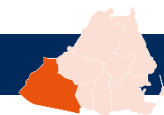


Gezondheid en welbevinden van **volwassenen** in **Zaanstad**



De Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022



Fysieke gezondheid

- 68%** ervaart zijn/haar **gezondheid** als (zeer) goed; **ZW** 71%; **■** 73%
- 29%** heeft **langdurige ziekten of aandoeningen**; **ZW** 28%; **■** 29%
- 30%** is (ernstig) **beperkt in het dagelijks leven** vanwege problemen met de gezondheid; **ZW** 28%; **■** 28%

Leefstijl

- 22%** **rookt** tabak; **ZW** 18%; **■** 19%
- 15%** is een **overmatig drinker**; **ZW** 14%; **■** 17%
- 51%** heeft **overgewicht**; **ZW** 51%; **■** 48%
- 17%** heeft **obesitas**; **ZW** 16%; **■** 15%
- 48%** voldoet aan de **beweegrichtlijn**; **ZW** 48%; **■** 50%

Welzijn

- 87%** ervaart matig of veel **regie over het eigen leven**; **ZW** 88%; **■** nb%
- 26%** heeft de afgelopen 4 weken **(heel) veel stress** ervaren.; **ZW** 25%; **■** 25%
- 56%** is **eenzaam**; **ZW** 49%; **■** 48%

Mentale gezondheid

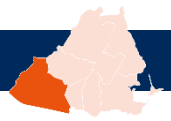
- 5%** heeft **ernstige psychische klachten**; **ZW** 4%; **■** 4%
- 16%** heeft **hoog risico op een angststoornis of depressie**; **ZW** 13%; **■** 11%
- 14%** heeft de laatste 12 maanden er **een enkele keer tot heel vaak** serieus **over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven**; **ZW** 13%; **■** 12%

Participatie

- 26%** heeft enige tot grote **moeite met rondkomen**; **ZW** 23%; **■** 21%
- 9%** heeft een inkomen tot **120% van het beleidsmatig minimum**; **ZW** 7%; **■** 7%
- 13%** is **mantelzorger**; **ZW** 14%; **■** 13%
- 18%** doet **vrijwilligerswerk**; **ZW** 19%; **■** 23%

Coronacrisis

- 63%** is besmet geweest met het coronavirus; **ZW** 65%; **■** 65%
- 15%** is langer dan 3 maanden geleden besmet geweest met het coronavirus en heeft **nu nog last van klachten**; **ZW** 15%; **■** 15%
- 8%** heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg: zorgverlener heeft afgezegd**; **ZW** 8%; **■** 9%
- 5%** heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg: heeft zelf afgezegd**; **ZW** 4%; **■** 5%
- 6%** heeft nog **niet alle uitgestelde zorg ontvangen**, maar wel nodig; **ZW** 6%; **■** 7%



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 **volwassenen** 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](#).

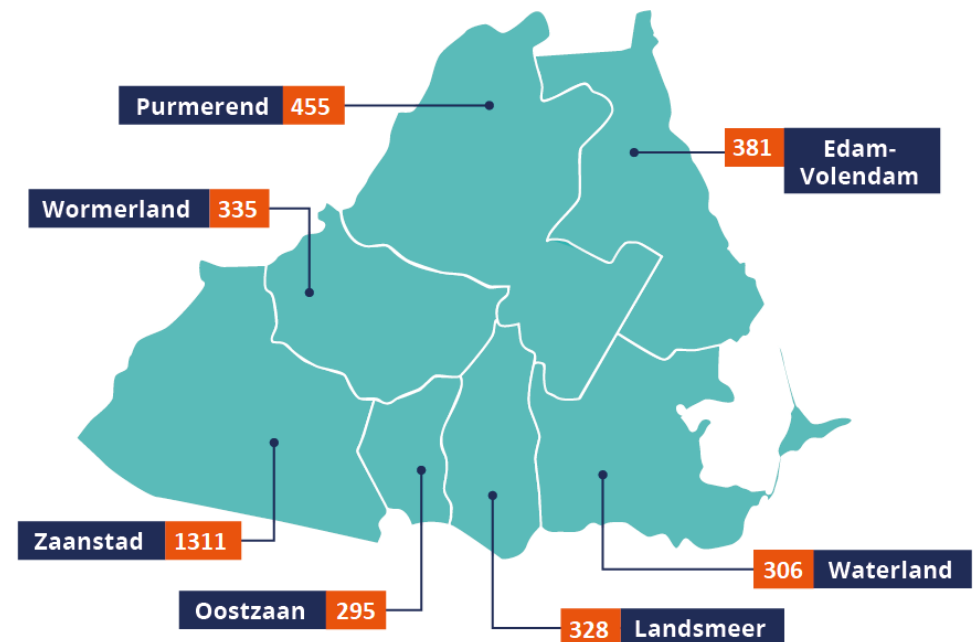
Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronapandemie onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken.

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 **volwassenen** voor Zaanstad en de regio Zaanstreek-Waterland zijn hieronder weergegeven.

	Zaanstad	Zaanstreek-Waterland
Aantal mensen uitgenodigd	6565	14586
Aantal deelnemers	1311	3411
Responspercentage	20	23,4





Leeswijzer

Dit rapport beschrijft de belangrijkste resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen 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 in die 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

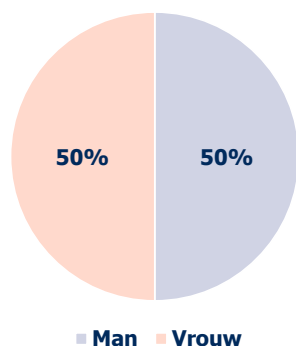
Overname van gegevens is toegestaan, met **bronvermelding**:
Factsheet Zaanstad, Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022. GGD Zaanstreek-Waterland, oktober 2023.

