



# Gezondheid en welbevinden van 65+'ers in Amsterdam

Tabellenboek Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020



auteurs: Henriëtte Dijkshoorn, Marijn Julius, Claudia Verhagen  
fotografie: fotobank Amsterdam, Alphons Nieuwenhuis, Sanne Couprie  
e-mail: [gezondleven@ggd.amsterdam.nl](mailto:gezondleven@ggd.amsterdam.nl)

[www.ggd.amsterdam.nl](http://www.ggd.amsterdam.nl)

[www.ggdgezondheidinbeeld.nl](http://www.ggdgezondheidinbeeld.nl)

# Inhoud

<b>1 Amsterdamse Gezondheidsmonitor .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Gezondheid, aandoeningen en valongevallen .....</b>	<b>5</b>
<b>3 Functionele beperkingen .....</b>	<b>6</b>
<b>4 Mantelzorg .....</b>	<b>8</b>
<b>5 Mentale gezondheid .....</b>	<b>9</b>
<b>6 Genotmiddelen .....</b>	<b>11</b>
<b>7 Leefgewoonten .....</b>	<b>12</b>
<b>8 Stadsdelen .....</b>	<b>14</b>
<b>9 Gebieden .....</b>	<b>16</b>

# 1 Amsterdamse Gezondheidsmonitor

In dit tabellenboek vindt u cijfers over de gezondheid en het welbevinden van inwoners van 65 jaar of ouder. De gegevens zijn afkomstig uit de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020 (AGM). Dit is de vierjaarlijkse gezondheidsenquête van de GGD Amsterdam onder zelfstandig wonende Amsterdammers van 18 jaar of ouder. De GGD en de gemeente gebruiken deze gegevens bij het opstellen van gemeentelijk gezondheidsbeleid.

## Opzet onderzoek

De AGM 2020 bestond uit een enquête via post en internet. Er deden 4.287 zelfstandig wonende Amsterdammers van 65 jaar of ouder mee aan het onderzoek (respons: 45%). De steekproef voor het onderzoek werd getrokken uit het bevolkingsregister. Alle GGD'en voerden de Gezondheidsmonitor 2020 hetzelfde uit. Daardoor zijn er voor veel thema's nationale cijfers beschikbaar. De AGM 2020 is uitgevoerd in het najaar van 2020, tijdens de tweede coronagolf.

## Uitvoering van de berekeningen

De resultaten van Amsterdam zijn middels statistische toetsen vergeleken met landelijke cijfers. Ook zijn de resultaten tussen groepen Amsterdammers vergeleken en zijn er trends berekend. Verschillen zijn statistisch significant als de kans op toeval kleiner is dan 5% ( $p < 0,05$ ). In de tabellen wordt dit met \* aangegeven. Door de gegevens te wegen naar demografische kenmerken zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Amsterdam. Informatie over de samenstelling van de bevolking van 65 jaar of ouder staat in tabel 1.

## Leeswijzer

In dit tabellenboek staan cijfers over de gezondheidssituatie over de bevolking van 65 jaar of ouder naar achtergrondkenmerken, trendcijfers, stadsdeel- en gebiedscijfers en een vergelijking met landelijke cijfers. Een duiding van de cijfers en een beschrijving van de impact van de coronacrisis op de gezondheid en het welbevinden van Amsterdammers vindt u in de rapportage "Gezondheid en welbevinden in Amsterdam; Resultaten Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020" op [www.ggd.amsterdam.nl/agm](http://www.ggd.amsterdam.nl/agm). Meer cijfers staan op [www.ggdgezondheidinbeeld.nl](http://www.ggdgezondheidinbeeld.nl).



