

# Gemeente Tubbergen

## Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen

### 1. Gezond van lijf en leden

- 1.1 Ervaren gezondheid
- 1.2 Lichaamsgewicht
- 1.3 Langdurige ziekte of aandoening
- 1.4 Beperkt in dagelijks leven vanwege gezondheidsproblemen
- 1.5 Zorgen over vergeetachtigheid
- 1.6 Corona

### 2. Beweeg je fit!

- 2.1. Voldoet aan de beweegerichtlijn
- 2.2. Wekelijkse sporter
- 2.3. Lid sportvereniging

### 3. Weet wat je eet

- 3.1. Schijf van Vijf
- 3.2. Gezonde en gevarieerde voeding
- 3.3. Minimaal 1,5 liter vocht

### 4. Genieten of gewoonte

- 4.1. Alcohol
- 4.2. Roken
- 4.3. Drugs
- 4.4. Gehoorbescherming

### 5. Tijd om op te laden

- 5.1. Slapen
- 5.2. Ontspanning

### 6. Vaardigheden voor gezondheid

- 6.1. Risico laaggeletterdheid
- 6.2. Gezondheidsvaardigheden
- 6.3. Digitale vaardigheden

## **7. Levenskracht**

- 7.1. Gelukkig voelen
- 7.2. Zinvol leven
- 7.3. Regie over eigen leven
- 7.4. Veerkracht en mentale weerbaarheid
- 7.5. Risico op angststoornis of depressie
- 7.6. Stress
- 7.7. Oordeel homoseksualiteit en genderidentiteit

## **8. Zelf doen**

- 8.1. Functionele beperkingen
- 8.2. Huishoudelijke activiteiten
- 8.3. Vallen
- 8.4. Slaap- of kalmeringsmiddelen

## **9. Samen ben je niet alleen**

- 9.1. Noaberschap
- 9.2. Vrijwilligerswerk
- 9.3. Eenzaamheid
- 9.4. Mantelzorg
- 9.5. Wet maatschappelijke ondersteuning

## **10. Oost west, thuis best?**

- 10.1. Oordeel woning
- 10.2. Levensloopbestendig wonen
- 10.3. Groen in de buurt
- 10.4. Geluidshinder, slaaphinder en geurhinder
- 10.5. Gezondheidsklachten door de hitte

## **11. Gezond rondkomen**

- 11.1 Moeite met rondkomen
- 11.2. Financiële problemen
- 11.3. Noodzakelijke uitgaven

## **12. Ingrijpende gebeurtenissen**

- 12.1 Ingrijpende gebeurtenissen
- 12.2. Huiselijk geweld
- 12.3. Seksuele handelingen tegen zin in
- 12.4. Ouderenmishandeling

## **13. Gevolgen corona**

- 13.1 Corona gehad
- 13.2. Ziek gevoeld door corona
- 13.3. Zelfgerapporteerde invloed coronacrisis

## **Over het onderzoek**

### **Bronnenlijst**

---

# 1. Gezond van lijf en leden

## Fysieke gezondheid

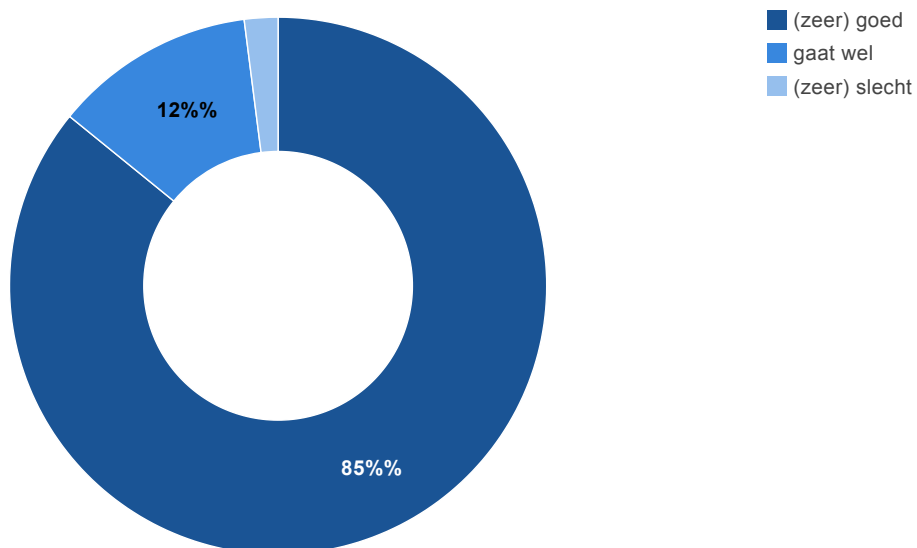
Het functioneren van ons lichaam is onderdeel van onze gezondheid. Dit hoofdstuk geeft inzicht in fysieke aspecten als lichaamsgewicht, langdurige ziekte en vergeetachtigheid. Ook is er aandacht voor hoe inwoners van Tubbergen hun gezondheid zelf ervaren en of ouderen zich zorgen maken over vergeetachtigheid. Daarnaast is uitgevraagd of mensen corona hebben gehad.

### 1.1 Ervaren gezondheid

De ervaren gezondheid, ook wel subjectieve gezondheid of gezondheidsbeleving genoemd, weerspiegelt het eigen oordeel over de gezondheid.

#### 85% ervaart gezondheid als (zeer) goed

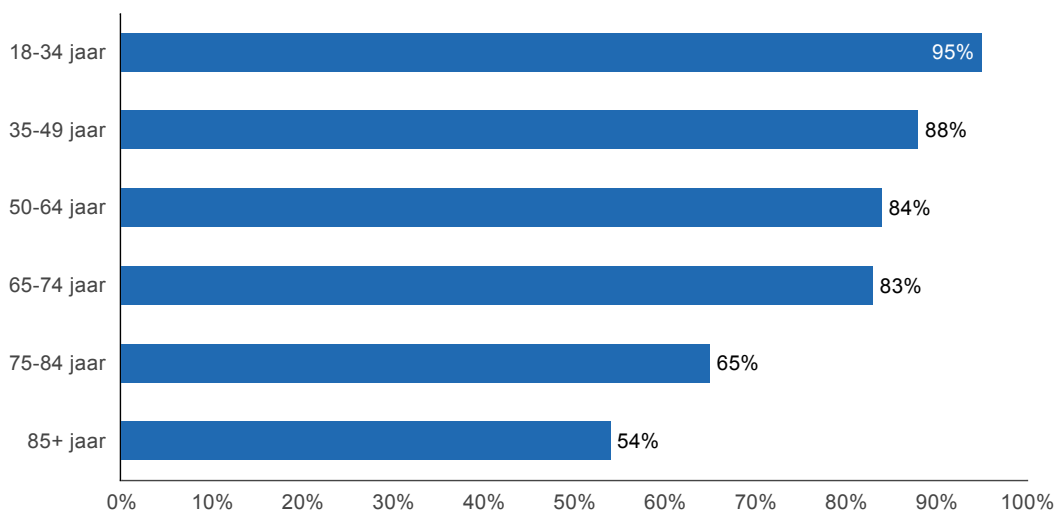
Het percentage mensen in Tubbergen dat de gezondheid als (zeer) goed ervaart is gelijk gebleven in vergelijking met vier jaar geleden: (2016: 81%). 85% van de mensen beoordeelt de eigen gezondheid als (zeer) goed, zie figuur 1.1. Dit is hoger in vergelijking met Twente (80%).



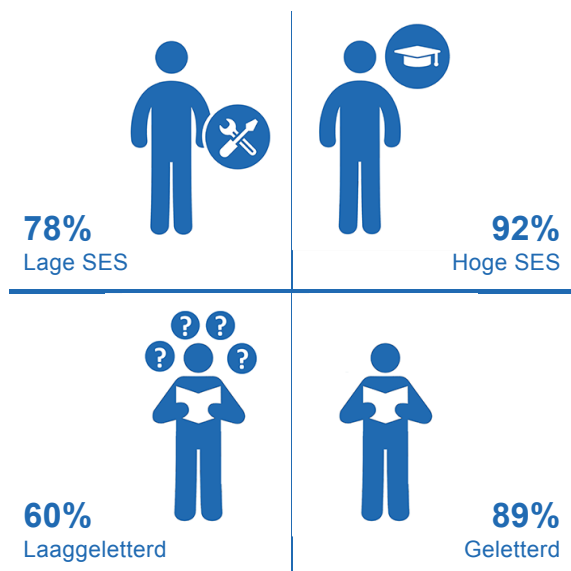
Figuur 1.1 Ervaren gezondheid 18 jaar en ouder - Tubbergen totaal.

### Goed ervaren gezondheid lager bij ouderen

Het percentage mannen (86%) dat zijn gezondheid als (zeer) goed ervaart is hoger dan de ervaren gezondheid van vrouwen (85%). Meer volwassenen (89%) dan ouderen (74%) beoordelen de eigen gezondheid als (zeer) goed. De ervaren gezondheid naar leeftijdscategorie is weergegeven in figuur 1.2.



Figuur 1.2 (Zeer) goed ervaren gezondheid - naar leeftijd



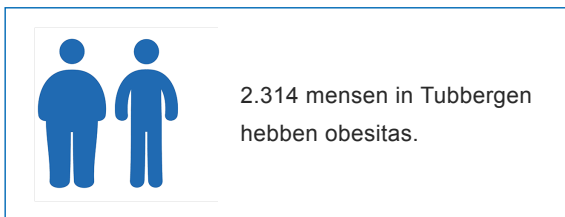
Figuur 1.3 (Zeer) goed ervaren gezondheid - naar SES en mate geletterdheid

## 1.2 Lichaamsgewicht

In de gezondheidsmonitor zijn lichaamslengte en gewicht uitgevraagd. Op basis hiervan is de Body Mass Index (BMI) berekend. De BMI laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. Het dient als maat voor het al dan niet voorkomen van overgewicht. Een waarde tussen 18,5 en 25 geeft een gezond gewicht weer. De zelfrapportage in de gezondheidsmonitor kan een vertekening geven van de werkelijkheid.

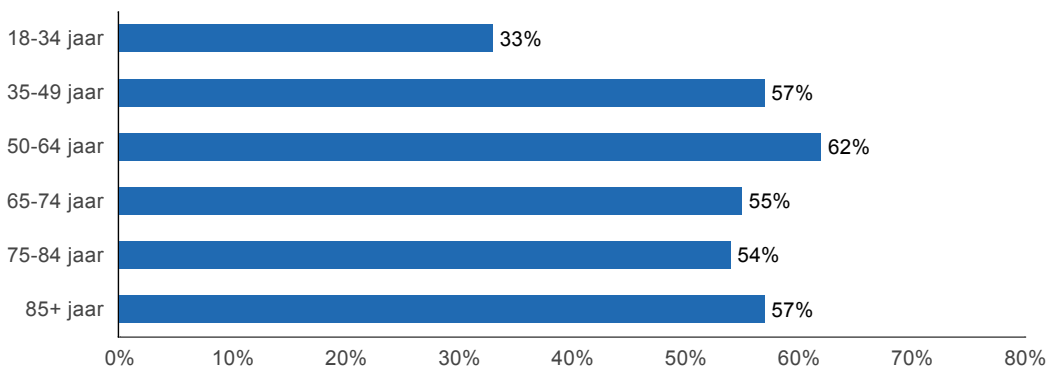
### Evenveel overgewicht in Tubbergen in vergelijking met Twente

52% van de mensen in Tubbergen heeft overgewicht. Dit is vergelijkbaar met 4 jaar geleden (2016: 46%) en gelijk aan Twente (53%).

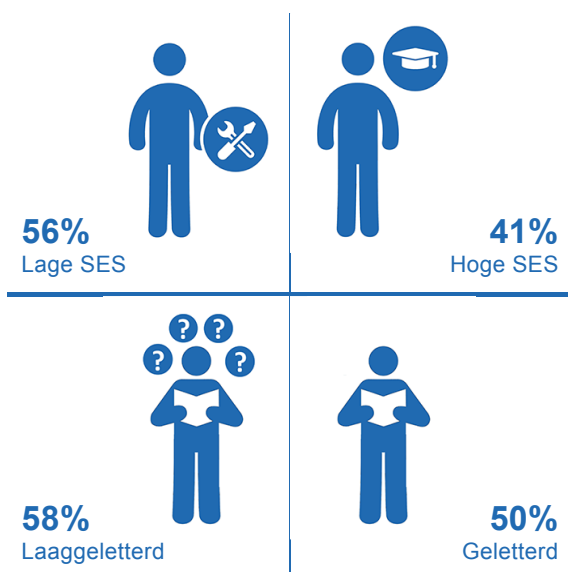


### Mannen hebben vaker overgewicht

56% van de mannen heeft overgewicht, vergeleken met 48% van de vrouwen. Ouderen (55%) hebben vaker overgewicht dan volwassenen (51%). Overgewicht naar leeftijdscategorie is weergegeven in figuur 1.4.



Figuur 1.4 Overgewicht (BMI ≥ 25) - naar leeftijd



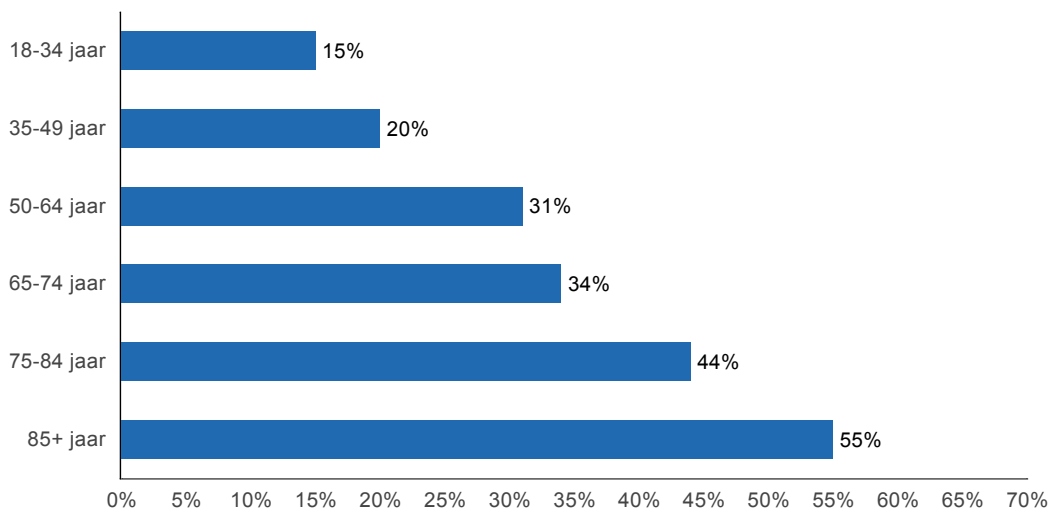
Figuur 1.5 Overgewicht (BMI ≥ 25) - naar SES en mate geletterdheid

## 1.3 Langdurige ziekte of aandoening

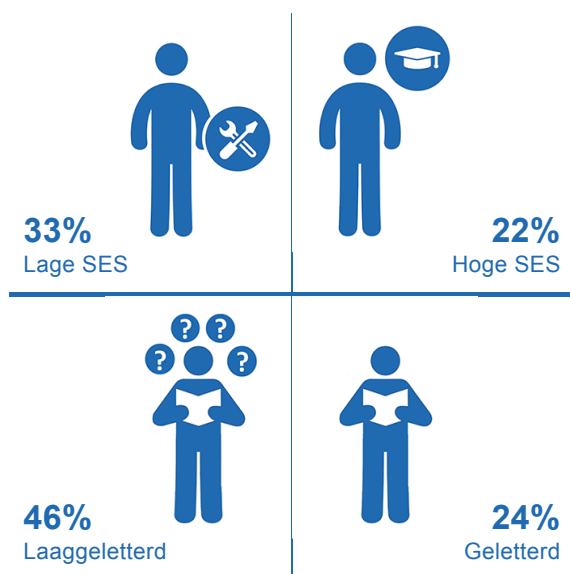
Een langdurige ziekte of aandoening duurt (naar verwachting) zes maanden of langer.

### Langdurige ziekten gelijk gebleven

Het aantal mensen van 18 jaar en ouder in Tubbergen dat een langdurige ziekte of aandoening heeft (27%) is gelijk gebleven in vergelijking met vier jaar geleden (2016: 30%). Het percentage is vergelijkbaar met Twente (31%). Meer vrouwen (29%) dan mannen (24%) hebben een langdurige ziekte of aandoening. En meer ouderen (39%) dan volwassenen (23%). De aanwezigheid van langdurige ziekten naar leeftijdsgroep is weergegeven in figuur 1.6.



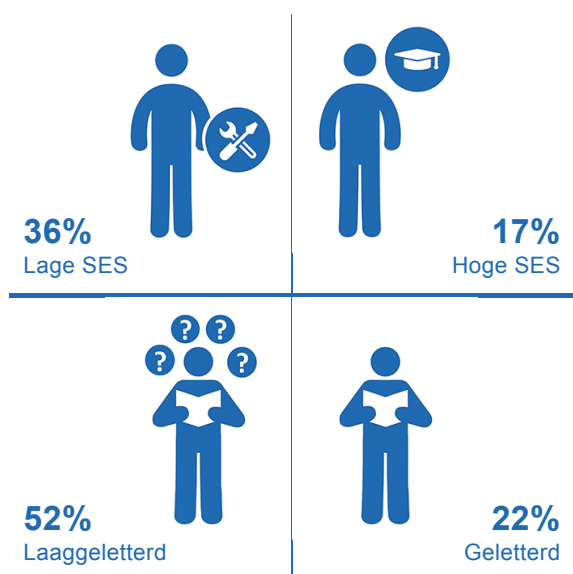
Figuur 1.6 Langdurige ziekten en aandoeningen - naar leeftijd



Figuur 1.7 Langdurige ziekten en aandoeningen - naar SES en mate geletterdheid

#### 1.4 Beperkt in dagelijks leven vanwege gezondheidsproblemen

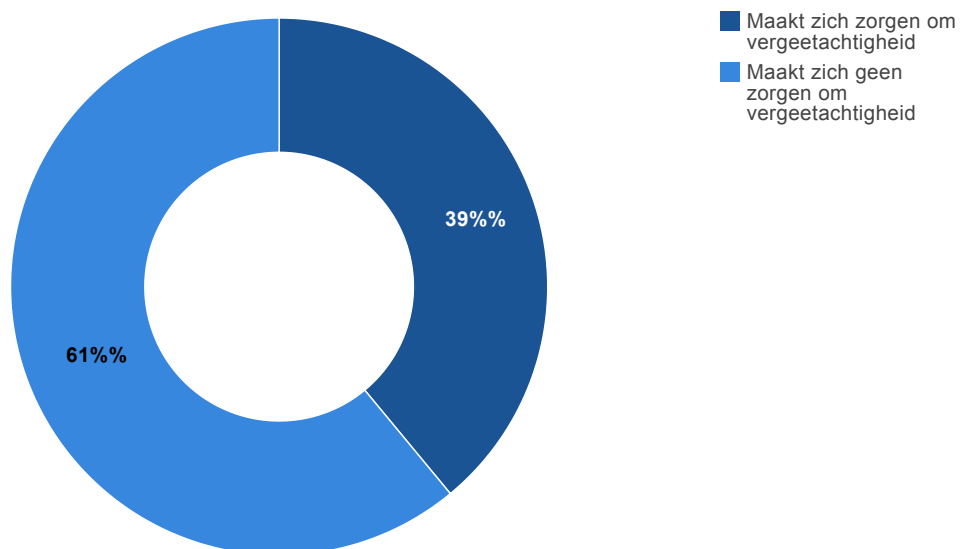
26% van de mensen in Tubbergen geeft aan (ernstig) beperkt te zijn in het dagelijks leven vanwege gezondheidsproblemen. Dit is lager dan in Twente (31%). Er is een verschil tussen mannen (24%) en vrouwen (29%). Ouderen (44%) zijn vaker beperkt in het dagelijks leven door gezondheidsproblemen dan volwassenen (20%).



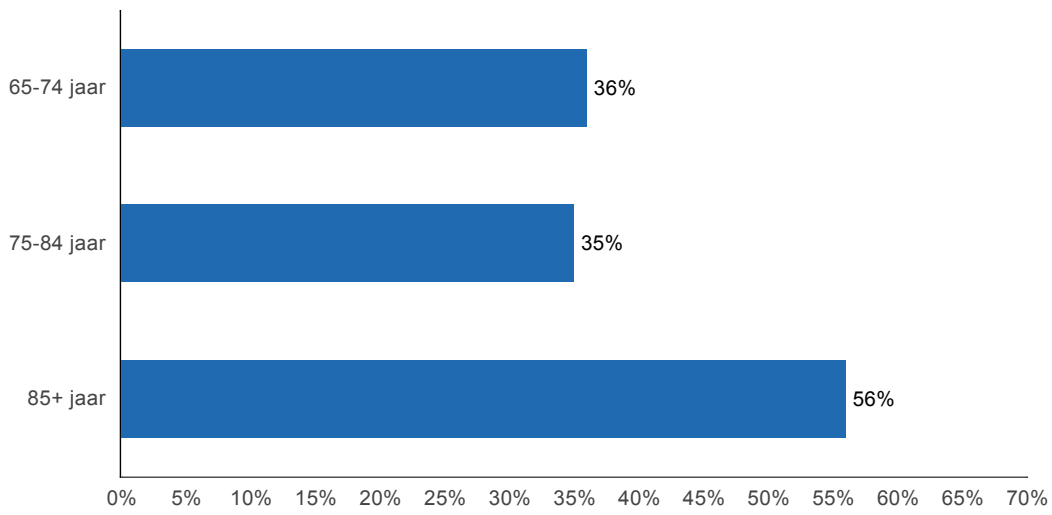
Figuur 1.8 (Ernstig) beperkt in dagelijks leven door gezondheidsproblemen - naar SES en mate geletterdheid

#### 1.5 Zorgen over vergeetachtigheid

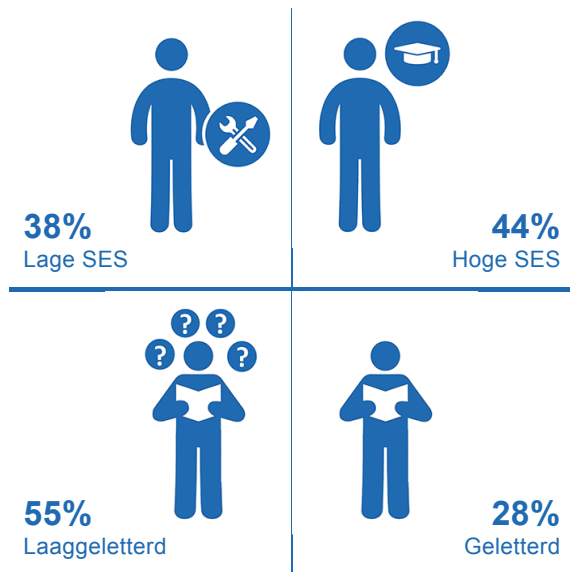
Onder de ouderen in Tubbergen geeft 39% aan zichzelf vergeetachtig te vinden. Het percentage ouderen dat aangeeft zich daar (een beetje tot veel) zorgen over te maken is 39%, zie figuur 1.9. Er zijn geen verschillen naar geslacht. Figuur 1.10 geeft per leeftijdsgroep de percentages weer van de ouderen die zichzelf vergeetachtig vinden en zich hier zorgen over maken.



Figuur 1.9 Zorgen om vergeetachtigheid bij ouderen



Figuur 1.10 Maakt zich zorgen over vergeetachtigheid - naar leeftijd



Figuur 1.11 Ouderen met zorgen over hun vergeetachtigheid - naar SES en mate geletterdheid

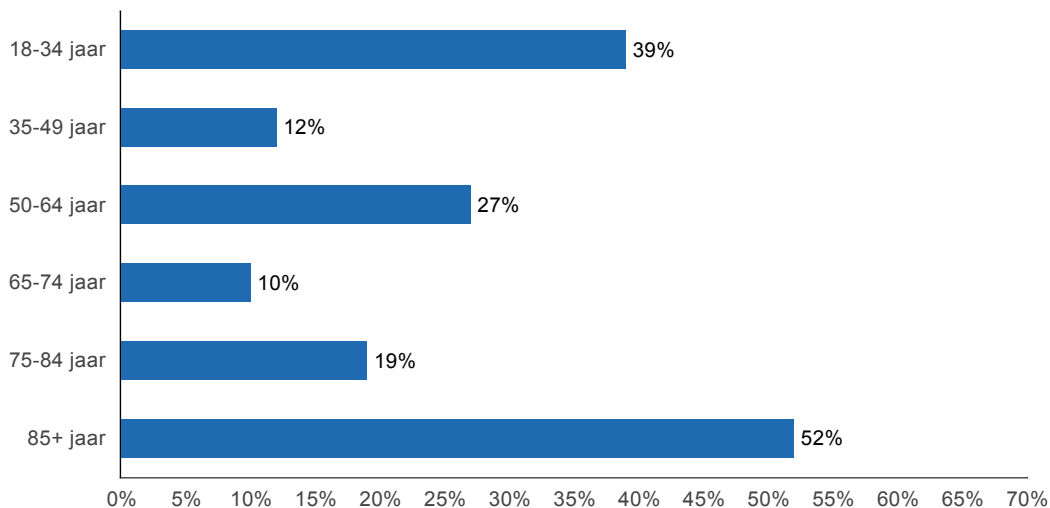


## 1.6 Corona

4% van de mensen in Tubbergen denkt het coronavirus te hebben gehad, maar dit is niet bevestigd met een test. Daarnaast geeft 4% aan het coronavirus te hebben gehad, waarbij dit is bevestigd met een test. Van de mensen die corona gehad hebben geeft 26% aan hier redelijk tot ernstig ziek van te zijn geweest. Dit is vergelijkbaar met Twente (35%).

### Ouderen voelen zich minder vaak ziek door corona

De ouderen die corona hebben gehad, voelen zich minder vaak redelijk tot ernstig ziek door corona (18%) dan volwassenen (28%). Figuur 1.12 geeft dit weer per leeftijdscategorie. Mannen (14%) voelen zich minder vaak redelijk tot ernstig ziek dan vrouwen (35%). Bij mensen uit de risicogroep laaggeletterdheid is dit 18%, bij mensen zonder risico op laaggeletterdheid is dit 27%. Bij mensen met een lage SES is dit 20% en bij mensen met een hoge SES 45%.



Figuur 1.12 Redelijk tot ernstig ziek voelen door corona - naar leeftijd

## 2. Beweeg je fit!

### Lichamelijke activiteit

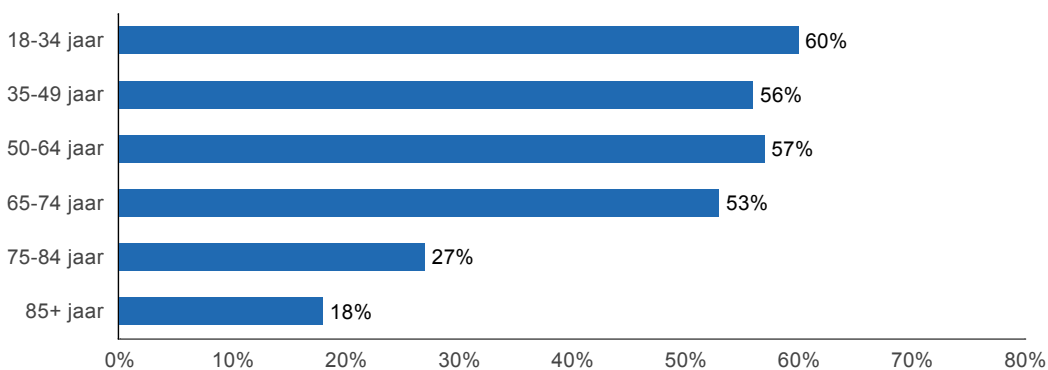
Lichaamsbeweging zorgt voor een goede lichamelijke en mentale gezondheid. Het heeft een positief effect op de conditie, het welzijn en de weerstand. Overdag bewegen kan helpen om 's nachts beter te slapen. Ook kan bewegen helpen om rust te krijgen in je hoofd. Regelmatig bewegen verkleint de kans op gezondheidsproblemen. Beweeg je fit gaat over lichamelijke activiteit naar en op werk, school en in het huishouden. Ook zijn activiteiten als wandelen, fietsen, tuinieren, sporten en zitgedrag uitgevraagd.

### 2.1 Voldoet aan de beweegrichtlijn

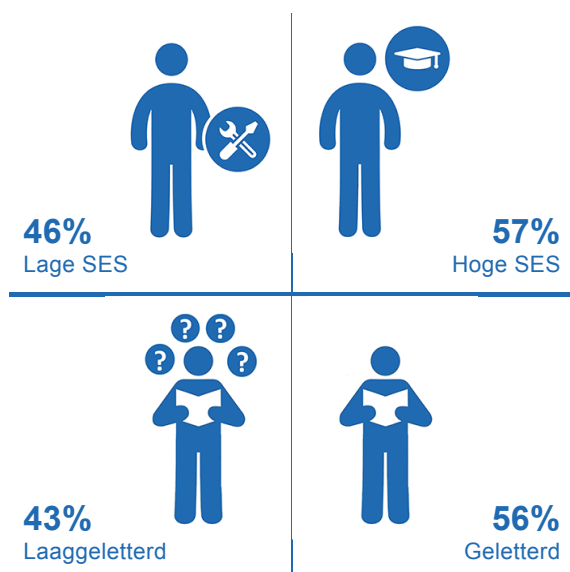
Het advies van de Gezondheidsraad aan volwassenen en ouderen is om tenminste 2,5 uur per week matig intensief te bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen). Aanbevolen wordt om niet te veel stil te zitten en minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. Dit staat omschreven in de Beweegrichtlijnen 2017. Voorheen kende Nederland drie normen voor gezond bewegen: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de Fitnorm en de Combinorm. Deze normen waren al in gebruik sinds 1998 en toe aan een update. Wetenschappelijke inzichten van de afgelopen 20 jaar zijn verwerkt in de vernieuwde Beweegrichtlijnen 2017.

#### Volwassenen voldoen het vaakst aan beweegrichtlijn

Van de mensen in Tubbergen voldoet 54% aan de beweegrichtlijn. Dit is vergelijkbaar met 2016 (55%). Vergelijking met Nederland is niet mogelijk. Van de mannen voldoet 57% aan de beweegrichtlijn en 50% van de vrouwen. Volwassenen (58%) voldoen vaker aan de beweegrichtlijn dan ouderen (41%). Figuur 2.1 toont dit per leeftijdscategorie.



