

GALA Kennisdocument

GGD Limburg-Noord



Thema	Indicator
Sportakkoord	1.1 Bewegen (18+)
	1.2 Bewegen (jongeren)
	1.3 Sporten (18+)
Combinatiefunctionaris	2.1 Lidmaatschap van een vereniging (18+)
	2.2 Lidmaatschap van een sportvereniging (18+)
Gezondheidsverschillen	3.1 Ervaren gezondheid (18+)
Kansrijke start	4.1 Vroeggeboorte of dysmaturiteit
Mentale gezondheid	5.1 Psychische klachten (18+)
	5.2 Psychische klachten (jongeren)
	5.3 Risico angst/depressie (18+)
	5.4 Veerkracht (18+)
	5.5 Veerkracht (jongeren)
Overgewicht en obesitas	6.1 Overgewicht (18+)
	6.2 Overgewicht (jeugd)
Valpreventie	7.1 Valrisico (65+)
	7.2 Spier- en botversterking (65+)
Leefomgeving	8.1 Beweegvriendelijke buurt (18+)
	8.2 Plekken voor verkoeling (18+)
	8.3 Geluidhinder (18-64)
	8.4 Luchtverontreiniging (18+)
Opgroeien in een kansrijke omgeving	9.1 Roken (18+)
	9.2 Roken (Jongeren)
	9.3 Overmatig alcoholgebruik (18+)
	9.4 Alcoholgebruik (Jongeren)
Sociale basis	10.1 Vrijwilligerswerk (18+)
	10.2 Ontmoetingsplekken (18+)
	10.3 Contact met burens (18-64)
Mantelzorg	11.1 Mantelzorg geven (18+)
Eenzaamheid	12.1 Eenzaamheid (18+)
	12.2 Eenzaamheid (Jongeren)
Welzijn op recept	13.1 Huisartsenbezoek (18+)

Over dit document

In dit kennisdocument kunnen voor onderdeel 1 t/m 13 van het Gezond en Leven Akkoord kerncijfers worden gevonden.

De pagina's zijn telkens op dezelfde manier opgebouwd:

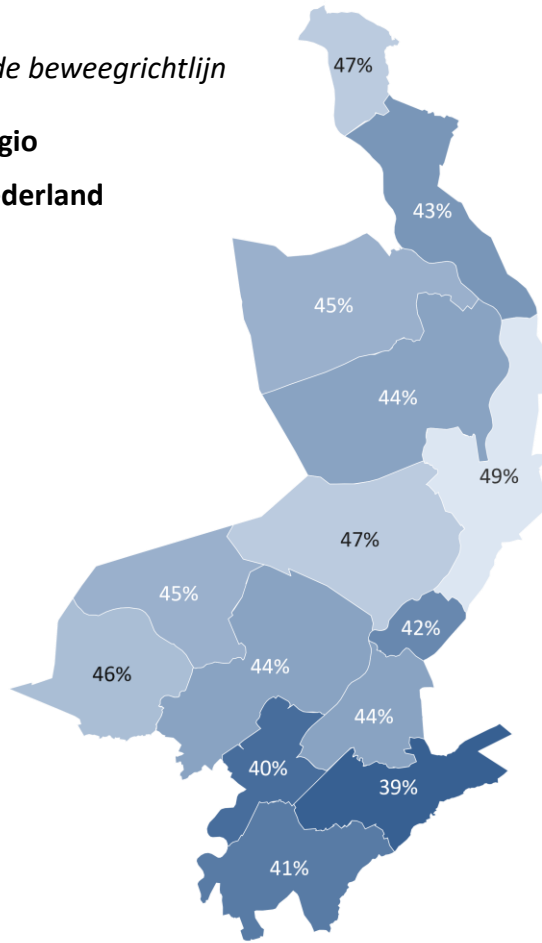
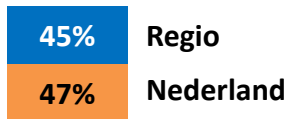
- Links vind je een kaart van onze regio met daarin cijfers per gemeente. Boven het kaartje vind je het regionale percentage en (indien beschikbaar) het landelijke percentage
- In het oranje tekstblok rechts staat een klein stukje duiding
- Verder vind je aan de rechterkant een hyperlink naar tabellen met (indien beschikbaar) een trend, cijfers op wijkniveau en uitsplitsingen naar groepen

SWING tabellen

Alle tabellen waarnaar met hyperlinks is verwezen zijn gemaakt via SWING. Deze tabellen kunnen indien gewenst bewerkt worden zodat ze nog beter de situatie in een bepaalde gemeente weergeven. Ook kunnen deze tabellen worden geëxporteerd naar Word, Excel of Powerpoint. Een [handleiding](#) van SWING kan hier gevonden worden.

1.1 Bewegen (18+)

Voldoet aan de beweegrichtlijn



De [beweegrichtlijn](#) geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Voor volwassenen en ouderen wordt aangeraden 2,5 uur per week matig tot intensief te bewegen, en daarnaast twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Daarnaast worden voor ouderen balansoefeningen aangeraden. Deze zijn niet meegenomen in deze cijfers.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we een verslechtering ten opzichte van 2020. In onze regio is deze daling sterker dan landelijk.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Vooraf voor inwoners met een [laag opleidingsniveau](#), niet-westerse migranten, [ouderen](#), mensen met een chronische ziekte, mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een verstandelijke beperking is het een uitdaging om aan de richtlijn te voldoen.

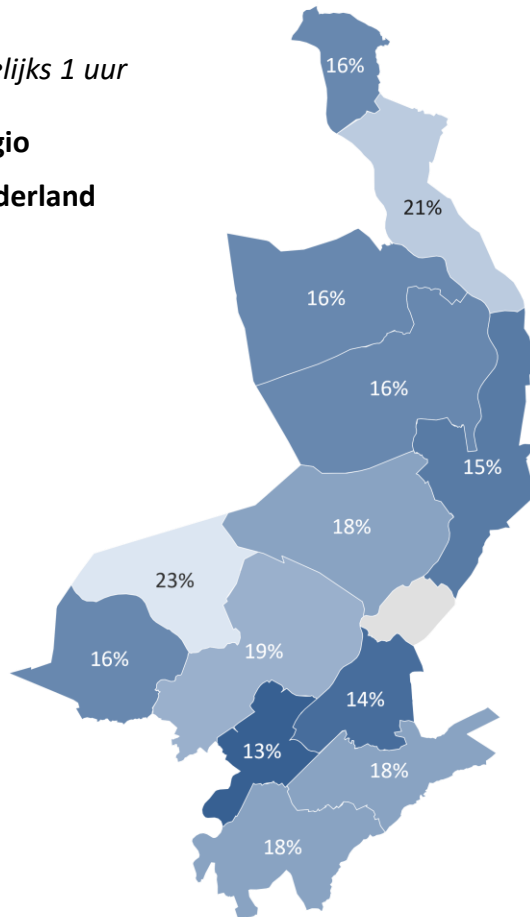
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

1.2 Bewegen (jongeren)

Beweegt dagelijks 1 uur

16%	Regio
16%	Nederland



De [beweegerichtlijn](#) geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Voor jongeren t/m 17 jaar wordt aangeraden 1 uur per dag matig tot intensief te bewegen. Zowel in onze regio als landelijk voldoet slechts 1 op de 6 jongeren aan deze richtlijn.

Daarnaast zouden jongeren 3x per week spier- en botversterkende activiteiten moeten doen. Hierover zijn geen cijfers beschikbaar.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we een verslechtering ten opzichte van 2015.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

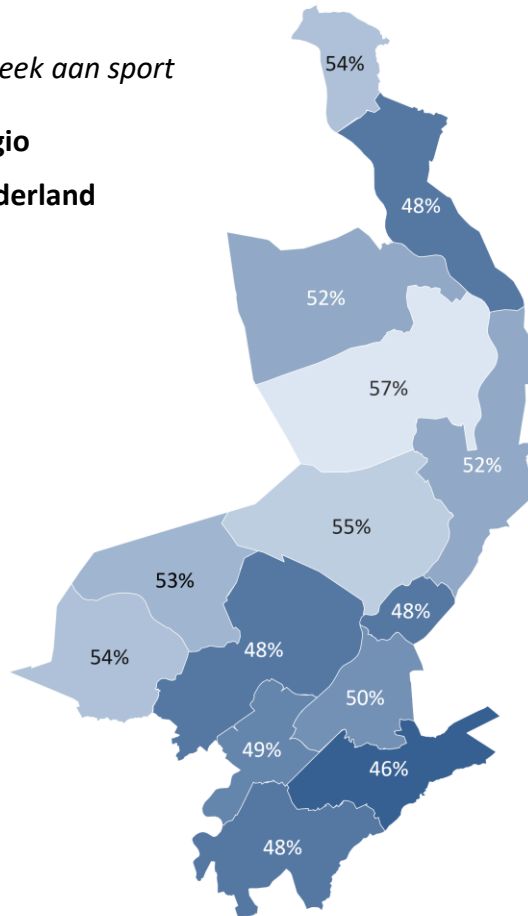
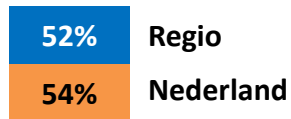
Zowel in onze regio als op landelijk niveau bewegen [jongens](#) en [HAVO/VWO](#) scholieren iets vaker dan meisjes en VMBO scholieren. De verschillen zijn echter klein, en het beeld varieert sterk tussen gemeenten.

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd \(2021\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2024

1.3 Sporten (18+)

Doet iedere week aan sport



Sport en bewegen zijn goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Volwassenen die voldoende sporten en bewegen hebben minder kans op gezondheidsklachten.

Toch is regelmatig sporten voor veel volwassenen een uitdaging. Tijdgebrek, lichamelijke beperkingen, een omgeving die niet uitdaagt tot bewegen en andere omstandigheden (zoals lockdowns in coronatijd) kunnen hierbij een rol spelen.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we een kleine stijging van het percentage wekelijkse sporters ten opzichte van 2020.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Bij sporten zien we een sterk [opleidingseffect](#). Volwassenen met een hoge opleiding hebben een ongeveer twee keer zo grote kans om wekelijks aan sport te doen als mensen met een lage opleiding. Ook is wekelijks sporten voor [oudere](#) inwoners een grotere uitdaging dan voor jongeren.