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

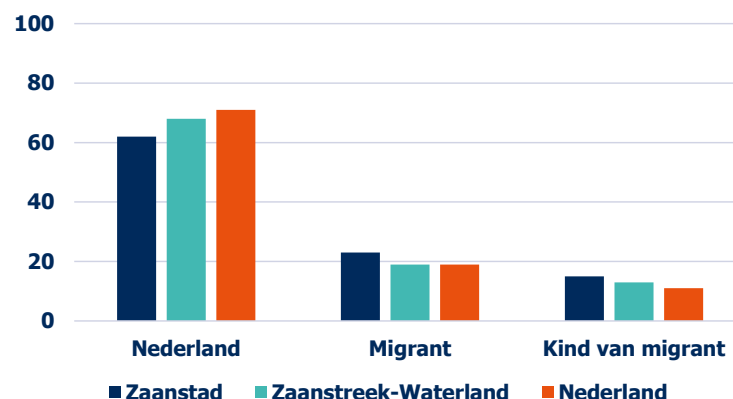
Voor **meer informatie** kunt u mailen naar epi@ggdzw.nl

Achtergrondkenmerken

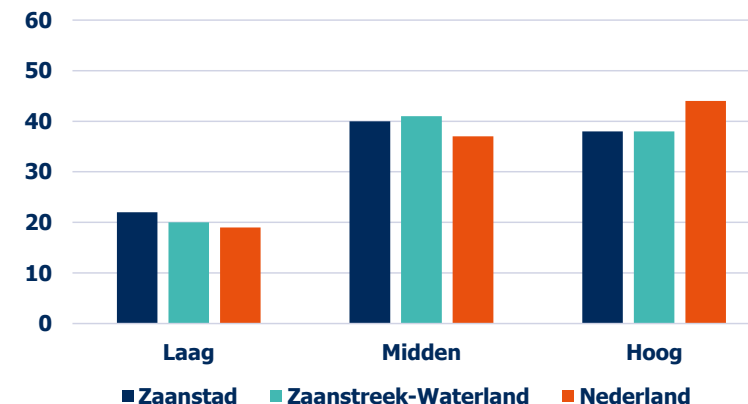
Geslacht (%)

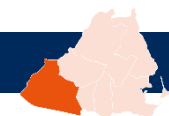


Afkomst (%)



Opleidingsniveau (%)





Ervaren gezondheid



68% ervaart zijn/haar **gezondheid** als (zeer) goed

Aandoeningen en beperkingen



29% heeft **langdurige** ziekten of aandoeningen

30% is (ernstig) **beperkt in het dagelijks leven** vanwege problemen met de gezondheid

Niet-specifieke klachten



95% heeft **één of meer** niet-specifieke klachten ervaren in de afgelopen maand

64% heeft last van **chronische** klachten

57% heeft de **huisarts bezocht** voor één of meerdere klachten

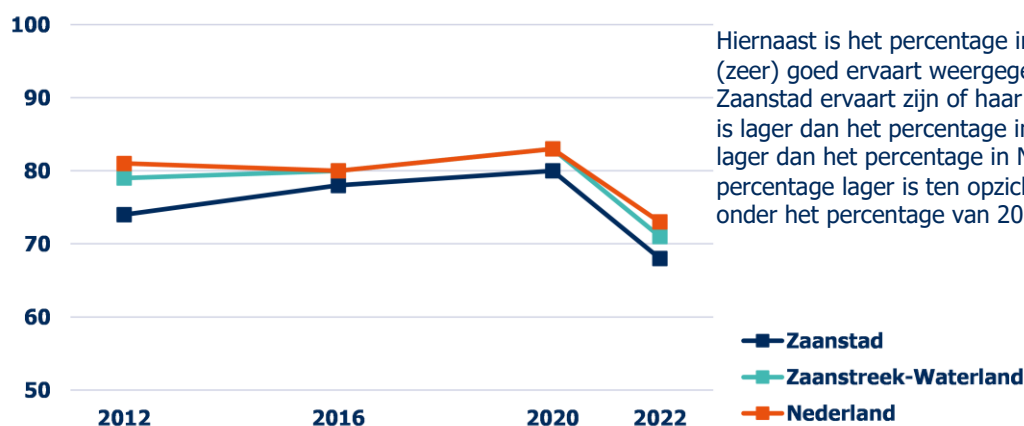
Langdurige aandoeningen

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



22% rookt tabak

Alcohol



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

15% is een **overmatig drinker**

10% is een **zware drinker**

42% drinkt **niet of maximaal 1 glas per dag**

Drugs



11% heeft het afgelopen jaar **cannabis** gebruikt

1.9% heeft het afgelopen jaar **lachgas** gebruikt

8% heeft het afgelopen jaar **harddrugs** gebruikt

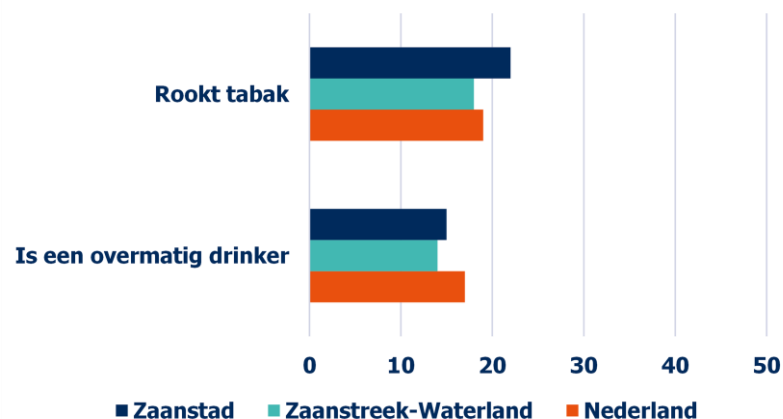
Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

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://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



22% van de volwassenen in Zaanstad rookt tabak. Dit is hoger dan het percentage in regio Zaanstreek-Waterland en hoger dan het percentage in Nederland. Hoewel er in de laatste jaren een daling in het percentage rokers te zien was, heeft deze daling tussen 2020 en 2022 niet doorgezet.

