

Gezondheid & Leefstijl van volwassenen en ouderen in NOG

Psychische gezondheid

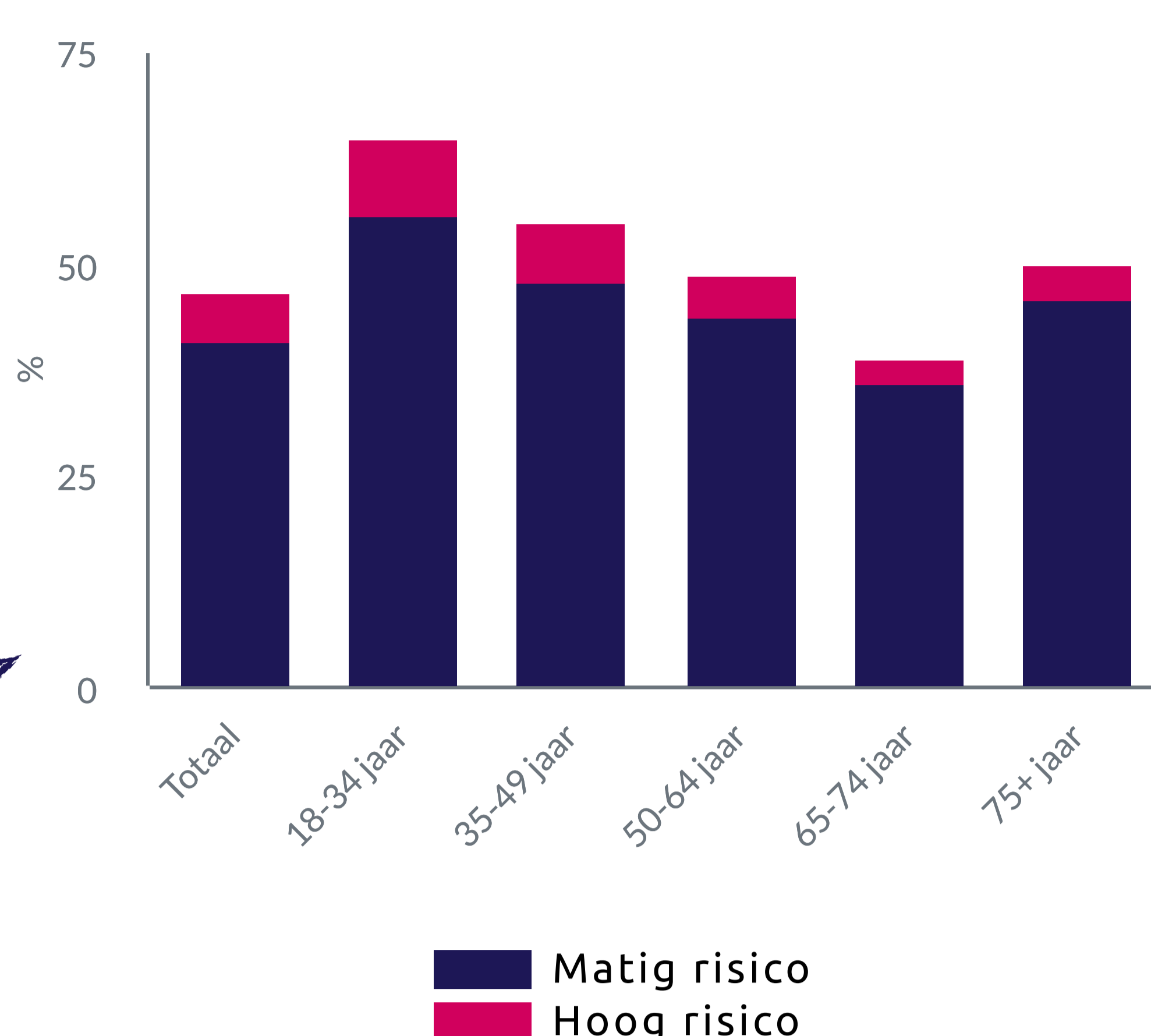
61% voelt zich meestal gelukkig

23% heeft een hoge score voor veerkracht

47% loopt verhoogd risico op angststoornis of depressie
2016: 44%



% Volwassenen en ouderen met verhoogd risico op angststoornis of depressie



Bewegen



51% voldoet aan de beweegrichtlijn 2017

Beweegrichtlijn 2017:

