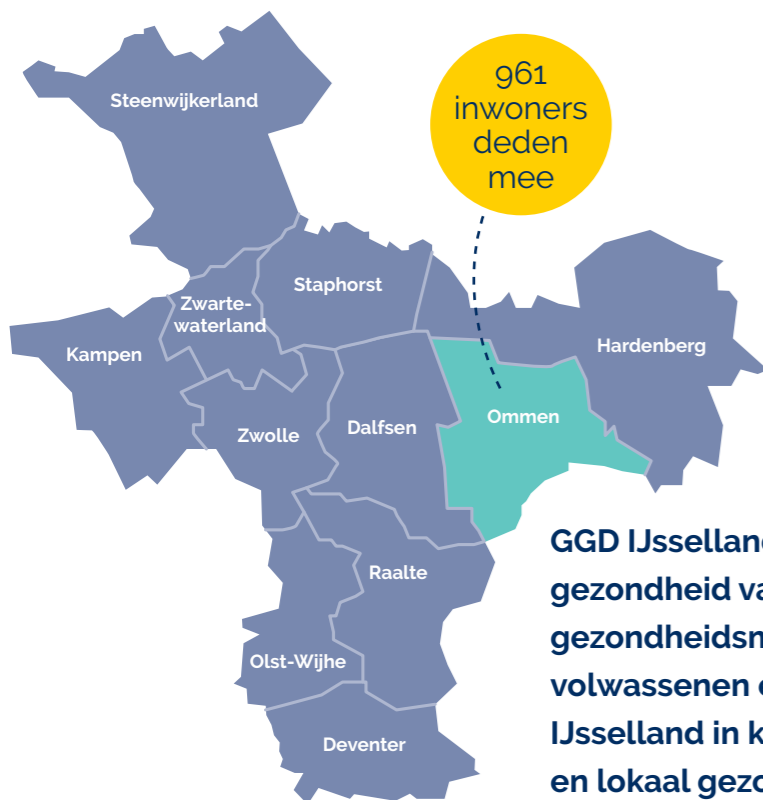


Hoe gezond zijn de inwoners van Ommen?

Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen

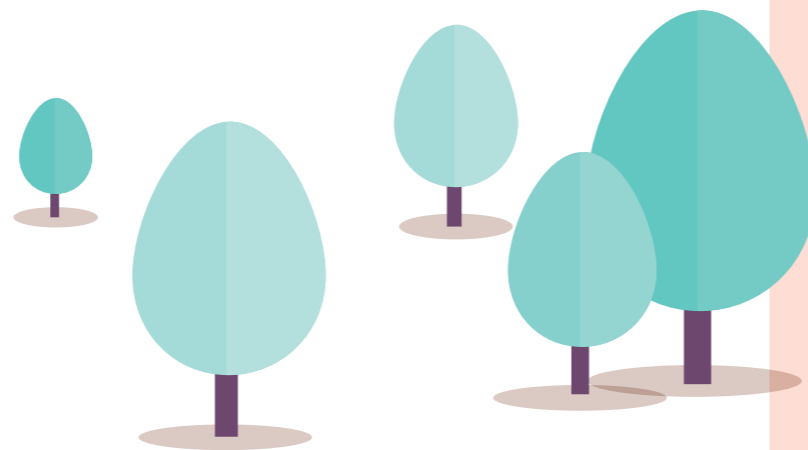


gemeente Ommen



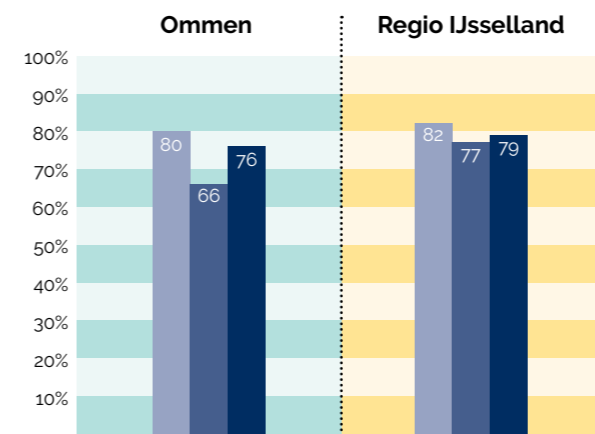
GGD IJsselland verzamelt jaarlijks gegevens over de gezondheid van inwoners, zo ook in 2016. Met deze gezondheidsmonitor wordt de gezondheidssituatie van volwassenen en ouderen uit gemeenten in de regio IJsselland in kaart gebracht. Hiermee kan het regionaal en lokaal gezondheidsbeleid onderbouwd worden.

