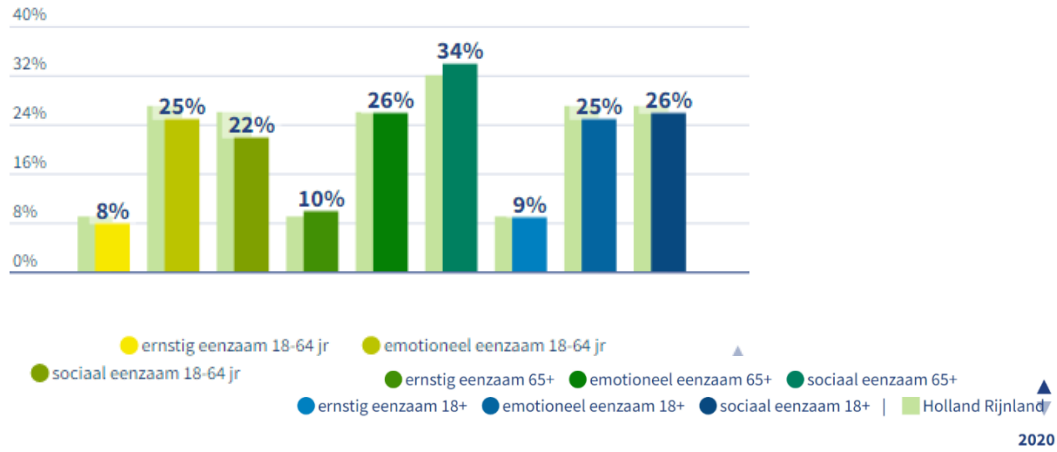


## 1. EENZAAMHEID

### Soorten eenzaamheid per leeftijdsgroep

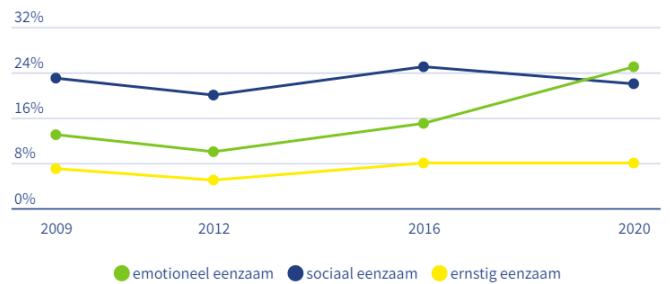
Voorschoten



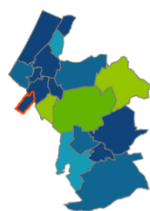
De cijfers m.b.t. eenzaamheid (uit 2020) zijn gemiddeld in Voorschoten t.o.v. NL. 1/4 van de volwassenen voelt zich eenzaam, 1/3 van de 65+ers. Opvallend is dat ouderen meer last hebben van sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid is juist toegenomen bij volwassenen 18-64. 10% is ernstig eenzaam

### Trend eenzaamheid 18-64 jarigen

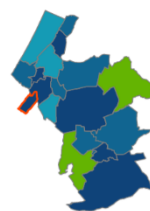
Voorschoten



### ERNSTIG EENZAAM (65+ JAAR) - VOORSCHOTEN, %



2016



2020

< 5,5   5,5 < 6,5   6,5 < 7,5   7,5 < 8,5   >= 8,5   Voorschoten

GGD HM volwassenen/ouderen | 2016 - 2020

JAAR (2)

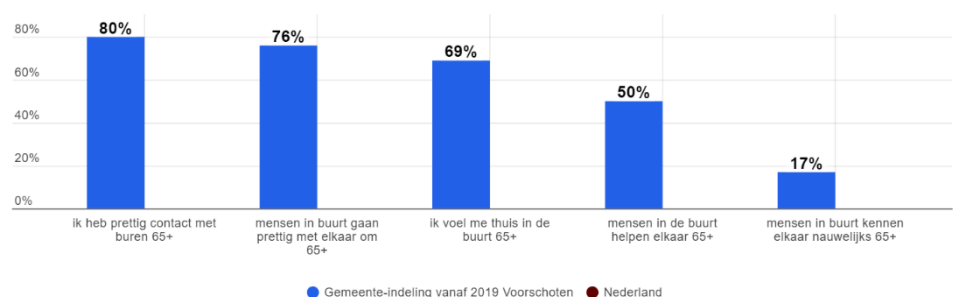
2005   2009   2012   2016   2020

Alle Jaren

Opvallend is dat het % ernstig eenzame ouderen, relatief hoog is in voorschoten in vergelijking met de rest van de regio.

### CONTACTEN MET BUREN (65+ JAAR) - VOORSCHOTEN, %

Ondanks dat de eenzaamheid cijfers, geven de meeste 65+ers aan dat ze goede contacten hebben in de buurt.



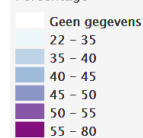
Gemeente-indeling vanaf 2019 Voorschoten   Nederland

GGD HM volwassenen/ouderen | 2020

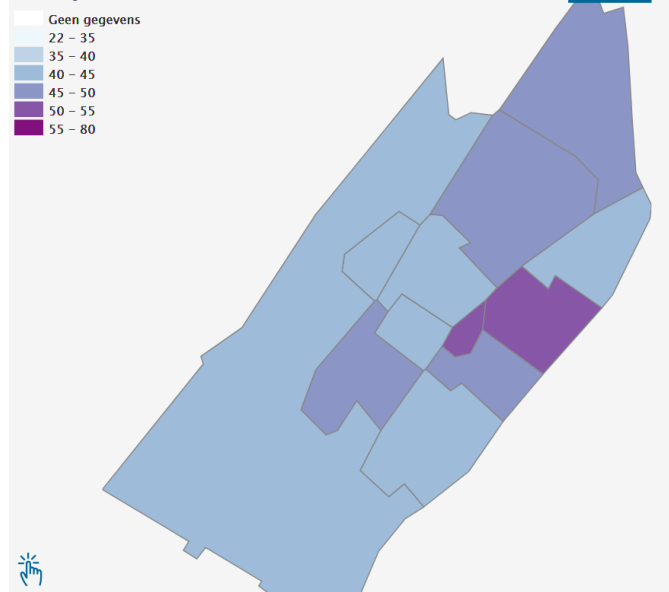
## Eenzaamheid 2020

### Per buurt in Voorschoten

Percentage



<< Terug



*In de Nassauwijk/Boschgeest is er een negatieve ontwikkeling wat betreft ernstig (van 4% naar 8%) en emotioneel eenzaam (14% naar 30%) in deze wijk is ernstige eenzaamheid bij ouderen toegenomen van 9% in 2016 naar 14% in 2020.*

