingevuld en een minimum van 5 respondenten een specifiek antwoord. Als de aantallen te laag zijn, staat er een ~ of een * in plaats van de resultaten.
- Resultaten boven de 3% zijn afgerond op hele percentages. Daardoor kan het voorkomen dat percentages niet optellen tot het totaal. Resultaten onder de 3% zijn afgerond op 1 decimaal.
- Er wordt gesproken van een verschil als dit blijkt uit een statistische toets of als het verschil 3% of groter is.

Colofon

Uitgave: GGD Zaanstreek-Waterland, oktober 2023

Auteurs: Ellis Voerman, Janneke Meijering, Jennifer Campmans, Carin Bosma, Bob Zondag

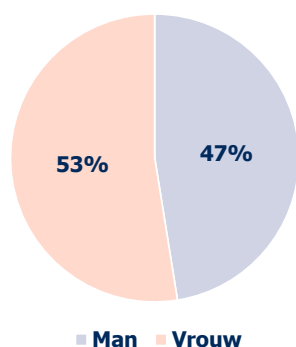
Overname van gegevens is toegestaan, met **bronvermelding**: Factsheet Zaanstad, Corona Gezondheidsmonitor Ouderen 2022. GGD Zaanstreek-Waterland, oktober 2023.

Dit rapport en meer cijfers en publicaties over de gezondheid van de inwoners van Zaanstreek-Waterland zijn te vinden op gezondheidincijfers.ggdzw.nl

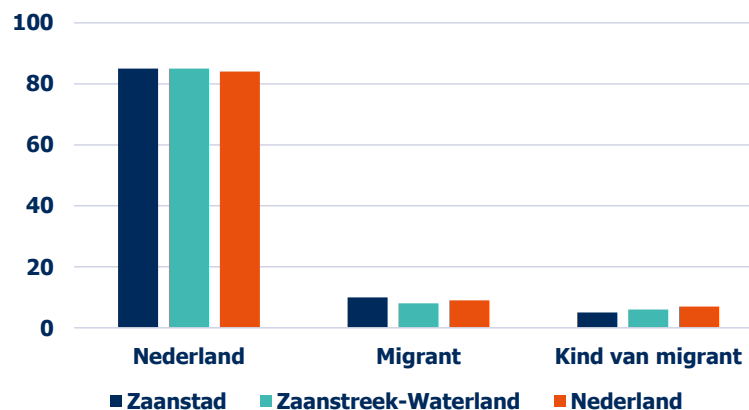
Voor **meer informatie** kunt u mailen naar epi@ggdzw.nl

Achtergrondkenmerken

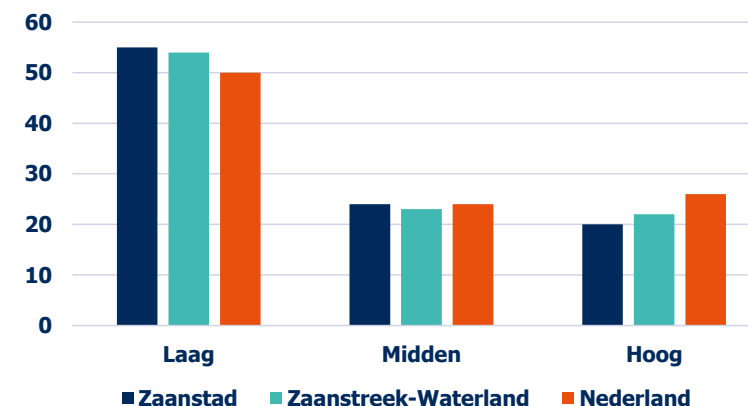
Geslacht (%)

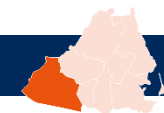


Afkomst (%)



Opleidingsniveau (%)





Ervaren gezondheid



56% ervaart zijn/haar **gezondheid** als (zeer) goed

Aandoeningen en beperkingen



48% heeft **langdurige** ziekten of aandoeningen

49% is (ernstig) **beperkt in het dagelijks leven** vanwege problemen met de gezondheid

Niet-specifieke klachten



93% heeft **één of meer** niet-specifieke klachten ervaren in de afgelopen maand

67% heeft last van **chronische** klachten

64% heeft de **huisarts bezocht** voor één of meerdere klachten

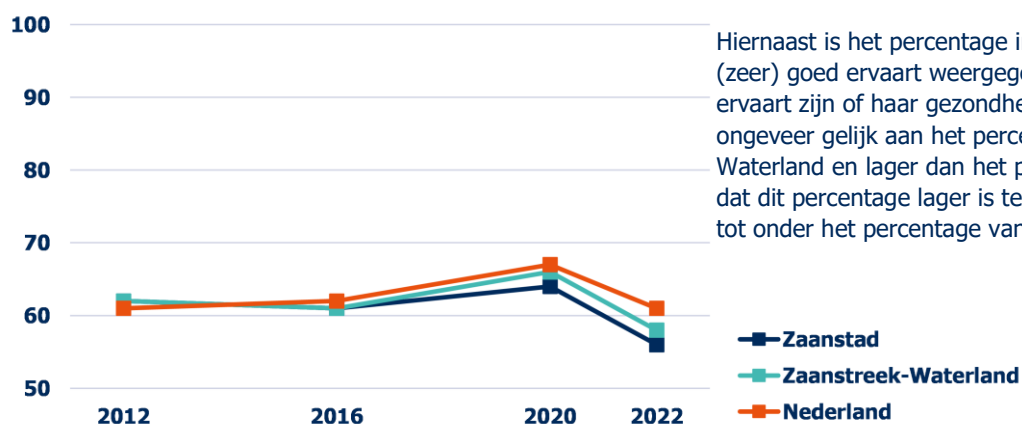
Langdurige aandoeningen

De gezondheidsbeleving is een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Met name op latere leeftijd krijgen mensen te maken met langdurige ziekten of aandoeningen. Niet iedereen heeft ook daadwerkelijk last van deze langdurige ziekten of aandoeningen, er kunnen andere dingen centraal staan in het leven (positieve gezondheid). Sinds de coronapandemie lijdt een deel van de inwoners aan long covid of post-covid. Dit zijn langdurige klachten na een coronabesmetting en gaan vaak gepaard met vermoeidheid en concentratie- en geheugenproblemen. Zowel mannen als vrouwen kunnen dit krijgen, maar het komt vaker voor bij vrouwen. Daarnaast zijn roken en obesitas risicofactoren voor long covid, maar ook voor tal van andere langdurige aandoeningen.

Positieve gezondheid

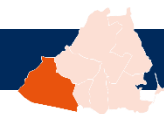
Positieve gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf. Hiermee wordt aangesloten bij de wensen en behoeften van mensen zelf om aan een goede gezondheid te werken. Vanuit deze benadering kunnen verschillende erkende leefstijlinterventies worden ingezet. Deze zijn te vinden op <https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies>

Het percentage inwoners dat zijn/haar gezondheid als (zeer) goed ervaart is gedaald



Toelichting cijfers en definities

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. De gezondheidsbeleving (ervaren gezondheid) is daarom een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Er is tussen 2020 en 2022 een daling te zien in het percentage inwoners dat zijn/haar gezondheid als goed of zeer goed ervaart. Hoewel deze periode gekenmerkt is door de coronacrisis, kan de daling in ervaren gezondheid hier niet met zekerheid aan worden toegeschreven. Uitspraken over oorzaak-gevolg relaties kunnen op basis van deze cijfers niet worden gedaan.