In deze factsheet staan de resultaten van de vragenlijsten die zijn ingevuld door volwassenen en ouderen in Ommen. Er zijn in Ommen 2.219 vragenlijsten verstuurd: 1.225 aan volwassenen (19 tot 65 jaar) en 994 aan ouderen (65 jaar en ouder). In totaal hebben 404 volwassenen en 557 ouderen de vragenlijst ingevuld. Dat is een respons van 43%.



In het verleden werd gezondheid gedefinieerd als de afwezigheid van ziekte. Tegenwoordig wordt het begrip gezondheid breder omschreven als: het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren (Huber, 2012).

Ervaart de gezondheid als goed of zeer goed



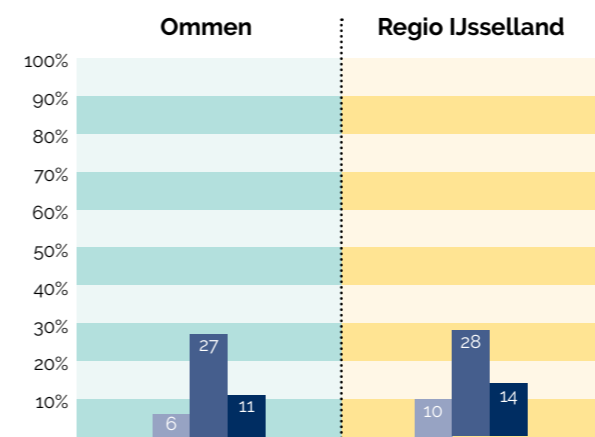
- Van de respondenten ervaart 76% hun gezondheid als goed of zeer goed.
- Vrouwen ervaren hun gezondheid bijna net zo vaak als (zeer) goed als mannen (77% vs. 76%).
- Mensen die samenwonen ervaren hun gezondheid vaker als (zeer) goed dan alleenwonenden (78% vs. 67%).
- Mensen met een hoog opleidingsniveau ervaren hun gezondheid vaker als (zeer) goed dan mensen met een laag opleidingsniveau (84% vs. 57%).

Demografische gegevens

Demografische kenmerken van de respondenten spelen een belangrijke rol bij het verklaren van verschillen in gezondheid, welzijn, zorgconsumptie en zorgbehoefte.

		Ommen	Regio IJsselland
Leeftijd	19 tot 65 jaar	75 %	78 %
	65 tot 75 jaar	16 %	13 %
	75 jaar en ouder	9 %	9 %
Opleiding (hoogst behaalde)	Lo	6 %	5 %
	Mavo, lbo	27 %	25 %
	Havo, vwo, mbo	40 %	39 %
	Hbo, wo	27 %	31 %
Samenstelling huishouden	Samenwonend	84 %	82 %
	Alleenwonend	16 %	18 %
Moeite met rondkomen	Nee, geen moeite	90 %	87 %
	Ja, enige moeite	8 %	10 %
	Ja, grote moeite	2 %	3 %

Heeft één of meerdere lichamelijke beperkingen (horen, zien, bewegen)



- Van de respondenten heeft 11% één of meerdere lichamelijke beperkingen.
- Alleenwonenden hebben vaker een lichamelijke beperking dan mensen die samenwonen (20% vs. 10%).
- Achtendertig procent van de respondenten heeft een chronische aandoening. De meest voorkomende chronische aandoening is gewrichtsslijtage van de heupen of knieën (25%). Daaropvolgend komt een hoge bloeddruk (23%) het meest voor.