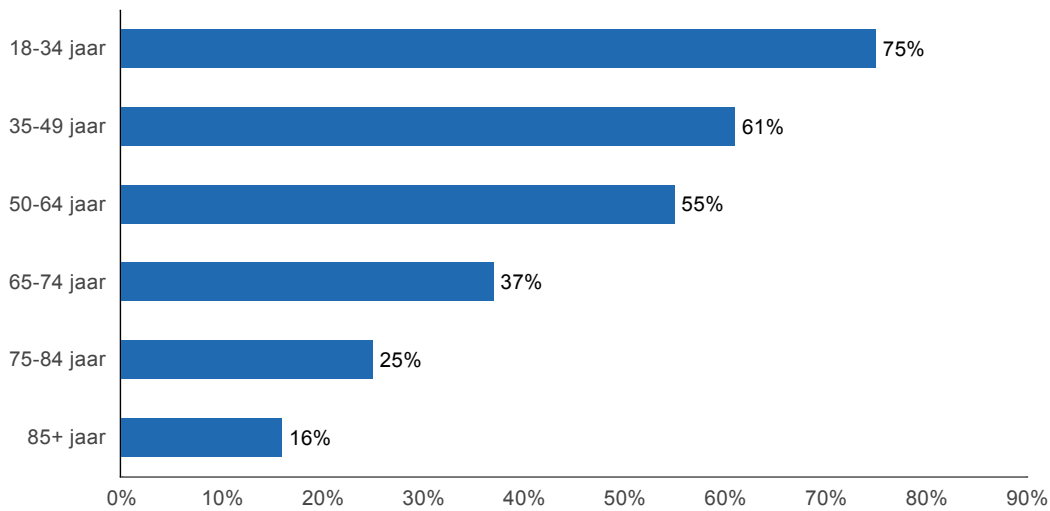
Figuur 2.1 Voldoen aan beweegrichtlijn - Tubbergen totaal



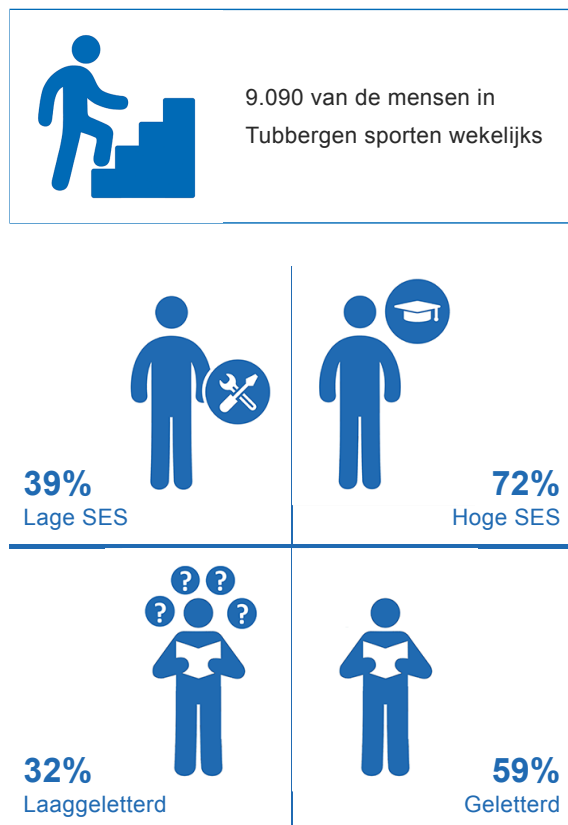
Figuur 2.2 Voldoen aan beweegrichtlijn - naar SES en mate geletterdheid

## 2.2 Wekelijkse sporter

Van de mensen in Tubbergen sport 55% wekelijks. Dit is vergelijkbaar met 2016, toen sportte 54% van de Twentenaren wekelijks. Van de mannen sport 56% wekelijks, bij de vrouwen is dit 54%. Volwassenen (63%) sporten vaker wekelijks dan ouderen (31%). Het lijkt er dan ook op dat mensen minder vaak wekelijks sporten naarmate zij ouder worden, zie figuur 2.3.



Figuur 2.3 Wekelijkse sporter - naar leeftijd



Figuur 2.4 Wekelijkse sporter - naar SES en mate geletterdheid

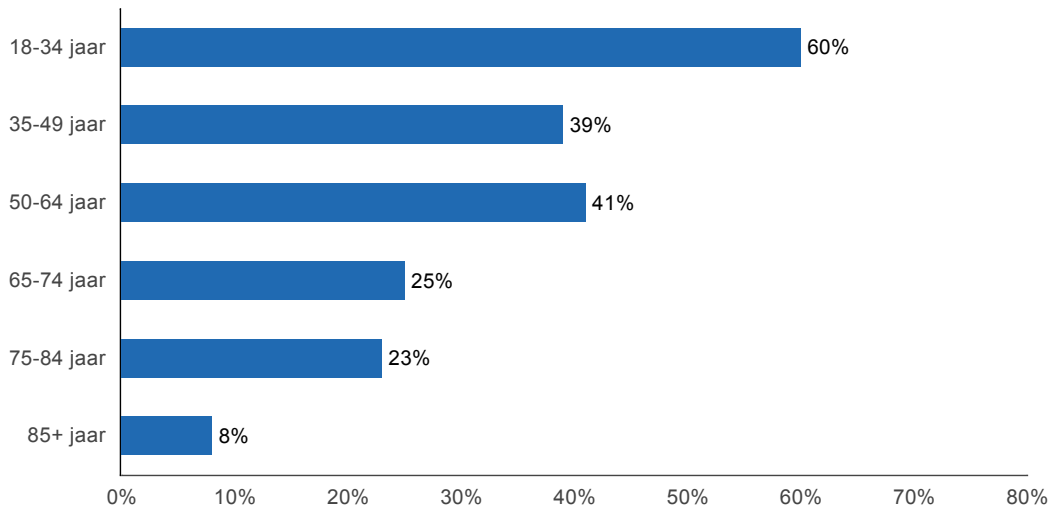
## 2.3 Lid sportvereniging

Deelname aan sport- en beweegactiviteiten is niet alleen goed voor de gezondheid, maar bevordert ook de maatschappelijke participatie en het welbevinden.

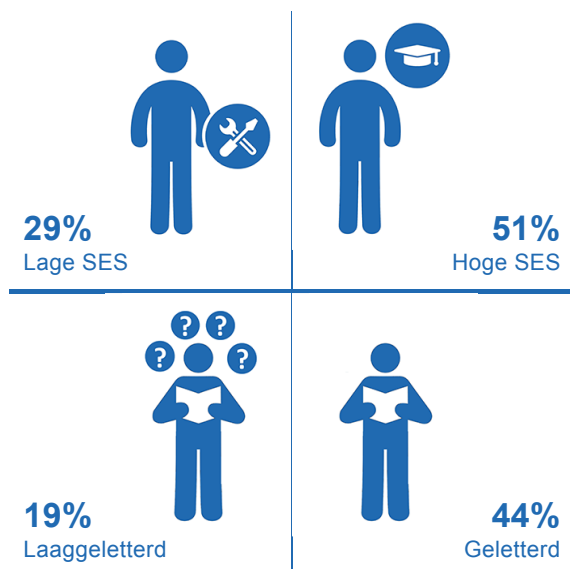
### 41% lid sportvereniging

Van de mensen in Tubbergen is 41% lid van een sportvereniging, wat vergelijkbaar is met het percentage in 2016 (37%). Er is een verschil tussen mannen (47%) en vrouwen (34%). Volwassenen (47%) zijn vaker lid van een sportvereniging dan ouderen (22%).

Lidmaatschap per leeftijdscategorie is weergegeven in figuur 2.5.



Figuur 2.5 Lidmaatschap sportvereniging - naar leeftijd



Figuur 2.6 Lidmaatschap sportvereniging - naar SES en mate geletterdheid

## 3. Weet wat je eet

### Voeding en vocht

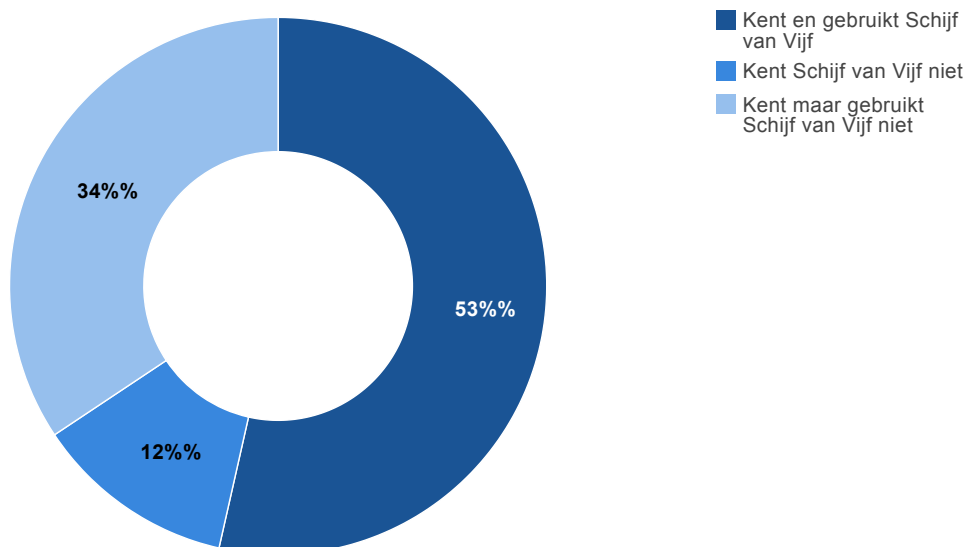
Je lichaam haalt bouwstoffen uit voeding. Als je gezond eet en drinkt, krijg je voedingsstoffen binnen die je nodig hebt om goed te functioneren en je fit te voelen. Gezonde voedingsstoffen dragen bij aan je weerstand, zorgen ervoor dat je lekkerder in je vel zit en voorkomen dat je bepaalde ziektes krijgt. Daarnaast kan gezonde voeding bijdragen aan een gezond gewicht. Een hulpmiddel om gezond te eten is de Schijf van Vijf<sup>1</sup>. Dit hoofdstuk gaat in op hoeveel mensen de Schijf van Vijf kennen en hoe het Twentse voedingspatroon eruitziet. Voor ouderen is daarnaast het vochtgebruik inzichtelijk gemaakt.

#### 3.1 Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, nuttig je vooral producten die gezondheidswinst opleveren en krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

##### 53% probeert volgens Schijf van Vijf te eten

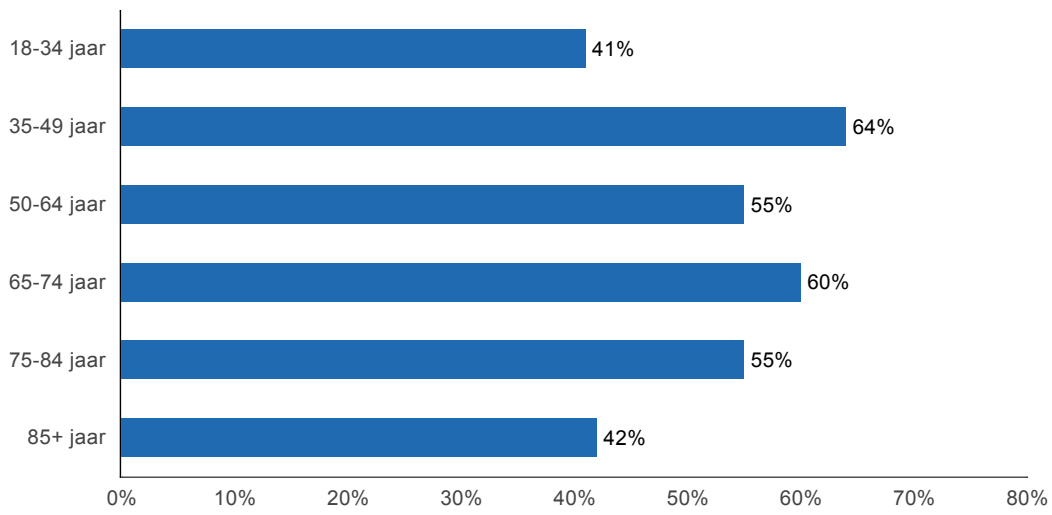
Van de mensen in Tubbergen geeft 12% aan de Schijf van Vijf niet te kennen, 34% kent de Schijf van Vijf wel, maar gebruikt deze niet en 53% probeert volgens de Schijf van Vijf te eten (zie figuur 3.1).



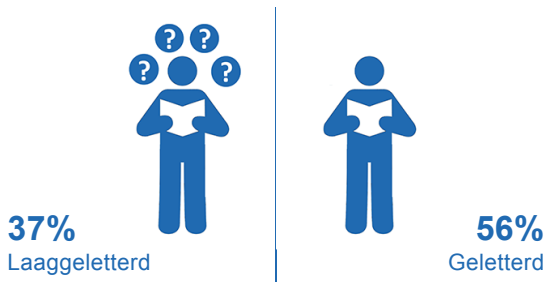
Figuur 3.1 Kennis en gebruik Schijf van Vijf - Tubbergen totaal

##### Vrouwen proberen vaker volgens de Schijf van Vijf te eten

Het kennen van de Schijf van Vijf kan helpen om gezond te eten. Hierin zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen. 37% van de mannen en 70% van de vrouwen probeert volgens de Schijf van Vijf te eten. Er is geen verschil tussen volwassenen (52%) en ouderen (57%). Voor een overzicht naar leeftijd zie figuur 3.2. Er zijn geen verschillen in het proberen te eten volgens de Schijf van Vijf naar SES.



Figuur 3.2 Proberen te eten volgens Schijf van Vijf - naar leeftijd



Figuur 3.3 Schijf van Vijf - naar mate geletterdheid

### 3.2 Gezonde en gevarieerde voeding

Gezond, gevarieerd en regelmatig eten zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Onder deze norm vallen volgens het Voedingscentrum onder andere veel groente en fruit, volkoren producten, minder vlees en meer plantaardig voedsel<sup>2</sup>. Het advies is om te variëren met vis, peulvruchten, noten en vegetarische producten, en genoeg zuivel te eten, zoals melk, yoghurt en kaas<sup>3</sup>.

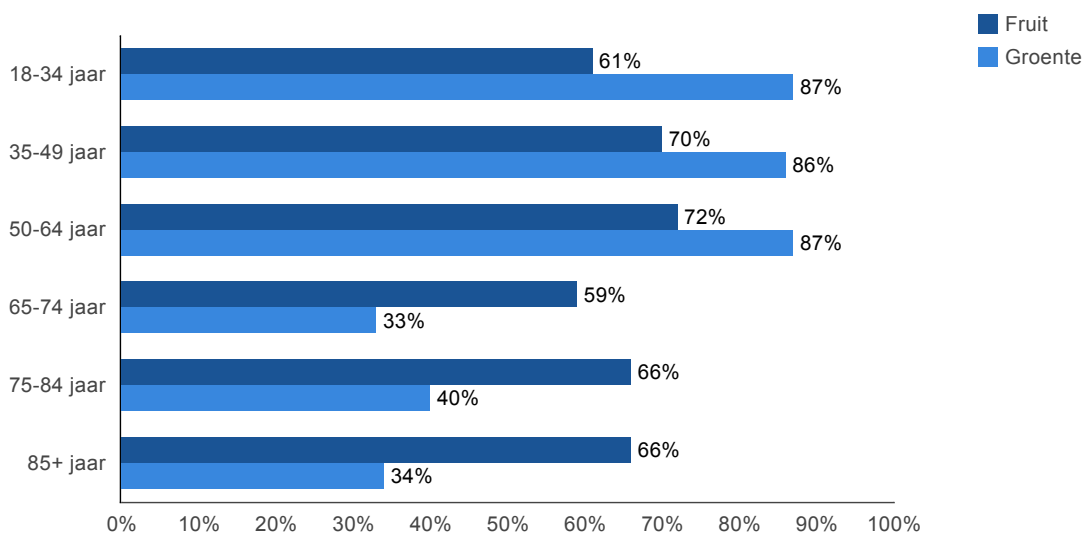
#### Groot deel van de mensen in Tubbergen voldoet niet aan de dagelijkse voedingsnorm

Een groot deel van de mensen in Tubbergen voldoet geen zeven dagen per week aan de hierboven genoemde voedingsnormen. Wanneer gekeken wordt hoeveel mensen minimaal 5 dagen per week wel voldoen aan de individuele normen, liggen de percentages aanzienlijk hoger. Zo eet 73% minimaal 5 dagen in de week volkorenproducten (tegenover 51% dagelijks) en 87% zuivelproducten (tegenover 68% dagelijks). Voor een uitgebreid overzicht zie tabel 3.1.



#### Vrouwen en ouderen eten op verschillende onderdelen vaker gezond

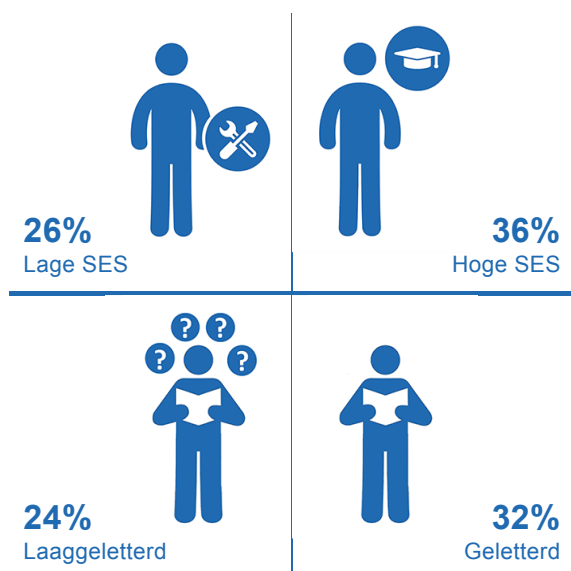
Uit tabel 3.1 komt naar voren dat vrouwen, in vergelijking met mannen, vaker fruit en groente eten, minder vaak vlees eten en vaker dagelijks volkoren producten en vaker dagelijks zuivel eten. Ook zijn er een aantal verschillen tussen volwassenen en ouderen. Het valt op dat ouderen in vergelijking met volwassenen vaker fruit eten, vaker minimaal vijf dagen groente eten, vaker minimaal twee keer per week vis eten, minder vaak vlees eten, vaker volkoren producten eten en vaker zuivel eten. Er zijn verschillen naar SES. Minimaal vijf dagen per week fruit eten, dagelijks groente en minimaal vijf dagen groente eten wordt vaker gedaan door hoge SES dan door lage SES, zie tabel 3.1.



Figuur 3.4 Dagelijkse groente- en fruitconsumptie - naar leeftijd

Tabel 3.1 Voedingspatroon Tubbergen

	Mannen%	Vrouwen%	Volwassenen%	Ouderen%	Lage SES%	Hoge SES%	Totaal%
Eet dagelijks fruit	29	47	30	62	44	35	38
Eet minimaal 5 dagen per week fruit	65	79	67	86	75	72	72
Eet dagelijks groente	27	35	30	35	26	36	31
Eet minimaal 5 dagen per week groente	83	90	87	87	82	88	87
Eet minimaal 2x per week vis	21	24	19	36	22	27	23
Eet dagelijks vlees	21	9	18	8	18	12	15
Eet maximaal 5 dagen per week vlees	54	66	57	71	59	64	60
Eet minimaal 2x per week peulvruchten	32	34	30	41	40	28	33
Eet dagelijks volkoren producten	49	54	48	64	58	49	51
Eet minimaal 5 dagen per week volkoren producten	71	76	69	84	75	70	73
Eet dagelijks zuivel	61	74	63	81	69	68	68
Eet minimaal 5 dagen per week zuivel	83	92	85	95	87	88	87



Figuur 3.5 Dagelijks groente eten - naar SES en mate geletterdheid

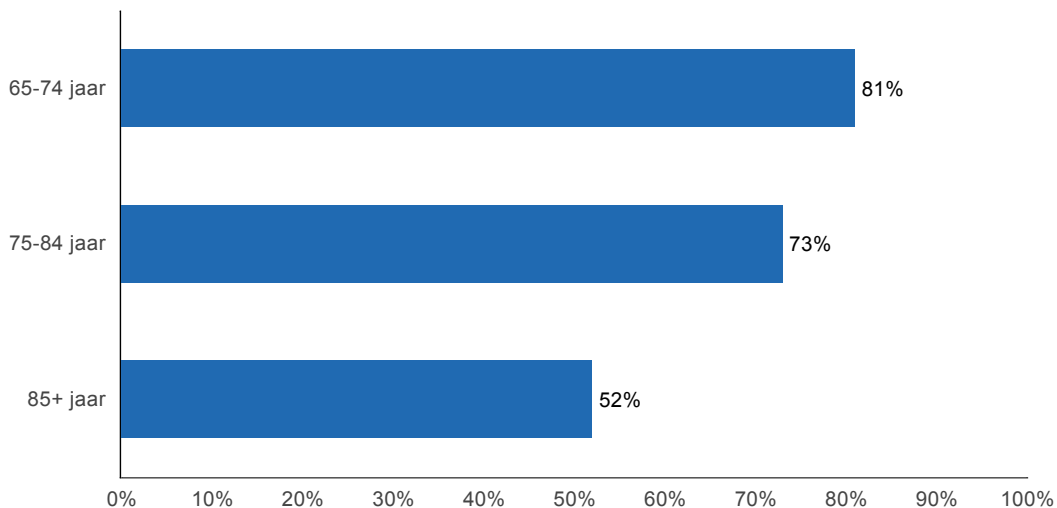


### 3.3 Minimaal 1,5 liter vocht

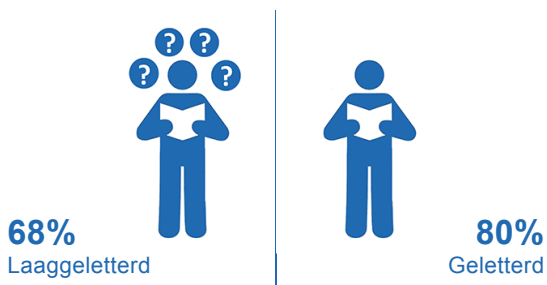
De Gezondheidsraad volgt in haar richtlijnen voor goede voeding, het advies van het Voedingscentrum om per dag minstens 1,5 liter vocht te drinken. Voldoende vocht is voor ouderen extra van belang. Op hogere leeftijd (> 70 jaar) kan de vochtbalans verstoord raken door een verminderd functioneren van de nieren en een afnemend dorstgevoel. Ook kan de eetlust afnemen, waardoor men via de voeding niet voldoende vocht meer binnenkrijgt. Daarom is bij ouderen gevraagd naar vochtinname.

#### 76% van de ouderen drinkt minimaal 1,5 liter vocht per dag

Het percentage ouderen dat aangeeft dagelijks minimaal 1,5 liter vocht te drinken is 76%. Van de mannen drinkt 77% 1,5 liter vocht per dag. Bij de vrouwen is dit 74%. Voldoende vocht drinken lijkt af te nemen bij ouderen met de leeftijd, zie figuur 3.6. Er is geen verschil bij ouderen in dagelijks minimaal 1,5 liter vocht drinken naar SES.



Figuur 3.6 Dagelijks minimaal 1,5 liter vocht drinken - naar leeftijd bij ouderen



Figuur 3.7 Dagelijks minimaal 1,5 liter vocht drinken - naar mate geletterdheid bij ouderen

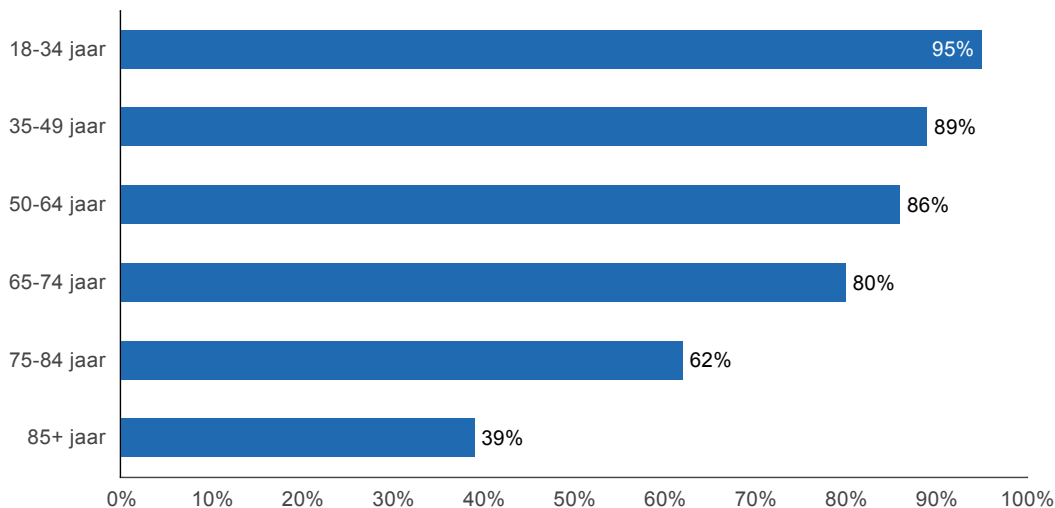
## 4. Genieten of gewoonte

### Alcohol, roken, drugs en gehoorbescherming

Alcohol, roken, drugs... Een genot of een gewoonte van mensen uit Tubbergen? Alcohol, roken en drugs kunnen gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Genieten van een glaasje wijn of bier bij het eten, of tijdens een avondje uit. Blijft het bij een enkel glas of zijn we ons niet altijd bewust van de gewoonte om bij steeds meer gelegenheden alcohol te drinken? En als je dan een avondje uit bent of een ander moment waar hard geluid is, ben je er bewust van dat gehoorschade blijvend is en tref je daar maatregelen voor? Het hoofdstuk "Genieten of gewoonte?" bespreekt alcoholgebruik en roken onder mensen in Tubbergen. Bij volwassenen is daarnaast het gebruik van drugs en gehoorbescherming uitgevraagd.

#### 4.1 Alcohol

Aan volwassenen en ouderen is gevraagd of zij wel eens alcohol drinken. 85% van de mensen in Tubbergen heeft in de afgelopen twaalf maanden wel eens alcohol gedronken, zoals bier, wijn of sterke drank. Het alcoholgebruik naar leeftijdscategorie is weergegeven in figuur 4.1.



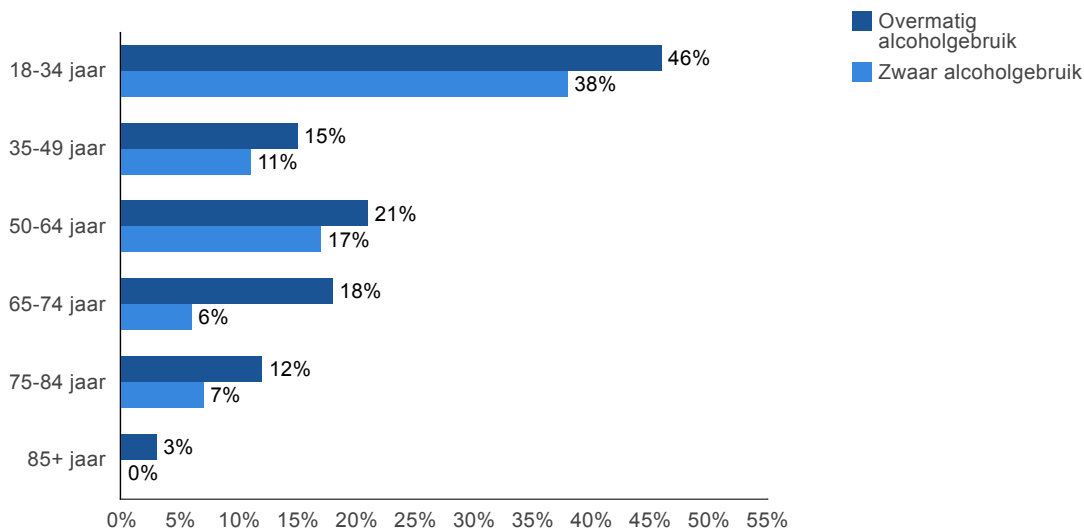
Figuur 4.1 Afgelopen 12 maanden alcohol gedronken - naar leeftijd

Hoewel veel mensen een glaasje alcohol op zijn tijd kunnen waarderen, adviseert de Gezondheidsraad om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag<sup>4</sup>. 30% van de mensen uit Tubbergen geeft aan dat ze niet drinken, of maximaal één glas alcohol per dag. Vier jaar geleden was dit percentage vergelijkbaar; 28% van de mensen uit Tubbergen gaf aan niet te drinken of maximaal één glas per dag. In Twente houden mensen zich minder vaak aan het advies van de Gezondheidsraad, daar drinkt 40% niet of maximaal één glas per dag. Er is een groot verschil tussen mannen en vrouwen. Vrouwen (49%) houden zich vaker aan het advies dan mannen (13%). Volwassenen (24%) drinken minder vaak niet of maximaal één glas per dag dan ouderen (52%).

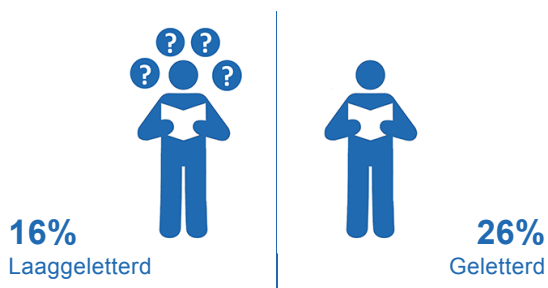
#### Meer overmatig en zwaar alcoholgebruik bij mannen

Van overmatig alcoholgebruik is sprake wanneer meer dan veertien glazen per week gedronken worden door mannen en meer dan zeven glazen per week door vrouwen<sup>5</sup>. In Tubbergen is 25% van de bevolking een overmatige drinker van alcohol. Dit is vergelijkbaar met 2016 (25%) en meer dan gemiddeld in Twente (19%).

Een man die zes glazen alcohol of een vrouw die vier glazen alcohol bij één gelegenheid drinkt, behoort tot de categorie zware drinkers<sup>6</sup>. 18% van de mensen in Tubbergen is een zware drinker, dit is vergelijkbaar met 2016 (16%). Er zijn minder zware drinkers in Tubbergen dan in Twente (10%). Mannen drinken vaker overmatig (33%) en zwaar (30%) dan vrouwen (overmatig 16%; zwaar 6%). Meer volwassenen (22%) dan ouderen (6%) zijn zware drinkers. Zware en overmatige drinkers naar leeftijdscategorie zijn weergegeven in figuur 4.2.



Figuur 4.2 Zware en overmatige drinkers - naar leeftijd

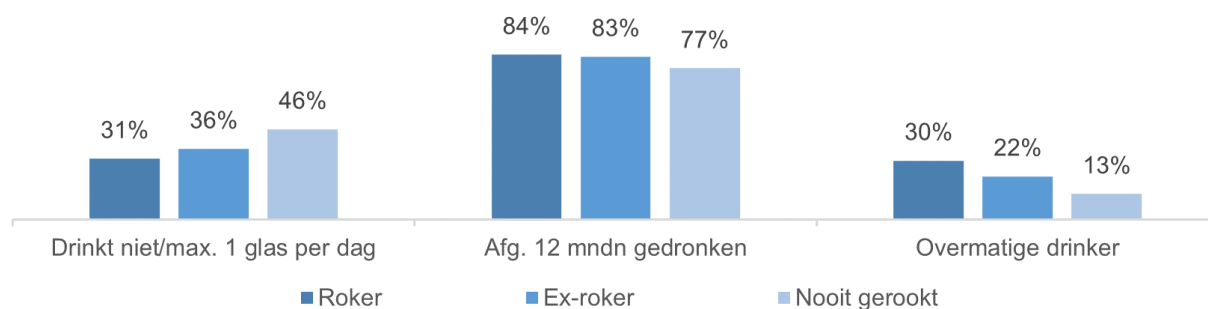


Figuur 4.3 Overmatig drinken - naar mate geletterdheid

#### Verdieping Twentse cijfers

##### Twentse rokers zijn vaker overmatige drinkers

Uit een verdiepend onderzoek met de Twentse data blijkt dat er een relatie is tussen mensen die alcohol drinken en roken. Twentenaren die roken hebben vaker gedronken in de afgelopen twaalf maanden. Van de rokers heeft 84% in de afgelopen twaalf maanden alcohol gedronken. Voor de mensen die nog nooit gerookt hebben is dit 77%. Van de Twentenaren die aangeven te roken, is 30% een overmatige drinker. Voor mensen die nog nooit gerookt hebben is dit 13%. Van de mensen die aangeven gestopt te zijn met roken, drinkt 36% niet of maximaal één glas per dag. Voor rokers is dit 31%, en mensen die nooit gerookt hebben 46%. Zie figuur 4.4.