**Tabel 1: Demografie bevolking Amsterdam 65 jaar of ouder**

	<b>aantal</b>
totaal aantal inwoners <sup>1</sup>	872.380
van wie 65 jaar of ouder	110.952
<b>leeftijd</b>	
65-74 jaar	61%
75-84 jaar	29%
85 jaar of ouder	10%
<b>herkomst<sup>1</sup></b>	
Nederlands	63%
niet-westerse migratieachtergrond	15%
westerse migratieachtergrond	22%
<b>huishoudsamenstelling<sup>1</sup></b>	
alleenwonend	47%
<b>sociaaleconomische positie</b>	
huishoudens met laag inkomen <sup>2</sup>	21%
laagopgeleid <sup>3</sup>	42%
<b>stadsdeel<sup>1</sup></b>	<b>Aantal</b>
Centrum	13.576
West	14.469
Nieuw-West	19.698
Zuid	22.306
Oost	14.625
Noord	14.831
Zuidoost	11.432

<sup>1</sup>peildatum 1-1-2020; bron: OIS <sup>2</sup>huishoudens met inkomen tot 120% van het Wettelijk Sociaal Minimum, excl. instituten, 2018. Bron: OIS

<sup>3</sup>maximaal VMBO. Bron: GGD Amsterdam, AGM 2020.

## 2 Gezondheid, aandoeningen en valongevallen

Hoe gezond voelen 65-plussers zich? Hoeveel van hen hebben een langdurige ziekte of aandoening of zijn in het afgelopen jaar gevallen? Langdurige ziekten of aandoeningen kunnen mensen beperken in het dagelijks functioneren en kunnen leiden tot minder maatschappelijke participatie.

### 61% ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed

- Trend: gunstig (2016: 54%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (67%)
- Risicogroepen (geen goede ervaren gezondheid): 75+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

### 47% langdurige ziekte of aandoening

- Trend: gunstig (2016: 56%)
- Geen verschil met NL
- Risicogroepen: laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

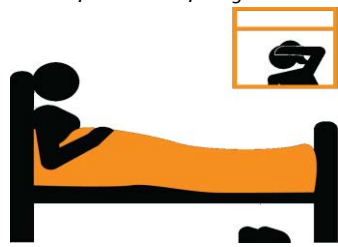
### 33% valongeval in het afgelopen jaar

- Trend: gunstig (2016: 39%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, alleenwonend, minimuminkomen

Tabel 2: Gezondheid, aandoeningen en valongevallen onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder (%)

	65+			Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Minima <sup>2</sup>		Alleenwonend		Migratieachtergrond <sup>3</sup>			Trend			
	M	V		65-74	75-84	85+	L	M	H	ja	nee	ja	nee	NL	NW	W	2016	2020	NL	<sup>4</sup>
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>																				
gezondheidsbeleving (zeer) goed	61	62	60	65	58	46 *	50	65	74 *	46	66 *	57	66 *	66	44	65 *	54	61 *	67 *	
langdurige ziekte of aandoening	47	47	47	47	48	49	51	45	44 *	56	45 *	49	46 *	45	56	46 *	56	47 *	47	
≥ 1 valongeval <sup>5</sup>	33	29	37 *	28	39	53 *	34	32	32	39	32 *	35	32 *	33	33	34	39	33 *	-	

\*significant verschil ( $p < 0,05$ ); - geen gegevens; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>inkomen onder of boven 120% van het wettelijk sociaal minimum; <sup>3</sup>NL: Nederlands, NW: niet-westers, W: Westers; <sup>4</sup>\*significant verschil ( $p < 0,05$ ) t.o.v. rest van Nederland; <sup>5</sup>in het afgelopen jaar



### 3 Functionele beperkingen

Hoeveel 65-plussers hebben te maken met problemen in het dagelijks functioneren, zoals moeite met traplopen, zich wassen of huishoudelijk werk? Dit kan niet alleen leiden tot zorggebruik, maar ook tot minder participatie en meer sociaal isolement.

