



GGD
Amsterdam

Gezondheid en welbevinden in Diemen

Resultaten Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020

Hoe gaat het met de gezondheid en het welbevinden van de inwoners van Diemen? Sinds de coronacrisis houdt deze vraag ons misschien wel meer bezig dan ooit. In deze rapportage leest u hoe het ging met de inwoners van Diemen in het najaar van 2020. De cijfers zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020.



Kernpunten

1. Gezondheid en functioneren

In Diemen ervaren meer inwoners hun eigen gezondheid als (zeer) goed dan gemiddeld in Nederland; ook rapporteren minder inwoners in Diemen een langdurige ziekte of aandoening. Beperkingen bij horen, zien en bewegen komen in Diemen ook minder voor dan in Nederland. Diemen wijkt op deze indicatoren niet af van de rest van de regio met uitzondering van het voorkomen van langdurige ziekten of aandoeningen, die komen in Diemen minder vaak voor. Ouderen en laagopgeleiden rapporteren vaker gezondheidsproblemen dan gemiddeld. Het gezondheidsgevoel en het rapporteren van beperkingen bij horen, zien en bewegen zijn niet veranderd in vergelijking met 2016.

2. Mentale gezondheid

In 2020 zien we een toename van eenzaamheid in Diemen. Eenzaamheid komt in Diemen even vaak voor als elders in de regio, maar vaker dan in de rest van Nederland. Inwoners met een migratieachtergrond zijn vaker eenzaam. Matige psychische klachten komen vaker voor in vergelijking met de voorgaande jaren. Het ervaren van stress komt in Diemen meer voor dan in de regio en Nederland. Vooral 18- t/m 34-jarigen ervaren vaker stress. Een kwart van de inwoners voelt zich wel eens gediscrimineerd, dat is vaker dan gemiddeld in de regio. Bijna de helft van de volwassenen zegt over een hoge veerkracht te beschikken, dat is minder dan elders in de regio. Bijna één op de tien inwoners ervaart weinig regie over het eigen leven. De coronacrisis heeft het mentaal en sociaal welbevinden negatief beïnvloed, vooral bij 18- t/m 34-jarigen.

3. Zorg en hulp

In 2020 verleenden de inwoners van Diemen vergelijkbaar vaak mantelzorg als in 2016. Eén op de vier mantelzorgers voelt zich zwaar- of overbelast. Het ondersteuningsaanbod bereikt slechts een kleine groep mantelzorgers. In vergelijking met 2016 gaven meer inwoners aan dat zichzelf of iemand in het huishouden geen behandeling voor psychische problemen ontving. Lange wachtlijsten zijn hiervoor de belangrijkste reden. Het niet ontvangen van een medische of tandheelkundige behandeling kwam even vaak voor als in 2016. De coronacrisis vormt de belangrijkste reden voor het niet krijgen van deze zorg.

4. Genotmiddelen

Inwoners in Diemen roken vaker dan elders in de regio. Gunstig is de daling van het percentage rokers tussen 2016 en 2020. Het overmatig alcoholgebruik is niet veranderd, Diemen telt wel meer zware drinkers dan elders in de regio. De cijfers voor roken en alcoholgebruik wijken in Diemen niet af van de landelijke cijfers. Het gebruik van cannabis en harddrugs in Diemen is tussen 2016 en 2020 toegenomen. De hoogste cijfers voor tabak-, alcohol- en drugsgebruik zien we bij 18- t/m 34-jarigen; mannen roken vaker en gebruiken vaker drugs dan vrouwen. Ongeveer een vijfde van de inwoners geeft aan tijdens de coronacrisis minder alcohol en drugs te hebben gebruikt. Een kleiner deel rapporteert juist meer te hebben gebruikt.

5. Leefgewoonten

Het aandeel volwassenen met overgewicht of obesitas is in Diemen de afgelopen tien jaar niet veranderd. Met het toenemen van de leeftijd neemt ook overgewicht en obesitas toe en hebben mensen minder lichaamsbeweging. Inwoners met een laag opleidingsniveau en een laag inkomen hebben het hoogste risico op overgewicht of obesitas. Matig overgewicht zien we in Diemen ook vaker bij inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond. Ouderen en laagopgeleiden hebben ook minder lichaamsbeweging en sporten minder vaak. De cijfers voor overgewicht en obesitas wijken in Diemen niet af van de rest van de regio, maar zijn gunstiger dan de landelijke cijfers. Het aandeel inwoners in Diemen dat voldoende beweegt is tussen 2016 en 2020 gedaald, maar wijkt niet af van de regio of het landelijke cijfer. Corona speelt hier mogelijk een rol: ruim een derde is minder gaan sporten tijdens de coronacrisis. In Diemen wordt meer gesport dan gemiddeld in Nederland; er is geen verschil met de rest van de regio. De fruitconsumptie stijgt en ruim acht op de tien inwoners eet minimaal vijf keer per week groente. Bij mannen, jongvolwassenen en laagopgeleiden verdient gezonder eten extra aandacht.

6. Wijken

De bevolkingsopbouw van de drie wijken van Diemen (Diemen-Zuid, Diemen-Centrum en Diemen-Noord) en de cijfers voor een aantal gezondheidsindicatoren in deze wijken staan in een overzichtstabel. We zien dat de wijken onderling op meerdere gezondheidsaspecten van elkaar verschillen.

Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen

Hoe gaat het met de gezondheid en het welbevinden van inwoners in Diemen? Sinds de coronacrisis houdt deze vraag ons misschien wel meer bezig dan ooit. In deze factsheet leest u hoe het ging met de inwoners van Diemen tijdens de coronacrisis, in het najaar van 2020.

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is het periodieke gezondheidsonderzoek van de GGD Amsterdam onder zelfstandig wonende inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland (Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn). De monitor helpt de gemeenten bij het opstellen van het volksgezondheidsbeleid.

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 bestond uit een schriftelijke enquête, via post en internet. Alle GGD'en in Nederland voerden de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 tegelijk uit in samenwerking met RIVM, CBS, GGD GHOR Nederland.



Coronacrisis en de gezondheidsmonitor

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 is uitgevoerd in de periode van 10 september tot en met 16 december 2020, tijdens de tweede coronagolf. De uitkomsten van deze grootschalige gezondheidsenquête zijn beïnvloed door de coronacrisis. Immers, zo'n 600 inwoners van Diemen (3%) hadden op dat moment zelf corona gehad met soms langdurige gevolgen voor de gezondheid.

Daarnaast beïnvloedde de coronapandemie in meer of mindere mate het dagelijks leven en welbevinden van alle inwoners. In de gezondheidsenquête is om die reden aan de respondenten gevraagd om aan te geven wat de invloed op de coronacrisis was op een groot aantal gezondheidsthema's. Zo kunnen we de resultaten uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen duiden in het licht van de coronacrisis.

Inhoudsopgave

Het onderzoek	4
1 Gezondheid en functioneren	5
1.1 Ervaren gezondheid	6
1.2 Langdurige ziekten en aandoeningen	7
1.3 Beperkingen bij horen, zien en bewegen	8
2 Mentale gezondheid	9
2.1 Psychische klachten en stress	10
2.2 Eenzaamheid	11
2.3 Eigen regie en veerkracht	12
2.4 Mishandeling en discriminatie	13
3 Zorg en hulp	14
3.1 Mantelzorg	15
3.2 Zorgbehoefte	16
4 Genotmiddelen	17
4.1 Roken	18
4.2 Alcoholgebruik	19
4.3 Drugsgebruik	20
5 Leefgewoonten	21
5.1 Overgewicht	22
5.2 Bewegen en sporten	23
5.3 Gezond eten	24
6 Wijken	25



Het onderzoek

In het najaar van 2020 deden 1.350 van de 3.553 uitgenodigde inwoners van Diemen mee aan het onderzoek. Dit is een respons van 38%. De steekproef werd getrokken uit het bevolkingsregister. In totaal namen 8.247 inwoners uit de regio Amstelland (Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn) deel aan het onderzoek (respons 40%). Aanvullend zijn gegevens uit de gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek van 88 inwoners uit de regio Amstelland gebruikt voor deze rapportage.

Uitvoering van de berekeningen

De resultaten van Diemen zijn middels statistische toetsen vergeleken met de resultaten van de andere regiogemeenten en landelijke cijfers. Ook zijn de resultaten tussen groepen inwoners uit Diemen vergeleken, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen, leeftijdsgroepen, mensen met verschillende herkomst en opleidingsniveaus. Verschillen zijn statistisch significant als de kans op toeval kleiner is dan 5% ($p < 0,05$). In de tabellen wordt dit met (*) aangegeven. Een risicogroep is in deze rapportage een groep mensen waarbij een gezondheidsprobleem of ongezonde leefgewoonte significant vaker voorkomt.

In de tabellen wordt, indien mogelijk, ook aangegeven of de resultaten verschillen ten opzichte van de resultaten uit de vorige Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016 en 2010 (de 'trend'). Daarnaast wordt onderzocht of de wijken Diemen-Noord, Diemen-Centrum en Diemen-Zuid onderling verschillen. Door de gegevens te wegen naar demografische kenmerken zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Diemen. Informatie over de samenstelling van de bevolking in Diemen en de regio Amstelland staat in de tabel hiernaast.

Bevolking Diemen	Diemen	Regio
Inwoners ¹	30.780	197.818
Van wie: 18+ jaar ¹	25.524	156.085
Leeftijd¹	%	%
18-34 jaar	38	27
35-64 jaar	44	50
65 jaar of ouder	19	23
Herkomst (18+)²	%	%
Nederlands	53	62
Niet-Nederlands	47	38
waarvan: niet-westers	30	22
overig westers	17	16
Burgerlijke staat²	%	%
Gehuwd, samenwonend	56	62
Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	32	24
Gescheiden	7	8
Verweduwd	5	6
Opleidingsniveau²	%	%
Laag (lo, vmbo, mbo 1)	18	19
Midden (havo, vwo, mbo 2-4)	31	31
Hoog (hbo, wo)	51	50
Werk en inkomen	%	%
Werklozen ³	4	-
Huishoudens met laag inkomen ⁴	8	-
Huishouden²	%	%
Eenoudergezin	5	6
Eenpersoonshuishouden	24	20

[1] CBS. Peildatum 1 januari 2020 [2] GGD Amsterdam/Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020; 18 jaar en ouder [3] CBS. Niet-werkende werkzoekenden van 15 t/m 74 jaar (werkloze beroepsbevolking als % van de werkende en niet-werkende beroepsbevolking), 2019 [4] CBS. Gestandaardiseerd besteedbaar inkomen huishouden onder de laag-inkomensgrens in 2018



1 Gezondheid en functioneren

In dit hoofdstuk leest u hoe gezond inwoners van Diemen zich voelen en welke ziekten en aandoeningen in Diemen veel voorkomen. Heeft de coronacrisis invloed gehad op de gezondheidsbeleving? Bij welke groepen inwoners komen gezondheidsproblemen vaker voor? Zien we in Diemen verschillen tussen de wijken in gezondheidsbeleving, langdurige ziekten en beperkingen in horen, zien en mobiliteit?