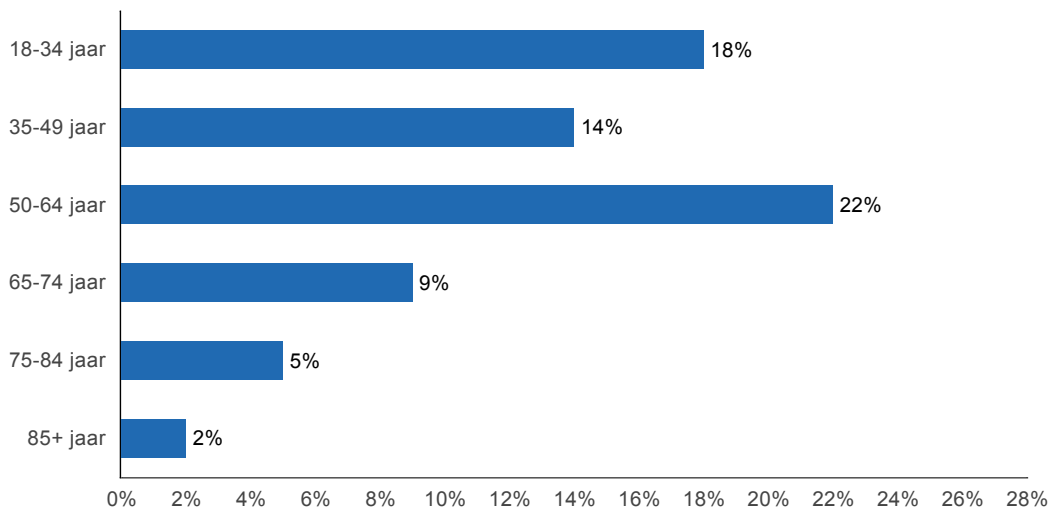
Figuur 4.4 Alcoholgebruik afgelopen 12 maanden - naar roker of niet

## 4.2 Roken

Roken is ongezond. En niet alleen voor de roker zelf, maar ook voor degenen die meeroken. Roken gaat gepaard met een lagere kwaliteit van leven en levert, vergeleken met andere risicofactoren, een hoge bijdrage aan de ziektelast. De sterftkans van rokers is aanzienlijk hoger dan van niet-rokers.

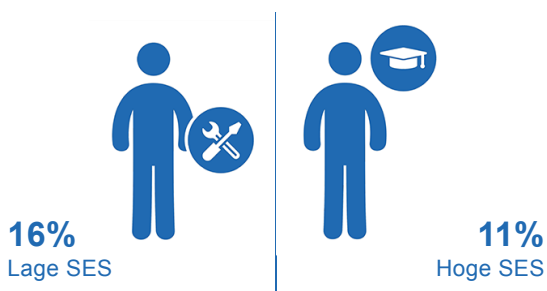
### 16% van de mensen in Tubbergen rookt (wel eens)

16% van de mensen in Tubbergen rookt (wel eens). Het aantal rokers is gelijk gebleven (2016: 18%) en is gelijk aan het percentage rokers in Twente (17%). Mannen (19%) roken vaker dan vrouwen (12%), en volwassenen (19%) vaker dan ouderen (7%). Per leeftijdscategorie is dit weergegeven in figuur 4.5. Van de rokers geeft 1% aan wel eens een elektronische sigaret (e-smoker, sisha-pen) te gebruiken. Dit is vergelijkbaar met Twente (2%).



Figuur 4.5 Rookt (wel eens) - naar leeftijd

Ook is er gevraagd aan de niet-rokende mensen in Tubbergen of zij vroeger wél hebben gerookt. Het stoppen met roken zorgt ervoor dat je conditie beter wordt, je hebt weer minder kans op hart- en vaatziekten en na het stoppen gaat je levensverwachting omhoog. In Tubbergen geeft 33% aan vroeger gerookt te hebben.

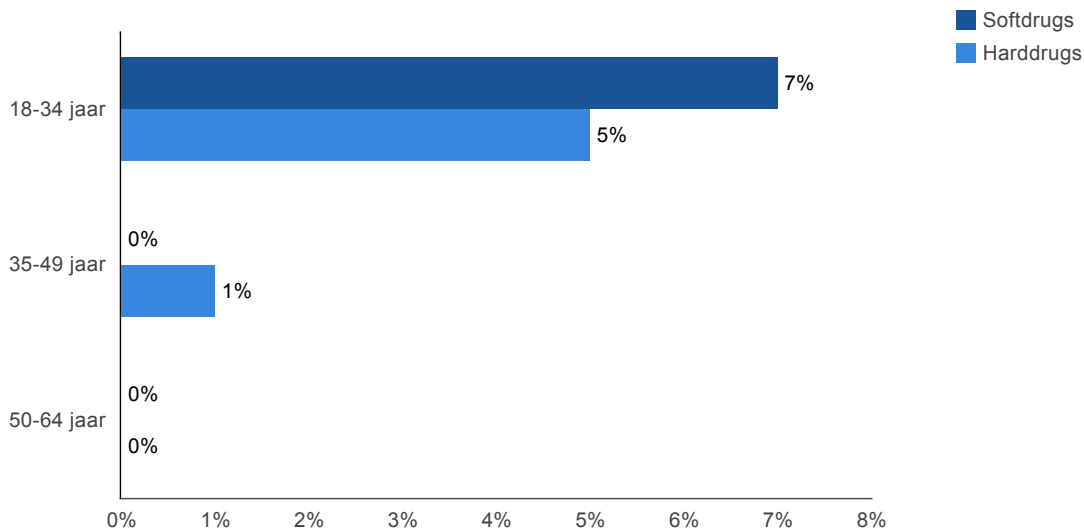


Figuur 4.6 (Wel eens) roken - naar SES

### 4.3 Drugs

Hoewel de meeste mensen de gevaren van drugs kennen, worden er toch verschillende drugs gebruikt. 4% van de volwassenen in Tubbergen geeft aan één of meerdere soorten drugs te hebben gebruikt in de afgelopen twaalf maanden. 2% geeft aan softdrugs te hebben gebruikt en 2% harddrugs in de afgelopen twaalf maanden.

Van de mannen heeft 5% drugs gebruikt in de afgelopen 12 maanden. Bij de vrouwen is dit 3%. 3% van de mannen en 1% van de vrouwen gebruikt softdrugs. Voor harddrugs liggen deze percentages op 2% (mannen) en 1% (vrouwen). Figuur 4.7 toont het drugsgebruik per leeftijdscategorie. SES en risico op laaggeletterdheid hebben geen invloed op drugsgebruik. Deze vraag over drugs is niet aan ouderen (65+) gesteld.



Figuur 4.7 Drugsgebruik volwassenen - naar leeftijd

### 4.4 Gehoorbescherming

Schade aan het gehoor kan geleidelijk maar ook acuut ontstaan. Gehoorschade is onherstelbaar. Het dragen van oordoppen kan dit voorkomen. Aan volwassenen is gevraagd of ze gehoorbescherming gebruiken op plekken waar op dat moment hard geluid is.

#### 15% van de volwassenen in Tubbergen gebruikt nooit gehoorbescherming

15% van de volwassenen in Tubbergen zegt nooit gehoorbescherming (zoals oordoppen) te gebruiken op plekken waar op dat moment hard geluid is. Vrouwen gebruiken vaker nooit gehoorbescherming (23%) dan mannen (7%). De plekken waar het meest gehoorbescherming wordt gebruikt is op festivals/concerten of ander grote evenementen (23%), werk (27%) en discotheken of cafébezoek (9%).

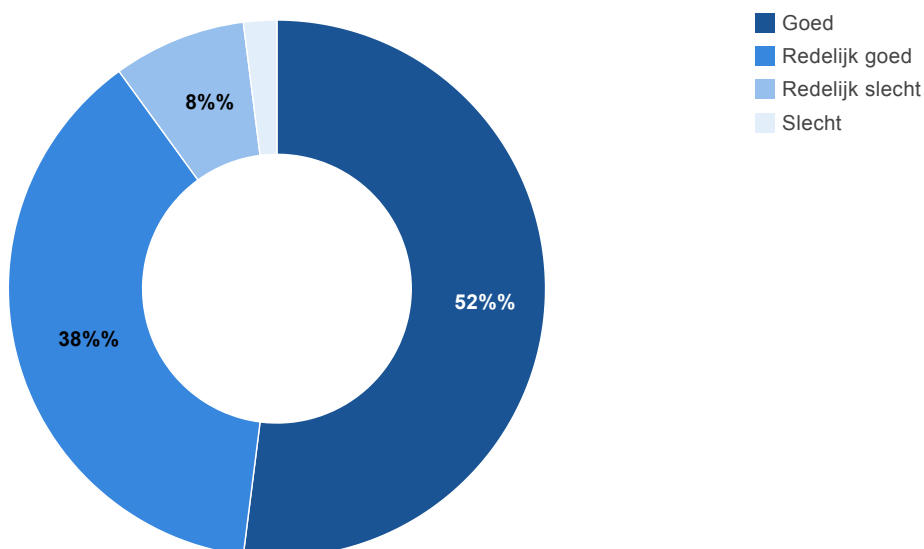
## 5. Tijd om op te laden

### Slaap en ontspanning

Goed slapen en ontspannen hebben net als gezond eten en voldoende bewegen een positieve invloed op onze gezondheid. Gedurende slaap herstelt je lichaam zich, zowel lichamelijk als geestelijk. Wie goed en lekker slaapt, wordt uitgerust wakker, voelt zich fitter, en is productiever<sup>7</sup>. Slecht slapen kan het risico verhogen op ziektes als obesitas, diabetes, depressie en beroerte. Daarnaast kan het je dagelijks functioneren belemmeren<sup>8</sup>. Wat betreft ontspanning is af en toe wat stress of spanning goed en nuttig voor je lichaam, want dit zorgt voor energie en focus. Maar te lang, te veel stress zorgt ervoor dat je hersenen minder functioneren. Wat te voorkomen is door je hersenen voldoende rustmomenten te geven<sup>9</sup>. Dit hoofdstuk gaat in op hoe goed inwoners van Tubbergen over het algemeen slapen en of zij voldoende ontspanning en vrije tijd ervaren. Bij volwassenen is ook gevraagd of slecht slapen invloed heeft op het dagelijks leven.

#### 5.1 Slapen

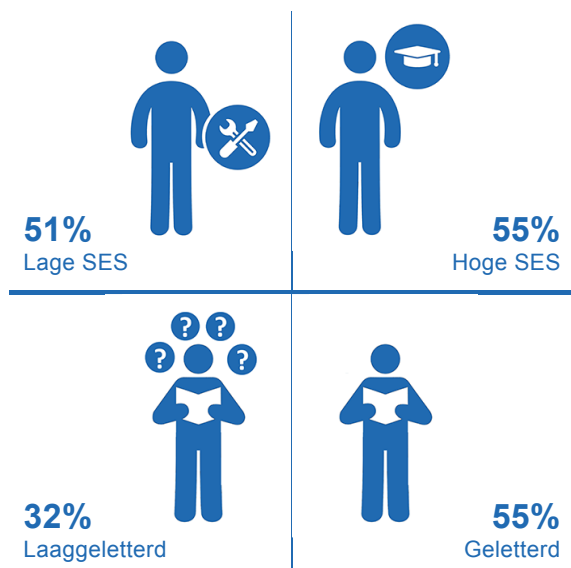
Van de mensen uit Tubbergen geeft 52% aan goed te slapen, 38% slaapt redelijk goed, 8% redelijk slecht en 2% geeft aan slecht te slapen (zie figuur 5.1). Er zijn verschillen tussen mannen en vrouwen in kwaliteit van slaap. 58% van de mannen uit Tubbergen en 45% van de vrouwen uit Tubbergen geeft aan goed te slapen. Bij volwassenen is dit 54% en bij ouderen 44%.



Figuur 5.1 Goed en slecht slapen - Tubbergen totaal

#### Slecht slapen en invloed op dagelijkse activiteiten

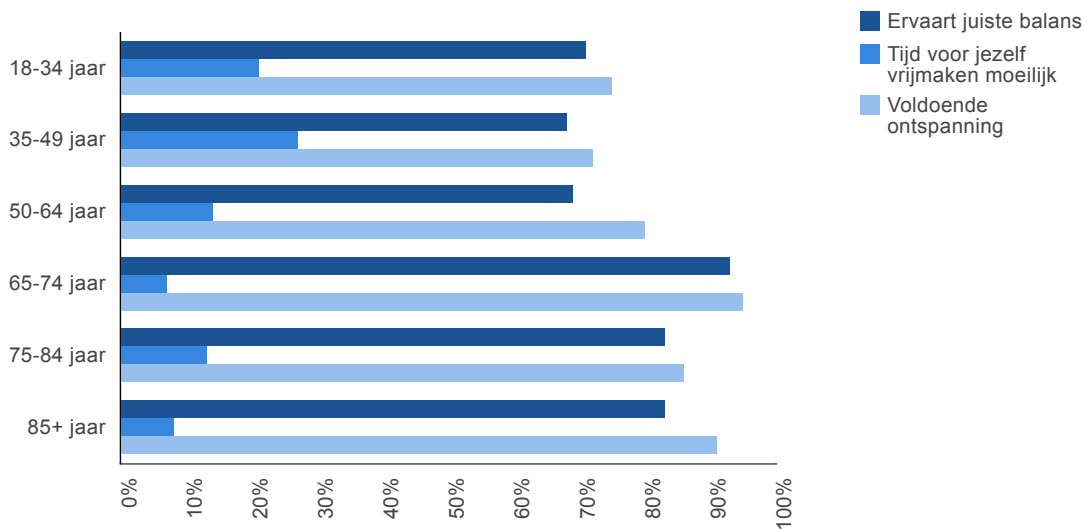
Van de volwassenen (18 t/m 64 jaar) geeft 3% aan dat slecht slapen meestal of altijd een negatieve invloed heeft op de dagelijkse activiteiten (als percentage van de gehele populatie).



*Figuur 5.2 Goed slapen - naar SES en mate geletterdheid*

## 5.2 Ontspanning

Van de mensen uit Tubbergen geeft 80% aan dat er in hun leven (meestal) voldoende tijd is voor ontspanning. Daarnaast geeft 17% van de mensen uit Tubbergen van 18 jaar en ouder aan dat zij het (meestal) moeilijk vinden om tijd voor zichzelf vrij te maken. 74% vindt dat er (meestal) een goede balans is tussen dagelijkse werkzaamheden en vrije tijd. Figuur 5.3 geeft een overzicht van de verschillende antwoorden - naar leeftijd - op de drie bovenstaande vragen.



Figuur 5.3 Ontspanning en vrije tijd - naar leeftijd



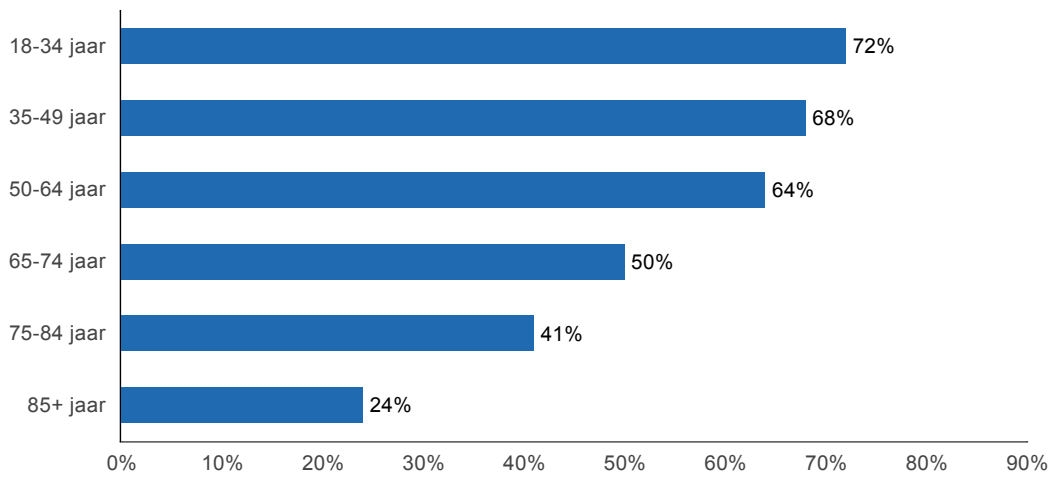
## Willen mensen uit Tubbergen hun leefstijl aanpassen?

Als afsluiting van de voorgaande leefstijlhoofdstukken wordt ingegaan op de vraag of inwoners van Tubbergen van plan zijn om hun manier van leven aan te passen. En zo ja, op welke gebieden.

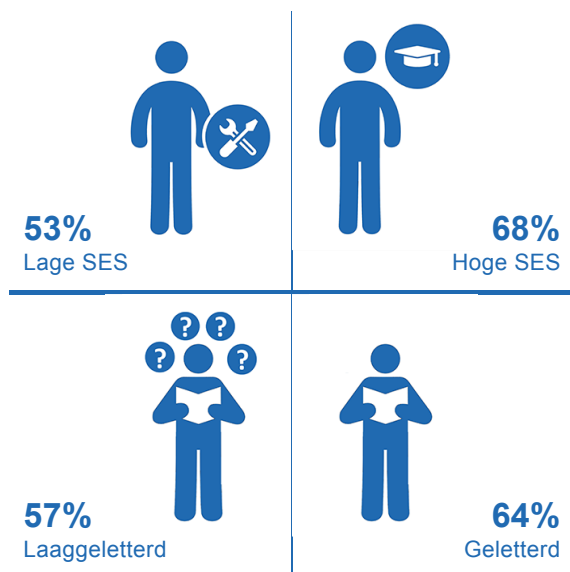
### 62% van de mensen uit Tubbergen wil leefstijl aanpassen

Het percentage mensen uit Tubbergen dat aangeeft op één of meer gebieden zijn of haar leefstijl aan te willen passen is 62%. Van de mannen geeft 62% aan iets te willen veranderen aan hun manier van leven, van de vrouwen is dit 62%. 68% van de volwassenen heeft de wens zijn of haar leefstijl aan te passen, van de ouderen is dit 45%. Het lijkt erop dat de wens om je leefstijl aan te passen afneemt naarmate de inwoners van Tubbergen ouder worden, zie figuur 5.4 voor een uitgebreid overzicht per leeftijdscategorie.





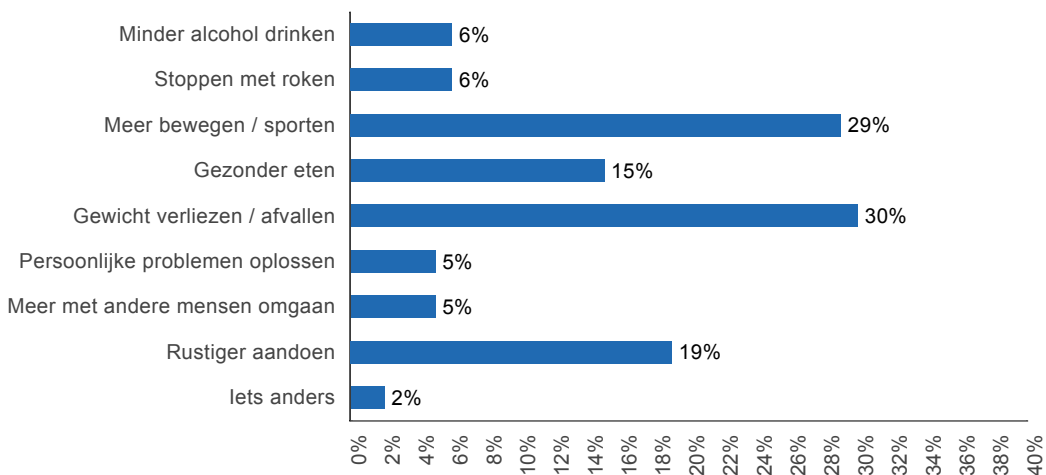
Figuur 5.4 Wil op één of meer gebieden de leefstijl aanpassen - naar leeftijd



Figuur 5.5 Wil op één of meer gebieden de leefstijl aanpassen - naar SES en mate geletterdheid

#### Afvallen en meer bewegen meest genoemde aanpassingen

30% van de mensen uit Tubbergen geeft aan te willen afvallen, 29% wil meer bewegen of sporten en 15% wil graag gezonder eten. Aanpassingen aan de leefstijl zijn weergegeven in figuur 5.6.



Figuur 5.6 Overzicht gebieden leefstijl aanpassen - Tubbergen totaal

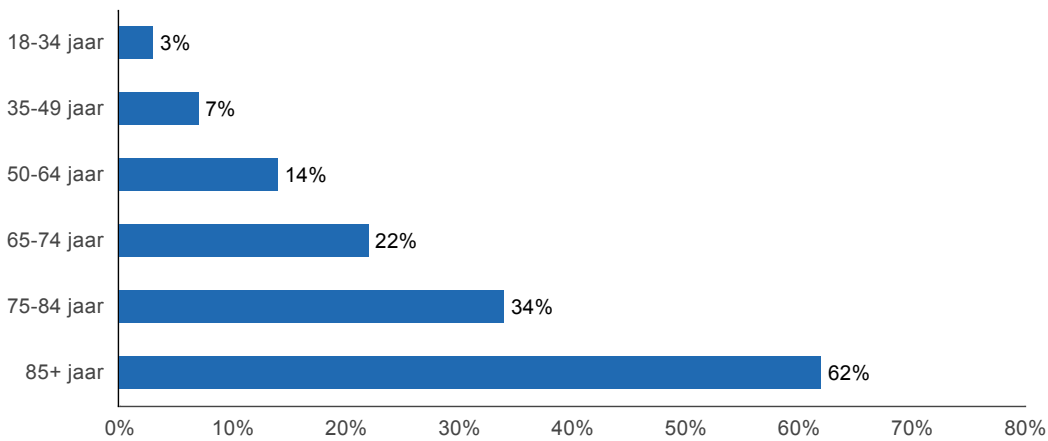
## 6. Vaardigheden voor gezondheid

Gezondheidsvaardigheden, risico op laaggeletterdheid en digitale vaardigheden

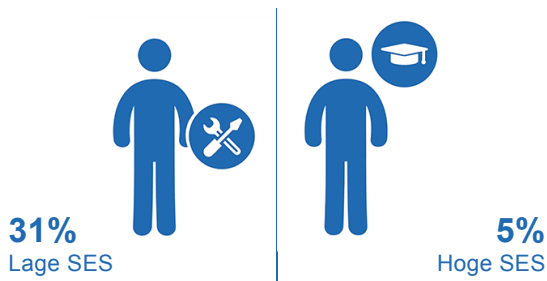
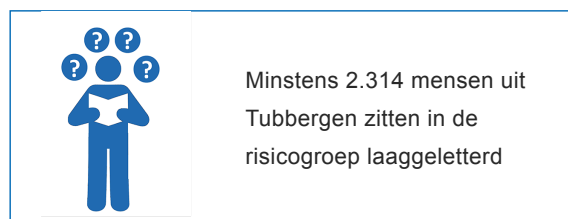
Gezondheid gaat over het vermogen om je aan te passen aan de uitdagingen die zich in je leven voordoen, en hier zoveel mogelijk eigen regie op te voeren. Om zoveel mogelijk regie te kunnen voeren, heb je gezondheidsvaardigheden nodig. Dit zijn onder andere vaardigheden om informatie over je gezondheid te vinden, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van beslissingen over jouw gezondheid<sup>10</sup>. Deze vaardigheden hangen nauw samen met geletterdheid: kunnen lezen, schrijven en/of rekenen. Niet iedereen is even gezondheidsvaardig en een deel van deze groep mensen is daarnaast laaggeletterd. Vaak hebben zij daardoor ook moeite met het gebruik van een computer of smartphone. Uit onderzoek is bekend dat laaggeletterden of mensen met lage gezondheidsvaardigheden meer kans hebben op een slechtere gezondheid en vroegtijdig overlijden dan mensen die gezondheidsvaardig en geletterd zijn<sup>11</sup>. Dit hoofdstuk geeft inzicht in het niveau van gezondheidsvaardigheden, hoeveel inwoners risico lopen op laaggeletterdheid, en hoe het is gesteld met de digitale bekwaamheid.

## 6.1 Risico op laaggeletterdheid

Risico op laaggeletterdheid is in de vragenlijst gemeten met de Taalzelftest<sup>12</sup>. Aan de hand van elf stellingen wordt bepaald of iemand risico loopt op laaggeletterdheid. Van de mensen uit Tubbergen loopt minstens 14% een risico op laaggeletterdheid. Mogelijk ligt dit percentage in de praktijk hoger, omdat de verwachting is dat een deel van de mensen die moeite hebben met lezen en schrijven de vragenlijst uit dit onderzoek niet hebben ingevuld. Vandaar het gebruik van de term “minstens”. 12% van de vrouwen loopt een risico op laaggeletterdheid, voor mannen is dit 16%. 9% van de volwassenen en 30% van de ouderen heeft een risico op laaggeletterdheid.



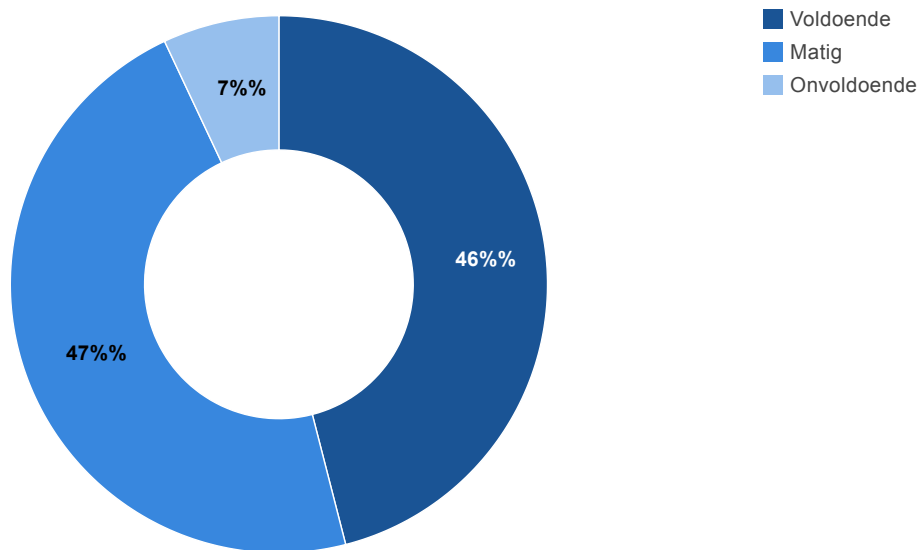
Figuur 6.1 Risico laaggeletterdheid - naar leeftijd



Figuur 6.2 Risico laaggeletterdheid - naar SES

## 6.2 Gezondheidsvaardigheden

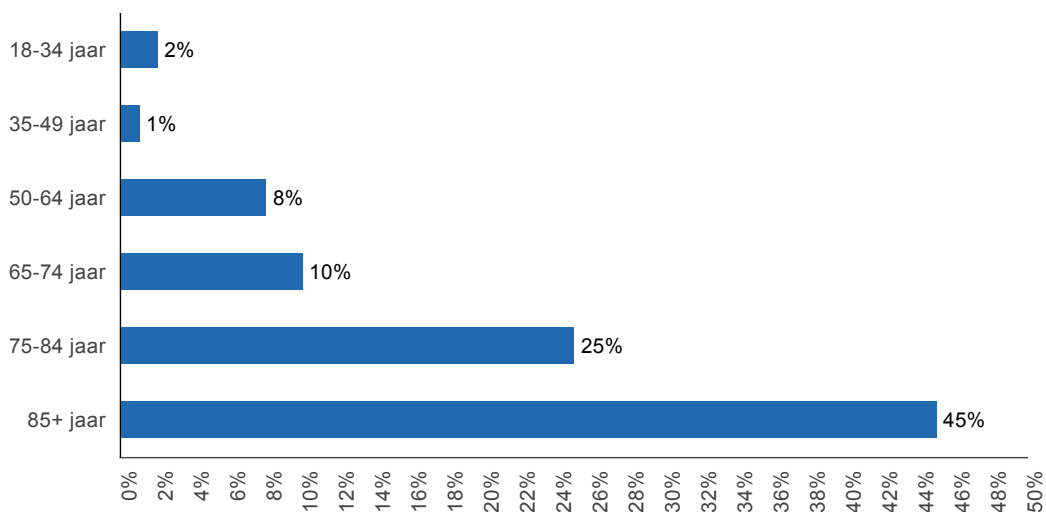
Het niveau van gezondheidsvaardigheden is gemeten aan de hand van zes items uit de European Health Literacy Survey (HLS-EU-Q6). Van de mensen uit Tubbergen is 7% onvoldoende gezondheidsvaardig, 47% is matig gezondheidsvaardig en 46% is voldoende gezondheidsvaardig (zie figuur 6.3).



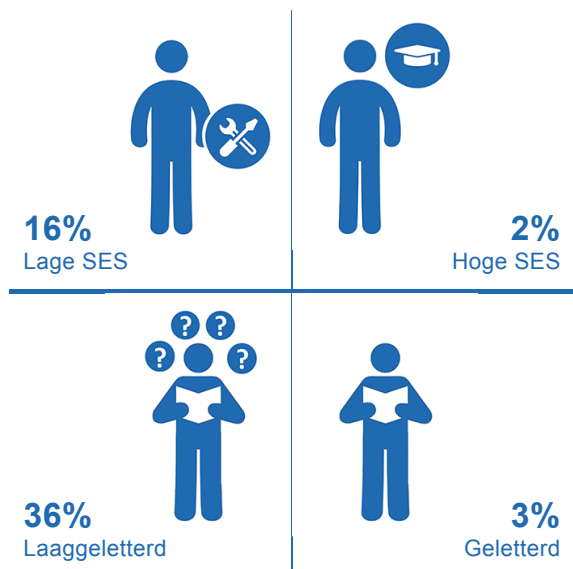
Figuur 6.3 Niveau van gezondheidsvaardigheden - Tubbergen

### Ouderen vaker onvoldoende gezondheidsvaardig

7% van de mannen en 8% van de vrouwen is onvoldoende gezondheidsvaardig. 4% van de volwassenen en 18% van de ouderen is onvoldoende gezondheidsvaardig. De mate van gezondheidsvaardigheid lijkt af te nemen met toename van de leeftijd. Waar gemiddeld 4% van de 18 tot 64-jarigen nog onvoldoende scoort, scoort 25% van de 75 tot 84-jarigen onvoldoende, tot 45% bij de 85+'ers (zie figuur 6.4).



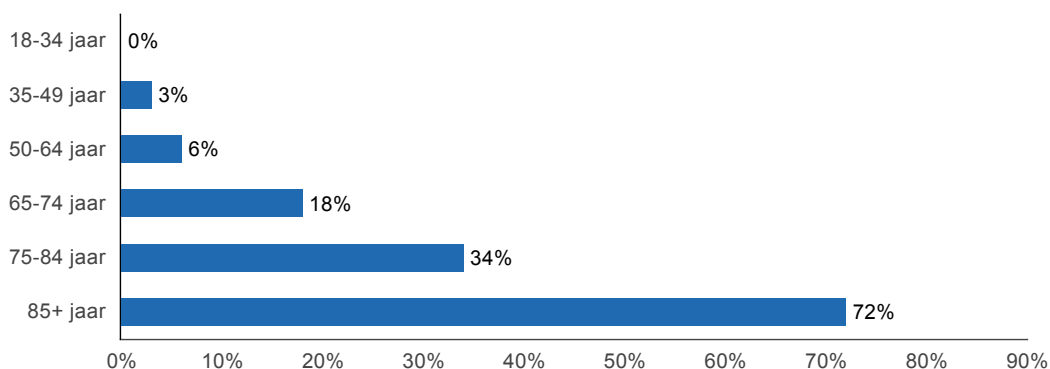
Figuur 6.4 Onvoldoende gezondheidsvaardig - naar leeftijd



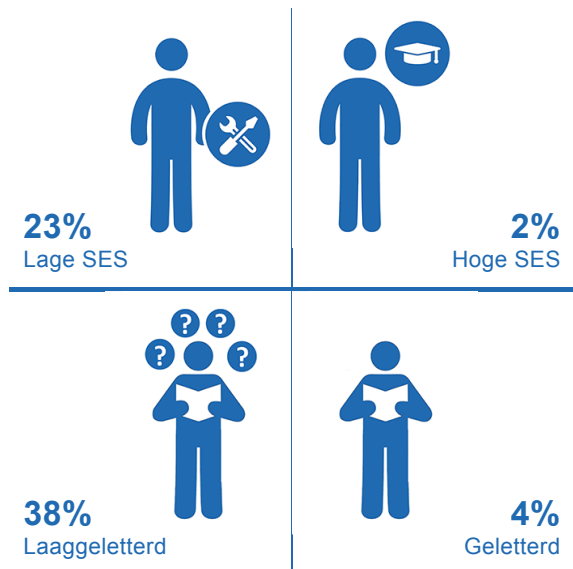
Figuur 6.5 Onvoldoende gezondheidsvaardig - naar SES en mate geletterdheid

### 6.3 Digitale vaardigheden

Het overgrote deel van de mensen uit Tubbergen is digitaal vaardig (92%). 8% van de mensen uit Tubbergen is niet voldoende digitaal vaardig. Bij mannen is dit 8% en bij vrouwen 8%. Leeftijd is eveneens van invloed op digitale vaardigheid. 3% van de volwassenen en 26% van de ouderen is onvoldoende digitaal vaardig. Voor een uitgebreid overzicht naar leeftijdscategorie, zie figuur 6.6.



