

Gemeenterapportage

Eemnes

16 juli 2025



Gezondheid

Langdurige ziekten en aandoeningen

Fysieke gezondheid 65-plussers

Vallen 65-plussers

Dementerende ouderen

Alcoholgebruik

Overmatig en zwaar alcoholgebruik

Roken

Vapen

Drugsgebruik

Overgewicht

Bewegen

Stress

Angststoornis of depressie

Suïcidegedachten

Veerkracht

Regie eigen leven en sociale steun

Eenzaamheid

Mantelzorg

Zwaarbelaste mantelzorgers

Vrijwilligerswerk en zorggebruik

Geurhinder

Geluidshinder en slaapverstoring

Woonomgeving

Buurtbeleving

Inzet voor buurt

Financiële situatie

Dit rapport geeft een overzicht van de gezondheid, het welzijn, de leefstijl en de leefomgeving van inwoners van 18 jaar en ouder in uw gemeente. De resultaten worden vergeleken met regionale cijfers (regio Utrecht, inclusief stad Utrecht) en landelijke cijfers. Daarnaast wordt binnen uw gemeente gekeken naar verschillen in geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 is een landelijk onderzoek dat elke vier jaar wordt uitgevoerd door alle GGD'en en de gemeente Utrecht, in samenwerking met het RIVM en het CBS. Deze editie is de vijfde meting; eerdere metingen vonden plaats in 2012, 2016, 2020 en een extra meting in 2022 vanwege corona.

Het onderzoek is uitgevoerd van september tot december 2024. Inwoners van 18 jaar en ouder, die in Nederland wonen (geïstitutionaliseerde personen zijn uitgesloten), ontvingen een uitnodiging om een digitale of papieren vragenlijst in te vullen. De deelnemers zijn geselecteerd via een steekproef uit de Basisregistratie Personen (BRP), samengesteld door het CBS.

Om de uitkomsten zo representatief mogelijk te maken, zijn de resultaten gewogen. Dit houdt in dat meer gewicht is gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs weinig meededen aan het onderzoek. Er is minder gewicht gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs vaker meededen aan het onderzoek. Resultaten worden alleen weergegeven als er ten minste 50 respondenten voor een bepaalde groep zijn. Zo blijft de privacy gewaarborgd en zijn uitspraken betrouwbaar. Als dit aantal niet wordt gehaald, wordt een '-' weergegeven in plaats van een percentage.

Alle resultaten in deze rapportage zijn afgerond op hele percentages. Daardoor kan het voorkomen dat percentages niet optellen tot het totaal.

Verschillen over de tijd (in jaren), tussen groepen en gebieden worden aangemerkt als 'verschil' als de tijd, groepen en gebieden significant van elkaar verschillen.

Een volledig overzicht van de resultaten is terug te vinden op de [GezondheidsAtlas](#) van GGD regio Utrecht. Meer informatie over hoe het onderzoek is uitgevoerd, is te vinden op [Monitor Gezondheid](#). Daar is ook een inblikvoorbeeld van de vragenlijst te vinden.

De resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 zijn aangevuld met resultaten van het [Meld- en Adviespunt Bezorgd](#) (MAB) uit 2024. Het MAB is een regionaal advies- en meldpunt voor burgers en professionals met (niet-acute) zorgen over sociaal kwetsbare mensen. In 2024 zijn 17 van de 26 gemeenten in regio Utrecht aangesloten bij het MAB.

In heel regio Utrecht (inclusief stad Utrecht) hebben 48793 inwoners de vragenlijst ingevuld (respons 31,1%). De respons in uw gemeente was 27,2%.

Mantelzorg en gemeenschapskracht

De vraag naar mantelzorgers neemt gestaag toe. Door de vergrijzing, de groeiende groep mensen met chronische aandoeningen en de wens om langer zelfstandig thuis te blijven wonen, komt er steeds meer druk op familieleden, vrienden en burens die mantelzorg verlenen.

Ook in de regio Utrecht ontvangt een groeiende groep 75-plussers mantelzorg, maar mantelzorgers raken ook steeds vaker overbelast. Belangrijk dat gemeenten mantelzorgers goed ondersteunen, zodat zij nu en in de toekomst hun naasten kunnen blijven helpen. Zeker nu de druk op mantelzorgers stijgt, is inzetten op gemeenschapskracht en samenredzaamheid essentieel voor de toekomst.

In de buurt ligt een enorme bron van onbenut potentieel voor hulp en verbondenheid: slechts 19% heeft maandelijks contact met burens; 22% biedt al zorg of hulp aan buurtgenoten en 41% is bereid dit te doen. Ook meedenken met de gemeente of organiseren van sociale activiteiten in de buurt wordt nog nauwelijks benut, terwijl de bereidheid er wel is.

Dit potentieel kunnen gemeenten activeren door burenhulp actief te faciliteren, te investeren in ontmoetingsplekken zoals buurthuizen en kringloopwinkels, en door vernieuwende woonvormen te ondersteunen waar generaties samenleven en zorgen.

Valpreventie

Daarnaast is het ook belangrijk om in te zetten op langer veilig en zelfstandig wonen bij ouderen. Hierin lijkt meer inzetten op valpreventie kansrijk. Slechts 5% van de 65-plussers volgt een cursus of training en bij 65-74 jarigen is dit zelfs maar 1%. 44% van de 75-plussers is echter bezorgd om te vallen.

Leefomgeving

Bewoners van de provincie Utrecht ervaren meer geluidshinder, slaapverstoring, geurhinder én hittestress dan gemiddeld in Nederland - mede door de bevolkingsdichtheid. De ervaren geluidshinder is vergeleken met het onderzoek in 2022 toegenomen. De grootste toename van geluidshinder is te zien bij geluidshinder door brommers/scooters en vliegverkeer.

Vooraf jongvolwassenen (18-34 jaar) hebben meer last van hittestress (zowel binnen als buiten) en schimmel in de woning. Dit vraagt om specifieke aandacht voor jonge huurders en hun woonkwaliteit. En zet daarnaast in op een gezonde en toekomstbestendige leefomgeving voor álle inwoners bijvoorbeeld door meer groen in de wijk (werkt tegen hitte én geluid) en door stil asfalt en verlaging van rijsnelheden.

Leefstijl

Eén op de vier jongvolwassenen (18-34 jaar) rookt of vapet dagelijks, een zorgelijke ontwikkeling die vraagt om extra aandacht. Tegelijk blijft overgewicht onverminderd hoog met 44%. Positief is dat steeds meer volwassenen voldoen aan de alcoholrichtlijn.

Om gezondheidswinst te behalen is het nodig om de obesogene omgeving aan te pakken, door in te zetten op een gezondere voedselomgeving. Betrek daarnaast jongvolwassenen en ouders actief in het gesprek over roken en vaperen, thuis én op school, met ondersteuning van landelijke campagnes.

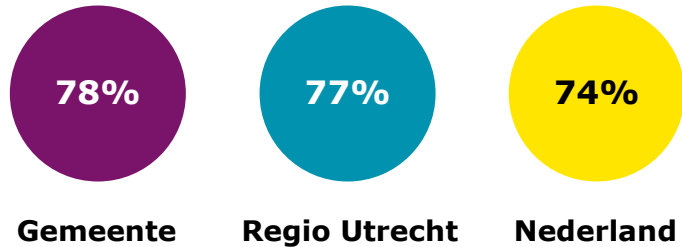
Mentale gezondheid

Jongvolwassenen (18-34 jaar) zijn vaker kwetsbaar op het gebied van mentale gezondheid en sociale participatie. Zij ervaren vaker angst, depressieve gevoelens, stress, financiële problemen en uitsluiting of discriminatie.

Dit vraagt om gerichte maatregelen, zoals het organiseren van laagdrempelige sociale activiteiten (inloop) waar men elkaar kan ontmoeten. Dit kan gericht zijn op praten of juist doen (creatief of sport (bijvoorbeeld weerbaarheidstraining/boksen)). Biedt ook laagdrempelige hulp om mentaal welzijn bespreekbaar te maken.

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke en mentale klachten. Iedereen geeft zijn eigen betekenis aan gezondheid en mensen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun eigen gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand.

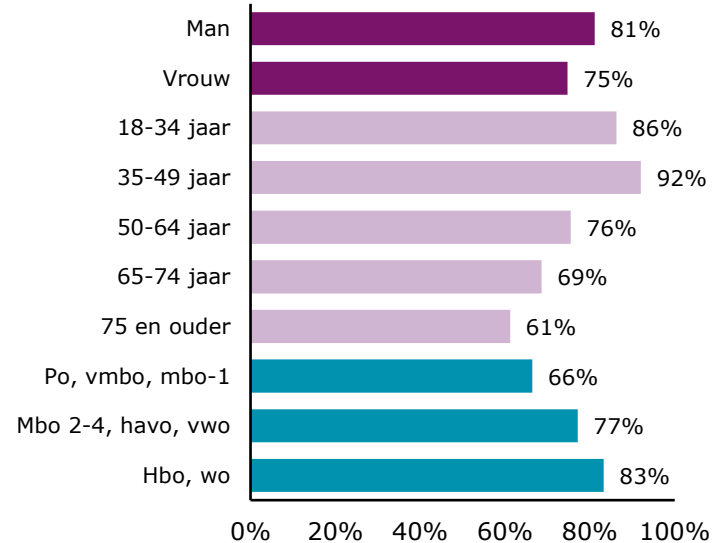
Ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed



Het percentage inwoners in uw gemeente (78%) dat de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart is vergelijkbaar met de regio (77%).

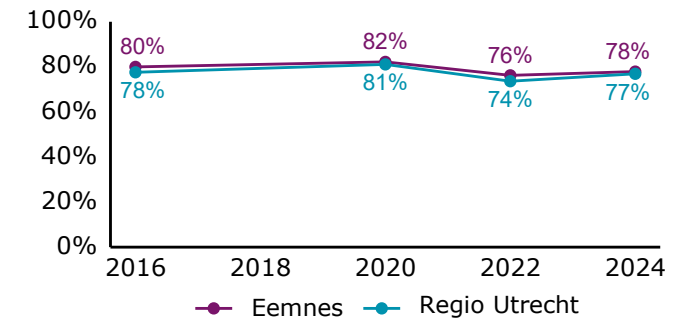


Ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed



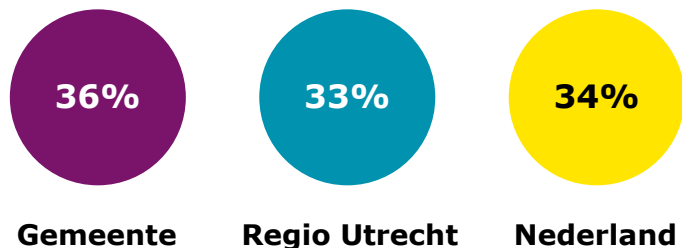
In uw gemeente (78%) is de ervaren gezondheid in 2024 gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (76%).

Ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed



Een chronische of langdurige ziekte is een aandoening zonder uitzicht op volledig herstel en met een relatief lange ziekteduur (6 maanden of langer). Met name op latere leeftijd krijgen mensen vaker te maken met langdurige ziekten of aandoeningen. Denk hierbij aan hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en artrose. Met de toenemende vergrijzing neemt ook het aantal mensen met een langdurige ziekte of aandoening toe. De oorzaken van langdurige ziekten zijn vaak te beïnvloeden met een gezonde leefstijl. Voorkomen van ziekten en aandoeningen is van belang voor een goede kwaliteit van leven en het verminderen van zorggebruik.

Heeft minimaal 6 maanden een langdurige ziekte(n) of aandoening(en)

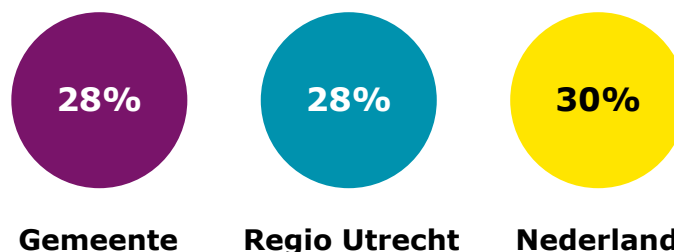


Het percentage inwoners in uw gemeente (36%) met een langdurige ziekte of aandoening is hoger dan in de regio (33%).

In uw gemeente is in 2024 (36%) dit aandeel toegenomen ten opzichte van 2022 (28%).

Niet iedereen met een langdurige ziekte of aandoening heeft hier ook daadwerkelijk last van. Het is belangrijk om te kijken naar het aandeel mensen dat beperkt is in het dagelijks leven door de gezondheid.

(Ernstig) beperkt in het dagelijks leven vanwege problemen met de eigen gezondheid

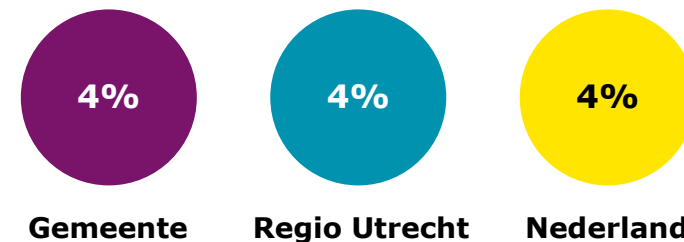


Het percentage inwoners in uw gemeente (28%) dat (ernstig) beperkt in het dagelijks leven vanwege problemen met de eigen gezondheid is vergelijkbaar met de regio (28%).

