

Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020

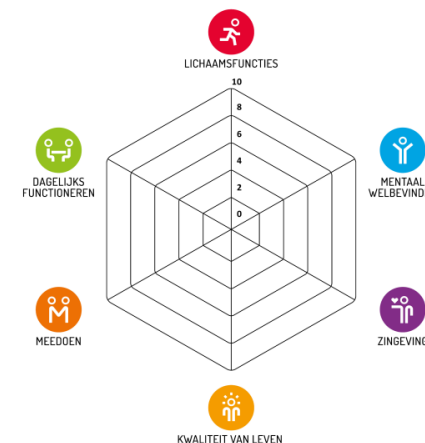
Gemeente rapportage Mook en Middelaar



Deze lokale rapportage is een korte samenvatting van de belangrijkste resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2020 op gemeenteniveau. Dit onderzoek wordt eenmaal per vier jaar landelijk uitgevoerd met alle 25 GGD'en, RIVM en CBS. De volgende pagina's geven een beeld van de lokale gezondheidssituatie. Tegelijkertijd is het een uitnodiging om het [kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord te bezoeken voor een volledig beeld. Alle resultaten worden gepresenteerd binnen de pijlers van positieve gezondheid. Een belangrijk uitgangspunt, want gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekten. In de rapportage wordt regelmatig een vergelijking gemaakt met de regio. Onder de regio Limburg-Noord (LN) verstaan we de 15 gemeenten in Noord- en Midden-Limburg¹. Een volledige beschrijving van de achtergrond van het onderzoek is [hier](#) te vinden.

Demografie

	Inkomen (tot 120% van het sociaal minimum)	Laag opgeleiden	Laaggeletterden	18-25 jaar	85+ jaar
Mook en Middelaar	5%	17%	6%	8%	3%
Limburg-Noord	8%	32%	13%	9%	3%



Rekenhulp



Mook en Middelaar	Inwoneraantal	1%	5%	10%	25%	50%	75%
Volwassenen (18-64)	4.471	45	224	447	1.118	2.236	3.353
Ouderen (65+)	2.169	22	108	217	542	1.084	1.627

¹Beesel, Bergen, Gennep, Echt-Susteren, Horst aan de Maas, Leudal, Maasgouw, Mook en Middelaar, Nederweert, Peel en Maas, Roerdalen, Roermond, Venlo, Venray, Weert.



LICHAAMSFUNCTIES

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Bij deze pijler hoort je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie en bewegen. [Meer cijfers](#)

Thema's:

- ❖ Ervaren gezondheid
- ❖ Chronische aandoeningen
- ❖ Lichamelijke beperkingen
- ❖ Bewegen
- ❖ Voeding
- ❖ Gewicht
- ❖ Slapen
- ❖ Kwetsbaarheid
- ❖ Fysieke veiligheid (valrisico)



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen
over meerdere dagen.



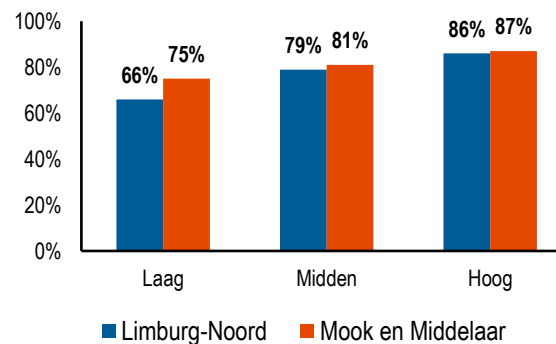
2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

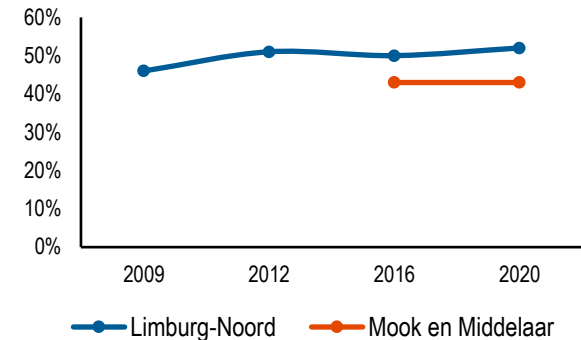
Ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed

83%

Goed ervaren gezondheid naar opleidingsniveau



Heeft overgewicht of obesitas



Heeft (nogal tot heel veel) slaapproblemen

25%

Voldoet aan beweegrichtlijn

58%

Volwassenen (18-64 jaar)

54%

Ouderen (65+)

Is (enigszins) kwetsbaar (65+)