Roken



8% rookt tabak

Alcohol



76% heeft **het afgelopen jaar** alcohol gedronken

19% is een **overmatig drinker**

7% is een **zware drinker**

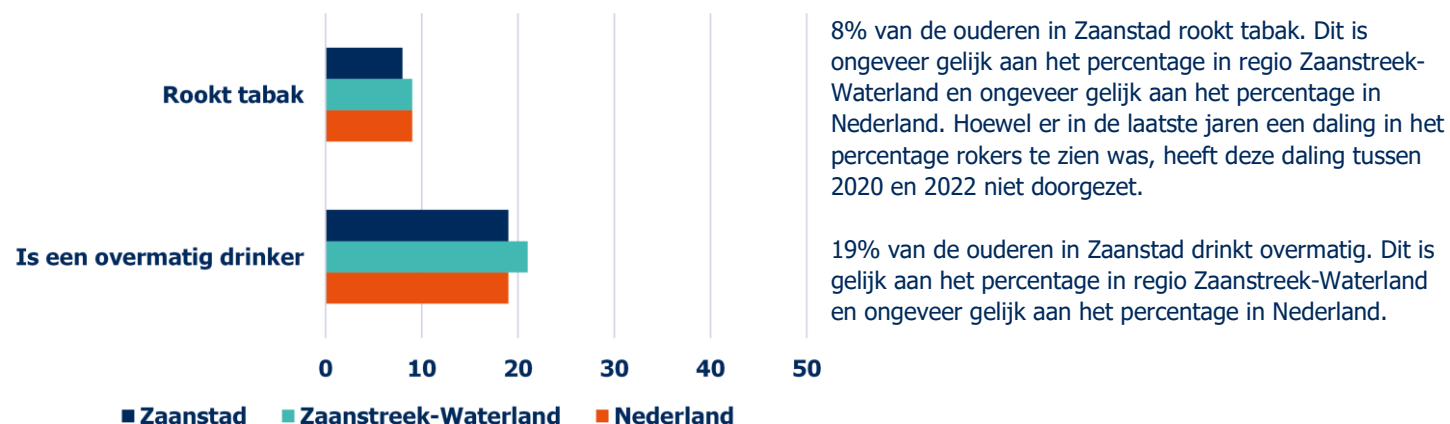
53% drinkt **niet of maximaal 1 glas per dag**

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

Het doel is een rookvrije generatie in 2040 en vermindering van overmatig alcoholgebruik. Gemeenten kunnen bijvoorbeeld het invoeren van rookvrije omgevingen stimuleren, het op wijkniveau stoppen met roken ondersteunen en maatschappelijke organisaties zoals kinderboerderijen, speeltuinen, zwembaden, en sportverenigingen stimuleren om een rookvrij beleid te voeren. Voor het terugdringen van overmatig alcoholgebruik richt GALA zich op vroegsignalering. Het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA) heeft hiervoor verschillende laagdrempelige tools ontwikkeld om te helpen bij signalering en erkenning van problematisch alcoholgebruik. Tevens speelt het toezicht houden op de naleving van de leeftijdsgrens een belangrijke rol in het voorkomen van toekomstige alcoholproblematiek.

Meer informatie over genotmiddelengebruik is te vinden op [Trimbos.nl](https://www.trimbos.nl). De GGD voert jaarlijks de gezondheidscampagnes Stoptober, IkPas en 30dagengezonder uit om bewustzijn te creëren en genotmiddelengebruik tegen te gaan. Inwoners in de regio kunnen gebruik maken van het aanbod van de Brijder verslavingszorg.

Het percentage inwoners dat rookt of overmatig drinkt is gelijk gebleven



Toelichting cijfers en definities

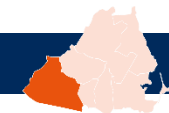
Wij hanteren de volgende definities bij alcoholgebruik:

Mannen:

- Overmatig is 14 glazen alcohol per week.
- Zwaar drinken is minstens één keer per week ten minste 6 glazen alcohol op een dag.

Vrouwen:

- Overmatig is meer dan 7 glazen per week.
- Zwaar drinken is minstens één keer per week ten minste 4 glazen alcohol op een dag.



Gewicht

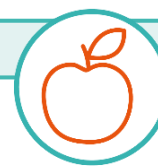


43% heeft **matig overgewicht** ($25 \geq \text{BMI} < 30$)

62% heeft **overgewicht** ($\text{BMI} \geq 25$)

19% heeft **obesitas** ($\text{BMI} \geq 30$)

Voeding en bewegen



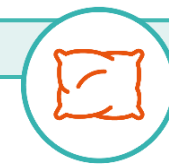
94% **ontbijt** 5 of meer dagen per week

79% eet 5 of meer dagen per week **groente**

87% eet 5 of meer dagen per week **fruit**

38% voldoet aan de **beweegrichtlijn**

Slapen



51% voldoet aan de **slaapnorm**

46% heeft één of meer **symptomen van slaapproblemen**

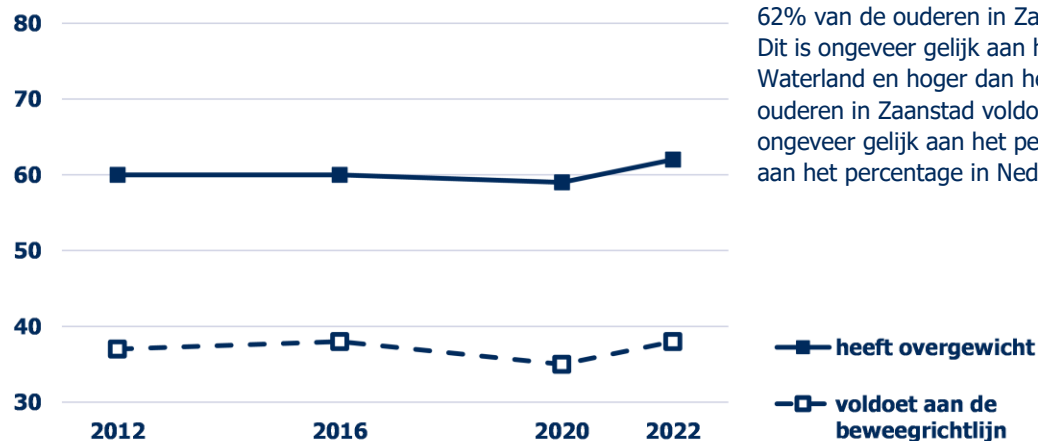
42% voelt zich **niet uitgerust of overdag slaperig**

Leefstijl en Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

De helft van de volwassenen in Nederland heeft overgewicht (BMI van 25 of hoger). Overgewicht kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Door een goede balans tussen gezond eten en voldoende bewegen, kunnen mensen op een gezond gewicht blijven. Cijfers van het CBS laten zien dat het beweeggedrag van hoog- en laagopgeleiden tussen de 25 en 65 jaar in de coronacrisis verschillend was. Van de hoogopgeleiden ging 37% minder bewegen tijdens de coronaperiode, terwijl 24% juist meer ging bewegen ([bron](#)). Bij de laagopgeleiden werd 27% minder lichamelijk actief en 10% meer.