Post-covid

Post-covid of long covid refereert aan langdurige klachten na besmetting met het coronavirus. Als deze klachten minimaal drie maanden aanhouden, dan is er sprake van post-covid. De klachten die mensen rapporteren zijn heel divers en gaan vaak gepaard met vermoeidheid en concentratie- en geheugenproblemen ([Rijksoverheid](#))

Minimaal 3 maanden klachten na besmetting met coronavirus

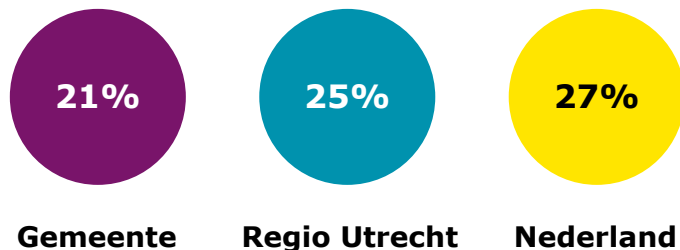


Het percentage inwoners in uw gemeente (4%) dat langer dan drie maanden last heeft van klachten die (mogelijk) door het coronavirus zijn veroorzaakt, is vergelijkbaar met de regio (4%).

2% van de inwoners is (ernstig) beperkt in het dagelijks leven vanwege (mogelijk) post-covid. Bij 1% van de mensen heeft een arts vastgesteld dat er sprake is van post-covid.

In het [Integraal Zorgakkoord](#) (IZA) zijn ouderen met een kwetsbare gezondheid een belangrijke doelgroep. De kwetsbare gezondheid bij 65-plussers wordt meestal berekend aan de hand van verschillende factoren die de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de persoon beïnvloeden, ook bekend als de broosheidsindex of frailty index. Hierin worden o.a. ervaren gezondheid, problemen met horen, zien en bewegen, eenzaamheid en angst en depressie klachten meegenomen. Het vaststellen van broosheid bij ouderen is belangrijk om verschillende redenen, bijvoorbeeld voor preventie, zorgplanning en risicobeheer.

Heeft een broze gezondheid (frailty index)

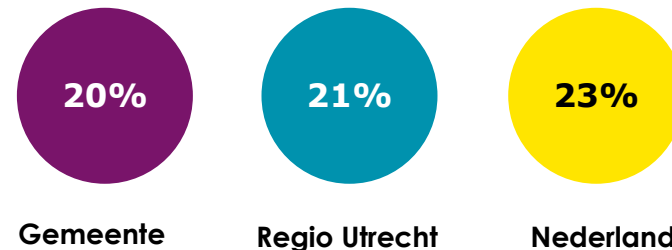


Beperkingen (65+)

Inwoners van 65 jaar en ouder ervaren vaker problemen bij [horen, zien en bewegen](#). Inwoners met een beperking hebben vaak verminderde [maatschappelijke participatie](#).

Het percentage 65-plussers in uw gemeente (20%) dat minimaal één beperking ervaart bij het horen, zien of bewegen is vergelijkbaar met de regio (21%).

Ervaart minimaal één beperking bij horen, zien of bewegen (65+)

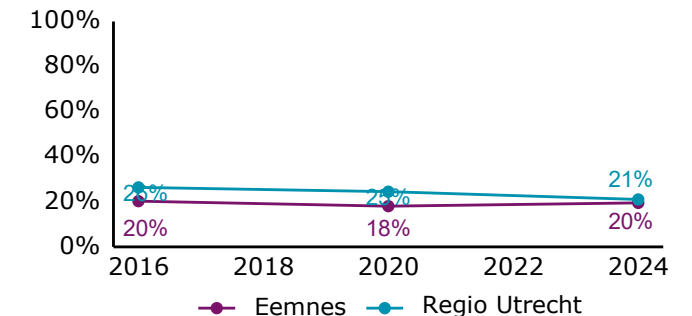


Van de 65-plussers in uw gemeente heeft:

- 14% een beperking in bewegen
- 5% een beperking in horen
- 5% een beperking in zien

Het percentage 65 plussers in uw gemeente in 2024 (20%) dat minimaal één beperking ervaart bij het horen, zien of bewegen is gelijk gebleven ten opzichte van 2020 (18%).

Ervaart minimaal één beperking bij horen, zien of bewegen (65+)



Een valongeval bij 65-plussers heeft veel impact op de zelfredzaamheid, het langer thuis kunnen blijven wonen en de kwaliteit van leven.

Valongevallen komen vaker voor bij 65-plussers met mobiliteitsproblemen, verminderde spierkracht en verminderde balans. Ook komen valongevallen vaker voor bij ouderen die al eerder gevallen zijn.

Eén of meer keer gevallen in de laatste 12 maanden (65+)



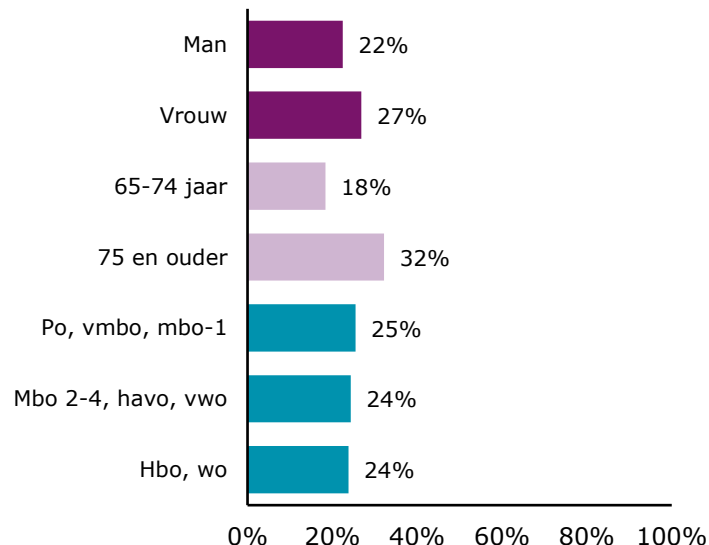
Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het aandeel 65-plussers dat is gevallen in uw gemeente (25%) is lager dan in de regio (30%).

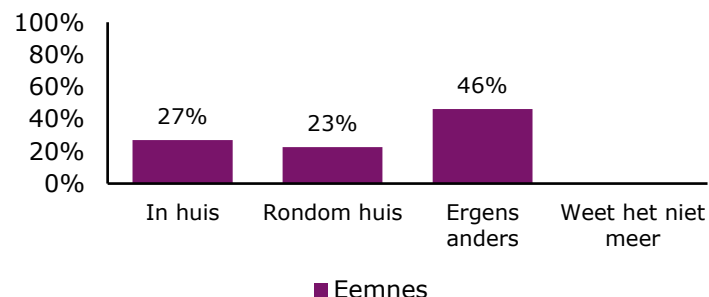
Van de 65-plussers in uw gemeente die afgelopen 12 maanden zijn gevallen, is 38% gewond geraakt bij een val.

Ouderen die al eens gevallen zijn, zijn vaker bezorgd om nogmaals te vallen. Van de ouderen in uw gemeente is 31% bezorgd om te vallen. Van de ouderen die al eens gevallen zijn is dat 59%.

Eén of meer keer gevallen in de laatste 12 maanden (65+)

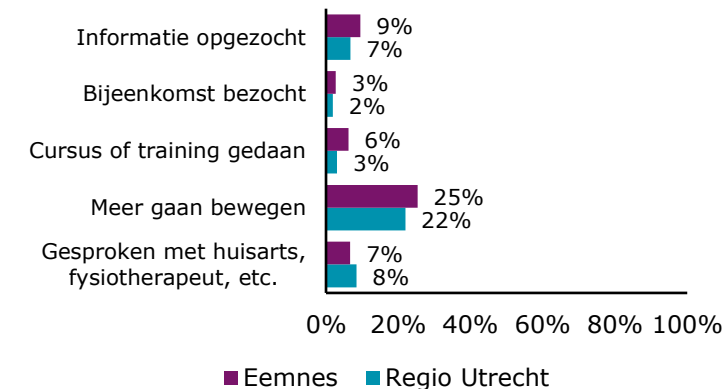


Locatie vallen (65+)



Ouderen kunnen verschillende maatregelen nemen om het risico op vallen te verminderen en hun veiligheid te vergroten. Een belangrijke stap is het verbeteren van de lichamelijke conditie door regelmatig te bewegen. Een andere stap is het volgen van een training of een cursus om vallen te voorkomen. In uw gemeente hebben de ouderen de volgende maatregelen genomen om het risico op vallen te verminderen:

Genomen maatregelen om het risico op vallen te verminderen (65+)



In uw gemeente heeft 53% van de 65-plussers nog niets gedaan om vallen te voorkomen.

Meldingen Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB)

In 2024 zijn bij het Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB) in de regio Utrecht 301 meldingen over (een vermoeden van) dementie bij 60-plussers binnen gekomen. Dat is 8% van het totaal aantal MAB-meldingen.

De 301 meldingen hebben betrekking op 202 personen. Dit zijn vaker vrouwen (61%) dan mannen (39%). De gemiddelde leeftijd van personen over wie een melding rondom dementie is gedaan is 82 jaar, uiteenlopend van 61 tot 96 jaar. Voor 50 personen (25%) zijn in 2024 meerdere meldingen bij het MAB binnengekomen rondom dementie, variërend van één tot 8 extra meldingen. Bij 85% van de meldingen was de gemelde persoon al in beeld bij één of meerdere zorginstanties, zoals de huisarts/POH (85%), specialistische ambulante begeleiding (20%) of het sociaal wijkteam (15%).

Naast dat er een melding is binnengekomen vanwege (vermoeden van) dementie, speelde bij 49% van de meldingen nog andere problematiek zoals sociale problematiek (26%), psychiatrische problematiek (17%), of somatische problematiek (13%).

Voorbeeldcasus

Een alleenstaande, oudere man (77 jaar) heeft beginnende dementie met nachtelijk decorumverlies. Hij is verschillende keren door de politie in verwarde toestand aangetroffen op straat. Er is ook sprake van verwaarlozing van zijn woning en hij wijst alle hulp radicaal af.

[Dementie Netwerk Nederland \(DNN\)](#) is er voor inwoners, professionals en gemeenten. Ze geven informatie en trainingen over het omgaan met dementie en het bieden van ondersteuning. Op samendementievriendelijk.nl staat meer informatie over wat een dementievriendelijke gemeente inhoudt en waarom dit zo belangrijk is.

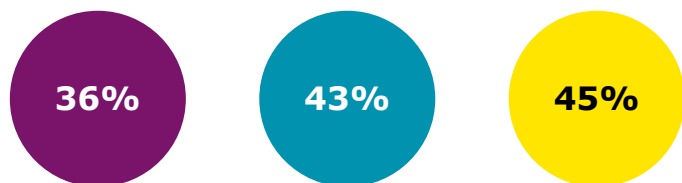


Problematisch alcoholgebruik is één van de speerpunten van het [Nationaal Preventieakkoord](#). Het doel is om overmatig alcoholgebruik te verminderen van 8,9% naar 5%. Dit doel is nog niet in zicht. Extra maatregelen zijn nodig om dit doel te behalen.

Alcoholrichtlijn Gezondheidsraad 2015

De [Gezondheidsraad](#) adviseert volwassenen van 18 jaar en ouder om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Dit advies is bedoeld om chronische ziekten te voorkomen.

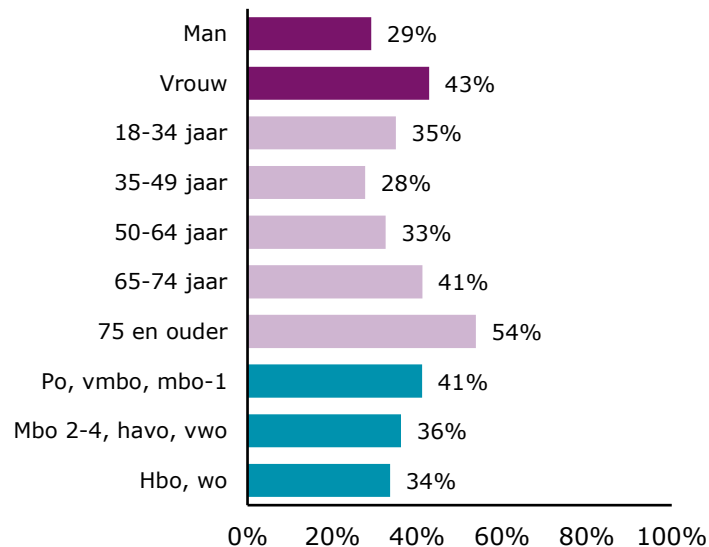
Drinkt niet of maximaal één glas alcohol per dag



Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het percentage inwoners in uw gemeente (36%) dat niet of maximaal één glas alcohol per dag drinkt, is lager dan in de regio (43%).

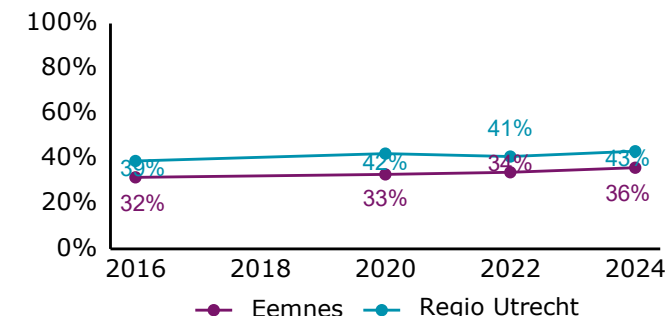
Drinkt niet of maximaal één glas alcohol per dag



Het percentage mannen (29%) dat niet of maximaal één glas alcohol per dag drinkt ligt lager dan vrouwen (43%).

Het percentage inwoners in uw gemeente (36%) dat niet of maximaal één glas alcohol per dag drinkt is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (34%).