Psychische gezondheid

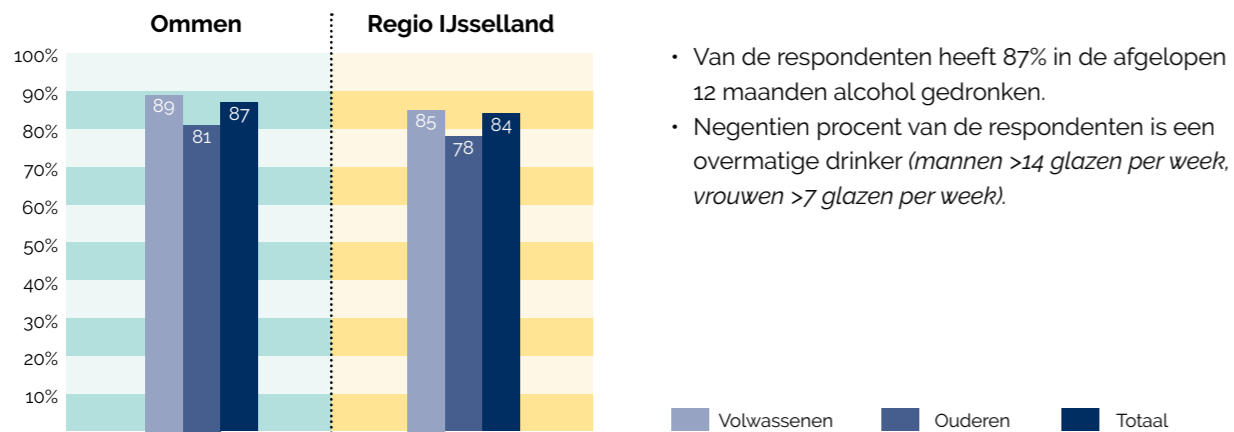
- Drieënvorig procent van de respondenten in Ommen heeft een matig of hoog risico op een angststoornis of depressie.
- Negen procent van de respondenten geeft aan onvoldoende eigen regie over het leven te hebben. Mensen met een laag opleidingsniveau geven vaker aan onvoldoende regie te hebben over het eigen leven dan mensen met een hoog opleidingsniveau (11% vs. 6%).
- Alleenwonenden geven vaker aan onvoldoende regie te hebben over het eigen leven dan samenwonenden (12% vs. 8%).
- Van de respondenten vindt 86% het leven zinvol. Volwassenen vinden het leven vaker zinvol dan ouderen (91% vs. 70%).

Leefstijl

Een gezonde leefstijl bevordert de algehele fitheid, vergroot de weerstand en verkleint het risico op chronische ziekten zoals obesitas (ernstig overgewicht), hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en een aantal vormen van kanker.

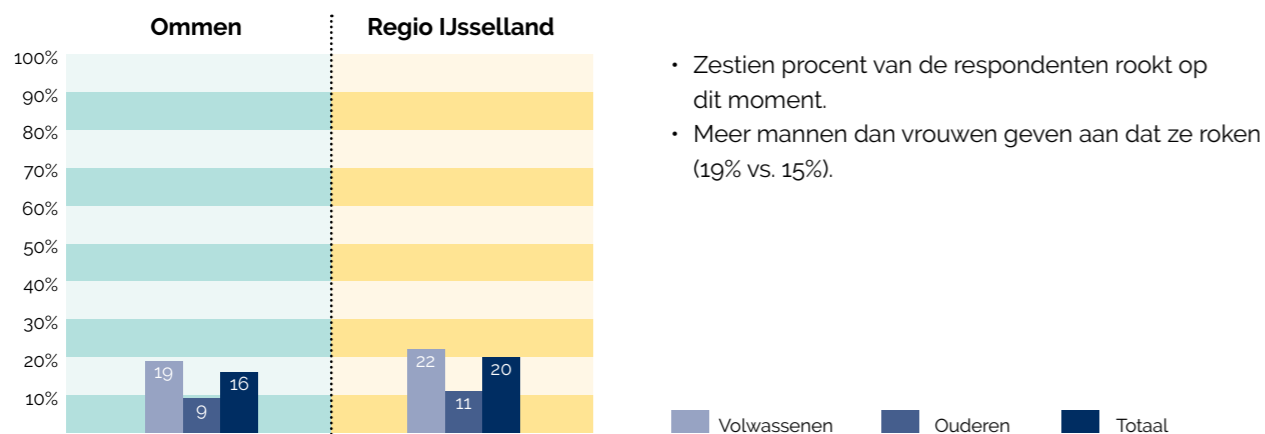
Leefstijlthema's die onderzocht zijn: overgewicht, roken, alcoholconsumptie, voeding, bewegen en sporten. Er is een samenhang tussen deze leefstijlthema's: respondenten scoren vaak goed dan wel slecht op meerdere van deze thema's.