Het streven binnen GALA is dat het percentage volwassenen met overgewicht in 2040 is gedaald van 49% naar 38%. In 2040 moet 75% voldoen aan de beweegrichtlijn (t.o.v. 47% in 2017). Sporten en bewegen dient in 2040 een vanzelfsprekend onderdeel te zijn van het leven van iedere Nederlander. Het is tegelijkertijd ook belangrijk in het bereiken van andere maatschappelijke doelen, zoals de bijdrage die het kan leveren bij het tegengaan van kansenongelijkheid en eenzaamheid, de mentale gezondheid, valpreventie, stoppen met roken en overgewicht. Mensen met overgewicht en obesitas kunnen na een verwijzing van de huisarts gebruik maken van een gecombineerde leefstijlinterventie ([bron](#)). Gemeenten hebben SPUK middelen beschikbaar voor de inbedding van GLI programma's.

Het percentage inwoners met overgewicht en het percentage inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijn is gestegen



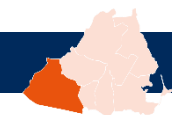
Toelichting cijfers en definities

Nederlandse Beweegrichtlijn ([bron](#))

- Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief;
- Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen;
- Voor ouderen: combineer dit met balansoefeningen.

Slaapnorm ([bron](#))

- Volwassenen: 7-9 uur
- Ouderen: 7-8 uur



Eigen regie en zingeving



84% ervaart matig of veel **regie over het eigen leven**

71% vindt dat het leven **betekenis en doel** heeft

67% ervaart dat de dingen die hij/zij doet **betekenisvol** zijn

Stress en veerkracht



37% heeft de afgelopen 4 weken **een beetje tot (heel) veel stress** ervaren

7% heeft de afgelopen 4 weken **(heel) veel stress** ervaren

16% heeft een **(zeer) lage veerkracht**

Eenzaamheid



50% is **eenzaam**

13% is **(zeer) sterk eenzaam**

27% is **emotioneel eenzaam**

36% is **sociaal eenzaam**

2.9% mist **emotionele steun**

Eenzaamheid

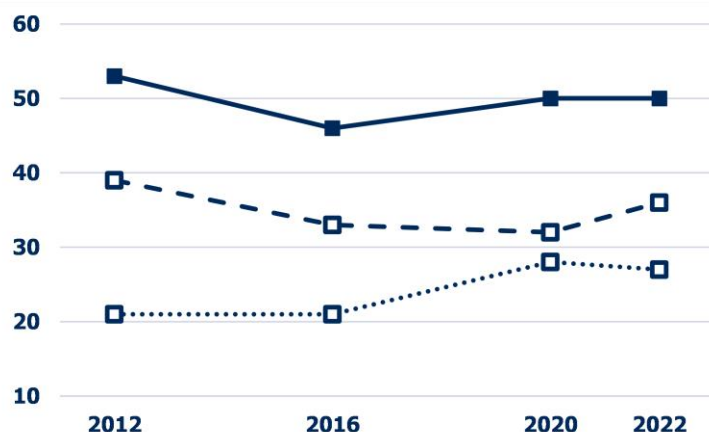
Eenzaamheid is een risicofactor voor een slechtere mentale gezondheid, maar op langere duur ook voor dementie en hart- en vaatziekten ([bron](#)). Er zijn twee vormen van eenzaamheid, sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid (zie 'Toelichting cijfers en definities'). Beiden vormen van eenzaamheid vragen een andere aanpak om te verminderen. Dit is veelal maatwerk.

Uit GALA: Versterken van de sociale basis

Elke gemeente heeft uiterlijk in 2024 een beleidsvisie op de sociale basis, met aandacht voor gebiedsgerichte uitvoering. Hierin komen in ieder geval de volgende thema's aan de orde: sociale samenhang of samenlevingsopbouw, mantelzorg, tegengaan van eenzaamheid, inzet en ondersteuning van vrijwilligerswerk en professionals sociaal domein.

Gemeenten zetten in op een lokale aanpak eenzaamheid langs de vijf pijlers: bestuurlijk commitment, een sterk netwerk creëren, mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf betrekken, aan een duurzame aanpak werken, monitoring en evaluatie organiseren.

Het percentage inwoners dat eenzaam is, is ongeveer gelijk gebleven



50% van de volwassenen in Zaanstad is eenzaam. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in de regio en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland.

27% is emotioneel eenzaam en 36% is sociaal eenzaam. Opvallend is dat tussen 2020 en 2022 het percentage sociaal eenzamen sterker gestegen is dan het percentage emotioneel eenzamen, terwijl dit tussen 2016 en 2020 andersom was.

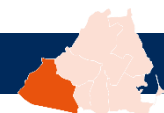
—■— is eenzaam
 -□- is sociaal eenzaam
 ..□.. is emotioneel eenzaam

Toelichting cijfers en definities

Vormen van eenzaamheid

Er zijn twee vormen van eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betreft het ontbreken van contact met andere personen in de naaste omgeving, terwijl emotionele eenzaamheid gaat over het gemis van een intieme band.

Opvallend is de stijging in sociale eenzaamheid. Hoewel we op basis van deze cijfers geen conclusies kunnen trekken over specifieke oorzaken, is het mogelijk dat het hebben van minder sociale contacten tijdens de coronacrisis hier een rol in speelt. Dit is iets wat ook als negatief gevolg van de coronacrisis wordt aangegeven (zie thema 'coronacrisis').



Psychische klachten



17% heeft **psychische klachten**

1.7% heeft **ernstige psychische klachten**

40% heeft een **matig tot hoog risico** op een angststoornis of depressie

5% heeft een **hoog risico** op een angststoornis of depressie

Trauma



1.6% heeft een **PTSS indicatie** (geen diagnose) door een sinds de coronaperiode meegemaakte gebeurtenis

1.0% heeft een **PTSS indicatie** (geen diagnose) door een **corona gerelateerde** gebeurtenis

0.6% heeft een **PTSS indicatie** (geen diagnose) door een **niet- corona gerelateerde** gebeurtenis

Suicidegedachten



8% heeft de laatste 12 maanden er **een enkele keer tot heel vaak** serieus **over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven**

1.0% heeft de laatste 12 maanden er **(heel) vaak** serieus **over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven**

