

Gezondheid & Leefstijl van volwassenen en ouderen in gemeente Heerde

Psychische gezondheid

62% geeft een 8 of hoger voor geluk

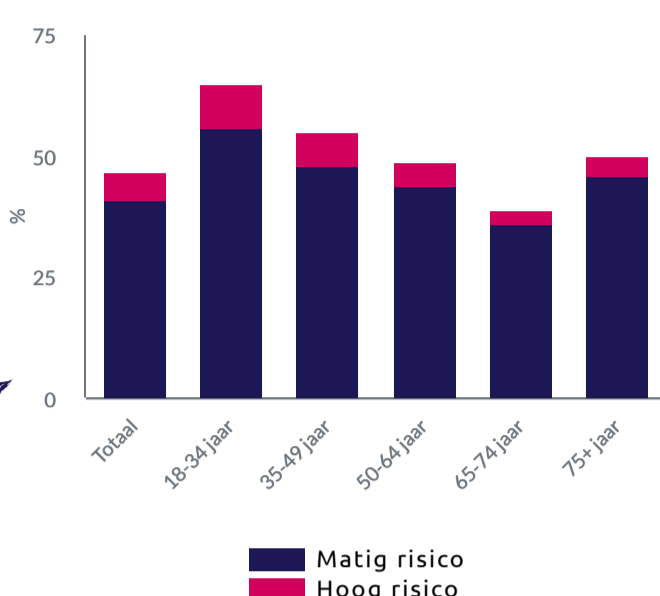
25% heeft een hoge score voor veerkracht

45% loopt verhoogd risico op angststoornis of depressie

2016: 39%



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



Bewegen



53% 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



82% beoordeelt eigen gezondheid als (zeer) goed

51% heeft overgewicht

8% heeft diabetes

Groente en fruit



45%

eet dagelijks groenten



48%

eet dagelijks fruit

Genotmiddelen



13%

rookt (wel eens)



46%

drinkt ≤ 1 glas alcoholhoudende drank per dag



9%

is een zware drinker*

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

Leefomgeving



80% heeft voldoende groen in de buurt

NOG: 75%

58% ondervindt matige tot ernstige geluidhinder

32% ondervindt matige tot ernstige geurhinder

Geluidsbronnen die de meeste overlast veroorzaken:

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

Sociale omgeving



42% is eenzaam

2016: 33%

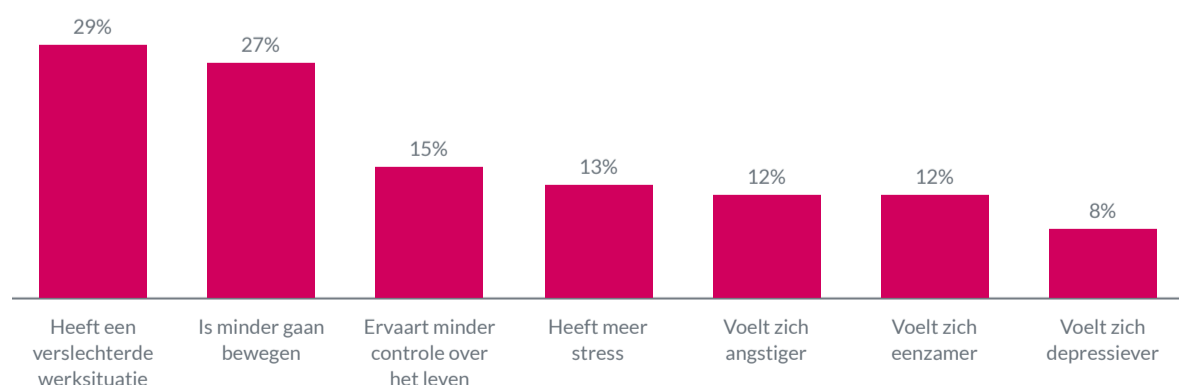
38% doet vrijwilligerswerk

NOG: 32% 2016: 45%

18% is mantelzorger

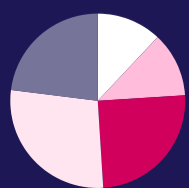
De resultaten van deze monitor kunnen we niet los zien van de impact van de corona pandemie.

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



Achtergrondkenmerken

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



18-34 jaar	(12%)
35-49 jaar	(12%)
50-64 jaar	(25%)
65-74 jaar	(28%)
75-plus	(23%)

Meer resultaten

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

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