Het hebben van een chronische aandoening kan voor mensen ingrijpend zijn en gevolgen hebben voor het dagelijks functioneren. In dit hoofdstuk brengen we in beeld welk deel van de volwassenen in Diemen zich beperkt voelt in het dagelijks functioneren door gezondheidsproblemen.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Goede ervaren gezondheid	82	21.000	Geen goede ervaren gezondheid: vrouw, 65+, laagopgeleid, laag inkomen	Onveranderd
Langdurige aandoening of ziekte	27	6.500	65+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr)	-
Ernstige beperking	4	850	75+, laagopgeleid, Nederlandse achtergrond, geen betaald werk (18-66 jr)	-
Beperking horen, zien, bewegen	12	3.000	Vrouw, 50+, laagopgeleid, laag inkomen, niet-westerse migratieachtergrond, geen betaald werk (18-66 jr)	Onveranderd



1.1 Ervaren gezondheid

Ervaren gezondheid is een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Mensen die ontevreden zijn over de eigen gezondheid hebben een groter risico op ziekten en vroegtijdige sterfte, en maken meer gebruik van zorg.

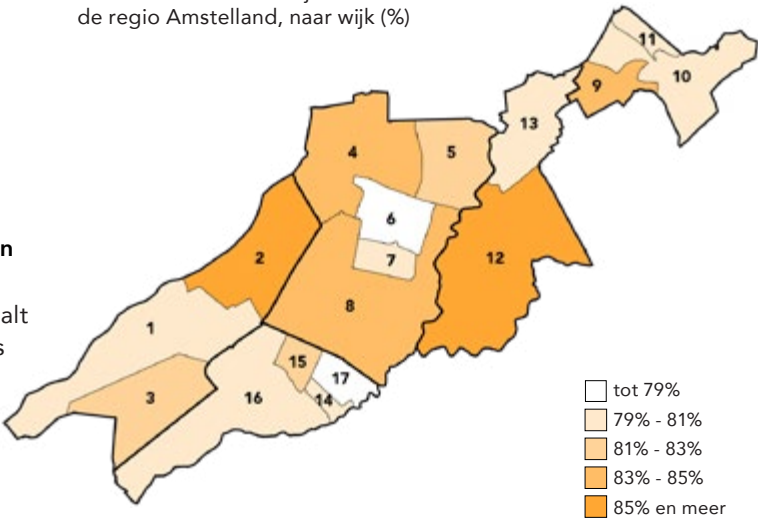
Merendeel inwoners voelt zich gezond

In Diemen ervaart 82% de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dit cijfer is nauwelijks veranderd ten opzichte van 2016 (78%) en is vergelijkbaar met de rest van de regio. De ervaren gezondheid van de volwassenen in Diemen steekt gunstig af ten opzichte van het landelijke cijfer. Er bestaan geen significante verschillen in gezondheidsbeleving tussen de wijken in Diemen.

Gezondheidsbeleving vaker goed onder hoogopgeleiden

Mannen (84%) in Diemen hebben vaker een (zeer) goede ervaren gezondheid dan vrouwen (80%). Zoals verwacht daalt dit met het toenemen van de leeftijd: het aandeel inwoners met een (zeer) goede ervaren gezondheid onder 18-t/m 34-jarigen is 89%, onder 75-plussers 52%. Ook inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie (laagopgeleid, laag inkomen) zijn minder vaak tevreden over de eigen gezondheid. Zo heeft 86% van de hoogopgeleide inwoners een (zeer) goede ervaren gezondheid tegen 66% onder laagopgeleiden.

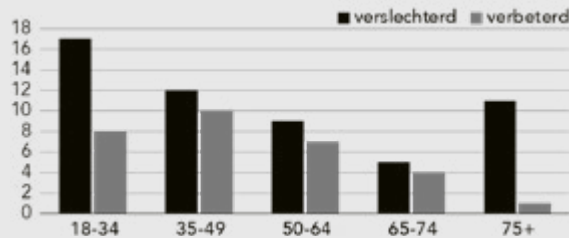
Figuur 1: Een (zeer) goede ervaren gezondheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



Coronacrisis beïnvloedt gezondheidsbeleving vooral bij 18- t/m 64-jarigen

Twaalf procent van de inwoners in Diemen geeft aan dat hun algemene gezondheid is verslechterd door de coronacrisis. Een kleiner deel vindt de algemene gezondheid juist verbeterd door de coronacrisis (7%). Inwoners jonger dan 65 jaar geven vaker een positief of negatief effect van de coronacrisis aan dan 65-plussers. Van inwoners die vinden dat hun algemene gezondheid door de coronacrisis is verslechterd, heeft 61% een (zeer) goede ervaren gezondheid. Van de mensen die vinden dat hun algemene gezondheid is verbeterd door de coronacrisis heeft 97% een (zeer) goede ervaren gezondheid.

Figuur 2: Verandering in algemene gezondheid door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen naar leeftijd (%)



Tabel 1: Ervaren gezondheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Ervaren gezondheid																		
(zeer) goed	82	84	80 *	89	88	81	67	52 *	66	85	86 *	81	82	84	78	82	82	79 *

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland

1.2 Langdurige ziekten en aandoeningen

In de Gezondheidsmonitor is aan inwoners gevraagd of zij één of meer langdurige ziekten of aandoeningen hebben. Langdurige ziekten of aandoeningen kunnen mensen in meer of mindere mate beperken in het dagelijks functioneren.

Ruim een kwart heeft een langdurige ziekte

Ongeveer 6.500 van de volwassenen (27%) in Diemen hebben een langdurige ziekte(n) die al 6 maanden of langer duurt. Langdurige ziekten of aandoeningen komen in Diemen even vaak voor als in de rest van de regio maar minder vaak dan elders in Nederland. In de drie wijken van Diemen komen langdurige ziekten of aandoeningen even vaak voor.

Inwoners met een langdurige ziekte kunnen hun eigen gezondheid toch positief beoordelen. Ruim de helft van de inwoners met een langdurige ziekte ervaart de gezondheid als (zeer) goed (54%) tegen 92% van de inwoners zonder langdurige ziekte.

Langdurige ziekte vaker onder 65-plussers en inwoners zonder betaald werk

Bij welke inwoners uit Diemen komen ziekten en aandoeningen vaker voor? 65-plussers (47%) hebben vaker een langdurige ziekte of aandoening dan inwoners onder de 65 jaar (23%). Onder inwoners met een laag inkomen of zonder betaald werk komen langdurige ziekten vaker voor. Zo zien we dat 32% van

de inwoners zonder betaald werk een langdurige ziekte of aandoening heeft, terwijl dat geldt voor 21% van de inwoners met betaald werk.

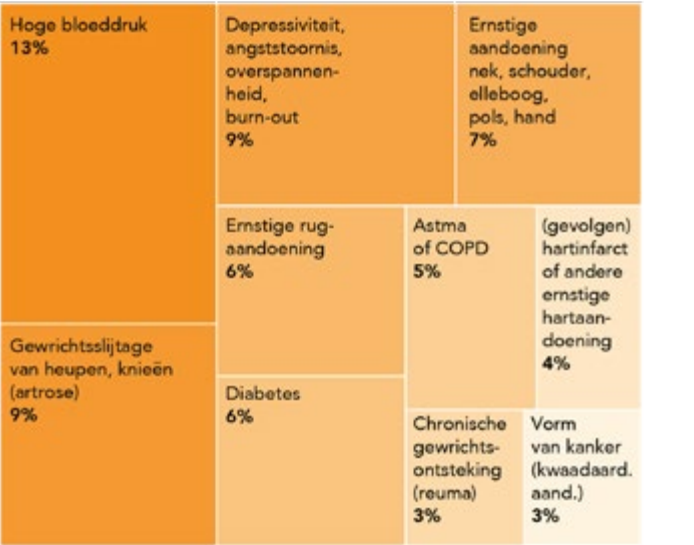
1 op de 4 inwoners beperkt door gezondheidsproblemen

Circa 6.000 inwoners (26%) zijn vanwege problemen met hun gezondheid een half jaar of langer beperkt in het dagelijks leven. Ongeveer 850 (4%) van hen zijn ernstig beperkt. Bijna iedereen (91%) heeft al een half jaar of langer met deze ernstige beperking te maken. In Diemen rapporteren minder inwoners een ernstige beperking dan landelijk. Het cijfer wijkt niet af van de rest van de regio. Tussen wijken in Diemen zien we geen verschillen in het percentage ernstig beperkte inwoners.

Hoge bloeddruk meest voorkomende aandoening

Er is ook een aantal specifieke aandoeningen in kaart gebracht (zie figuur 1). De drie meest gerapporteerde aandoeningen in Diemen zijn: hoge bloeddruk (13%), gewrichtsslijtage (9%) en depressie, angststoornis, overspannenheid of burn-out (9%).

Figuur 1: Top 10 Chronische aandoeningen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen¹ (%)



[1] Door arts vastgesteld

Tabel 1: Langdurige ziekte en ernstige beperkingen vanwege gezondheidsproblemen, onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd						Opleidingsniveau ¹				Migratieachtergrond				Verschil		
Ziekte/aandoening		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+		Laag	Midden	Hoog		NL	Niet-Westers	Overig-Westers		Regio ²	NL ³	
Langdurig ⁴	27	25	30	19	18	34	48	46	*	40	28	23	*	30	28	20		27	32	*
Ernstige beperking ⁵	4	4	4	1	2	4	6	13	*	8	4	2	*	5	3	1	*	4	5	*

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland [4] Ziekte of aandoening die naar verwachting 6 maanden of langer duurt [5] Ernstig beperkt dagelijks leven vanwege problemen met gezondheid



1.3 Beperkingen bij horen, zien en bewegen

In de gezondheidsmonitor is aan inwoners van Diemen gevraagd of zij problemen ervaren bij horen, zien en bewegen. Wanneer mensen voor deze beperkingen niet kunnen beschikken over adequate hulpmiddelen, kan dit leiden tot minder maatschappelijke participatie.

1 op de 8 volwassenen heeft problemen bij het horen, zien of bewegen

Circa 3.000 inwoners uit Diemen van 18 jaar en ouder (12%) heeft minimaal één beperking bij horen, zien of bewegen. Dit wijkt niet af van de rest van de regio, maar is lager dan in de rest van Nederland (14%). Er zijn geen verschillen tussen de wijken in Diemen.