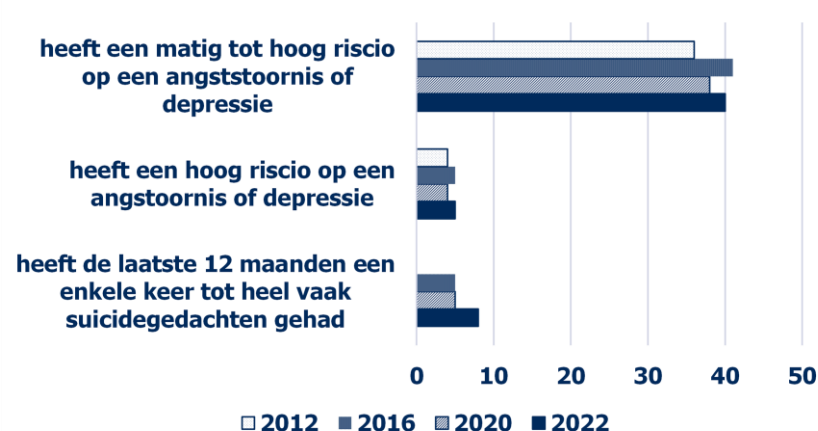
Suicidepreventie

Meer dan 1800 mensen sterven elk jaar in Nederland door suïcide ([bron](#)) en voor elke suïcide zijn er meer dan 20 pogingen tot suïcide ([bron](#)). De meeste zelfdodingen worden gepleegd door 50- tot 60-jarigen, bij mannen en vrouwen ([bron](#)). Suïcides en pogingen tot suïcide hebben een ripple-effect op familie, vrienden, collega's, gemeenschappen en samenlevingen. Ondanks dat suïcidegedachten niet altijd leiden tot suïcidepogingen, is het belangrijk om dit signaal serieus te nemen. Suïcide is namelijk te voorkomen! Er zijn verschillende organisaties die zich inzetten voor suïcidepreventie, zoals 113 Zelfmoordpreventie in Nederland en het team suïcidepreventie bij GGD Zaanstreek-Waterland.

Landelijke aanpak

Er bestaan al langer zorgen over de mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking; zo noemt de Volksgezondheidstoekomstverkenning 2020 dit één van de grootste gezondheidsrisico's voor de toekomst. De overheid heeft daarom een landelijke aanpak ontwikkeld: 'Mentale Gezondheid: van ons allemaal'. De aanpak bestaat uit vijf actielijnen met aandacht voor vroegsignalering van beginnende klachten, en voorzieningen waar men laagdrempelig terecht kan. De actielijnen zijn: mentaal gezonde maatschappij, mentaal gezonde buurt, mentaal gezond onderwijs, mentaal gezond aan het werk en mentaal gezond online.

Het percentage inwoners met suïcidegedachten is gestegen

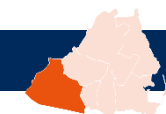


5% van de volwassenen in Zaanstad heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in de regio en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland.

8% van de volwassenen in Zaanstad heeft het afgelopen jaar een enkele keer tot heel vaak suïcidegedachten gehad. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in de regio en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland.

Landelijk en regionaal beleid

Aan het begin van de coronacrisis werd al duidelijk dat de pandemie negatief van invloed was op de mentale gezondheid van veel mensen. Ook in de Integrale Gezondheidsmonitor COVID-19 komt dit duidelijk naar voren. In de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 had 25% van deelnemers psychische klachten en gaf 19% aan weleens suïcidegedachten te hebben. In de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassen (18- tot 25-jarigen), was dit 51% (psychische klachten) en 31% (suïcidegedachten) ([bron](#)). Dit zijn resultaten die ook naar voren komen in deze Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen.



Werksituatie



6% heeft **betaald werk**

88% is volledig **met pensioen**

*% is volledig **werkloos/werkzoekend**

*% volgt volledig **onderwijs/studeert**

Rondkomen



12% heeft enige tot grote **moeite met rondkomen**

11% heeft een inkomen tot **120% van het beleidsmatig minimum**

Mantelzorg en vrijwilligerswerk



15% is **mantelzorger**

20% is **tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast** als mantelzorger

0.9% doet **vrijwilligerswerk**

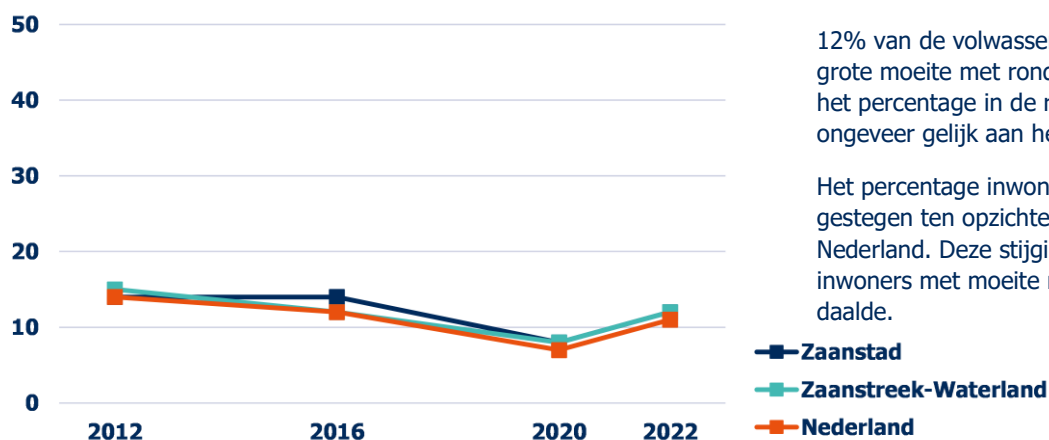
Rondkomen

Iedereen kan door omstandigheden in financiële problemen terecht komen, maar mensen met lage inkomens zijn kwetsbaarder. Niet alleen het gebrek aan geld, maar ook zorgen om geld heeft negatieve invloed op iemands leven. Uit onderzoek van het Trimbos-instituut blijkt dat geldproblemen kunnen leiden tot mentale gezondheidsproblemen, zoals piekeren, stress, angst en schaamte. Aan de andere kant kan een slechtere gezondheid ook leiden tot meer geldzorgen, bijvoorbeeld door hoge zorgkosten of verminderd vermogen om te werken. Hoe eerder iemand hier hulp bij zoekt, des te sneller de cirkel doorbroken kan worden. [Geldfit.nl](https://geldfit.nl) is een plek waar inwoners veel informatie kunnen vinden over geld, passend advies kunnen krijgen of anoniem een luisterend oor. Geldfit is een samenwerking tussen gemeenten, bedrijven en (hulp)organisaties.

Terugdringen gezondheidsachterstanden

Uitgangspunt bij het terugdringen van gezondheidsachterstanden bij kwetsbare groepen is een brede, domein overstijgende aanpak. Bijvoorbeeld langs de volgende sporen: 1) goed toegankelijk (preventie- en zorg)aanbod in de wijk; 2) stimuleren van gezond gedrag en gezondheidsvaardigheden; 3) zorgen voor een gezonde leefomgeving en sociale omgeving; 4) stimuleren dat mensen actief mee kunnen doen aan de maatschappij. Pas differentiatie toe bij interventies om gelijke gezondheidskansen te bieden, toegespitst op (wijken met) mensen met gezondheidsachterstanden.

Het percentage inwoners met moeite met rondkomen is gestegen

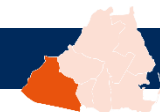


12% van de volwassenen in Zaanstad heeft enige tot grote moeite met rondkomen. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in de regio Zaanstreek-Waterland en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland.

