

Kernboodschappen Gezondheidsmonitor Volwassen en Ouderen 2024

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 alle 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.