Heeft in de afgelopen 12 maanden alcohol gedronken



- Van de respondenten heeft 87% in de afgelopen 12 maanden alcohol gedronken.
- Negentien procent van de respondenten is een overmatige drinker (mannen >14 glazen per week, vrouwen >7 glazen per week).

Rookt nu



- Zestien procent van de respondenten rookt op dit moment.
- Meer mannen dan vrouwen geven aan dat ze roken (19% vs. 15%).

Overgewicht

Overgewicht is vaak het resultaat van een ongezonde leefstijl, zoals weinig bewegen (bijvoorbeeld veel televisie kijken, veel achter de computer zitten), ongezonde voeding, beïnvloeding door reclame en gewenning aan grote porties voedsel. Erfelijkheid kan ook een rol spelen bij het ontstaan van overgewicht.

- Meer dan de helft van de respondenten (53%) heeft overgewicht. Van de volwassenen is dit 50% en van de ouderen 61%.
- Mensen die samenwonen hebben minder vaak overgewicht dan alleenwonenden (50% vs. 60%).

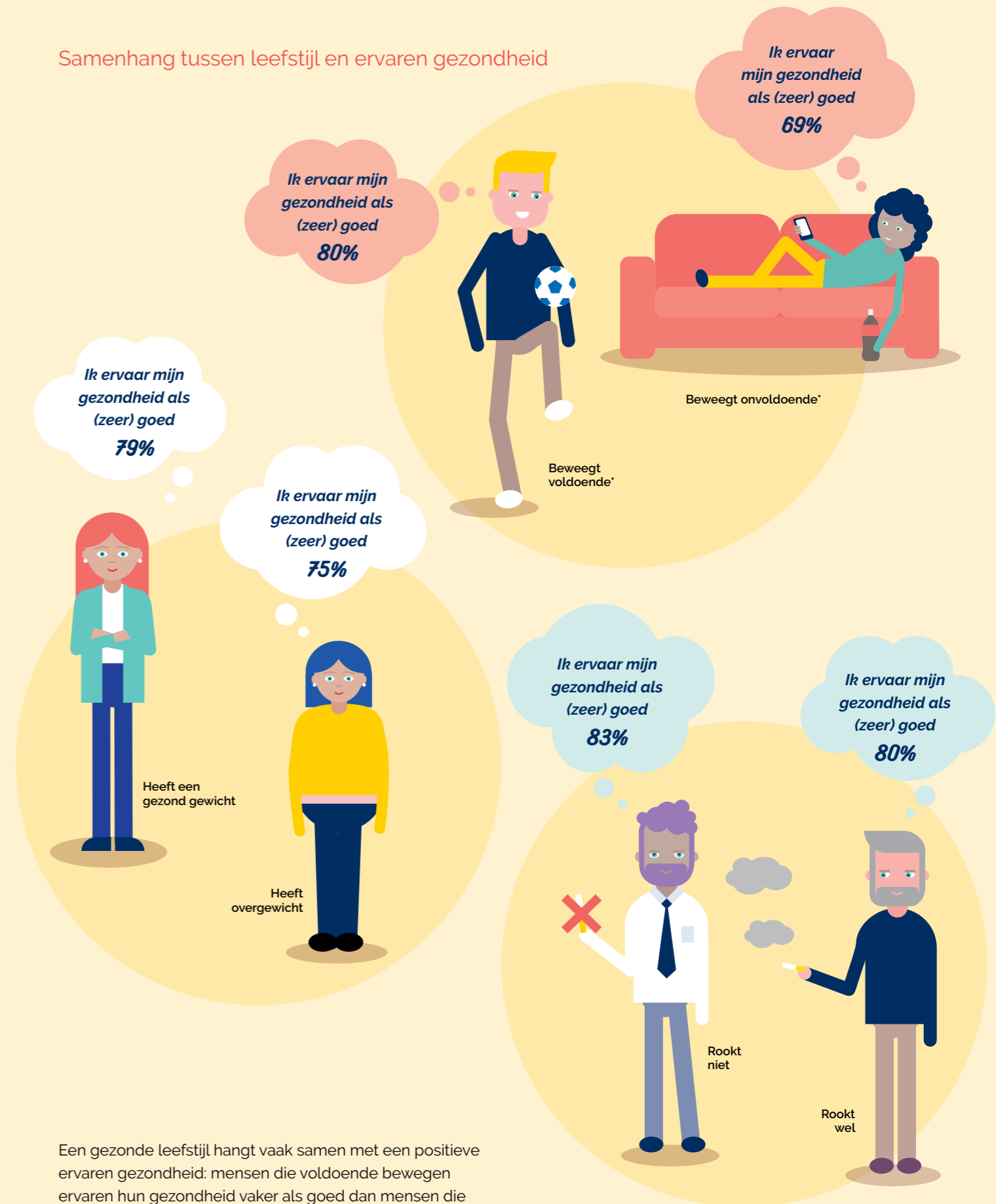
Bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen = tenminste 5 dagen per week voldoende bewegen (minimaal 30 minuten matig intensief).