Het percentage inwoners met moeite met rondkomen is gestegen ten opzichte van 2020. Dit is te zien in heel Nederland. Deze stijging valt op omdat het aantal inwoners met moeite met rondkomen voor 2020 juist daalde.

Landelijk en regionaal beleid

De inflatie in 2022 was de hoogste sinds 1975. In 2022 waren consumentengoederen en diensten gemiddeld 10,2% duurder dan een jaar eerder (CBS). Hoewel de inflatie in de loop van het jaar producten zoals voeding betrof, droeg vooral de snelle prijsstijging van energie bij aan de hoge inflatie in 2022. Steeds meer mensen hebben moeite met rondkomen. Uit deze Gezondheidsmonitor komt dit ook naar voren. Bovendien is zowel de fysieke als mentale gezondheid slechter bij mensen die moeite hebben met rondkomen, vergeleken met mensen die geen moeite hebben met rondkomen (zie bijlage regiorapportage).



Klachten



31% is **besmet geweest** met het coronavirus

15% is langer dan 3 maanden geleden besmet geweest met het coronavirus en heeft **nu nog last van klachten**.

Gevolgen



38% ervaart op dit moment nog **positieve gevolgen** van de coronaperiode

26% ervaart op dit moment nog **negatieve gevolgen** van de coronaperiode

Uitgestelde zorg



7% heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg; zorgverlener heeft afgezegd**

4% heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg; heeft zelf afgezegd**

2.5% heeft nog **niet alle uitgestelde zorg ontvangen**, maar wel nodig

De coronaperiode

Twee jaar lang was Nederland in de greep van het coronavirus. Om verspreiding van het virus tegen te gaan, nam de overheid van maart 2020 tot maart 2022 maatregelen, zoals lockdowns en anderhalve meter afstand. In de coronaperiode stond de zorg onder grote druk en werd sommige zorg uitgesteld. Een deel van deze zorg moet nog worden ingehaald. Welke gevolgen van de coronaperiode zijn nu nog zichtbaar?

Leefstijl en vaccinaties

Corona heeft in een korte tijd invloed gehad op iedereen, zowel positief als negatief. Nu de pandemie achter de rug is, biedt dit de mogelijkheid om te kijken naar de toekomst. Hoe kan de burger vasthouden aan de positieve kanten, maar zich weren tegen de negatieve gevolgen van een pandemie? Wat in ieder geval duidelijk is geworden op individueel niveau, is dat een gezonde leefstijl de kans op een mild verloop van een besmetting vergroot. Daarmee hebben mensen voor een deel invloed op hun eigen weerstand tegen ziekteverwekkers zoals corona. Daarnaast hebben vaccinaties een belangrijke rol gespeeld in het voorkomen van een ernstig ziekteverloop door corona. Voornamelijk mensen met een verhoogd risico, zoals ouderen of mensen met een onderliggende ziekte, hebben hier profijt van gehad.

Gevolgen coronacrisis

Top 3 positieve gevolgen:

1. Ik beweeg meer (15%)
2. Ik geef minder geld uit (12%)
3. Meer rust (10%)

Top 3 negatieve gevolgen:

1. Minder contact met familie of vrienden (14%)
 2. Ik beweeg minder (6%)
 3. Overlijden of ernstig ziek zijn van iemand die belangrijk is (4%)
- Ik zit minder goed in mijn vel (4%)
(Anders...) (4%)

Uitgestelde zorg (%)



Landelijk en regionaal beleid

De gevolgen van de coronacrisis zijn nog steeds zichtbaar, zowel negatief als positief. Ten tijde van de afname van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (najaar 2022) ervaarde 26% van de inwoners van de gemeente nog negatieve gevolgen van de coronaperiode. Dit is ongeveer gelijk aan de regio (27%) en ongeveer gelijk aan Nederland (28%). Veel genoemd zijn minder sociaal contact, minder beweging en minder goed in het vel zitten.

Gelukkig ervaart 38% ook positieve gevolgen. Dit is ongeveer gelijk aan de regio (37%) en ongeveer gelijk aan Nederland (39%). Veel genoemd zijn thuis werken, betere balans tussen werk en privé en meer rust.

Resultaten Gezondheidsmonitor Ouderen voor de gemeente Zaanstad

* = Minder dan vijf personen in deze groep hebben dit antwoord gegeven. In de tabel worden resultaten op basis van minder dan 5 personen niet weergegeven.

~ = In totaal hebben minder dan 75 personen antwoord gegeven op de vraag. In de tabel worden resultaten op basis van een te kleine groep niet weergegeven.

Nb = Dit cijfer is niet beschikbaar omdat het niet is uitgevraagd.

Significantie De vetgedrukte cijfers geven een significant verschil aan. Een significant verschil is een verschil dat niet is toe te wijzen aan toeval. Voor de uitsplitsingen naar de achtergrondkenmerken geslacht, opleidingsniveau, herkomst en financiën is steeds een vergelijking gemaakt tussen 1 categorie van dat achtergrondkenmerk en de andere categorieën van dat achtergrondkenmerk samen. Als er een significant verschil is, is het cijfer van die categorie vetgedrukt. Daarnaast is de gemeente vergeleken met de regio zonder betreffende gemeente (cijfers voor gemeente en regio vetgedrukt indien significant) en met Nederland (cijfers voor Nederland vetgedrukt). De percentages zijn afgerond op hele getallen, alleen bij percentages die kleiner zijn dan 3% wordt één decimaal weergegeven.

De percentages zijn afgerond op hele getallen, alleen bij percentages die kleiner zijn dan 3% wordt één decimaal weergegeven.

In dit document zijn 2 tabellen weergegeven:

Tabel 1. Resultaten Gezondheidsmonitor Ouderen, totaal en naar geslacht en opleidingsniveau

Tabel 2. Resultaten Gezondheidsmonitor Ouderen, totaal en naar herkomst en financiën

Tabel 1. Resultaten Gezondheidsmonitor Ouderen, totaal en naar geslacht en opleidingsniveau

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Fysieke gezondheid								
Ervaart gezondheid als (zeer) goed	60	53	46	66	71	56	58	61
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en)	47	48	50	44	48	48	47	47
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen met gezondheid	47	52	55	44	42	49	47	49
Niet-specifieke klachten								
Heeft 1 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	92	93	92	92	95	93	93	92



	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Heeft 6 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	45	58	52	52	51	52	52	51
Heeft last van chronische klachten (meer dan 6 maanden)	63	71	68	66	68	67	69	68
Heeft de huisarts bezocht voor 1 of meer klachten in het afgelopen jaar	59	70	67	63	59	64	65	64
Heeft afgelopen maand psychische klachten ervaren	46	61	56	51	53	54	54	56
Heeft afgelopen maand fysieke klachten ervaren	92	93	91	92	94	92	92	91
Heeft chronisch psychische klachten (meer dan 6 maanden)	23	37	32	28	29	30	30	31
Heeft chronisch fysieke klachten (meer dan 6 maanden)	65	76	73	67	68	70	71	70
Leefstijl								
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	*	1.8	1.0	*	2.0	1.3	0.9	1.2
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	36	37	36	32	45	36	38	41
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	64	61	63	67	53	62	61	57
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	16	22	22	16	13	19	19	17
Matig overgewicht, ofwel een BMI van 25 tot 30	48	39	42	51	40	43	42	40
Rookt	11	6	8	10	7	8	9	9
Heeft afgelopen 12 maanden alcohol gedronken	83	69	70	83	84	76	77	74
Is een overmatig drinker	16	22	18	18	23	19	21	19