#### Lichamelijke beperkingen

- Horen: grote moeite of kan geen gesprek volgen met 1 andere persoon en/of in een groep van 3 of meer personen, evt. met gehoorapparaat
- Zien: grote moeite of kan geen kleine letters in de krant lezen en/of op een afstand van 4 meter het gezicht van iemand herkennen, evt. met bril of contactlenzen
- Bewegen: grote moeite of kan geen een voorwerp van 5 kg 10 meter te dragen en/of bukken en iets van de grond pakken óf 400 meter lopen zonder stilstaan, evt. met stok

#### Beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven (ADL):

- Persoonlijke verzorging: eten en drinken, opstaan en gaan zitten, aan- en uitkleden, zich wassen
- Mobiliteit: traplopen, verplaatsen in en buitenshuis

**Problemen bij vervoer:** grote moeite of hulp nodig bij verplaatsen met eigen of openbaar vervoer

#### 30% beperkingen bij horen, zien of bewegen

- Trend: gunstig (2016: 33%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (26%)
- Risicogroepen: vrouw, 75+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

#### 15% beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven

- Trend: gunstig (2016: 18%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond



### 8% problemen bij vervoer

- Risicogroepen: vrouw, 85+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

### 21% beperkingen bij huishoudelijke dagelijkse activiteiten

- Trend: gunstig (2016: 24%)
- Risicogroepen: vrouw, 75+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

**Tabel 3: Beperkingen in dagelijks functioneren onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder (%)**

	65+		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Minima <sup>2</sup>		Alleenwonend		Migratieachtergrond <sup>3</sup>			Trend											
	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	ja	nee	ja	nee	NL	NW	W	2016	2020	NL <sup>4</sup>									
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>																											
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	30	24	34	*	24	33	58	*	43	24	16	*	48	24	*	33	26	*	24	48	27	*	33	30	*	26	*
beperking bij horen	7	8	7		6	7	20	*	11	6	3	*	12	6	*	8	7		5	14	8	*	8	7		7	
beperking bij zien	10	9	12	*	9	9	20	*	15	8	5	*	18	8	*	11	9		7	23	10	*	11	10		7	*
beperking bij bewegen	23	17	28	*	17	27	50	*	35	19	11	*	39	18	*	26	20	*	19	38	20	*	27	23	*	20	*
≥ 1 ADL-beperking <sup>5</sup>	15	12	18	*	10	18	39	*	23	12	7	*	26	12	*	18	12	*	14	23	12	*	18	15	*	-	
persoonlijke verzorging	6	4	7	*	4	6	17	*	8	4	3	*	11	4	*	6	5		4	11	4	*	8	6	*	-	
mobiliteit	14	12	17	*	10	18	38	*	22	12	6	*	26	11	*	17	12	*	13	22	11	*	17	14	*	-	
problemen bij vervoer <sup>6</sup>	8	6	11	*	5	10	32	*	13	7	4	*	15	7	*	10	7	*	7	13	7	*	-	-		-	
≥ 1 HDA-beperking <sup>7</sup>	21	19	23	*	13	26	59	*	28	17	13	*	31	18	*	24	18	*	20	29	17	*	24	21	*	-	

\*significant verschil (p<0,05); - geen gegevens; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>inkomen onder of boven 120% van het wettelijk sociaal minimum; <sup>3</sup>NL: Nederlands, NW: niet-westers, W: westers; <sup>4</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland; <sup>5</sup>ADL: activiteiten van het dagelijks leven; <sup>6</sup>grote moeite of hulp nodig bij verplaatsen met eigen of openbaar vervoer; <sup>7</sup>HDA: huishoudelijke dagelijkse activiteiten

## 4 Mantelzorg

Hoeveel mantelzorgers van 65 jaar of ouder telt Amsterdam? Mantelzorg is de zorg die iemand verleent aan een bekende die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. We hanteren als definitie dat deze zorg minstens 8 uur per week gegeven wordt en/of minstens 3 maanden.