15% van de volwassenen in Zaanstad drinkt overmatig. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in regio Zaanstreek-Waterland en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland.

Toelichting cijfers en definities

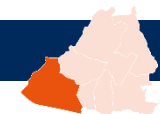
Wij hanteren de volgende definities bij alcoholgebruik:

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



34% heeft **matig overgewicht** ($25 \geq \text{BMI} < 30$)

51% heeft **overgewicht** ($\text{BMI} \geq 25$)

17% heeft **obesitas** ($\text{BMI} \geq 30$)

Voeding en bewegen



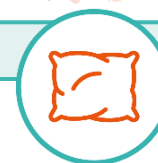
78% ontbijt 5 of meer dagen per week

60% eet 5 of meer dagen per week **groente**

80% eet 5 of meer dagen per week **fruit**

48% voldoet aan de **beweegrichtlijn**

Slapen



54% voldoet aan de **slaapnorm**

52% heeft één of meer **symptomen van slaapproblemen**

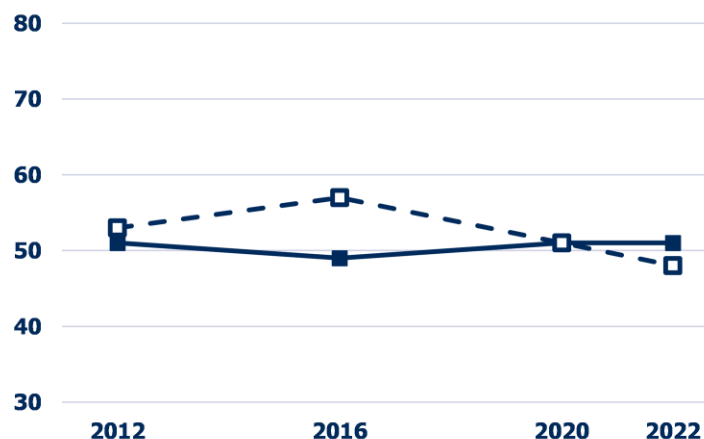
58% voelt zich **niet uitgerust of overdag slaperig**

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 ongeveer gelijk gebleven



51% van de volwassenen in Zaanstad heeft overgewicht. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in regio Zaanstreek-Waterland en hoger dan het percentage in Nederland. 48% van de volwassenen in Zaanstad voldoet aan de beweegrichtlijn. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in regio en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland. Deze percentages zijn ongeveer gelijk gebleven tussen 2020 en 2022. Dit is ook te zien in de regio en in Nederland.

—■— heeft overgewicht
-□- voldoet aan de beweegrichtlijn

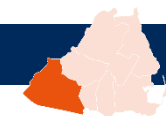
Toelichting cijfers en definities

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



87% ervaart matig of veel **regie over het eigen leven**

69% vindt dat het leven **betekenis en doel** heeft

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

Stress en veerkracht



75% heeft de afgelopen 4 weken **een beetje tot (heel) veel stress** ervaren

26% heeft de afgelopen 4 weken **(heel) veel stress** ervaren

20% heeft een **(zeer) lage veerkracht**

Eenzaamheid



56% is **eenzaam**

16% is **(zeer) sterk eenzaam**

35% is **emotioneel eenzaam**

41% is **sociaal eenzaam**

9% mist **emotionele steun**

Eenzaamheid

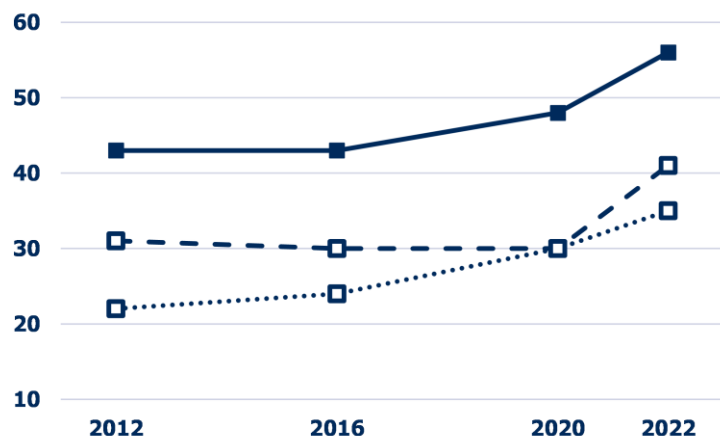
Eenzaamheid is een risicofactor voor een slechtere mentale gezondheid, maar op langere duur ook voor dementie en hart- en vaatziekten ([bron](#)). Er zijn twee vormen van eenzaamheid, sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid (zie 'Toelichting cijfers en definities'). Beiden vormen van eenzaamheid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



56% van de volwassenen in Zaanstad is eenzaam. Dit is hoger dan het percentage in de regio en hoger dan het percentage in Nederland.

35% is emotioneel eenzaam en 41% 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.