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Is een zware drinker	8	6	9	5	5	7	7	5
Drinkt niet, of maximaal 1 glas per dag	43	62	58	46	48	53	50	52
Voldoet aan de beweegrichtlijn	43	33	32	46	43	38	38	39
Voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten	75	71	67	79	80	73	73	74
Ontbijt 5 of meer dagen per week	94	94	94	93	96	94	94	nb
Eet 5 of meer dagen per week fruit	74	84	78	81	77	79	79	nb
Eet 5 of meer dagen per week groente	83	90	84	88	93	87	87	nb
Eet 5 of meer dagen per week een zelfgemaakte warme maaltijd	81	88	82	87	91	85	85	nb
Voldoet aan de slaapnorm	55	48	47	55	58	51	52	nb
Heeft een of meer symptomen van slaapproblemen	36	55	49	39	45	46	46	nb
Is niet uitgerust (≥ 3 dagen) of overdag slaperig (≥ 3 dagen)	37	46	45	40	35	42	40	nb
Welzijn								
Heeft matig of veel regie over eigen leven	85	83	79	87	94	84	85	nb
Vindt dat het leven betekenis en doel heeft	70	72	67	75	77	71	71	nb
Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn	66	68	63	70	74	67	68	nb
Voelde zich in de afgelopen 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig	81	76	74	84	86	79	79	81

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren	30	44	40	33	35	37	38	37
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	5	10	8	6	7	7	7	7
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op één gebied	2.2	5	4	3	2.7	4	3	3
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op twee of meer gebieden	2.4	4	3	2.5	4	4	4	4
Heeft (zeer) lage veerkracht	12	20	22	11	7	16	15	15
Is eenzaam	50	49	53	46	46	50	51	50
Is (zeer) ernstig eenzaam	11	15	16	10	8	13	12	12
Is emotioneel eenzaam	24	31	31	25	20	27	27	26
Is sociaal eenzaam	38	34	39	33	35	36	37	36
Mist emotionele steun	1.7	4	3	3.0	1.5	2.9	3	3
Mentale gezondheid								
Heeft de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak er wel eens serieus over gedacht een einde te maken aan het leven	7	8	9	7	5	8	9	7
Heeft de afgelopen 12 maanden (heel) vaak er wel eens serieus over gedacht een einde te maken aan het leven	*	1.3	1.5	*	*	1.0	0.9	0.6
Heeft psychische klachten (MHI-5)	12	21	21	12	9	17	16	15
Heeft ernstige psychische klachten (MHI-5)	1.6	1.8	2.4	*	*	1.7	1.8	1.4

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Heeft een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie	32	47	47	36	27	40	39	39
Heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie	4	6	8	3	*	5	5	5
Trauma								
Heeft potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	57	63	59	61	61	60	61	63
Heeft coronagerelateerde potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	45	53	49	48	50	49	50	52
Heeft andere potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	29	32	30	31	30	30	31	35
Heeft nog last van de meegemaakte gebeurtenissen	25	28	27	27	25	27	27	26
Heeft nog last van meegemaakte coronagerelateerde gebeurtenissen	16	18	18	15	16	17	16	16
Heeft nog last van meegemaakte andere potentieel traumatische gebeurtenissen	15	15	14	18	13	15	16	16
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door een sinds de coronaperiode meegemaakte gebeurtenis	1.4	1.9	1.6	1.8	*	1.6	1.6	1.4
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose)	0.7	1.2	1.1	*	*	1.0	1.0	0.7

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076

door coronagerelateerde gebeurtenissen

Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door niet-coronagerelateerde gebeurtenissen

*	*	*	*	*	0.6	0.7	0.7
---	---	---	---	---	-----	-----	-----

Participatie

Doet vrijwilligerswerk	29	23	19	31	39	26	26	29
------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----

Is mantelzorger	14	15	13	16	15	15	15	15
-----------------	----	----	----	----	----	----	----	----

Is tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger	18	23	19	~	~	20	19	15
---	----	----	----	---	---	----	----	----

Had afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	12	13	16	11	4	12	12	11
---	----	----	----	----	---	----	----	----

Heeft een inkomen tot 120% van het beleidsmatig minimum	8	14	17	4	*	11	10	11
---	---	----	----	---	---	----	----	----

Eenoudergezinnen (woont met kind(eren), maar niet met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))	*	2.7	2.3	*	*	1.6	1.4	1.1
--	---	-----	-----	---	---	-----	-----	-----

Huishoudens zonder thuiswonende kinderen	96	96	96	98	95	96	95	96
--	----	----	----	----	----	----	----	----

Woont alleen (eenpersoonshuishoudens)	26	41	35	32	31	34	32	34
---------------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----

Woont alleen, maar heeft een duurzame partnerrelatie	1.4	1.9	0.8	*	5	1.7	1.5	1.6
--	-----	-----	-----	---	---	-----	-----	-----

Huishoudens met thuiswonende kinderen	1.0	0.0	*	*	*	0.5	0.8	0.4
---------------------------------------	-----	-----	---	---	---	-----	-----	-----

Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	7	4	4	7	10	6	6	6
--	---	---	---	---	----	---	---	---

Is volledig met pensioen	90	86	88	89	89	88	88	88
--------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----



	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Is volledig werkloos/werkzoekend	*	*	*	*	0.0	*	0.3	0.4
Is volledig arbeidsongeschikt	1.7	1.2	1.6	2.1	*	1.5	1.2	1.2
Heeft een bijstandsuitkering	*	*	*	*	0.0	*	0.3	0.5
Volgt volledig onderwijs /studeert	0.0	*	0.0	*	0.0	*	0.0	0.0
Coronacrisis								
Is besmet geweest met het coronavirus	32	30	27	30	44	31	36	37
Is dan 3 maanden geleden besmet is geweest met het coronavirus en nu nog last heeft van klachten	12	18	16	12	17	15	16	16
Uitgestelde zorg								
Uitgestelde zorg: zorgverlener heeft 1 of meerdere afspraken afgezegd	7	7	6	6	11	7	7	8
Uitgestelde zorg: heeft zelf 1 of meerdere afspraken afgezegd	2.2	5	4	2.7	4	4	4	4
Heeft uitgestelde zorg nu wel volledig ontvangen	~	~	~	~	~	68	66	67
Heeft uitgestelde zorg nu deels of volledig ontvangen	~	~	~	~	~	86	84	82
Heeft uitgestelde zorg nu niet ontvangen, maar wel nodig	~	~	~	~	~	2.5	4	6
Ervaart nog veel negatieve gevolgen door uitgestelde zorg	~	~	~	~	~	*	4	5
Positieve gevolgen van de coronacrisis								