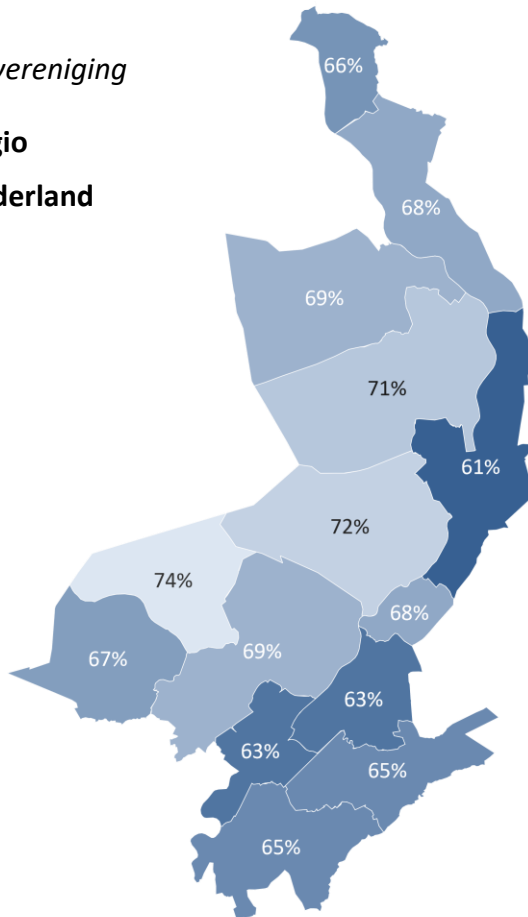
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

2.1 Lidmaatschap van een vereniging (18+)

Is lid van een vereniging

66%	Regio
?	Nederland



Bij verenigingen kunnen volwassenen andere mensen ontmoeten. Soms gaat het om gelijkgestemden, soms ook om mensen met andere meningen. Verenigingslidmaatschap helpt bij het vergroten van het sociale netwerk en verkleint de kans op eenzaamheid.

In de cijfers die hier worden getoond zijn allerlei vormen van lidmaatschap vertegenwoordigd. Lidmaatschap van een sportvereniging komt in onze regio het vaakst voor, gevolgd door een fitness/sportschool, buurtvereniging en gezelligheidsvereniging. De hele lijst kan [hier](#) worden gevonden.

Trend

Trendcijfers zijn voor deze indicator niet beschikbaar

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020.

Verschillen tussen groepen

Naarmate het [opleidingsniveau](#) hoger is zijn volwassenen vaker lid van een vereniging. Vooral bij de laagst opgeleiden blijft het lidmaatschap van verenigingen achter.

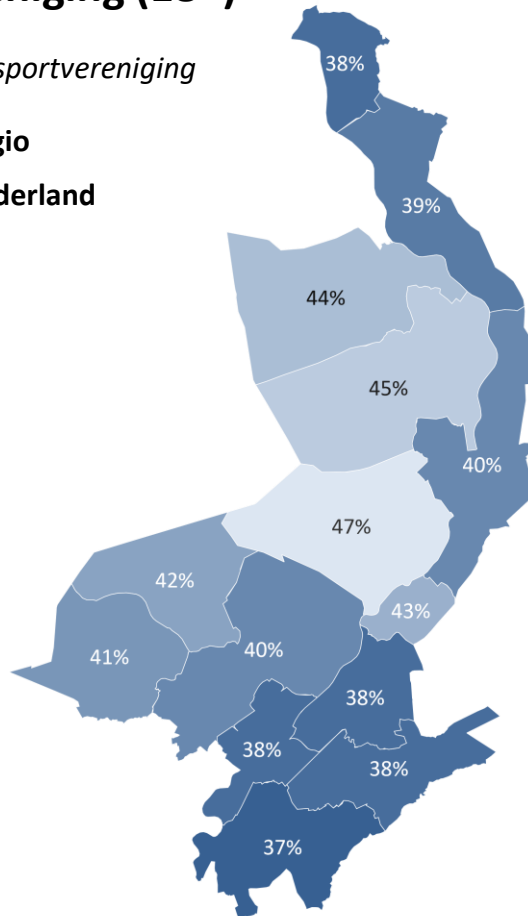
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2020\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

2.2 Lidmaatschap van een sportvereniging (18+)

Is lid van een sportvereniging

41%	Regio
?	Nederland



Aan sport doen bij een vereniging is minder vrijblijvend. De kans dat een verenigingssporter blijft sporten is groter dan de kans dat iemand die enkel buiten verenigingsverband aan sport dit blijft doen.

In deze cijfers zijn de sporters die lid zijn van een fitness/sportschool niet meegenomen. Deze vraag is in de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen alleen regionaal gesteld. Een landelijk percentage is niet bekend. Wel heeft [NOC NSF](#) cijfers beschikbaar. Deze gaan over het percentage van alle inwoners (0-100+) dat lid is van een sportvereniging. Hieruit blijkt dat onze regio in 2021 iets onder het landelijk gemiddelde scoort.

Trend

Trendcijfers zijn voor deze indicator niet beschikbaar

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020.

Verschillen tussen groepen

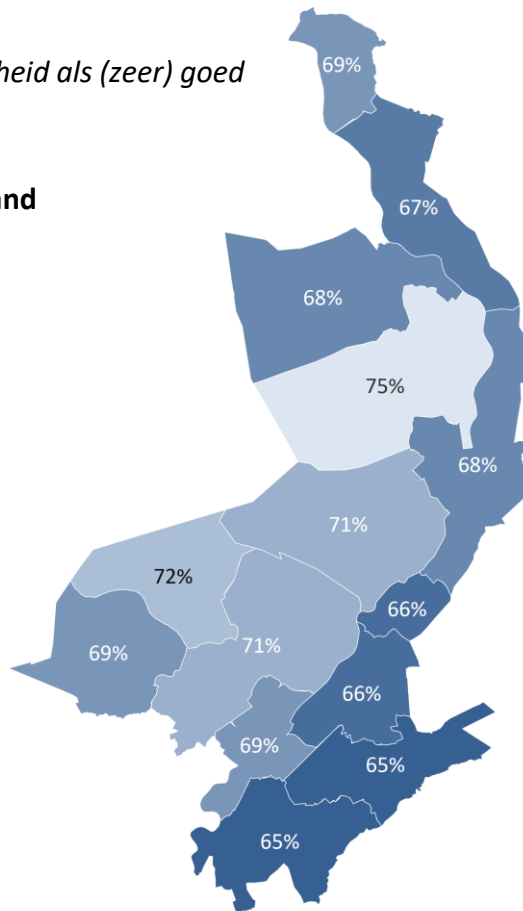
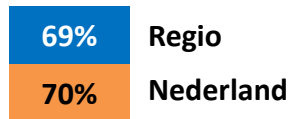
Naarmate het [opleidingsniveau](#) hoger is zijn volwassenen vaker lid van een sportvereniging. Ook zijn [jongvolwassenen](#) vaker lid van een sportvereniging dan ouderen.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2020\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

3.1 Ervaren gezondheid (18+)

Ervaart de gezondheid als (zeer) goed



Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2022\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

Gezondheidsverschillen zijn verschillen tussen groepen mensen qua levensverwachting, aantal gezonde jaren en ervaren gezondheid. Er zijn veel factoren van invloed op deze gezondheidsverschillen. Een van die factoren is sociaaleconomische status.

Hoger opgeleiden leven ruim 4 jaar langer dan lager opgeleiden, en leven bijna 15 jaar langer in goede gezondheid. ([Loket Gezond Leven](#)).

Verschillen tussen opleidingsgroepen

Er zijn zowel op regionaal als op landelijk niveau grote verschillen in ervaren gezondheid tussen opleidingsgroepen. Cijfers over gezondheidsverschillen per gemeente kunnen [hier](#) gevonden worden.

Verklaringen voor verschillen tussen opleidingsgroepen

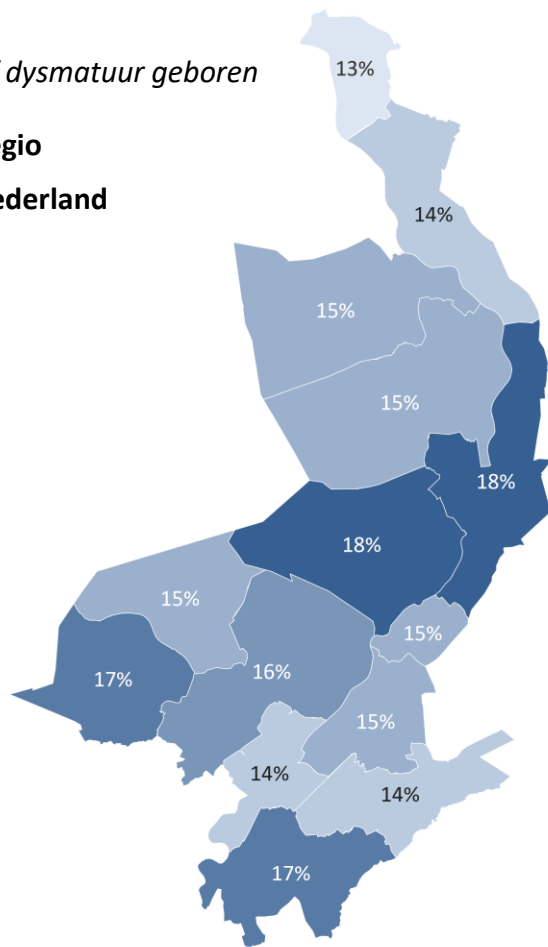
Veel factoren kunnen een rol spelen. Via onderstaande links kunnen per gemeente de verschillen tussen opleidingsgroepen worden bekeken.

- [Arbeidsmarktpositie](#)
- [Moeite met rondkomen](#) en [betalingsproblemen](#)
- [Stress](#)
- [Mentale gezondheid](#)
- [Regie over eigen leven](#)
- [Overgewicht](#)
- [Roken](#)
- [Eenzaamheid](#)
- [Slapen](#)
- [Bewegen](#)

4.1 Vroeggeboorte of dysmaturiteit

Is te vroeg of dysmatuur geboren

16%	Regio
15%	Nederland



Een pasgeborene is prematuur als de zwangerschapsduur korter is dan 37 weken en dysmatuur als het een te laag geboortegewicht heeft voor de zwangerschapsduur. Premature of dysmatuur baby's hebben niet alleen een slechte start, maar hebben vaak ook op latere leeftijd mentale, motorische, psychosociale en fysieke achterstanden ([NCJ](#)).

Infectieziekten, middelengebruik en slechte voeding tijdens de zwangerschap vergroten de kans op een premature of dysmatuur geboorte. Ook zijn er aanwijzingen dat een slechte [luchtkwaliteit](#) de kans op een negatieve uitkomst vergroot.

Trend

Trendcijfers kunnen worden gevonden via deze [link](#), en laten zowel in onze regio als op landelijk niveau een licht dalende trend zien.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit de periode 2017-2021.

Verschillen tussen groepen

Cijfers over verschillen tussen groepen zijn niet beschikbaar.