19%

Man

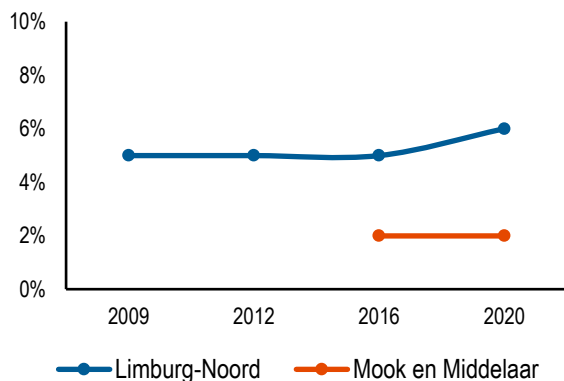
31%

Vrouw

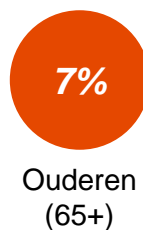
Gemeten aan de hand van 10 verschillende vragen waaronder:

- Hoe vaak voelde u zich hopeloos?
- Hoe vaak voelde u zich zenuwachtig?
- Hoe vaak voelde u zich zo somber dat niets hielp om u op te vrolijken?

Heeft hoog risico op angststoornis of depressie



Heeft (heel) veel stress



MENTAAL WELBEVINDEN

Fitheid van de geest. 'Symptomen' van mentale fitheid zijn: een leeg hoofd, rust, balans, zeker zijn over jezelf en positief denken. Bij deze pijler hoort je concentreren, onthouden, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met veranderingen en gevoel van controle. [Meer cijfers](#)

Thema's:

- ❖ Regie over eigen leven
- ❖ Risico op angststoornis of depressie
- ❖ Stress
- ❖ Veerkracht

BELANGRIJKSTE BRONNEN VAN STRESS



WERK



FAMILIE



GELD

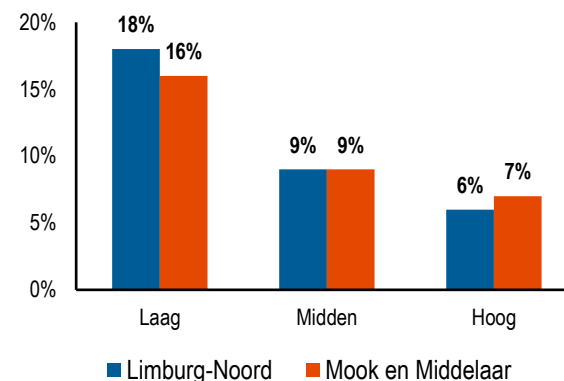


GEZONDHEID

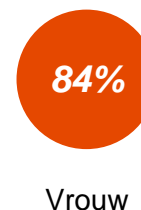
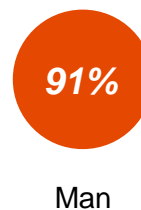
Heeft matig tot voldoende regie over eigen leven

91%

Heeft onvoldoende regie over eigen leven naar opleidingsniveau



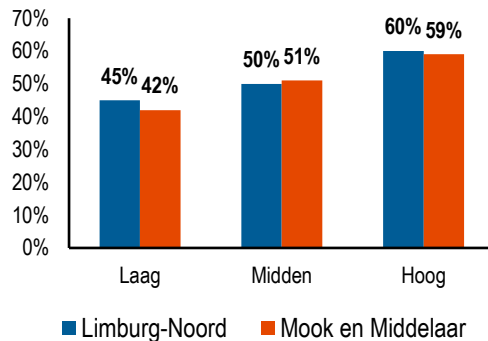
Heeft een normale tot hoge veerkracht



Heeft een bovengemiddelde positieve psychische gezondheid

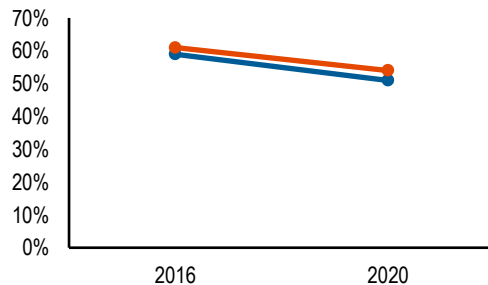
54%

Positieve psychische gezondheid naar opleidingsniveau



■ Limburg-Noord ■ Mook en Middelaar

Trend positieve psychische gezondheid

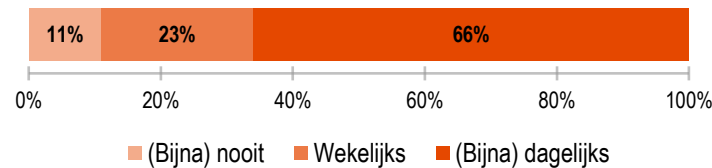


— Limburg-Noord — Mook en Middelaar

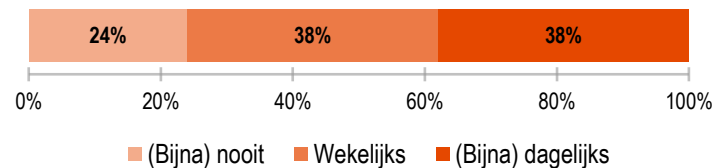
Thema's zingeving positieve psychische gezondheid