*Opvallend is dat het % in Vlietwijk & centrum hoger is.*

**Het verenigingsleven in Voorschoten is groot. Veel activiteiten, ontmoetingsplekken (zie Excel doc.)  
Zijn dat de juiste activiteiten voor de soorten eenzaamheid?**

**Naast activiteiten zijn er diensten gericht op preventie/eenzaamheid:**

- Welzijn op recept
- 75+ bezoeken
- Maatjes worden ingezet

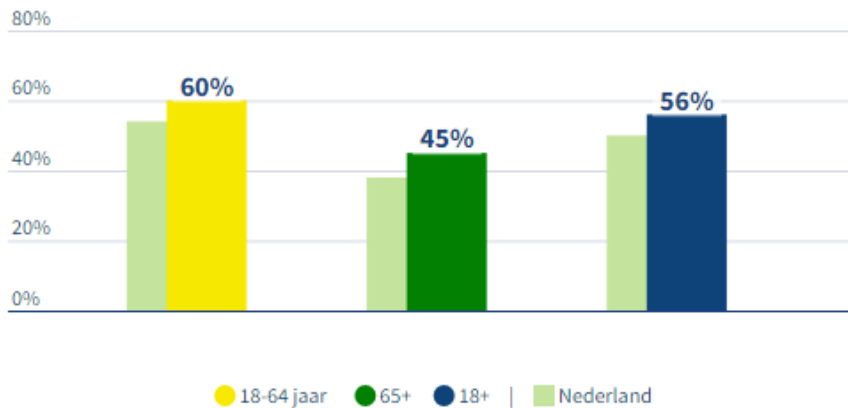
**➔ Hoe loopt dit? Wat is het effect, worden er veel mensen bereikt (die het nodig hebben?)**

## 2. GEZONDE LEEFSTIJL

### Lichamelijke gezondheid

- In **Voorschoten** voldoet **56%** van de inwoners van 18 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen\*, **60%** van de inwoners van 18 t/m 64 jaar en **45%** van de ouderen. In Nederland voldoet 50% van de inwoners (54% van 19 t/m 64 jaar en 38% van 65+).

### Voldoet aan beweegrichtlijnen per leeftijdsgroep Voorschoten



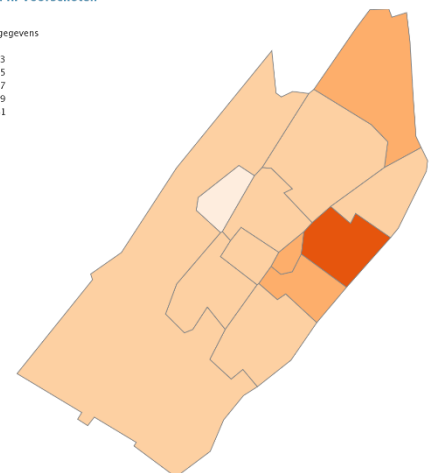
2020

\* Volwassenen voldoen aan de beweegrichtlijnen wanneer zij verspreid over de week minimaal 150 minuten matig of zwaar intensief bewegen en minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. Om aan de beweegrichtlijnen te voldoen moeten ouderen deze spier- en botversterkende activiteiten combineren met balansoefeningen, zoals op één been staan of iets van de grond oppakken.

- Centrum/Vlietwijk/Bijldorp is obesitas toegenomen van 7% in 2016 naar 11% in 2020. Dit is wel nog steeds lager dan in de regio (13%). Ook als je kijkt naar de ouderen gaat het goed wat betreft gewicht en bewegen; 12% heeft zwaar overgewicht, in HM is dit 16%. Bijna de helft van de ouderen sport wekelijks (47%) versus 37% in HM

### Ernstig overgewicht 2020 Per buurt in Voorschoten

Percentage

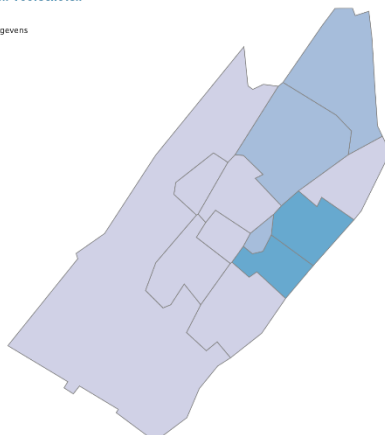


Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RVM (bewerking obv SMAP-methodek, RVM)

### Lichamelijke beperkingen 2020

Per buurt in Voorschoten

Percentage



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RVM (bewerking obv SMAP-methodek, RVM)