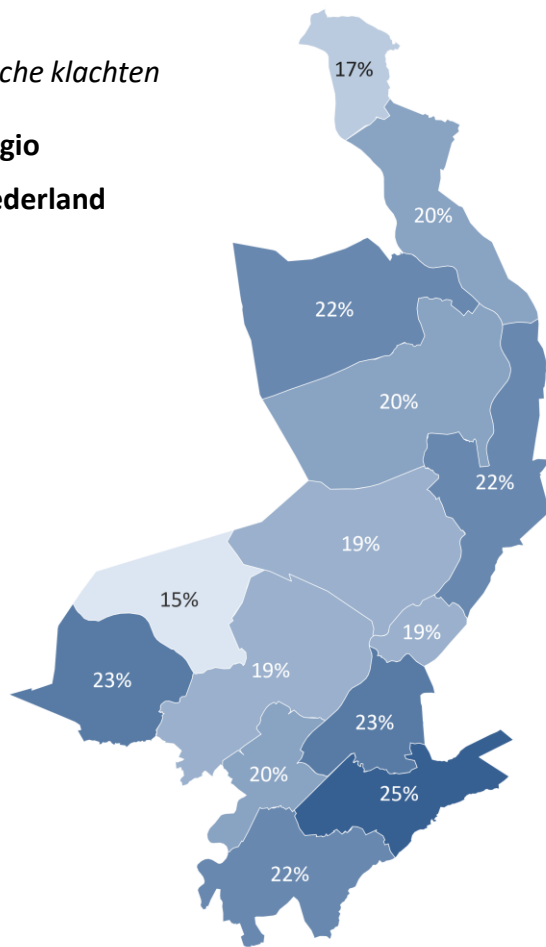
[Bron Perined via WSJG \(2017-2021\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht over 2018-2022. Het moment van publicatie is niet bekend.

5.1 Psychische klachten (18+)

Heeft psychische klachten

21%	Regio
22%	Nederland



Mentale gezondheid is een groeiend probleem. Veelvoorkomende psychische klachten zijn vermoeidheid, onrust, weinig energie, concentratieproblemen, een somber gevoel of gejaagdheid en stress.

Psychische klachten zijn gemeten met de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). De MHI-5 geeft een indicatie van de psychische gezondheid over de afgelopen vier weken, bijvoorbeeld zich somber voelen en zenuwachtig zijn.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Psychische klachten komen vaker voor bij volwassenen met een laag opleidingsniveau. Bij jongeren (18-24 jaar) zien we de meeste psychische klachten.

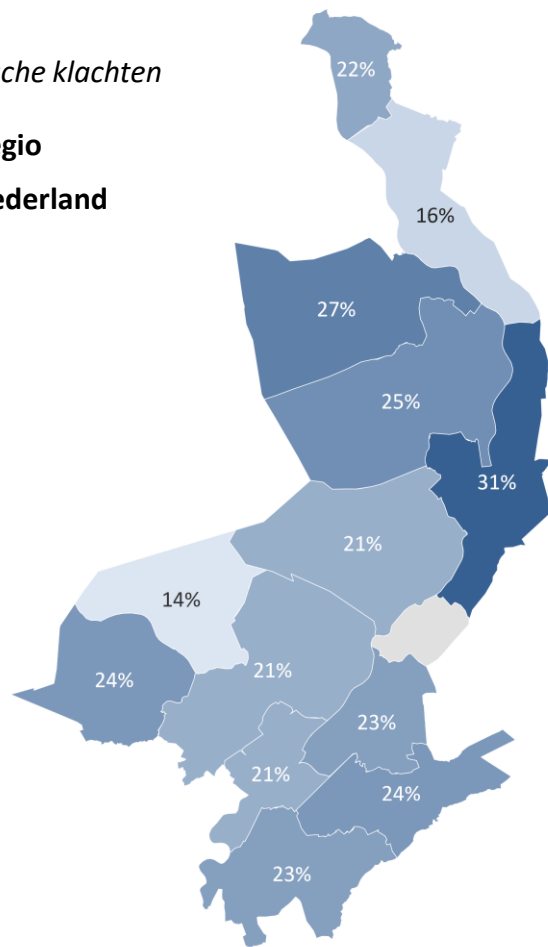
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

5.2 Psychische klachten (jongeren)

Heeft psychische klachten

24%	Regio
27%	Nederland



Mentale gezondheid is een groeiend probleem. Veelvoorkomende psychische klachten zijn vermoeidheid, onrust, weinig energie, concentratieproblemen, een somber gevoel of gejaagdheid en stress.

Psychische klachten zijn gemeten met de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). De MHI-5 geeft een indicatie van de psychische gezondheid over de afgelopen vier weken, bijvoorbeeld zich somber voelen en zenuwachtig zijn.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we dat het percentage jongeren met psychische klachten stijgt ten opzichte van 2019. Deze stijging is landelijk sterker dan in de regio.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

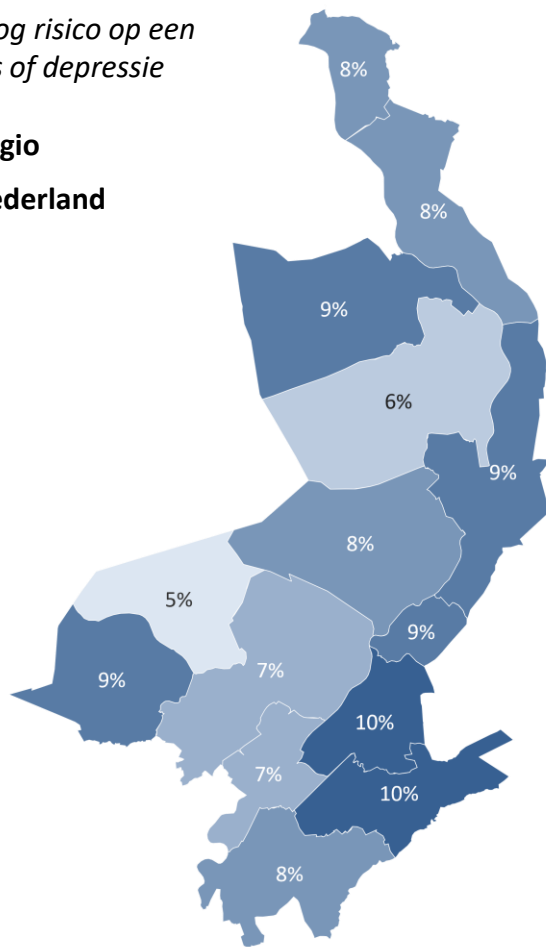
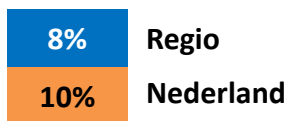
Jongeren die niet bij de eigen ouders of in een eenoudergezin opgroeien hebben vaker psychische klachten dan leeftijdsgenoten die opgroeien bij beide ouders of in co-ouderschap. [Jongens](#) hebben over het algemeen een gunstigere score op de MHI-5 dan meisjes.

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd](#) (2021)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht over het jaar 2023

5.3 Risico angst/depressie (18+)

Heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie



Angststoornissen en depressie behoren tot de meest voorkomende psychische aandoeningen in Nederland. Het risico op een angststoornis of depressie is bepaald door middel van de Kessler-10 vragenlijst. In deze vragenlijst wordt uitgebreid gevraagd hoe mensen zich de afgelopen vier weken voelden, o.a. op het gebied van somberheid, lusteloosheid en vermoeidheid.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Landelijk zien we dat het percentage volwassenen met een risico op een angststoornis of depressie stijgt ten opzichte van 2020. In de regio zien we een lichte stijging van 6 naar 8%.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

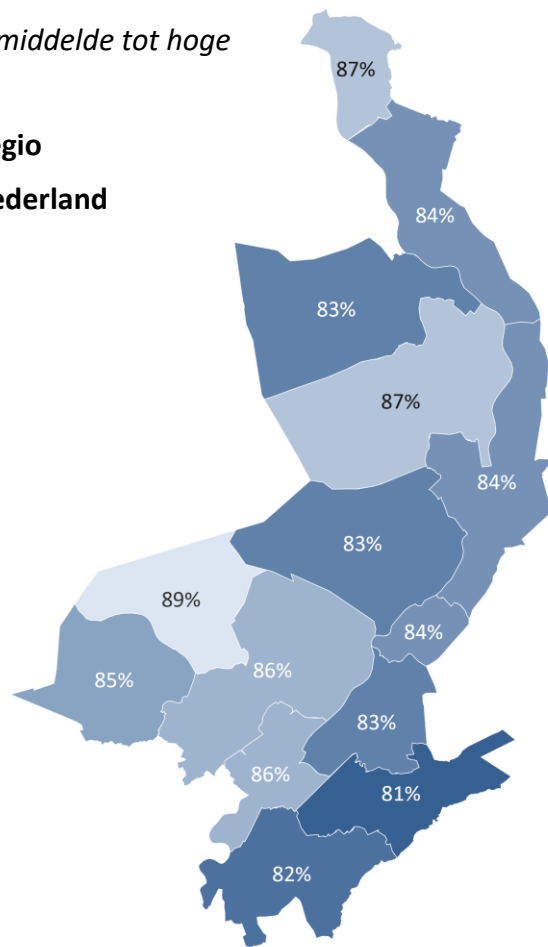
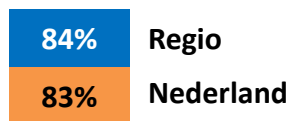
Volwassenen met een [laag opleidingsniveau](#) hebben vaker een hoog risico op een angststoornis of depressie. Qua leeftijd zien we de meeste mentale problemen bij jongeren: een hoog risico op angst/depressie komt het vaakst voor bij [18-24-jarigen](#).

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

5.4 Veerkracht (18+)

Heeft een gemiddelde tot hoge veerkracht



Veerkracht laat zien hoe iemand zich aanpast aan de uitdagingen van het leven. Om dit te meten is gebruik gemaakt van de Vita-16. Iemand's veerkracht kan laag, gemiddeld of hoog zijn. Veerkrachtige mensen vinden het minder moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan en veren na een moeilijke periode meestal snel en gemakkelijk weer terug.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Een lage veerkracht wordt vaker gezien bij mensen met een laag opleidingsniveau. Ook leeftijd speelt een rol: een lage veerkracht komt vaker voor bij jonge of juist oudere inwoners.