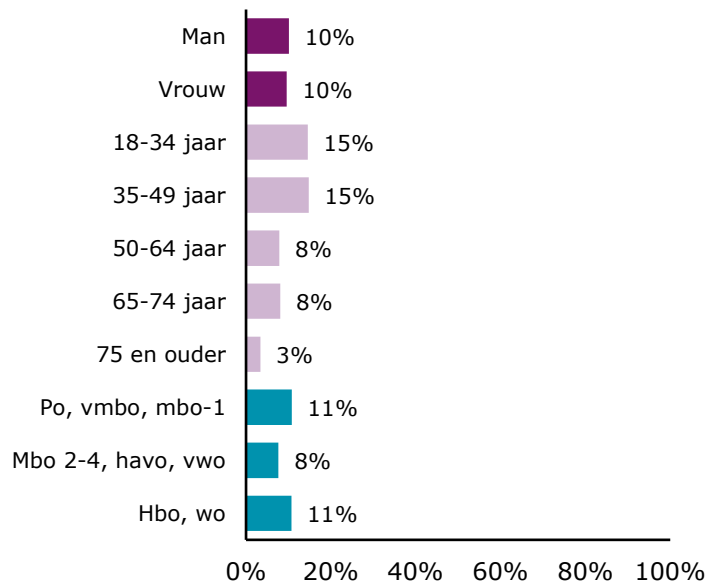
Drinkt niet of maximaal één glas alcohol per dag



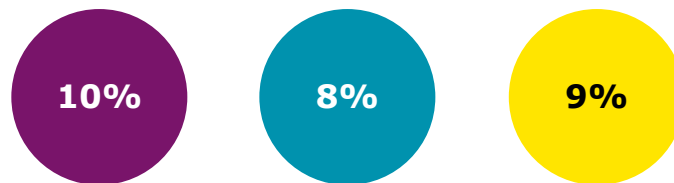
Middelengebruik - Overmatig en zwaar alcoholgebruik

Zwaar drinken betekent dat een vrouw minstens 4 glazen of een man minstens 6 glazen alcohol op één dag drinkt, minstens één keer per week. Bij overmatig alcoholgebruik drinkt een vrouw meer dan 14 glazen of een man meer dan 21 glazen alcohol per week.

Zware drinker



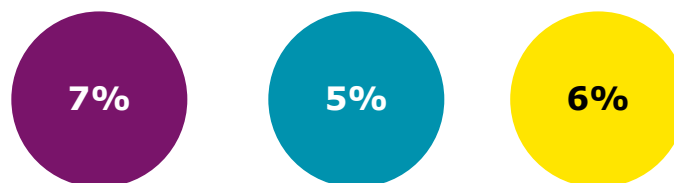
Zware drinker



Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het percentage zware drinkers in uw gemeente (10%) is vergelijkbaar met de regio (8%).

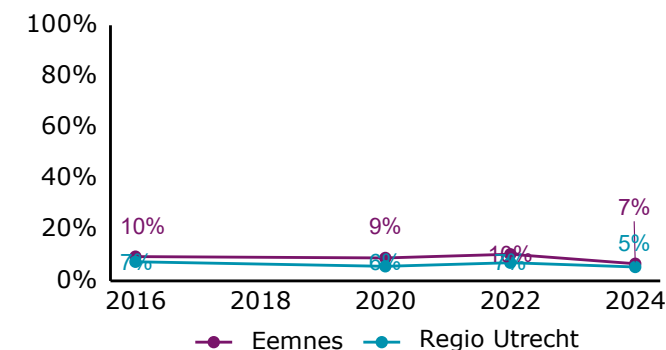
Overmatige drinker



Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

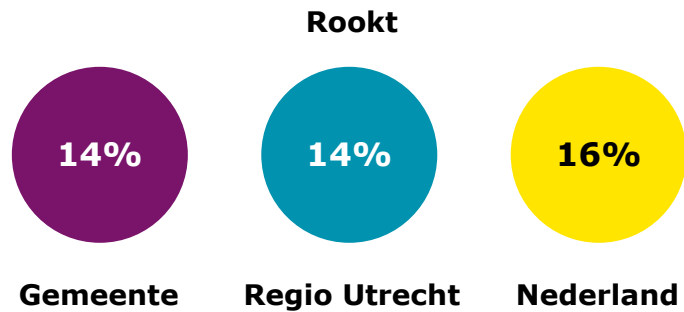
Het percentage overmatige drinkers in uw gemeente (7%) is vergelijkbaar met de regio (5%).

Overmatige alcoholgebruiker

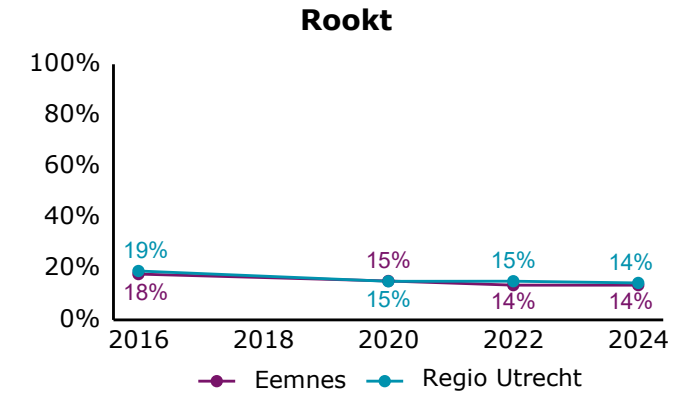
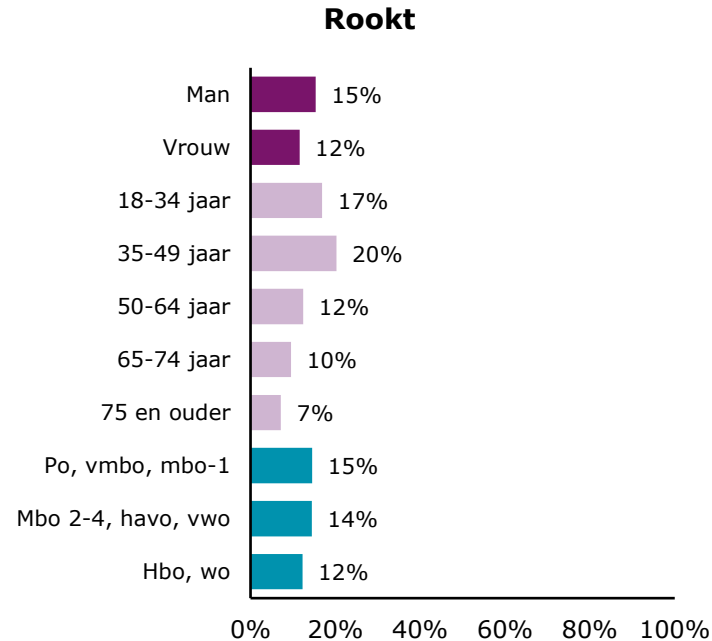


Het percentage overmatige drinkers in uw gemeente (7%) is afgenomen ten opzichte van 2022 (10%).

Van de totale ziektelast in Nederland is ruim 7% toe te schrijven aan roken. Hiermee is roken veruit de belangrijkste risicofactor. Roken verhoogt vooral het risico op allerlei vormen van kanker. Maar ook op andere ernstige aandoeningen, zoals longaandoeningen, hart- en vaatziekten, maagzweren en de ziekte van Crohn.



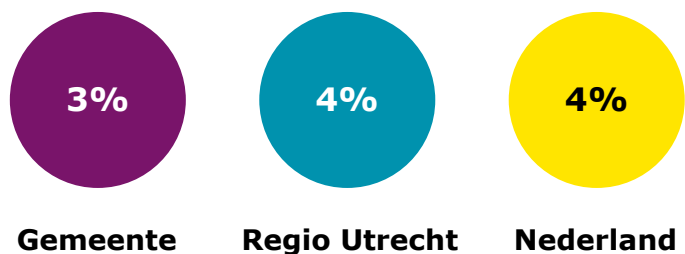
Het percentage rokers in uw gemeente (14%) is vergelijkbaar met de regio (14%).



Het percentage rokers in uw gemeente (14%) is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (14%).

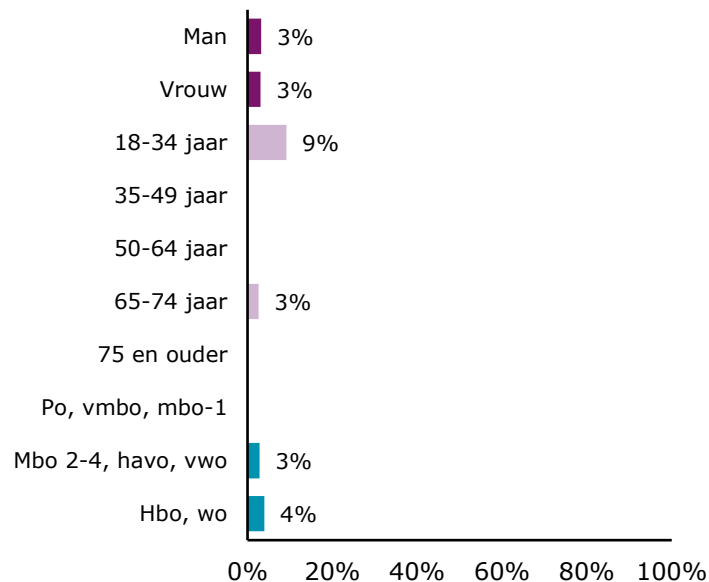
Vapes (E-sigaretten) zijn elektronische apparaten waarin een vloeistof, met of zonder nicotine, kan worden verdampt. In de damp van e-sigaretten komen schadelijke stoffen vrij, zoals nicotine en giftige en kankerverwekkende stoffen die gezondheidsrisico's met zich meedragen op de korte en lange termijn. De gezondheidsrisico's van e-sigaretgebruik op lange termijn zijn nog niet in volle omvang duidelijk. Wel is bekend dat e-sigaretten schadelijke producten zijn door de giftige stoffen en de (hoge) nicotineconcentraties in de e-vloeistof. (Trimbos)

Vapet



Het percentage inwoners in uw gemeente (3%) dat vapet is vergelijkbaar met de regio (4%).

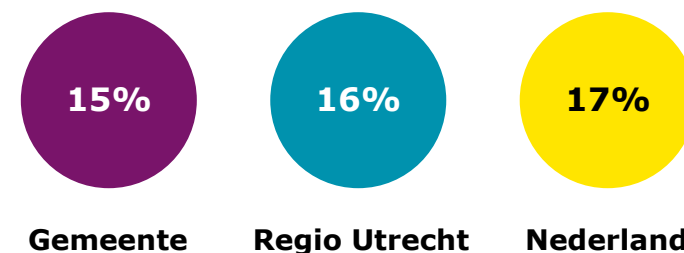
Vapet



In uw gemeenten is het percentage vapers in 2024 (3%) gelijk gebleven ten opzichte van 2020 (1%).

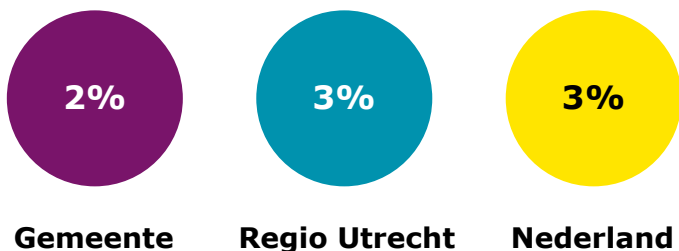
Om een volledig beeld te schetsen van roken en vaperen, worden de percentages van roken en vaperen ook gecombineerd weergegeven.

Rookt en/of vapet

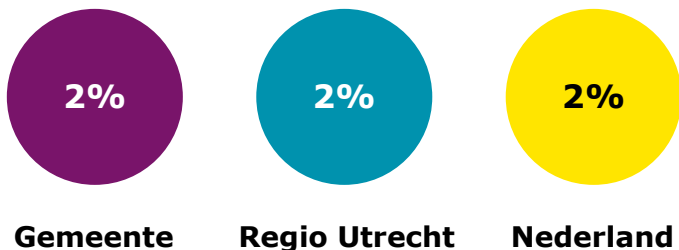


Het gebruik van drugs leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsrisico's.

In de afgelopen 4 weken cannabis gebruikt (18-64 jarigen)



In de afgelopen 4 weken andere drugs gebruikt (18-64 jarigen)



Meldingen Meld- en Adviespunt Bezorgd

In 2024 zijn bij het Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB) in de regio Utrecht 1.148 meldingen over verslavingsproblematiek of problemen met excessief middelengebruik binnen gekomen. Dat is 29% van het totaal aantal MAB-meldingen.

De 1.148 meldingen hebben betrekking op 766 personen. Dit zijn vaker mannen (73%) dan vrouwen (27%). De gemiddelde leeftijd van personen over wie een melding rondom verslavingsproblematiek is gedaan is 43 jaar, uiteenlopend van 15 tot 87 jaar. 91% van de meldingen gaat over personen in de leeftijd van 18-65 jaar. Voor 186 personen (24%) zijn in 2024 meerdere meldingen bij het MAB binnengekomen rondom verslavingsproblematiek, variërend van één tot 14 extra meldingen. Bij 72% van de meldingen was de gemelde persoon al in beeld bij één of meerdere zorginstanties, zoals GGZ/verslavingszorg (43%), de huisarts/POH (37%) of het sociaal wijkteam (33%). Naast dat er een melding is binnengekomen vanwege verslavingsproblematiek, speelde bij 83% van de meldingen nog andere problematiek zoals psychiatrische problematiek (63%), sociale problematiek (45%) of huisvestingsproblematiek (10%).

Voorbeeldcasus

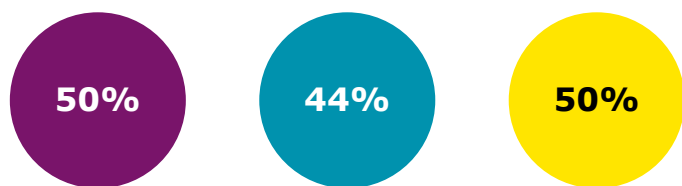
Een jonge man (32 jaar) woont thuis, heeft geen werk en zit veel op zijn kamer te gamen. Hij heeft verkeerde vrienden en is door zijn ouders gemeld vanwege excessief lachgasgebruik.