### 12% is mantelzorger

- Trend: onveranderd (2016: 11%)
- Amsterdam lager dan NL (15%)
- Risicogroepen: 65-74, hoogopgeleid, geen minimuminkomen, Nederlandse achtergrond, niet-alleenwonend

**Tabel 4: Mantelzorg onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder (%)**

	65+		Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Minima <sup>2</sup>		Alleenwonend		Migratieachtergrond <sup>3</sup>			Trend									
	M	V	65-74	75-84	85+	L	M	H	ja	nee	ja	nee	NL	NW	W	2016	2020	NL	<sup>4</sup>						
Mantelzorger	12	11	13	14	10	6	*	8	13	16	*	8	13	*	9	15	*	14	7	9	*	11	12	15	*

<sup>1</sup>significant verschil (p<0,05); <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>inkomen onder of boven 120% van het wettelijk sociaal minimum;

<sup>3</sup>NL: Nederlands, NW: niet-westers, W: westers; <sup>4</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland





## 5 Mentale gezondheid

Hoeveel 65-plussers hebben te maken met psychische klachten, eenzaamheid of stress? Ervaren mensen controle over hun eigen leven en hoe veerkrachtig zijn mensen? De gemeente heeft een verantwoordelijkheid in het ondersteunen van mensen met psychische problemen. Deze ondersteuning is gericht op het versterken van de eigen regie, zelfredzaamheid en het sociale netwerk.

### 6% ernstige psychische klachten

- Trend: gunstig (2016: 8%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (4%)
- Risicogroepen: vrouw, laagopgeleid, minimuminkomen, niet-westerse migratieachtergrond

### 13% ernstig eenzaam

- Trend: onveranderd (2016: 12%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (10%)
- Risicogroepen: laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

### 8% (heel) veel stress

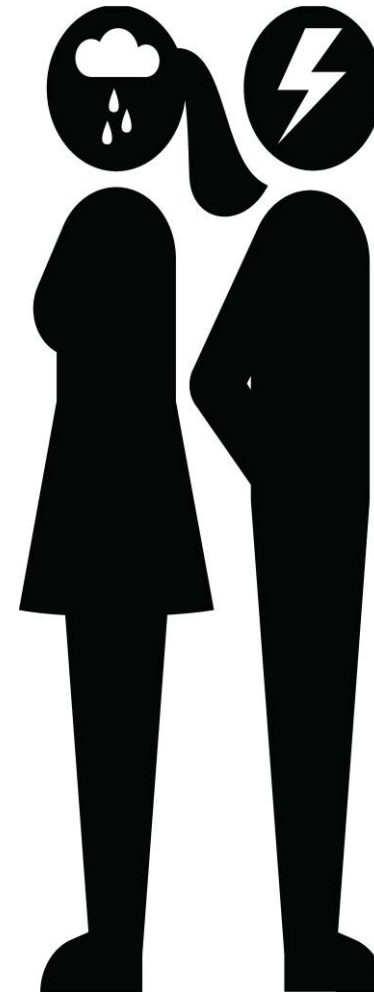
- Amsterdam ongunstiger dan NL (7%)
- Risicogroepen: vrouw, minimuminkomen, niet-westerse migratieachtergrond

### 15% weinig regie over eigen leven

- Trend: gunstig (2016: 17%)
- Geen verschil met NL (14%)
- Risicogroepen: vrouw, 85+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

### 50% hoge veerkracht

- Risicogroepen (geen hoge veerkracht): vrouw, 85+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend