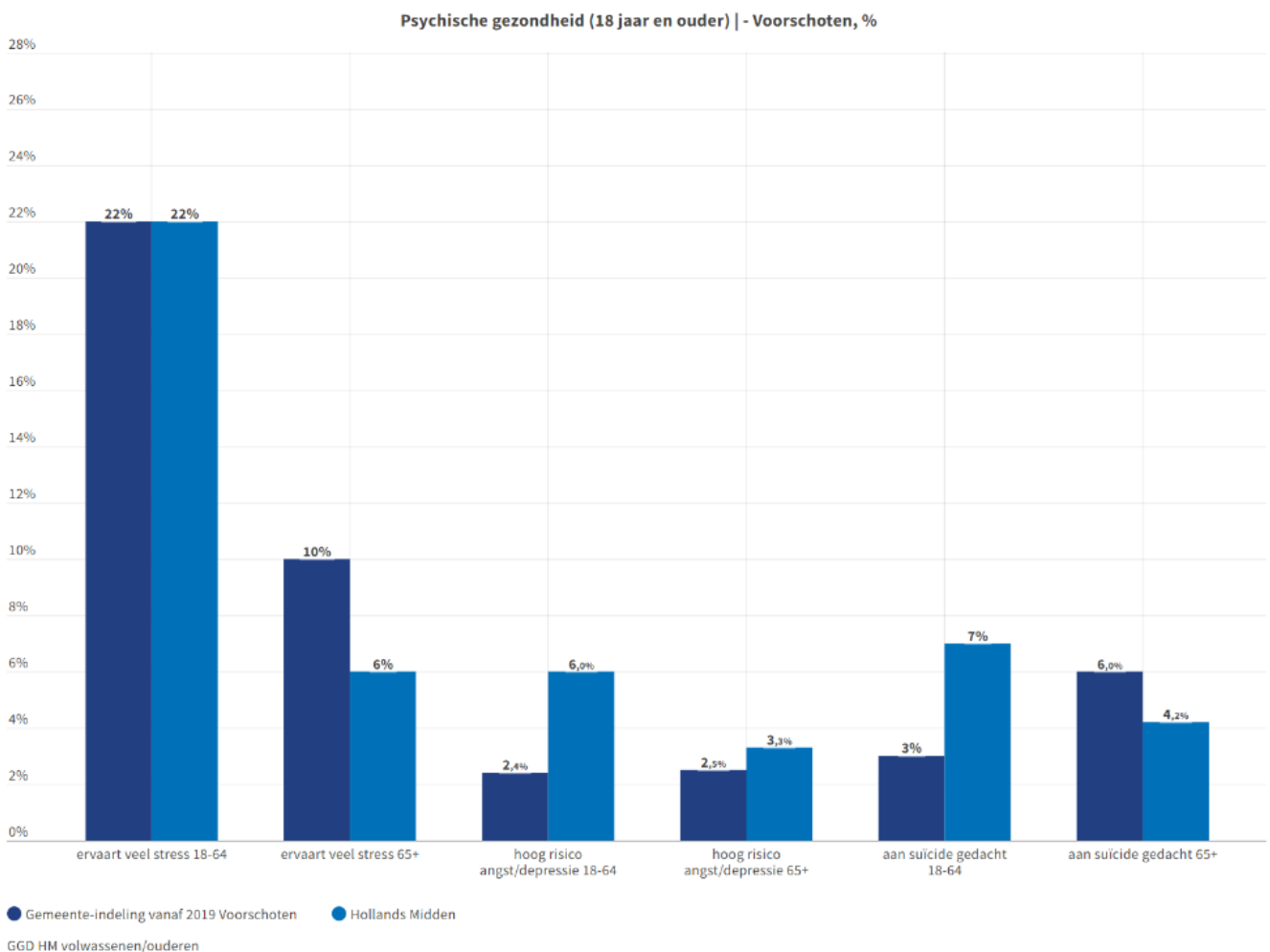
- In diezelfde wijken is het aantal mensen dat zich beperkt voelt vanwege gezondheid het hoogst.

*Invloed Corona op leefstijl: 37% van de inwoners van Voorschoten zijn minder gaan bewegen. In HM betreft dit met name de jongvolwassenen. Er is een hoger percentage inwoners dat minder is gaan drinken dan dat meer is gaan drinken. Idem voor roken.*

- ➔ **Het sportaanbod in Voorschoten is ruim, ook voor ouderen. Sluit dit aanbod goed aan op de vraag? Verschilt het per wijk? Wordt er iets gemist qua sportactiviteiten?**  
 (In voorschoten 19% mannen en 13% vrouwen aangesloten bij sportvereniging)

### **Psychische gezondheid**

- Opvallend is het % 65+ers dat stress ervaart, hoger dan gem. in Hollands Midden



### **Tabel (2020)**

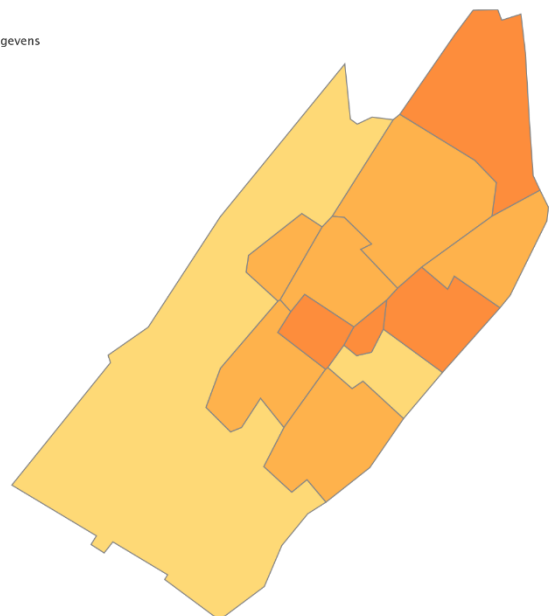
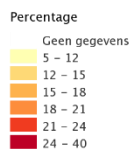
Oorzaken van stress verschillen naar leeftijd. In de jongste leeftijdscategorie (18-24 jaar) hebben inwoners het vaakst stress over hun opleiding/studie (78%). Werk is en blijft vanaf 25 t/m 64 jaar de belangrijkste veroorzaker van stress. Werkstress is het hoogst op 25-29 jarige leeftijd en financiële stress op 30-34 jarige leeftijd. Stress over mantelzorg en gezondheid neemt met het ouder worden toe. Opvoeding zorgt met name voor stress bij inwoners van 35 tot 49 jaar:

Oorzaken stress	Mannen	Vrouwen	Totaal
Werk	70%	57%	62%
Studie	18%	23%	21%
Relatie	23%	23%	23%
Familie	28%	35%	32%
Sociale contacten	17%	21%	20%
Opvoeding	10%	15%	13%
Wonen	20%	18%	19%
Gezondheid	32%	35%	34%
Mantelzorg	7%	10%	9%
Geldzaken	26%	25%	26%
Sociale media	5%	8%	7%
Anders	10%	11%	10%

**Het % dat stress ervaart verschilt per wijk, spelen er andere problematieken? Kan je dat gericht aanpakken?**

*Invloed Coronacrisis - Gezondheid: Relatief veel inwoners van Voorschoten geven aan meer stress (31%) te hebben dan voor de coronacrisis. Ook geeft ruim 1 op de 5 aan meer angstgevoelens en meer eenzaamheidsgevoelens te hebben dan voor de coronacrisis. Risicogroepen moeite met rondkomen en jong volwassenen.*

**Stress 2020**  
Per buurt in Voorschoten



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodek, RIVM)