Het [RIVM](#) benoemt vier belangrijke pijlers voor een integrale aanpak van middelenpreventie: omgeving, regelgeving en handhaving, educatie, en signalering en ondersteuning. Gemeenten spelen een cruciale rol door belangrijke partijen te betrekken en preventieactiviteiten te coördineren. Gemeenten die aan hun lokaal alcohol-, tabaks- of drugsbeleid willen werken, kunnen bij het [Trimbos-instituut](#) terecht voor advies.

Een gezond gewicht draagt onder andere bij aan een betere mentale gezondheid, betere kwaliteit van leven en beter dagelijks functioneren.

Uit de Volksgezondheid Toekomstverkenning 2024 blijkt dat overgewicht (BMI van 25 of hoger) onder jongere leeftijdsgroepen de afgelopen jaren is toegenomen. Overgewicht is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland volgens het Nationaal Preventieakkoord. Het terugdringen van overgewicht is niet voor niets één van de speerpunten van dit akkoord. Het streven is dat het percentage volwassenen met overgewicht in 2040 is gedaald naar 38%. Ten tijde van het afsluiten van het preventieakkoord (2017) was het percentage volwassenen met overgewicht 48,7%.

Heeft overgewicht



Gemeente

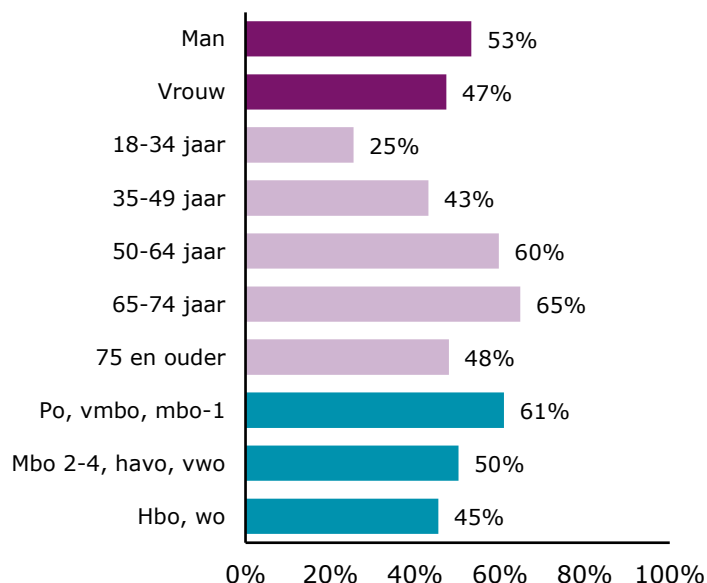
Regio Utrecht

Nederland

Het percentage inwoners met overgewicht in uw gemeente (50%) is hoger dan in de regio (44%).

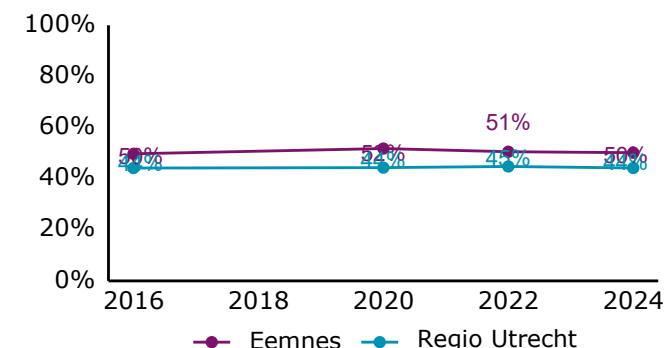
Van de inwoners in uw gemeente met overgewicht, heeft 37% matig overgewicht en 13% ernstig overgewicht.

Heeft overgewicht (BMI $\geq$ 25)

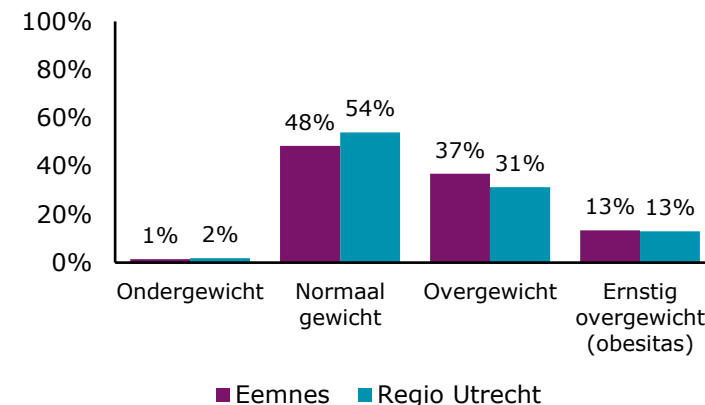


Het percentage inwoners in uw gemeente (50%) met overgewicht is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (51%).

Heeft overgewicht (BMI $\geq$ 25)



Gewicht



Bewegen heeft naast een positieve invloed op een gezond gewicht, ook een positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid. Het vermindert de kans op een aantal chronische aandoeningen. Daarnaast helpen sport en bewegen mensen om beter in hun vel te zitten en wordt sociale interactie bevorderd ([Kenniscentrum Sport & Bewegen](#)).

De Nederlandse beweegrichtlijn geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. Het streven is dat in 2040 75% van de Nederlanders voldoet aan de Beweegrichtlijn.

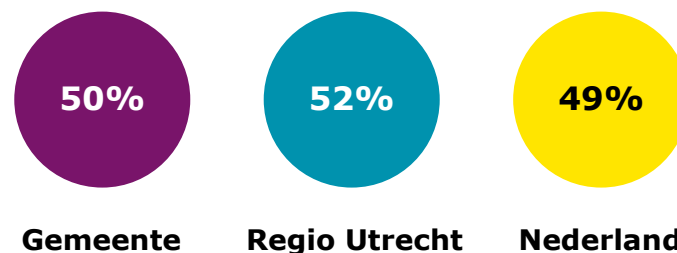
Nederlandse beweegrichtlijn

- ✓ Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief
- ✓ Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen
- ✓ Voor ouderen: combineer dit met balansoefeningen

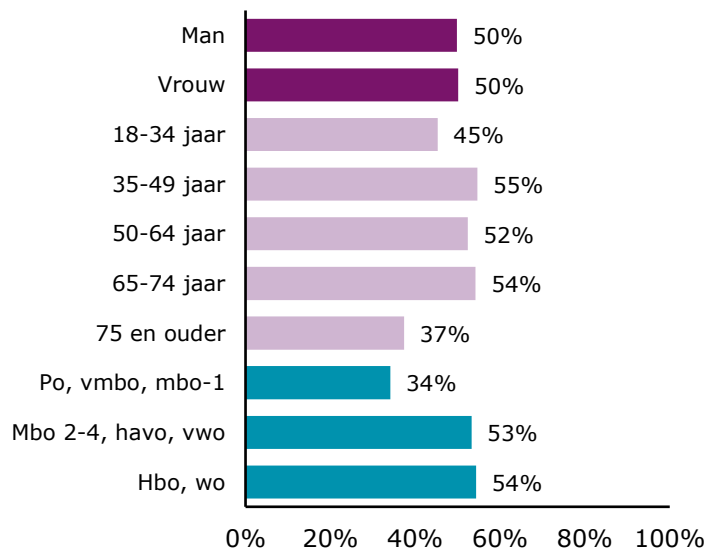
Het percentage inwoners in uw gemeente (50%) dat voldoet aan de Nederlandse beweegrichtlijn is vergelijkbaar met de regio (52%)



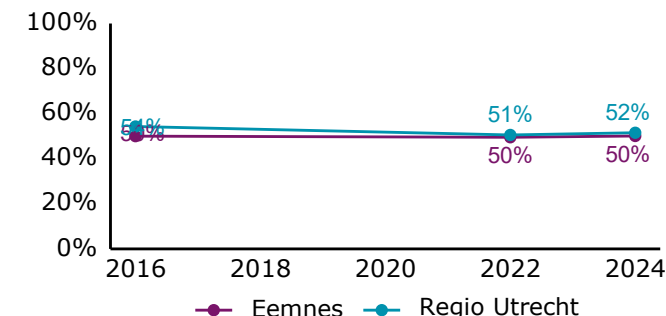
Voldoet aan de Nederlandse beweegrichtlijn



Voldoet aan de Nederlandse beweegrichtlijn

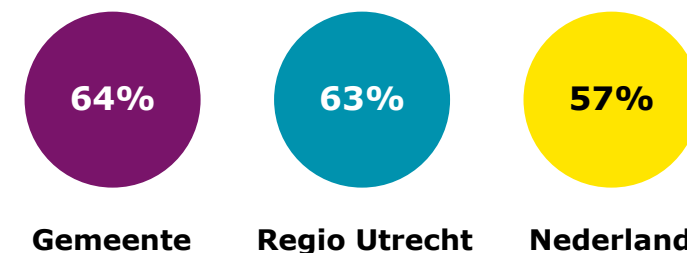


Voldoet aan de Nederlandse beweegrichtlijn



Sporten

Sport minstens één keer per week



Het percentage inwoners in uw gemeente (64%) dat minstens één keer per week sport is vergelijkbaar met de regio (63%)

Het versterken van mentale weerbaarheid en mentale gezondheid is één van de belangrijke thema's in het [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (GALA). De coronapandemie heeft vanaf het begin duidelijk gemaakt dat de crisis [aanzienlijke impact](#) heeft op de mentale gezondheid van de bevolking. Hieronder worden enkele specifieke aspecten van mentale gezondheid besproken.

Stress

Iedereen ervaart weleens stress. Op zich is stress niet slecht; het helpt ons juist om goed te presteren in spannende situaties. Maar wanneer stress te lang aanhoudt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid. Het kan bijvoorbeeld leiden tot psychische klachten of zelfs een burn-out.

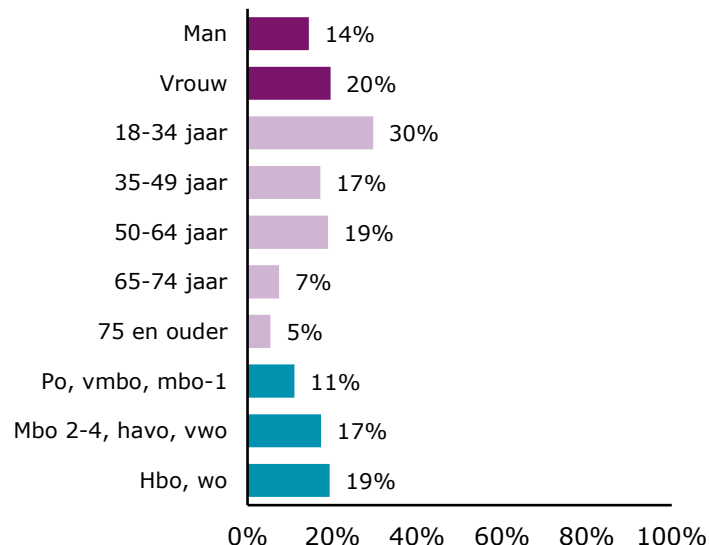
In de laatste 4 weken (heel) veel stress ervaren



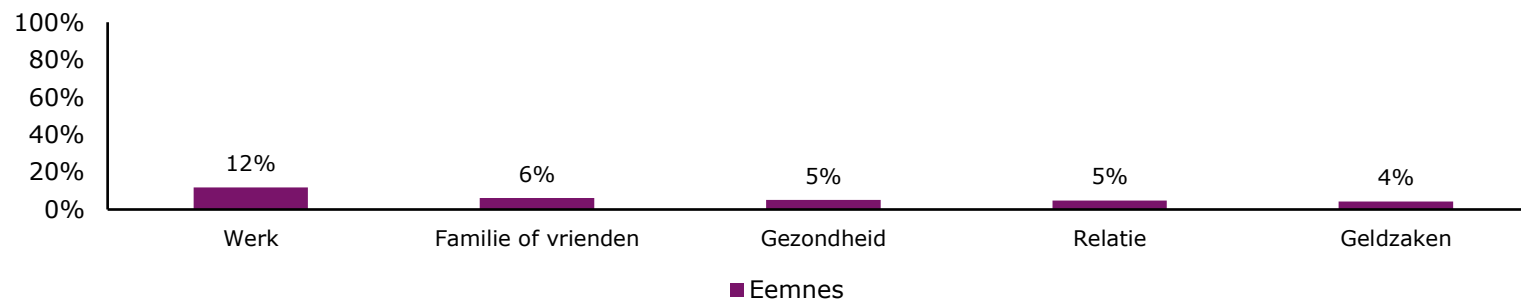
Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het percentage inwoners in uw gemeente (17%) dat in de laatste 4 weken (heel) veel stress heeft ervaren is lager dan in de regio (21%).

In de laatste 4 weken (heel) veel stress ervaren



In uw gemeente wordt het vaakst stress ervaren op het gebied van:



Angststoornissen en depressie behoren tot de meest voorkomende psychische aandoeningen in Nederland en staan in de top tien van ziekten met de hoogst ervaren ziektelast.

Angststoornissen is een verzamelnaam voor alle stoornissen waarbij er heftige angstklachten optreden zonder reële bedreiging. Depressie valt onder de stemmingsstoornissen. Er kan gesproken worden van depressie wanneer er ten minste twee weken sprake is van een aanhoudende depressieve stemming, die bijna dagelijks en gedurende het grootste deel van de dag aanwezig is. (Trimbos)

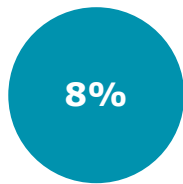
Risico op een angststoornis of depressie

Voor het screenen van een hoog risico op een angststoornis of depressie is de [Kessler-10](#) (K10) vragenlijst gebruikt.