**Tabel 5: Mentale gezondheid onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder (%)**

	65+		Geslacht			Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Minima <sup>2</sup>		Alleenwonend		Migratieachtergrond <sup>3</sup>			Trend														
	M	V	M	V	*	65-74	75-84	85+	L	M	H	ja	nee	ja	nee	NL	NW	W	2016	2020	NL	<sup>4</sup>											
<b>Psychische klachten</b>																																	
Matige	35	29	39	*		32	36	46	*		39	33	29	*	42	32	*		38	30	*		33	37	38	*		38	35	*		39	
Ernstige	6	5	7	*		6	5	7			8	5	3	*	11	4	*		6	5			5	12	3	*		8	6	*		4	*
<b>Eenzaamheid</b>																																	
Matig	41	42	40			39	42	53	*		43	40	39		47	39	*		46	36	*		40	41	46	*		41	41		39	*	
Ernstig	13	13	13			13	13	16			15	14	9	*	21	11	*		18	8	*		11	19	14	*		12	13		10	*	
<b>Stress, regie en veerkracht</b>																																	
(Heel) veel stress	8	6	10	*		9	7	7			9	6	8		11	7	*		8	8			7	11	8	*		-	-		7	*	
Weinig regie eigen leven	15	13	16	*		12	17	25	*		20	12	9	*	22	12	*		16	13	*		13	22	14	*		17	15	*		14	
Hoge veerkracht	50	55	46	*		52	49	39	*		46	54	53	*	41	53	*		47	53	*		51	46	51			-	-		-		

\*significant verschil (p<0,05); - geen gegevens; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>inkomen onder of boven 120% van het wettelijk sociaal minimum; <sup>3</sup>NL: Nederlands, NW: niet-westers, W: westers; <sup>4</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland

## 6 Genotmiddelen

Hoeveel inwoners van 65 jaar of ouder uit Amsterdam roken of gebruiken alcohol? Welke trends zien we? Wie kiest voor een gezonde leefstijl, rookt niet en drinkt geen of weinig alcohol.

### 14% rookt

- Trend: gunstig (2016: 17%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (10%)
- Risicogroepen: man, 65-74, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend

### 13% drinkt overmatig en/of zwaar

- Trend: gunstig (2016: 15%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (10%)
- Risicogroepen: man, 65-74, hoogopgeleid, geen minimuminkomen, Nederlands of westerse migratieachtergrond

**Zware drinker:** minstens 1 dag per week 6 of meer (m) of 4 of meer (v) glazen alcohol

**Overmatige drinker:** gemiddeld meer dan 21 (m) of 14 (v) glazen alcohol per week



Tabel 6: Roken en alcoholgebruik onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder (%)

	65+		Geslacht			Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Minima <sup>2</sup>		Alleenwonend		Migratieachtergrond			Trend		Verschil					
	M	V	M	V	*	65-74	75-84	85+	L	M	H	ja	nee	ja	nee	NL	NW	W	2016	2020	*	NL	<sup>4</sup>			
Roken	14	17	12	*	17	12	4	*	17	15	11	*	18	13	*	17	11	*	13	13	17	17	14	*	10	*
Zwaar en/of overmatig alcoholgebruik	13	15	10	*	14	11	8	*	11	13	15	*	11	13	*	12	13	14	7	14	*	15	13	*	10	*

\*significant verschil (p<0,05); <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>inkomen onder of boven 120% van het wettelijk sociaal minimum; <sup>3</sup>NL: Nederlands, NW: niet-westers, W: westers;

<sup>4</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland

## 7 Leefgewoonten

Hoeveel oudere Amsterdammers hebben overgewicht? Hoe staat het met de beweeg- en sportgewoonten? Overgewicht verhoogt het risico op chronische aandoeningen. Voldoende bewegen en een gezond voedingspatroon draagt bij aan een gezond gewicht en heeft een gunstig effect op de lichamelijke en psychische gezondheid.

### 53% heeft overgewicht (incl. obesitas)

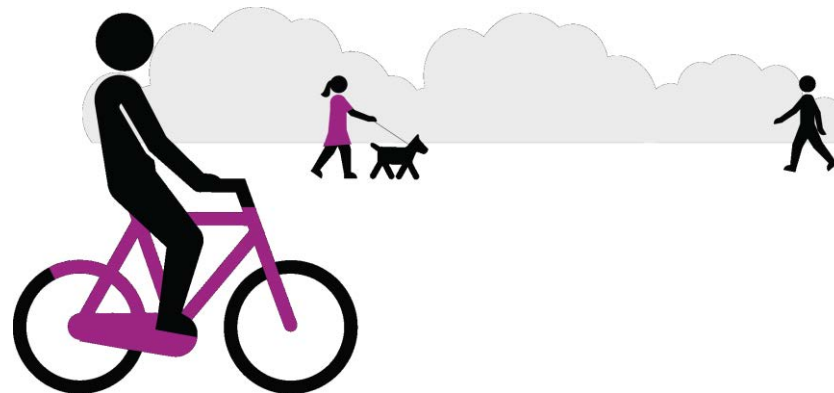
- Trend: gunstig (2016: 55%)
- Amsterdam gunstiger dan NL (59%)
- Risicogroepen: man, 65-84, laagopgeleid, minimuminkomen, niet-westerse migratieachtergrond