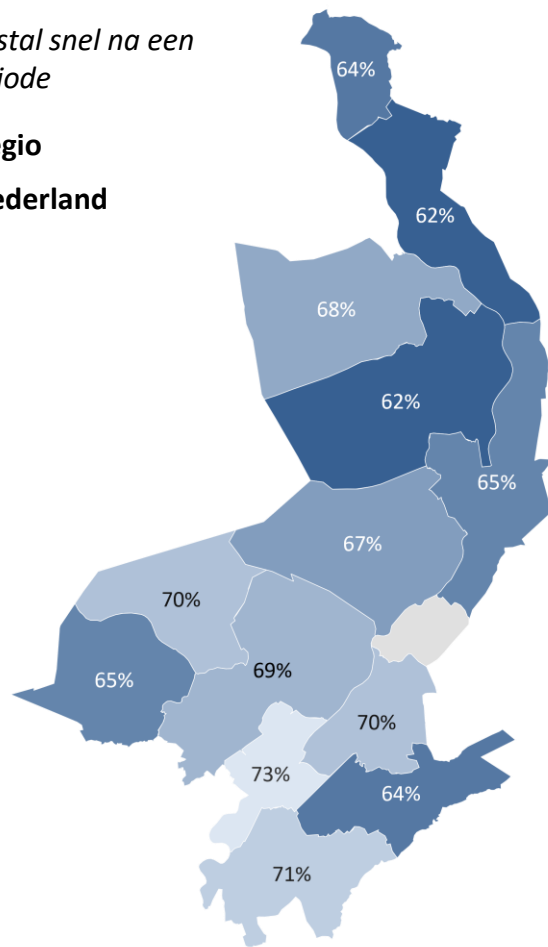
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

5.5 Veerkracht (jongeren)

Herstelt meestal snel na een moeilijke periode

67%	Regio
65%	Nederland



Veerkracht laat zien hoe iemand zich aanpast aan de uitdagingen van het leven. Veerkrachtige mensen vinden het minder moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan en veren na een moeilijke periode meestal snel en gemakkelijk weer terug.

Bij jongeren is veerkracht gemeten in twee onderdelen: herstel na een moeilijke periode en omgaan met stressvolle situaties. Cijfers over omgaan met stressvolle situaties per gemeente zijn [hier](#) te vinden.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

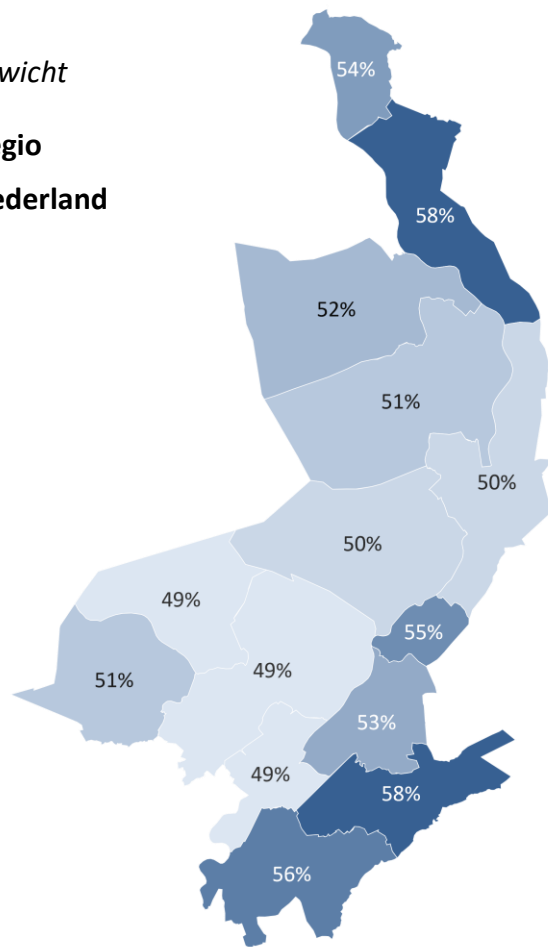
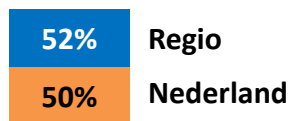
[Jongens](#) schatten zichzelf over het algemeen veerkrachtiger in dan meisjes. Er zijn geen verschillen tussen VMBO en HAVO/VWO leerlingen.

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd](#) (2021)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht over het jaar 2023

6.1 Overgewicht (18+)

Heeft overgewicht



Overgewicht (BMI van 25 of hoger) is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland volgens het Nationaal Preventieakkoord. Mensen met overgewicht hebben onder andere een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes, spier- en skeletaandoeningen en bepaalde vormen van kanker. Het risico op deze ziektes en aandoeningen wordt groter naarmate het overgewicht ernstiger wordt.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Ondanks veel aandacht voor het terugdringen van overgewicht, zien we zowel landelijk als in onze regio een stabiele trend.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn wijkcijfers beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Vooraf inwoners met een laag opleidingsniveau, ouderen en mannen hebben overgewicht.

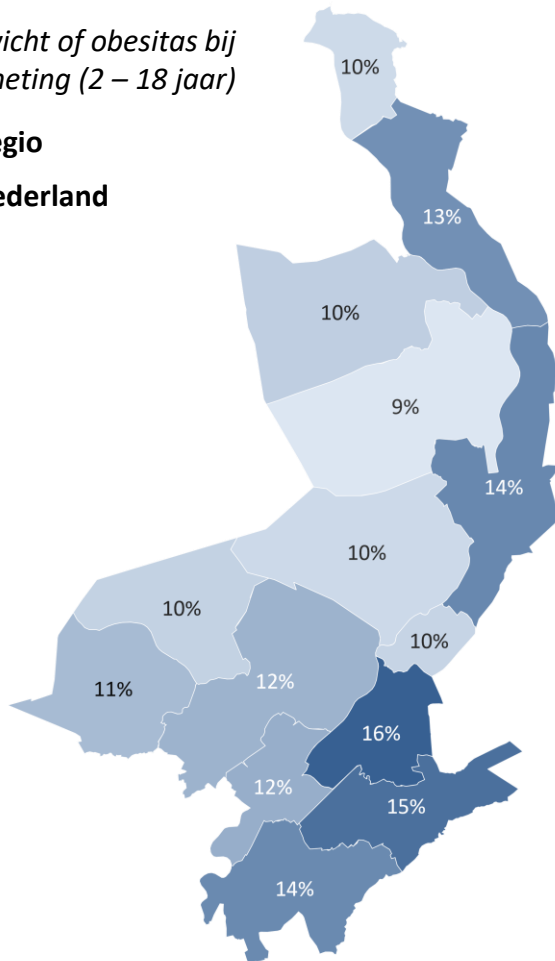
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

6.2 Overgewicht (Jeugd)

Had overgewicht of obesitas bij laatste JGZ meting (2 – 18 jaar)

12%	Regio
?	Nederland



Overgewicht is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland volgens het [Nationaal Preventieakkoord](#). Voor personen onder de 18 gelden andere grenswaarden voor een gezond gewicht dan voor volwassenen. Deze waarden hangen af van de leeftijd en het geslacht.

Trend

Ondanks veel aandacht voor het terugdringen van overgewicht, zien we in onze regio een stabiele trend.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn op aanvraag wijkcijfers beschikbaar. We streven ernaar om deze begin 2024 op ons Kennisplein te hebben geplaatst.

Verschillen tussen groepen

Overgewicht komt vaker voor bij jongeren met een herkomst buiten Europa. Kinderen van ouders met een laag opleidingsniveau en ouders met obesitas hebben zelf ook vaker overgewicht. Jongens en meisjes hebben ongeveer even vaak overgewicht.

Meer info over deze indicator en verschillen tussen leeftijdsgroepen kunnen worden gevonden in onze factsheet overgewicht.

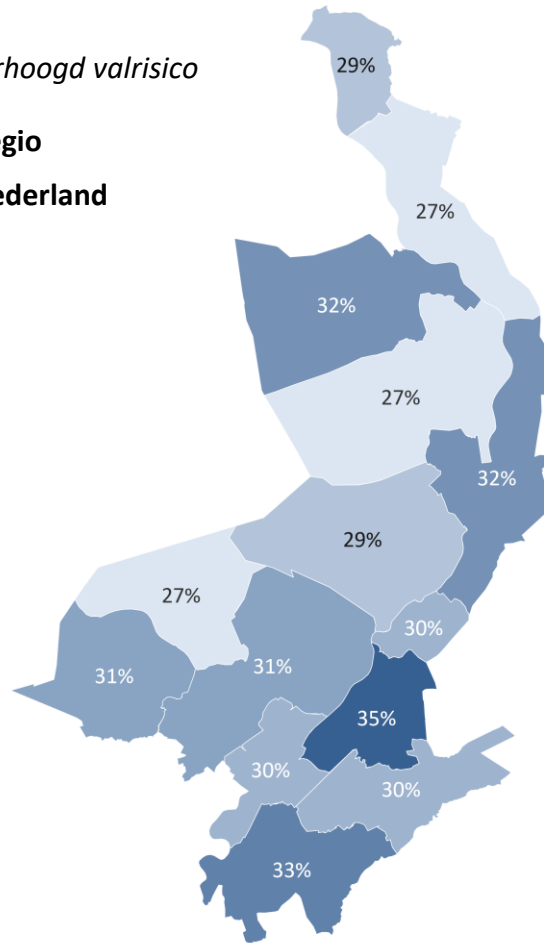
Bron: JGZ registratiegegevens (Peildatum 1-1-2023)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in 2024

7.1 Valrisico (65+)

Heeft een verhoogd valrisico

31%	Regio
?	Nederland



Ouderen met lichamelijke gezondheidsproblemen lopen een hoger risico om te vallen. Het valrisico is bepaald volgens de richtlijn van VeiligheidNL. Volgens deze richtlijn bestaat er een verhoogd valrisico als iemand de afgelopen 12 maanden is gevallen en daarnaast moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden. Het valrisico is alleen gevraagd aan 65-plussers.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar. Over 2022 zijn geen cijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn wijkcijfers beschikbaar uit het jaar 2020.

Verschillen tussen groepen

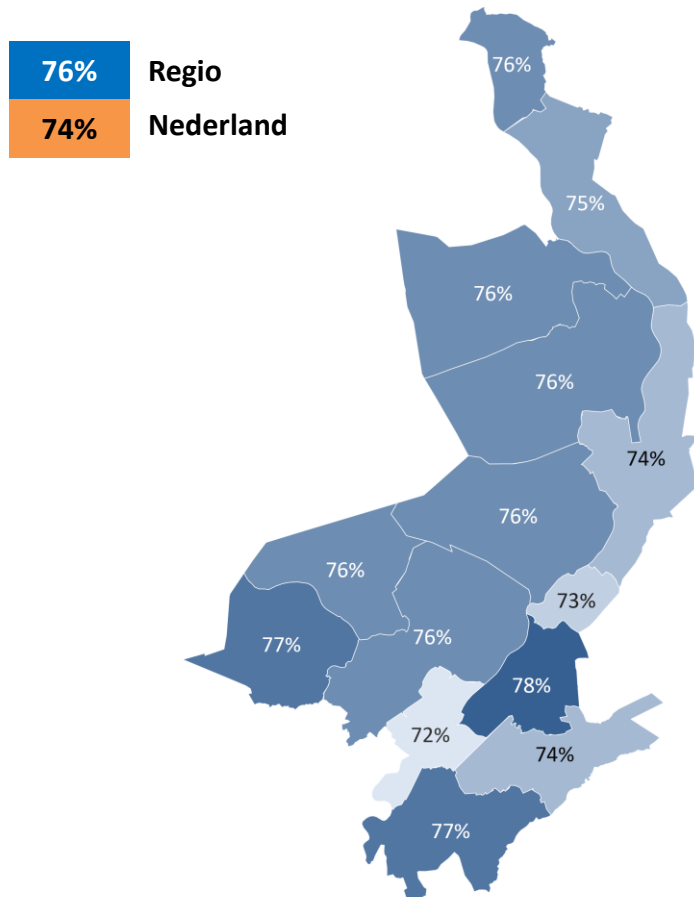
Vrouwen hebben vaker een verhoogd valrisico dan mannen. Ook mensen met een laag opleidingsniveau hebben vaker een verhoogd valrisico.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2020)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025.