150 minuten per week matig intensieve inspanning

2x per week spier- en botversterkende activiteiten (+ balansoefeningen voor ouderen)

Voorkom veel stilzitten

Lichamelijke gezondheid



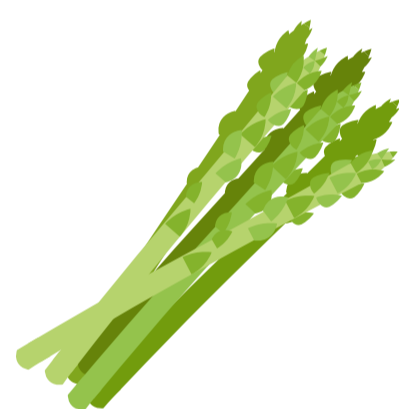
80% beoordeelt eigen gezondheid als (zeer) goed
2016: 78%

52% heeft overgewicht
NL: 49%

7% heeft diabetes

Groente en fruit

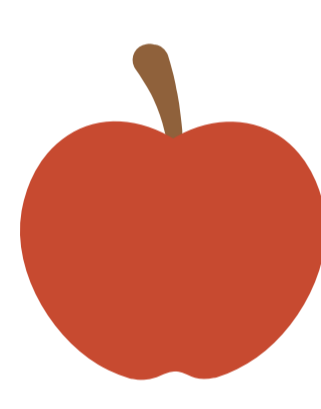
Consumptie van groente en fruit is toegenomen



49%

eet dagelijks groenten

2012: 46%



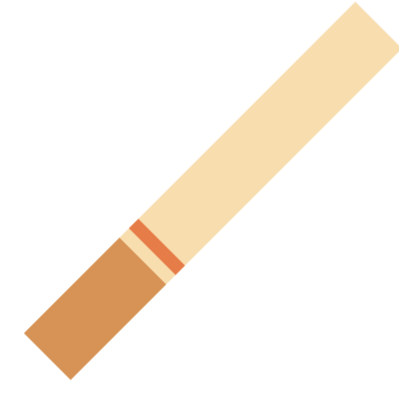
47%

eet dagelijks fruit

2012: 40%

Genotmiddelen

Roken en alcoholverbruik zijn afgenomen



15%

rookt (wel eens)

NL: 17%
2016: 19%



43%

drinkt ≤ 1 glas alcoholhoudende drank per dag

2016: 40%



9%

is een zware drinker*

2016: 10%

* Zware drinker: als vrouwen minimaal 4 glazen en mannen minimaal 6 glazen alcoholhoudende drank bij één gelegenheid drinken

Leefomgeving



75% heeft voldoende groen in de buurt

54% ondervindt matige tot ernstige geluidhinder

29% ondervindt matige tot ernstige geurhinder

Geluidsbronnen die de meeste overlast veroorzaken:

1. Brommers/scooters
2. Wegverkeer <50 km/u
3. Buren

Sociale omgeving



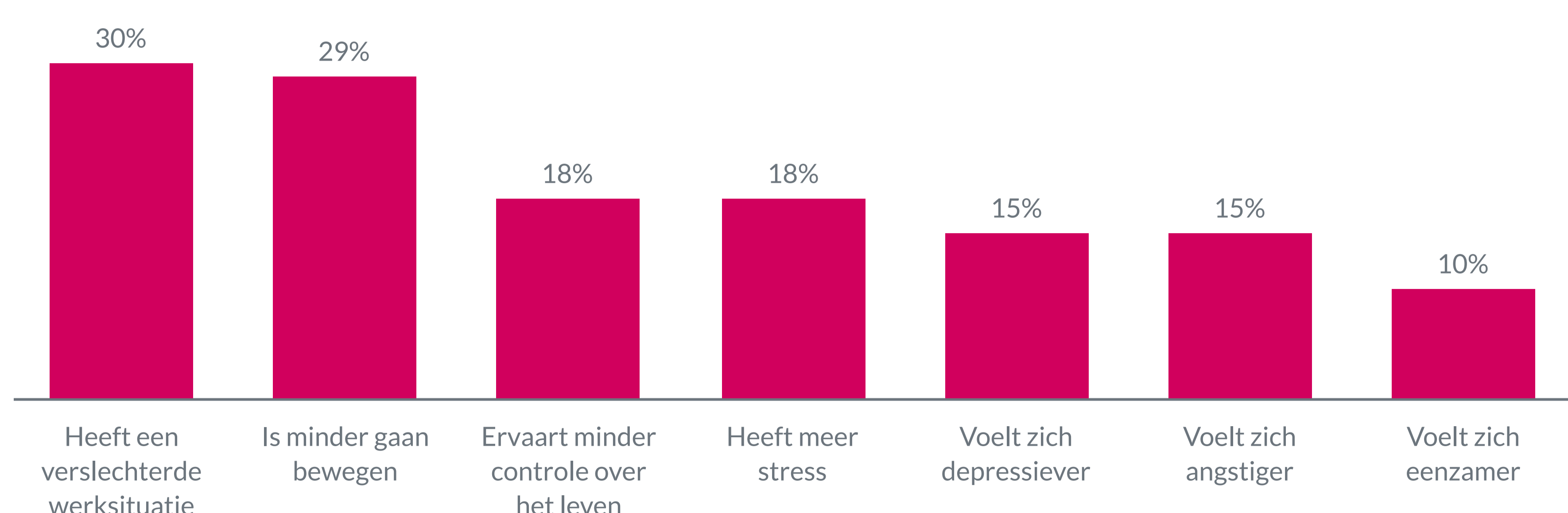
44% is eenzaam
2016: 38%

32% doet vrijwilligerswerk

15% is mantelzorger

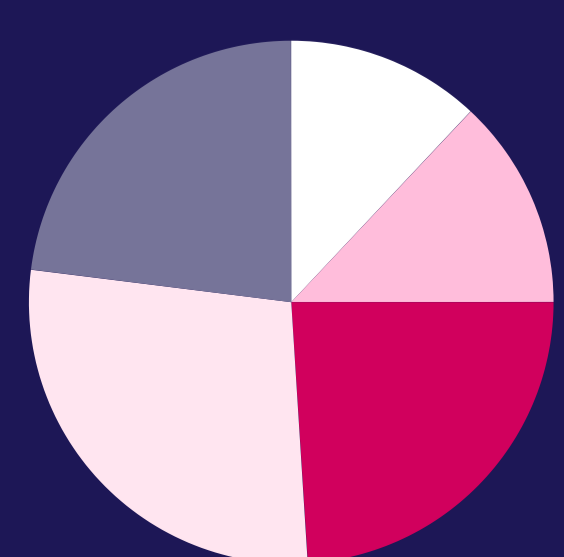
De resultaten van deze monitor kunnen we niet los zien van de impact van de corona pandemie.

% Volwassenen en ouderen dat een negatieve impact door corona ervaart op verschillende terreinen



Achtergrondkenmerken

22.648 volwassenen (18-64 jaar) en ouderen (65+ jaar) uit de regio Noord- en Oost-Gelderland hebben de vragenlijst ingevuld.



18-34 jaar (12%)
35-49 jaar (13%)
50-64 jaar (24%)
65-74 jaar (28%)
75-plus (23%)

Statistiek

Referentiewaarden weergegeven in roze verschillen significant ($p < 0.05$)

Kijk in het E-magazine van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen voor meer resultaten.

Aan de slag

Informatie over gezondheidsbeleid en een gezonde leefstijl is te vinden op:

- [Loket Gezond Leven](#)
- [Gesprekstoels voor positieve gezondheid](#)
- [GGD AppStore](#)
- [NOG Fitter en Vitaler](#)