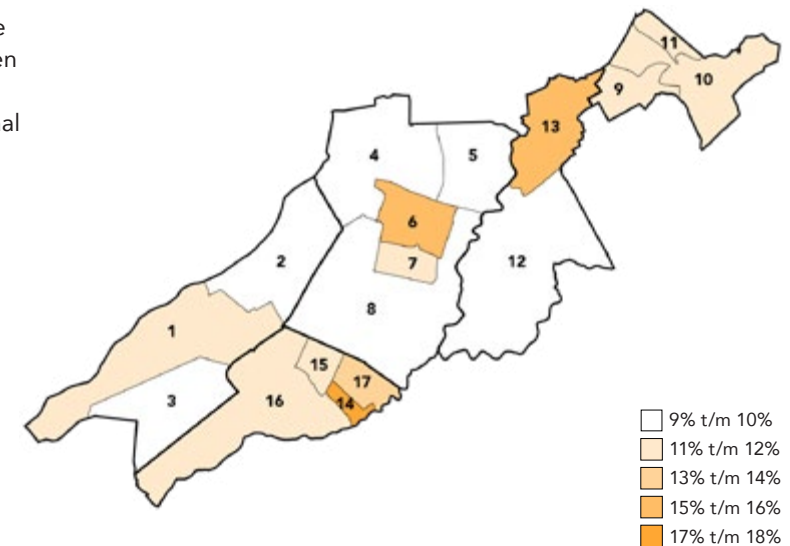


Vooraf 75-plussers beperking horen, zien, bewegen

Lichamelijke beperkingen komen vaker voor onder 75-plussers. Daarnaast komen deze beperkingen vaker voor bij inwoners met een ongunstige sociaaleconomische positie (laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk) en bij inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond. Zo heeft bijvoorbeeld 35% van de laagopgeleiden minimaal één beperking tegen 6% van de hoogopgeleiden.

Mobiliteitsbeperkingen komen het meest voor (7%). Zes procent van de volwassenen in Diemen heeft een visuele beperking en 3% een gehoorbeperking.

Figuur 1: Beperkingen bij horen, zien of bewegen onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland naar wijk (%)



Tabel 1: Beperkingen horen, zien en bewegen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	12	10	14 *	4	6	20	19	39 *	35	8	6 *	12	15	7 *	12	12	12	14 *

*Significant verschil ($p < 0,05$) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Diemen en rest van de regio

[4] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Diemen en de rest van Nederland



2 Mentale gezondheid

Hoeveel inwoners van Diemen hebben te maken met psychische klachten, eenzaamheid of huiselijk geweld? Komt stress vaak voor? En ervaren mensen controle over hun eigen leven en hoe veerkrachtig zijn mensen? Wat is de invloed van corona op de mentale gezondheid? U leest het in dit hoofdstuk.

De gemeente is vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) verantwoordelijk voor het ondersteunen van mensen met psychische problemen. Deze ondersteuning is gericht op het versterken van de eigen regie, de zelfredzaamheid en het netwerk van burgers.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Ernstige psychische klachten	8	1.900	18-34 jaar	Onveranderd
Ervaart veel stress	22	5.500	18-34 jaar, vrouw, middelbaar- of hoog-opgeleid, niet-westerse migratieachtergrond	-
Ernstige eenzaamheid	13	3.000	Alleenwonend, niet-westerse en westerse migratieachtergrond	Stijging
Weinig regie	9	2.000	75+, laagopgeleid, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr)	Onveranderd
Hoge veerkracht	48	11.000	lage veerkracht: vrouw, laag inkomen, geen betaald werk (18-66 jr)	-
Huiselijk geweld ooit (18-64 jr)	9	1.800	Vrouw, geen betaald werk (18-66 jr), migratieachtergrond	Onveranderd
Ouderen-mishandeling (65+)	5	200		Onveranderd
Discriminatie	25	6.000	18-64 jaar, niet-westerse migratieachtergrond, middelbaar- of hoogopgeleid	Stijging





2.1 Psychische klachten en stress

Psychische problemen kunnen zorgen voor forse beperkingen in het functioneren en zijn een belangrijke oorzaak van langdurig ziekteverzuim.

Acht procent heeft ernstige psychische klachten

Eén op de twaalf inwoners van Diemen heeft ernstige psychische klachten, dit zijn circa 1.900 inwoners. Ernstige psychische klachten komen in Diemen vaker voor dan in de rest van de regio (6%), maar vergelijkbaar vaak als gemiddeld in Nederland. Het aandeel inwoners met ernstige klachten is niet veranderd sinds 2010. Matige psychische klachten vinden we bij 43% van de inwoners; deze klachten zijn vanaf 2010 toegenomen.

Het aandeel inwoners met ernstige klachten is niet significant veranderd sinds 2010. In Diemen-Noord komen ernstige psychische klachten minder vaak voor dan in de rest van Diemen. Het cijfer loopt uiteen van 5% in Noord, 8% in Centrum tot 9% in Zuid.

Ernstige psychische klachten komen even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Met name 18- t/m 34-jarigen vormen een risicogroep: 13% heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie.

Oorzaak stress	%
werk	66
gezondheid	33
familie	29
relatie	29
studie	27
geldzaken	26
wonen	24
sociale contacten	23
opvoeding	10
mantelzorg	10
social media	8

De helft wil hulp

De behoefte aan hulp vanwege psychische klachten is groot. Ruim de helft (55%) van de inwoners van Diemen met ernstige psychische klachten wil hulp bij het verminderen van angst of depressieverminderen van angst en depressie, en 42% wil hulp bij het verminderen van klachten, zoals stress of spanningen.

22% ervaart veel stress

Ruim één op de vijf inwoners van Diemen geeft aan in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress te hebben ervaren. Het ervaren van stress komt in Diemen vaker voor dan elders in de regio en dan gemiddeld in Nederland.

Het ervaren van stress neemt af met de leeftijd. Met name 18- t/m 34-jarigen vormen een risicogroep: een derde (33%) van hen ervaart veel stress. Vrouwen ervaren meer stress dan mannen. Ook inwoners met een middelbaar of hoog opleidingsniveau (24%), of een niet-westerse migratieachtergrond (29%) ervaren meer stress. Er is geen verschil in het



Mentaal welbevinden verslechterd

Bijna een vijfde (19%) van de inwoners van Diemen gaf in het najaar van 2020 aan dat zij zich door de coronacrisis depressiever voelden. Ruim een kwart (27%) voelde zich angstiger. Dit geldt nog sterker voor 18- t/m 34-jarige inwoners; van hen voelde 31% zich in deze periode meer depressief. Vier op de tien 18- t/m 34-jarigen voelde zich angstiger (41%). Een kleine groep inwoners (3%) voelde zich juist beter door de coronacrisis.

Een derde (34%) ervaarde meer stress door de coronacrisis. Met name 18- t/m 34-jarigen (48%) ervaarden meer stress door de coronacrisis.

Figuur 1: Verandering in mentaal welbevinden door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)



aandeel inwoners met stress tussen de drie wijken. Inwoners van Diemen ervaren de meeste stress op het gebied van werk. De overige oorzaken van stress staan in het kader.

Tabel 1: Psychische klachten en stress onder inwoners van Diemen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Psychische klachten																			
Matig	43	40	46	51	43	38	29	42	42	48	40	42	43	48	33	37	43	37	39
Ernstig	8	6	10	13	6	3	5	6	7	9	8	6	11	8	4	6	8	6	6
Ervaart veel stress	22	18	26	33	20	20	8	8	15	24	24	20	29	19	-	-	22	17	18

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland



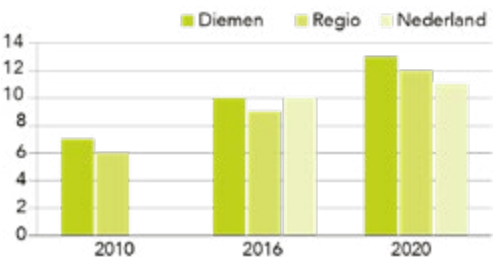
2.2 Eenzaamheid

Eenzaamheid zorgt voor een lagere kwaliteit van leven en vergroot het risico op gezondheidsproblemen.

Eenzaamheid in Diemen verder toegenomen
Eén op de acht inwoners van Diemen voelt zich ernstig eenzaam, dit zijn ongeveer 3.000 inwoners. Ernstige eenzaamheid is de afgelopen jaren gestaag toegenomen van 7% in 2010 naar 13% in 2020 (figuur 1). Ook het aandeel inwoners dat zich matig eenzaam voelt is gestegen; van 32% in 2010 naar 40% in 2020. Eenzaamheid komt in Diemen vaker voor dan gemiddeld in Nederland. Ernstige eenzaamheid verschilt weinig tussen de wijken in Diemen (figuur 2).

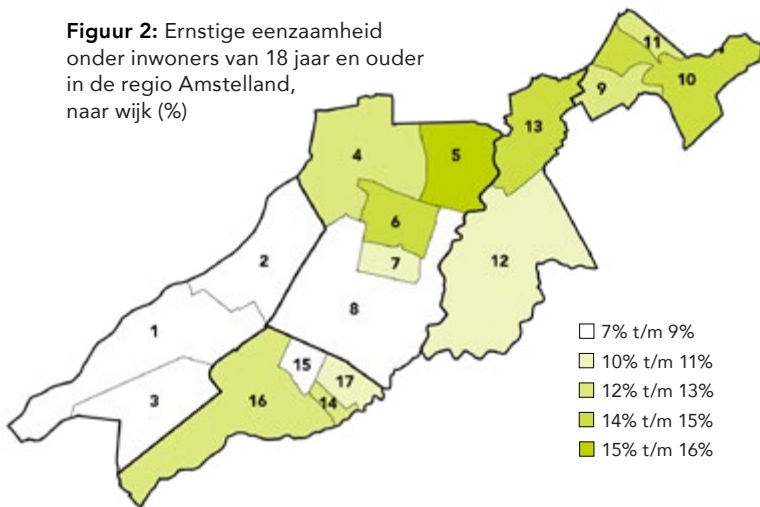
We onderscheiden twee vormen van eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid (het gemis aan intieme relaties) komt in Diemen vaker voor (36%) dan sociale eenzaamheid (het gemis aan sociale contacten; 33%).

Figuur 1: Ernstige eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen, regio en Nederland, 2010-2020 (%)¹



[1] cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar of ouder

Figuur 2: Ernstige eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



Inwoners migratieachtergrond vaker eenzaam

Eenzaamheid komt even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. De hoogste cijfers zien we bij inwoners met een migratieachtergrond. Verder komt ernstige eenzaamheid vaker voor bij mensen die alleen wonen; van hen is 22% ernstig eenzaam.

1 op de 5 eenzamen wil meer contact

Van de ernstig eenzamen in Diemen wil 21% meer met andere mensen omgaan; 12% heeft hierbij behoefte aan ondersteuning.



Sociaal welbevinden verslechterd

Ruim een kwart van de inwoners van Diemen voelt zich eenzamer door de coronacrisis (figuur 3). Dit gevoel is sterker onder de 18- t/m 34-jarigen; van hen voelde 43% zich in deze periode meer eenzaam. Een kleine groep inwoners (2%) voelt zich juist minder eenzaam door de coronacrisis.