Figuur 6.6 Onvoldoende digitaal vaardig - naar leeftijd



Figuur 6.7 Onvoldoende digitaal vaardig - naar SES en mate geletterdheid

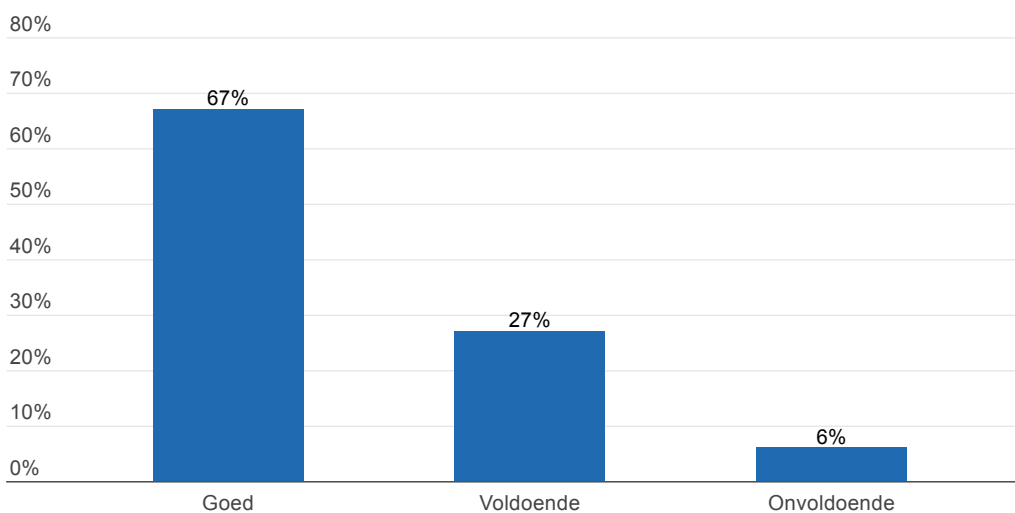
## 7. Levenskracht

### Welbevinden en kijk op het leven

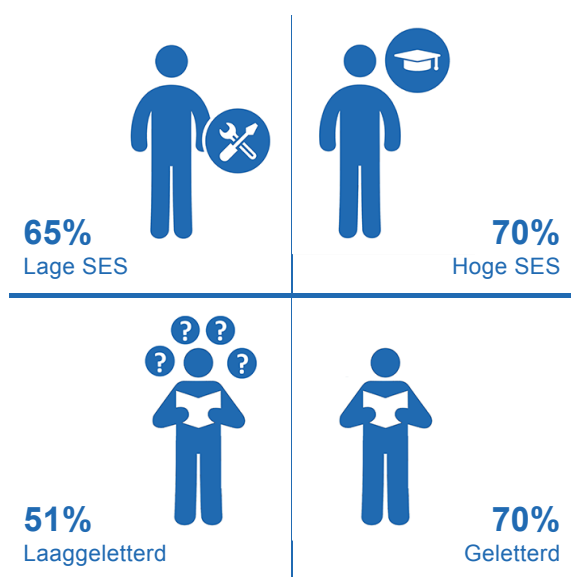
Zingeving, geluksgevoel en mentaal welbevinden maken deel uit van je (brede) gezondheid. Bij zingeving gaat het om het leiden van een voor jou betekenisvol leven, en vertrouwen hebben in de toekomst. Uit onderzoek blijkt dat zingeving één van de meest gezond makende factoren is<sup>13</sup>. Het geeft kracht en maakt je weerbaar. Naast zingeving kijkt dit hoofdstuk naar ervaren geluk en geeft het inzicht in de mentale gezondheid van mensen uit Tubbergen. Behalve thema's als regie over het leven, veerkracht en mentale weerbaarheid, is er aandacht voor stress en risico op angst en depressie. Tot slot wordt gekeken naar de tolerantie ten opzichte van homoseksualiteit en genderidentiteit.

#### 7.1 Gelukkig voelen

Eén van de indicatoren voor de kwaliteit van leven is de mate van geluk die mensen ervaren. Volwassenen en ouderen is gevraagd naar hun geluksgevoel. Hierbij is een indeling gemaakt in de categorieën onvoldoende (5 of lager), voldoende (6 of 7) en goed (een 8 of hoger). 67% van de mensen uit Tubbergen beoordeeld zijn of haar geluksgevoel als goed (zie figuur 7.1), dit is vergelijkbaar met in 2016 (2016: 69%). 66% van de ouderen geeft het geluksgevoel een "goed", voor volwassenen is dit 68%. 70% van de mannen en 65% van de vrouwen beoordeelt het geluksgevoel als goed.



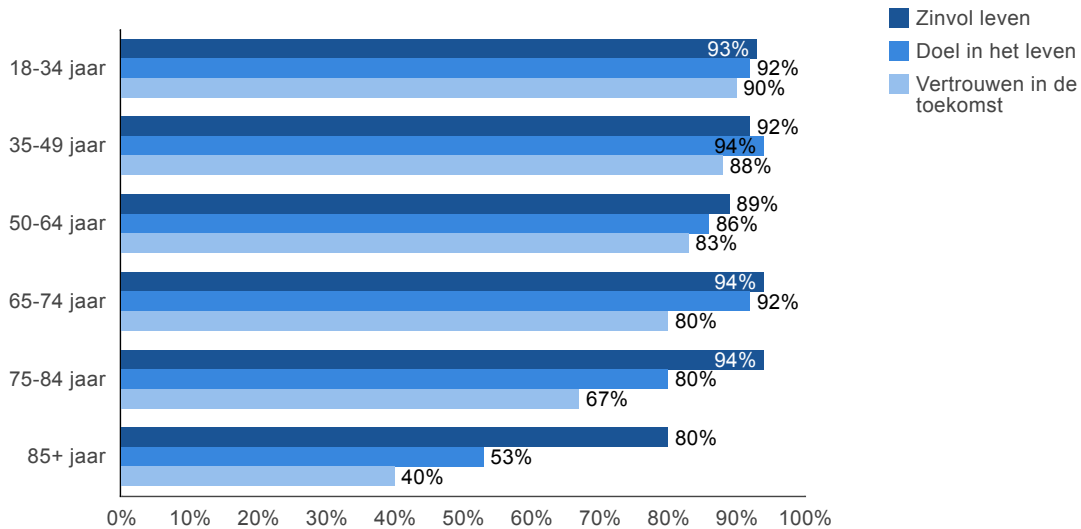
Figuur 7.1 Oordeel gelukkig voelen - Tubbergen totaal



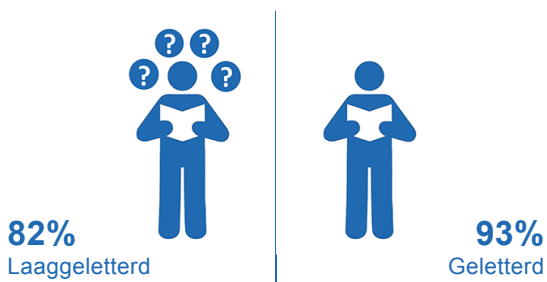
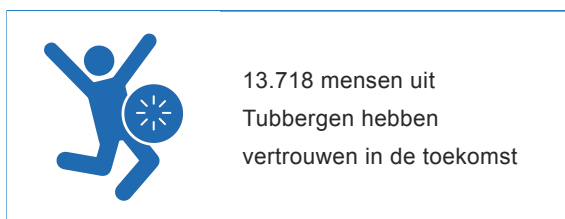
Figuur 7.2 Oordeel "goed" voor geluk - naar SES en mate geletterdheid

## 7.2 Zinvol leven

Om de ervaren zingeving in beeld te brengen is in deze monitor gebruik gemaakt van drie stellingen. Deze gaan over “zinvol leven”, “een doel voor ogen hebben” en “vertrouwen hebben in de toekomst”. 91% van de mensen uit Tubbergen vindt dat zij een zinvol leven leiden. In 2016 lag dit percentage gelijk, namelijk 90%. Daarbij geeft 89% aan een doel te hebben in het leven en 83% van de mensen uit Tubbergen heeft vertrouwen in de toekomst. Figuur 7.3 geeft een overzicht van de uitkomsten per leeftijdscategorie.



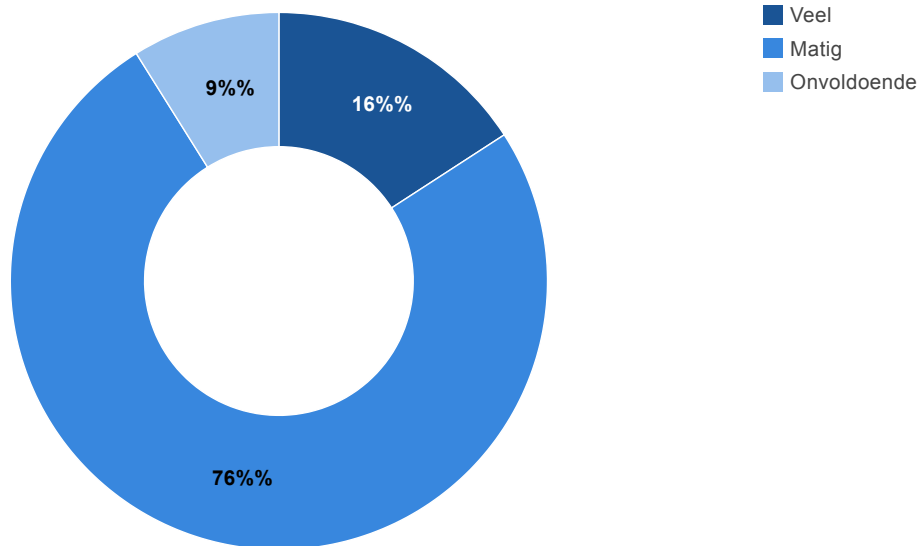
Figuur 7.3 Zinvol leven, doel in het leven en vertrouwen in de toekomst - naar leeftijd



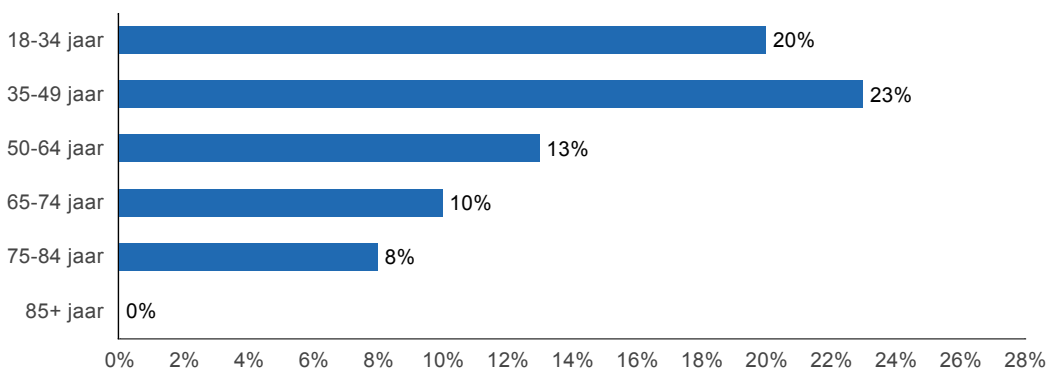
Figuur 7.4 Ervaart leven zinvol - naar mate geletterdheid

### 7.3 Regie over eigen leven

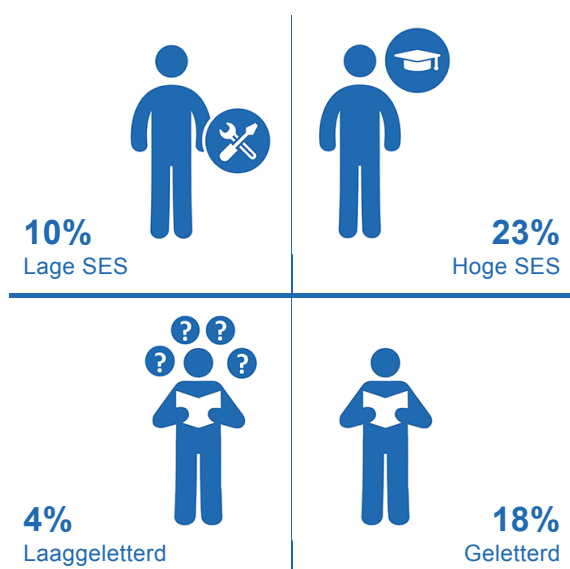
Zelfregie betekent dat je zo veel mogelijk zelf je leven kan bepalen en inrichten, juist ook op momenten dat je steun of begeleiding nodig hebt. Het gaat over de ruimte die je hebt om zelf te handelen en beslissingen te nemen. Ziekte en lichamelijke beperkingen, maar ook psychische problemen of weinig sociale contacten kunnen je belemmeren in het inrichten van je eigen leven. 16% van de mensen uit Tubbergen ervaart veel regie over zijn of haar leven, in vergelijking met 13% in Twente. 76% ervaart matige regie en 9% geeft aan onvoldoende regie te ervaren (zie figuur 7.5). In vergelijking met 2016 is het aantal inwoners met veel regie op het leven gelijk gebleven (2016: 23%). Daarnaast ervaart 19% van de mannen veel regie over hun leven en 12% van de vrouwen. Het lijkt erop dat de mate van zelfregie afneemt naarmate mensen uit Tubbergen ouder worden, zie figuur 7.6.



Figuur 7.5 Mate van regie op leven - Tubbergen totaal



Figuur 7.6 Ervaart veel regie op eigen leven - naar leeftijd



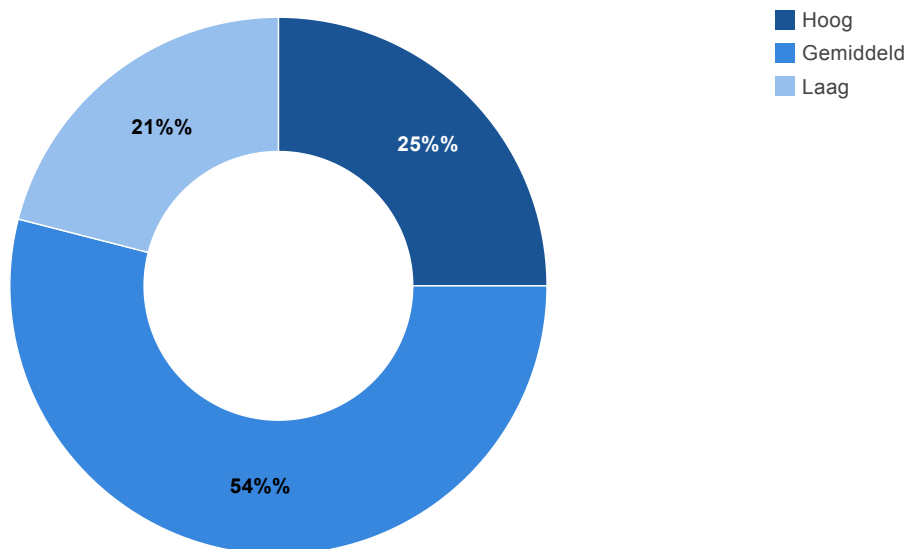
Figuur 7.7 Ervaart veel zelfregie - naar SES en mate geletterdheid





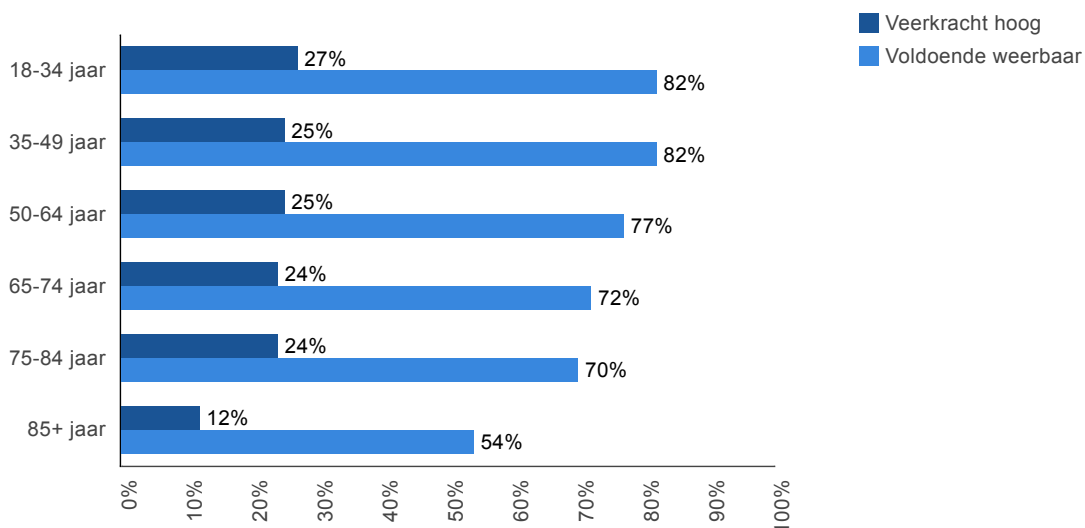
#### 7.4 Veerkracht en mentale weerbaarheid

Gezondheid gaat over het vermogen om je aan te passen aan de uitdagingen die zich in je leven voordoen en hier zoveel mogelijk eigen regie op te voeren. Veerkracht en mentale weerbaarheid zijn hierin belangrijke vaardigheden. In de gezondheidsmonitor is door middel van tien stellingen uitgevraagd hoe iemand omgaat met uitdagingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen in het leven. Niet iedereen beschikt over evenveel veerkracht en mentale weerbaarheid. 54% van de mensen uit Tubbergen scoort gemiddeld op veerkracht, 25% scoort hoog en 21% laag (zie figuur 7.8). Deze uitkomsten zijn vergelijkbaar met 2016. Daarnaast is 77% van de inwoners van Tubbergen voldoende weerbaar.

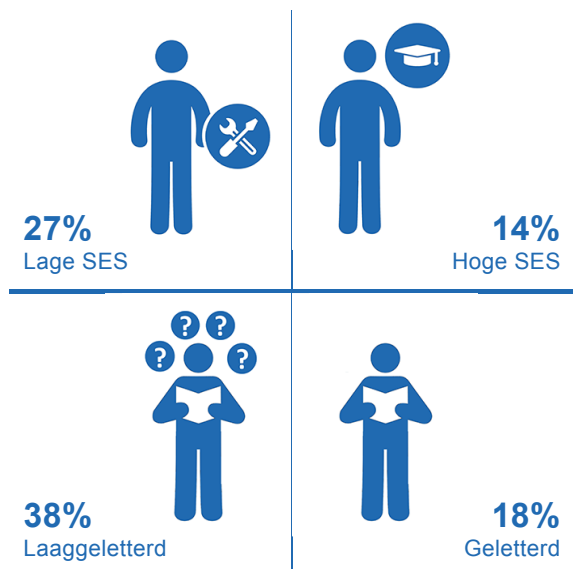


Figuur 7.8 Mate van veerkracht - Tubbergen totaal

Mannen scoren vaker hoog op veerkracht (28%) dan vrouwen (22%). 83% van de mannen zijn voldoende weerbaar, tegenover 72% van de vrouwen. Ook leeftijd is van invloed op veerkracht en weerbaarheid. Volwassenen zijn vaker weerbaar (80%) en hebben vaker een hogere veerkracht (26%) dan ouderen (respectievelijk 70% en 23%). Zie figuur 7.9 voor de uitkomsten per leeftijdsgroep.



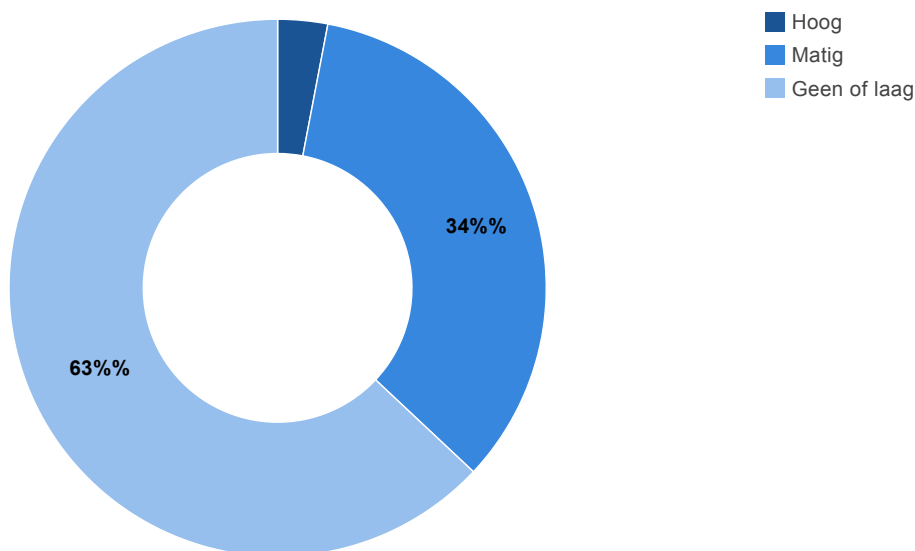
Figuur 7.9 Hoge veerkracht en voldoende weerbaarheid - naar leeftijd



Figuur 7.10 Lage veerkracht - naar SES en mate geletterdheid

### 7.5 Risico op angststoornis of depressie

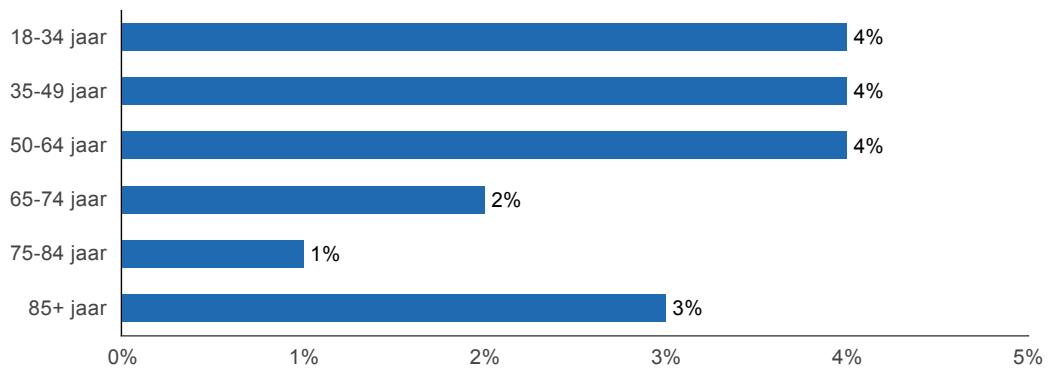
Vanwege de invloed op de kwaliteit van leven en het belang van preventie is deze monitor, net als in 2016, dieper ingegaan op het (mogelijk) voorkomen van psychische klachten. Hierbij is gebruik gemaakt van de Kessler Psychological Distress Scale (K10) die het risico op een angststoornis of depressie in beeld brengt door te vragen naar de mate waarin bepaalde gevoelens in de afgelopen maand zijn voorgekomen. In de vragenlijst is gevraagd naar vermoeidheid, zenuwachtigheid, rusteloosheid, hopeloosheid, onrust, somberheid, depressiviteit en eigenwaarde. 63% van de inwoners van Tubbergen loopt geen of laag risico op een angststoornis of depressie. 34% loopt een matig risico en 3% van de inwoners loopt hoog risico (zie figuur 7.11). Het hoog risico op een angststoornis of depressie is lager dan de cijfers van Twente 6%. De cijfers van een hoog risico op een angststoornis of depressie van 2016 (2016: 3%) zijn vergelijkbaar met de uitkomsten van 2020 (2020: 3%).



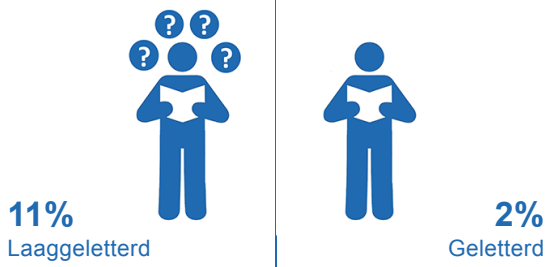
Figuur 7.11 Risico op angststoornis of depressie - Tubbergen totaal

#### Leeftijd van invloed op risico op angststoornis of depressie

4% van de mannen en 3% van de vrouwen loopt hoog risico op een angststoornis of depressie. Van de volwassenen loopt 4% hoog risico op een angststoornis of depressie, bij ouderen ligt dit op 2%. Voor een uitgebreid overzicht van uitkomsten per leeftijdscategorie zie figuur 7.12.



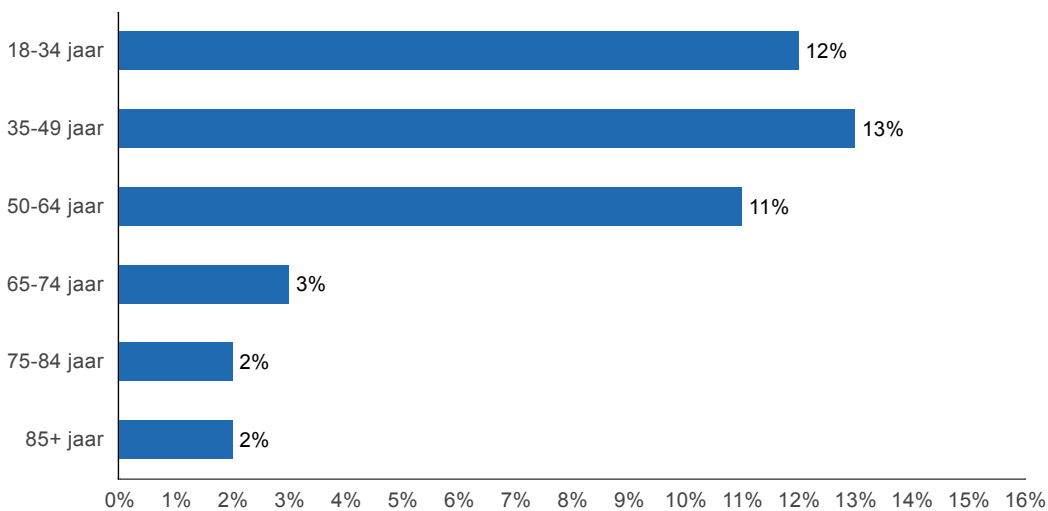
*Figuur 7.12 Hoog risico op angststoornis of depressie - naar leeftijd*



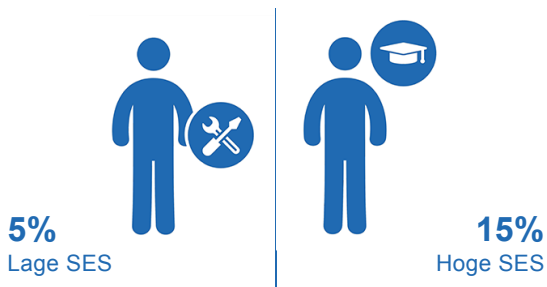
Figuur 7.13 Hoog risico op angststoornis of depressie - naar SES en mate geletterdheid

## 7.6 Stress


Aan inwoners van Tubbergen is gevraagd of zij de afgelopen vier weken (heel) veel stress hebben ervaren. Dit is 10% in Tubbergen en 16% gemiddeld in Twente. Daarnaast ervaart 9% van de vrouwen (heel) veel stress tegenover 11% van de mannen. Leeftijd is eveneens van invloed op de ervaren stress. Ouderen ervaren minder stress (3%) dan volwassenen (12%). Voor een overzicht per leeftijdscategorie zie figuur 7.14.



Figuur 7.14 (Heel) veel stress ervaren - naar leeftijd



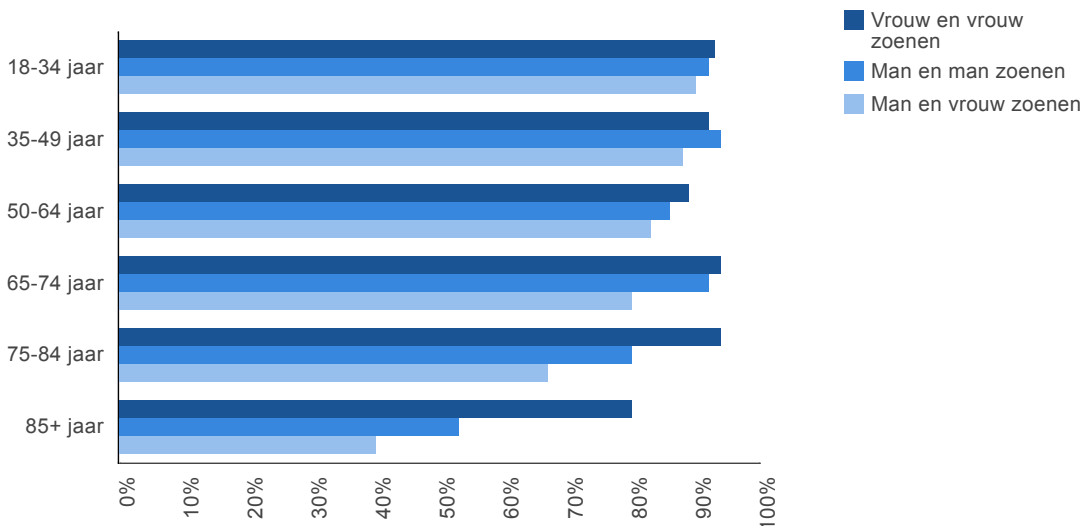
Figuur 7.15 (Heel) veel stress ervaren - naar SES



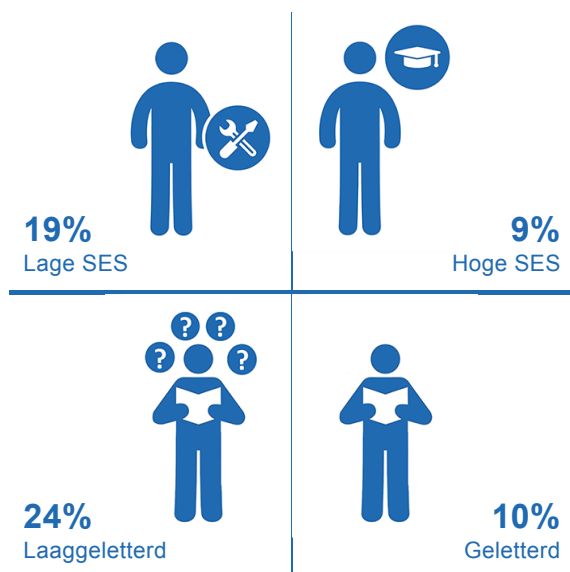
De meest genoemde stressor is werk, gevolgd door familie, gezondheid en geldzaken

## 7.7 Oordeel homoseksualiteit en genderidentiteit

Om een beeld te krijgen van de Twentse houding ten opzichte van homoseksualiteit, is gevraagd wat mensen vinden van twee mannen of twee vrouwen die met elkaar zoenen. 7% van de mensen uit Tubbergen geeft aan het (helemaal) niet goed te vinden wanneer twee vrouwen met elkaar zoenen. Wanneer twee mannen met elkaar zoenen, keurt 12% dit af. Als een man en een vrouw met elkaar zoenen vindt 5% dit (helemaal) niet goed. Wat opvalt is dat meer mannen (18%) dan vrouwen (6%) het afkeuren wanneer twee mannen met elkaar zoenen. Naast geslacht is ook leeftijd van invloed. Ouderen (20%) vinden het vaker dan volwassenen (20%) (helemaal) niet goed.