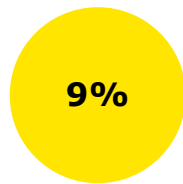
Hoog risico op een angststoornis of depressie



Gemeente



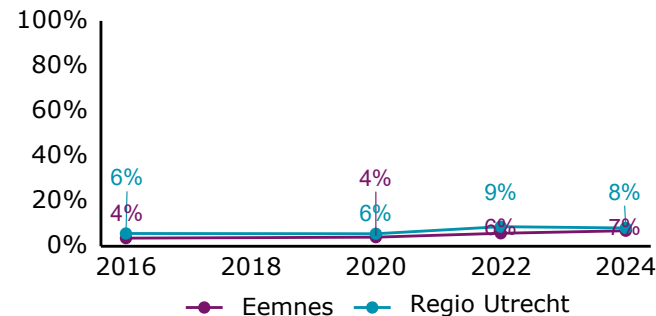
Regio Utrecht



Nederland

Het percentage inwoners in uw gemeente (7%) dat een hoog risico heeft op een angststoornis of depressie is vergelijkbaar met Nederland (8%).

Hoog risico op een angststoornis of depressie

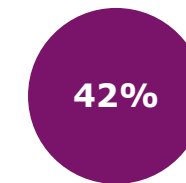


Het percentage inwoners in uw gemeente (7%) dat een hoog risico heeft op een angststoornis of depressie is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (6%).

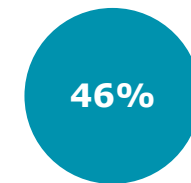
Angstige en depressieve gevoelens

Angstige en depressieve gevoelens zijn gemeten met de internationale standaard '[Mental Health Inventory-5](#)'. Dit zijn 5 vragen die gaan over hoe men zich de afgelopen 4 weken zich voelde.

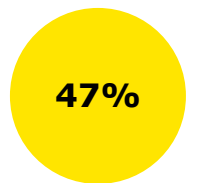
Had in de afgelopen 4 weken angst- of depressiegevoelens (MHI-5 ≤ 76)



Gemeente



Regio Utrecht



Nederland

Als gevoelens zoals angst, paniek, somberheid, leegte, zelfverwijt, boosheid, schaamte, vernedering of schuld bezit van iemand nemen en gedachten gaan beheersen, kan de dood een oplossing lijken om van deze gedachten af te zijn. Suicidegedachten leiden niet altijd tot suïcidepogingen.

In de laatste 12 maanden er een enkele keer of zelfs vaak serieus over gedacht een eind te maken aan het leven



Het een enkele keer tot het heel vaak hebben van suïcidale gedachten bij mannen (8%) is vergelijkbaar met vrouwen (9%) in uw gemeente.

Daarnaast komt het een enkele keer tot het heel vaak hebben van suïcidale gedachten het meest voor bij de leeftijdsgroep van 18-34 jaar en het minst voor bij de leeftijdsgroep van 50-64 jaar.

Meldingen Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB)

In de periode van medio oktober 2024 tot medio april 2025 zijn bij het Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB) in de regio Utrecht 195 meldingen over een dreigende suïcide binnen gekomen. Dat is bijna 10% van het totaal aantal MAB-meldingen in die periode. Het gaat bij deze meldingen om het doen van suïcidale uitspraken of op het punt staan om een suïcidepoging te ondernemen.

De 195 meldingen hebben betrekking op 151 personen. Dit zijn even vaak mannen (50%) als vrouwen (50%). De gemiddelde leeftijd van personen over wie een melding rondom een dreigende suïcide is gedaan is 37 jaar, uiteenlopend van 18 tot 80 jaar. 80% van de meldingen gaat over personen in de leeftijd van 18-50 jaar. Voor 21 personen (14%) zijn in de periode van medio oktober 2024 tot medio april 2025 meerdere meldingen bij het MAB binnengekomen, variërend van één tot 6 extra meldingen. Bij 77% van de meldingen was de gemelde persoon al in beeld bij één of meerdere zorginstanties, zoals GGZ/verslavingszorg (58%), de huisarts/POH (33%) of specialistische ambulante begeleiding (21%). Naast dat er een melding is binnengekomen vanwege een dreigende suïcide, speelde bij 48% van de meldingen nog andere problematiek zoals sociale problematiek (27%) of verslavingsproblematiek (25%).

In 2023 zijn in de regio Utrecht circa 111 volwassenen (20 jaar en ouder) overleden door suïcide (CBS). Het betreft vaker mannen (70%) dan vrouwen (30%).

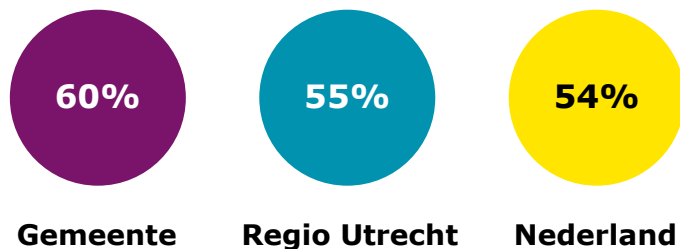
Voorbeeldcasus

Een jonge vrouw (26 jaar) heeft mentale problemen na het overlijden van haar moeder. Ze wordt meerdere keren aangetroffen bij het spoor of bij de snelweg.

[113 Zelfmoordpreventie](#) is er voor inwoners, professionals en gemeenten. Ze geven informatie en trainingen over het herkennen van suïcidaliteit en het bieden van hulp. In het kader van de Wet Suïcidepreventie zijn op de site ook handelingsperspectieven opgenomen voor gemeenten.

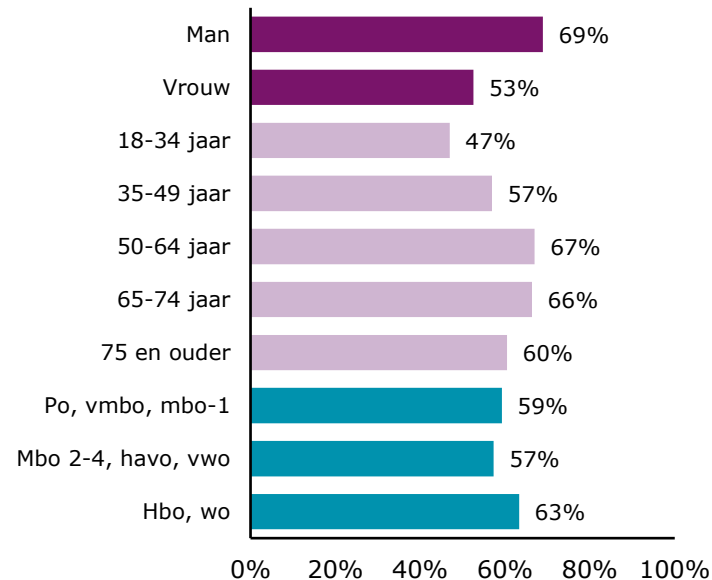
Veerkracht geeft aan hoe goed iemand zich aanpast aan de uitdagingen en tegenslagen in het leven. Deze veerkracht kan variëren van laag tot gemiddeld of hoog. Mensen met een hoge veerkracht hebben doorgaans minder moeite om met stressvolle gebeurtenissen om te gaan en herstellen vaak snel na een moeilijke periode. De [Vita-16](#) is gebruikt om de veerkracht te meten. Het beleid rondom mentale gezondheid richt zich op het versterken van de mentale veerkracht binnen de bevolking. Veerkracht is ook een belangrijk onderdeel van het concept [Positieve Gezondheid](#).

(zeer) Hoge veerkracht



Het percentage inwoners in uw gemeente (60%) met een (zeer) hoge veerkracht is hoger dan in de regio (55%).

(zeer) Hoge veerkracht



Regie eigen leven

Regie over het eigen leven is de mate waarin mensen ervaren zelf de controle te hebben over hun eigen leven. Voldoende eigen regie is belangrijk, omdat het zorg- en welzijnsbeleid steeds meer uitgaat van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Onvoldoende regie kan leiden tot gevoelens van machteloosheid, afhankelijkheid van anderen en een verminderde kwaliteit van leven.

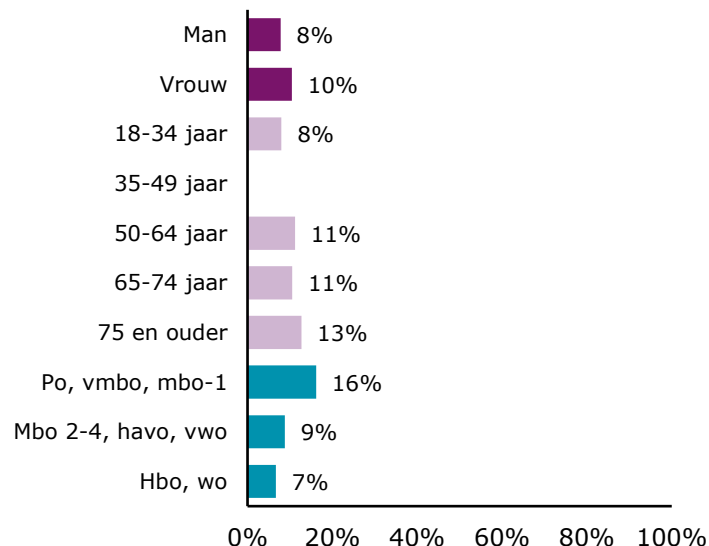
Onvoldoende regie over het eigen leven



Gemeente Regio Utrecht Nederland

Het percentage inwoners in uw gemeente (9%) dat onvoldoende regie over het eigen leven ervaart is vergelijkbaar met de regio (11%).

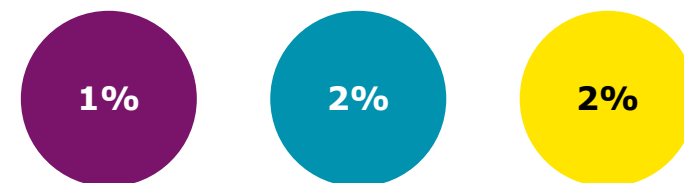
Onvoldoende regie over het eigen leven



Sociale steun

Sociale steun is een belangrijke beschermende factor bij het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven. Mensen die niet voldoende kunnen beschikken over steun zijn kwetsbaar als er iets gebeurt. Of iemand sociale steun ontvangt, is bepaald met drie vragen van de Sociale Steunschaal van [Hortulanus](#). Er zijn meerdere vormen van sociale steun: emotionele, praktische en gezelschapssteun.

Kan geen praktische, gezelschaps- én emotionele steun vanuit de omgeving ontvangen



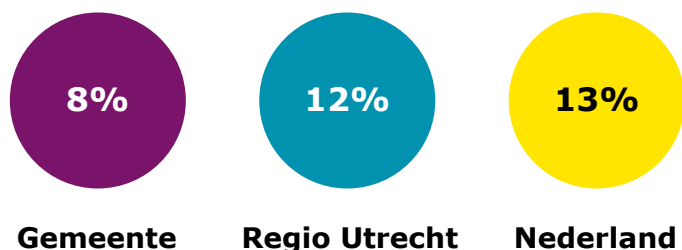
Gemeente Regio Utrecht Nederland

Het percentage inwoners in uw gemeente (1%) dat geen sociale steun ontvangt is vergelijkbaar met de regio (2%).

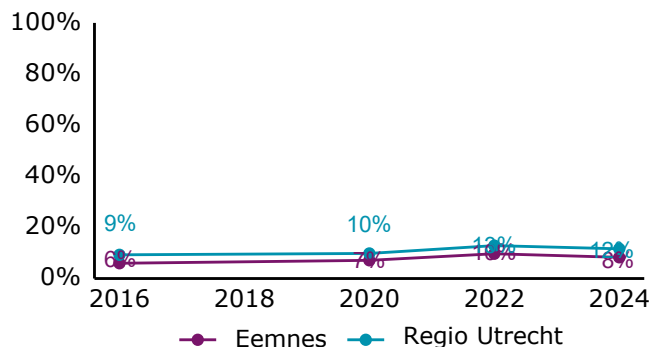
In uw gemeente kan 6% van de inwoners geen emotionele steun ontvangen, 8% geen praktische steun en 6% geen gezelschapssteun.

Eenzaamheid komt veel voor. Sinds enkele jaren is '[Eén tegen eenzaamheid](#)' een landelijke coalitie om eenzaamheid te verminderen. Vaak wordt dit ook opgepakt op lokaal niveau en het is ook een van de thema's binnen GALA. De [11-itemschaal van De Jong-Gierveld](#) is gebruikt voor het bepalen van eenzaamheid.

(zeer) Sterk eenzaam



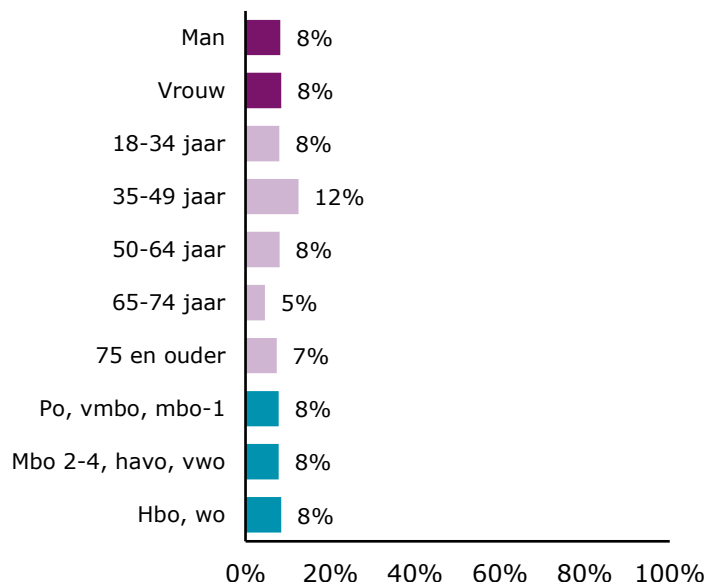
(zeer) Sterk eenzaam



Het percentage inwoners in uw gemeente (8%) dat (zeer) sterk eenzaam is lager dan in de regio (12%).

