

# Gezondheid & Leefstijl van volwassenen en ouderen in gemeente Apeldoorn

## Psychische gezondheid

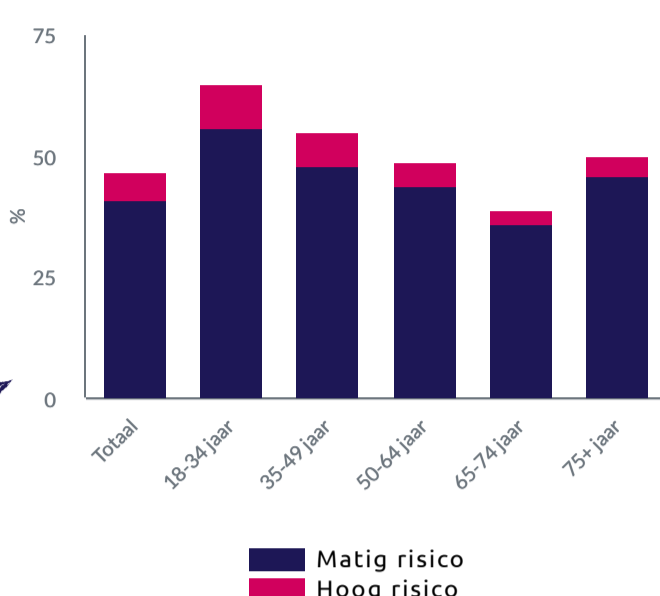
**60%** geeft een 8 of hoger voor geluk

**21%** heeft een hoge score voor veerkracht

**46%** loopt verhoogd risico op angststoornis of depressie



% Volwassenen en ouderen met verhoogd risico op angststoornis of depressie in regio NOG



## Bewegen



**49%** 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



**79%** beoordeelt eigen gezondheid als (zeer) goed

**51%** heeft overgewicht

**7%** heeft diabetes  
2016: 5%

## Groente en fruit



**48%**

eet dagelijks groenten



**49%**

eet dagelijks fruit

2012: 39%

## Genotmiddelen



**16%**

rookt (wel eens)

2016: 21%



**47%**

drinkt ≤ 1 glas alcoholhoudende drank per dag

2016: 41%



**8%**

is een zware drinker\*

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

## Leefomgeving



**74%** heeft voldoende groen in de buurt

**62%** ondervindt matige tot ernstige geluidhinder

NOG: 54%

**27%** ondervindt matige tot ernstige geurhinder

### Geluidsbronnen die de meeste overlast veroorzaken:

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

## Sociale omgeving



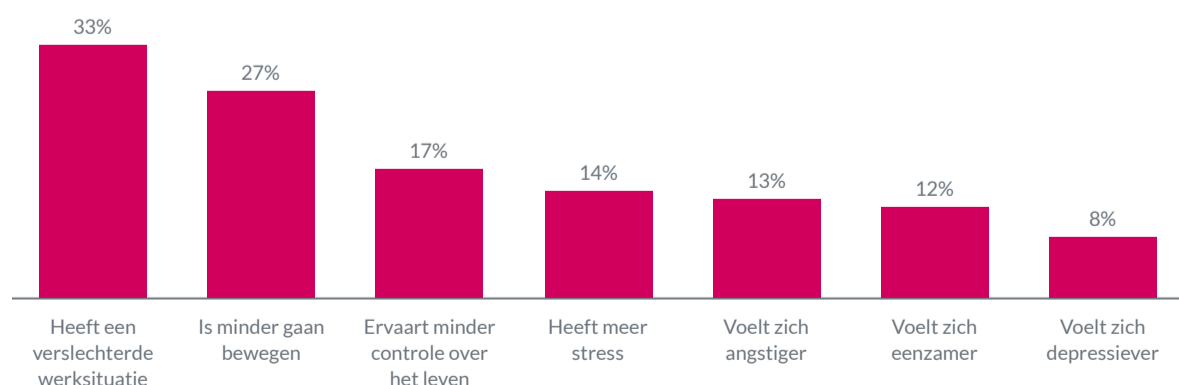
**45%** is eenzaam  
2016: 38%

**27%** doet vrijwilligerswerk  
NOG: 32% 2016: 34%

**14%** is mantelzorger

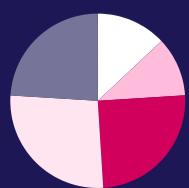
De resultaten van deze monitor kunnen we niet los zien van de impact van de corona pandemie.

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



## Achtergrondkenmerken

1137 volwassenen (18-64 jaar) en ouderen (65+ jaar) uit de gemeente Apeldoorn hebben de vragenlijst ingevuld.



18-34 jaar (13%)  
35-49 jaar (11%)  
50-64 jaar (25%)  
65-74 jaar (27%)  
75-plus (24%)

## Meer resultaten

Kijk op het [Kompas](#) voor meer resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen voor de gemeente Apeldoorn.

Meer informatie is te vinden in het [E-magazine](#)



## Aan de slag

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

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