Figuur 7.16 Zoenen tussen zelfde en verschillend geslacht (helemaal) niet goed - naar leeftijd

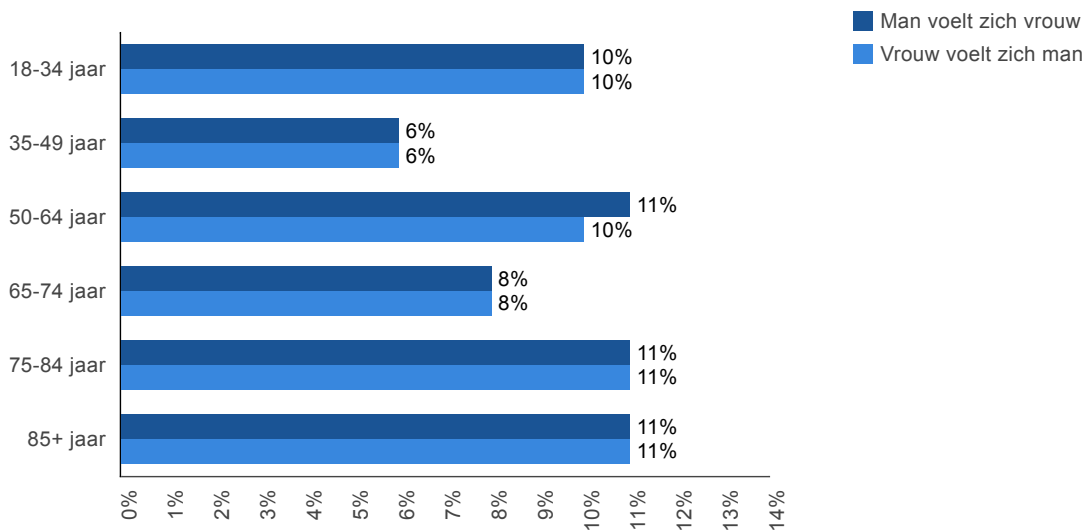


Figuur 7.17 Vindt twee mannen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed - naar SES en mate geletterdheid

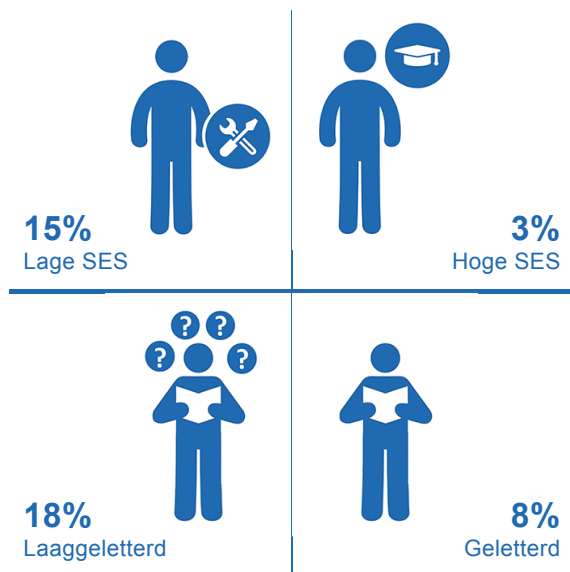
### Vrouwen meer tolerant, ouderen en mannen minder

Waar geslacht gaat over de fysieke biologische verschillen tussen mannen en vrouwen, gaat gender(identiteit) over iemands persoonlijke beleving van geslacht. Bij veel mensen komt de genderidentiteit overeen met hun biologische geslacht. Maar er zijn ook mensen voor wie dit niet zo is. Denk bijvoorbeeld aan mensen die biologische mannelijke eigenschappen hebben, maar zich (gedeeltelijk) vrouw voelen. Of andersom. In de monitor is onderzocht hoe tolerant inwoners van Tubbergen zijn tegenover deze mensen. Hiervoor is gevraagd wat iemand vindt van mannen die zich vrouw voelen, en vrouwen die zich man voelen.

9% van de mensen uit Tubbergen vindt het (helemaal) niet goed als een man zich vrouw voelt, of een vrouw zich man (9%). Mannen en vrouwen oordelen verschillend: 15% van de mannen vindt het (helemaal) niet goed als een vrouw zich man voelt, tegenover 2% van de vrouwen. In de meeste gemeenten is leeftijd ook van invloed op de mate van tolerantie. 9% van de ouderen vindt het (helemaal) niet goed als een vrouw zich man voelt, tegenover 9% van de volwassenen. Figuur 7.18 geeft een overzicht per leeftijdscategorie.



Figuur 7.18 Oordeel (helemaal) niet goed wanneer man zich vrouw voelt of vrouw zich man voelt - naar leeftijd



Figuur 7.19 Oordeel (helemaal) niet goed wanneer een vrouw zich man voelt - naar SES en mate geletterdheid

## 8. Zelf doen

### Functionele en huishoudelijke beperkingen

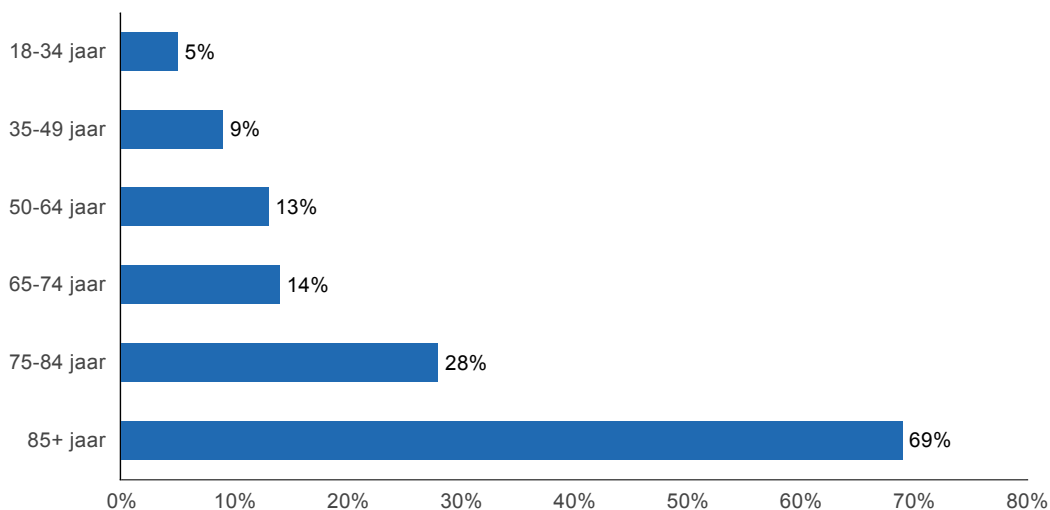
Je dagelijks kunnen redden en goed voor jezelf kunnen zorgen vormen een belangrijke basis voor de gezondheid. Kan je zonder moeite een stuk lopen en kan je een gesprek goed volgen en voeren? Kan je zelfstandig boodschappen doen, stofzuigen en gebruik maken van eigen of openbaar vervoer? Functionele beperkingen of moeite hebben met huishoudelijke werkzaamheden kunnen zelfredzaamheid in de weg staan. Met toename van de leeftijd, neemt de kans op vallen ook toe. Vallen kan pijnlijk zijn, leiden tot beperkingen in mobiliteit en in dagelijkse bezigheden. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen helpen bij onrust, angst en slaapproblemen. Maar kunnen er ook voor zorgen dat de gebruiker versuft raakt en valt. Het hoofdstuk “Zelf doen” gaat in op functionele beperkingen. Voor ouderen is daarnaast zelfstandigheid in huishoudelijke werkzaamheden, het gebruik van slaap- of kalmeringsmiddelen en de frequentie van vallen in kaart gebracht.

#### 8.1 Functionele beperkingen

Beperkingen in horen, zien en mobiliteit (bukken, tillen, lopen) zijn onderzocht door te vragen of iemand meer, minder of geen moeite heeft met:

- Een gesprek volgen in een groep
- Een gesprek voeren met 1 persoon
- Lezen van kleine lettertjes in de krant
- Herkennen van een gezicht op 4 meter afstand
- Een voorwerp van 5 kg dragen over een afstand van 10 meter
- Bukken en iets van de grond pakken
- 400 meter aan één stuk lopen

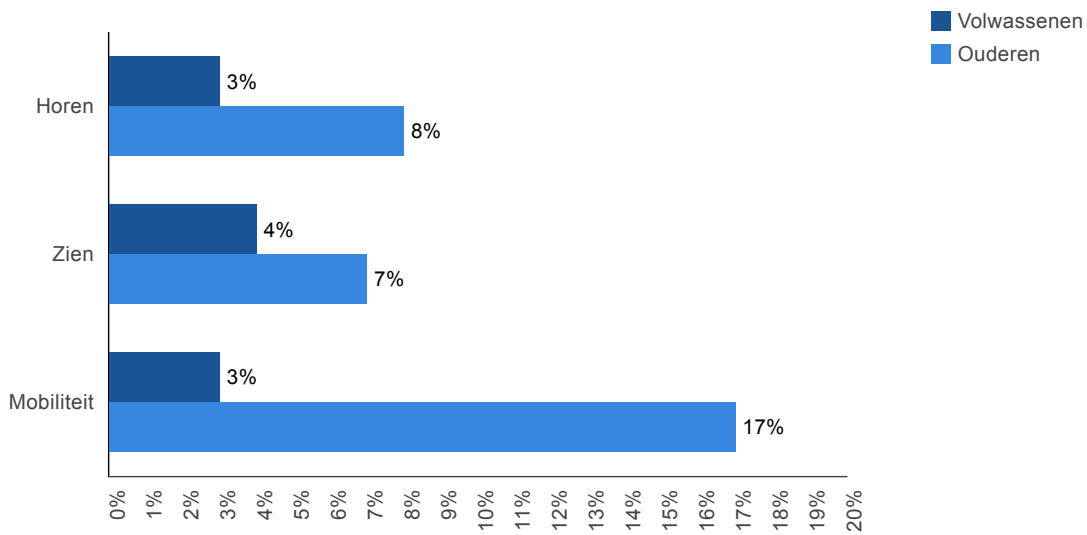
13% van de inwoners uit Tubbergen heeft één of meer functionele beperkingen. Dit is vergelijkbaar met 2016, toen had 14% van de inwoners uit Tubbergen één of meer functionele beperkingen. Gemiddeld in Twente heeft 16% van de mensen een beperking. 15% van de vrouwen hebben minimaal één beperking met horen, zien of mobiliteit, bij mannen is dit (11%). Het hebben van beperkingen lijkt op te lopen met de leeftijd, zoals te zien in figuur 8.1.



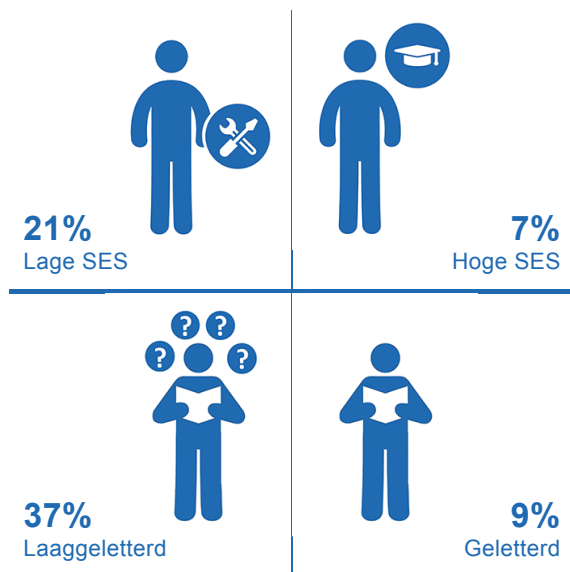
Figuur 8.1 Eén of meer functionele beperkingen - Tubbergen totaal

De meeste beperkingen zijn er op het gebied van mobiliteit. 7% van de inwoners van Tubbergen heeft problemen met mobiliteit, 5% heeft problemen met zien en 4% heeft gehoorproblemen. De verschillen tussen volwassenen en ouderen zijn groot, zie figuur 8.2.





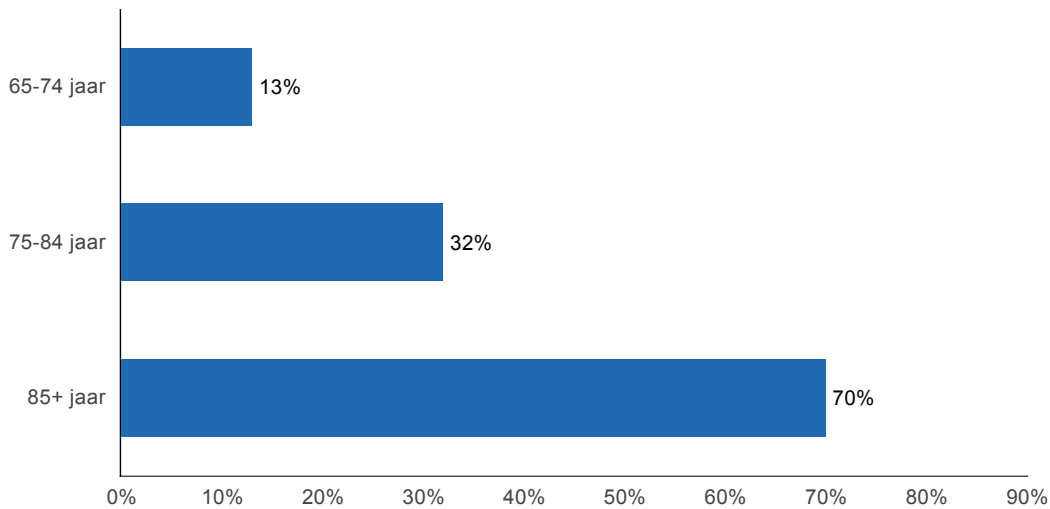
Figuur 8.2 Beperkingen bij horen, zien en mobiliteit - Tubbergen totaal



Figuur 8.3 Functionele beperkingen - naar SES en mate geletterdheid

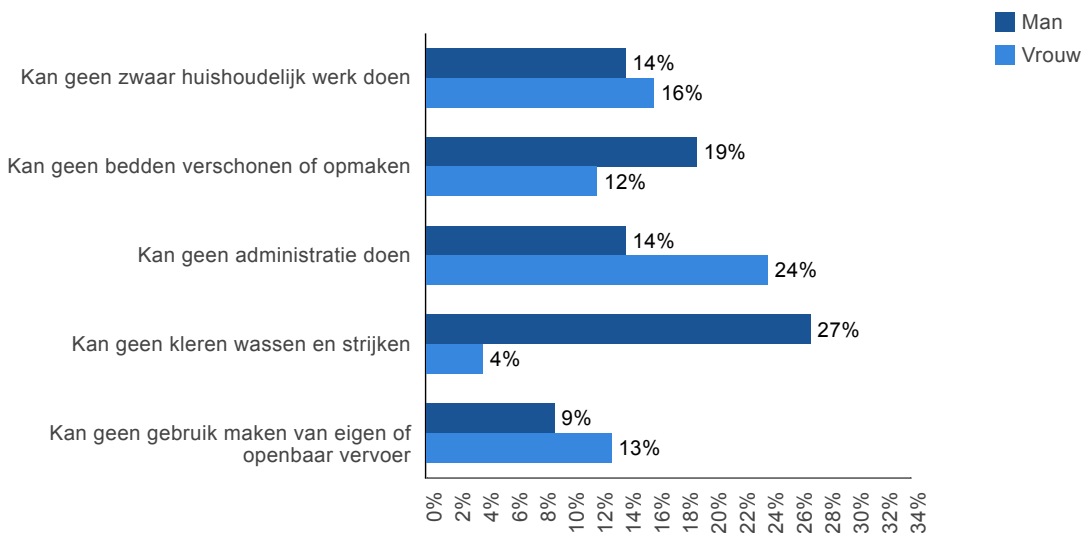
## 8.2 Huishoudelijke activiteiten

Men kan ook beperkingen ervaren bij het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, zoals eten koken, boodschappen doen, wassen en strijken. Dit zijn de Huishoudelijke Dagelijkse Levensverrichtingen (HDL). Of men moeite heeft met HDL is alleen gevraagd aan ouderen. 24% van de ouderen kan één of meer HDL niet geheel zelfstandig meer uitvoeren. Dit was in 2016 23%. Het moeite hebben met huishoudelijke activiteiten neemt bij de ouderen toe met de leeftijd (figuur 8.4).

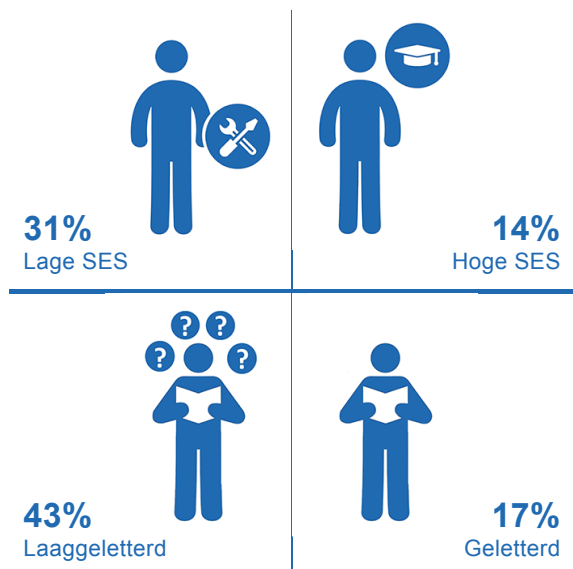


Figuur 8.4 Eén of meer HDL niet zelfstandig of alleen met moeite kunnen uitvoeren

Voor de diverse HDL zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen. Deze verschillen hebben niet alleen met zelfredzaamheid, maar kunnen ook met rolverdeling te maken hebben. De verschillen tussen mannen en vrouwen zijn te zien in figuur 8.5.



Figuur 8.5 HDL niet zelfstandig of met moeite uit kunnen voeren

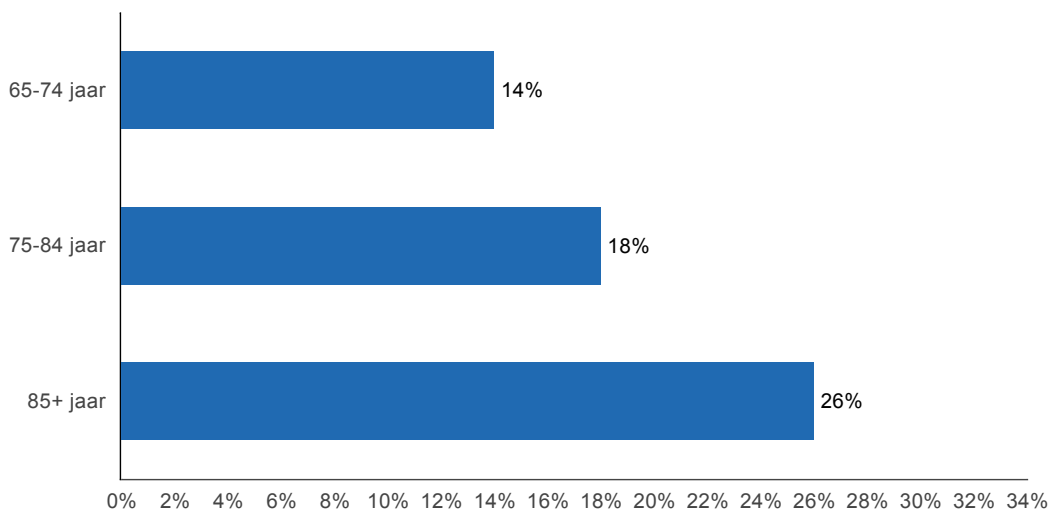


Figuur 8.6 HDL-beperkingen - naar SES en mate geletterdheid

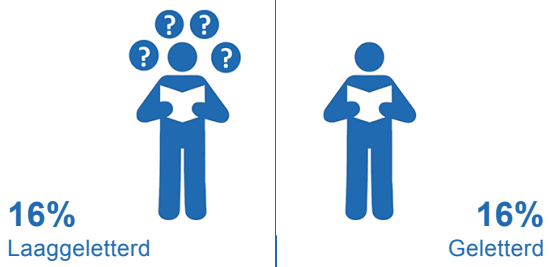
### 8.3 Vallen

Voor mensen van alle leeftijden is vallen het meest voorkomende privé-ongeval, waarbij men letsel kan oplopen. Door de vergrijzing stijgt het aantal privé-valongevallen (i.e. alle valongevallen die niet in het verkeer, een arbeidssituatie of tijdens sport plaatsvinden) bij ouderen al jaren. De stijging van het aantal valincidenten komt ook omdat ouderen langer thuis wonen. Met de vergrijzing zullen deze valincidenten blijven toenemen. Een groot deel van de ouderen met een valongeval moeten zich hiervoor medisch laten behandelen.

Naast lichamelijk letsel kan een val onzekerheid en angst veroorzaken<sup>14</sup>. Vallen is alleen aan ouderen gevraagd. 17% van de ouderen uit Tubbergen is de afgelopen drie maanden gevallen. Dit is vergelijkbaar met vier jaar geleden, toen gaf 17% van de ouderen gevallen te zijn in de afgelopen drie maanden. Vrouwen (18%) vallen meer dan mannen (15%). De oudste leeftijdsgroep valt het meest (zie figuur 8.7).



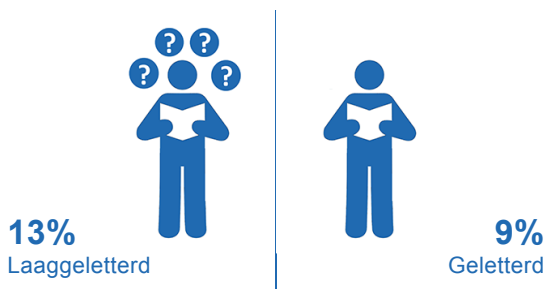
Figuur 8.7 Vallen in de afgelopen drie maanden



Figuur 8.8 Gevallen in de afgelopen drie maanden - naar SES en mate geletterdheid

#### 8.4 Slaap- of kalmeringsmiddelen

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen helpen bij onrust, angst en slaapproblemen<sup>15</sup>. Na inname verminderen angsten en spanning en word je rustig en slaperig. 10% van de ouderen heeft in de afgelopen twee weken op doktersvoorschrift slaap- of kalmeringsmiddelen gebruikt. Het gebruik neemt, net als vallen, toe met de leeftijd. Vrouwen gebruiken deze medicatie vaker (13%) dan mannen (7%).



Figuur 8.9 Gebruik slaap-of kalmeringsmiddelen - naar mate geletterdheid

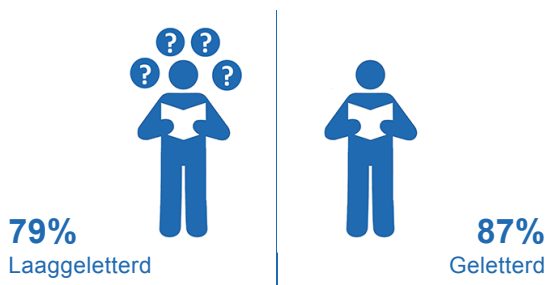
## 9. Samen ben je niet alleen

### Sociale verbinding en zorgen voor elkaar

Het gevoel erbij te horen en contact hebben met anderen is een diepe behoefte van mensen en een belangrijk onderdeel van onze gezondheid. Mensen zijn sociaal verbonden met bijvoorbeeld hun familie, vrienden, buurt en met collega's. Of bijvoorbeeld via een club of vereniging. Naast verbondenheid biedt een sociaal netwerk een basis voor steun en hulp als dat nodig is. En familie of vrienden kunnen helpen in de nodige zorg. "Samen ben je niet alleen" gaat over noaberschap in Twente, over je inzetten voor de buurt en vrijwilligerswerk. Ook gaat dit hoofdstuk in op eenzaamheid, mantelzorg en of mensen gebruiken maken van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

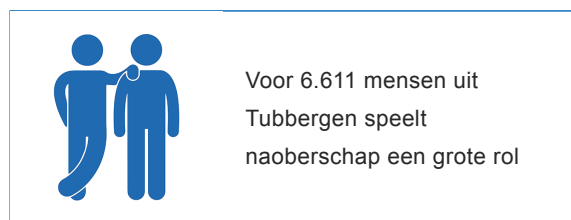
#### 9.1 Noaberschap

In Twente kennen we de traditie van "noaberschap"; de ongeschreven burenplichten. Noabers zorgden voor elkaar. Hoe zit dit tegenwoordig? Bij 86% van de mensen in Tubbergen speelt noaberschap een rol in het leven. Bij 40% van de mensen in Tubbergen speelt noaberschap nog steeds een grote rol in het leven. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen in de mate waarop noaberschap een rol in het leven speelt. Bij ouderen (89%) speelt noaberschap vaker een rol in het leven dan bij volwassenen (85%).

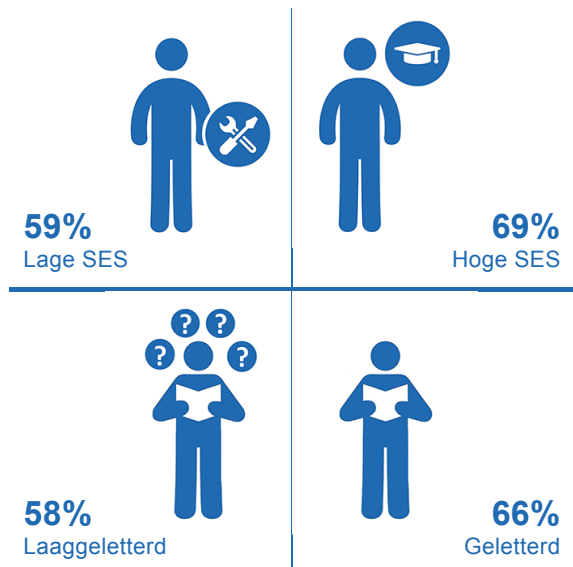


Figuur 9.1 Noaberschap - naar mate geletterdheid

Daarnaast voelt 93% van de mensen in Tubbergen zich betrokken bij (sommige) mensen die in de buurt wonen. Ouderen zeggen vaker betrokken te zijn bij (sommige) mensen in de buurt dan volwassenen, 96% van de ouderen tegenover 92% van de volwassenen. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen in betrokkenheid.



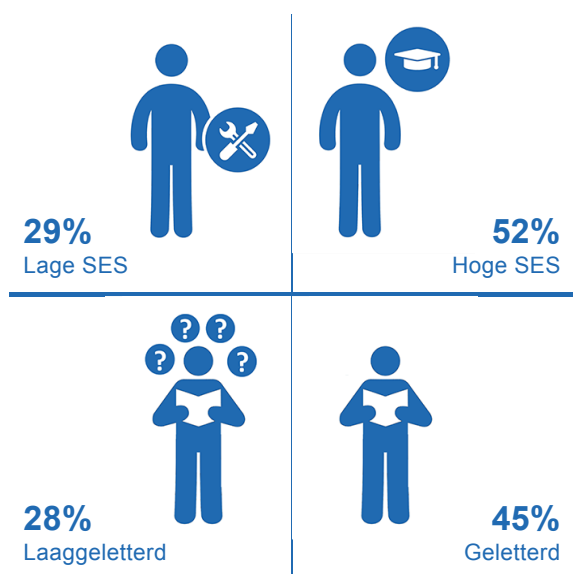
In de afgelopen twaalf maanden heeft 65% van de mensen in Tubbergen een beetje of veel voor de buurt gedaan. Zoals onderhoud in de buurt of een buurtfeest organiseren. Bij mannen was dit 69% en bij vrouwen 60%. Wanneer er naar leeftijd gekeken wordt, is te zien dat van de volwassenen in Tubbergen 66% iets voor de buurt gedaan heeft. Bij ouderen was dit 59%.



Figuur 9.2 Een beetje tot veel doen voor de buurt - naar SES en mate geletterdheid

## 9.2 Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is onbetaald werk in georganiseerd verband, wat je kan uitvoeren in bijvoorbeeld een sportclub, (religieuze) vereniging of school. In Tubbergen geeft 43% aan dat ze vrijwilligerswerk doen, dit percentage is hoger dan het gemiddelde in Twente. In 2016 was dit 43%. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen in het doen van vrijwilligerswerk. Ouderen (38%) doen vaker vrijwilligerswerk dan volwassenen (44%).

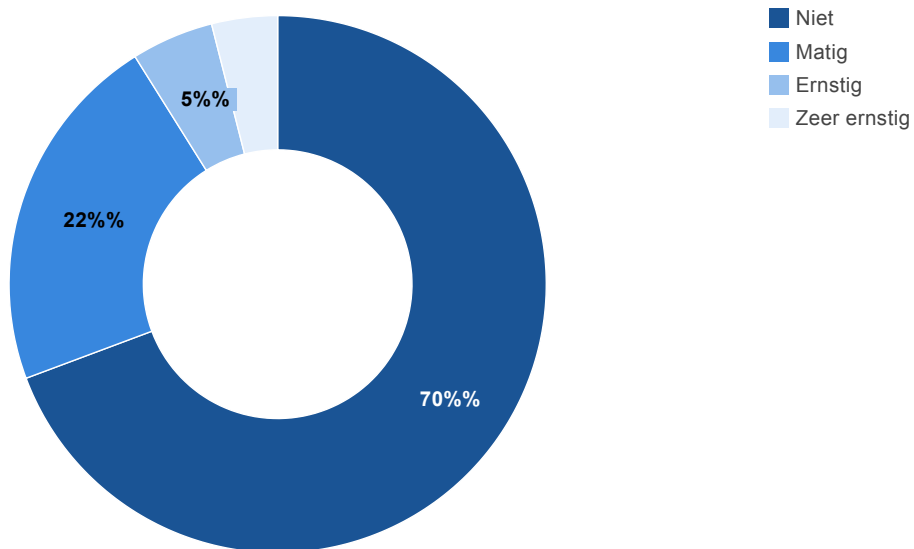


Figuur 9.3 Vrijwilligerswerk - naar SES en mate geletterdheid

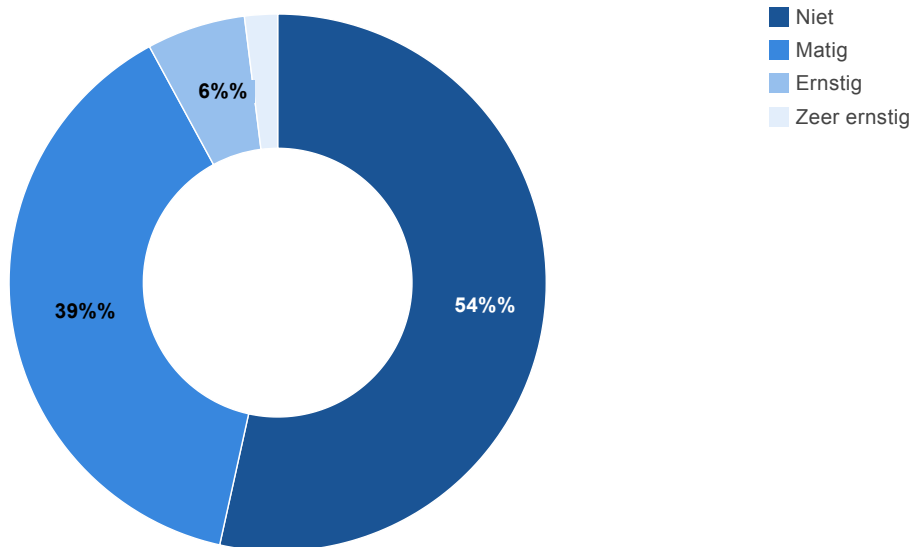
Aan de groep 18 tot 64-jarigen is gevraagd waarom ze geen vrijwilligerswerk doen. De grootste groep die geen vrijwilligerswerk doet, geeft aan dat niet te doen omdat ze er geen tijd voor kunnen vrijmaken (38%). Ook geeft 22% aan liever tijd aan iets anders te besteden en 24% wil er niet aan vast zitten.