7.2 Spier- en botversterking (65+)

Voldoet aan richtlijn spier- en botversterking



Als onderdeel van de [beweegrichtlijn](#) wordt het doen van minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten geadviseerd. Activiteiten die hieronder vallen zijn o.a. hardlopen, fitness (in groepen) tennissen en (sportief) wandelen. Spierversterkende activiteiten zorgen voor sterke spieren. Dit maakt het doen van dagelijkse activiteiten makkelijker. Botversterkende activiteiten leiden tot een hogere botdichtheid. Hierdoor leidt een val minder snel tot een breuk. Met name ouderen hebben hier baat bij.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we een verslechtering ten opzichte van 2020. In onze regio is deze daling sterker dan landelijk.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Vooral voor inwoners met een [laag opleidingsniveau](#), niet-westerse migranten, [ouderen](#), mensen met een chronische ziekte, mensen met een lichamelijke beperking en mensen met een verstandelijke beperking is het een uitdaging om aan de richtlijn te voldoen.

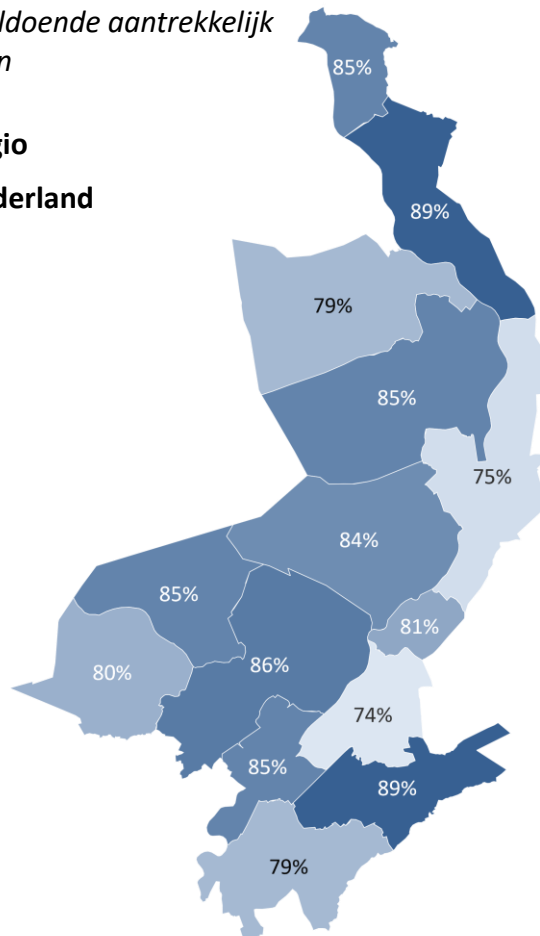
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

8.1 Beweegvriendelijke buurt (18+)

Vindt buurt voldoende aantrekkelijk om te bewegen

81%	Regio
?	Nederland



Een [beweegvriendelijke omgeving](#) is een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, te spelen en te sporten. De beweegvriendelijke omgeving is een onderdeel van de gezonde leefomgeving. Het is een middel om te komen tot leefbaarheid, sociale cohesie, een gezonde leefstijl, betere school en werkprestaties, identiteit van een buurt, city-marketing en participatie. De focus ligt op ruimte voor bewegen. Een beweegvriendelijke buurt die stimuleert om te bewegen is een collectieve preventiemaatregel tegen onder andere overgewicht en mentale problemen.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020.

Verschillen tussen groepen

Over het algemeen zijn de jongste en oudste [leeftijdsgroep](#) het minst tevreden. Tussen opleidingsniveaus zit er voor deze indicator niet veel verschil, maar [hoogopgeleiden](#) zijn wat vaker tevreden. Ook voor [geslacht](#) lijkt er geen duidelijk verband.

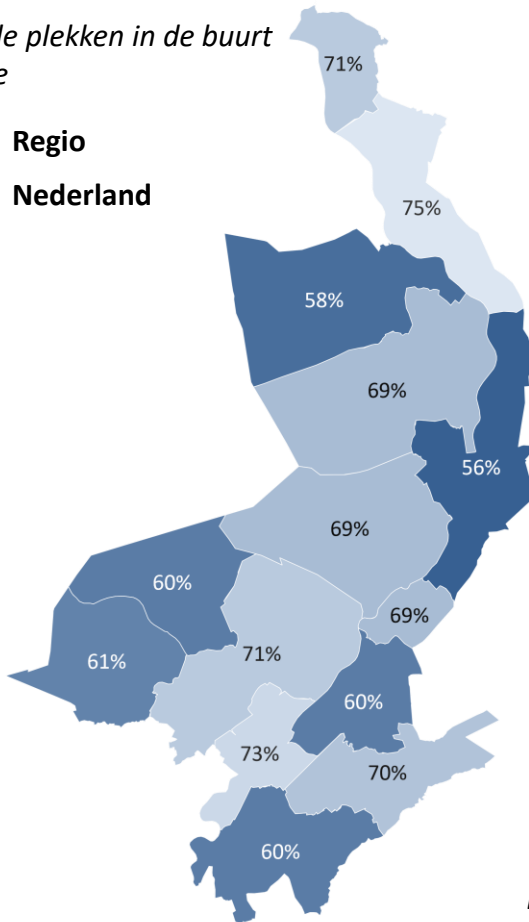
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2020\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

8.2 Plekken voor verkoeling (18+)

Vindt koele plekken in de buurt voldoende

64%	Regio
?	Nederland



Door de klimaatverandering krijgen gemeentes steeds meer te maken met hittestress. Daarom is het belangrijk dat inwoners genoeg plekken voor verkoeling kunnen vinden.

Inwoners is gevraagd of zij het eens zijn met de stelling: Er zijn voldoende plekken in mijn buurt waar ik op warme dagen verkoeling kan vinden. Het weergegeven percentage is het aantal personen dat het eens of helemaal eens was met deze stelling.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar. Over 2022 zijn geen cijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

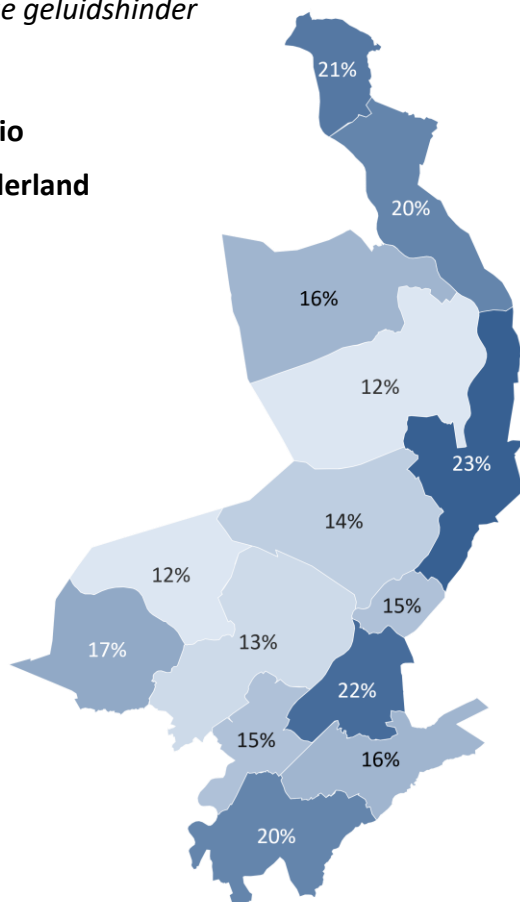
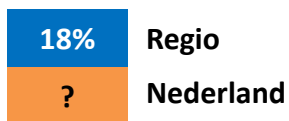
Van deze indicator zijn wijkcijfers beschikbaar uit het jaar 2020.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2020)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025.

8.3 Geluidhinder (18-64 jaar)

Ervaart ernstige geluidshinder



Geluidsoverlast of [geluidhinder](#) wordt gedefinieerd als 'een gevoel van afkeer, boosheid, onbehagen, onvoldaanheid of gekwettheid, dat optreedt wanneer het geluid iemands gedachten, gevoelens of activiteiten beïnvloedt' (Gezondheidsraad, 1999). Geluidhinder kan zowel objectief als subjectief (ervaring) gemeten worden. De ervaren geluidhinder kan van persoon tot persoon verschillen en kan verschillende negatieve effecten hebben op de gezondheid, waaronder slecht slapen en het ervaren van stress.

Trend

Van deze indicator zijn geen trendcijfers beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

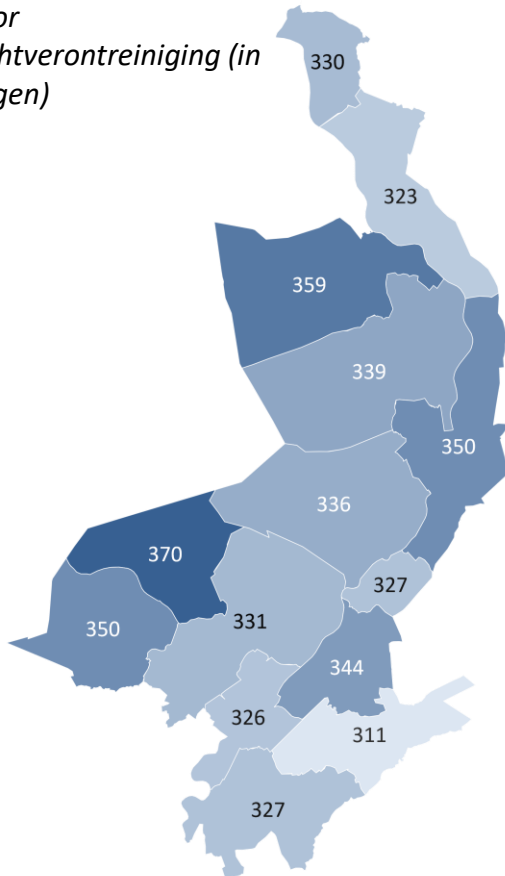
Over het algemeen ervaren [vrouwen](#) vaker ernstige geluidsoverlast dan mannen. Dit geldt ook voor [hoogopgeleiden](#) en [55-64 jarigen](#).