Figuur 3: Verandering in eenzaamheid door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)



Tabel 1: Eenzaamheid onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond				Trend ²			Verschil			
Eenzaamheid		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers		2010	2016	2020		Regio ³	NL ⁴	
Matig	40	43	37	43	38	36	35	46	38	43	38	32	49	48	*	32	36	40	*	38	36	*
Ernstig	13	11	15	14	13	13	11	15	18	11	14	10	20	14	*	7	10	13	*	12	11	*

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland

2.3 Eigen regie en veerkracht

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 zorg- en welzijnsbeleid steeds meer uitgaan van eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Veerkracht is het vermogen om met tegenslagen en moeilijke situaties om te gaan.

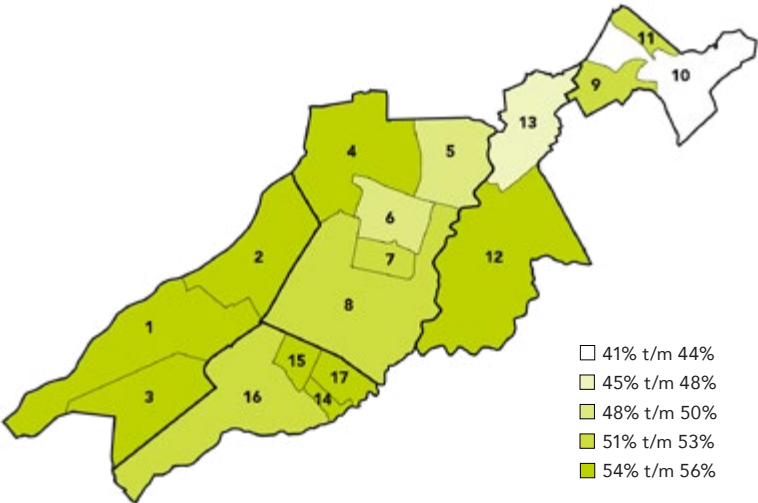
1 op 11 inwoners ervaart weinig regie

Negen procent van de inwoners van Diemen ervaart weinig regie over het eigen leven, net als in 2016. Dit zijn circa 2.000 mensen. Weinig regie komt in Diemen even vaak voor als gemiddeld in Nederland en als elders in de regio. Het aandeel inwoners met weinig regie over het eigen leven verschilt niet tussen de drie wijken.

Sociaaleconomisch kwetsbare groepen ervaren minder regie

Met name 75-plussers (22%) ervaren weinig regie over het eigen leven. Het ontbreken van regie over het eigen leven komt vaker voor bij inwoners met een laag opleidingsniveau, een laag inkomen of zonder betaald werk.

Figuur 1: Hoge veerkracht onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland naar wijk (%)



Minder controle over eigen leven

Drie op de tien inwoners van Diemen ervaren minder controle over het leven door de coronacrisis (figuur 2). Dit gevoel is sterker onder de 18- t/m 34-jarigen (39%); 65-plussers (16%) ervaren dit minder. Acht procent ervaart juist meer controle over het leven door de coronacrisis.

Figuur 2: Verandering in controle over het leven door coronacrisis onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)



Helft inwoners heeft hoge veerkracht

Bijna de helft van de inwoners van Diemen geeft aan over hoge veerkracht te beschikken en kan goed omgaan met tegenslagen. Hoge veerkracht komt in Diemen minder vaak voor dan elders in de regio. Mannen, inwoners met een hoog inkomen of betaald werk verklaren vaker hoge veerkracht te hebben. Inwoners van Diemen-Centrum geven het minst vaak aan over hoge veerkracht te beschikken (zie figuur 1).

Tabel 1: Regie eigen leven en veerkracht onder inwoners van Diemen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil		
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴	
Weinig regie	9	7	11	10	5	7	10	22	*	14	9	7	*	8	11	8	9	9	
Hoge veerkracht	48	54	42	*	43	57	45	54	46	*	44	49	50	49	45	49	*	-	-

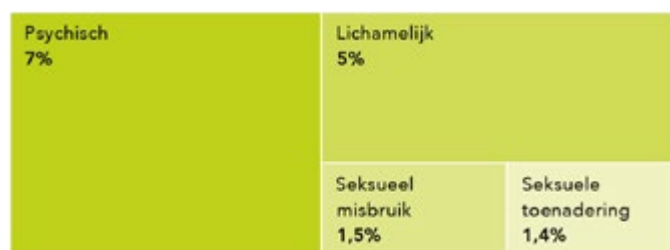
*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland



2.4 Mishandeling en discriminatie

Huiselijk geweld speelt zich af tussen mensen die tot elkaars huiselijke kring behoren en kan vergaande gevolgen hebben voor alle betrokkenen. Onder ouderenmishandeling verstaan we emotionele mishandeling, treiteren of beledigen, financiële benadeling en andere vormen van mishandeling van ouderen in de thuissituatie door bijvoorbeeld de (ex-) partner, een familielid of een professionele zorgverlener.

Figuur 1: Huiselijk geweld ooit onder inwoners van 18 t/m 64 jaar in de regio, naar soorten geweld (%)



Omvang huiselijk geweld gelijk gebleven

Van de 18- t/m 64-jarige inwoners van Diemen was 9% (circa 1.800 inwoners) ooit slachtoffer van huiselijk geweld. Drie procent was dat in de afgelopen 5 jaar. Deze cijfers zijn nauwelijks veranderd sinds 2010. Regiocijfers laten zien dat 1% van de 18- t/m 64-jarigen in het afgelopen jaar slachtoffer was van huiselijk geweld. Het aandeel inwoners dat ooit slachtoffer was van huiselijk geweld komt vaker voor in de wijk Diemen-Zuid (13%) en minder vaak in Diemen-Noord (6%).

Regiocijfers laten zien dat emotioneel of psychisch geweld en lichamelijk geweld het meest voorkomen, seksueel geweld het minst vaak (zie figuur 1). Meest genoemde plegers van het geweld zijn de ex-partner of de (stief)ouders. Vrouwen zijn meer dan twee keer zo vaak ooit slachtoffer van huiselijk geweld als mannen. Verder komt huiselijk geweld vaker voor bij inwoners met een migratieachtergrond of zonder betaald werk.

Ouderenmishandeling bij 1 op 20 ouderen

Van de 65-plussers is 5% in het voorgaande jaar thuis één of meerdere keren slecht behandeld. Dit zijn 200 inwoners van Diemen. Het gaat meestal om emotionele mishandeling, zoals treiteren of beledigen (3%) of om financiële benadeling (1%). Andere vormen van mishandeling, bijvoorbeeld lichamelijk geweld, komen bij minder dan 0,8% van de 65-plussers voor. Ouderenmishandeling komt in Diemen vergelijkbaar vaak voor als in de rest van de regio en in Nederland. Er is geen verschil tussen de wijken. Er is geen demografische risicogroep voor ouderenmishandeling in Diemen.



Bij deze organisatie kunnen burgers en professionals advies vragen over huiselijk geweld en kindermishandeling of hiervan melding doen. In 2020 kent 37% van de inwoners van Diemen het advies- en meldpunt Veilig Thuis. In 2016 was dit 30%.

1 op 4 volwassenen voelt zich wel eens gediscrimineerd

Vijfentwintig procent van de inwoners van Diemen, zo'n 6.000 inwoners, heeft zich weleens gediscrimineerd gevoeld. Dit is een stijging ten opzichte van 2016 en hoger dan in de rest van de regio. Discriminatie in Diemen wordt vaker in de wijk Zuid aangegeven en minder vaak in het Centrum.

Inwoners van 18 t/m 64 jaar voelen zich vaker gediscrimineerd dan 65-plussers. Daarnaast voelen inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond zich relatief vaak gediscrimineerd ten opzichte van inwoners met een Nederlandse achtergrond of een westerse migratieachtergrond, respectievelijk 49%, 13% en 25%. Hoogopgeleiden voelen zich vaker gediscrimineerd.

In Diemen komt discriminatie vanwege huidskleur het vaakst voor. Voor de zes belangrijkste redenen van discriminatie, zie kader.

Reden	%
Huidskleur	35
Geslacht	20
Leeftijd	19
Geloof	14
Seksuele voorkeur	8
Handicap of chronische ziekte	4

Tabel 1: Mishandeling en discriminatie onder inwoners van Diemen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Huiselijk geweld, ooit ⁵	9	6	13 *	12	7	8	-	-	#	12	8	6	13	10	10	8	9	9	-
Ouderenmishandeling ⁶	5	3	6	-	-	-	5	5	6	#	4	4	9	6	-	5	5	6	6
Discriminatie	25	21	29 *	35	24	22	15	9 *	14	27	27 *	13	49	25 *	-	18	25 *	20	*

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens # Aantal te klein om te presenteren [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2020 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland [5] Onder 18- t/m 64-jarigen [6] Onder 65-plussers in het afgelopen jaar



3 Zorg en hulp

In dit hoofdstuk brengen we aspecten van het geven en ontvangen van zorg en hulp in beeld. Hoeveel inwoners van Diemen verlenen mantelzorg? Krijgen alle inwoners van Diemen medische, tandheelkundige of psychische zorg als dat nodig is? Welke rol speelt de coronacrisis hierbij? U leest in dit hoofdstuk ook hoeveel inwoners van Diemen ondersteuning willen bij het verbeteren van hun gezondheid.

Mantelzorg is steeds belangrijker nu de gemeente verwacht dat burgers zich inzetten voor de samenleving en voor elkaar. De gemeente regelt de ondersteuning van mantelzorgers vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Gelukkig is in Nederland vrijwel iedereen verzekerd voor medische zorg. Toch krijgt niet iedereen een behandeling voor medische of psychische klachten als dat nodig is. Bijvoorbeeld door wachtlijsten of omdat zorg niet vergoed wordt. De coronapandemie heeft ook invloed gehad op het ontvangen van zorg en hulp.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Mantelzorgers	10	2.500	Vrouw, 50-64 jaar	Onveranderd
Overbelaste mantelzorgers	2,4	600	≥ 8 uur/wk mantelzorg verlenen, zorgen voor kind(eren)	
Medische of tandheelkundige behandeling niet ontvangen	7	1.600	Migratieachtergrond	Onveranderd
Behandeling psychische klachten niet ontvangen	6	1.500	18-34 jaar, geen betaald werk (18-66 jr)	Stijging



3.1 Mantelzorg

Mantelzorg is de zorg die iemand verleent aan een bekende die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. We hanteren in dit rapport als definitie dat deze zorg minstens 8 uur per week gegeven wordt en/of minstens 3 maanden. De gemeente heeft een taak in het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij niet overbelast raken.