Het percentage inwoners in uw gemeente dat in 2024 (8%) (zeer) sterk eenzaam is, is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (10%).

(zeer) Sterk eenzaam



Zich (zeer) sterk eenzaam voelen komt het meest voor bij de leeftijdsgroep van 35-49 jaar en het minst voor bij de leeftijdsgroep van 65-74 jaar.

Sociale en emotionele eenzaamheid

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.

In uw gemeente is 25% sociaal eenzaam en 21% emotioneel eenzaam.

Het percentage inwoners in uw gemeente dat in 2024 (25%) sociaal eenzaam is, is afgenomen ten opzichte van 2022 (30%).

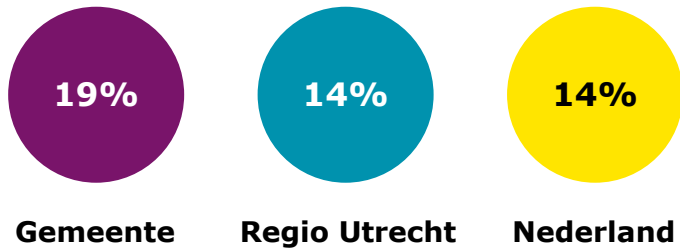
Het percentage in uw gemeente in 2024 (21%) dat emotioneel eenzaam is, is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (20%).

In het [GALA](#) is het versterken van de sociale basis een thema. Hieronder valt het versterken van de informele zorg door middel van extra ondersteuning voor mantelzorgers.

Mantelzorg

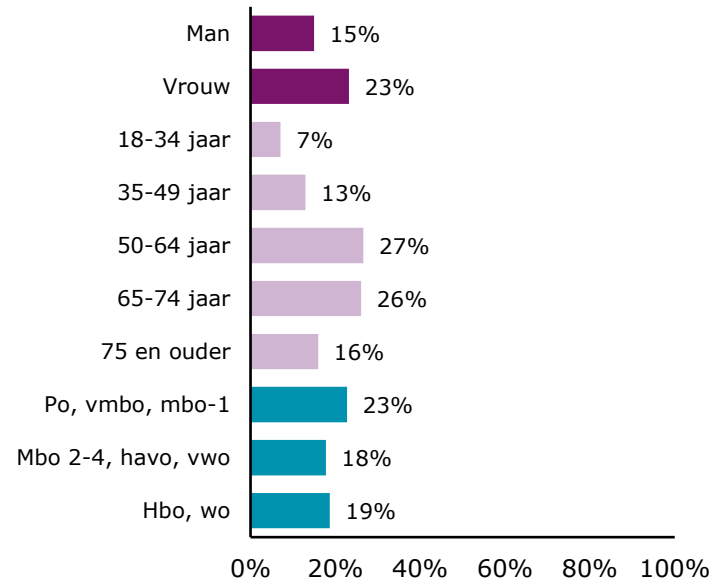
Mantelzorg is de zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Dit kan een partner, kind of vriend zijn. Iemand is mantelzorger als de zorg minimaal drie maanden duurt of als degene zorg biedt voor minimaal acht uur per week. 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.

Is mantelzorger



Het percentage inwoners in uw gemeente (19%) dat mantelzorger is is hoger dan in de regio (14%).

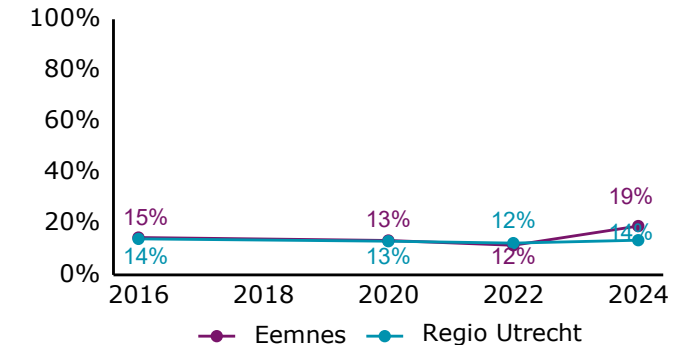
Is mantelzorger



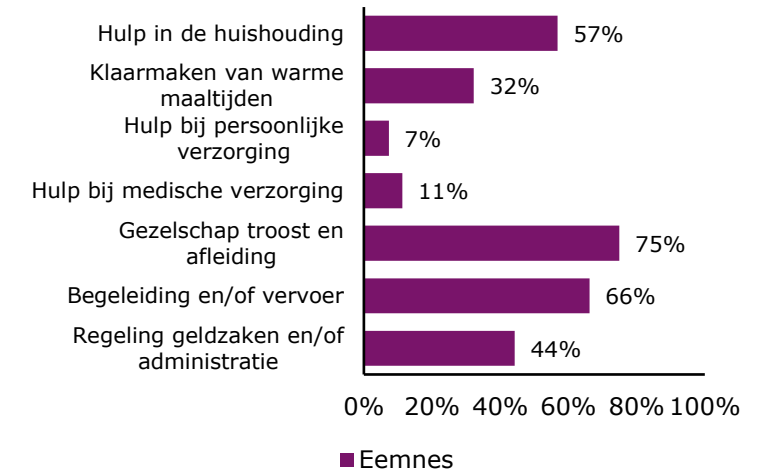
Mantelzorg wordt voornamelijk verleend aan (schoon)ouders 56% en aan de echtgeno(o)t(te) of partner 17%

Het percentage inwoners in uw gemeente dat in 2024 (19%) mantelzorger is, is toegenomen ten opzichte van 2022 (12%).

Is mantelzorger



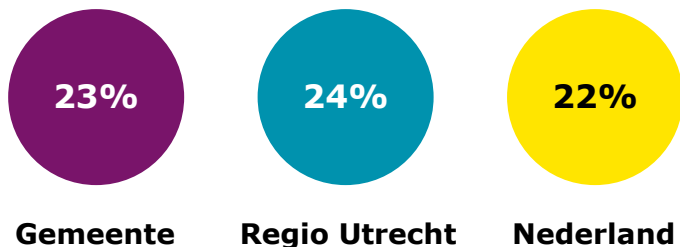
De activiteiten waaruit de verleende zorg bestond zijn:



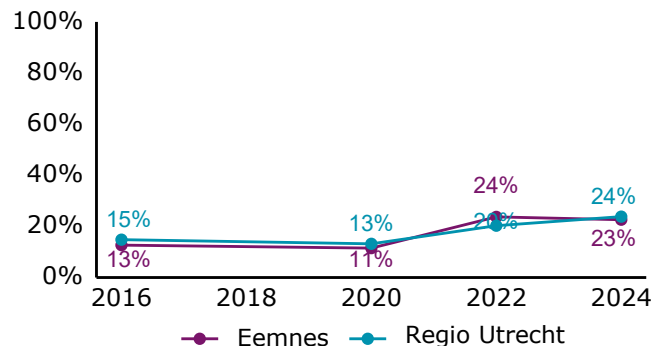
Meedoen - Zwaarbelaste mantelzorgers

Intensief en langdurig zorgen kan als zwaar worden ervaren. Met name mensen die mantelzorg verlenen aan iemand met dementie, psychische problemen of aan iemand in de laatste fase/stervende ervaren een zware/overbelasting.

Zwaar tot overbelaste mantelzorger



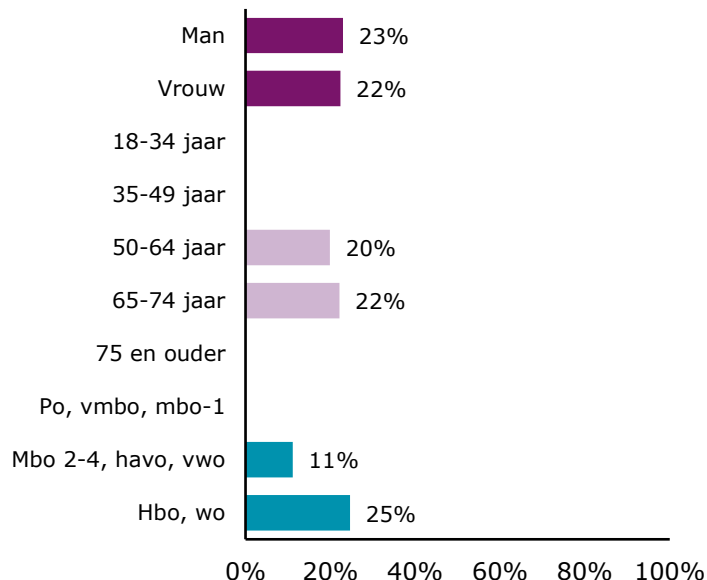
Zwaar tot overbelaste mantelzorger



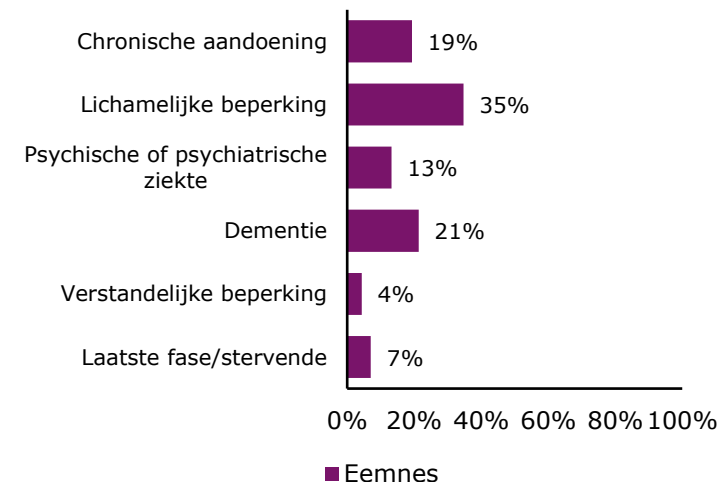
Het percentage inwoners in uw gemeente (23%) dat overbelast is door het geven van de mantelzorg is vergelijkbaar met de regio (24%).

Het percentage inwoners in uw gemeente dat in 2024 (23%) overbelast is door het geven van de mantelzorg is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (24%).

Zwaar tot overbelaste mantelzorger



Reden van verleende mantelzorg



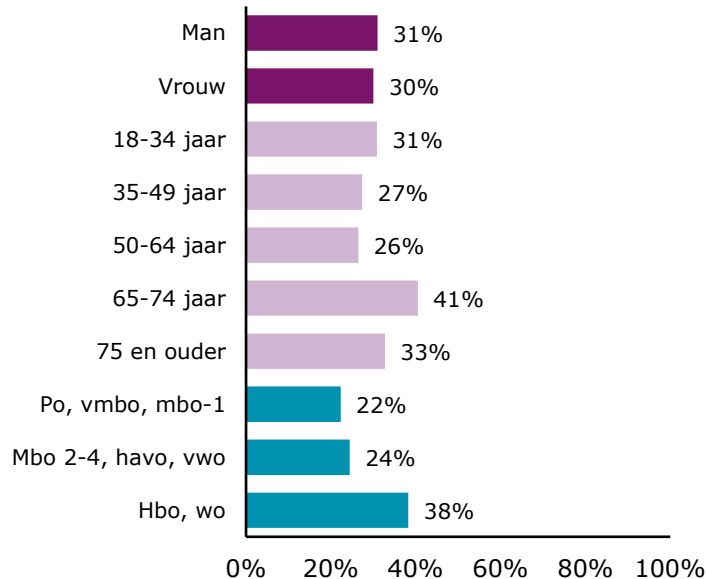
15% van de mantelzorgers heeft behoefte aan ondersteuning. Mantelzorgers die behoefte hebben aan ondersteuning, geven regionaal vooral de voorkeur aan de volgende vormen van ondersteuning:

- Informatie en advies (40%)
- Overname regeltaken (27%)
- Emotionele steun (37%)
- Cursussen en voorlichting (11%)
- Praktische hulp (57%)
- Respijthulp (29%)

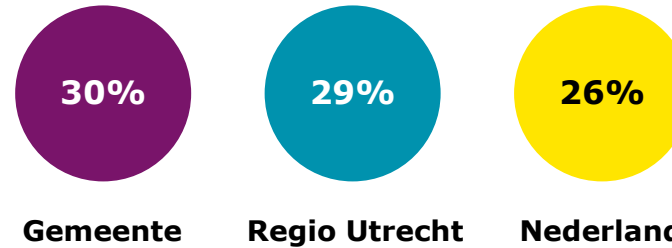
Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is onbetaald werk dat uitgevoerd wordt bij een (sport)vereniging, kerk, school of andere organisatie. Vrijwilligerswerk houdt de samenleving als geheel én de vrijwilliger zelf gezond en veerkrachtig. Waar mensen zich vrijwillig inzetten voor een ander en de samenleving ontstaat sociale verbinding.

Doet vrijwilligerswerk

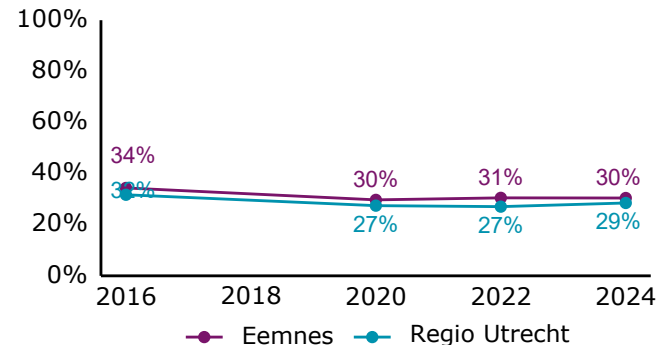


Doet vrijwilligerswerk



Het percentage inwoners in uw gemeente (30%) dat vrijwilligerswerk doet is vergelijkbaar met de regio (29%).