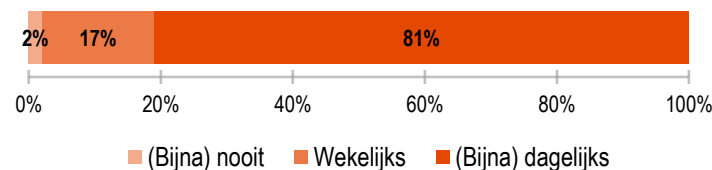
Ervaart dat het leven zin heeft



Wordt uitgedaagd om te groeien



Is geïnteresseerd in het leven



ZINGEVING

Iedereen heeft behoefte aan zingeving in het leven. Zingeving draait om wat je dagelijks energie geeft, waar je je volledig voor inzet en wat je leven écht de moeite waard maakt. Bij deze pijler hoort een zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid en blijven leren. [Meer cijfers](#)

Thema's:

❖ Positieve Psychische Gezondheid

Voorbeelden uit de vragenlijst:



Hoe vaak had u het gevoel ((bijna) nooit, wekelijks, (bijna) dagelijks):

- Dat u geïnteresseerd was in het leven?
- Dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?
- Dat uw leven een richting of zin had?



KWALITEIT VAN LEVEN

Kwaliteit van leven is een perceptie van hoe men in het leven staat. Zaken als een groot tevredenheidsgevoel en een fijne en veilige leefomgeving dragen bij aan een prettig leven. Bij deze pijler hoort genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont en rondkomen met je geld.

Meer cijfers

Thema's:

- ❖ Geluk
- ❖ Tevredenheid met het leven
- ❖ Sociale veiligheid
- ❖ Leefomgeving

BELANGRIJKSTE BRONNEN

GELUIDHINDER



BROMMERS



**VERKEER IN
BEBOUWDE KOM**

GEURHINDER

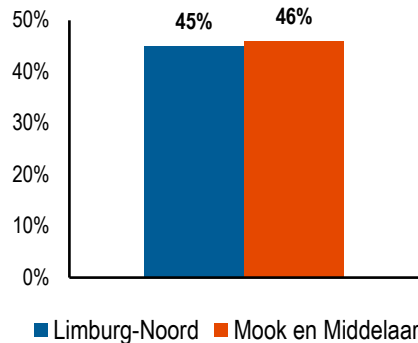


STOKEN

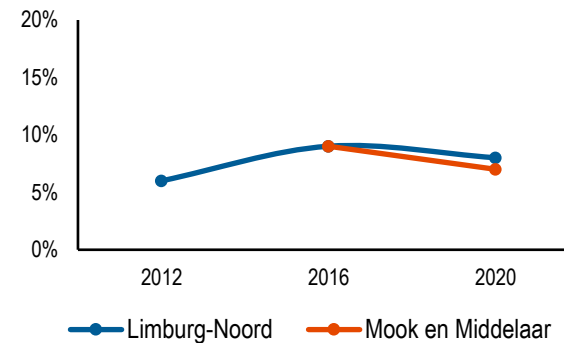


**AGRARISCHE
SECTOR**

Voelt zich (zeer) gelukkig



Was (ooit) slachtoffer van huiselijk geweld (18-64 jaar)



Tevredenheid met het leven



Ervaart geluid- of geurhinder (18-64 jaar)

	Geluidhinder	Geurhinder
Mook en Middelaar	60%	34%
Limburg-Noord	60%	31%

Uitspraken over de omgeving (18-64 jaar)

Voldoende groen	87%
Rustige plekken	93%
Plekken voor verkoeling	83%
Ontmoetingsplekken	74%
Aantrekkelijk om te bewegen	94%