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2020\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

8.4 Luchtverontreiniging

Vroegtijdige sterfte door luchtverontreiniging (in dagen)



De luchtkwaliteit voldoet in geen enkele gemeente in onze regio (en bijna nergens in Nederland) aan de advieswaarden van de WHO. De geschatte gezondheidseffecten zijn:

- Bij 1 op de 7 longkankerpatiënten in Limburg is de longkanker toe te schrijven aan luchtverontreiniging.
- Bij bijna 1 op de 5 Limburgse kinderen met astma, is de astma toe te schrijven aan luchtverontreiniging.
- Inwoners van Limburg sterven gemiddeld bijna 11 maanden eerder door luchtverontreiniging.
- De ziektelast door luchtverontreiniging is gemiddeld in Limburg te vergelijken met het passief meeroken van 4,4 sigaretten per dag.

Fijnstof (PM10)

16,9 µg/m ³	Regio
16,4 µg/m ³	Nederland
Max 15 µg/m ³	WHO advieswaarde

Cijfers per gemeente kunnen [hier](#) gevonden worden

Stikstofdioxide (NO₂)

12,9 µg/m ³	Regio
14,2 µg/m ³	Nederland
Max 10 µg/m ³	WHO advieswaarde

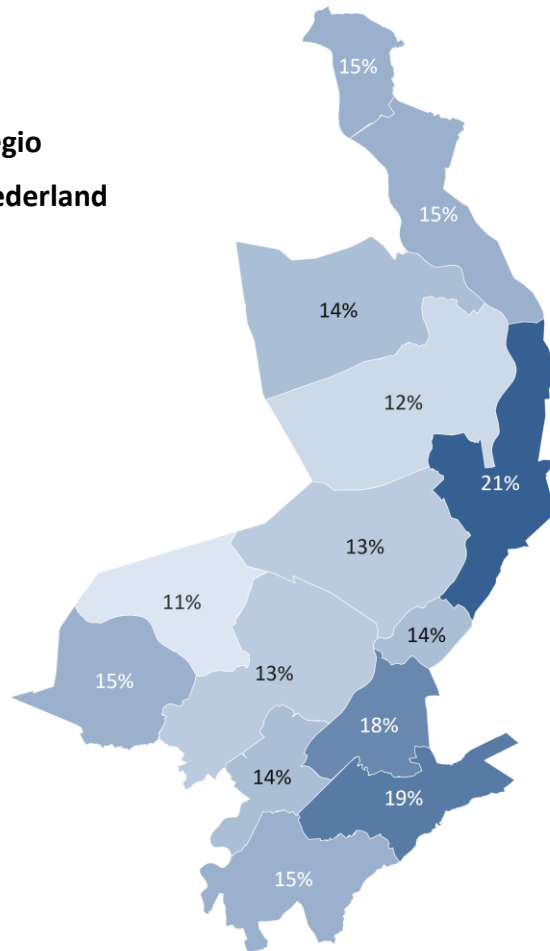
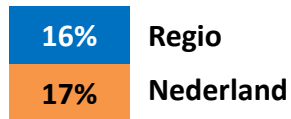
Cijfers per gemeente kunnen [hier](#) gevonden worden

Bron: [Rapport Luchtkwaliteit en Gezondheid in Limburg \(2022\)](#)

Het is niet bekend wanneer nieuwe cijfers over dit onderwerp beschikbaar komen.

9.1 Roken (18+)

Rookt



Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of overlijden ([RIVM](#)).

Roken brengt ook gezondheidsrisico's mee voor de omgeving. Ieder jaar overlijden er in Nederland meer dan 700 mensen door [meerroken](#).

Kinderen zijn extra gevoelig voor de effecten van meerroken, terwijl roken tijdens de zwangerschap in verband wordt gebracht met een [lager geboortegewicht van het kind en een twee keer grotere kans op wiegendood](#). Kinderen van rokende ouders hebben zo een slechtere start dan leeftijdsgenoten uit gezinnen waar niet gerookt wordt.

Trend

Zowel in onze regio als landelijk zien we dat de hoeveelheid volwassen rokers licht daalt sinds 2008. Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#).

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Voor 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

We zien sterke [opleidingsverschillen](#) in roken. Lager opgeleide volwassenen roken bijna twee keer vaker dan hoger opgeleiden. Ook roken [mannen](#) en [jongvolwassenen](#) vaker.

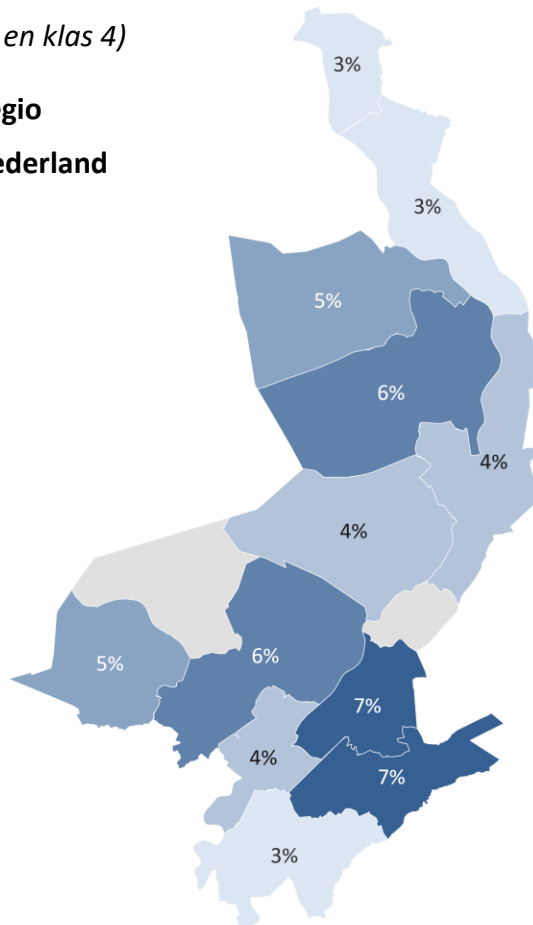
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

9.2 Roken (Jongeren)

Rookt (klas 2 en klas 4)

5%	Regio
7%	Nederland



Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of overlijden ([RIVM](#)).

Als je op jonge leeftijd begint met roken, is de verslaving vaak sterker en is de kans op succesvol stoppen kleiner dan wanneer je op latere leeftijd begint met roken. Daarnaast geldt hoe meer en langer je rookt, hoe groter de gezondheidsrisico's ([Loket Gezond Leven](#))

Trend

Tussen 2009 en 2019 zagen we een duidelijk dalende trend. Tussen 2019 en 2021 is deze daling gestagneerd. Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#).

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Jongeren uit [klas 4](#) roken veel vaker dan jongeren uit klas 2. Landelijk roken VMBO leerlingen bijna twee keer zo vaak als HAVO/VWO leerlingen. In onze regio zien we een kleiner [verschil](#). Er zijn nauwelijks verschillen tussen [jongens en meiden](#).

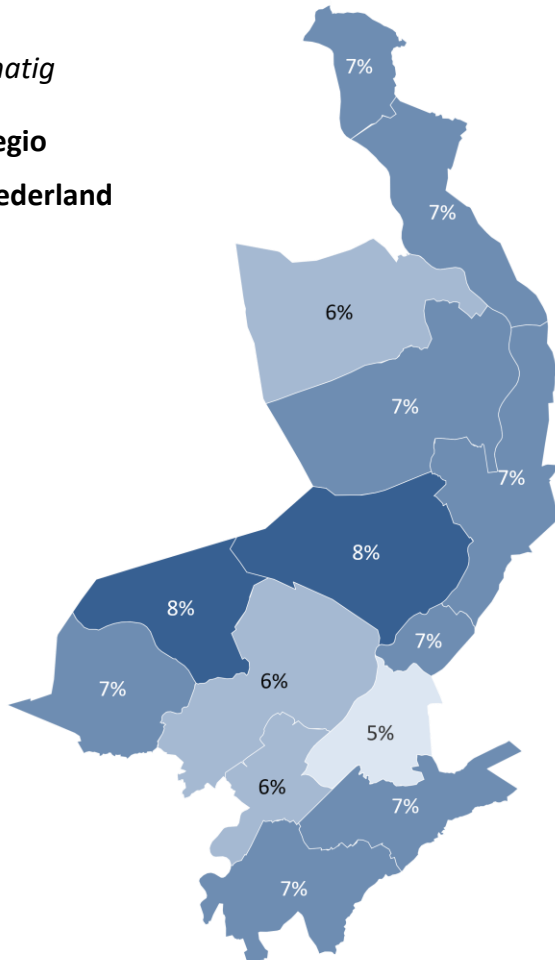
Verder is bekend dat MBO-leerlingen, jongeren binnen het speciaal onderwijs, praktijkonderwijs en de residentiële jeugdzorg, jongeren uit onvolledige gezinnen en jongeren met rokende ouders en rokende vrienden een grotere kans op roken hebben ([Loket Gezond Leven](#))

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd](#) (2021)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2024

9.3 Overmatig alcoholgebruik (18+)

Drinkt overmatig



Geen alcohol drinken of niet meer dan 1 glas per dag, helpt volgens de Nederlandse Gezondheidsraad verschillende (chronische) ziekten te voorkomen, waaronder: leverziekten, kanker en hart- en vaatziekten.

Van overmatig drinken wordt bij mannen gesproken wanneer er meer dan 21 glazen per week worden gedronken, en bij vrouwen wanneer er meer dan 14 glazen per week worden gedronken ([Loket Gezond Leven](#))

Trend

De trend in overmatig drinken is vrij stabiel. Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#).

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) uit 2020 beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

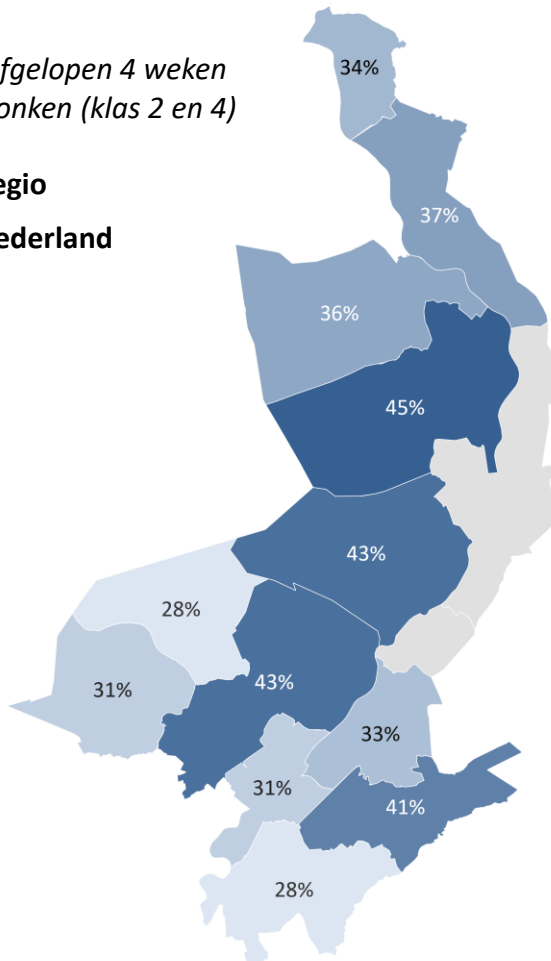
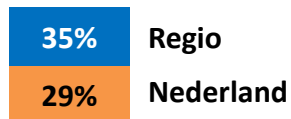
De [opleidingsverschillen](#) in overmatig drinken zijn zowel in onze regio als op landelijk niveau klein. Groter zijn de verschillen tussen [leeftijdsgroepen](#), waarbij de jongvolwassenen en inwoners tussen 55 en 64 jaar het vaakst overmatig drinken. Ook drinken [mannen](#) vaker overmatig dan vrouwen.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2022\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

9.4 Alcoholgebruik (jongeren)

Heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken (klas 2 en 4)



Kinderen en jongeren tot 18 jaar lopen extra risico op schade en problemen door alcoholgebruik. Dit heeft meerdere oorzaken: het brein is nog in ontwikkeling, jongeren zijn onervaren met alcohol en het lichaamsgewicht is lager. Dit zorgt ervoor dat de lichamelijke effecten van alcohol groter zijn.