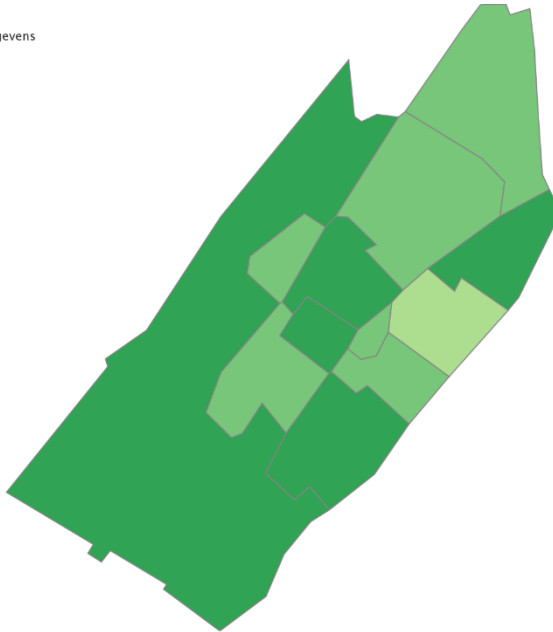
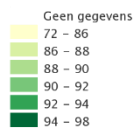
### 3. JUISTE HULP OP TIJD (GRIP OP HET LEVEN)

- Over het algemeen is het gevoel van regie over het eigen leven gemiddeld (90% ervaart het als voldoende/goed). Het percentage daalt met de leeftijd: van **93%** bij 18-64 jarigen naar **89%** bij 65-plussers.

#### Regie over het eigen leven 2020

##### Per buurt in Voorschoten

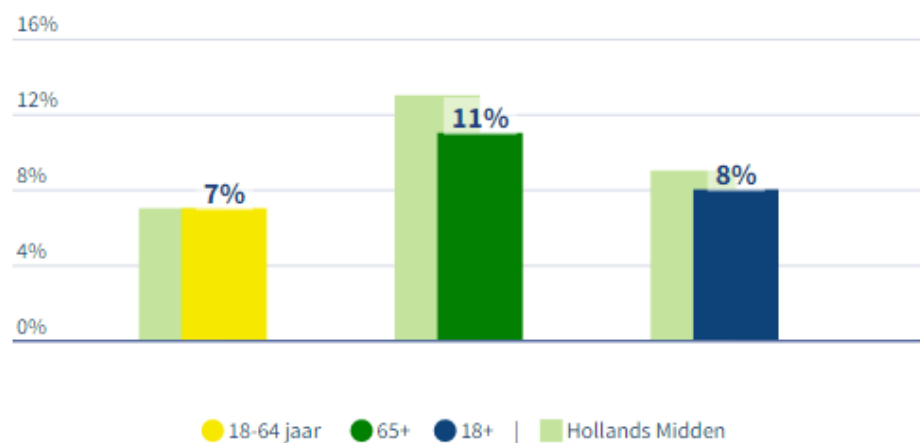
Percentage



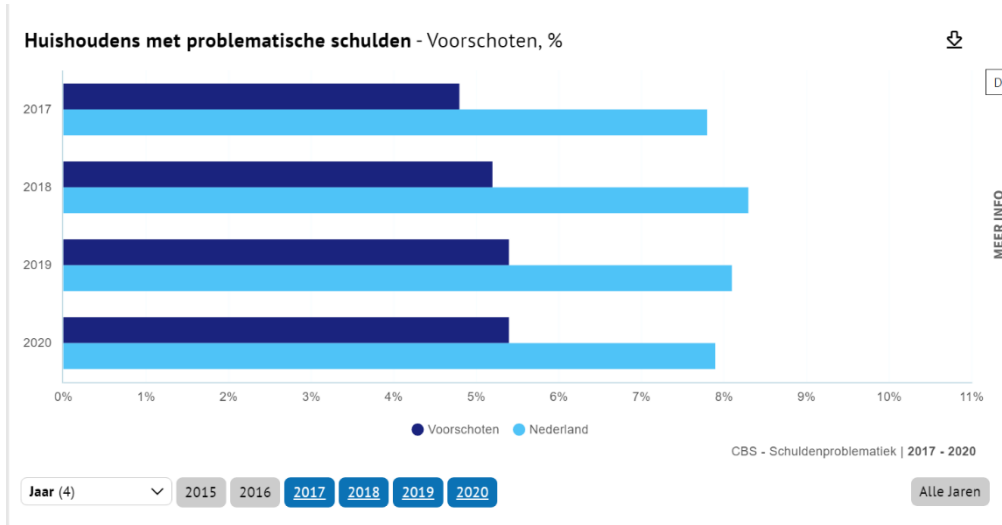
Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodeik, RIVM)