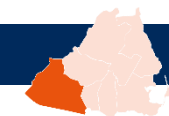
—■— is eenzaam
 -□- is sociaal eenzaam
 ..□.. is emotioneel eenzaam

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



29% heeft **psychische klachten**

5% heeft **ernstige psychische klachten**

54% heeft een **matig tot hoog risico** op een angststoornis of depressie

16% heeft een **hoog risico** op een angststoornis of depressie

Trauma



6% heeft een **PTSS indicatie** (geen diagnose) door een sinds de coronaperiode meegemaakte gebeurtenis

2.5% heeft een **PTSS indicatie** (geen diagnose) door een **corona gerelateerde** gebeurtenis

3% heeft een **PTSS indicatie** (geen diagnose) door een **niet- corona gerelateerde** gebeurtenis

Suicidegedachten



14% heeft de laatste 12 maanden er **een enkele keer tot heel vaak** serieus **over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven**

2.4% heeft de laatste 12 maanden er **(heel) vaak** serieus **over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven**

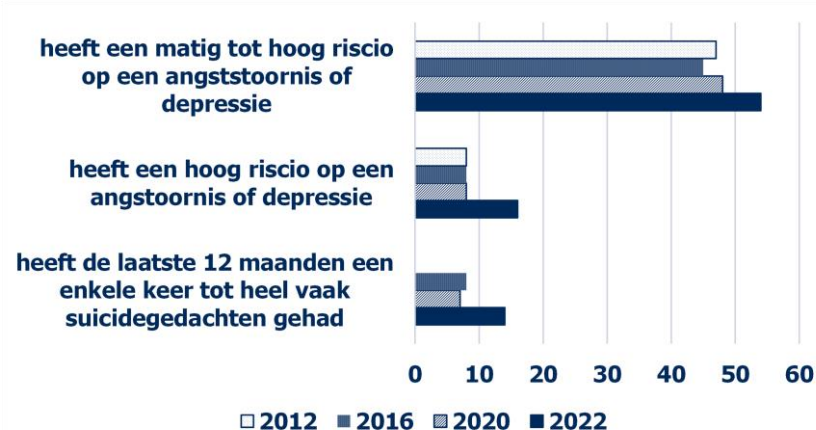
Suicidepreventie

Meer dan 1800 mensen sterven elk jaar in Nederland door suicide ([bron](#)) en voor elke suicide zijn er meer dan 20 pogingen tot suicide ([bron](#)). De meeste zelfdodingen worden gepleegd door 50- tot 60-jarigen, bij mannen en vrouwen ([bron](#)). Suicides en pogingen tot suicide hebben een ripple-effect op familie, vrienden, collega's, gemeenschappen en samenlevingen. Ondanks dat suicidegedachten niet altijd leiden tot suicidepogingen, is het belangrijk om dit signaal serieus te nemen. Suicide is namelijk te voorkomen! Er zijn verschillende organisaties die zich inzetten voor suicidepreventie, zoals 113 Zelfmoordpreventie in Nederland en het team suicidepreventie 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 een hoog risico op angst en depressie of suicidegedachten is verdubbeld



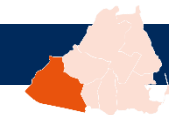
16% van de volwassenen in Zaanstad heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie. Dit is hoger dan het percentage in de regio en hoger dan het percentage in Nederland.

14% van de volwassenen in Zaanstad heeft het afgelopen jaar een enkele keer tot heel vaak suicidegedachten gehad. Dit is ongeveer gelijk aan het percentage in de regio en ongeveer gelijk aan het percentage in Nederland.

Opvallend is dat zowel het percentage met een hoog risico op angst of depressie en het percentage met suicidegedachten is verdubbeld.

Toelichting cijfers en definities

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 suicidegedachten te hebben. In de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassen (18- tot 25-jarigen), was dit 51% (psychische klachten) en 31% (suicidegedachten) ([bron](#)). Dit zijn resultaten die ook naar voren komen in deze Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen.



Werksituatie



80% heeft **betaald werk**

0.6% is volledig **met pensioen**

2.6% is volledig **werkloos/werkzoekend**

7% volgt volledig **onderwijs/studeert**

Rondkomen



26% heeft enige tot grote **moeite met rondkomen**

9% heeft een inkomen tot **120% van het beleidsmatig minimum**

Mantelzorg en vrijwilligerswerk



13% is **mantelzorger**

18% is **tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast** als mantelzorger

1.8% doet **vrijwilligerswerk**

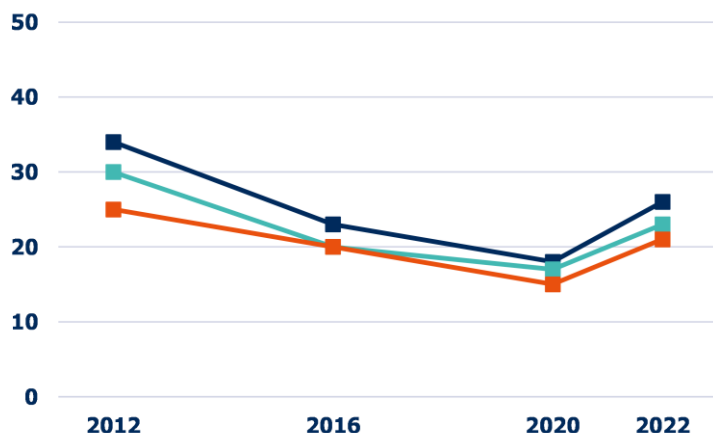
Rondkomen

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



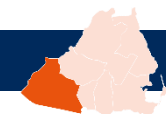
26% van de volwassenen in Zaanstad heeft enige tot grote moeite met rondkomen. Dit is hoger dan het percentage in de regio Zaanstreek-Waterland en hoger dan het percentage in Nederland.

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.

—■— Zaanstad
—■— Zaanstreek-Waterland
—■— Nederland

Toelichting cijfers en definities

De inflatie in 2022 was de hoogste sinds 1975. In 2022 waren consumentengoederen en diensten gemiddeld 10,2% duurder dan een jaar eerder ([CBS](https://www.cbs.nl)). 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 regioreportage).



Klachten



63% 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



56% ervaart op dit moment nog **positieve gevolgen** van de coronaperiode

52% ervaart op dit moment nog **negatieve gevolgen** van de coronaperiode

Uitgestelde zorg



8% heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg: zorgverlener heeft afgezegd**

5% heeft te maken gehad met **uitgestelde zorg: heeft zelf afgezegd**

6% 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. Thuis werken of thuis onderwijs volgen (24%)
2. Meer rust (18%)
3. Meer tijd voor gezin, familie of vrienden (18%)

Top 3 negatieve gevolgen:

1. Minder contact met familie of vrienden (17%)
2. Ik beweeg minder (15%)
3. Ik zit minder goed in mijn vel (12%)

Uitgestelde zorg (%)



Toelichting cijfers en definities

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) ervoer 52% van de inwoners van de gemeente nog negatieve gevolgen van de coronaperiode. Dit is hoger dan de regio (49%) en ongeveer gelijk aan Nederland (50%). Veel genoemd zijn minder sociaal contact, minder beweging en minder goed in het vel zitten.