Zo’n 2.500 mantelzorgers in Diemen

In 2020 verleent 10% van de inwoners van Diemen mantelzorg, circa 2.500 inwoners. Het aandeel mantelzorgers in Diemen is vergelijkbaar met de rest van de regio maar lager dan

Ontvanger zorg	%
(Schoon)ouders	49
Echtgenoot/echtgenote, partner	20
Andere familieleden	19
Buren, vrienden, kennissen	16
Kinderen, schoondochter of -zoon	16

elders in Nederland. Het aandeel mantelzorgers verschilt niet of nauwelijks tussen de wijken in Diemen. Het vaakst wordt zorg verleend aan ouders of schoonouders (zie kader).

Vrouwen vaker mantelzorg

Vrouwen (13%) geven in Diemen vaker mantelzorg dan mannen (7%). Inwoners van 50 t/m 64 jaar verlenen het vaakst mantelzorg (22%).

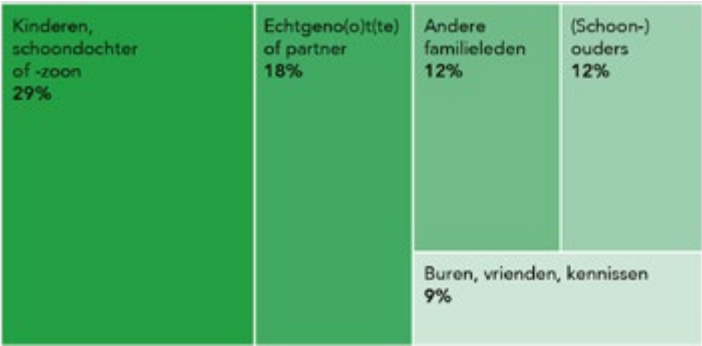
1 op 4 mantelzorgers zwaar- of overbelast

Zo’n 24% van de mantelzorgers (circa 600 inwoners) voelt zich zwaar- of overbelast. Dat is 2,4% van de inwoners van Diemen. De ervaren belasting loopt bij mantelzorgers uit de regio op met de intensiteit van de zorg. Zo voelt 32% van degenen die wekelijks minimaal 8 uur mantelzorg verlenen zich zwaar of overbelast, tegen 5% van de mensen die 1 tot 7 uur mantelzorg geven. Ook komt overbelasting vaker voor bij mantelzorgers die mantelzorg geven aan hun kind(eren) (zie figuur 1).

Weinig gebruik van ondersteuningsaanbod

Van de mantelzorgers in Diemen is 45% op de hoogte van het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers van de gemeente. Slechts een klein deel van de mantelzorgers (9%) in de regio Amstelland gebruikt dit ondersteuningsaanbod. Van de mantelzorgers die het aanbod (nog) niet gebruiken, heeft 8% hieraan wel behoefte.

Figuur 1: Aandeel overbelaste mantelzorgers in regio Amstelland naar zorgvrager (%)



Beperkte invloed corona op mantelzorg

Binnen de gemeente Diemen heeft 4% meer mantelzorg gegeven door de coronacrisis en 1% heeft minder mantelzorg gegeven

Tabel 1: Mantelzorgers onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Mantelzorgers ⁵	10	7	13 *	2	11	22	12	9 *	15	10	9	12	9	10	12	10	11	14 *

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland [5] Geeft minimaal 3 maanden en/of 8 uur mantelzorg per week



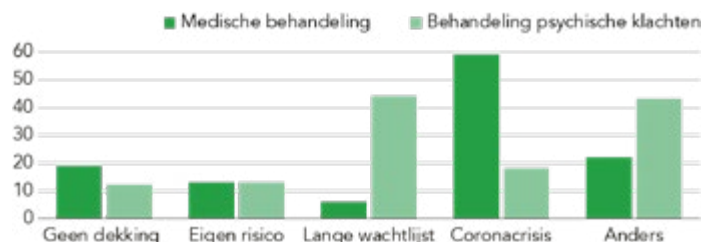
3.2 Zorgbehoefte

Mensen krijgen niet altijd de zorg die zij nodig hebben. Bijvoorbeeld omdat de zorgverzekeraar geen dekking biedt, door een lange wachtlijst of vanwege de coronacrisis.

7% medische behandeling nodig, maar niet ontvangen

Van de inwoners van Diemen geeft 7% (circa 1.600 inwoners) aan dat zichzelf of iemand in hun huishouden in het voorgaande jaar niet is behandeld voor medische of tandheelkundige klachten, terwijl dat wel nodig was. Dit cijfer is niet veranderd ten opzichte van 2016 en vergelijkbaar met de rest van de regio. Inwoners uit de wijk Diemen-Noord melden minder vaak (4%) geen behandeling te hebben gehad. Het niet ontvangen van medische of tandheelkundige zorg wordt vaker gemeld door inwoners met een migratieachtergrond.

Figuur 1: Redenen voor het niet ontvangen van een behandeling onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio (%)



Toename niet ontvangen van psychische zorg

Zes procent van de inwoners van Diemen, circa 1.500 inwoners, geeft aan dat zichzelf of iemand in hun huishouden in het voorgaande jaar niet zijn behandeld voor psychische problemen terwijl dat wel nodig was. Dit is een stijging ten opzichte van 2016 en hoger dan elders in de regio. Inwoners in de leeftijd van 18-34 jaar (11%) of zonder betaald werk (13%) geven relatief vaak aan dat zij geen behandeling hebben gekregen voor psychische klachten.

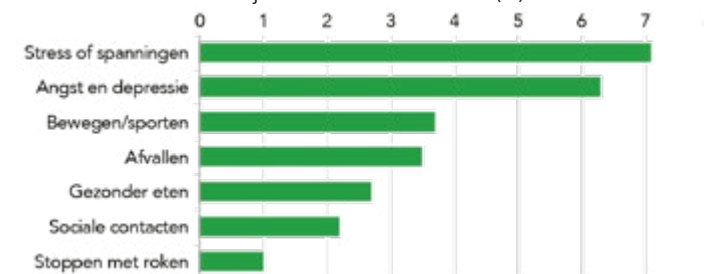
De belangrijkste redenen dat een medische of tandheelkundige behandeling niet plaatsvond, was de coronacrisis; voor de behandeling van psychische klachten was dat een lange wachtlijst. Het ontbreken van dekking vanuit de zorgverzekering en het eigen risico speelden minder vaak een rol (figuur 1).



Verminderde zorg door de coronacrisis?

In de Gezondheidsmonitor is alleen aan de mensen die de vragenlijst online invulden, gevraagd naar de invloed van de coronacrisis op het zorggebruik. De cijfers geven het volgende beeld. Van de inwoners van Diemen geeft 7% aan dat hen in het najaar van 2020 door

Figuur 2: Behoeftte aan ondersteuning en hulp onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)



1.500 inwoners Diemen willen hulp voor stressklachten

Van de inwoners van 18 jaar en ouder heeft 14% behoefte aan ondersteuning of hulp bij het verbeteren van de eigen gezondheid, bijvoorbeeld door contact met een hulpverlener of arts, een cursus of lotgenotencontact. In Diemen heeft men het vaakst (7%) behoefte aan hulp of ondersteuning bij het verminderen van stress of spanningen (zie figuur 2). Daarnaast wil 6% ondersteuning bij het verminderen van angst en depressie en 4% wil hulp bij meer bewegen en sporten.

de coronacrisis medische zorg is onthouden. En 6% ontving minder professionele zorg, zoals dagbesteding, huishoudelijke hulp of wijkverpleging. Uit angst voor besmetting met het coronavirus gaf 17% najaar 2020 aan niet snel naar de huisarts te gaan en wilde 17% liever geen zorgverleners thuis ontvangen.

Tabel 1: Behandeling nodig maar niet ontvangen onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³
Zorg niet ontvangen																	
Medisch of tandheelkundig ³	7	8	6	9	5	6	6	6	7	8	6	5	8	11	7	7	6
Psychisch ⁴	6	6	7	11	6	5	1	2	6	6	7	5	8	8	3	6	4

*Significant verschil ($p < 0,05$) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder

[3] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Diemen en rest van de regio [4] In het afgelopen jaar



4 Genotmiddelen

In dit hoofdstuk brengen we in beeld hoe het staat met het gebruik van genotmiddelen in Diemen. Is het genotmiddelengebruik de laatste jaren toegenomen, afgenomen of gelijk gebleven? Wat is de invloed van de coronacrisis op het gebruik? U leest in dit hoofdstuk wat in 2020 de risicogroepen zijn voor roken, alcoholgebruik en drugsgebruik. Daarnaast leest u hoeveel inwoners van Diemen van plan zijn om te stoppen met roken of om minder te gaan drinken en hoeveel inwoners hierbij ondersteuning willen.

Wie kiest voor een gezonde leefstijl rookt niet en drinkt geen of weinig alcohol. Roken en alcoholgebruik verhogen het risico op het krijgen van een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten en kanker. In het Nationaal Preventieakkoord werkt de Rijksoverheid samen met verschillende organisaties aan een rookvrije generatie in 2040 en aan het tegengaan van problematisch alcoholgebruik. Het doel is om het aandeel rokers en overmatige zware drinkers terug te brengen naar 5%. Voor drugs geldt: wie geen gezondheidsrisico's wil lopen, gebruikt niet.

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Roken	17	4.500	Man, laag- en middelbaar opgeleid, laag inkomen	Daling
Zwaar en/of overmatig alcoholgebruik	11	2.500	Zwaar: 18-34 jaar Overmatig: Nederlandse achtergrond	Onveranderd Onveranderd
Cannabisgebruik, afgelopen jaar (18-64 jr)	19	4.000	Man, 18-34 jaar, geen betaald werk (18-66 jr)	Stijging
Harddruggebruik, afgelopen jaar (18-64 jr)	11	2.500	Man, 18-34 jaar, Nederlandse achtergrond, geen betaald werk (18-66 jr)	Stijging





4.1 Roken

Roken is in Nederland nog steeds één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte. Elk jaar sterven bijna 19.000 mensen door roken of meerroken.

