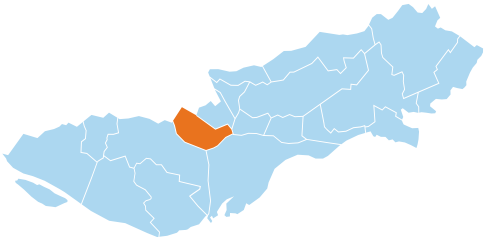
GGD zhz

Resultaten van de Volwassenen- en Ouderen-monitor 2016 van de gemeente in vergelijking met de regio Zuid-Holland Zuid

ZUID-HOLLAND ZUID GEMEENTE



Zwijndrecht

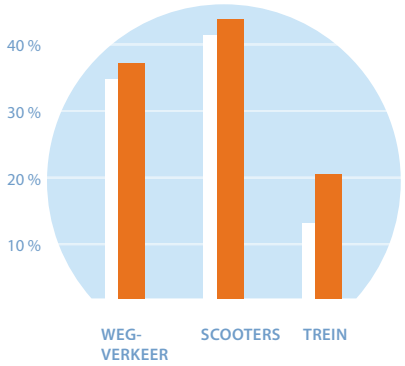
44.454 inwoners

49 % man

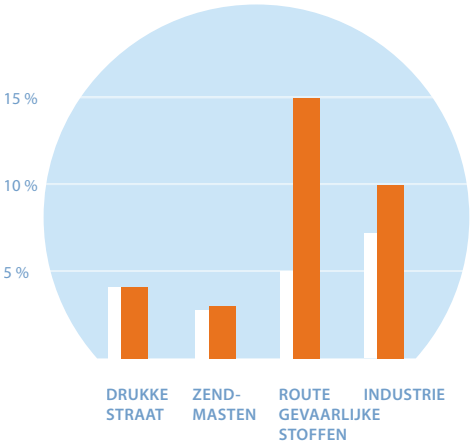
51 % vrouw

Leefomgeving

GELUIDSHINDER

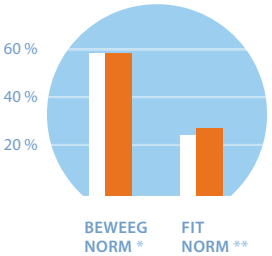


BEZORGDHEID

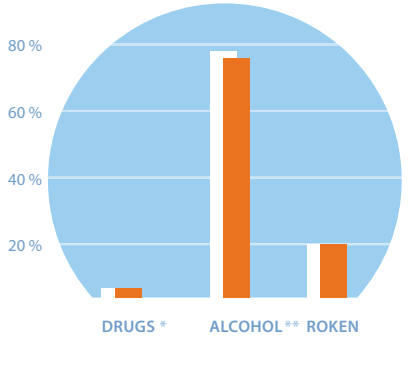


Leefstijl

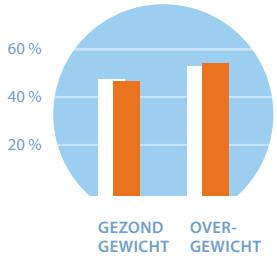
BEWEGING



MIDDELENGEBRUIK



GEWICHT

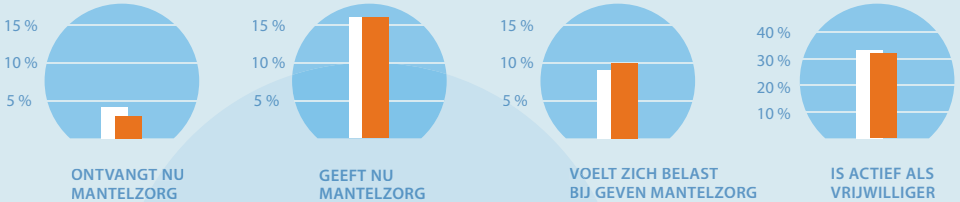


* > 5 DAGEN P. WK. 30 MIN. BEWEGEN
** > 3X P. WK. 20 MIN. INTENSIEF BEWEGEN

* CANNABISGEBRUIK AFGELOPEN 4 WKN.
** ALCOHOLGEBRUIK AFGELOPEN JAAR

Zorg voor elkaar

MANTELZORG



VRIJWILLIGERS



Fysieke & mentale gezondheid

FYSIEK			MENTAAL		
14%	19%	HEEFT PROBLEMEN MET GEHOOR, ZICHT OF MOBILITEIT	5%	5%	HEEFT EEN HOOG RISICO OP ANGST- EN / OF DEPRESSIESTOORNIS
32%	37%	HEEFT ÉÉN OF MEERDERE CHRONISCHE AANDOENINGEN	42%	46%	VOELT ZICH MATIG OF ERNSTIG EENZAAM
71%	68%	VOELT ZICH NIET BEPERKT DOOR CHRONISCHE AANDOENING(EN)	79%	77%	IS VITAAL
77%	72%	HEEFT EEN GOEDE ERVAREN GEZONDHEID	89%	92%	ERVAART REGIE OP EIGEN LEVEN

Gewicht en bewegen

In Zwijndrecht heeft 53% van de volwassenen en ouderen overgewicht, iets hoger dan gemiddeld in ZHZ (53%). Overgewicht veroorzaakt grote gezondheidsrisico's. Zo hangt het samen met diabetes, hart- en vaatziekten en kan het participatie beperken, doordat men belemmerd is bij deelname aan sociale activiteiten. Gezonde gewoonten (zoals groente en fruit eten, meer bewegen) aanleren is makkelijker dan ongezonde gewoonten afleren. Ouders en de omgeving van het kind (zoals docenten op scholen, sportcoaches) hebben daarbij een belangrijke voorbeeldrol. Een gezond gewicht draagt ook bij aan vitaal ouder worden.