### 36% beweegt voldoende en 36% sport wekelijks

- Trend: onveranderd (bewegen); gunstig (sporten; 2016: 32%)
- Amsterdam ongunstiger dan NL (bewegen; 38%)
- Amsterdam gunstiger dan NL (sporten; 34%)
- Risicogroepen (te weinig bewegen/sporten): 75+, laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend, niet-westerse migratieachtergrond

#### Beweegrichtlijnen Gezondheidsraad:

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



### Voeding, eet op vijf of meer dagen per week:

85% groente

78% fruit

91% warme maaltijd

90% ontbijt

- Trends:

- onveranderd (warme maaltijd)
- fruit gunstig (2016: 71%)
- ontbijt ongunstig (2016: 92%)

- Risicogroepen: man (m.u.v. warme maaltijd), 85+ (groente, warme maaltijd), 65-74 (fruit, ontbijt), laagopgeleid, minimuminkomen, alleenwonend (groente, warme maaltijd), niet-westerse migratieachtergrond

**Tabel 7: Overgewicht, bewegen en voeding onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder (%)**

	65+		Geslacht			Leeftijd			Opleidingsniveau <sup>1</sup>			Minima <sup>2</sup>		Alleenwonend		Migratieachtergrond			Trend									
	M	V	M	V	*	65-74	75-84	85+	L	M	H	ja	nee	ja	nee	NL	NW	W	2016	2020	NL	<sup>4</sup>						
<b>Overgewicht en obesitas</b>																												
Overgewicht (incl. obesitas)	53	55	51	*		54	53	46	*	61	56	43	*	58	52	*	52	55	51	66	45	*	55	53	*	59	*	
Obesitas	18	15	20	*		18	17	16		24	18	11	*	24	16	*	18	17	16	28	12	*	18	18		17		
<b>Bewegen en sporten</b>																												
Beweegt voldoende	36	37	34			43	26	13	*	23	37	49	*	26	39	*	33	39	*	38	26	39	*	34	36		38	*
Sport wekelijks	36	35	38			41	31	19	*	23	36	52	*	28	39	*	35	38	40	27	35	*	32	36	*	34	*	
<b>Voeding; 5 of meer dagen per week:</b>																												
groente	85	82	88	*		85	86	80	*	79	83	94	*	76	88	*	83	87	*	88	74	87	*	-	-		-	
fruit	78	73	84	*		76	82	81	*	74	76	85	*	73	80	*	79	78	79	75	80		71	78	*	-		
warme maaltijd	91	91	91			92	91	85	*	88	91	95	*	85	93	*	88	95	*	92	86	95	*	90	91		-	
ontbijt	90	88	91	*		89	92	92	*	89	91	91		85	91	*	89	90	91	85	90	*	92	90	*	-		

\*significant verschil (p<0,05); -: geen gegevens; <sup>1</sup>L: max. vmbo, M: mbo, havo, vwo; H: hbo, wo; <sup>2</sup>inkomen onder of boven 120% van het wettelijk sociaal minimum; <sup>3</sup>NL: Nederlands, NW: niet-westers, W: westers; <sup>4</sup>\*significant verschil (p<0,05) t.o.v. rest van Nederland

## 8 Stadsdelen

Tabel 8: Gezondheid en welbevinden onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder naar stadsdeel (%)