Er zijn aanwijzingen dat alcohol de (hersens)ontwikkeling kan schaden. Ook geldt dat hoe eerder jongeren beginnen met drinken, hoe groter de kans op alcoholproblemen op latere leeftijd ([Loket Gezond Leven](#)).

In onze regio drinken meer jongeren alcohol dan landelijk.

Trend

Lange tijd zagen we een daling in het percentage jongeren dat drinkt. Tussen 2019 en 2021 is dit percentage echter weer wat gestegen. Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#).

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

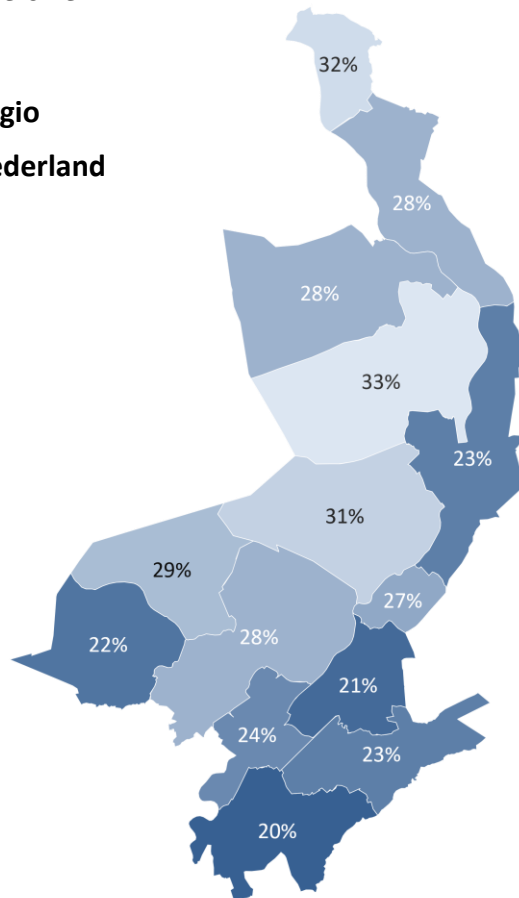
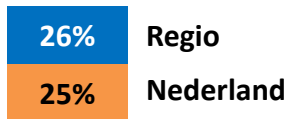
[VMBO](#) leerlingen drinken vaker dan hun leeftijdsgenoten op HAVO/VWO. In [klas 4](#) wordt veel vaker gedronken dan in klas 2. Er zijn zowel in onze regio als op landelijk niveau nauwelijks verschillen tussen [jongens en meisjes](#). Ook niet wanneer we kijken naar binge drinken (het drinken van meer dan 5 alcoholische drankjes op 1 avond).

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd \(2021\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2024

10.1 Vrijwilligerswerk (18+)

Doet vrijwilligerswerk



Vrijwilligerswerk is werk dat in georganiseerd verband (bijvoorbeeld sportvereniging, kerkbestuur, school) onbetaald wordt uitgevoerd. Voorwaarden vanuit de Rijksoverheid voor vrijwilligers: het dient een algemeen of maatschappelijk doel, het heeft geen winstoogmerk en komt niet in de plaats van een betaalde baan.

Het doen van vrijwilligerswerk hangt af van de gezondheid. Mensen in verschillende leeftijdsgroepen met gezondheidsproblemen doen minder vrijwilligerswerk dan mensen zonder gezondheidsproblemen.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we een afname vanaf 2020. Voor sommige gemeenten heeft het niveau zich in 2022 gedeeltelijk hersteld.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Over het algemeen verrichten [ouderen](#) (65-74 jaar) het vaakst vrijwilligerswerk. Dit geldt ook voor [mannen](#), [hoogopgeleiden](#), mensen met een hoog inkomen en mensen met een groot sociaal netwerk.

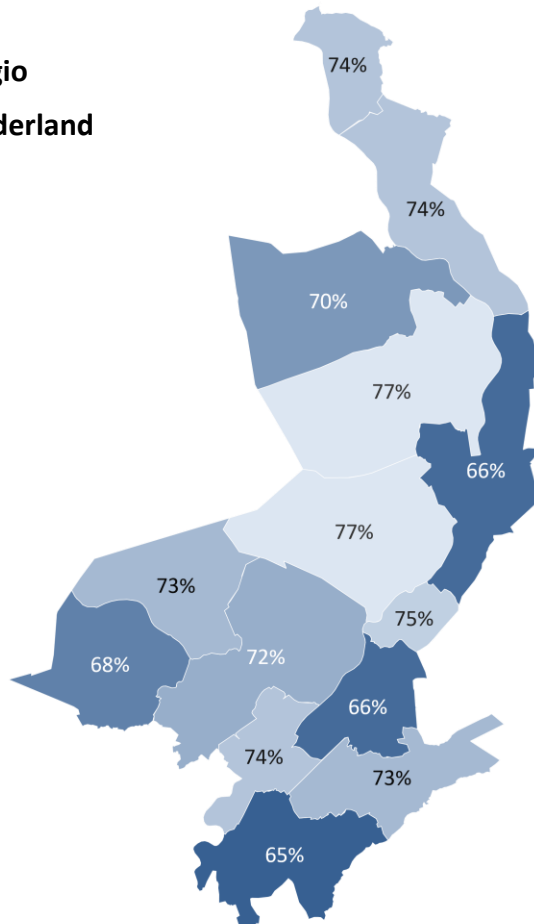
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

10.2 Ontmoetingsplekken (18+)

Vindt dat er voldoende ontmoetingsplekken in de buurt zijn

71%	Regio
?	Nederland



De aanwezigheid van laagdrempelige ontmoetingsplekken in de buurt is belangrijk om contact tussen bewoners te stimuleren en eenzaamheid tegen te gaan.

Mogelijke plekken voor ontmoeting bestaan in soorten en maten; naast formele ontmoetingsruimten als buurthuizen en scholen gaat het ook om ruimte die 'terloopse' ontmoetingen faciliteert, op bijvoorbeeld bankjes en in portieken

Trend

Trendcijfers zijn voor deze indicator niet beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020.

Verschillen tussen groepen

We zien dat [lager opgeleiden](#) iets vaker tevreden zijn over ontmoetingsplekken in de buurt dan hoger opgeleiden. [Jongvolwassenen](#) zijn minder vaak tevreden dan ouderen.

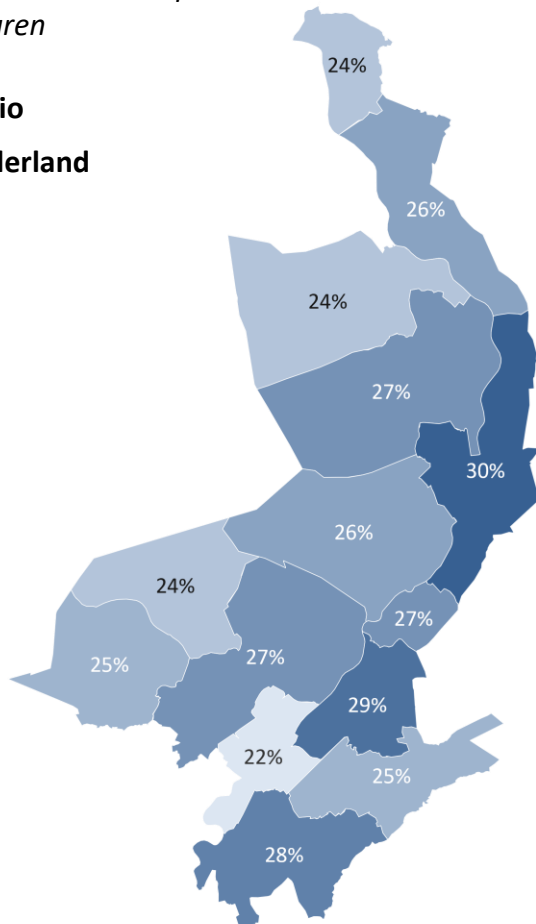
Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2020\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

10.3 Contact met buren (18-64)

Heeft minder dan twee keer per maand contact met buren

27%	Regio
?	Nederland



De indicator contact met buren kan iets zeggen over sociaal kapitaal in de buurt. Sociaal kapitaal op buurtniveau is in het verleden in [verband](#) gebracht met een betere gezondheid op individueel niveau.

Goed contact met buren is belangrijk omdat het bijdraagt aan een veilige, ondersteunende en hechte gemeenschap waarin mensen elkaar kunnen helpen bij problemen en zich verbonden kunnen voelen.

Trend

Trendcijfers zijn beschikbaar via deze [link](#). We zien dat er in onze regio steeds meer volwassen inwoners zijn die weinig contact hebben met de buren.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020.