### Onvoldoende regie eigen leven

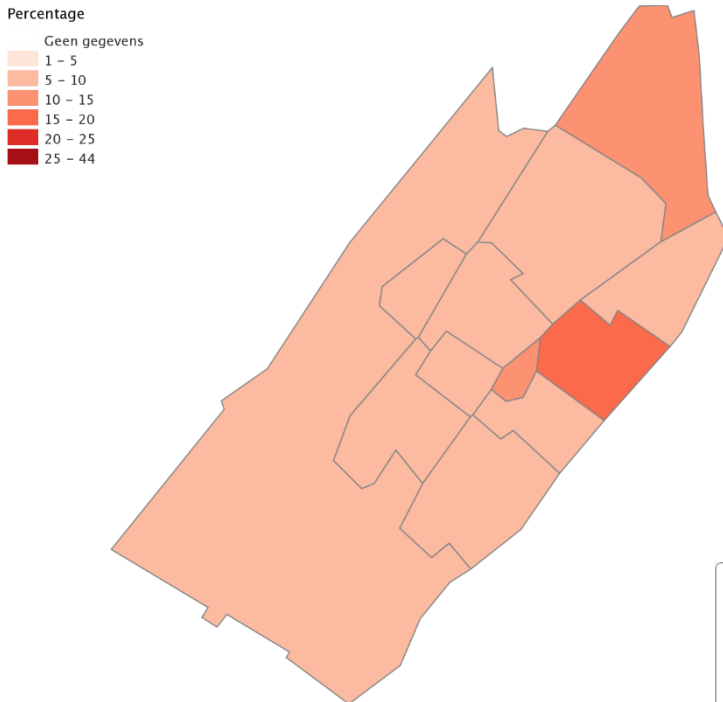
#### Voorschoten



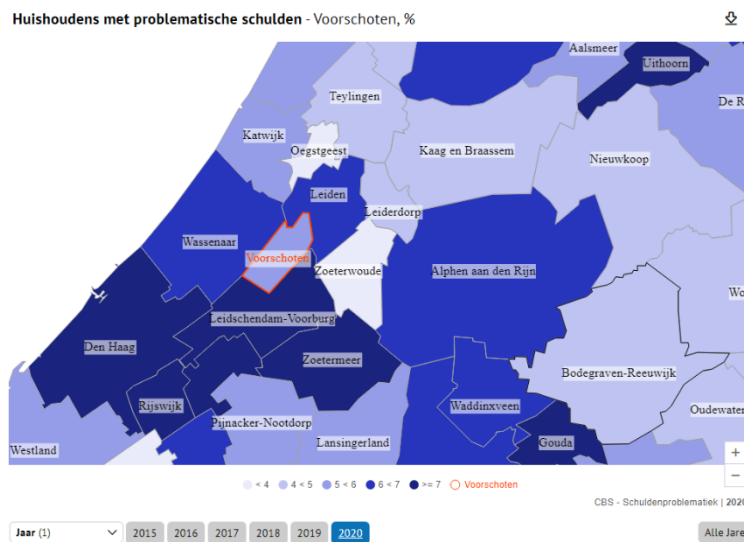
- **Schulden/geldproblemen**  
Gem. minder dan in NL en de rest van de regio.



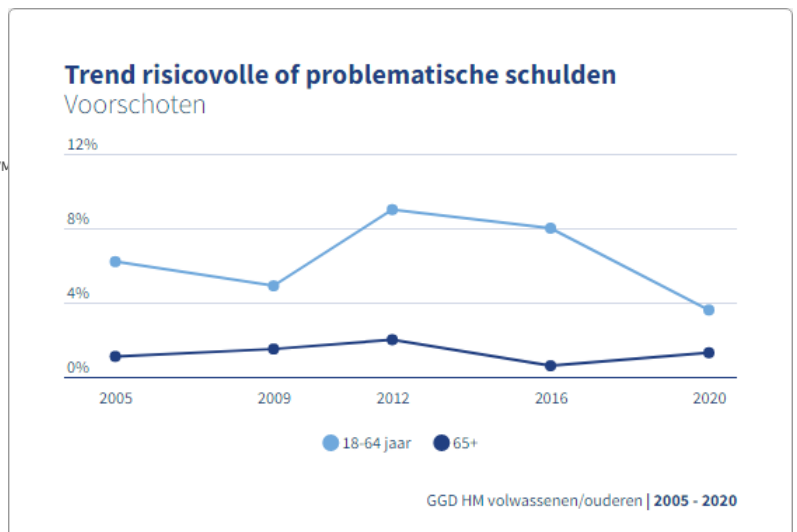
**Moeite met rondkomen 2020**  
Per buurt in Voorschoten



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodeik, RIVM)

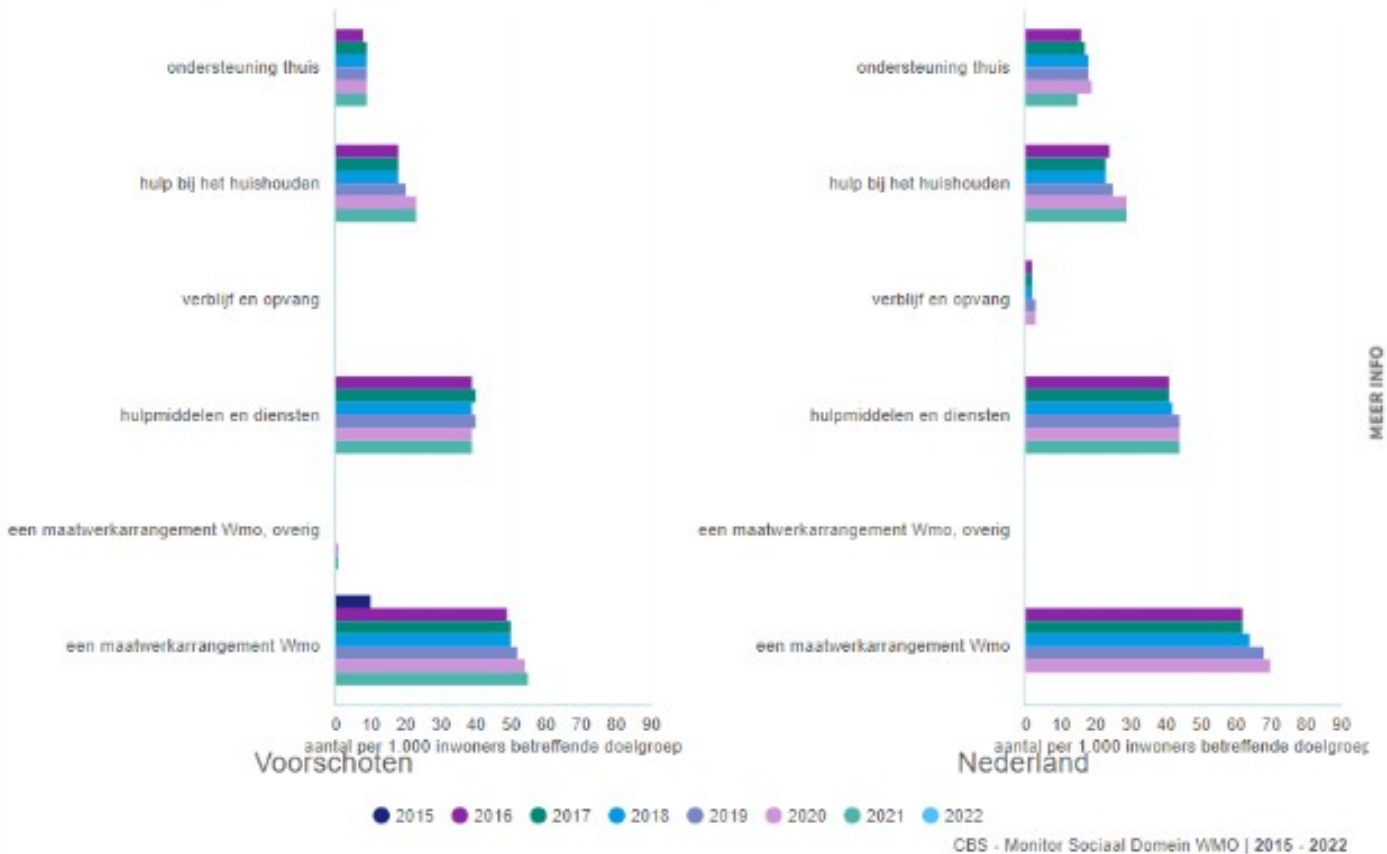


- Uit deze cijfers lijkt het iets af te nemen, maar laatste cijfers komen uit 2020.