In Ommen voldoet 64% van de volwassen en ouderen aan deze norm.

Hierbij is opvallend dat meer ouderen (65 jaar en ouder) voldoen aan deze norm dan volwassenen (76% vs. 60%).

Samenhang tussen leefstijl en ervaren gezondheid



Een gezonde leefstijl hangt vaak samen met een positieve ervaren gezondheid: mensen die voldoende bewegen ervaren hun gezondheid vaker als goed dan mensen die onvoldoende bewegen*. En mensen zonder overgewicht ervaren hun gezondheid vaker als goed dan mensen met overgewicht.

* volgens de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen'.

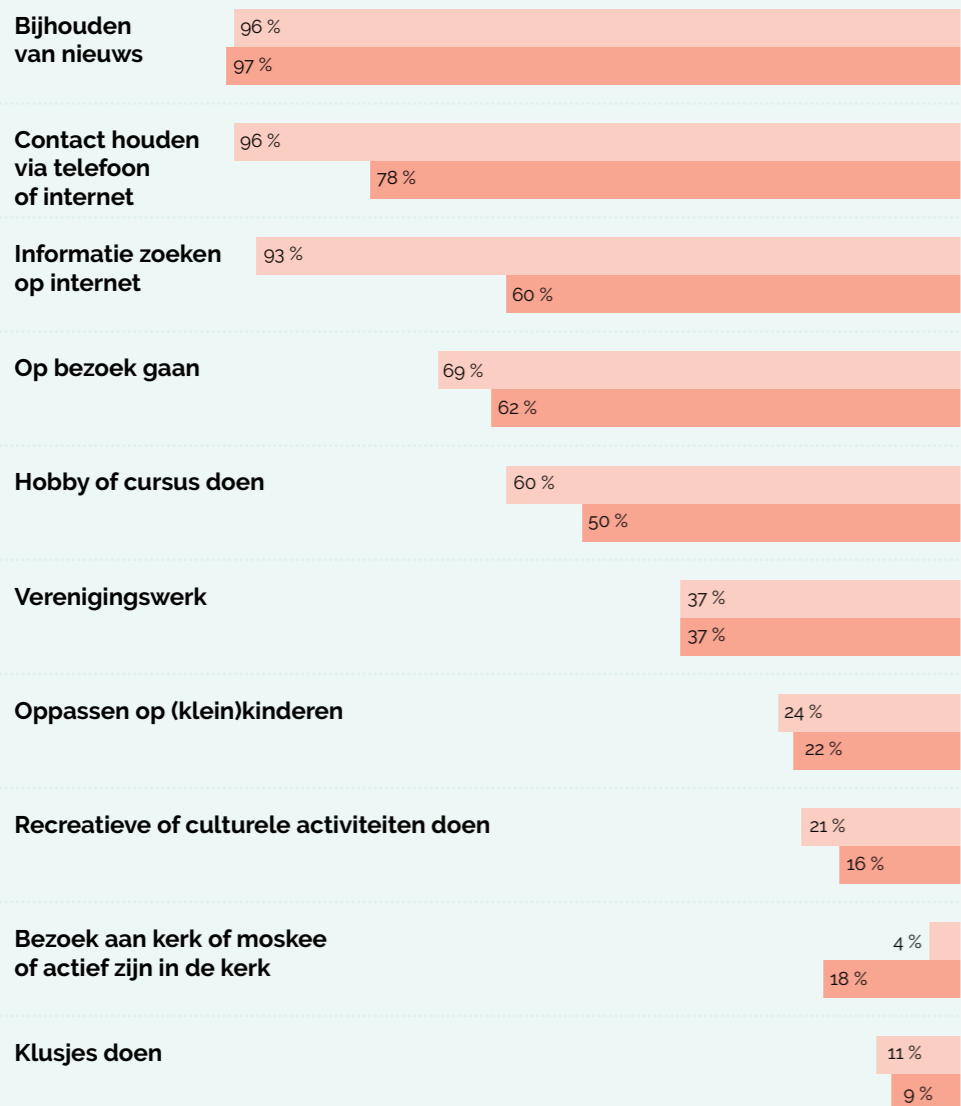
Sociaal maatschappelijke participatie

Participatie in de maatschappij heeft een positieve invloed op de gezondheidsbeleving van mensen. Het is belangrijk om hobby's te hebben, waardevolle sociale contacten te hebben, mantelzorg te geven, vrijwilligerswerk te doen of iets voor een ander te kunnen betekenen. Mensen met een goed sociaal netwerk ontvangen daar vaak steun van.