Aandeel rokers verder gedaald

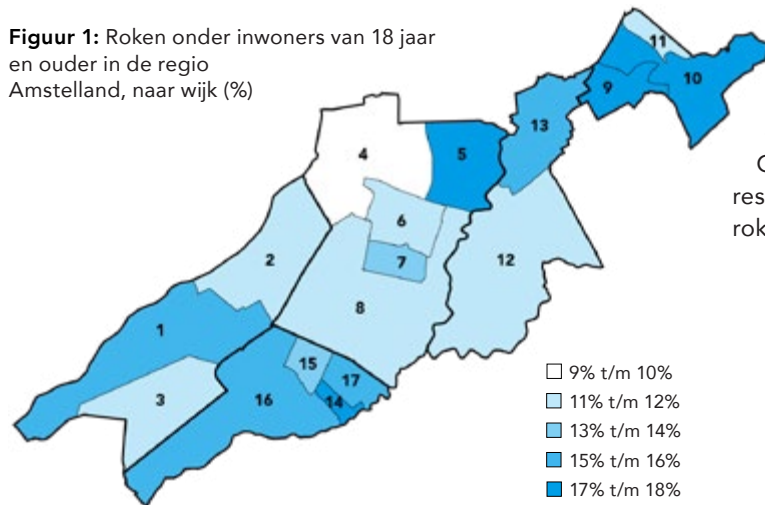
Diemen rookt 17% van alle volwassenen, dat zijn circa 4.500 inwoners. Goed nieuws; we zien sinds 2010 een dalende trend. In Diemen wordt wel meer gerookt dan in de rest van de regio. Het aandeel rokende Diemenaren verschilt in 2020 niet met elders in Nederland (17%). Van alle volwassenen in

Diemen rookt 10% dagelijks en is 2% een zware roker; zij roken 20 of meer sigaretten per dag. Een kleine groep (3%) rookt weleens een e-sigaret, vooral jongvolwassenen van 18 t/m 34 jaar (5%). Binnen Diemen zien we de meeste rokers in de wijken Diemen-Zuid en Centrum (18%); in Diemen-Noord wordt minder gerookt (12%) (zie figuur 1).

Willen rokers stoppen?

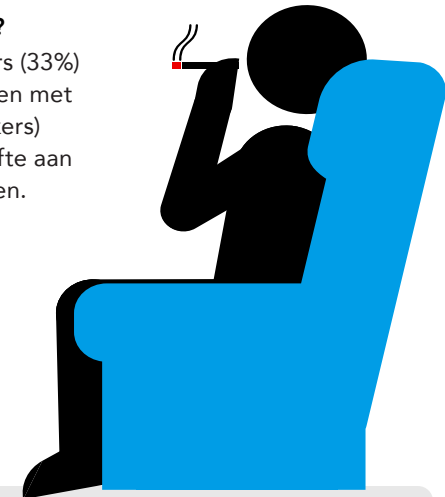
Ja, één op de drie rokers (33%) is van plan om te stoppen met roken; 5% (circa 200 rokers) geeft aan hierbij behoefte aan ondersteuning te hebben.

Figuur 1: Roken onder inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Amstelland, naar wijk (%)



Mannen roken vaker dan vrouwen.

Opvallend is het lage percentage rokers onder hoogopgeleiden: van hen rookt 12%. Onder laag- en middelbaar opgeleiden is dat respectievelijk 22% en 21%. Verder zijn er meer rokers onder inwoners met een laag inkomen.



Speelt de coronacrisis een rol?

Het rookgedrag is bij ruim 40% van de rokers door de coronacrisis veranderd; 20% rookt meer, 21% minder.

Tabel 1: Roken onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

Roken	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Roken	17	20	14 *	20	15	18	13	10	22	21	12 *	17	16	18	24	19	17 *	14 *	17
Dagelijks roken	10	12	8	8	9	16	10	8 *	18	13	6 *	10	11	11	-	-	-	9	-

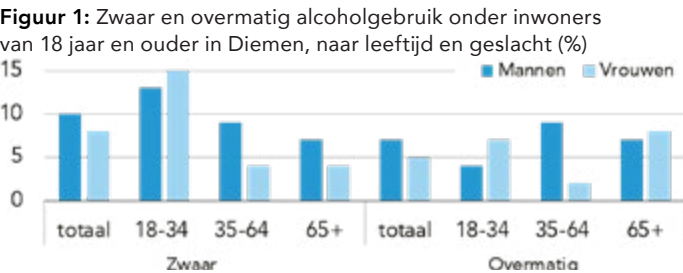
*Significant verschil ($p < 0,05$) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder

[3] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil ($p < 0,05$) tussen Diemen en de rest van Nederland



4.2 Alcoholgebruik

Sinds 2015 adviseert de Gezondheidsraad om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Te veel drinken kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten en tot problemen op het werk en thuis.



Overmatig alcoholgebruik sinds 2016 gedaald

Van de inwoners van Diemen kan 11% tot de zware en/of overmatige drinkers gerekend worden, zo'n 2.500 inwoners. Zes procent drinkt overmatig en 9% is (ook) een zware drinker (definities zie kader). In 2020 is het aandeel zware en/of overmatige drinkers in Diemen niet significant veranderd in vergelijking met 2016. Kijken we alleen naar overmatig alcoholgebruik dan zien we dat ten opzichte van 2016 het overmatig alcoholgebruik in 2020 significant is afgenomen, van 9% naar 6%. Gunstig: in 2020 is het aandeel inwoners dat in het voorgaande jaar onder invloed van drank heeft autogereden gehalveerd van 8% naar 4%.

Inwoners uit Diemen zijn vaker een zware drinker dan in de rest van de regio. Het alcoholgebruik is vergelijkbaar met de rest van Nederland. Ook rijden onder invloed komt in Diemen even vaak voor als in de rest van de regio. We zien geen significante verschillen in alcoholgebruik tussen de wijken in Diemen.

Van de inwoners van Diemen voldoet ruim vier op de tien (44%) aan het advies om niet meer dan één glas per dag te drinken. Dit is vergelijkbaar met de rest van de regio (regio cijfer: 43%) en vergelijkbaar met 2016 (41%).

Jongvolwassenen drinken het meest

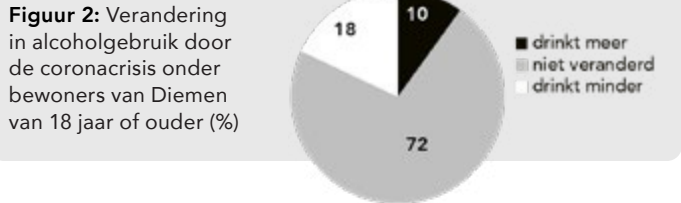
Zowel mannen als vrouwen van 18 t/m 34 jaar drinken het vaakst zwaar, respectievelijk 13% en 15%. Mannen van 35 t/m 64 jaar drinken het vaakst overmatig (9%). Opvallend is dat 15% van de vrouwen van 18 t/m 34 jaar zwaar drinkt (zie figuur 1); het regiocijfer is 10%. Mannen rijden twee keer vaker onder invloed van alcohol dan vrouwen. Opleidingsniveau en migratieachtergrond spelen bij alcoholgebruik een beperkte rol. Wel zien we dat inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond het minst vaak overmatig drinken.

Zware drinker: Minstens 1 dag per week 6 of meer (m) of 4 of meer (v) glazen alcohol (bingedrinken)
Overmatige drinker: Gemiddeld meer dan 21 (m) of 14 (v) glazen alcohol per week (gewoontedrinken)

Stoppen met drinken?

Ongeveer één op de drie (30%) inwoners die te veel alcohol drinken, is van plan te minderen. Een klein aandeel (<3%) wil hierbij hulp hebben. Dat zijn minder dan 100 inwoners.

Minder alcohol door coronacrisis
In Diemen is bij ruim één op de vier drinkers (28%) het drinkgedrag veranderd door de coronacrisis; 18% zegt minder te drinken; 10% is meer gaan drinken. Vooral 18- t/m 34-jarigen zeggen minder te drinken (29%).



Tabel 1: Alcoholgebruik en rijden onder invloed onder inwoners van 18 jaar en ouder in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Alcoholgebruik																			
Zwaar en/of overmatig	11	13	10	15	7	10	11	9 *	11	14	9	13	7	12	14	13	11	10	11
Zwaar	9	10	8	14	6	7	5	5 *	8	12	8	10	6	11	11	10	9	7 *	8
Overmatig	6	7	5	5	4	8	8	6	9	7	4	8	3	6 *	8	9	6	6	6
Rijden onder invloed	4	6	3 *	4	4	7	4	2	2	6	4	6	2	5	8	8	4 *	4	-

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder
[3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland



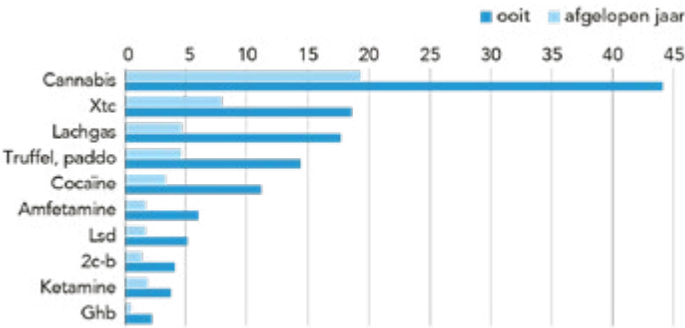
4.3 Drugsgebruik

Drugsgebruik brengt risico's met zich mee en kan leiden tot gezondheids- en sociale problemen. De gezondheidsrisico's verschillen per middel. Zo geeft cocaïne een groter risico op verslaving, kan GHB leiden tot overdosering en veroorzaakt het gebruik van lsd of paddo's soms paniek.

Drugsgebruik in Diemen toegenomen

Het aandeel 18- t/m 64-jarigen dat ooit cannabis heeft gebruikt steeg tussen 2010 en 2016, en is in 2020 gestabiliseerd op 44%. Dit zijn ongeveer 9.000 inwoners. Het gebruik van cannabis in het laatste jaar en in de laatste maand zijn in de periode 2010-2020 beide toegenomen.

Figuur 1: Drugsgebruik onder 18- t/m 64-jarige Diemenaren (%)



In 2020 zegt bijna één op de vier 18- t/m 64-jarige inwoners ooit harddrugs (xtc, amfetamine, lsd, cocaïne of ghb/gbl) te hebben gebruikt. Dit zijn ongeveer 4.500 inwoners. We zien hierbij een stijgende trend sinds 2010. Ook het harddrugsgebruik in het voorgaande jaar is sinds 2010 verdubbeld; van 5% naar 11%. Twee procent van de volwassenen, dat zijn circa 450 inwoners, heeft recent (laatste maand) harddrugs gebruikt.

Cannabis, xtc en lachgas meest gebruikt

Na cannabis is xtc de meest gebruikte drug; 19% heeft ooit xtc gebruikt, 8% in het laatste jaar en 0,5% in de laatste maand. Eén op de zes inwoners (18%) heeft ooit lachgas gebruikt, 5% in het laatste jaar en minder dan 2% in de laatste maand. Andere (hard)drugs worden minder vaak gebruikt (zie figuur 1). Wat zijn de trends? Het aandeel inwoners dat ooit xtc gebruikte is toegenomen van 7% in 2010, 14% in 2016 tot 19% in 2020. Het gebruik ooit van LSD laat een toename zien van 1,6% in 2010 naar 6% in 2020.

Meer drugsgebruik dan in de rest van de regio

In Diemen wordt meer cannabis en harddrugs gebruikt dan gemiddeld in de rest van de regio; het gebruik van cannabis in de laatste maand komt in Diemen zelfs twee keer vaker voor. Zijn er verschillen tussen de wijken? Ja, het gebruik van cannabis in de laatste maand loopt uiteen van 13% in Diemen-Centrum, 10% in Zuid tot 6% in Noord. Voor harddruggebruik zien we geen significante verschillen tussen de wijken.