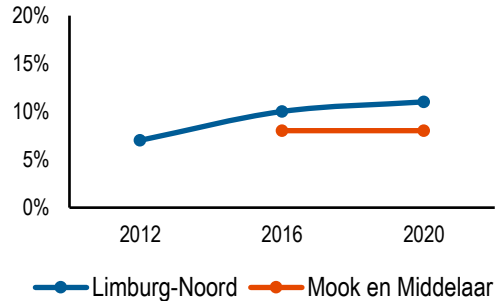
MEEDOEN

Het gevoel dat je er toe doet. Sociaal maatschappelijk participeren oftewel meedoen aan het maatschappelijk leven door het hebben van activiteiten en contacten levert een positieve bijdrage aan de gezondheid. Bij deze pijler hoort sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen en interesse in de maatschappij. [Meer cijfers](#)

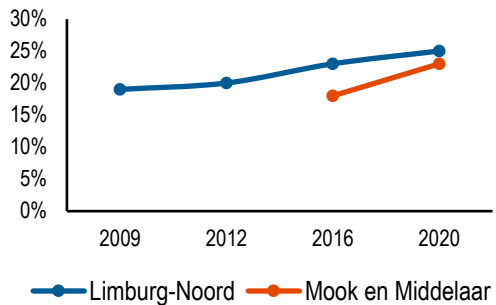
Thema's:

- ❖ Werk
- ❖ Vrijwilligerswerk
- ❖ Mantelzorg geven
- ❖ Welzijnsondersteuning
- ❖ Eenzaamheid
- ❖ Sociaal netwerk en contacten
- ❖ Sociale uitsluiting
- ❖ Discriminatie
- ❖ Lidmaatschap verenigingen

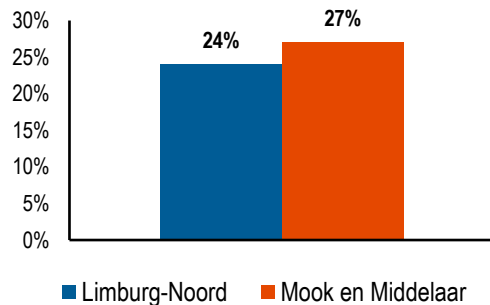
Is (zeer) ernstig eenzaam



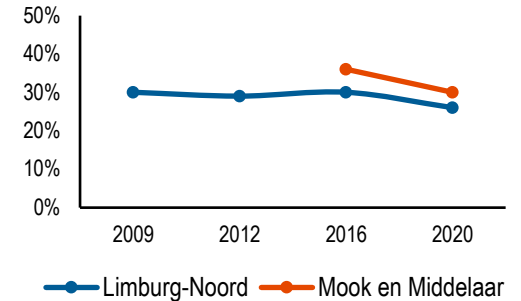
Heeft minder dan 1 keer per week contact met de buren



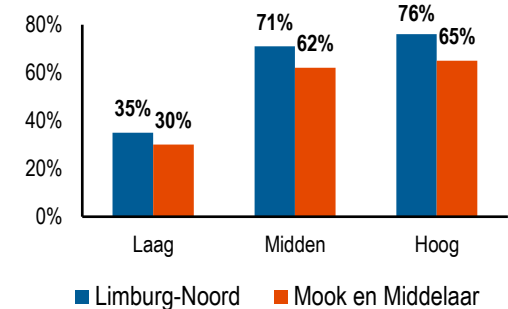
Heeft mantelzorg gegeven in de afgelopen 12 maanden



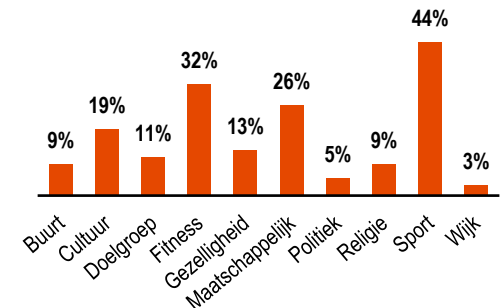
Doet vrijwilligerswerk



Werkt minimaal 1 uur



Vormen van lidmaatschap vereniging





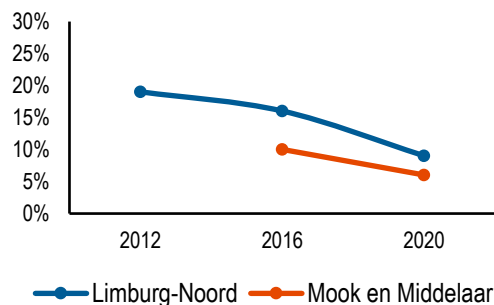
DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Hoe goed kun jij jezelf redden? Lukt het om hulp te vragen als de zelfredzaamheid afneemt of als je problemen ervaart met de opvoeding? Welke invloed had corona op het dagelijks leven? Bij deze pijler hoort zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken en hulp kunnen vragen. [Meer cijfers](#)