### 9.3 Eenzaamheid

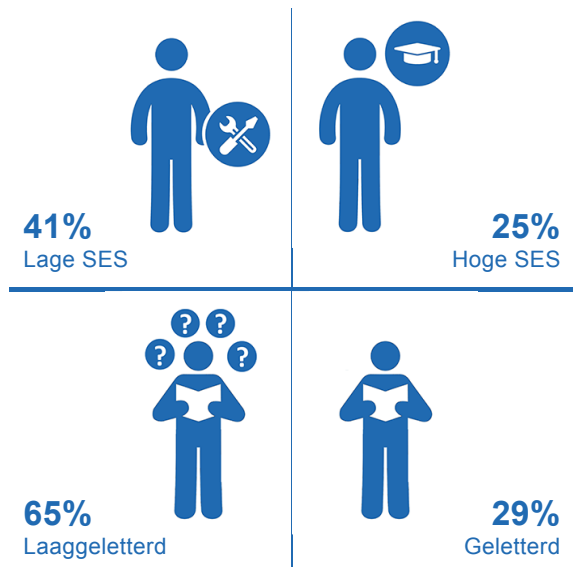
Er zijn veel mensen in Nederland die zich eenzaam voelen, jong én oud. Oorzaken zijn bijvoorbeeld een verhuizing, ontslag of langdurig ziek zijn. Er is sprake van eenzaamheid als er een verschil ontstaat tussen gewenste en gerealiseerde sociale relaties. Omdat het sterk afhangt van de eigen beoordeling, kunnen mensen zich eenzaam voelen met veel mensen om zich heen, of helemaal niet eenzaam zijn met een klein sociaal netwerk. In Tubbergen voelt 34% van de inwoners zich matig tot (zeer) ernstig eenzaam. Dit is lager dan het gemiddelde in Twente (46%). Deze 34% is een lager dan ten opzichte van 2016: toen voelde 30% van de mensen uit Tubbergen zich matig tot (zeer) ernstig eenzaam. Bij de mannen voelt 35% zich matig tot (zeer) ernstig eenzaam, bij vrouwen is dit 33%. In Tubbergen voelt 30% van de volwassenen zich matig tot (zeer) ernstig eenzaam en 46% van de ouderen, zie respectievelijk figuur 9.4 en 9.5.



Figuur 9.4 Eenzaamheid bij volwassenen



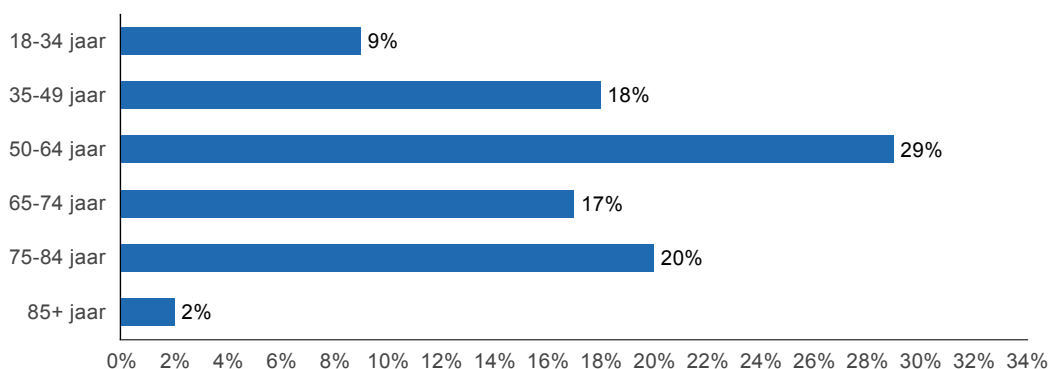
Figuur 9.5 Eenzaamheid bij ouderen



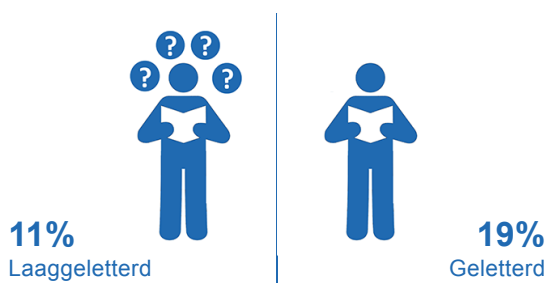
Figuur 9.6 Eenzaamheid - naar SES en mate geletterdheid

#### 9.4 Mantelzorg

Mantelzorg is zorg die gegeven wordt aan een bekende uit de eigen omgeving, zoals partner, (groot)ouders, kinderen, burens of vrienden. Mantelzorg wordt als zodanig aangemerkt, wanneer het minimaal drie maanden duurt en/of minimaal acht uur per week gegeven wordt. 18% van de mensen uit Tubbergen is op dit moment mantelzorger. In Twente is dit 17%. In 2016 werd evenveel mantelzorg gegeven 18%. Vrouwen (20%) geven vaker mantelzorg dan mannen (15%). Het geven van mantelzorg verschilt naar leeftijd, zie figuur 9.7.



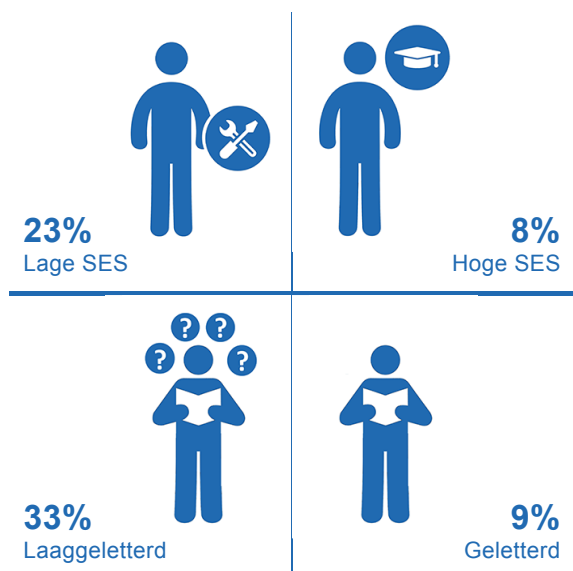
Figuur 9.7 Geeft mantelzorg - naar leeftijd



Figuur 9.8 Geeft mantelzorg - naar mate geletterdheid

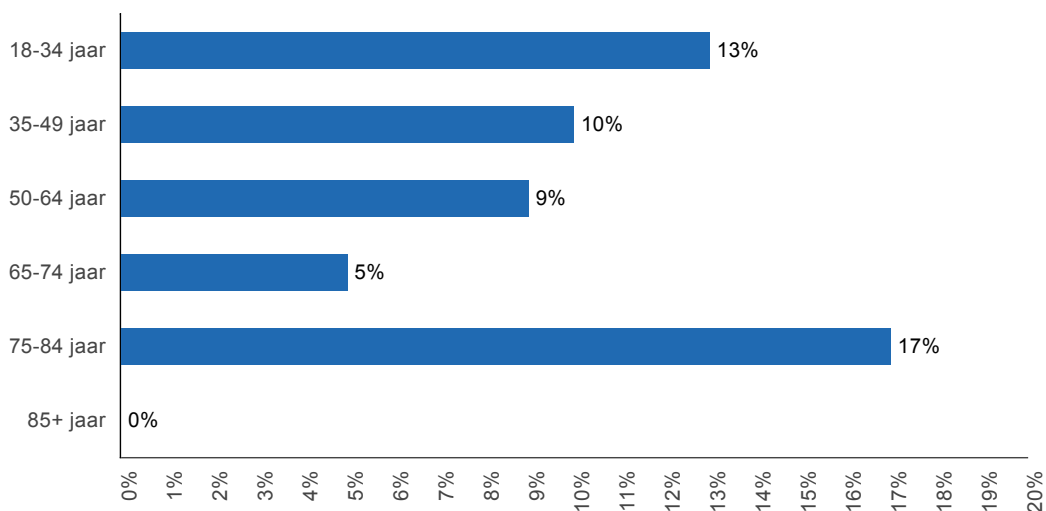


Daarnaast geeft 16% van de ouderen in Tubbergen aan zelf mantelzorg te krijgen, in 2016 was dit 14%. Vrouwen (20%) krijgen vaker mantelzorg dan mannen (11%).



Figuur 9.9 Mantelzorg ontvangen - naar SES en mate geletterdheid

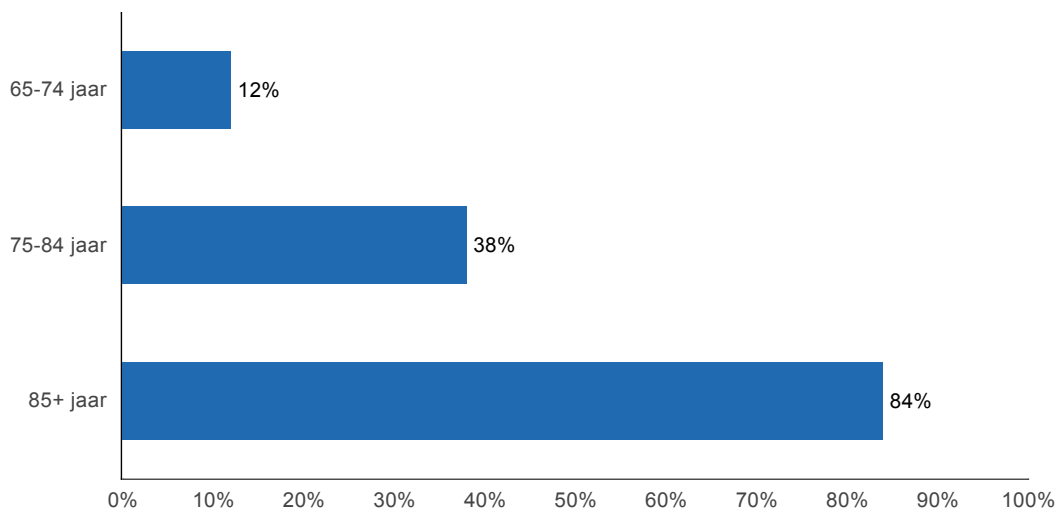
Het langdurig geven van zorg kan leiden tot zware fysieke en/of mentale belasting van de mantelzorger. Van de mantelzorgers geeft 9% aan tamelijk zwaar belast tot overbelast te zijn door het geven van zorg. Dit is vergelijkbaar met 2016 (11%). In Twente geeft 11% aan tamelijk zwaar belast tot overbelast te zijn. Er is hierbij geen verschil tussen mannen en vrouwen, en ook niet tussen volwassenen en ouderen. Wel zitten er verschillen tussen de verschillende leeftijdsgroepen, zie figuur 9.10.



Figuur 9.10 Zwaar belast of overbelast door het geven van mantelzorg - naar leeftijd

### 9.5 Wet maatschappelijke ondersteuning

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zorgt dat mensen zo lang mogelijk in hun eigen woning kunnen blijven wonen. Ook helpt de Wmo mensen met een beperking mee te laten doen aan de samenleving. Voorbeelden van Wmo-hulp zijn huishoudelijk hulp, vervoer of aanpassingen in de woning. Aan de 65+'ers is gevraagd of ze bekend zijn met de Wmo. 82% van de 65-plussers in Tubbergen geeft aan er bekend mee te zijn, 28% maakt daadwerkelijk gebruik van de Wmo. Van de vrouwen geeft 32% aan gebruik te maken van de Wmo en bij mannen is dit 22%. Het gebruik maken van Wmo-hulp loopt op met de leeftijd, zie figuur 9.11. Er is geen verschil in het aantal mensen dat Wmo-hulp gebruikt naar SES en risico op laaggeletterdheid. Het vaakst wordt er gebruik gemaakt van huishoudelijke hulp (61%). Daarna wordt vervoer/regiotaxi het vaakst gebruikt (30%) en vervolgens aanpassing in woning (14%).



*Figuur 9.11 Gebruik van WMO - naar leeftijd*

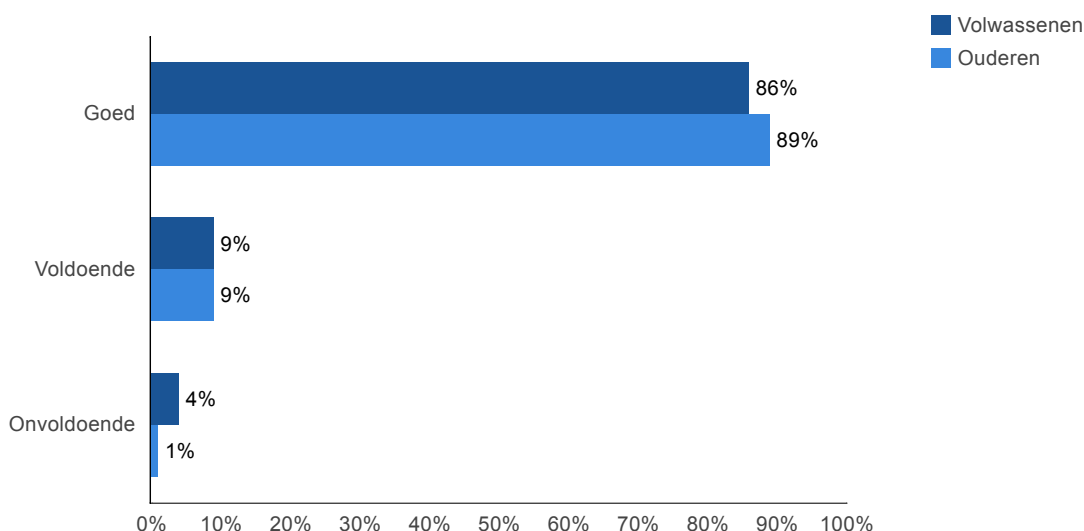
## 10. Oost west, thuis best?

### Woonsituatie en gezonde leefomgeving

Het prettig voelen in je woning en vanuit de omgeving weinig hinder ervaren, dragen bij aan een goede gezondheid. De fysieke leefomgeving gaat zowel om de omgeving binnen- als buitenshuis. Zie je jezelf oud worden in je huidige woning? Voldoende groen in de buurt kan uitnodigen tot gezond gedrag. Hinder door geluid of geur kan juist een negatief effect hebben op gezondheid en zelfs tot slaapverstoring leiden. Daarnaast kan aanhoudend warm weer gezondheidsrisico's met zich meebrengen, daarom is het belangrijk om verkoeling te kunnen vinden in of rondom je huis. Het hoofdstuk "Oost west, thuis best" bespreekt tevredenheid over woning en groen in de buurt, de mate van geluidshinder en eventuele slaapverstoring hierdoor en ook gezondheidsklachten wegens zomerhitte. Daarnaast is bij ouderen levensloopbestendig wonen uitgevraagd en bij volwassenen geurhinder.

#### 10.1 Oordeel woning

Ruim 87% van de mensen uit Tubbergen beoordeelt hun woning met een 8 of hoger. Ouderen geven vaker een goed voor hun huis dan volwassenen, zoals te zien is in figuur 10.1.



Figuur 10.1 Oordeel woning - naar leeftijd



14.379 mensen uit Tubbergen beoordelen hun woning met een 8 of hoger

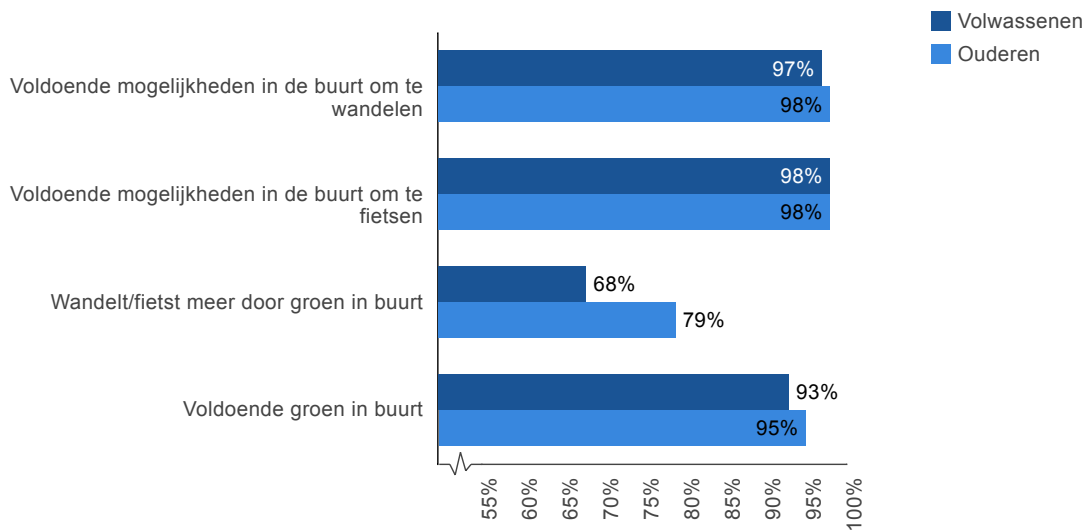
#### 10.2 Levensloopbestendig wonen

Er is gevraagd aan 65+'ers of ze vinden dat hun woning geschikt is om ouder in te worden. 9% van de ouderen vindt de woning niet geschikt om ouder in te worden en wil naar een andere woning verhuizen. Aan deze mensen is gevraagd aan welke kenmerken de nieuwe woning moet voldoen. De drie meest genoemde eisen zijn: woning moet gelijkvloers zijn (98%), woning moet dichtbij voorzieningen liggen (80%) en woning moet twee slaapkamers hebben (71%). 12% van de mensen uit Tubbergen vindt de woning niet geschikt om ouder in te worden en wil op een later moment aanpassingen aan het huis doen. De volgende drie kenmerken worden het vaakst genoemd die problemen kunnen opleveren bij het langer thuis blijven wonen: trappen in huis (81%), onderhoud van het huis of tuin is te zwaar (55%) en geen steunen/beugels in de badkamer of toilet (42%).

#### 10.3 Groen in de buurt

94% van de mensen uit Tubbergen vindt dat er voldoende groen in de buurt is. 97% van de mensen uit Tubbergen vindt dat er genoeg wandelmogelijkheden en 98% vindt dat er genoeg fietsmogelijkheden in de buurt zijn.

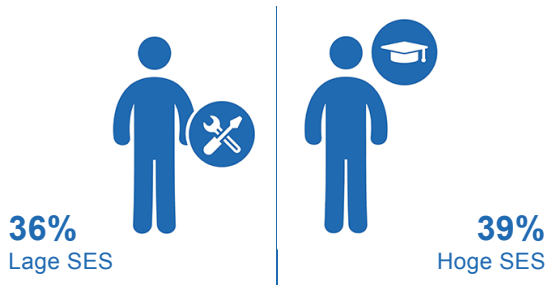
Uit onderzoek is bekend dat mensen die in een groene buurt wonen zich gezonder voelen<sup>16</sup>. Daarnaast stimuleert een groene omgeving tot bewegen<sup>17</sup>. Wanneer de buurt groen is, geeft 71% van de mensen uit Tubbergen aan meer te bewegen (zie figuur 10.2).



Figuur 10.2 Oordeel over groen en beweegmogelijkheden in buurt - Tubbergen totaal

## 10.4 Geluidshinder, slaapverstoring en geurhinder

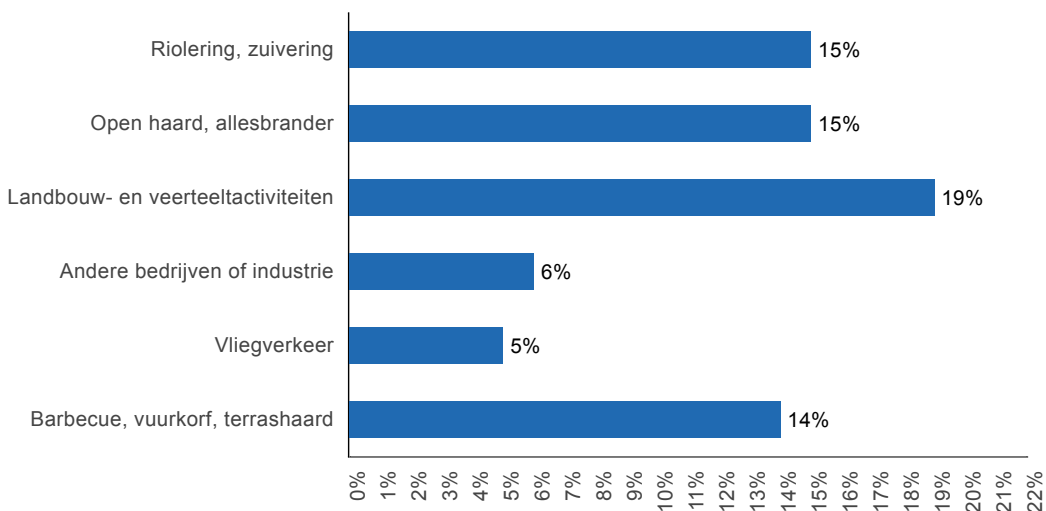
Blootstelling aan (ongewenst) geluid kan uiteenlopende effecten op de gezondheid hebben, zoals hinder en slaapverstoring, maar ook gehoorbeschadiging. De effecten van geluid op de gezondheid zijn gedeeltelijk afhankelijk van de eigenschappen van het geluid, zoals intensiteit, frequentie (toonhoogte) en duur. 38% van de mensen uit Tubbergen ervaart op één of meer gebieden geluidshinder. Mensen uit Tubbergen hebben het meeste last van brommers en scooters (21%), dit is hetzelfde als in 2016 (16%).



Figuur 10.3 Last van geluidshinder - naar SES

Van de geluidsbronnen zorgen brommers/scooters (12%), buren (10%) en wegverkeer <50km/u (8%) vanwege hun geluid voor de meeste slaapverstoring. In totaal geeft 23% van de mensen uit Tubbergen aan slaapverstoring te ervaren door één of meer bronnen. Van de volwassenen ervaart 34% slaapverstoring, bij ouderen is dit 30%.

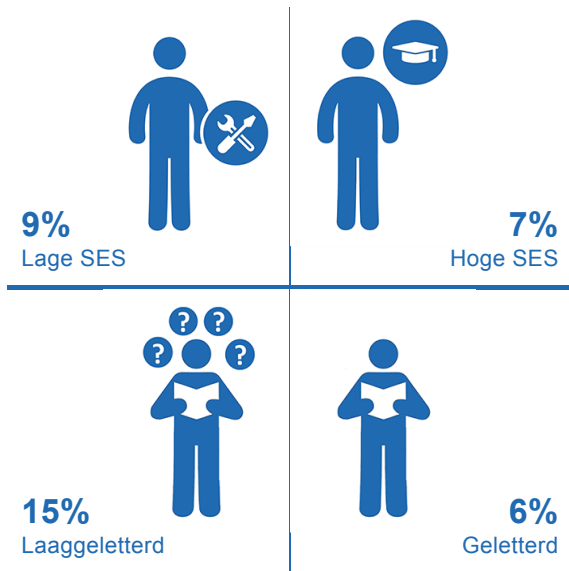
Aan de volwassenen is gevraagd of ze in de afgelopen twaalf maanden geurhinder hebben ervaren. Hiervan zegt 35% dat ze geurhinder hebben ervaren. In figuur 10.4 zijn de bronnen weergegeven waar de inwoners van Tubbergen geurhinder door ervaren.



Figuur 10.4 Geurhinder - naar bron

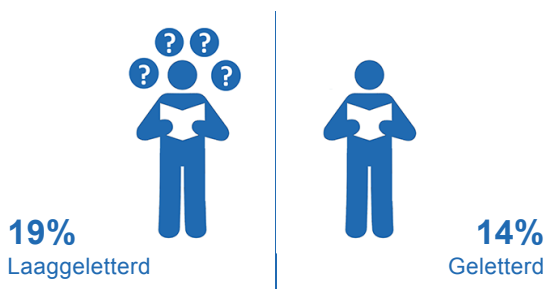
## 10.5 Gezondheidsklachten door de hitte

De zomers van 2018, 2019 en 2020 staan in de top zes warmste zomers in Nederland ooit gemeten<sup>18</sup>. Veel mensen ervaren hitte als een welkome periode van terras- en strandbezoek, voor anderen kan aanhoudende hitte juist vervelende gevolgen hebben voor hun gezondheid. Aanhoudend warm weer vormt vooral een gezondheidsrisico voor ouderen, chronisch zieken en mensen met overgewicht. Ook mensen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen hebben op warme dagen meer aandacht van anderen nodig om voldoende te drinken en koel te blijven. 7% van de mensen uit Tubbergen heeft aangegeven afgelopen zomer gezondheidsklachten van de hitte te hebben ondervonden. Van de vrouwen heeft 10% gezondheidsklachten ondervonden van de hitte, bij de mannen is dit 4%.



Figuur 10.5 Gezondheidsklachten door hitte - naar SES en mate geletterdheid

Tijdens aanhoudend warm weer kan het prettig zijn om verkoeling te vinden binnen in de woning. Van de mensen uit Tubbergen geeft 65% aan goede verkoeling, 20% voldoende verkoeling en 15% onvoldoende verkoeling te kunnen vinden binnenshuis. Aan de mensen uit Tubbergen is ook gevraagd of er verkoeling in de tuin of buurt gevonden kan worden bij aanhoudende hitte. 61% zegt dit goed te kunnen vinden, 21% voldoende en 18% onvoldoende.



Figuur 10.6 Onvoldoende verkoeling vinden binnenshuis – naar mate geletterdheid

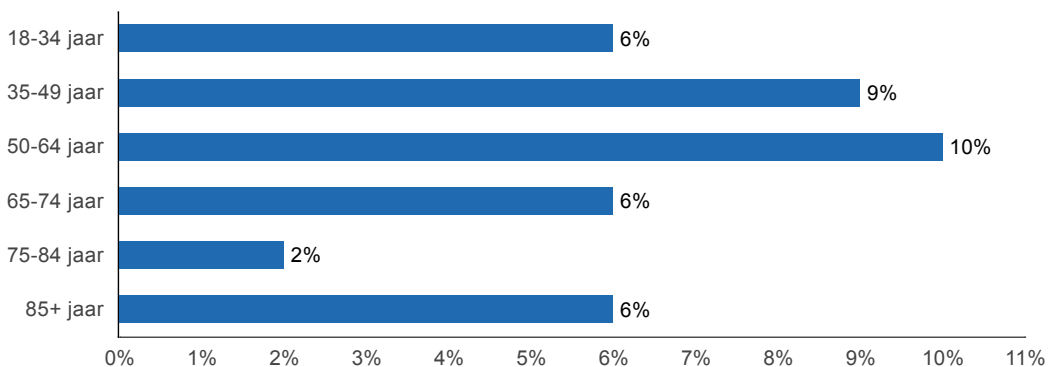
# 11. Gezond rondkomen

## Financiële problemen en noodzakelijke uitgaven

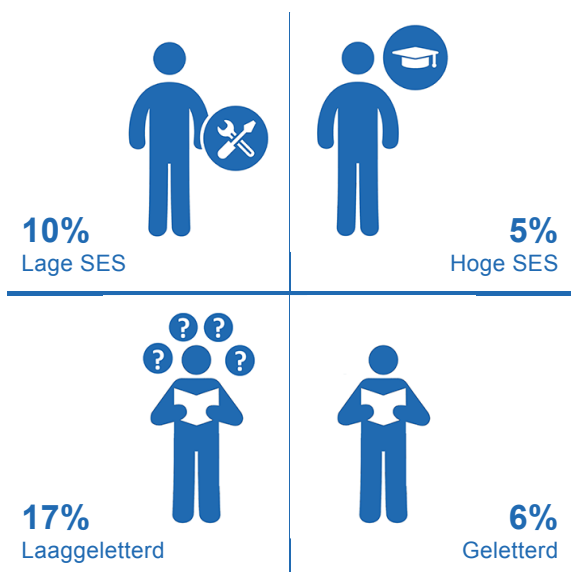
Het kunnen rondkomen draagt bij aan de kwaliteit van leven en heeft daarmee een positief effect op gezondheid. De gezondheidssituatie van mensen die goed kunnen rondkomen is anders dan van mensen die financiële problemen hebben. Armoede en gezondheid beïnvloeden elkaar op verschillende manieren. Aan de ene kant hebben mensen met financiële problemen vaker te maken met chronische stress, een ongezonde leefstijl of chronische ziekten<sup>19</sup>. Aan de andere kant kunnen mensen soms door gezondheidsproblemen minder werken, wat leidt tot minder inkomen. Vaak gaat het bij financiële problematiek om een cirkel die moeilijk te doorbreken is, omdat er op meerdere levensdomeinen problemen zijn. Het (gezondheids-)potentieel voor verbetering is dan ook groot bij mensen die moeite hebben met rondkomen of schulden hebben<sup>20</sup>. In dit hoofdstuk is in kaart gebracht in hoeverre inwoners moeite hebben met rondkomen. Ook is gekeken of zij in staat zijn onverwachte noodzakelijke uitgaven te doen.

### 11.1 Moeite met rondkomen

7% van de mensen uit Tubbergen heeft de afgelopen twaalf maanden moeite gehad om rond te komen van het huishoudinkomen. Dit is gelijk gebleven ten opzichte van 2016, toen lag het percentage op 9%. Het percentage mensen dat moeite had met rondkomen is in Tubbergen 7% lager dan in Twente (11%). Volwassenen (8%) geven gemiddeld vaker aan moeite te hebben met rondkomen dan ouderen (5%). Moeite met rondkomen naar leeftijd is te zien in figuur 11.1.



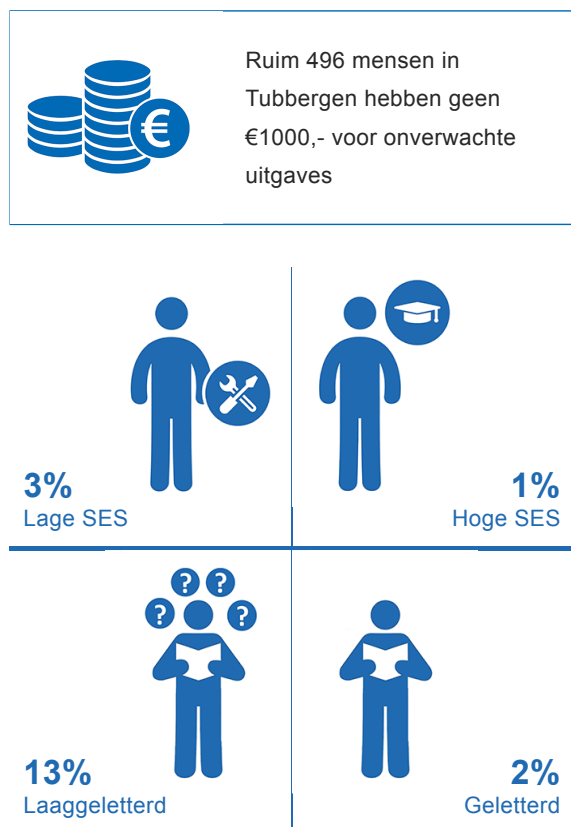
Figuur 11.1 Moeite met rondkomen van het huishoudinkomen - naar leeftijd



Figuur 11.2 Moeite met rondkomen van huishoudinkomen - naar SES en mate geletterdheid

## 11.2 Financiële problemen

3% van de mensen uit Tubbergen geeft aan financiële problemen te ervaren. Bij mannen is dit 2% en bij vrouwen 3%.