Gelukkig ervaart 56% ook positieve gevolgen. Dit is ongeveer gelijk aan de regio (54%) en ongeveer gelijk aan Nederland (54%). Veel genoemd zijn thuis werken, betere balans tussen werk en privé en meer rust.

Resultaten Gezondheidsmonitor Volwassenen 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.

In dit document zijn 2 tabellen weergegeven:

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

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

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

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Fysieke gezondheid								
Ervaart gezondheid als (zeer) goed	70	66	56	65	76	68	71	73
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en)	25	33	41	28	25	29	28	29
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen met gezondheid	27	34	40	31	25	30	28	28
Niet-specifieke klachten								
Heeft 1 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	94	96	90	96	96	95	95	95
Heeft 6 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	64	77	64	76	68	70	67	66

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Heeft last van chronische klachten (meer dan 6 maanden)	58	71	61	68	62	64	64	62
Heeft de huisarts bezocht voor 1 of meer klachten in het afgelopen jaar	52	61	63	59	52	57	55	53
Heeft afgelopen maand psychische klachten ervaren	68	77	67	77	71	73	71	70
Heeft afgelopen maand fysieke klachten ervaren	94	95	89	96	95	94	95	95
Heeft chronisch psychische klachten (meer dan 6 maanden)	33	41	37	41	33	37	36	34
Heeft chronisch fysieke klachten (meer dan 6 maanden)	55	69	59	66	60	62	61	60
Leefstijl								
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	1.5	2.3	*	1.3	2.5	1.9	1.5	2.0
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	45	50	40	49	52	47	47	50
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	53	48	59	50	46	51	51	48
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	16	19	25	17	14	17	16	15
Matig overgewicht, ofwel een BMI van 25 tot 30	37	29	34	33	32	34	35	33
Rookt	26	18	33	23	17	22	18	19
Heeft afgelopen 12 maanden alcohol gedronken	80	73	62	80	81	76	80	80
Is een overmatig drinker	14	16	18	13	15	15	14	17
Is een zware drinker	11	9	14	10	7	10	10	12

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Drinkt niet, of maximaal 1 glas per dag	37	48	48	42	40	42	40	39
In afgelopen 4 wkn cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	7	4	8	6	4	6	5	nb
In afgelopen 12 mndn cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	14	7	13	11	10	11	10	nb
In afgelopen 4 wkn lachgas gebruikt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	nb
In afgelopen 12 mndn lachgas gebruikt	2.9	0.9	*	3	*	1.9	1.4	nb
In afgelopen 12 mndn harddrugs gebruikt	9	5	7	7	8	8	7	nb
Voldoet aan de beweegrichtlijn	49	47	56	44	47	48	48	50
Voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten	77	82	76	77	85	80	79	82
Ontbijt 5 of meer dagen per week	77	79	75	77	81	78	80	nb
Eet 5 of meer dagen per week fruit	55	65	56	55	67	60	61	nb
Eet 5 of meer dagen per week groente	77	83	72	77	88	80	81	nb
Eet 5 of meer dagen per week een zelfgemaakte warme maaltijd	78	87	79	81	86	82	84	nb
Voldoet aan de slaapnorm	51	57	45	51	61	54	55	nb
Heeft een of meer symptomen van slaapproblemen	49	56	59	53	47	52	49	nb
Is niet uitgerust (>= 3 dagen) of overdag slaperig (>= 3 dagen)	54	62	58	62	55	58	56	nb

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Welzijn								
Heeft matig of veel regie over eigen leven	86	88	82	86	91	87	88	nb
Vindt dat het leven betekenis en doel heeft	63	75	70	63	73	69	72	nb
Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn	63	71	68	60	74	67	70	nb
Voelde zich in de afgelopen 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig	70	71	69	68	73	70	73	74
Heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren	72	79	69	75	79	75	74	73
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	22	29	24	29	24	26	25	25
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op één gebied	6	6	8	7	3	6	6	5
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op twee of meer gebieden	17	24	16	22	21	20	19	20
Heeft (zeer) lage veerkracht	18	21	28	22	13	20	18	17
Is eenzaam	60	52	67	58	48	56	49	48
Is (zeer) ernstig eenzaam	17	15	16	18	16	16	14	15
Is emotioneel eenzaam	38	32	41	38	30	35	30	31
Is sociaal eenzaam	43	39	48	42	37	41	36	34
Mist emotionele steun	7	11	13	10	7	9	7	7
Mentale gezondheid								
Heeft de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak er wel eens serieus over gedacht een	14	14	13	18	10	14	13	12

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
einde te maken aan het leven								
Heeft de afgelopen 12 maanden (heel) vaak er wel eens serieus over gedacht een einde te maken aan het leven	1.7	3.0	4	3	0.9	2.4	1.8	1.5
Heeft psychische klachten (MHI-5)	28	29	29	32	25	29	25	24
Heeft ernstige psychische klachten (MHI-5)	5	4	6	6	4	5	4	4
Heeft een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie	52	56	58	57	48	54	52	51
Heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie	15	17	16	20	12	16	13	11
Trauma								
Heeft potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	69	76	70	74	73	73	71	71
Heeft coronagerelateerde potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	59	69	61	65	65	64	62	61
Heeft andere potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	36	40	34	39	39	38	39	37
Heeft nog last van de meegemaakte gebeurtenissen	31	36	36	34	32	34	34	31
Heeft nog last van meegemaakte coronagerelateerde gebeurtenissen	21	26	28	26	18	23	24	22
Heeft nog last van meegemaakte andere	18	22	17	21	20	20	20	18