	Amsterdam	Centrum	West	Nieuw-West	Zuid	Oost	Noord	Zuidoost
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>								
gezondheidsbeleving (zeer) goed	61	73	59	57	65	61	55	57
langdurige ziekte of aandoening	47	43	43	49	47	48	50	51
≥ 1 valongeval (afg. jaar)	33	31	32	34	35	35	35	31
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>								
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	30	19	27	36	26	30	35	34
≥ 1 ADL-beperking	15	8	16	17	15	13	19	18
Problemen vervoer	8	4	7	9	10	6	12	10
≥ 1 HDA-beperking	21	12	20	24	21	21	24	24
<b>Mentale gezondheid</b>								
Ernstige psychische klachten	6	4	6	8	3	6	7	8
Ernstige eenzaamheid	13	8	15	14	13	12	14	15
(Heel) veel stress	8	8	10	8	7	9	7	9
Weinig regie eigen leven	15	9	16	15	14	14	16	18
Hoge veerkracht	50	51	47	50	51	48	52	51
<b>Zorg en hulp</b>								
Mantelzorger	12	13	12	9	12	12	15	12
<b>Genotmiddelen</b>								
Roken	14	15	17	11	15	13	13	14

	Amsterdam	Centrum	West	Nieuw-West	Zuid	Oost	Noord	Zuidoost
Zwaar en/of overmatig drinken	13	21	13	11	11	13	10	10
<b>Leefgewoonten</b>								
Overgewicht (incl. obesitas)	53	40	52	60	47	53	61	59
Obesitas	18	8	16	22	15	16	23	23
Beweegt voldoende	36	47	38	28	39	38	33	27
Sport wekelijks	36	46	37	30	44	36	30	29
<b>Voeding, 5 of meer dagen per week:</b>								
groente	85	90	85	81	90	87	80	80
fruit	78	81	77	75	82	81	78	75
warme maaltijd	91	95	93	89	93	92	88	87
ontbijt	90	91	88	91	89	91	91	88

rood: ongunstiger dan stedelijk cijfer; groen: gunstiger dan stedelijk cijfer

## 9 Gebieden

Tabel 9: Gezondheid en welbevinden onder Amsterdammers van 65 jaar of ouder naar stadsdeel (%)



	Amsterdam	Centrum-West	Centrum-Oost	Westerpark	Bos en Lommer	Oud-West/De Baarsjes	Geuzenveld/Slotermeer	Osdorp	De Aker/Nieuw Sloten	Slotervaart	Oud-Zuid	Buitenveldert/Zuidas	De Pijp/Rivierenbuurt	Oud-Oost	Indische Buurt/Oostelijk Havengebied	Watergraafsmeer	IJburg/Zeeburgerland	Noord-West	Oud-Noord	Noord-Oost	Bijlmer-Centrum	Bijlmer-Oost	Gaasperdam/Driemond	
<b>Gezondheid en aandoeningen</b>																								
gezondheidsbeleving (zeer) goed	61	74	72	62	53	59	54	51	64	62	71	64	60	56	62	64	67	53	62	53	50	54	62	
langdurige ziekte of aandoening	47	38	47	49	50	38	51	54	48	42	42	45	54	52	52	42	45	52	49	47	56	54	47	
≥ 1 valongeval (afg. jaar)	33	28	33	36	32	30	42	36	24	32	36	35	34	35	35	33	37	35	36	33	29	33	30	
<b>Beperkingen in dagelijks functioneren</b>																								
≥ 1 beperking horen, zien, bewegen	30	15	23	27	32	25	41	43	24	31	21	28	30	35	32	23	29	34	35	37	39	38	30	
≥ 1 ADL-beperking	15	8	7	16	21	13	21	18	11	18	12	16	17	13	16	9	16	17	12	27	24	26	11	
Problemen vervoer	8	4	5	6	8	8	12	11	6	7	9	13	9	6	5	5	10	13	7	15	9	18	5	
≥ 1 HDA-beperking	21	11	14	20	25	19	25	29	13	25	19	26	21	23	22	17	21	25	18	29	23	29	21	



