

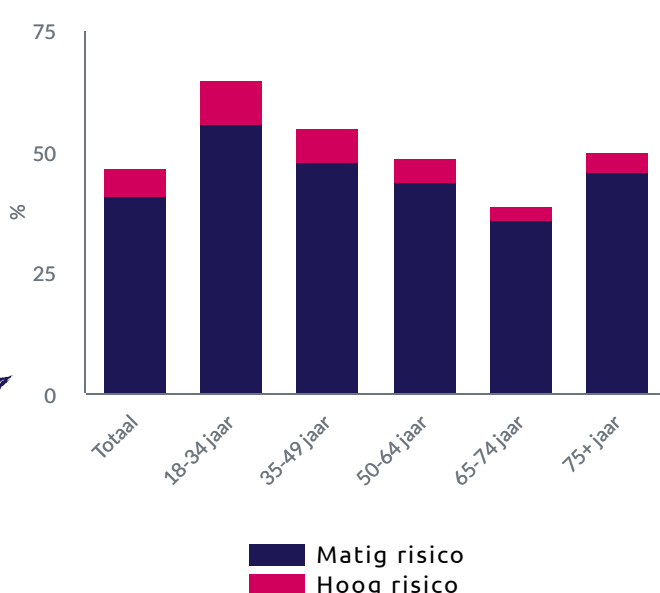
Gezondheid & Leefstijl van volwassenen en ouderen in NOG

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

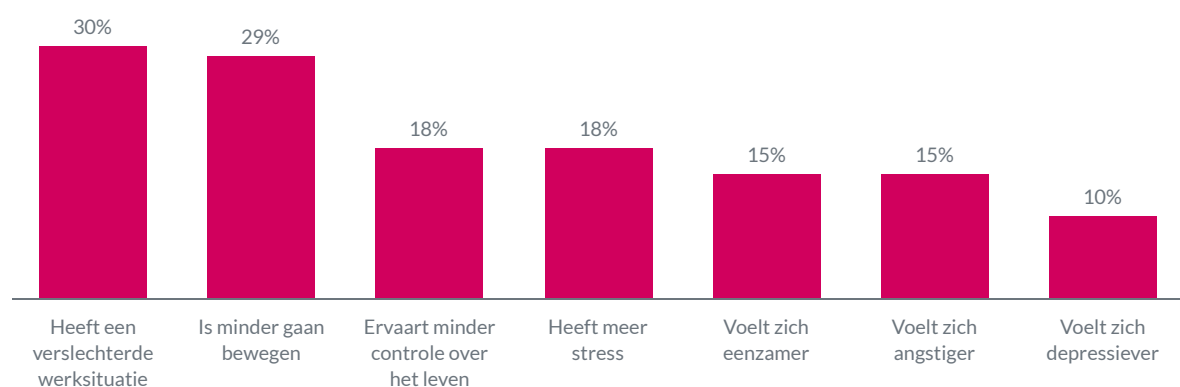
Sociale omgeving



- 44%** is eenzaam
2016: 38%
- 32%** doet vrijwilligerswerk
- 15%** is mantelzorger

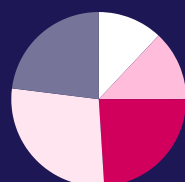
De resultaten van deze monitor kunnen we niet los zien van de impact van de corona pandemie.

% 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](#)
- [Gesprekstoets voor positieve gezondheid](#)
- [GGD AppStore](#)
- [NOG Fitter en Vitaler](#)