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Ervaart op dit moment nog positieve gevolgen van de coronaperiode	31	45	39	38	35	38	37	39
Ik zit beter in mijn vel	5	5	5	6	2.8	5	4	5
Meer rust	7	13	10	10	11	10	11	13
Betere balans tussen werk/studie en prive	1.3	1.8	1.0	1.9	2.3	1.5	1.3	1.3
Meer tijd voor gezin, familie of vrienden	4	5	4	6	3	5	5	5
Thuis werken of thuis onderwijs volgen	*	1.2	0.6	*	2.1	0.9	1.1	1.4
Ik eet gezonder	7	5	7	6	6	6	6	8
Ik beweeg meer	14	16	15	13	16	15	13	14
Ik slaap beter	2.5	3.0	3	2.0	2.7	2.8	2.6	2.7
Ik geef minder geld uit	10	14	14	11	10	12	12	11
Andere positieve gevolgen	4	8	7	7	4	6	7	6
Negatieve gevolgen van de coronacrisis								
Ervaart op dit moment nog negatieve gevolgen van de coronaperiode	22	30	27	23	28	26	27	28
Langdurig herstel na een coronabesmetting	1.1	1.8	1.1	*	2.2	1.5	2.6	3
Uitstel van zorg die ik nodig had	2.9	2.9	2.3	2.6	5	2.9	2.5	2.4
Overlijden of ernstig ziek zijn van iemand die belangrijk is	2.5	6	4	4	4	4	4	4
Ik zit minder goed in mijn vel	1.9	5	4	2.8	3.0	4	3	3
Minder contact met familie of vrienden	12	15	13	15	13	14	13	13
Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden	*	1.4	1.3	*	*	1.1	1.8	1.2

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Zorgen om ontwikkeling van mijn kinderen	1.2	4	1.2	5	2.5	2.4	2.7	2.7
Thuis moeten werken of thuisonderwijs moeten volgen	0.0	*	*	0.0	*	*	0.4	0.3
Gestopt met studie of studievertraging	*	*	*	*	*	*	0.4	0.1
Dat prive en werk/studie door elkaar lopen	0.0	*	*	0.0	*	*	0.2	0.2
Zorgen om baan of inkomen	0.8	*	0.7	0.0	*	0.7	0.8	0.7
Ik eet minder gezond	*	1.6	1.9	*	*	1.3	0.9	0.7
Ik beweeg minder	5	6	8	2.7	5	6	5	5
Ik slaap slechter	1.7	4	4	1.4	2.2	3.0	2.9	3
Andere negatieve gevolgen	4	5	5	1.4	7	4	5	5
Fysieke leefomgeving								
Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren	21	24	23	27	18	23	18	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	10	13	12	10	14	12	11	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	2.2	4	4	4	*	3	3	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	21	20	21	19	20	21	19	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	4	4	5	4	1.7	4	4	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door treinverkeer	5	6	5	5	6	5	4	nb

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	670	696	720	339	281	1377	3671	171076
Ervaart ernstige geluidhinder door treinverkeer	*	0.7	*	*	*	0.6	0.9	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door vliegverkeer	42	36	34	45	44	39	29	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door vliegverkeer	15	15	15	18	14	15	10	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door brommers/scooters	31	32	29	38	29	32	30	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door brommers/scooters	7	10	10	9	3	9	8	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door buren	15	16	16	17	14	16	14	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door buren	2.5	6	5	2.2	4	4	4	nb

Tabel 2. Resultaten Gezondheidsmonitor Ouderen, totaal en naar herkomst en financiën

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Fysieke gezondheid								
Ervaart gezondheid als (zeer) goed	58	44	~	60	30	56	58	61
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en)	47	55	~	46	64	48	47	47
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen met gezondheid	49	52	~	46	70	49	47	49
Niet-specifieke klachten								
Heeft 1 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	92	92	~	92	97	93	93	92
Heeft 6 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	50	61	~	49	71	52	52	51
Heeft last van chronische klachten (meer dan 6 maanden)	67	66	~	66	78	67	69	68
Heeft de huisarts bezocht voor 1 of meer klachten in het afgelopen jaar	66	63	~	63	74	64	65	64
Heeft afgelopen maand psychische klachten ervaren	54	55	~	52	65	54	54	56
Heeft afgelopen maand fysieke klachten ervaren	92	91	~	91	97	92	92	91
Heeft chronisch psychische klachten (meer dan 6 maanden)	30	35	~	29	39	30	30	31
Heeft chronisch fysieke klachten (meer dan 6 maanden)	71	67	~	69	82	70	71	70
Leefstijl								

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	0.9	*	~	1.3	*	1.3	0.9	1.2
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	37	29	~	38	25	36	38	41
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	62	68	~	61	74	62	61	57
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	19	20	~	18	24	19	19	17
Matig overgewicht, ofwel een BMI van 25 tot 30	43	48	~	43	50	43	42	40
Rookt	8	10	~	7	15	8	9	9
Heeft afgelopen 12 maanden alcohol gedronken	78	53	~	78	64	76	77	74
Is een overmatig drinker	20	6	~	19	15	19	21	19
Is een zware drinker	8	*	~	7	8	7	7	5
Drinkt niet, of maximaal 1 glas per dag	51	73	~	51	64	53	50	52
Voldoet aan de beweegrichtlijn	37	39	~	38	35	38	38	39
Voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten	73	68	~	74	64	73	73	74
Ontbijt 5 of meer dagen per week	95	94	~	94	91	94	94	nb
Eet 5 of meer dagen per week fruit	78	86	~	81	66	79	79	nb
Eet 5 of meer dagen per week groente	87	80	~	87	82	87	87	nb
Eet 5 of meer dagen per week een zelfgemaakte warme maaltijd	84	90	~	86	78	85	85	nb
Voldoet aan de slaapnorm	52	53	~	52	47	51	52	nb

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Heeft een of meer symptomen van slaapproblemen	45	59	~	43	65	46	46	nb
Is niet uitgerust (>= 3 dagen) of overdag slaperig (>= 3 dagen)	41	51	~	38	64	42	40	nb
Welzijn								
Heeft matig of veel regie over eigen leven	85	77	~	87	65	84	85	nb
Vindt dat het leven betekenis en doel heeft	71	74	~	73	55	71	71	nb
Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn	67	68	~	69	51	67	68	nb
Voelde zich in de afgelopen 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig	80	66	~	82	55	79	79	81
Heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren	36	47	~	33	64	37	38	37
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	6	16	~	6	16	7	7	7
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op één gebied	3	7	~	3	7	4	3	3
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op twee of meer gebieden	2.6	10	~	2.6	9	4	4	4
Heeft (zeer) lage veerkracht	15	30	~	13	42	16	15	15
Is eenzaam	47	71	~	47	69	50	51	50
Is (zeer) ernstig eenzaam	12	18	~	11	30	13	12	12
Is emotioneel eenzaam	26	44	~	25	48	27	27	26
Is sociaal eenzaam	34	52	~	34	55	36	37	36