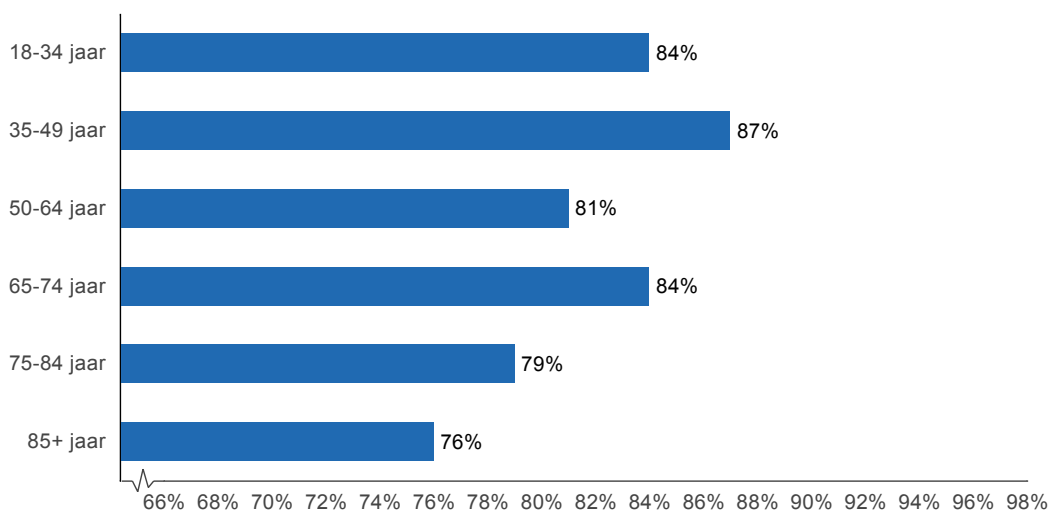


Figuur 11.3 Financiële problemen - naar SES en mate geletterdheid

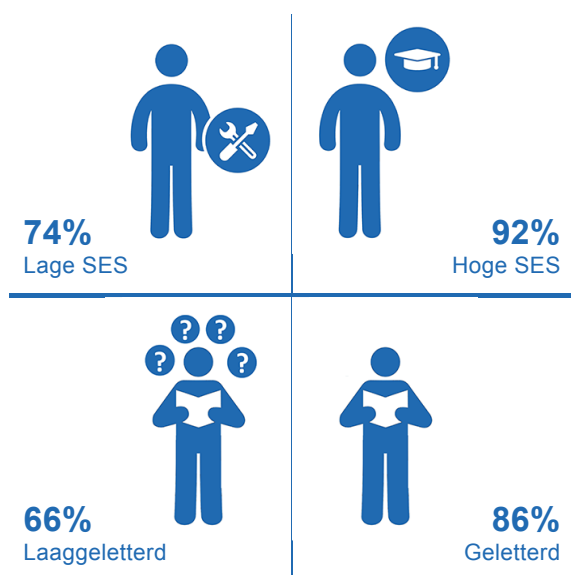


### 11.3 Noodzakelijke uitgaven

83% van de mensen uit Tubbergen is in staat om onverwachts een noodzakelijke uitgave van €1000,- te doen, zonder daarvoor schulden te maken of een lening aan te gaan. Bij mannen is dit 85% en bij vrouwen is dit 81%. Deze mogelijkheid naar leeftijd is te zien in figuur 11.4.



Figuur 11.4 In staat om noodzakelijk uitgave van € 1000,- te doen - naar leeftijd



Figuur 11.5 Mogelijkheid onverwachte uitgave van €1000,- - naar SES en mate geletterdheid

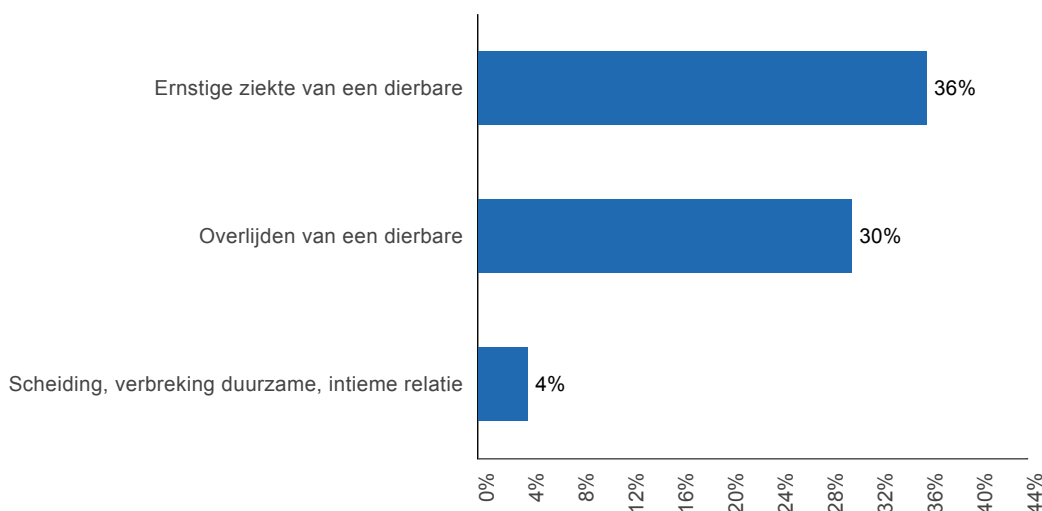
## 12. Ingrijpende gebeurtenissen

### Ervaringen met negatieve levensgebeurtenissen

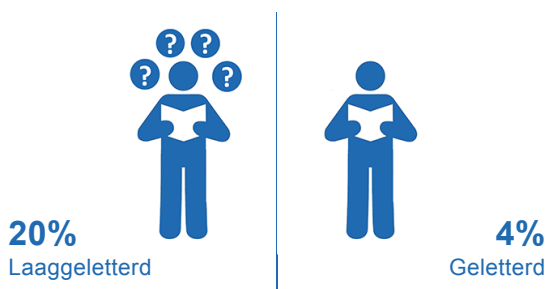
Iedereen maakt in het leven wel één of meerdere heftige gebeurtenissen mee die je bij blijven. Bijvoorbeeld het overlijden van een dierbaar persoon, een (ernstige) ziekte of een ongeval. Maar denk hierbij eveneens aan geweld of ongewenst gedrag. Dit kan ook thuis gebeuren. In dit hoofdstuk worden daarom verschillende ingrijpende gebeurtenissen besproken, met speciale aandacht voor huiselijk geweld onder volwassenen en ouderen, en ongewenste seksuele handelingen onder volwassenen.

#### 12.1 Ingrijpende gebeurtenissen

Aan volwassenen in Tubbergen is gevraagd of ze bepaalde ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt. 54% van de volwassenen geeft aan weleens een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt te hebben. De meest voorkomende gebeurtenissen zijn een ernstige ziekte van een dierbare (36%) en het overlijden van een dierbare (30%), zie figuur 12.1.



Figuur 12.1 Meest voorkomende ingrijpende gebeurtenissen - volwassenen



Figuur 12.2 Ernstige ziekte van zichzelf meegemaakt - naar mate geletterdheid

## 12.2 Huiselijk geweld

Huiselijk geweld gaat om geestelijk of lichamelijk geweld, ongewenste seksuele toenadering en seksueel misbruik. In de vragenlijst is dit geweld omschreven als geweld dat door iemand uit de huiselijke kring plaatsvindt. Dus door iemand uit het gezin, een familielid, of iemand die vaak bij je thuis komt.

### Huiselijk geweld volwassenen voornamelijk geestelijk geweld

3% van de volwassenen in Tubbergen is ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld en 0% is in de afgelopen twaalf maanden slachtoffer geweest van huiselijk geweld. Onder slachtoffers van huiselijk geweld, wordt geestelijk geweld het vaakst gerapporteerd (64%). Daarna volgen lichamelijk geweld (59%), ongewenste seksuele toenadering (23%) en seksueel misbruik (11%).



## 12.3 Seksuele handelingen tegen zin in

4% van de volwassenen in Tubbergen is ooit gedwongen tot seksuele handelingen die hij/zij niet wilde. Bij mannen is dit 2% en bij vrouwen is dit 6%.

## 12.4 Ouderenmishandeling

Bij ouderen is gevraagd naar negatieve gebeurtenissen die zijn aangedaan door gezinsleden, familieleden, partners, huisvrienden of personen van wie men afhankelijk is, zoals zorgverleners of mantelzorgers. Bij nare gebeurtenissen gaat het bijvoorbeeld om lichamelijk geweld, financiële benadeling of beperking van de vrijheid. 5% van de ouderen geeft aan het afgelopen jaar slachtoffer te zijn geweest van ouderenmishandeling. Het meest gerapporteerd wordt psychisch geweld; 4% van de ouderen geeft aan hiervan slachtoffer te zijn geweest in de afgelopen twaalf maanden.

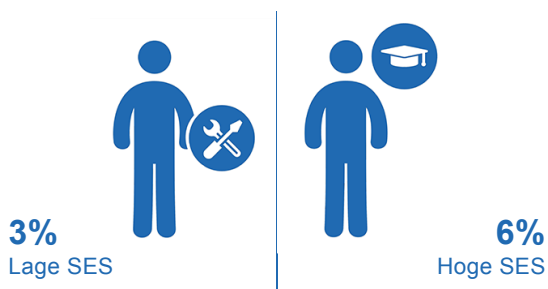
## 13. Gevolgen corona

### Impact van corona op het dagelijks leven

De coronacrisis begon in maart 2020. Vanaf deze periode zijn er vele veranderingen in de maatschappij opgetreden die van invloed zijn op de gezondheid. Dit hoofdstuk kijkt naar hoe ernstig ziek mensen in Tubbergen zijn geweest door corona en hoe corona invloed heeft gehad op het leven en (gezond) gedrag van mensen. Deze Gezondheidsmonitor is uitgevoerd in het najaar van 2020. Tijdens deze periode is het coronabeleid aangescherpt met maatregelen, omdat vanaf september het aantal besmettingen toenam<sup>21</sup>. Het is raadzaam om deze veranderingen in acht te nemen bij het interpreteren van de resultaten.

#### 13.1 Corona gehad

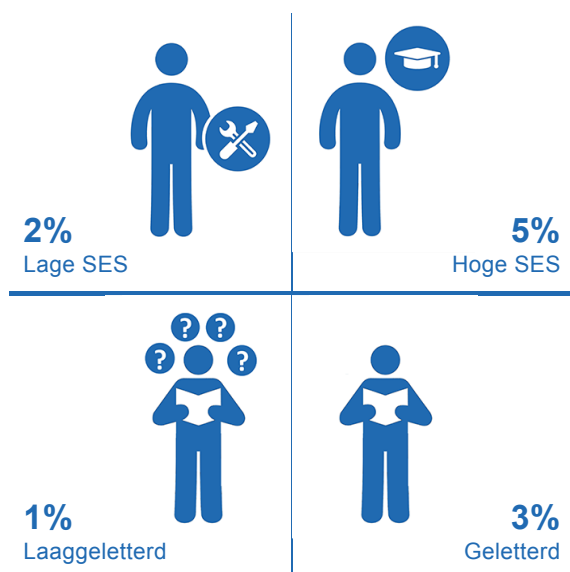
In de periode van half september tot en met half december 2020 gaf 4% van de mensen in Tubbergen aan het coronavirus te hebben gehad, bevestigd met een positieve test. 4% van de mensen had wel een vermoeden het coronavirus te hebben gehad, maar dit is niet bevestigd met een test. Het resterende percentage (92%) vermoedt het coronavirus niet te hebben gehad.



Figuur 13.1 Vermoedelijk besmet, maar niet getest - naar SES

#### 13.2 Ziek gevoeld door corona

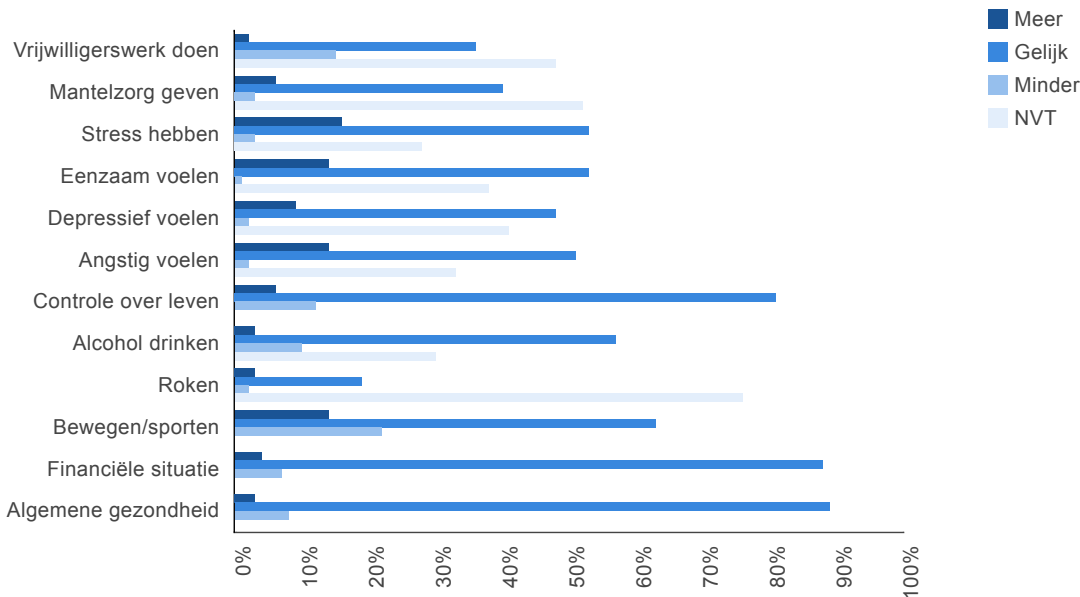
Van de mensen in Tubbergen die besmet zijn geweest met het coronavirus voelde 3% zich redelijk tot ernstig ziek. 4% van de vrouwen gaf aan redelijk tot ernstig ziek te zijn geweest door het virus, tegenover 1% van de mannen. 3% van de volwassenen voelde zich redelijk tot ernstig ziek, naast 1% van de ouderen.



Figuur 13.2 Redelijk tot ernstig ziek gevoeld - naar SES en mate geletterdheid

### 13.3 Zelfgerapporteerde invloed coronacrisis

In de Gezondheidsmonitor is voor verschillende onderwerpen gevraagd of het coronavirus heeft gezorgd voor een afname, een toename of geen verandering van bepaald gedrag of bepaalde situaties. Figuur 13.3 geeft de resultaten van de invloed van de coronacrisis weer.



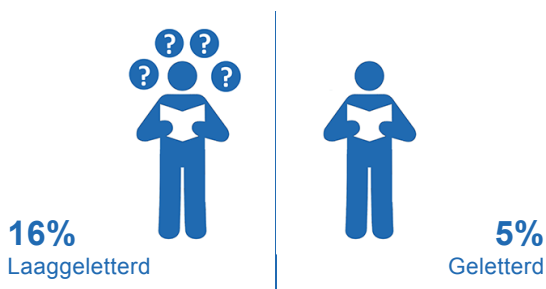
Figuur 13.3 Invloed van de coronacrisis - Tubbergen totaal

#### Algemene gezondheid voor 89% van de mensen in Tubbergen gelijk gebleven

Waar voor het grootste deel van de mensen in Tubbergen (89%) de coronacrisis geen invloed heeft gehad op hun gezondheid, geeft 7% van de mensen aan een negatieve invloed en 4% een positieve invloed te hebben ervaren.

#### 6% van de Twentenaren is financieel achteruit gegaan

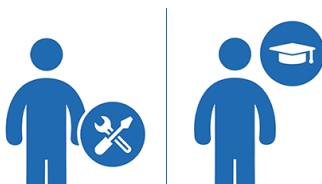
Het grootste deel van de mensen in Tubbergen (87%) geeft aan dat de coronacrisis geen invloed heeft gehad op hun financiële situatie. 6% is er financieel op achteruit gegaan en 4% heeft een positieve invloed op zijn of haar financiële situatie ervaren. Mannen zijn er vaker (4%) financieel op vooruit gegaan dan vrouwen (5%). Financiële vooruitgang door corona wordt meer door volwassenen (5%) ervaren dan door ouderen (2%). Tegelijkertijd geven meer volwassenen (7%) dan ouderen (2%) aan een slechtere financiële situatie te ervaren.

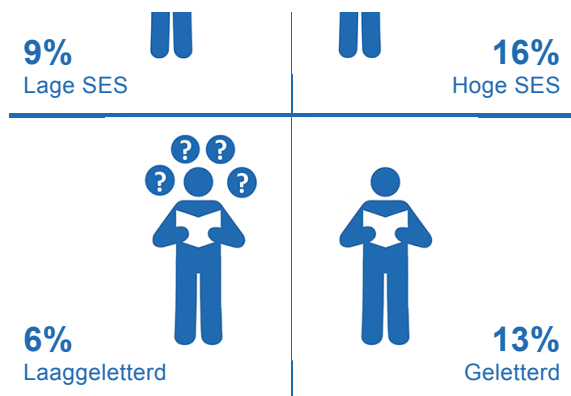


Figuur 13.4 Slechtere financiële situatie door coronacrisis - naar SES en mate geletterdheid

#### 27% van de mensen in Tubbergen is minder gaan bewegen

Van de mensen in Tubbergen is ongeveer 27% minder gaan sporten of bewegen tijdens de coronacrisis. Voor 61% van de mensen is er niets veranderd en 12% geeft aan meer te zijn gaan bewegen. Van de ouderen is ongeveer 7% meer gaan sporten of bewegen, terwijl 14% van de volwassenen dit aangeeft.

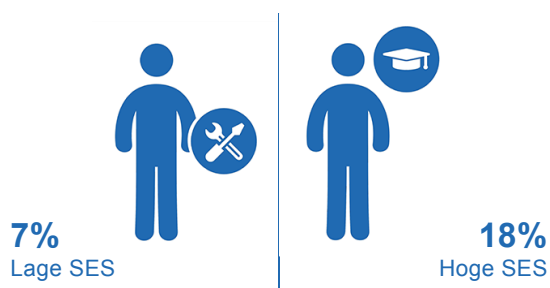




Figuur 13.5 Meer gaan sporten of bewegen tijdens coronacrisis - naar SES en mate geletterdheid

**12% van de mensen in Tubbergen ervaart minder controle over leven**

12% van de mensen in Tubbergen geeft aan minder en 6% geeft aan meer controle te hebben over hun leven door de coronacrisis. Bij 82% was er geen verandering.



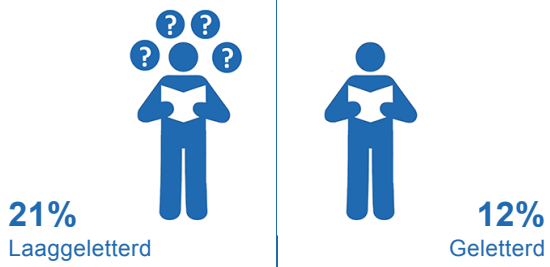
Figuur 13.6 Minder controle over leven tijdens coronacrisis - naar SES

**Bij 54% van de mensen in Tubbergen geen verandering in gevoelens van angst**

De coronacrisis heeft voor sommige mensen (13%) bijgedragen aan het feit dat zij zich angstiger voelen dan voorheen. Bij 54% had de coronacrisis hier geen invloed op en bij 1% waren er minder gevoelens van angst. Vrouwen (18%) zijn vaker angstiger geworden dan mannen (9%). Dit geldt ook voor de risicogroep laaggeletterdheid. Zij zijn vaker angstiger door de coronacrisis (22%) dan mensen zonder risico op laaggeletterdheid (12%).

**13% van de mensen in Tubbergen geeft aan zich meer eenzaam te voelen**

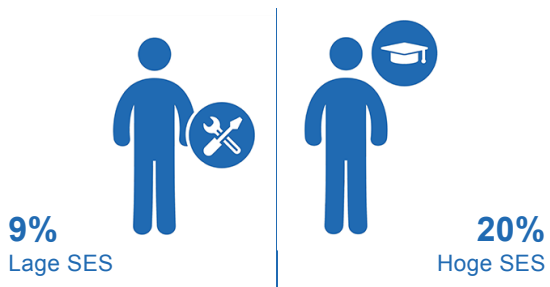
13% van de mensen in Tubbergen geeft aan zich eenzamer te voelen door de coronacrisis. Het aantal mensen dat zich door de coronacrisis minder eenzaam voelde is 1%. Volwassenen (13%) voelen zich vaker meer eenzaam door de crisis dan ouderen (12%).



Figuur 13.7 Eenzamer tijdens coronacrisis - naar mate geletterdheid

**13% van de mensen in Tubbergen ervaart meer stress**

13% van de mensen in Tubbergen heeft meer stress ervaren door de coronacrisis. 3% heeft minder stress ervaren en voor 54% vond hierin geen verandering plaats. Vrouwen (16%) voelen zich vaker meer gestrest ten gevolge van de coronacrisis dan mannen (10%). En volwassenen (15%) vaker dan ouderen (6%).



Figuur 13.8 Minder controle over leven tijdens coronacrisis - naar SES

# Algemene informatie

## Toelichting onderzoek en interpretatie van resultaten

In het najaar van 2020 is in Twente de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen uitgevoerd. Dit is een vragenlijstonderzoek dat de GGD iedere vier jaar uitvoert in opdracht van de Twentse gemeenten. De vragen in het onderzoek gaan over onderwerpen die te maken hebben met onze brede gezondheid. In dit hoofdstuk vindt u achtergrondinformatie over het onderzoek en toelichting op de interpretatie van de resultaten.

### Doel

Het doel van de Gezondheidsmonitor 2020 is om inzicht te geven in de brede gezondheid van inwoners van Twente en de 14 Twentse gemeenten. Het is een verkenning van de huidige gezondheidssituatie en de factoren die daarbij van invloed zijn. Hierdoor kunnen gemeenten en organisaties die zich met volwassenen en ouderen bezighouden een beter beeld vormen over wat er op verschillende gezondheidsgebieden goed gaat en waar belangrijke aandachtspunten liggen. De resultaten kunnen gemeentelijk gezondheidsbeleid onderbouwen en ondersteunend zijn in de koersbepaling van de komende periode.

### Een brede kijk op gezondheid

GGD Twente werkt vanuit een brede kijk op gezondheid. We zien gezondheid niet als een einddoel dat je moet bereiken, maar als een middel om een betekenisvol leven te kunnen leiden. Hierbij gaat het om het vermogen van mensen om te kunnen omgaan met de fysieke, sociale en emotionele uitdagingen van het leven. En hier zoveel mogelijk eigen regie op te voeren. Deze uitdagingen kunnen voor iedereen anders zijn. Zo gaat gezondheid naast gezond eten, bewegen en ontspannen ook over omgaan met ziekte of beperking(en) en lekker in je vel zitten. Over contact hebben met mensen, mee kunnen doen en praten over gevoelens. Heb je een reden om je bed voor uit te komen en kan je goed voor jezelf zorgen? Ook gaat gezondheid over kunnen accepteren en omgaan met verandering. Deze brede en dynamische benadering van gezondheid vormt het uitgangspunt van deze rapportage.

### Wettelijke taak

Gemeenten hebben volgens de Wet publieke gezondheid (Wpg) de taak om de gezondheid van hun inwoners in kaart te brengen. De GGD voert die taak uit voor de gemeenten met een Gezondheidsmonitor. Dit onderzoek onder volwassenen en ouderen wordt om de vier jaar uitgevoerd, evenals een onderzoek onder de jeugd en onder ouders van kinderen van 0-12 jaar. De opzet van dit onderzoek is in grote lijnen hetzelfde als in voorgaande jaren.

### Landelijke en regionale samenwerking

Dit onderzoek in Twente staat niet op zichzelf, maar is afgestemd met alle GGD'en in heel Nederland, het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Alle GGD'en hebben een vergelijkbare vragenlijst gehanteerd en het onderzoek is op hetzelfde tijdstip uitgevoerd. In aanvulling op de landelijke vragenlijst, zijn er vragen specifiek voor Twente toegevoegd. Naast afstemming op landelijk niveau is er ook samengewerkt met de GGD'en in Oost-Nederland. Landelijke en regionale samenwerking leidt tot een efficiëntere uitvoering van onderzoek, biedt de mogelijkheid tot verrijking van gegevens en levert referentiecijfers op.

### Wat levert het op?

De Gezondheidsmonitor 2020 levert een schat aan gegevens op, zowel op Twents als gemeentelijk niveau. Deze rapportage beschrijft een groot deel van de uitkomsten, maar is niet volledig. Alle resultaten van dit onderzoek worden opgenomen in de digitale Twentse Gezondheidsverkenning (TGV) en zijn voor iedereen toegankelijk via de website [www.twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl).



## Uitvoering in Twente

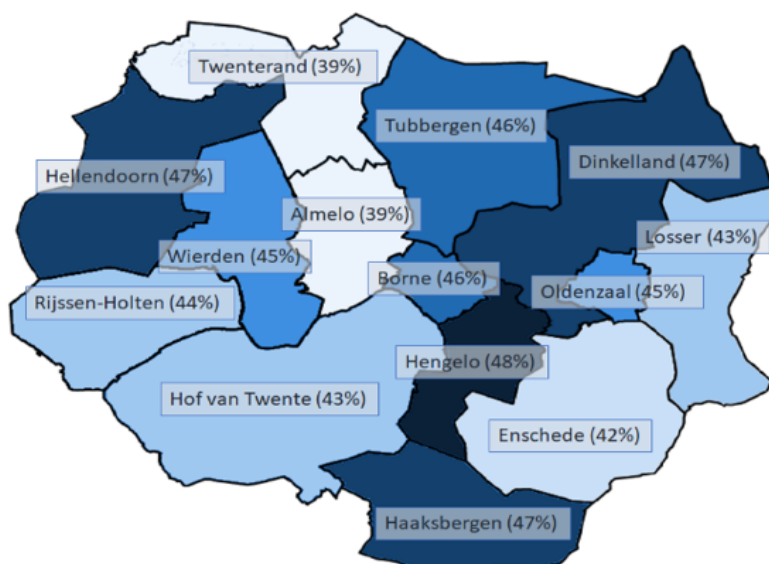
In dit onderzoek wordt een onderscheid gemaakt tussen volwassenen (18 tot en met 64 jaar) en ouderen (65 jaar en ouder). Dit is uitsluitend gedaan om een doelgroep te onderscheiden, niet om een waardeoordeel te geven. In totaal zijn 28.000 volwassenen en 25.000 ouderen uitgenodigd om deel te nemen aan de Gezondheidsmonitor. Het gaat om zelfstandig wonende volwassenen en ouderen. Dit onderzoek is uitgevoerd tussen 14 september en 18 december 2020. Op basis van de Gemeentelijke Basisadministratie Persoonsgegevens zijn, door middel van een steekproef, voor alle gemeenten inwoners uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen. Op verzoek zijn voor een aantal gemeenten meer inwoners uit een bepaalde wijk gevraagd om mee te doen met de vragenlijst.

## Dataverzameling tijdens coronacrisis:

Gezien de coronacrisis was 2020 een afwijkend en uitdagend jaar om de Gezondheidsmonitor uit te voeren. Er is bewust gekozen om het onderzoek door te laten gaan, om op deze manier een trendbreuk met voorgaande jaren te voorkomen. Tegelijkertijd ontstond de mogelijkheid om extra vragen over (de impact van) corona op te nemen in de vragenlijst. De uitkomsten van deze vragen vindt u terug in het afsluitende hoofdstuk 14. Hierin wordt voor een aantal gezondheidsthema's uit de voorgaande hoofdstukken belicht welke impact corona al dan niet heeft gehad.

## Respons per gemeente

De totale respons in Twente bedraagt 43%, waarvan 39% schriftelijk en 61% digitaal. De respons verschilt per leeftijdsgroep. 35% van de volwassenen heeft deelgenomen en 51% van de ouderen. De respons is het hoogst in de groep 65-74 jaar (55%) en het laagst in de groep 18-34 jaar (31%). Zie figuur 14.1 voor een overzicht van respons per gemeente.



Figuur 14.1 Respons per gemeente

## Achtergrondkenmerken

De gezondheidssituatie van volwassenen en ouderen wordt bepaald door persoonlijke kenmerken, zoals leeftijd en geslacht. Tabel 14.1 geeft de belangrijkste achtergrondkenmerken weer van de Twentse volwassenen en ouderen die de vragenlijst voor deze Gezondheidsmonitor 2020 hebben ingevuld.

Tabel 14.1 Achtergrondkenmerken

	Tubbergen
Man	51%
Vrouw	49%
18-34 jaar	26%
35-49 jaar	20%
50-64 jaar	29%
65-74 jaar	14%
75-84 jaar	8%
85+	2%
Getrouwd/samenwonend	70%
Niet getrouwd/nooit getrouwd geweest	18%
Gescheiden	3%
Weduwe/weduwenaar	8%
Huishouden met thuiswonende kinderen	40%
Eénouder gezin	7%
Opleiding laag (bo, mavo, lbo)	29%
Opleiding midden (havo, vwo)	45%
Opleiding hoog (hbo, wo)	26%
Autochtoon	95%
Niet-westerse migratieachtergrond	1%
Westerse migratieachtergrond	4%
Betaalde werkring	70%
Werkloos	1%
(Gedeeltelijk) Arbeidsongeschikt	3%
Bijstand	0%
Gepensioneerd	21%
Fulltime huisman/huisvrouw	8%
Studerend	5%
Inkomen* laag (max € 18.200)	9%
Inkomen* midden (max 39.500)	64%
Inkomen* hoog (> € 39.500)	26%
Moeite met rondkomen	7%
Risico op laaggeletterdheid	14%
Geen risico op laaggeletterdheid	86%

*\*Het betreft hier gestandaardiseerd huishoudinkomen*

## **Weging**

De verdeling naar bijvoorbeeld geslacht en leeftijd in de respondentengroep kan afwijken van de werkelijke verdeling in de populatie. Dit verschil wordt door het CBS gecorrigeerd door weging. Als een bepaalde respondentengroep wordt ondervetegenwoordigd, zullen de antwoorden van deze subgroep zwaarder wegen vergeleken met de rest. De resultaten zijn daardoor representatief voor de beschreven groep. Er wordt gewogen naar geslacht, leeftijd, inkomen, huishoudsamenstelling, etniciteit en geografische spreiding. De resultaten zijn daardoor representatief voor de beschreven groep.

## **Gezondheidsverschillen**

Als aanvulling op de algemene weergave van (de meest opvallende) Twentse cijfers, is in deze rapportage nagegaan of er significante gezondheidsverschillen bestaan tussen bepaalde groepen mensen. Naast leeftijd (volwassenen/ouderen) en geslacht (man/vrouw), is er gekeken naar sociaaleconomische status (SES) en mate van geletterdheid. Deze analyses zijn uitgevoerd op regionaal niveau, om zo een zo betrouwbaar mogelijk beeld te krijgen. Op gemeenteniveau zijn SES, risico op laaggeletterdheid, geslacht en leeftijd niet getoetst op significante verschillen. Als er sprake is van een significant verschil van één of twee procent dan wordt dit als niet relevant geacht en dus niet genoemd. In deze rapportage is bij volwassenen “opleiding” als indicator voor SES genomen; bij ouderen is dit de indicator “inkomen”. Voor het uitvragen van “mate van geletterdheid” is de gevalideerde “Taalzelftest” gebruikt<sup>12</sup>. Door middel van elf stellingen bepaalt deze zelftest of iemand risico loopt om laaggeletterd te zijn - niet of iemand laaggeletterd is. De groep mensen die risico loopt is in de rapportage beschreven als de groep mensen met “risico op laaggeletterdheid”.