Doet vrijwilligerswerk

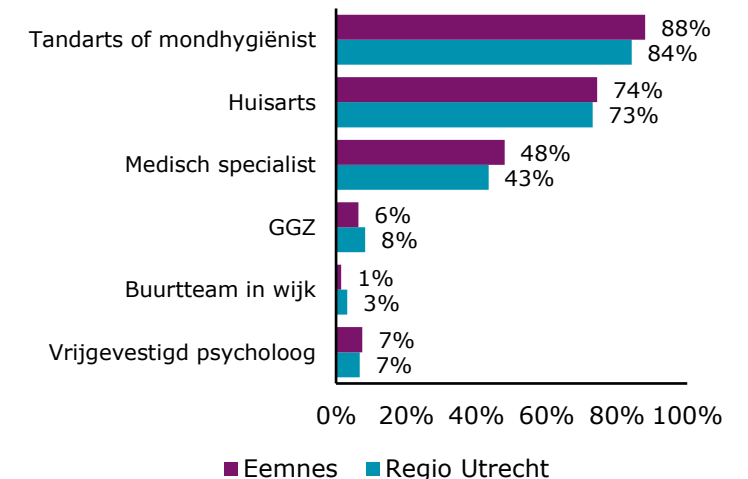


Het percentage inwoners in uw gemeente dat in 2024 (30%) vrijwilligerswerk doet, is gelijk gebleven ten opzichte van 2022 (31%).

Zorggebruik

Goede en laagdrempelige zorg in de buurt met aandacht voor preventie is een randvoorwaarde voor gezondheid. Basiszorg, ook wel eerstelijnszorg, is zorg waar personen zonder een verwijzing naartoe kunnen, zoals de huisarts, tandarts, fysiotherapeut, diëtist, verloskundige of psycholoog. Een zorgverlener uit de basiszorg kan, iemand doorverwijzen naar de specialistische zorg, ook wel tweedelijnszorg genoemd, zoals specialisten in het ziekenhuis

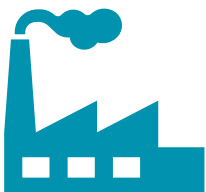
Heeft in de afgelopen 12 maanden contact gehad met:



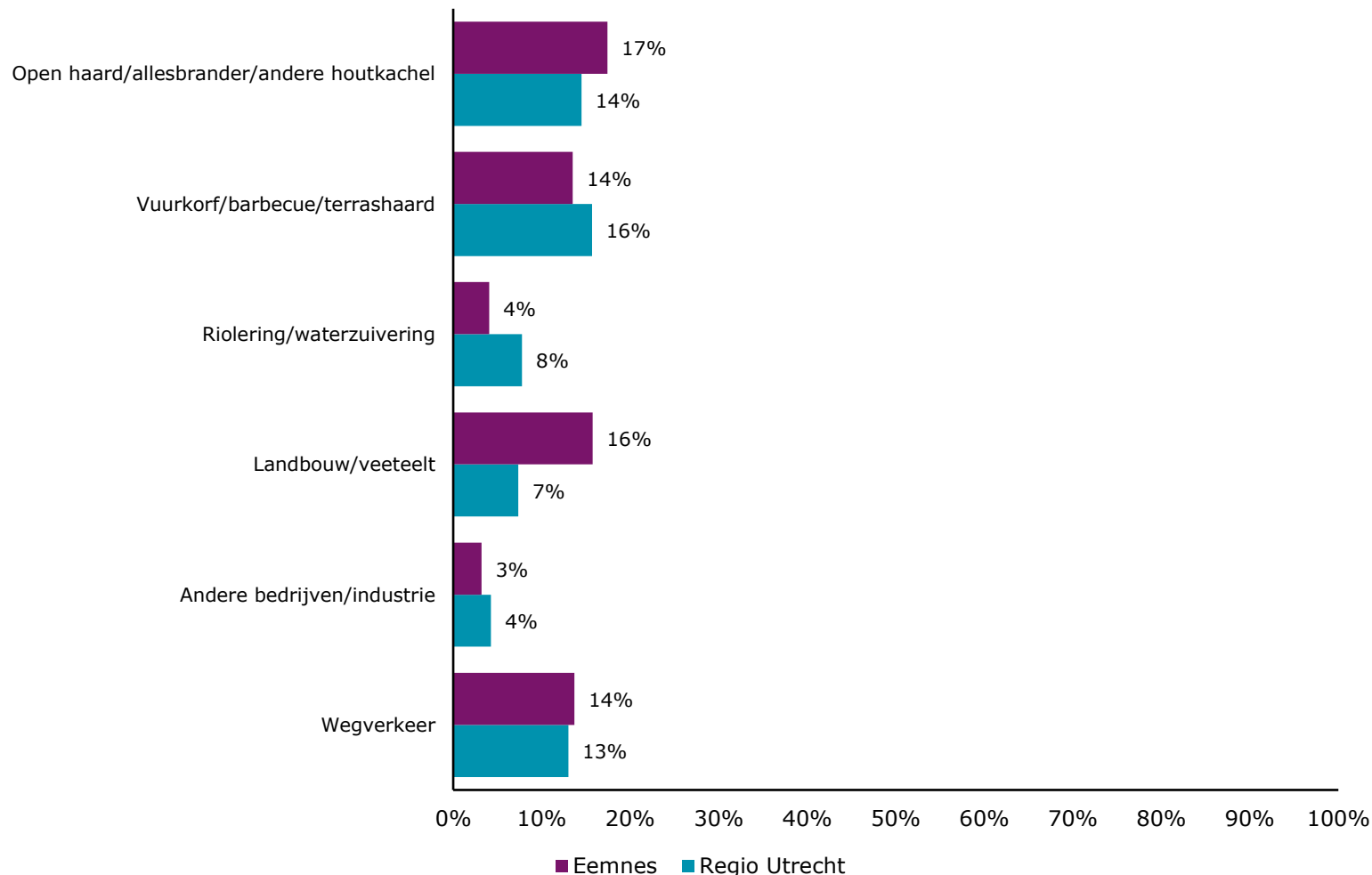
De leefomgeving waarin mensen wonen, werken en recreëren heeft invloed op hun gezondheid. Een gezonde leefomgeving is een omgeving die als prettig wordt ervaren, die uitnodigt tot gezond gedrag en waar de risico's op gezondheidsschade beperkt worden.

Geurhinder

Geuroverlast kan gevolgen hebben voor de gezondheid. Het kan stress veroorzaken of de geur zelf leidt tot klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Geurhinder kan ook leiden tot veranderingen in gedrag, bijvoorbeeld het dichthouden van ramen (wat leidt tot minder goede ventilatie) of het niet willen ontvangen van bezoek. Mensen die hinder ervaren kunnen hierdoor een gevoel van boosheid, afkeer en een onprettig gevoel door krijgen.



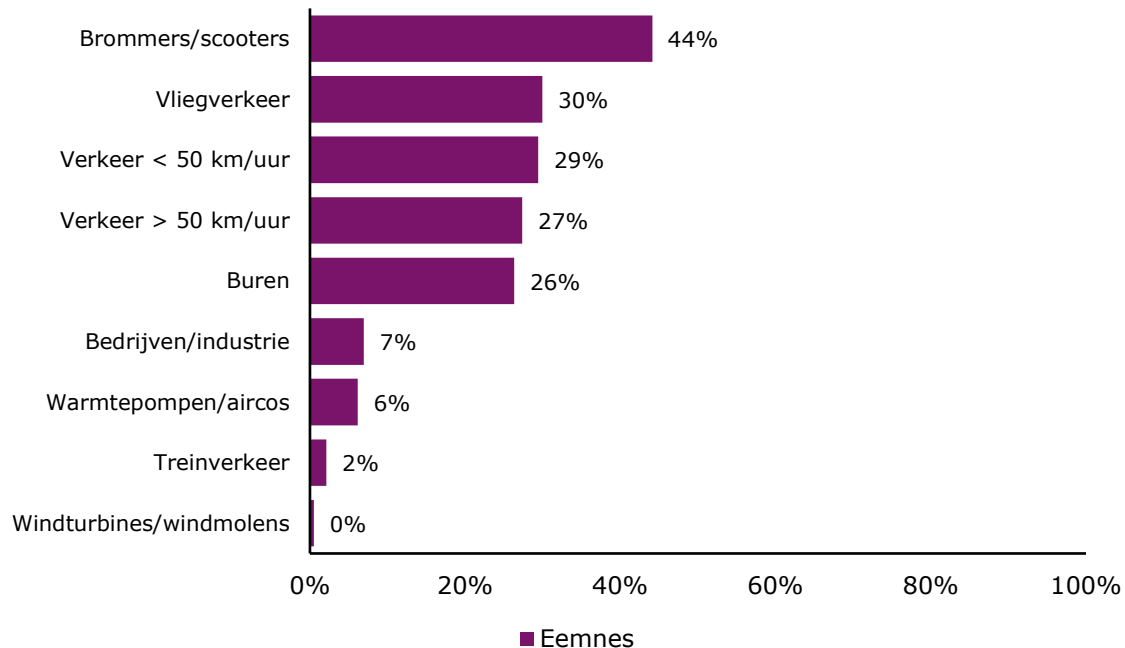
Ervaart matige of ernstige geurhinder door:



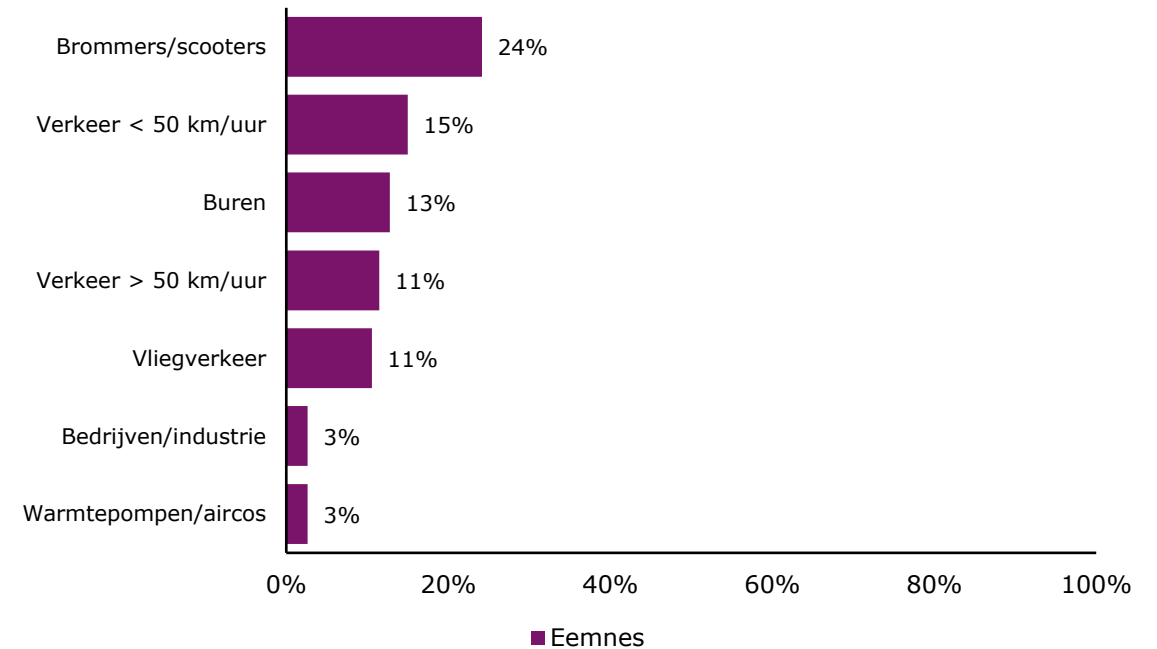
Geluidshinder

Geluidsoverlast kan ook gevolgen hebben voor de gezondheid. Mensen reageren verschillend op geluid. Sommigen ervaren klachten, terwijl anderen er geen last van hebben. Geluidshinder kan ertoe leiden dat je slecht slaapt (waardoor je minder goed uitrust), minder goed kunt opletten op het werk of op school, stress krijgt, sneller boos wordt en/of je ramen dichthoudt en dus minder goed ventileert.

Ervaart matige of ernstige geluidshinder door:



Ervaart matige of ernstige slaapverstoring door:



Slaapverstoring

Blootstelling aan geluid kan leiden tot slaapverstoring, wat op zijn beurt gevolgen heeft voor de gezondheid. Goede slaap en voldoende nachtrust zijn belangrijk voor een gezond functioneren. Wanneer slaap wordt verstoord, kan dit leiden tot minder concentratie, verminderde alertheid, prikkelbaarheid en/of agressie. Langdurige slaapverstoring kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten en ziekten, zoals een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas.

Tevredenheid met de woning en de woonomgeving hangen positief samen met tevredenheid met het leven. Bij woonomgeving wordt o.a. bedoeld groen in de buurt, sportvoorzieningen, bewegen in de natuur, vinden van verkoeling, betrokkenheid, contact met buren en bezorgdheid over de woonsituatie.

(zeer) Tevreden met woning

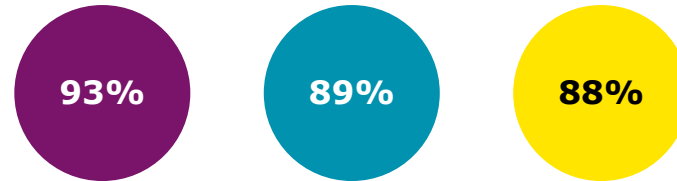


Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het percentage inwoners in uw gemeente (93%) dat (zeer) tevreden is met de woning is hoger dan in de regio (90%).



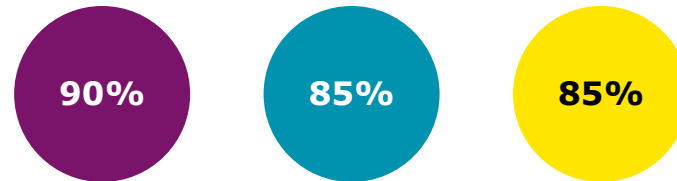
(zeer) Tevreden met woonomgeving



Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het percentage inwoners in uw gemeente (93%) dat (zeer) tevreden is met de woonomgeving is hoger dan in de regio (89%).