- **WMO ondersteuning:** meeste aanvragen liggen bij het maatwerkarrangement (individuele/ambulant begeleiding, dagbesteding). Hulpmiddelen en diensten is ook veel (vervoer, traplift etc.)

### Unieke cliënten per Wmo-categorie - Voorschoten, aantal per 1.000 inwoners

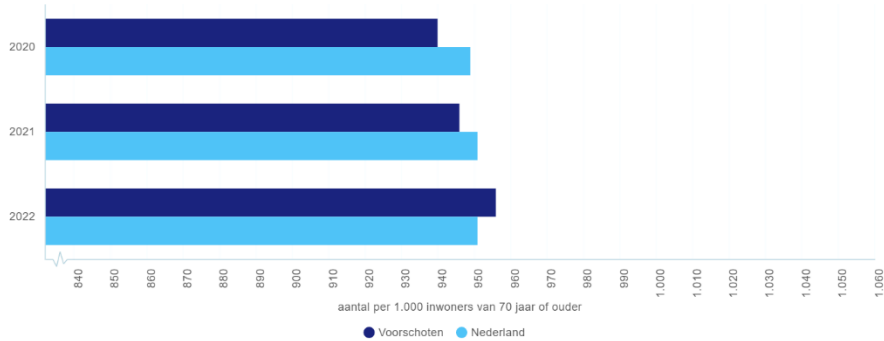




#### 4. OUDEREN & DEMENTIE

- Voorschoten heeft gem. meer 65-plussers dan in regio Hollands Midden (23% versus 19%).
- De verwachting is dat het aandeel 65-plussers onder die eenpersoonshuishoudens zal stijgen van 48% in 2020 naar 62% in 2050

Zelfstandig wonend 70+ jaar - Voorschoten, per 1.000 inwoners doelgroep

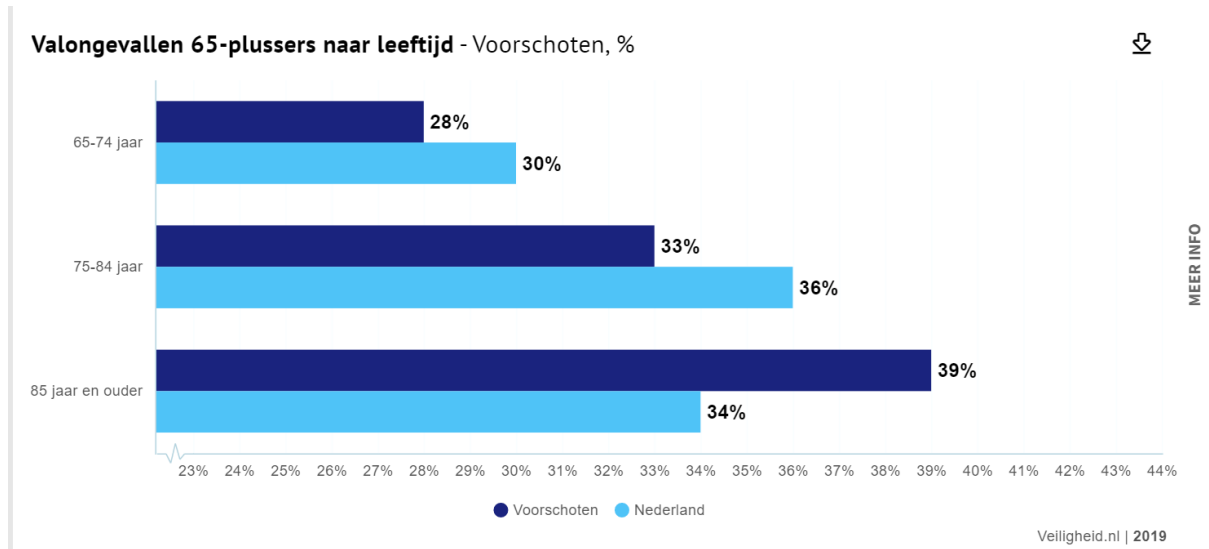


- 25% van de ouderen in Voorschoten geef aan geen wekelijkse activiteit te hebben en dit aantal lijkt toe te nemen. Het percentage 65-plussers zonder wekelijkse activiteiten is van **18%** in 2009 naar **25%** in 2020 en in Hollands Midden van 20% in 2009 naar 23% in 2020.

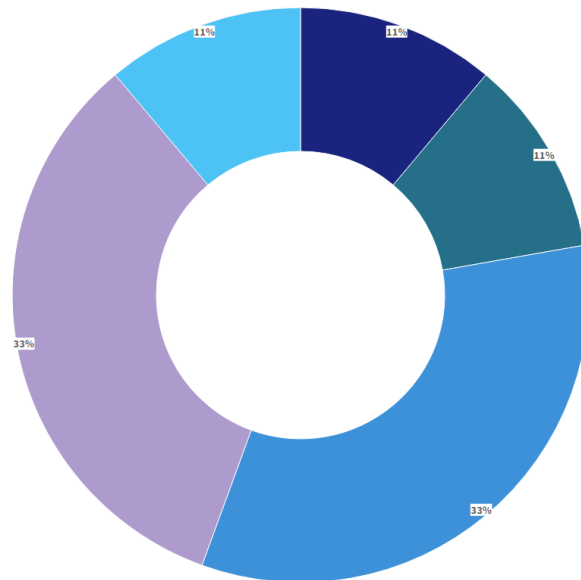
GEEN WEKELUKSE ACTIVITEITEN 65+ - VOORSCHOTEN, %