Verschillen tussen groepen

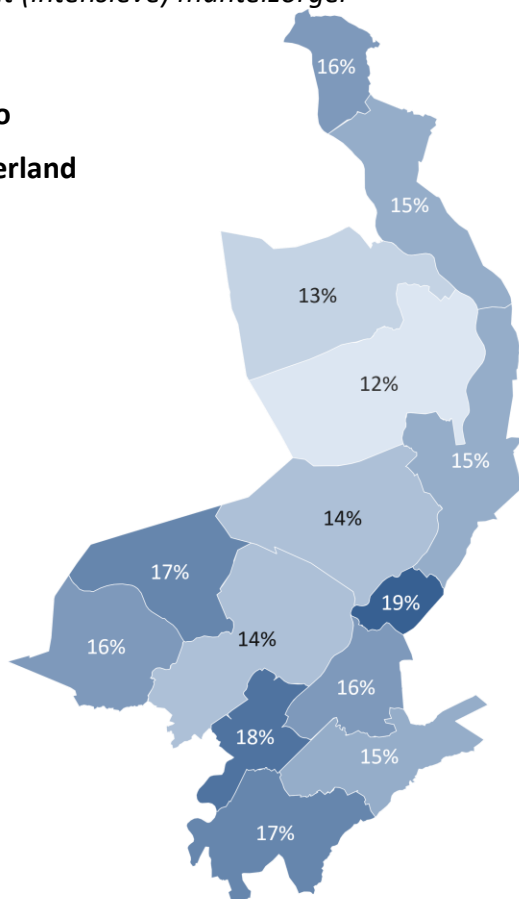
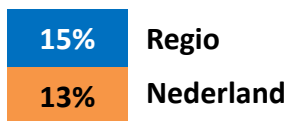
De verschillen tussen [opleidingsgroepen](#) zijn in onze regio klein, hoewel dit beeld varieert per gemeente. Ook zien we dat [jongvolwassenen](#) veel minder vaak contact hebben met de buren dan ouderen.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

11.1 Mantelzorg geven (18+)

Is op dit moment (intensieve) mantelzorger



Mantelzorg, ook wel informele hulp of zorg genoemd, is de zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Dit kan een partner, kind of vriend zijn. Iemand is (intensieve) mantelzorger als de zorg minimaal drie maanden duurt of als degene zorg biedt voor minimaal acht uur per week. Mantelzorg is niet betaald. Mantelzorg bestaat onder andere uit het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer en het regelen van geldzaken. Het aantal potentiële mantelzorgers wordt steeds minder, waardoor de druk op deze groep toeneemt. Hierdoor ontstaan er steeds meer overbelaste mantelzorgers.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Voor zowel onze regio als het land is het percentage licht afgenomen ten opzichte van 2020. Voor sommige gemeenten is er een sterkere afname te zien.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

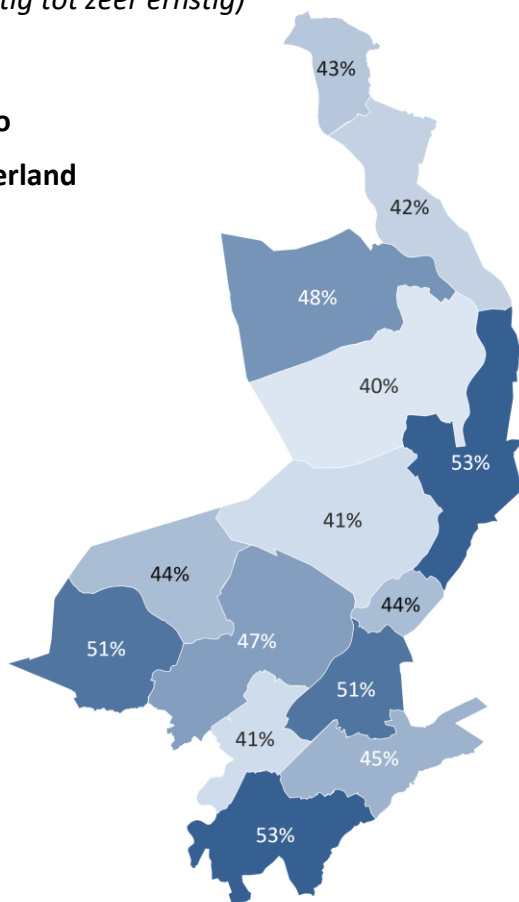
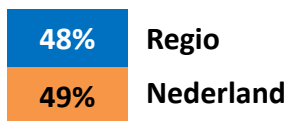
Over het algemeen geven [ouderen](#) (65-74 jaar) het vaakst mantelzorg. Dit geldt ook voor [vrouwen](#) en mensen met een Nederlandse achtergrond. Op het gebied van [opleidingsniveau](#) zit er weinig verschil tussen de groepen.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

12.1 Eenzaamheid (18+)

Is eenzaam (matig tot zeer ernstig)



[Eenzaamheid](#) komt veel voor. Binnen eenzaamheid wordt onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betreft onvoldoende contacten met andere personen in de naaste omgeving, emotionele eenzaamheid gaat over het gemis van een intieme band. Eenzaamheid kan ernstige gevolgen voor de gezondheid hebben. Zo kan eenzaamheid zorgen voor meer stress, verhoogt het de kans op dementie, coronaire hart- en vaatziekten en beroerte, kan het leiden tot depressie en suïcide en verhoogt het de kans op overlijden. Sinds enkele jaren is [‘Eén tegen eenzaamheid’](#) een landelijke coalitie om eenzaamheid te verminderen. Voor de meeste gemeenten in de regio wordt dit thema ook lokaal opgepakt.

Trend

Trendcijfers per gemeente kunnen worden gevonden via deze [link](#). Zowel in onze regio als landelijk zien we een (lichte) toename ten opzichte van 2020.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

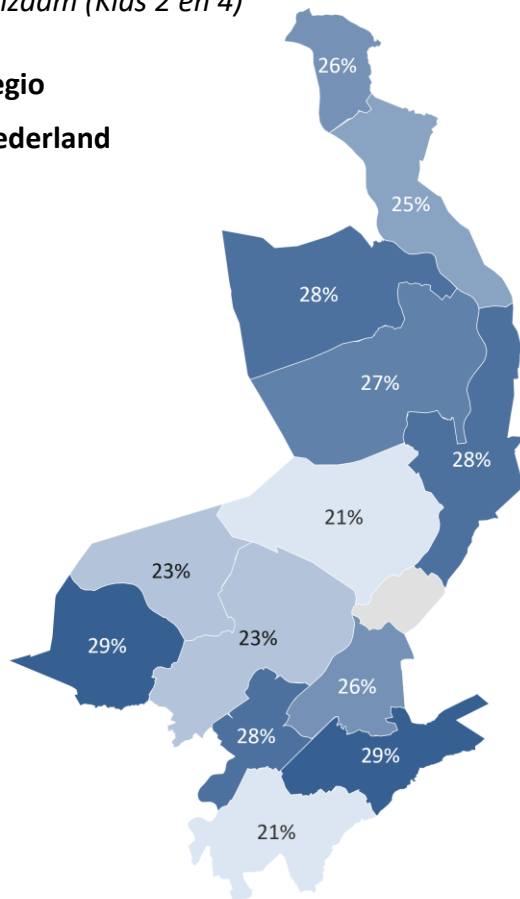
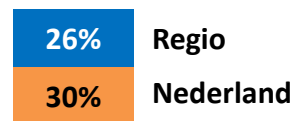
Over het algemeen zijn de [oudste ouderen](#) (75+) het vaakst eenzaam, maar ook onder jongvolwassenen komt het veel voor. Dit geldt ook voor [mannen](#), [laag opgeleiden](#), mensen met lage inkomens en gezondheidsproblemen (oa verstandelijke en lichamelijke beperkingen), gescheiden mensen en weduwen/weduwnaars.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) (2022)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025

12.2 Eenzaamheid (Jongeren)

Voelde zich in voorgaande 4 weken soms tot heel vaak eenzaam (Klas 2 en 4)



Hoewel [eenzaamheid](#) een thema is dat vaak met ouderen wordt geassocieerd, komt eenzaamheid ook veel voor onder jeugd. Eenzaamheid ontstaat vaak door een combinatie van risicofactoren, waaronder genetische factoren, levensveranderingen, persoonlijkheidskenmerken en verwachtingen over sociale contacten. Omdat er in het leven van jongeren vaak veel verandert in een korte periode, in combinatie met de puberteit die veel onzekerheden met zich meebrengt, hebben jongeren een verhoogde kans op het ontwikkelen van eenzaamheid.

Trend

Trendcijfers zijn voor deze indicator niet beschikbaar

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

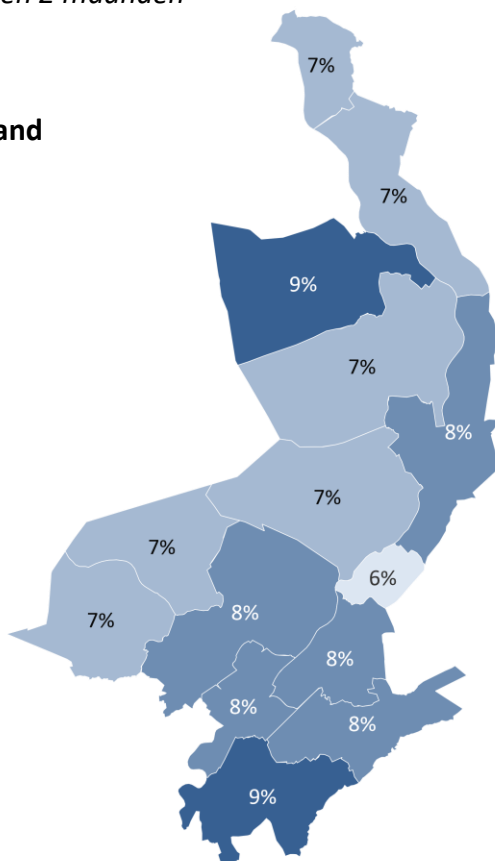
Over het algemeen zijn [meisjes](#) het vaakst eenzaam, en [jongeren van 15-16 jaar](#) vergeleken met de jongere leeftijdsgroep (13-14 jaar). Tussen de verschillende [opleidingsniveaus](#) zit op regionaal niveau niet veel verschil.

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd](#) (2021)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2024

13.1 Huisartsenbezoek (18+)

Heeft 3 keer of meer contact gehad met de huisarts in afgelopen 2 maanden



Het zorggebruik wordt vaak aangeduid met het huisartsenbezoek, omdat men als eerst bij de huisarts komt met een gezondheidsklacht. Wanneer men de laatste tijd vaak contact heeft gehad met de huisarts, zou dat een signaal kunnen zijn dat er (ernstige) gezondheidsproblemen spelen. Het zorggebruik kan zowel worden bepaald vanuit registratiegegevens als met vragenlijstonderzoek. Met name vanwege de sterke vergrijzing in onze regio, wordt verwacht dat het [aantal huisartsenconsulten](#) in de regio toeneemt de komende jaren (tot 2040). De verwachte toename van consulten in combinatie met een tekort aan zorgprofessionals (waaronder huisartsen) in de toekomst is een belangrijk regionaal knelpunt.

Trend

Trendcijfers zijn voor deze indicator niet beschikbaar.

Wijkcijfers

Van deze indicator zijn [wijkcijfers](#) beschikbaar uit het jaar 2020. Over 2022 zijn geen wijkcijfers beschikbaar.

Verschillen tussen groepen

Deze indicator hangt samen met [leeftijd](#), [opleidingsniveau](#) en [geslacht](#): ouderen (75+), laagopgeleiden en vrouwen hebben het vaakst veel contact met de huisarts.

Bron: [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen \(2020\)](#)

De eerstvolgende update van deze cijfers wordt verwacht in mei 2025