	Amsterdam	Centrum-West	Centrum-Oost	Westerpark	Bos en Lommer	Oud-West/De Baarsjes	Geuzenveld/Slotermeer	Osdorp	De Aker/Nieuw Sloten	Slotervaart	Oud-Zuid	Buitenveldert/Zuidas	De Pijp/Rivierenbuurt	Oud-Oost	Indische Buurt/Oostelijk Havengebied	Watergraafsmeer	IJburg/Zeeburgereiland	Noord-West	Oud-Noord	Noord-Oost	Bijlmer-Centrum	Bijlmer-Oost	Gaasperdam/Driemond
<b>Mentale gezondheid</b>																							
Ernstige psychische klachten	6	3	5	6	10	4	7	11	4	6	4	4	#	8	4	5	4	3	7	10	9	10	6
Ernstige eenzaamheid	13	10	6	15	21	12	13	22	10	10	11	14	13	13	11	12	13	13	14	16	20	20	11
(Heel) veel stress	8	7	9	8	14	9	4	12	8	5	7	7	5	12	10	6	6	6	8	8	9	12	6
Weinig regie eigen leven	15	8	11	15	20	14	16	19	12	13	13	18	13	21	11	12	13	17	14	18	22	24	14
Hoge veerkracht	50	53	49	46	46	49	46	45	52	58	50	48	54	41	50	51	47	50	52	55	53	46	54
<b>Zorg en hulp</b>																							
Mantelzorger	12	12	15	11	10	12	5	13	9	10	12	12	11	14	10	12	13	14	16	14	10	10	14
<b>Genotmiddelen</b>																							
Roken	14	16	14	18	15	18	15	12	8	9	15	10	18	17	12	11	12	18	13	7	15	12	16
Zwaar en/of overmatig drinken	13	22	20	20	7	11	13	11	8	12	13	12	9	12	17	11	13	10	9	12	8	9	11
<b>Leefgewoonten</b>																							
Overgewicht (incl. obesitas)	53	39	41	51	61	49	62	58	63	58	47	50	45	52	54	51	63	58	64	63	70	62	54
Obesitas	18	9	8	17	21	13	27	20	18	24	15	18	13	22	12	13	22	22	25	21	28	29	18
Beweegt voldoende	36	48	46	41	27	41	22	28	35	25	44	25	42	42	35	39	32	34	43	22	29	23	29
Sport wekelijks	36	47	46	40	23	41	24	32	40	26	51	38	40	37	32	40	36	30	31	27	25	26	32

	Amsterdam	Centrum-West	Centrum-Oost	Westerpark	Bos en Lommer	Oud-West/De Baarsjes	Geuzenveld/Slotermeer	Osdorp	De Aker/Nieuw Sloten	Slotervaart	Oud-Zuid	Buitenveldert/Zuidas	De Pijp/Rivierenbuurt	Oud-Oost	Indische Buurt/Oostelijk Havengebied	Watergraafsmeer	IJburg/Zeeburgereiland	Noord-West	Oud-Noord	Noord-Oost	Bijlmer-Centrum	Bijlmer-Oost	Gaasperdam/Driemond	
<b>Voeding, 5 of meer dagen per week:</b>																								
groente	85	90	90	86	82	86	82	76	86	80	94	86	88	85	86	90	90	78	85	79	78	77	82	
fruit	78	83	79	71	76	80	73	72	77	80	84	81	80	74	82	85	81	77	78	79	74	69	79	
warme maaltijd	91	95	94	91	92	94	88	89	90	91	94	95	91	91	91	95	90	89	90	85	86	83	90	
ontbijt	90	95	86	85	85	92	89	92	93	90	91	92	84	92	87	95	91	89	90	94	88	85	91	

rood: ongunstiger dan stedelijk cijfer; groen: gunstiger dan stedelijk cijfer