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Mist emotionele steun	2.4	7	~	2.2	8	2.9	3	3
Mentale gezondheid								
Heeft de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak er wel eens serieus over gedacht een einde te maken aan het leven	7	8	~	6	17	8	9	7
Heeft de afgelopen 12 maanden (heel) vaak er wel eens serieus over gedacht een einde te maken aan het leven	1.1	*	~	0.8	*	1.0	0.9	0.6
Heeft psychische klachten (MHI-5)	15	32	~	13	40	17	16	15
Heeft ernstige psychische klachten (MHI-5)	1.2	6	~	1.5	4	1.7	1.8	1.4
Heeft een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie	40	40	~	36	67	40	39	39
Heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie	4	15	~	4	17	5	5	5
Trauma								
Heeft potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	59	76	~	60	64	60	61	63
Heeft coronagerelateerde potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	48	67	~	49	49	49	50	52
Heeft andere potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	30	31	~	30	32	30	31	35
Heeft nog last van de meegemaakte gebeurtenissen	26	44	~	25	43	27	27	26

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Heeft nog last van meegemaakte coronagerelateerde gebeurtenissen	16	36	~	15	29	17	16	16
Heeft nog last van meegemaakte andere potentieel traumatische gebeurtenissen	15	16	~	14	22	15	16	16
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door een sinds de coronaperiode meegemaakte gebeurtenis	1.7	*	~	1.2	5	1.6	1.6	1.4
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door coronagerelateerde gebeurtenissen	1.0	*	~	0.6	*	1.0	1.0	0.7
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door niet-coronagerelateerde gebeurtenissen	0.7	0.0	~	0.6	*	0.6	0.7	0.7
Participatie								
Doet vrijwilligerswerk	27	15	~	26	20	26	26	29
Is mantelzorger	15	10	~	14	17	15	15	15
Is tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger	20	~	~	20	~	20	19	15
Had afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	11	28	~	0.0	100	12	12	11
Heeft een inkomen tot 120% van het beleidsmatig minimum	10	23	~	8	31	11	10	11
Eenoudergezinnen (woont met kind(eren), maar niet	1.5	*	~	1.2	*	1.6	1.4	1.1

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))								
Huishoudens zonder thuiswonende kinderen	96	91	~	96	94	96	95	96
Woont alleen (eenpersoonshuishoudens)	33	46	~	33	41	34	32	34
Woont alleen, maar heeft een duurzame partnerrelatie	1.8	0.0	~	1.8	*	1.7	1.5	1.6
Huishoudens met thuiswonende kinderen	*	*	~	0.6	0.0	0.5	0.8	0.4
Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	5	7	~	6	7	6	6	6
Is volledig met pensioen	89	87	~	89	84	88	88	88
Is volledig werkloos/werkzoekend	*	*	~	*	0.0	*	0.3	0.4
Is volledig arbeidsongeschikt	1.3	*	~	1.2	4	1.5	1.2	1.2
Heeft een bijstandsuitkering	*	*	~	*	*	*	0.3	0.5
Volgt volledig onderwijs /studeert	*	0.0	~	0.0	*	*	0.0	0.0
Coronacrisis								
Is besmet geweest met het coronavirus	32	21	~	32	24	31	36	37
Is dan 3 maanden geleden besmet is geweest met het coronavirus en nu nog last heeft van klachten	15	~	~	15	~	15	16	16
Uitgestelde zorg								
Uitgestelde zorg: zorgverlener heeft 1 of meerdere afspraken afgezegd	7	12	~	7	8	7	7	8

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Uitgestelde zorg: heeft zelf 1 of meerdere afspraken afgezegd	4	*	~	2.9	9	4	4	4
Heeft uitgestelde zorg nu wel volledig ontvangen	72	~	~	74	~	68	66	67
Heeft uitgestelde zorg nu deels of volledig ontvangen	85	~	~	86	~	86	84	82
Heeft uitgestelde zorg nu niet ontvangen, maar wel nodig	*	~	~	*	~	2.5	4	6
Ervaart nog veel negatieve gevolgen door uitgestelde zorg	*	~	~	0.0	~	*	4	5
Positieve gevolgen van de coronacrisis								
Ervaart op dit moment nog positieve gevolgen van de coronaperiode	37	46	~	38	39	38	37	39
Ik zit beter in mijn vel	4	10	~	4	10	5	4	5
Meer rust	10	9	~	10	12	10	11	13
Betere balans tussen werk/studie en prive	1.3	*	~	1.6	*	1.5	1.3	1.3
Meer tijd voor gezin, familie of vrienden	5	*	~	4	7	5	5	5
Thuis werken of thuis onderwijs volgen	0.7	*	~	0.9	*	0.9	1.1	1.4
Ik eet gezonder	6	13	~	7	5	6	6	8
Ik beweeg meer	15	16	~	15	11	15	13	14
Ik slaap beter	2.7	*	~	2.9	*	2.8	2.6	2.7
Ik geef minder geld uit	12	14	~	12	14	12	12	11
Andere positieve gevolgen	6	5	~	6	9	6	7	6
Negatieve gevolgen van de coronacrisis								

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Ervaart op dit moment nog negatieve gevolgen van de coronaperiode	25	33	~	24	38	26	27	28
Langdurig herstel na een coronabesmetting	1.4	*	~	1.5	*	1.5	2.6	3
Uitstel van zorg die ik nodig had	2.8	*	~	2.5	5	2.9	2.5	2.4
Overlijden of ernstig ziek zijn van iemand die belangrijk is	4	*	~	3	9	4	4	4
Ik zit minder goed in mijn vel	3	*	~	2.7	10	4	3	3
Minder contact met familie of vrienden	13	19	~	13	19	14	13	13
Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden	1.0	*	~	0.8	*	1.1	1.8	1.2
Zorgen om ontwikkeling van mijn kinderen	2.1	5	~	2.2	4	2.4	2.7	2.7
Thuis moeten werken of thuisonderwijs moeten volgen	*	*	~	*	*	*	0.4	0.3
Gestopt met studie of studievertraging	*	*	~	*	0.0	*	0.4	0.1
Dat prive en werk/studie door elkaar lopen	*	*	~	*	*	*	0.2	0.2
Zorgen om baan of inkomen	0.5	*	~	0.4	*	0.7	0.8	0.7
Ik eet minder gezond	1.4	*	~	0.8	5	1.3	0.9	0.7
Ik beweeg minder	5	8	~	5	11	6	5	5
Ik slaap slechter	3.0	*	~	2.4	7	3.0	2.9	3
Andere negatieve gevolgen	4	*	~	4	6	4	5	5
Fysieke leefomgeving								

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	1197	113	67	1205	143	1377	3671	171076
Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren	23	21	~	21	32	23	18	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	12	12	~	10	19	12	11	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	3	*	~	2.6	7	3	3	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	20	24	~	19	34	21	19	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	4	*	~	3	9	4	4	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door treinverkeer	5	8	~	5	5	5	4	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door treinverkeer	0.7	0.0	~	0.7	0.0	0.6	0.9	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door vliegverkeer	41	22	~	39	36	39	29	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door vliegverkeer	17	8	~	15	17	15	10	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door brommers/scooters	31	37	~	29	46	32	30	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door brommers/scooters	9	10	~	7	20	9	8	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door buren	14	27	~	15	22	16	14	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door buren	4	9	~	4	5	4	4	nb