In deze factsheet wordt sociaal maatschappelijk participeren weergegeven aan de hand van een aantal onderwerpen: sociale contacten, mantelzorg geven, vrijwilligerswerk doen en het ervaren van eenzaamheid.

Participatie

19 tot 65 jaar
65 jaar en ouder



Eenzaamheid

Is eenzaam

Leeftijd	19 tot 65 jaar	65 jaar en ouder
33%	47%	
Opleiding (hoogst behaalde)	Lo	59%
Mavo, lbo	39%	
Havo, vwo, mbo	31%	
Hbo, wo	35%	
Samenstelling huishouden	Samenwonend	32%
Alleenwonend	56%	

Ik voel me zeer gelukkig
68%



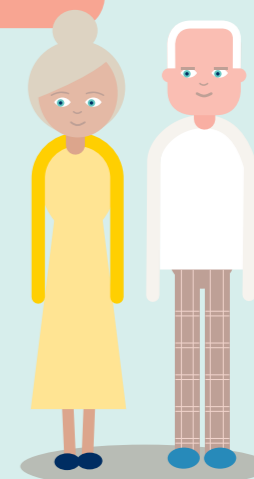
Volwassenen (19 tot 65 jaar)

Welbevinden

Het welbevinden van mensen hangt samen met veel aspecten van gezondheid en vice versa.

Gezonde mensen voelen zich over het algemeen gelukkiger en mensen die zich gelukkig voelen kunnen meestal ook beter overweg met problemen en ziekten en herstellen sneller.