18- t/m 34-jarigen gebruiken vaker drugs

Eén op de zes 18- t/m 34-jarigen gebruikte in de voorgaande maand cannabis: 20% van de mannen en 15% van de vrouwen. Overige risicogroepen voor recent cannabisgebruik (afgelopen 4 weken) zijn inwoners met een westerse migratieachtergrond. Voor het gebruik van harddrugs (xtc, amfetamine, lsd, cocaïne of ghb/gbl) in de voorgaande maand zien we dat mensen zonder betaald werk een risicogroep zijn; 6% gebruikte deze harddrugs in de voorgaande maand. Inwoners met een Nederlandse achtergrond proberen deze harddrugs vaker uit; 28% heeft ooit gebruikt.



Minder drugsgebruik

Een op de vijf 18- t/m 64-jarigen die weleens drugs gebruiken gaf aan door de crisis minder te gebruiken (20%). 13% gebruikte juist meer drugs.

Tabel 1: Drugsgebruik onder 18- t/m 64-jarigen in Diemen (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd			Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	
Cannabis, ooit	44	52	37 *	59	39	23 *	#	49	44 *	45	37	53 *	27	42	44 *	34 *	
Cannabis, laatste jaar	19	25	14 *	33	12	4 *	#	25	17	18	17	27	9	15	19 *	12 *	
Cannabis, laatste maand	10	12	8	17	4	3 *	#	13	9	7	9	19 *	5	5	10 *	5 *	
Harddrugs ⁴ , ooit	23	26	19	29	21	13 *	#	19	26 *	28	15	22 *	10	18	23 *	16 *	
Harddrugs, laatste jaar	11	14	8 *	17	7	5	#	11	11	14	6	9	5	8	11 *	7 *	
Harddrugs, laatste maand	2	3	1	2	2	#	#	#	1	2	2	#	#	3	2	2	

*Significant verschil (p<0,05) # Aantal te klein om te presenteren [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19-64 jaar [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] xtc, amfetamine, lsd, cocaïne, ghb/gbl



5 Leefgewoonten

In dit hoofdstuk brengen we de leefgewoonten van de inwoners van Diemen in beeld. Hoe groot is de groep met overgewicht? Hoe staat het met voedings- en beweeggewoonten? U leest hoeveel inwoners van Diemen van plan zijn om hun leefgewoonten te veranderen en hoeveel inwoners hierbij ondersteuning willen.

Overgewicht en obesitas zijn een belangrijke oorzaak van ziekten in Nederland, bijvoorbeeld hart- en vaatziekten of diabetes. In het Nationaal Preventieakkoord werkt de Rijksoverheid samen met verschillende organisaties aan het terugdringen van overgewicht en obesitas. Er worden maatregelen genomen om een gezond voedings- en beweegpatroon te stimuleren. Een paar voorbeelden: sportclubs zorgen voor een gezonder aanbod in kantines, fabrikanten voegen minder suiker toe aan producten en de basisverzekering vergoedt de Gecombineerde Leefstijlinterventie voor mensen met overgewicht

Thema	%	Inwoners	Risicogroepen	Trend
Overgewicht (incl. obesitas)	42	10.000	35+, laagopgeleid, niet-westerse migratieachtergrond	Onveranderd
Obesitas	11	3.000	35+, laagopgeleid, laag inkomen	Onveranderd
Voldoende lichaamsbeweging	53	12.000	Vrouw, 65+, laagopgeleid	Daling
Wekelijks sporten	57	13.000	50+, laagopgeleid, laag inkomen	Onveranderd
Groente (≥ 5 dagen/week)	83	21.000	Man, 18-34 jaar, laagopgeleid, niet-westerse migratieachtergrond, laag inkomen	-
Fruit (≥ 5 dagen/week)	66	17.000	18-34 jaar, laagopgeleid	Stijging
Ontbijt (≥ 5 dagen/week)	79	20.000	18-64 jaar, niet-westerse migratieachtergrond, laag inkomen	Onveranderd



5.1 Overgewicht

Overgewicht is een risicofactor voor het ontwikkelen van chronische aandoeningen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Van de totale ziektelast in Nederland is bijna 4% toe te schrijven aan (ernstig) overgewicht.

Overgewicht sinds 2010 onveranderd

Van de volwassenen in Diemen is 42% te zwaar, zo’n 10.000 inwoners. Bij 11% is sprake van obesitas. Deze cijfers zijn sinds 2010 niet significant veranderd. Gunstig: overgewicht en obesitas komen in Diemen minder vaak voor dan elders in Nederland. Het overgewichtcijfer is vergelijkbaar met het gemiddelde van de rest van de regio.

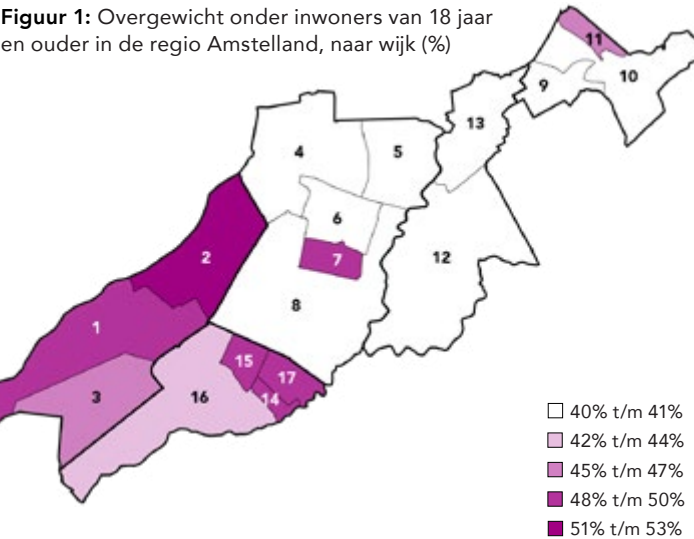
Meer overgewicht 50-plussers en laagopgeleiden

Mannen in Diemen hebben vaker matig overgewicht dan vrouwen, het percentage obesitas verschilt niet. Het aandeel inwoners met overgewicht neemt toe met de leeftijd. Vooral laagopgeleiden en inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond vormen een risicogroep.

Zo heeft 62% van de laagopgeleiden overgewicht; ruim één op de vijf heeft obesitas. Gunstig: bijna de helft van de mensen met overgewicht (49%) is van plan om af te vallen. Zeven procent, dat zijn ongeveer 700 inwoners, wil daar ondersteuning bij hebben.

Inwoners met obesitas vaker diabetes

In Diemen zien we geen verschillen in overgewichtcijfers tussen de wijken. Dat overgewicht samen kan gaan met ziekten en aandoeningen zien we ook in Diemen: 16% van de volwassenen met obesitas heeft diabetes, terwijl dat geldt voor 5% van alle volwassenen in Diemen.



Tabel 1: Overgewicht en obesitas onder inwoners Diemen van 18 jaar en ouder (%)

Overgewicht	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²			Verschil	
		M	V	18-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2010	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Totaal ⁵	42	44	40	23	47	56	57	62 *	62	40	35 *	43	46	33 *	46	46	42	44	49 *
Matig overgewicht ⁶	31	34	28 *	21	32	41	37	39 *	40	28	29 *	30	37	24 *	33	33	31	32	35 *
Obesitas ⁷	11	10	12	2	16	15	20	23 *	22	11	7 *	13	9	9	13	13	11	11	15 *

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2010-2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland [5] BMI ≥ 25 kg/m2 [6] BMI 25-30 kg/m2 [7] BMI >30 kg/m2

5.2 Bewegen en sporten

Voldoende bewegen verhoogt de fitheid, draagt bij aan een gezond gewicht, aan het voorkómen van chronische aandoeningen én heeft een positief effect op de psychische gezondheid.

De Gezondheidsraad adviseert:

- Beweeg ≥ 150 minuten/week matig intensief, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen
- Doe ≥ 2 keer/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen

De helft van de volwassenen beweegt voldoende
De helft van de inwoners in Diemen voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dat betekent dat de andere helft, circa 12.000 inwoners, te weinig beweegt. Bijna zes op de tien inwoners sport minstens één keer per week. Ten opzichte van 2016 voldoen minder inwoners aan de beweegrichtlijnen. Voor beide indicatoren geldt dat Diemen niet verschilt met de regio. Inwoners van Diemen voldoen even vaak aan de beweegrichtlijnen als alle Nederlanders. Wel is het percentage actieve sporters in Diemen groter dan in de rest van Nederland. Inwoners in de wijk Diemen-Noord scoren minder gunstig voor bewegen: 44% van de volwassenen beweegt voldoende tegen 50% in de wijken Centrum en Zuid.

Ouderen en laagopgeleiden bewegen en sporten minder
Mannen voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen dan vrouwen; mannen en vrouwen sporten evenveel. Het aandeel inwoners dat sport en voldoende beweegt daalt sterk bij het stijgen van de leeftijd. Vooral 65-plussers bewegen en sporten te weinig. Door laagopgeleiden wordt minder bewogen en gesport. Onder hoogopgeleiden zien we dat bijna zeven op de tien actief sport.

Bijna de helft wil meer bewegen
Wat blijkt verder? Van de volwassenen in Diemen met te weinig lichaamsbeweging is 45% van plan om meer te gaan sporten of bewegen. Vijf procent, dat zijn circa 600 inwoners, wil daarbij ondersteuning.

1 op de 6 kan sportlidmaatschap niet betalen
Zestien procent van de volwassenen in Diemen heeft onvoldoende geld om het lidmaatschap van een sportclub of vereniging te betalen. Dit geldt voor bijna de helft van de inwoners met een laag inkomen (zie figuur 1).

Figuur 1: Diemenaren van 18 jaar en ouder met onvoldoende geld om lidmaatschap sportclub of vereniging te betalen (%)





Inwoner Diemen sport minder door coronacrisis
De coronamaatregelen van de overheid hadden een grote invloed op het beweeg- en sportgedrag. Zo waren sportlocaties en zwembaden lange tijd niet of beperkt geopend. In Diemen gaf 35% van de bewoners aan dat zij minder bewegen en sporten door de coronacrisis. Opvallend: 20% is juist meer gaan bewegen of sporten, vooral jongeren en hoogopgeleiden.