(zeer) Tevreden met groen in de buurt



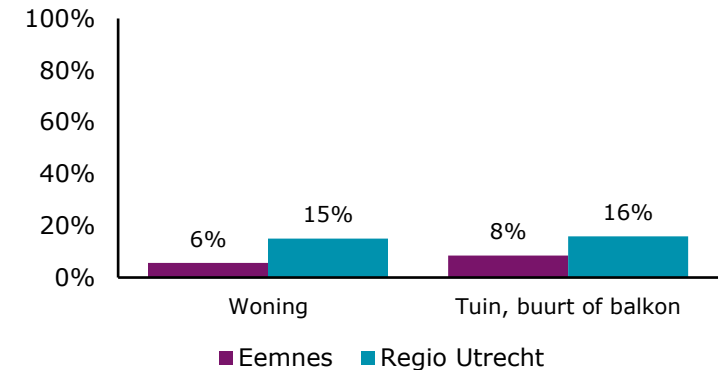
Gemeente **Regio Utrecht** **Nederland**

Het percentage inwoners in uw gemeente (90%) dat (zeer) tevreden is met groen in de buurt is hoger dan in de regio (85%).

Hitte

Door klimaatverandering komen vaker hete perioden voor. Blootstelling aan hitte veroorzaakt gezondheidseffecten. Dat kunnen milde klachten zijn zoals hoofdpijn en concentratieverlies, maar het kan in sommige gevallen ook leiden tot sterfte. Het is belangrijk dat mensen tijdens een lange periode van warm weer voldoende verkoeling kunnen vinden in hun woning en hun buurt.

Vindt slechte (cijfer 4 of lager) verkoeling in:



Buurtbeleving gaat over hoe mensen hun wijk/buurt ervaren en hoe ze zich ermee verbonden voelen. Het gaat niet alleen om contact met burens, maar ook om dingen zoals de veiligheid in de buurt, de voorzieningen en hoeveel groen er is. Als mensen zich goed voelen in hun buurt, heeft dit een positief effect op hun welzijn en de sfeer in de wijk. Onderzoek laat zien dat een goede buurtbeleving zorgt voor meer samenhang tussen mensen en een veiliger gevoel.

Minder dan 1 keer per maand contact met burens of mensen in de straat



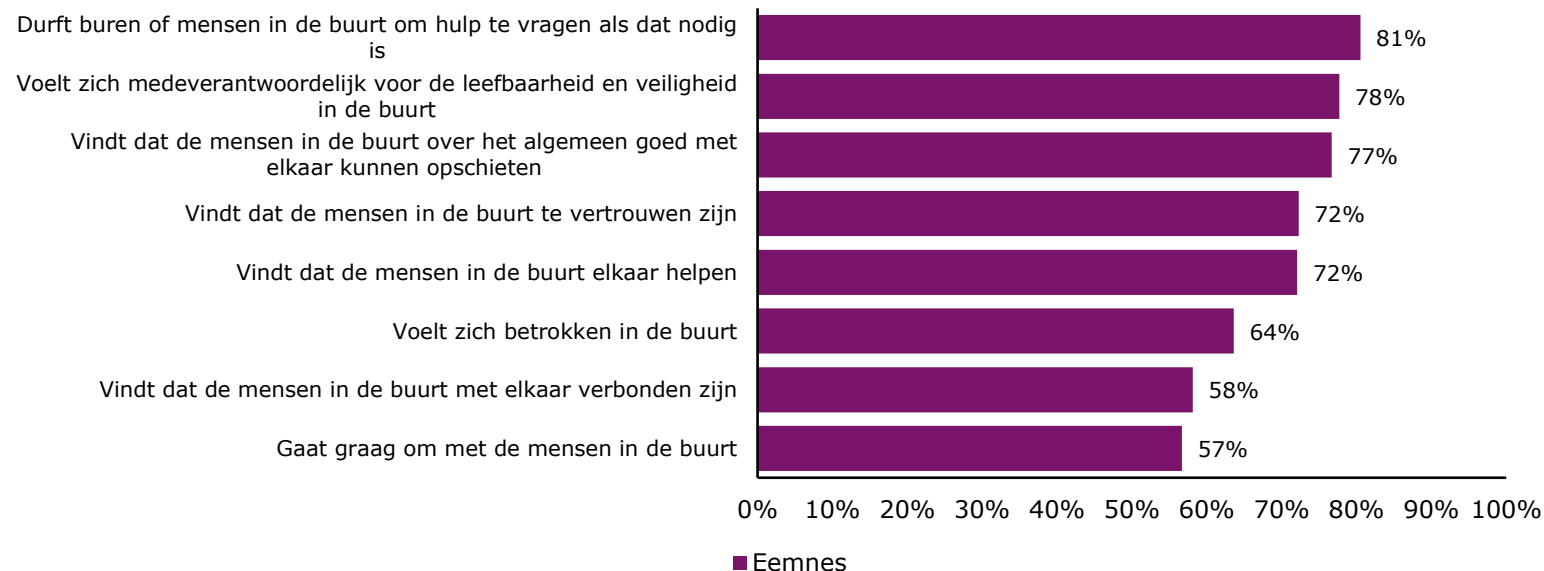
Gemeente

Regio Utrecht

Het percentage inwoners in uw gemeente (15%) dat minder dan 1 keer per maand contact heeft met de burens of mensen in de straat is lager dan in de regio (19%)

88% van de inwoners is wel (heel) tevreden over het aanbod van ontmoeting in de buurt.

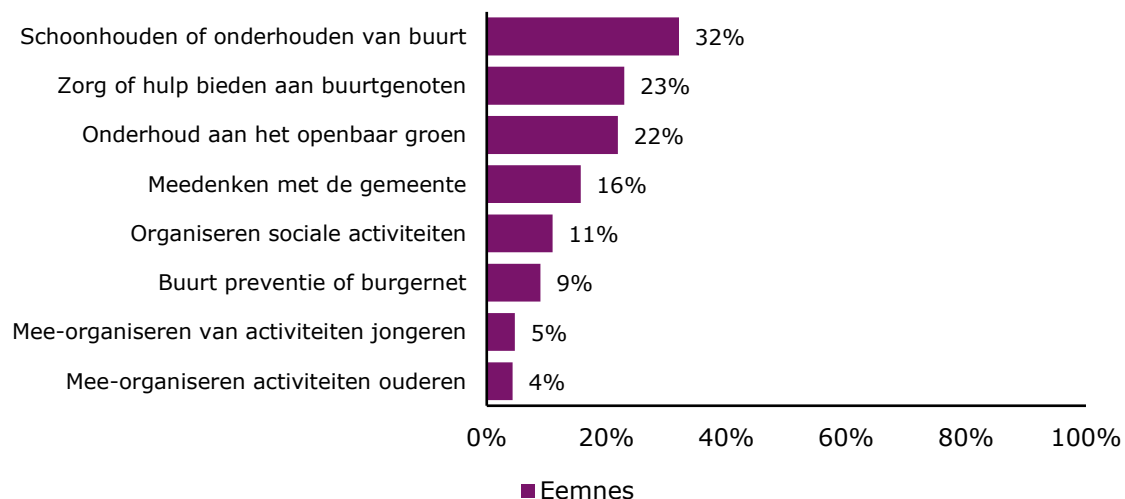
Buurtbeleving



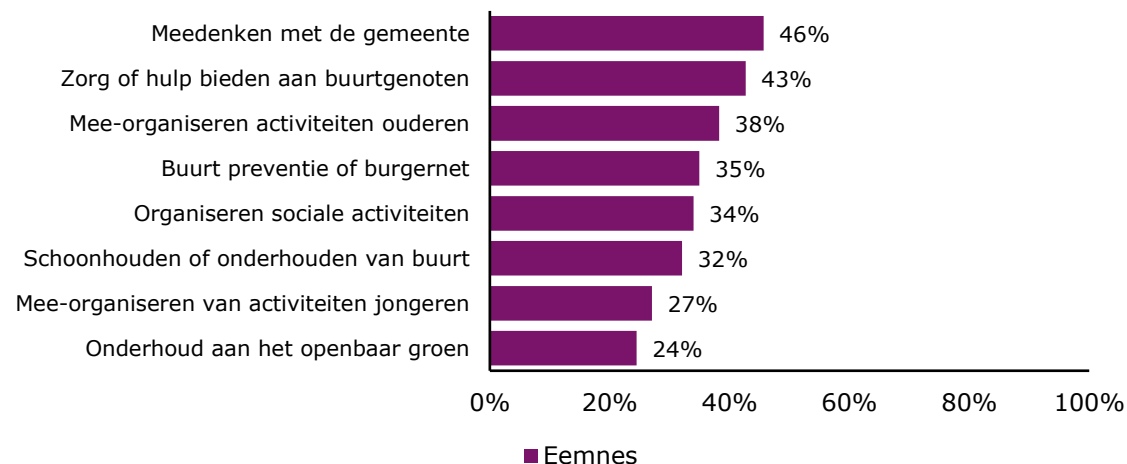
Het is belangrijk om samen te werken om de buurt schoon, veilig en leefbaar te houden. Er zijn tal van manieren waarop buurtbewoners een actieve rol kunnen spelen in het onderhouden van hun omgeving en bijdragen aan sociale cohesie. Dit kan variëren van buurtpreventie tot het organiseren van activiteiten voor verschillende doelgroepen. Het bevorderen van een betrokken gemeenschap is essentieel voor het welzijn van alle bewoners.

In uw gemeente heeft 5% van de inwoners zich heel intensief ingezet voor de buurt en 38% heeft zich incidenteel ingezet voor de buurt.

Heeft zich ingezet voor:

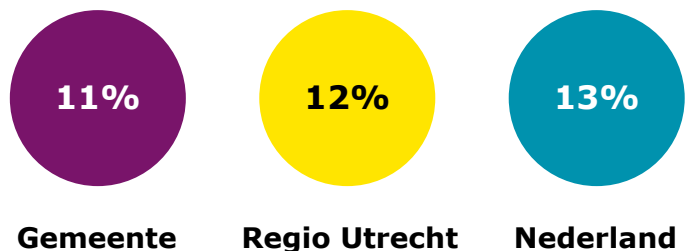


Heeft zich niet ingezet, maar is wel bereid zich in te zetten voor:

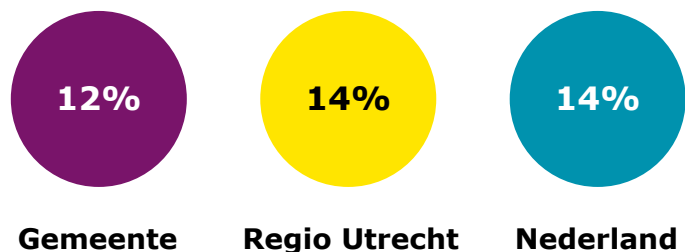


Steeds meer huishoudens hebben moeite om financieel rond te komen. Stijgende kosten voor energie, boodschappen, huur en zorg drukken zwaar op het huishoudbudget. Vooral mensen met een laag inkomen, flexibele contracten of schulden ervaren financiële stress. Dit heeft niet alleen impact op hun welzijn, maar ook op hun gezondheid, participatie en toekomstperspectief.

Laatste 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudensinkomen



Niet in staat om noodzakelijke uitgave van 1000 euro te doen



Meldingen Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB)

In 2024 zijn bij het Meld- en Adviespunt Bezorgd (MAB) in de regio Utrecht 215 meldingen over financiële problematiek en 400 meldingen over huisvestingsproblematiek binnen gekomen. Dat is respectievelijk 5% en 10% van het totaal aantal MAB-meldingen. Er is sprake van huisvestingsproblematiek omdat de gemelde persoon dakloos is (218 meldingen, 55%) of vanwege andere redenen (meestal omdat de gemelde persoon geen vaste verblijfplaats heeft). Financiële problematiek en huisvestingsproblematiek komen regelmatig in combinatie voor. In totaal gaat het om 532 meldingen waar bovenstaande problemen spelen (13,4% van het totaal aantal MAB-meldingen).

De 532 meldingen hebben betrekking op 359 personen. Dit zijn vaker mannen (71%) dan vrouwen (29%). De gemiddelde leeftijd van personen over wie een melding rondom financiële en/of huisvestingsproblematiek is gedaan is 45 jaar, uiteenlopend van 15 tot 77 jaar. Voor 71 personen (20%) zijn in 2024 meerdere meldingen bij het MAB binnengekomen, variërend van één tot 17 extra meldingen. Bij 64% van de meldingen was de gemelde persoon al in beeld bij één of meerdere zorginstanties, zoals het sociaal wijkteam (38%), specialistische ambulante begeleiding (35%) of GGZ/verslavingszorg (31%). Naast dat er een melding is binnengekomen vanwege financiële/huisvestingsproblematiek, speelde bij 89% van de meldingen nog andere problematiek zoals psychiatrische problematiek (70%), sociale problematiek (64%) of verslavingsproblematiek (38%).

Voorbeeldcasus

Een alleenstaande moeder (56 jaar) is gemeld vanwege winkeldiefstal. Bij navraag blijkt er veel meer aan de hand te zijn: ze is werkloos, kan de huur niet meer betalen, drinkt steeds meer en komt daardoor tot niets.

[Het Nibud](#) (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting) geeft advies over onder andere rondkomen, sparen en geldproblemen.

Vragen over het onderzoek?

Neem dan contact op met de onderzoeker Publieke Gezondheid van uw gemeente:

Ilona Steenkamer

isteenkamer@ggdru.nl

Voor overige vragen kunt u contact opnemen met uw accounthouder:

Thomas Kolbrink

tkolbrink@ggdru.nl

Meer weten?

Op onze [GezondheidsAtlas](#) vindt u meer cijfers over de gezondheid van inwoners in de regio. Hier vindt u ook de tabellenboeken van dit onderzoek.