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
potentieel traumatische gebeurtenissen								
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door een sinds de coronaperiode meegemaakte gebeurtenis	5	6	5	9	3	6	4	4
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door coronagerelateerde gebeurtenissen	2.7	2.3	2.1	4	*	2.5	2.0	2.3
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door niet-coronagerelateerde gebeurtenissen	2.7	4	*	4	2.2	3	2.5	2.2
Participatie								
Doet vrijwilligerswerk	16	21	16	18	20	18	19	23
Is mantelzorger	10	15	11	13	13	13	14	13
Is tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger	~	20	~	~	~	18	22	20
Had afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	21	30	33	31	16	26	23	21
Heeft een inkomen tot 120% van het beleidsmatig minimum	8	11	22	8	2.3	9	7	7
Eenoudergezinnen (woont met kind(eren), maar niet met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))	4	12	13	6	7	8	7	6
Huishoudens zonder thuiswonende kinderen	60	52	56	59	53	56	54	58

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Woont alleen (eenpersoonshuishoudens)	18	16	15	17	18	17	14	17
Woont alleen, maar heeft een duurzame partnerrelatie	1.6	1.9	*	1.7	2.2	1.8	1.7	2.1
Huishoudens met thuiswonende kinderen	30	36	30	29	40	33	34	32
Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	84	77	64	80	90	80	82	80
Is volledig met pensioen	0.8	0.4	*	0.7	0.5	0.6	1.1	1.2
Is volledig werkloos/werkzoekend	2.6	2.6	4	3	1.1	2.6	2.1	2.4
Is volledig arbeidsongeschikt	6	8	15	7	2.9	7	6	5
Heeft een bijstandsuitkering	3	5	12	3	1.4	4	2.8	3.0
Volgt volledig onderwijs /studeert	7	6	2.7	10	5	7	7	9
Coronacrisis								
Is besmet geweest met het coronavirus	62	64	54	62	68	63	65	65
Is dan 3 maanden geleden besmet is geweest met het coronavirus en nu nog last heeft van klachten	13	17	17	19	11	15	15	15
Uitgestelde zorg								
Uitgestelde zorg: zorgverlener heeft 1 of meerdere afspraken afgezegd	5	11	7	8	9	8	8	9
Uitgestelde zorg: heeft zelf 1 of meerdere afspraken afgezegd	4	5	5	4	5	5	4	5
Heeft uitgestelde zorg nu wel volledig ontvangen	~	62	~	~	~	63	67	66

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Heeft uitgestelde zorg nu deels of volledig ontvangen	~	88	~	~	~	83	84	84
Heeft uitgestelde zorg nu niet ontvangen, maar wel nodig	~	3	~	~	~	6	6	7
Ervaart nog veel negatieve gevolgen door uitgestelde zorg	~	7	~	~	~	8	8	7
Positieve gevolgen van de coronacrisis								
Ervaart op dit moment nog positieve gevolgen van de coronaperiode	57	56	57	49	64	56	54	54
Ik zit beter in mijn vel	10	7	10	7	8	8	7	7
Meer rust	19	18	22	16	20	18	16	15
Betere balans tussen werk/studie en prive	16	15	7	13	23	16	17	18
Meer tijd voor gezin, familie of vrienden	17	18	18	15	20	18	16	14
Thuis werken of thuis onderwijs volgen	25	23	7	16	40	24	23	23
Ik eet gezonder	8	8	11	6	8	8	8	8
Ik beweeg meer	13	12	14	9	15	12	13	13
Ik slaap beter	6	3	4	4	5	5	4	3
Ik geef minder geld uit	13	14	17	11	15	14	13	12
Andere positieve gevolgen	4	5	7	5	2.7	4	4	4
Negatieve gevolgen van de coronacrisis								
Ervaart op dit moment nog negatieve gevolgen van de coronaperiode	51	52	51	52	52	52	49	50
Langdurig herstel na een coronabesmetting	6	6	9	6	4	6	6	6
Uitstel van zorg die ik nodig had	2.8	3	6	1.8	2.8	3.0	2.8	2.9

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Overlijden of ernstig ziek zijn van iemand die belangrijk is	5	5	7	5	4	5	5	5
Ik zit minder goed in mijn vel	11	13	12	14	10	12	10	11
Minder contact met familie of vrienden	18	17	16	17	19	17	16	16
Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden	5	6	4	8	5	6	6	6
Zorgen om ontwikkeling van mijn kinderen	6	8	4	7	9	7	8	7
Thuis moeten werken of thuisonderwijs moeten volgen	4	6	2.8	4	7	5	5	6
Gestopt met studie of studievertraging	5	2.1	4	5	2.3	4	3	4
Dat prive en werk/studie door elkaar lopen	8	8	3	7	12	8	8	8
Zorgen om baan of inkomen	8	8	8	9	8	8	9	8
Ik eet minder gezond	5	5	7	6	3	5	5	5
Ik beweeg minder	14	17	13	14	18	15	14	12
Ik slaap slechter	10	8	16	9	6	9	8	7
Andere negatieve gevolgen	6	6	8	6	5	6	6	6
Fysieke leefomgeving								
Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren	20	22	16	22	23	21	18	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	17	16	13	19	17	17	15	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	2.4	3	3	4	1.9	2.9	3	nb

	Geslacht		Opleiding			Totalen		
	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	601	754	276	523	502	1359	3502	185443
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	27	26	19	30	27	27	23	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	5	5	4	6	4	5	5	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door treinverkeer	9	9	7	11	10	9	7	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door treinverkeer	1.3	2.1	*	0.9	2.4	1.7	1.7	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door vliegverkeer	39	38	26	38	44	38	28	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door vliegverkeer	11	12	9	12	14	12	8	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door brommers/scooters	38	40	33	39	42	39	35	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door brommers/scooters	10	10	11	10	9	10	9	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door buren	27	33	20	34	31	30	26	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door buren	7	6	6	6	7	6	6	nb