Tabel 1: Bewegen en sporten onder inwoners van Diemen van 18 jaar en ouder (%)

Bewegen en sporten	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	NL ⁴
Beweegrichtlijnen ⁵	49	53	44 *	51	56	51	39	22 *	39	47	54 *	48	46	58	57	49 *	49	50
Actief sporten ⁶	57	58	56	66	62	52	42	28 *	33	56	66 *	56	59	54	54	57	58	51 *

*Significant verschil (p<0,05) [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en de rest van Nederland [5] ≥ 150 minuten/week matig intensief bewegen en ≥ 2 keer/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen [6] Minimaal 1 keer per week matig intensief sporten

5.3 Gezond eten

Het Voedingscentrum raadt aan om elke dag 200 gram groente en twee porties fruit te eten en om dagelijks te ontbijten. Gezond eten is belangrijk, bijvoorbeeld om overgewicht tegen te gaan. Zorgelijk is de stijging van het aanbod van fastfood, ongezonde snacks, kant-en-klaar maaltijden en bezorgmaaltijden. Deze missen vaak belangrijke voedingsstoffen en bevatten veel suiker, zout en verzadigd vet.

Fruitconsumptie gestegen

Het aandeel inwoners dat vijf dagen per week fruit eet is gestegen van 61% in 2016 naar 67% in 2020. Ruim 8 op 10 volwassen inwoners van Diemen (83%) eet vijf of meer dagen per week groente. Nog meer goed nieuws: 79% van de volwassenen in Diemen ontbijt op minimaal 5 dagen per week. In vergelijking met de rest van de regio eten de volwassenen in Diemen minder gezond. Het aandeel dat vijf of meer dagen groente en fruit eet ligt lager evenals het percentage dat ontbijt.

Jongeren en mannen eten minder gezond

Bij sommige groepen inwoners verdient gezonder eten extra aandacht. Slechts 60% van de jongvolwassenen eet op vijf of meer dagen per week fruit, en 79% van de

jongvolwassenen eet op vijf of meer dagen per week groente. Mannen eten minder vaak groente. Ook inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond eten minder vaak groente en ontbijten minder dan gemiddeld. Er zijn weinig verschillen tussen de wijken. Wel zien we dat in Diemen-Noord vaker vijf of meer dagen per week groente wordt gegeten dan in Centrum en Zuid.

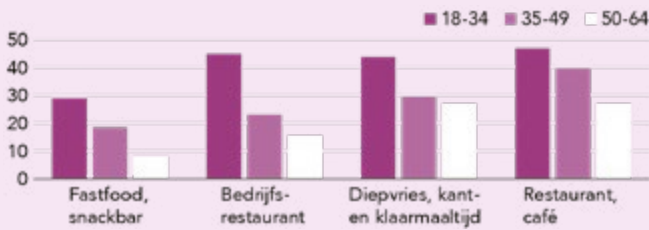
Een kwart wil gezonder gaan eten

Van de inwoners is 26% van plan om gezonder te gaan eten. Dat percentage ligt hoger in de groep die minder dan vijf dagen per week fruit of groente eet of ontbijt. Een kleine groep inwoners (3%) wil hulp of ondersteuning bij het gezonder eten.

Vooral jongvolwassenen eten regelmatig buitenshuis

Bijna negen op de tien inwoners van 18 t/m 64 jaar eet minimaal vijf dagen per week een zelfgemaakte warme maaltijd. Toch eten ook veel inwoners van Diemen, met name jongvolwassenen, regelmatig buitenshuis of gebruiken zij een kant-en-klare maaltijd (figuur 1).

Figuur 1: Inwoners van Diemen van 18 t/m 64 jaar die wekelijks een maaltijd buitenshuis of kant-en-klaar maaltijd gebruiken (%)



Tabel 1: Voedingsgedrag onder inwoners van Diemen van 18 jaar en ouder (%)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd					Opleidingsniveau ¹			Migratieachtergrond			Trend ²		Verschil	
Eet ≥ 5 dagen per week:		M	V	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Laag	Midden	Hoog	NL	Niet-Westers	Overig-Westers	2016	2020	Regio ³	
Ontbijt	79	79	80	77	77	76	92	93 *	80	79	80	85	69	81 *	83	79	85 *	
Groente	83	80	86 *	79	85	87	89	85 *	78	80	88 *	87	74	88 *	-	83	87 *	
Fruit	67	63	69	60	66	69	79	79 *	62	63	71 *	68	63	67	61	67 *	71 *	
Warme maaltijd ⁴	85	81	88 *	83	88	85	-	-	#	79	89 *	85	84	85	-	-	87 *	

*Significant verschil (p<0,05) - Geen gegevens # aantal te klein om te presenteren [1] Laag: max. vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Cijfers 2016 betreffen inwoners van 19 jaar en ouder [3] Significant verschil (p<0,05) tussen Diemen en rest van de regio [4] zelfgemaakte warme maaltijd



6 Wijken

De bevolkingsopbouw van de Diemense wijken (Diemen-Zuid, Diemen-Centrum en Diemen-Noord) en de cijfers voor een aantal gezondheidsaspecten in deze wijken staan in tabel 1. We zien dat de wijken in Diemen onderling op een aantal gezondheidsaspecten van elkaar verschillen.

Wat valt op? In Diemen-Zuid geven de inwoners vaker aan over (hoge) veerkracht te beschikken dan in de andere wijken. In deze wijk is zowel het aandeel inwoners dat ooit slachtoffer is geweest van huiselijk geweld, als het aandeel dat zich weleens gediscrimineerd voelt hoger dan gemiddeld in de rest van Diemen. Dit laatste percentage is, ook in vergelijking met de rest van de regio, opvallend hoog.

In Diemen-Noord zijn er minder mensen met ernstige psychische klachten en minder inwoners die ooit slachtoffer zijn geweest van huiselijk geweld. Daarnaast zijn er in deze wijk minder rokers en er is minder vaak cannabis gebruikt. Minder gunstig: Diemen-Noord telt meer inwoners die onvoldoende bewegen.

In Diemen-Centrum geven de inwoners minder vaak aan over (hoge) veerkracht te beschikken dan in de andere twee wijken en ook minder vaak dan gemiddeld in de regio. In deze wijk zijn er wel minder mensen die zich weleens gediscrimineerd voelen.

Tabel 1: Achtergrondkenmerken en gezondheid/welbevinden inwoners (18 jaar of ouder) Diemen, naar wijk (%)

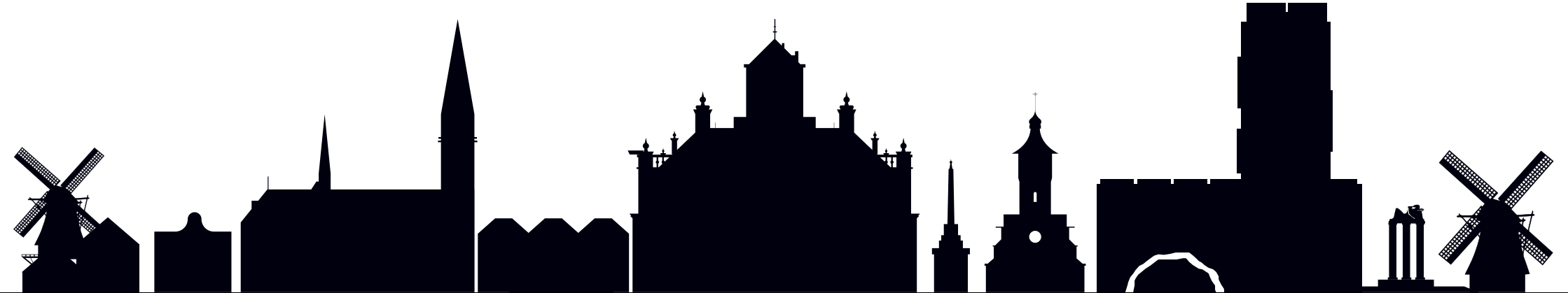
	Regio	Diemen	Diemen-Zuid	Diemen-Centrum	Diemen-Noord
Achtergrondkenmerken					
Aantal inwoners (18+)	156.085	25.524	11.439	8.550	5.535
Leeftijd: 18-64/65+ jaar	77/23	82/18	77/23	79/21	87/13
Geslacht: Vrouw/Maan	52/48	51/49	55/45	53/47	48/52
Opl.niveau: Laag/Midden/Hoog ¹	19/31/50	18/31/51	20/33/47	21/29/50	15/32/54
Herkomst: NL/Niet-NL	62/38	53/47	58/42	59/41	46/54
1. Gezondheid en functioneren					
Ervaren gezondheid (zeer) goed	82	82	84	81	79
Langdurige ziekte of aandoening ²	27	27	28	25	29
Beperking horen, zien of bewegen	12	12	13	11	12
2. Mentale gezondheid					
Ernstige psychische klachten	6	8	9	8	5
Ernstige eenzaamheid	12	13	13	14	12
Weinig regie eigen leven	9	9	10	8	8
Hoge veerkracht	52	48	52	41	51
(Heel) veel stress	17	22	24	23	19
Huiselijk geweld, ooit ³	9	9	13	6	6
Ouderenmishandeling ⁴	6	5	4	4	6
Discriminatie	20	25	30	21	23
3. Zorg en hulp					
Mantelzorger ⁵	11	10	9	11	11
Zorg niet ontv. medisch/tandheelk. ⁶	6	7	7	8	4
Zorg niet ontv. psychisch ⁶	4	6	8	6	4
4. Genotmiddelen					
Roker	14	17	18	18	12
Zware drinker ⁷	7	9	9	10	9
Overmatige drinker ⁷	6	6	6	5	6
Cannabis, ooit ³	34	44	48	45	35
Harddrugs, ooit ³	16	23	22	26	19
5. Leefgewoonten					
Overgewicht (inclusief obesitas) ⁸	44	42	40	42	46
Obesitas ⁸	11	11	10	13	12
Voldoende bewegen ⁹	49	49	51	50	44
Actief sporten ¹⁰	58	57	59	56	54

Rood Ongunstiger dan de overige wijken **Groen** Gunstiger dan de overige wijken [1] Laag: max vmbo, midden: mbo, havo, vwo; hoog: hbo, wo [2] Ziekte of aandoening die naar verwachting 6 maanden of langer duurt [3] Onder 18- t/m 64-jarigen [4] Onder 65-plussers in het afgelopen jaar [5] Geeft minimaal 3 maanden en/of 8 uur mantelzorg per week [6] In het voorgaande jaar zorg nodig, maar niet ontvangen [7] Definities zie kader paragraaf 4.2. [8] Overgewicht: BMI ≥ 25 kg/m²; obesitas: BMI >30 kg/m² [9] Zie kader advies Gezondheidsraad paragraaf 5.2 [10] Minimaal 1 keer per week matig intensief sporten



Meer lezen?

- ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/gezondheidsmonitors
- ggdgezondheidinbeeld.nl



Colofon

Gezondheid en welbevinden in Diemen | Resultaten Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020

Redactie Natalie Runtuwene
Anton Janssen
Claudia Verhagen

Marijn Julius
Henriëtte Dijkshoorn

Telefoon 020 - 5555 495
E-mail gezondleven@ggd.amsterdam.nl
Website ggd.amsterdam.nl

Vormgeving Vorm de Stad - Suzanne Serton
Fotografie Gerrit Alink