In Zwijndrecht voldoet 57% aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen). Dat is ongeveer gelijk aan het gemiddelde in ZHZ (58%). 27% van de inwoners van Zwijndrecht voldoet aan de fitnorm (tenminste drie keer per week 20 minuten intensief bewegen), dit is meer dan gemiddeld in ZHZ (24%). Stimuleren van bewegen is essentieel voor elke leeftijd om lang gezond fit te blijven en ter preventie van aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressies.

Advies van de GGD

Een effectieve aanpak van overgewicht en het bevorderen van bewegen is altijd een integrale en samenhangende aanpak onder regie van de gemeente. Binnen een dergelijke aanpak gaat het om het bevorderen en faciliteren van het maken van gezonde keuzes. Deze aanpak bestaat uit het inzetten van een combinatie van interventies gericht op:

- De omgeving, zoals een beweegvriendelijke omgeving met duidelijke en veilige loop/fietsroutes;
- Regelgeving en handhaving, zoals vestigingsbeleid van fastfood restaurants;
- Voorlichting en educatie, zoals het bevorderen van het drinken van (kraan)water;
- Signalering, advies en ondersteuning vanuit de zorg, zoals begeleid afvallen bij een diëtist/fysiotherapeut.

Eenzaamheid

Zwijndrecht scoort hoog op het percentage matige of ernstige eenzame mensen. Zo'n 46% geeft aan in meerdere of mindere mate eenzaam te zijn tegenover 42% in ZHZ. Eenzaamheid is een probleem van alle leeftijden met grote gevolgen voor onder andere gezondheid en participatie. Een groot deel van de Nederlanders voelt zich wel eens eenzaam, maar praat er niet over.

Advies van de GGD

Een integrale aanpak van eenzaamheid richt zich op de volgende aspecten:

- De omgeving, waarbij plekken om buurtbewoners te treffen worden gestimuleerd;
- Voorlichting en educatie, zoals het bespreekbaar maken van eenzaamheid, het taboe doorbreken bij ouderen, maar ook zeker bij jong volwassenen;
- Signalering, advies en ondersteuning vanuit de zorg, zoals het trainen van intermediairs in het signaleren van eenzaamheid, ook bij jongeren en jong volwassenen.