Ik voel me zeer gelukkig
66%

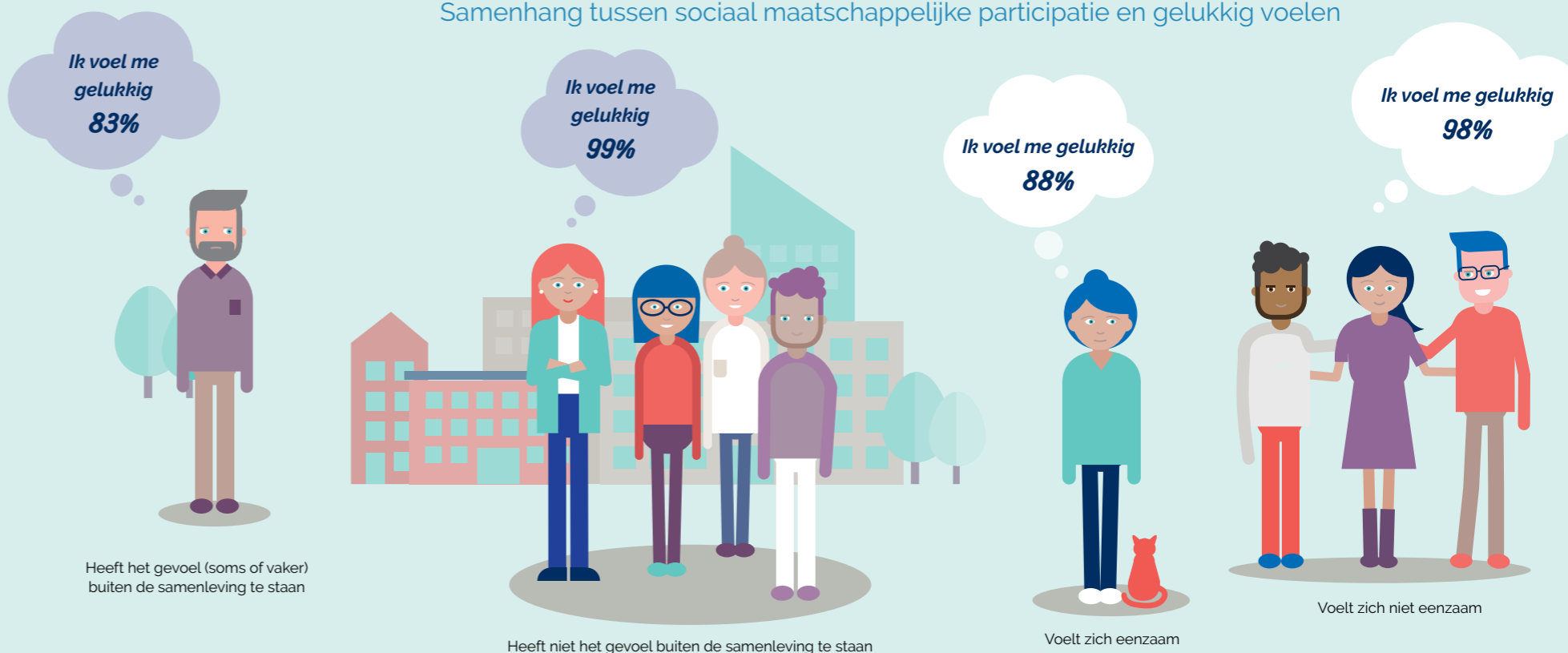


Ouderen (65 jaar en ouder)

Vrijwilligerswerk en mantelzorg

Van de respondenten doet 47% vrijwilligerswerk. Dit is hoger dan het gemiddelde in de regio IJsselland: 39%. Samenwonenden doen vaker vrijwilligerswerk dan alleenwonenden (42% vs. 32%). Zestien procent van de respondenten geeft mantelzorg. In de regio IJsselland is dit ook 16%. Volwassenen met een hoge opleiding geven vaker mantelzorg dan volwassenen met een lage opleiding (20% vs. 10%).

Samenhang tussen sociaal maatschappelijke participatie en gelukkig voelen





Colofon

Uitgave: GGD IJsselland, 2017.

Onderzoek uitgevoerd door: Kennis- en expertisecentrum GGD IJsselland

Ontwerp en opmaak: hollandse meesters, Utrecht

Kijk voor alle cijfers in het bijbehorende tabellenboek of op de Gezondheidsatlas:
www.gezondheidsatlasggdijselland.nl.

Voor vragen over deze factsheet kunt u mailen naar het Kennis- en expertisecentrum van GGD IJsselland: KEC@ggdijselland.nl.