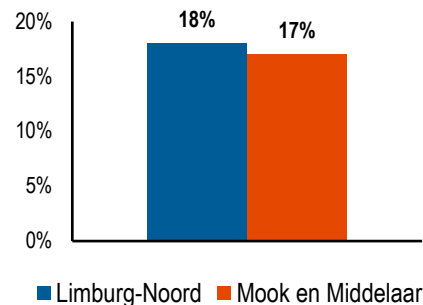
Thema's:

- ❖ Alcohol gebruik
- ❖ Roken
- ❖ Zelfredzaamheid
- ❖ Mantelzorg ontvangen
- ❖ Beschikbaarheid mantelzorg
- ❖ Zorggebruik
- ❖ Zorg mijden
- ❖ Rondkomen
- ❖ Opvoeding kinderen
- ❖ Gevolgen coronacrisis

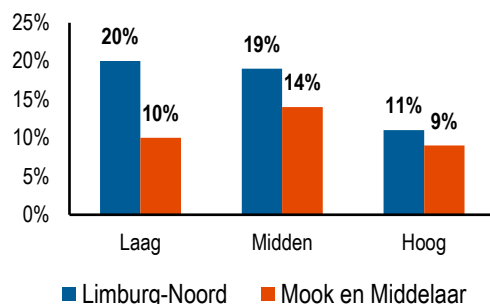
Heeft moeite met rondkomen



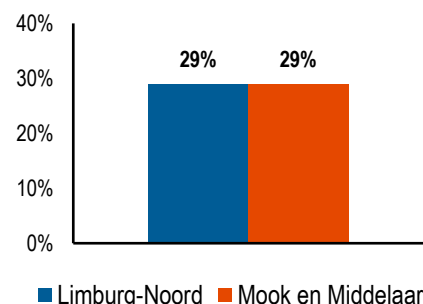
Voelde zich eenzamer tijdens de coronacrisis



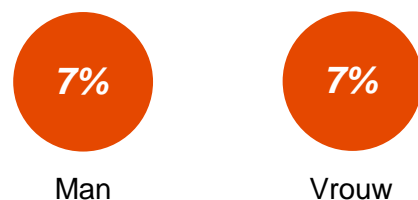
Rokers naar opleidingsniveau



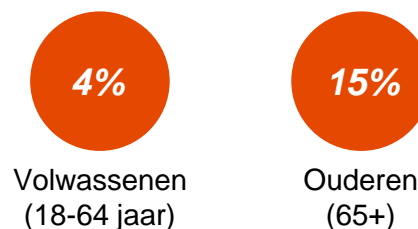
Is minder gaan bewegen tijdens de coronacrisis



Drinkt overmatig alcohol



Beschikt niet over een potentiële mantelzorger



Aanknopingspunten voor beleid:

- ❖ In het [Nationaal Preventieakkoord](#) en de daaruit afgeleiden lokale akkoorden wordt ingezet op de leefstijlthema's roken, alcohol, bewegen en overgewicht. Uit de cijfers blijkt dat er nog veel winst nodig is om de gewenste streefcijfers te behalen in 2040.
- ❖ Gezondheidsverschillen tussen hoog- en laagopgeleiden blijven groot, het stimuleringsprogramma [GezondIn](#) heeft veel kennis en voorbeelden over de (lokale) aanpak van gezondheidsverschillen.
- ❖ Inzetten op een gezonde leefomgeving is een effectieve manier om te werken aan preventieve gezondheid en een belangrijk onderdeel van het regionale manifest 'Naar gelijke kansen op gezondheid!'. Kijk [hier](#) voor alles wat (landelijk) op het gebied van een gezonde leefomgeving is samengebracht.
- ❖ Mentale gezondheid, druk op het dagelijks leven en eenzaamheid waren al langer belangrijke thema's in gezondheidsbeleid. De coronacrisis heeft het belang om hier extra aandacht voor te hebben extra duidelijk gemaakt. O.a. op het [loket gezond leven](#) is meer (praktische) informatie over dit onderwerp te vinden.
- ❖ De thema's uit de GGD Gezondheidsmonitor vormen een goede basis om breed binnen het sociaal domein te kijken naar de samenhang volgens de dimensies van [positieve gezondheid](#).



Advies of hulp nodig bij de duiding van de cijfers of hoe de cijfers gebruikt kunnen worden in beleid of uitvoeringsplannen?

Mail naar: onderzoek@vrln.nl



Wijkcijfers

In het dashboard zijn voor Mook en Middelaar geen cijfers per wijk beschikbaar.

Kijk voor alle cijfers op:

WWW.GGDLIMBURGNOORD.NL/KENNISPLEIN