Tabel 2. Resultaten Gezondheidsmonitor Volwassenen, 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	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Fysieke gezondheid								
Ervaart gezondheid als (zeer) goed	74	54	67	76	42	68	71	73
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en)	27	40	22	25	42	29	28	29
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen met gezondheid	27	39	31	22	54	30	28	28
Niet-specifieke klachten								
Heeft 1 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	97	90	93	94	98	95	95	95
Heeft 6 of meer klachten ervaren in de afgelopen maand	69	71	75	65	85	70	67	66
Heeft last van chronische klachten (meer dan 6 maanden)	64	66	65	59	80	64	64	62
Heeft de huisarts bezocht voor 1 of meer klachten in het afgelopen jaar	53	63	65	52	72	57	55	53
Heeft afgelopen maand psychische klachten ervaren	72	72	77	68	85	73	71	70
Heeft afgelopen maand fysieke klachten ervaren	97	90	92	94	97	94	95	95
Heeft chronisch psychische klachten (meer dan 6 maanden)	36	42	37	31	56	37	36	34
Heeft chronisch fysieke klachten (meer dan 6 maanden)	62	62	63	57	78	62	61	60
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	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	1.8	*	*	1.7	1.8	1.9	1.5	2.0
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	50	40	46	51	39	47	47	50
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	48	58	52	47	59	51	51	48
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	15	21	20	15	25	17	16	15
Matig overgewicht, ofwel een BMI van 25 tot 30	33	37	32	32	34	34	35	33
Rookt	19	25	29	19	32	22	18	19
Heeft afgelopen 12 maanden alcohol gedronken	86	52	73	82	63	76	80	80
Is een overmatig drinker	17	8	17	14	16	15	14	17
Is een zware drinker	11	7	9	8	13	10	10	12
Drinkt niet, of maximaal 1 glas per dag	32	68	47	39	52	42	40	39
In afgelopen 4 wkn cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	4	5	13	5	7	6	5	nb
In afgelopen 12 mndn cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	9	11	21	10	14	11	10	nb
In afgelopen 4 wkn lachgas gebruikt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	nb
In afgelopen 12 mndn lachgas gebruikt	*	*	8	1.6	2.6	1.9	1.4	nb
In afgelopen 12 mndn harddrugs gebruikt	7	6	11	7	8	8	7	nb
Voldoet aan de beweegrichtlijn	49	48	40	49	43	48	48	50
Voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel	80	77	83	82	74	80	79	82

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
bot- en spierversterkende activiteiten								
Ontbijt 5 of meer dagen per week	81	73	74	80	72	78	80	nb
Eet 5 of meer dagen per week fruit	63	55	53	63	52	60	61	nb
Eet 5 of meer dagen per week groente	83	74	77	83	72	80	81	nb
Eet 5 of meer dagen per week een zelfgemaakte warme maaltijd	83	79	85	83	78	82	84	nb
Voldoet aan de slaapnorm	57	42	61	58	44	54	55	nb
Heeft een of meer symptomen van slaapproblemen	48	64	53	47	67	52	49	nb
Is niet uitgerust (≥ 3 dagen) of overdag slaperig (≥ 3 dagen)	54	68	64	52	77	58	56	nb
Welzijn								
Heeft matig of veel regie over eigen leven	90	82	82	91	75	87	88	nb
Vindt dat het leven betekenis en doel heeft	68	72	67	73	57	69	72	nb
Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn	67	69	68	72	54	67	70	nb
Voelde zich in de afgelopen 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig	76	56	65	77	51	70	73	74
Heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren	73	75	84	71	89	75	74	73
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	21	32	37	19	45	26	25	25
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress	4	8	7	5	7	6	6	5

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
ervaren en ervaart stress op één gebied								
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren en ervaart stress op twee of meer gebieden	16	24	30	14	38	20	19	20
Heeft (zeer) lage veerkracht	15	30	26	15	35	20	18	17
Is eenzaam	49	75	57	49	76	56	49	48
Is (zeer) ernstig eenzaam	11	32	18	12	31	16	14	15
Is emotioneel eenzaam	28	52	40	28	56	35	30	31
Is sociaal eenzaam	33	61	45	35	58	41	36	34
Mist emotionele steun	5	23	7	6	19	9	7	7
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	13	15	18	10	27	14	13	12
Heeft de afgelopen 12 maanden (heel) vaak er wel eens serieus over gedacht een einde te maken aan het leven	1.8	4	*	1.0	7	2.4	1.8	1.5
Heeft psychische klachten (MHI-5)	21	47	35	22	51	29	25	24
Heeft ernstige psychische klachten (MHI-5)	3	8	7	3	10	5	4	4
Heeft een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie	51	65	54	47	80	54	52	51
Heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie	11	25	21	10	32	16	13	11
Trauma								

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Heeft potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	70	77	79	71	79	73	71	71
Heeft coronagerelateerde potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	61	69	70	61	73	64	62	61
Heeft andere potentieel traumatische gebeurtenissen meegemaakt	37	37	42	36	46	38	39	37
Heeft nog last van de meegemaakte gebeurtenissen	31	42	35	31	44	34	34	31
Heeft nog last van meegemaakte coronagerelateerde gebeurtenissen	20	36	22	19	37	23	24	22
Heeft nog last van meegemaakte andere potentieel traumatische gebeurtenissen	18	21	25	18	25	20	20	18
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door een sinds de coronaperiode meegemaakte gebeurtenis	5	6	11	3	13	6	4	4
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door coronagerelateerde gebeurtenissen	1.8	5	*	1.3	6	2.5	2.0	2.3
Heeft een PTSS indicatie volgens DSM indeling (geen officiële diagnose) door niet- coronagerelateerde gebeurtenissen	2.8	*	8	2.1	7	3	2.5	2.2
Participatie								