- **Valpreventie:** hoger % valongevallen in de groep van 85+

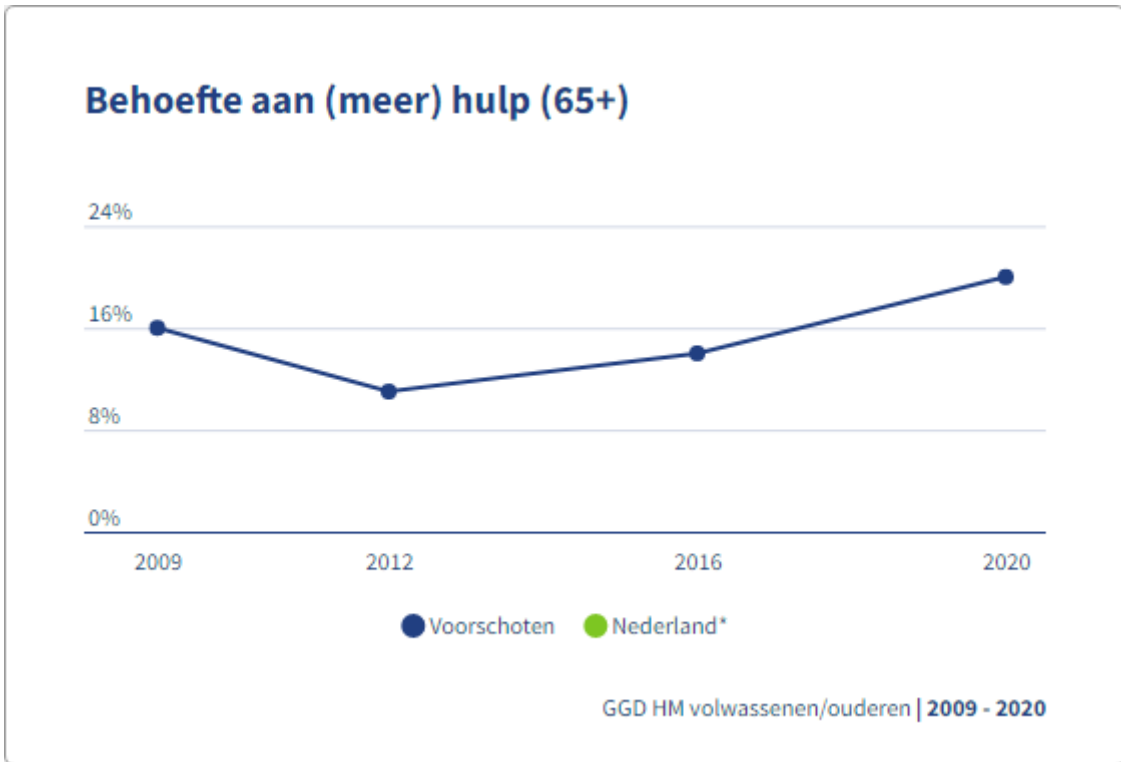


- Grootste valongelukken geboren door uitglijden/struikelen of **“overig”**

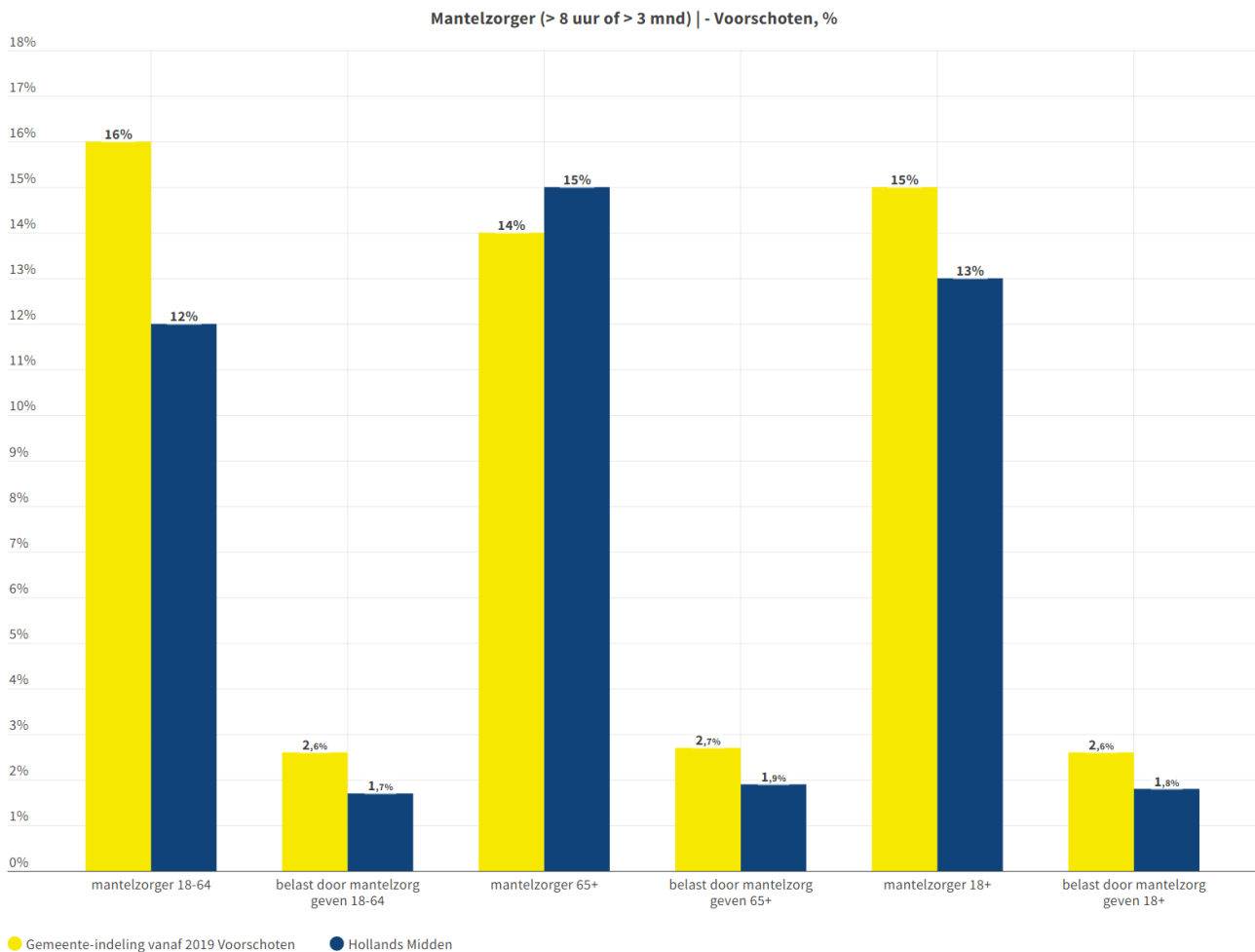


- **Mantelzorg**

Er lijkt een stijgende lijn te zijn aan de 65+ers die behoefte hebben aan hulp. 1 op de 5 ouderen geeft aan behoefte te hebben aan (meer) hulp. In 2016 was dit nog 14%. In het Centrum/Vlietwijk/Bijdorp is de behoefte aan (meer) hulp het grootste: 22%.

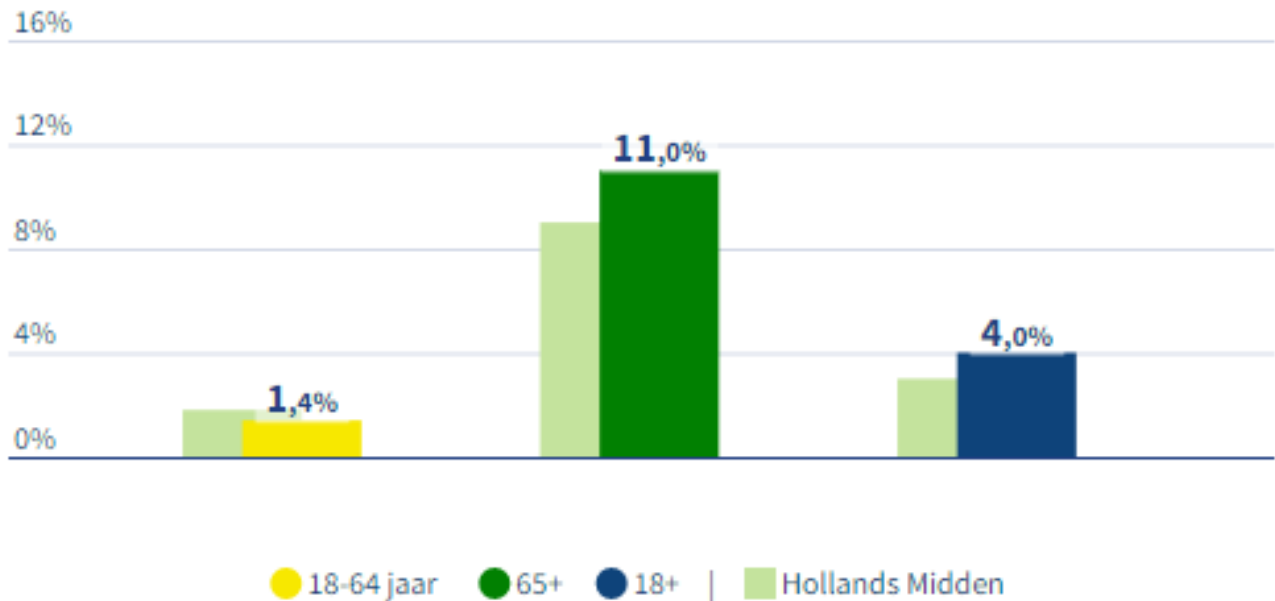


- **Het % mantelzorgers tussen de 18-65 jr. is relatief hoog in Voorschoten**



# Ontvangt momenteel mantelzorg

## Voorschoten



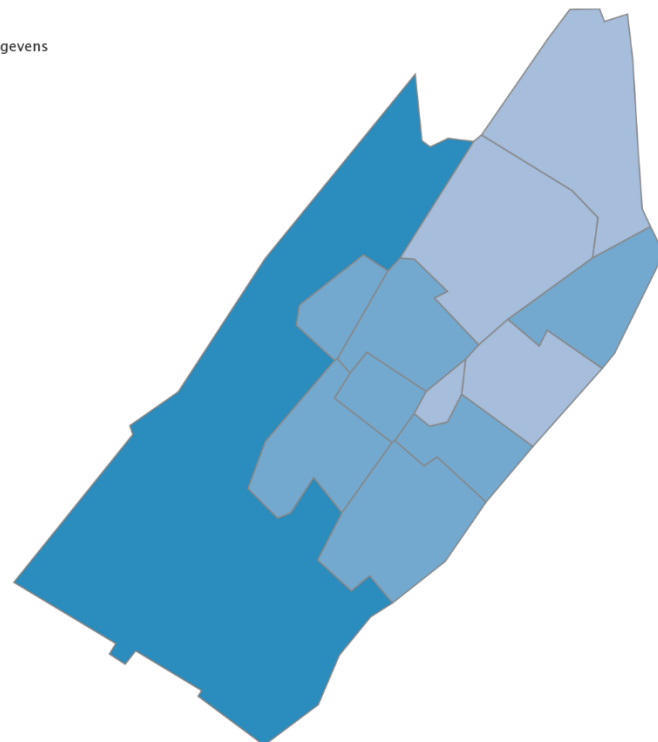
2020

- In **Voorschoten** geeft **15%** van de inwoners acht of meer uur per week mantelzorg en/of verzorgt hij of zij iemand voor een periode langer dan drie maanden. Van alle inwoners voelt **2,6%** zich tamelijk zwaar belast, zeer zwaar belast of overbelast als mantelzorgers. Dit is **17%** van alle mantelzorgers.

### Mantelzorgers 2020

#### Per buurt in Voorschoten

Percentage



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodiek, RIVM)

Type mantelzorg*	t.o.v. alle 65-plussers	t.o.v. 65-plussers met mantelzorg
Hulp bij huishouding	7,5%	78%
Klaarmaken warme maaltijden	2,7%	29%
Hulp bij persoonlijke verzorging	2,3%	25%
Hulp bij medische verzorging	2,3%	26%
Gezelschap, troost, afleiding	3,4%	37%
Begeleiding en/of vervoer	4,7%	51%
Regeling geldzaken en/of administratie	4,1%	46%
Andere hulp	0,7%	6%