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Doet vrijwilligerswerk	22	12	11	19	16	18	19	23
Is mantelzorger	13	14	10	12	16	13	14	13
Is tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger	16	~	~	17	~	18	22	20
Had afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	20	37	31	0.0	100	26	23	21
Heeft een inkomen tot 120% van het beleidsmatig minimum	6	20	8	6	17	9	7	7
Eenoudergezinnen (woont met kind(eren), maar niet met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))	7	13	4	7	11	8	7	6
Huishoudens zonder thuiswonende kinderen	57	53	58	57	54	56	54	58
Woont alleen (eenpersoonshuishoudens)	19	15	14	16	19	17	14	17
Woont alleen, maar heeft een duurzame partnerrelatie	1.8	*	*	2.0	1.5	1.8	1.7	2.1
Huishoudens met thuiswonende kinderen	31	35	37	33	34	33	34	32
Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	85	69	78	85	67	80	82	80
Is volledig met pensioen	0.7	*	0.0	0.5	*	0.6	1.1	1.2
Is volledig werkloos/werkzoekend	1.9	3	4	1.6	6	2.6	2.1	2.4
Is volledig arbeidsongeschikt	6	10	5	5	13	7	6	5
Heeft een bijstandsuitkering	2.4	10	4	2.0	11	4	2.8	3.0
Volgt volledig onderwijs /studeert	6	7	9	6	7	7	7	9

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Coronacrisis								
Is besmet geweest met het coronavirus	65	56	62	64	60	63	65	65
Is dan 3 maanden geleden besmet is geweest met het coronavirus en nu nog last heeft van klachten	14	16	15	11	26	15	15	15
Uitgestelde zorg								
Uitgestelde zorg: zorgverlener heeft 1 of meerdere afspraken afgezegd	8	5	12	7	13	8	8	9
Uitgestelde zorg: heeft zelf 1 of meerdere afspraken afgezegd	4	2.9	9	4	7	5	4	5
Heeft uitgestelde zorg nu wel volledig ontvangen	64	~	~	71	~	63	67	66
Heeft uitgestelde zorg nu deels of volledig ontvangen	90	~	~	87	~	83	84	84
Heeft uitgestelde zorg nu niet ontvangen, maar wel nodig	4	~	~	5	~	6	6	7
Ervaart nog veel negatieve gevolgen door uitgestelde zorg	8	~	~	7	~	8	8	7
Positieve gevolgen van de coronacrisis								
Ervaart op dit moment nog positieve gevolgen van de coronaperiode	53	65	58	61	43	56	54	54
Ik zit beter in mijn vel	5	17	10	9	6	8	7	7
Meer rust	16	23	20	20	14	18	16	15
Betere balans tussen werk/studie en prive	16	14	19	18	10	16	17	18
Meer tijd voor gezin, familie of vrienden	15	20	25	19	15	18	16	14

	Herkomst			Financiën		Totalen		
	Nederlandse herkomst	Migrant	Kind van migranten	Geen moeite met rondkomen	Moeite met rondkomen	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%
Aantal respondenten	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Thuis werken of thuis onderwijs volgen	24	21	29	28	14	24	23	23
Ik eet gezonder	5	15	9	8	8	8	8	8
Ik beweeg meer	10	14	21	14	7	12	13	13
Ik slaap beter	3	5	11	5	3	5	4	3
Ik geef minder geld uit	10	19	24	14	12	14	13	12
Andere positieve gevolgen	4	5	4	4	7	4	4	4
Negatieve gevolgen van de coronacrisis								
Ervaart op dit moment nog negatieve gevolgen van de coronaperiode	48	62	55	47	67	52	49	50
Langdurig herstel na een coronabesmetting	5	5	8	4	10	6	6	6
Uitstel van zorg die ik nodig had	2.3	4	4	2.2	6	3.0	2.8	2.9
Overlijden of ernstig ziek zijn van iemand die belangrijk is	3	7	11	4	8	5	5	5
Ik zit minder goed in mijn vel	11	11	16	8	24	12	10	11
Minder contact met familie of vrienden	14	26	19	16	23	17	16	16
Ruzie of spanningen thuis, met familie of vrienden	5	5	10	4	11	6	6	6
Zorgen om ontwikkeling van mijn kinderen	6	8	9	6	10	7	8	7
Thuis moeten werken of thuisonderwijs moeten volgen	5	7	5	4	7	5	5	6
Gestopt met studie of studievertraging	3	5	3	2.5	7	4	3	4
Dat prive en werk/studie door elkaar lopen	8	6	12	6	13	8	8	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	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Zorgen om baan of inkomen	7	11	11	5	18	8	9	8
Ik eet minder gezond	4	10	*	2.9	12	5	5	5
Ik beweeg minder	12	22	20	12	26	15	14	12
Ik slaap slechter	8	9	12	5	19	9	8	7
Andere negatieve gevolgen	6	7	5	5	9	6	6	6
Fysieke leefomgeving								
Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren	24	13	22	19	29	21	18	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	17	13	21	14	26	17	15	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	3.0	2.4	3	2.3	5	2.9	3	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	28	22	29	25	32	27	23	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	5	4	6	4	7	5	5	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door treinverkeer	10	8	7	7	16	9	7	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door treinverkeer	1.5	*	*	0.9	4	1.7	1.7	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door vliegverkeer	44	26	30	37	41	38	28	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door vliegverkeer	15	4	10	11	13	12	8	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	942	262	155	983	309	1359	3502	185443
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door brommers/scooters	41	33	37	38	41	39	35	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door brommers/scooters	9	8	12	8	13	10	9	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door buren	30	27	34	27	41	30	26	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door buren	6	5	8	5	10	6	6	nb