## **Interpretatie resultaten**

Als aanvulling op een beschrijving van de Twentse cijfers, wordt er in ieder hoofdstuk waar mogelijk een vergelijking gemaakt met landelijke cijfers en de Twentse cijfers van de vorige monitor in 2016. Verschillen in uitkomsten op basis van geslacht, leeftijd, SES en mate van geletterdheid worden (waar relevant) eveneens benoemd. De meeste cijfers worden weergegeven in percentages (%) en vaak ondersteund met een figuur. Wanneer er vergelijkingen staan zoals “groter dan” of “vaker”, dan zijn die verschillen statistisch significant. Dat wil zeggen dat er voldoende bewijs is dat de bevindingen niet op toeval berusten. Als er in de tekst staat dat twee (verschillende) percentages “vergelijkbaar” of “gelijk” zijn, is er geen significant verschil tussen deze twee percentages gevonden.

## **Compleet overzicht cijfers en verdiepend onderzoek**

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 bevat meer informatie dan in deze rapportage is weergegeven. Alle gegevens en onderzoeksresultaten zijn (vanaf 9 september 2021) digitaal beschikbaar op [www.twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl).

Het is ook mogelijk om meer gedetailleerd onderzoek te doen naar bepaalde gezondheidsthema's. Voor meer informatie over verdiepend onderzoek kunt u contact opnemen met GGD Twente.

## **Digitale toegankelijkheid**

GGD Twente werkt eraan om rapportages te laten voldoen aan de door de overheid gestelde eisen betreffende digitale toegankelijkheid. Deze rapportage is vanwege de figuren en tabellen niet goed digitaal toegankelijk. Heeft u hier vragen over? Dan kunt u contact opnemen Cherelle van Stenus of Cristel Boom via [c.vanstenus@ggdtwente.nl](mailto:c.vanstenus@ggdtwente.nl) of [c.boom@ggdtwente.nl](mailto:c.boom@ggdtwente.nl).

## Bronvermelding

1. Voedingscentrum. (z.d.). Gezond eten met de Schijf van Vijf. Geraadpleegd op 20 april 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
2. Voedingscentrum. (z.d.). Schijf van Vijf-vak: groente en fruit. Geraadpleegd op 20 april 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx>
3. Voedingscentrum. (z.d.). Gezond eten met de Schijf van Vijf. Geraadpleegd op 20 april 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
4. Gezondheidsraad. (2015). Richtlijnen goede voeding 2015. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>
5. Trimbos-instituut. (2018). Factsheet riskant alcoholgebruik in Nederland. <https://www.trimbos.nl/docs/bd1d5260-16d8-4d3f-a151-09f983d61d4c.pdf>
6. Trimbos-instituut. (2018). Factsheet riskant alcoholgebruik in Nederland. <https://www.trimbos.nl/docs/bd1d5260-16d8-4d3f-a151-09f983d61d4c.pdf>
7. Hersenstichting. (z.d.). Slaap. Geraadpleegd op 19 april 2021, van <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/slaap/>
8. Leone, S., Van der Poel, A., Beers, K., Rigter, L., Zantinge, E., & Savelkoul, M. (2018). Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid. Utrecht: Trimbos Instituut, Netherlands Institute of Mental Health and Addiction.
9. Hersenstichting. (z.d.-a). Ontspanning. Geraadpleegd op 19 april 2021, van [https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/ontspanning/?gclid=EAlalQobChMlk6er6OXD8AIVkvIRCh06UgusEAMYASAAEgKUpfD\\_BwE](https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/ontspanning/?gclid=EAlalQobChMlk6er6OXD8AIVkvIRCh06UgusEAMYASAAEgKUpfD_BwE)
10. Rademakers, J. (2014). Kennissynthese: gezondheidsvaardigheden: niet voor iedereen vanzelfsprekend.
11. Van der Heide, I., & Rademakers, J. (2015). Laaggeletterdheid en gezondheid. Stand van zaken. Utrecht: Nivel.
12. De Greef, M. & Stichting Lezen en Schrijven. (2012, september). Ontwikkeling taalmeter: Diagnostiseren van laaggeletterdheid. Deskresearch taaldiagnostiek voor volwassenen en ontwikkeling schaal laaggeletterdheid. Artéduc.[http://www.arteduc.nl/PDF/Eindrapportage\\_Ontwikkeling\\_Taalmeter\\_Arteduc\\_08-10-12.pdf](http://www.arteduc.nl/PDF/Eindrapportage_Ontwikkeling_Taalmeter_Arteduc_08-10-12.pdf)
13. Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ... & Smid, H. (2011). How should we define health?. *Bmj*, 343.
14. Cijfer rapportage Privé-valongevallen bij ouderen 2018 | Valpreventie. (z.d.). VeiligheidNL. Geraadpleegd op 19 april 2021, van <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers/cijfer-rapportage-valongevallen-ouderen-65--in-priv--sfeer--2018>
15. Trimbos-Instituut. (2014). Slaap- en kalmeringsmiddelen. De antwoorden. <https://www.trimbos.nl/docs/3673df13-d142-402b-9e77-1294ca421bf0.pdf>13e ongewijzigde druk
16. Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., De Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation?. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(7), 587-592.
17. Wageningen University & Research. (z.d.). Effect van natuur op gezondheid. Geraadpleegd op 19 april 2021, van <https://www.wur.nl/nl/Dossiers/dossier/Effect-van-natuur-op-gezondheid.htm>
18. KNMI - Zomer 2020: (juni, juli, augustus). (z.d.). KNMI. Geraadpleegd op 8 juni 2021, van <https://www.knmi.nl/nederland-nu/klimatologie/maand-en-seizoensoverzichten/2020/zomer>
19. RIVM. (z.d.). Feiten en cijfers over de relatie tussen armoede en gezondheid. Loketgezondleven.nl. Geraadpleegd op 19 april 2021, van <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/armoede-schulden-en-gezondheid/relatie-armoede-en-gezondheid>
20. Plantinga, A., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2018). Effecten van armoede op voelen, denken en doen.
21. Ontwikkeling COVID-19 in grafieken. (z.d.). RIVM. Geraadpleegd op 8 juni 2021, van <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/grafieken>

# Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020

## Tabellenboek Volwassenen en Ouderen

### Gemeente Tubbergen

Dit tabellenboek is een bijlage bij het rapport: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 - gemeente Tubbergen. Gegevens en onderzoeksresultaten zijn digitaal beschikbaar via: [www.twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl).

#### Leeswijzer

- De gepresenteerde cijfers zijn met behulp van weegfactoren gecorrigeerd voor de werkelijke bevolkingsopbouw in Tubbergen voor wat betreft leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, etniciteit, huishoudgrootte en inkomen.
- Percentages zijn afgerond naar hele getallen. Hierdoor kan een totaal een enkele keer boven de 100% uitkomen.
- De pijlen/tekens voor de 2016- en Twente-kolom laten zien of het gevonden verschil tussen twee groepen statistisch significant is.
  - \* Een pijl/teken voor het 2016-totaal percentage betekent dat de uitkomst voor Tubbergen in 2020 significant hoger/lager is dan het totaal van 2016.
  - \* Een pijl/teken voor het Twente-totaal percentage betekent dat de uitkomst voor Tubbergen in 2020 significant hoger/lager is dan Twente 2020.

#### Achtergrond

In het najaar van 2020 is in Twente de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen uitgevoerd. Dit is een vragenlijstonderzoek dat de GGD iedere vier jaar uitvoert in opdracht van de Twentse gemeenten. De vragen in het onderzoek gaan over onderwerpen die te maken hebben met onze brede gezondheid. De resultaten van het onderzoek kunnen gemeentelijk gezondheidsbeleid onderbouwen of de koers ervan bepalen voor de komende tijd. Er wordt in deze Gezondheidsmonitor een onderscheid gemaakt tussen twee leeftijdsgroepen: mensen van 18 tot en met 64 jaar (volwassenen) en mensen van 65 jaar en ouder (ouderen). De opzet van dit onderzoek is in grote lijnen hetzelfde als in voorgaande jaren. Dit tabellenboek gaat over volwassenen en ouderen in Tubbergen.

#### Uitgave

GGD Twente, Stafafdeling  
053 487 68 00  
[onderzoek@ggdtwente.nl](mailto:onderzoek@ggdtwente.nl)

©2021, versie 1.0, GGD Twente, Enschede. Auteursrechten voorbehouden. Overname van dit rapport of gedeelten daaruit is toegestaan mits de bron wordt vermeld.

#### Legenda tabellenboek

- Geen informatie beschikbaar
- ▲ Tubbergen significant hoger dan...
- ▼ Tubbergen significant lager dan...

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Aantal ingevulde vragenlijsten	483	574	538	519	297	480	239	177	814	1057	912	24242

## Algemene informatie

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Man	100	0	54	43	47	54	52	59	51	51	51	50
Vrouw	0	100	46	57	53	46	48	41	49	49	49	50
18-34 jaar	29	24	35	0	11	25	38	6	29	26	25	26
35-49 jaar	20	20	27	0	10	21	29	11	22	20	24	▼ 22
50-64 jaar	31	27	39	0	32	32	21	30	29	29	29	▲ 26
65-74 jaar	13	15	0	58	21	14	10	23	13	14	13	14
75-84 jaar	6	10	0	32	19	6	2	20	6	8	8	9
85+	1	4	0	10	7	1	0	11	1	2	2	2

## Burgerlijke staat

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Burgerlijke staat, in 4 categorieën												
Getrouwd, samenwonend	69	71	71	69	67	70	79	67	72	70	71	66
Niet getrouwd, nooit getrouwd geweest	24	13	23	3	10	21	17	9	19	18	17	21
Gescheiden	4	3	4	1	7	2	2	4	3	3	4	6
Weduwe, weduwnaar	3	13	2	27	15	7	3	19	6	8	8	7

## Huishoudsamenstelling

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Huishouden met thuiswonende kinderen	37	43	52	3	27	43	46	27	42	40	43	▲ 34
Eenoudergezin (woont met kind(eren), maar niet met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))	6	8	9	1	6	8	5	4	7	7	6	6
Huishouden zonder thuiswonende kinderen	63	57	48	97	73	57	54	73	58	60	57	66
Alleenwonend (eenpersoonshuishouden)	13	16	9	31	24	14	6	28	12	14	12	▼ 18
Ik woon met een partner (opgeschoond)	65	64	64	68	62	63	74	62	66	65	67	61

## Etniciteit

Etniciteit in 3 groepen	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											2016	Totaal Twente 2020	
Autochtoon	96	93	95	94	97	95	95	90	96	95	94	▲	81
Niet-westerse migratieachtergrond	1	1	1	1	1	2	0	3	1	1	2	▼	10
Westerse migratieachtergrond	2	6	3	5	2	3	5	7	2	4	5	▼	9

## Werk situatie

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											2016	Totaal Twente 2020	
Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	76	63	90	7	44	73	88	44	74	70	66	▲	61
Gepensioneerd	18	24	0	85	40	18	9	43	17	21	15	▼	24
Gepensioneerd met baan	2	1	0	5	1	1	1	2	1	1	4		1
Werkloos	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	▼	2
Gedeeltelijk werkloos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
Volledig arbeidsongeschikt	2	2	3	1	3	2	1	6	2	2	3		4
Gedeeltelijk arbeidsongeschikt	1	0	1	0	0	1	1	3	0	1	1		1
Bijstand	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		2
Fulltime huisvrouw/man	2	14	4	19	17	6	2	13	7	8	11		7
Student	5	5	7	0	5	8	1	1	6	5	5	▼	8

## Huishoudinkomen

Inkomen	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
0 tot 20% (max. 18.200 euro)	8	11	7	16	23	6	2	19	7	9	-	15
20 tot 40% (max. 24.200 euro)	10	16	8	30	37	6	3	22	12	13	-	19
40 tot 60% (max. 30.800 euro)	25	23	24	24	15	33	16	23	25	24	-	23
60 tot 80% (max. 39.500 euro)	30	25	30	18	12	33	31	21	29	27	-	23
80 tot 100% (> 39.500 euro)	27	26	31	12	13	21	47	16	28	26	-	20

## Opleiding

Hoogst afgeronde opleiding, in 3 categorieën	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											2016	Totaal Twente 2020	
Laag (geen opleiding, lager onderwijs, lbo, mavo)	24	35	18	63	91	12	3	66	23	29	33	29	
Midden (mbo, havo, vwo)	49	40	52	23	8	84	4	30	47	45	41	38	
Hoog (hbo, wo)	27	26	31	14	2	4	93	5	30	26	25	▼	32

## Gezond van lijf en leden



## Ervaren gezondheid

Ervaren gezondheid, in 3 categorieën	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											Totaal 2016	Totaal Twente 2020	
Zeer goed of goed	86	85	89	74	78	85	92	60	89	85	81	▲	80
Gaat wel	11	13	9	22	18	14	5	32	10	12	16	▼	17
Slecht of zeer slecht	3	2	2	3	4	1	3	8	1	2	2		3
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en) (naar verwachting) 6 maanden of langer	24	29	23	39	33	27	22	46	24	27	30		31
Onder de mensen met een beperking... Heeft beperking die half jaar of langer duurt	94	96	95	96	96	98	84	99	94	95	-		95
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen gezondheid	24	29	20	44	36	26	17	52	22	26	-	▼	31

## Vergeetachtig (alleen aan ouderen gesteld)

Vindt zichzelf vergeetachtig	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											Totaal 2016	Totaal Twente 2020	
Vindt zichzelf vergeetachtig	40	38	-	39	41	35	43	55	32	39	-	▼	45
Onder mensen die wel eens vergeetachtig zijn Maakt zich zorgen om zijn/haar vergeetachtigheid	46	33	-	39	38	38	44	55	28	39	-		37

## Gewicht

Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											Totaal 2016	Totaal Twente 2020	
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	44	50	48	44	42	45	58	41	49	47	53		46
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	56	48	51	55	56	54	41	58	50	52	46		53
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	12	16	14	14	18	15	6	19	13	14	11		16

## Coronavirus

Heeft u het coronavirus (gehad)? Ja, dit is bevestigd met een test	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen		
											Totaal 2016	Totaal Twente 2020	
Heeft u het coronavirus (gehad)? Ja, dit is bevestigd met een test	3	5	4	2	4	3	4	1	4	4	-		2

Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest	4	5	5	1	3	4	6	0	5	4	-	5
Nee, ik denk het niet	93	91	90	97	93	93	89	98	91	92	-	93
Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus (onder mensen die corona hebben gehad)	14	35	28	18	20	17	45	18	27	26	-	35

## Beweeg je fit

### Zitten

Aantal uur zitten per dag	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Zit minder dan 4 uur per dag	19	20	21	15	24	21	12	23	19	19	-	▲ 14
Zit 4-8 uur per dag	40	55	42	64	52	49	40	47	47	47	-	47
Zit meer dan 8 uur per dag	41	25	37	21	24	30	48	30	34	33	-	40

### Bewegen

Is lid van een sportvereniging	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Is lid van een sportvereniging	47	34	47	22	29	40	51	19	44	41	37	▲ 33
Voldoen aan de beweegrichtlijn 2017	57	50	58	41	46	57	57	43	56	54	55	52
Wekelijkse sporter	56	54	63	31	39	55	72	32	59	55	54	▲ 49

## Weet wat je eet

### Schijf van vijf

Weet u hoe u volgens de Schijf van Vijf zou moeten eten?	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Ja dat probeer ik	37	70	52	57	47	54	59	37	56	53	-	51
Ja, maar gebruik ik niet	42	26	39	21	29	36	36	28	36	34	-	38
Nee	21	3	9	22	24	10	5	35	8	12	-	11
Eet dagelijks fruit	29	47	30	62	44	37	35	41	38	38	41	39
Eet minimaal 5 dagen/week fruit	65	79	67	86	75	71	72	73	72	72	-	67
Eet dagelijks groente	27	35	30	35	26	31	36	24	32	31	▼ 44	▼ 38
Eet minimaal 5 dagen/week groente	83	90	87	87	82	90	88	80	88	87	-	▲ 82
Eet dagelijks vlees	21	9	18	8	18	16	12	23	14	15	-	15

Eet maximaal 5 dagen/week vlees	54	66	57	71	59	59	64	54	61	60	-	▼	67
Eet minimaal 2x per week vis	21	24	19	36	22	21	27	19	23	23	-		26
Eet dagelijks volkoren produkten	49	54	48	64	58	50	49	52	51	51	-		49
Eet minimaal 5 dagen/week volkoren produkten	71	76	69	84	75	74	70	74	74	73	-		70
Eet minimaal 2x per week peulvruchten	32	34	30	41	40	32	28	32	32	33	-		35
Eet dagelijks zuivel	61	74	63	81	69	68	68	72	68	68	-		63
Eet minimaal 5 dagen/week zuivel	83	92	85	95	87	87	88	88	88	87	-		84

### Vocht (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassenen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Drinkt dagelijks 1,5 liter vocht	77	74	-	76	74	77	79	68	80	76	-	78

## Genieten of gewoonte

### Roken

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassenen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Roker	19	12	19	7	16	16	11	9	16	16	18	17
Ex-roker	32	34	28	50	45	33	24	44	32	33	31	35
Heeft nooit gerookt	48	54	53	43	39	50	65	46	52	51	50	48
Gebruikt weleens e-sigaret	2	0	1	0	2	1	0	0	1	1	-	2

### Alcohol

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassenen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Drinkt niet, of max. 1 glas per dag (richtlijn RGV 2015)	13	49	24	52	40	30	23	48	28	30	28	▼ 40
Drinker (in afgelopen 12 maanden)	95	75	90	70	74	86	92	69	88	85	88	▲ 80
Overmatige drinker (meer dan 14 (m) of 7 (v) per dag)	33	16	28	15	16	26	29	16	26	25	25	▲ 19
Zware drinker (minstens 1x/week meer dan 6(m) of 4(v) per dag)	30	6	22	6	14	18	22	17	18	18	16	▲ 10

### Drugs (alleen aan volwassenen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft een of meer soorten drugs genomen in afg 12 maand	5	3	4	-	1	2	6	0	4	4	-	▼ 8
Heeft softdrugs gebruikt in afg 12 mnd	3	1	2	-	1	2	3	0	2	2	-	▼ 6
Heeft harddrugs gebruikt in afg 12 mnd	2	1	2	-	0	1	3	0	2	2	-	▼ 4

### Gehoorbescherming (alleen aan volwassenen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Gebruikt nooit gehoorbescherming	7	23	15	-	18	11	16	7	15	15	-	17

### Gebruikt gehoorbescherming op...

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Festival, concert of ander groot evenement												
Nee	32	36	34	-	35	34	32	22	35	34	-	36
Ja	27	18	23	-	12	20	31	13	23	23	-	22
Nvt	41	46	43	-	53	46	37	65	42	43	-	42
Discotheek- of cafébezoek												
Nee	52	49	50	-	47	48	54	36	51	50	-	49
Ja	11	7	9	-	5	8	11	5	9	9	-	8
Nvt	37	44	41	-	49	43	34	59	40	41	-	43
Feest van bekende of sportvereniging												
Nee	68	70	69	-	61	66	77	56	70	69	-	62
Ja	5	3	4	-	5	3	5	2	4	4	-	4
Nvt	28	26	27	-	35	31	18	42	26	27	-	34
Het zelf maken van muziek												
Nee	36	40	38	-	38	36	39	31	38	38	-	38
Ja	4	3	4	-	4	3	2	7	3	4	-	4
Nvt	60	56	58	-	58	61	59	62	60	58	-	58
Werk												
Nee	32	50	40	-	36	34	50	15	42	40	-	41
Ja	48	4	27	-	33	31	18	49	25	27	-	▲ 20
Nvt	21	46	32	-	30	35	32	35	33	32	-	39
Een ander moment												

Nee	34	50	42	-	39	38	46	20	43	42	-	42
Ja	39	18	29	-	32	28	32	34	30	29	-	23
Nvt	27	32	29	-	29	34	22	46	28	29	-	35

## Tijd om op te laden

### Slaap

Hoe vindt u dat u over het algemeen slaapt	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Goed	58	45	54	44	51	50	55	32	55	52	-	▲ 43
Redelijk goed	34	43	36	45	37	39	38	46	37	38	-	44
Redelijk slecht	6	10	7	8	10	8	5	16	6	8	-	11
Slecht	2	3	2	2	2	3	2	6	2	2	-	2
Slecht slapen heeft meestal of altijd een negatieve invloed op de dagelijkse activiteiten (bij gehele populatie)	3	3	3	-	6	3	1	15	2	3	-	4
Slecht slapen heeft meestal of altijd een negatieve invloed op de dagelijkse activiteiten (bij mensen die (redelijk) slecht slapen)	47	23	33	-	51	28	22	49	26	33	-	33

### Vrije tijd

Heeft altijd of meestal voldoende tijd om te ontspannen Vindt het altijd of meestal moeilijk om tijd voor zichzelf vrij te maken Vindt dat er altijd of meestal een goede balans is tussen dagelijkse werkzaamheden en vrije tijd	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Heeft altijd of meestal voldoende tijd om te ontspannen	79	81	76	92	82	79	80	71	81	80	-	76
Vindt het altijd of meestal moeilijk om tijd voor zichzelf vrij te maken	16	19	20	9	16	16	22	21	17	17	-	16
Vindt dat er altijd of meestal een goede balans is tussen dagelijkse werkzaamheden en vrije tijd	72	76	69	89	75	74	74	66	75	74	-	71

## Willen inwoners hun leefstijl aanpassen?

Wil op één of meerdere gebieden leefstijl aanpassen Wil op het volgende gebied leefstijl aanpassen Minder alcohol drinken Stoppen met roken Meer bewegen / sporten Gezonder eten	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Wil op één of meerdere gebieden leefstijl aanpassen	62	62	68	45	53	65	68	57	64	62	-	▼ 70
Wil op het volgende gebied leefstijl aanpassen												
Minder alcohol drinken	9	2	7	4	5	6	6	4	6	6	-	7
Stoppen met roken	7	5	7	2	5	8	3	3	6	6	-	7
Meer bewegen / sporten	29	28	34	14	18	32	34	18	31	29	-	▼ 35
Gezonder eten	15	15	19	4	7	15	24	11	16	15	-	18

Gewicht verliezen / afvallen	26	34	34	18	22	33	33	22	32	30	-	▼	35
Persoonlijke problemen oplossen	5	6	6	2	4	6	6	4	6	5	-	▼	10
Meer met andere mensen omgaan	5	6	5	5	3	6	6	8	5	5	-	▼	9
Rustiger aandoen	21	17	20	16	18	18	24	19	19	19	-		18
Iets anders	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	-	▼	4

## Vaardigheden voor gezondheid

### Risico op laaggeletterdheid

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft risico op laaggeletterdheid	16	12	9	30	31	10	5	100	0	14	-	13

### Vaardigheden

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Is digitaal niet voldoende vaardig	8	8	3	26	23	5	2	38	4	8	-	6

### Is niet voldoende digitaal vaardig op...

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
<b>Informatie zoeken op internet</b>												
Nee (kan dit wel)	95	92	99	76	81	97	99	72	97	94	-	94
Ja (kan dit niet)	3	3	0	12	9	1	1	15	1	3	-	3
Niet van toepassing	2	5	0	12	10	1	0	14	1	3	-	3
<b>Internetbankieren</b>												
Nee (kan dit wel)	88	85	95	61	65	92	97	51	92	87	-	90
Ja (kan dit niet)	6	7	3	19	19	4	2	29	3	7	-	5
Niet van toepassing	5	8	2	20	16	5	2	20	5	7	-	5
<b>Online aanvragen doen of afspraken</b>												
Nee (kan dit wel)	91	89	96	70	76	93	98	66	94	90	-	92
Ja (kan dit niet)	5	5	2	14	12	3	2	20	2	5	-	4
Niet van toepassing	5	6	2	15	12	4	1	14	4	5	-	4
<b>Online producten aanschaffen</b>												
Nee (kan dit wel)	89	82	95	54	64	89	97	49	91	85	-	87
Ja (kan dit niet)	5	8	2	20	16	5	1	26	3	7	-	6
Niet van toepassing	6	10	2	26	20	6	1	24	5	8	-	8

E-mailen, chatten, berichten versturen													
Nee (kan dit wel)	94	91	99	72	79	96	99	70	96	93	-		93
Ja (kan dit niet)	3	3	0	12	9	2	1	14	1	3	-		3
Niet van toepassing	3	6	0	16	12	2	0	16	2	4	-		4
Beeldbellen													
Nee (kan dit wel)	78	80	87	53	58	80	94	50	83	79	-	▼	84
Ja (kan dit niet)	6	6	3	17	17	4	2	27	3	6	-		5
Niet van toepassing	16	14	10	30	25	16	4	23	14	15	-		11
Social media gebruiken													
Nee (kan dit wel)	75	76	87	39	57	77	89	47	80	76	-		77
Ja (kan dit niet)	6	6	2	18	15	4	1	23	3	6	-		5
Niet van toepassing	19	17	11	43	28	19	9	30	17	19	-		18

### Niveau gezondheidsvaardig

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Voldoende	46	46	50	32	30	46	59	15	51	46	-	51
Matig	47	46	46	50	53	48	39	49	46	47	-	42
Onvoldoende	7	8	4	18	16	6	2	36	3	7	-	7

## Levenskracht

### Geluk

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Mate van geluk												
Onvoldoende	5	6	6	5	8	5	6	14	4	6	4	8
Voldoende	25	29	26	29	27	29	24	35	26	27	27	32
Goed	70	65	68	66	65	67	70	51	70	67	69	▲ 60

### Angststoornis of depressie

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Risico op angststoornis of depressie, in 3 categorieën												
Geen of laag risico	67	59	62	67	63	61	65	48	65	63	66	▲ 54
Matig risico	29	38	34	32	34	34	33	40	33	34	30	▼ 40
Hoog risico	4	3	4	2	3	4	2	11	2	3	3	6

## Stress

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Heeft (heel) veel stress ervaren door...												
Werk	8	6	9	0	2	7	11	7	7	7	-	9
Studie	2	2	2	0	1	3	2	1	2	2	-	3
Relatie	2	1	2	1	1	2	2	0	2	1	-	▼ 4
Familie	2	3	4	0	2	2	5	3	3	3	-	▼ 5
Sociale contacten	2	2	2	0	1	3	1	2	2	2	-	3
Opvoeding	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	-	▼ 2
Wonen	2	1	2	0	1	2	2	0	2	2	-	3
Gezondheid	2	3	3	1	1	2	4	4	2	3	-	▼ 5
Mantelzorg	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	-	2
Geldzaken	3	2	3	1	2	2	4	4	2	2	-	▼ 5
Social media	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	-	1
Iets anders	1	1	1	0	1	0	1	2	1	1	-	2
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	11	9	12	3	5	10	15	10	10	10	-	▼ 16

## Regie over eigen leven

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Regie over eigen leven is...												
Onvoldoende	8	9	6	17	17	7	4	35	4	9	8	10
Matig	73	79	76	75	72	78	73	60	78	76	69	77
Veel	19	12	18	8	10	15	23	4	18	16	23	13

## Veerkracht

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Veerkracht												
Laag	19	23	19	26	27	22	14	38	18	21	16	23
Gemiddeld	53	55	55	51	49	52	63	49	55	54	53	51
Hoog	28	22	26	23	24	26	23	13	27	25	31	25

## Weerbaarheid

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen	
											2016	Totaal Twente 2020
Is voldoende weerbaar	83	72	80	70	71	77	83	64	80	77	-	78

## Betekenisvol



	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Vindt het leven zinvol	92	91	91	93	91	90	95	82	93	91	90	89
Heeft een doel in het leven	90	87	90	85	88	87	94	76	91	89	-	▲ 83
Heeft vertrouwen in de toekomst	82	84	87	72	74	85	89	62	87	83	-	▲ 78

### Tolerantie naar LHBTi

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Vindt twee vrouwen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed	9	5	5	12	13	5	6	12	6	7	-	▼ 11
Vindt twee mannen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed	18	6	10	20	19	11	9	24	10	12	-	▼ 16
Vindt een man en een vrouw die elkaar zoenen (helemaal) niet goed	7	4	4	8	8	4	4	9	5	5	-	7
Vindt man die zich vrouw voelt (helemaal) niet goed	16	2	9	10	15	10	4	18	8	9	-	10
Vindt vrouw die zich man voelt (helemaal) niet goed	15	2	9	9	15	9	3	18	8	9	-	10

## Zelf doen

### Functionele beperkingen

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft minimaal één beperking met horen, zien of mobiliteit	11	15	9	24	21	12	7	37	9	13	14	16
Heeft gehoorbeperking	4	4	3	8	7	3	3	18	2	4	4	5
Heeft gezichtsbeperking	5	5	4	7	7	5	3	13	4	5	4	6
Heeft mobiliteitsbeperking	5	8	3	17	13	5	2	20	4	7	9	▼ 10

### Huishoudelijk activiteiten (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Kan 1 of meer HDL activiteiten niet geheel zelfstandig uitvoeren	32	19	-	24	31	20	14	43	17	24	25	26
Kan geen zwaar huishoudelijk werk doen	14	16	-	16	23	10	6	29	10	16	16	17
Kan geen bedden verschonen of opmaken	19	12	-	15	23	10	3	31	9	15	16	16

Kan geen administratie doen	14	24	-	20	30	12	9	43	10	20	18	▲	15
Kan geen kleren wassen en strijken	27	4	-	14	19	11	7	27	9	14	15		12
Kan geen gebruik maken van eigen of openbaar vervoer	9	13	-	11	16	8	5	25	6	11	8		10

### Vallen (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Is gevallen in de afgelopen 3 maanden	15	18	-	17	17	16	17	16	16	17	17	19

### Slaap en kalmeringsmiddelen (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft u de afgelopen 2 weken slaap- of kalmeringsmiddelen gebruikt op doktersvoorschrift	7	13	-	10	14	9	3	13	9	10	-	9

## Samen ben je niet alleen

### In de buurt

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020	
Speelt noaberschap een rol in uw leven													
Ja, een grote rol	43	37	37	48	42	39	38	38	40	40	-	▲	22
Ja, een kleine rol	44	49	48	41	41	47	50	42	47	46	-		44
Nee	12	14	14	10	14	13	12	19	12	13	-	▼	23
Ik ken het woord niet	1	1	1	0	2	1	0	2	1	1	-	▼	11
Is betrokken bij (sommige) mensen in de buurt	93	93	92	96	93	93	94	89	93	93	-	▲	79
Heeft een beetje of veel gedaan voor de buurt in de afg 12 mndn	69	60	66	59	59	65	69	58	66	65	-	▲	44

### Eenzaamheid

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020	
Eenzaamheid (obv De Jong Gierveld schaal), in 4 categorieën													
Niet eenzaam (score 0-2)	65	67	70	54	59	65	75	35	71	66	70	▲	54
Matig eenzaam (score 3-8)	27	25	22	39	30	27	19	49	22	26	25	▼	36
Ernstig eenzaam (score 9-10)	5	5	5	6	6	5	5	8	4	5	3		7
Zeer ernstig eenzaam (score 11)	4	3	4	2	5	4	0	8	2	3	2		3
Is emotioneel eenzaam	18	18	16	23	22	19	13	37	15	18	14	▼	28

Is sociaal eenzaam	24	19	20	28	29	24	12	41	19	22	19	▼	29
--------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

### Mantelzorg

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft in afgelopen 12 mndn mantelzorg gegeven	22	32	28	23	22	31	24	15	29	27	25	27
Geeft nu mantelzorg	17	20	19	16	15	23	13	12	19	18	19	17
Mantelzorger (vlg. de definitie: minimaal 3 mndn en/of minimaal 8u pw)	15	20	18	16	15	22	13	11	19	18	18	17
Tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger (vlg. de definitie)	6	12	10	9	12	7	13	18	8	9	11	11
Is bekend met mantelzorgondersteuning	72	76	73	76	64	76	79	58	76	74	-	74

### Krijgt mantelzorg (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Kreeg in afg 12 mndn mantelzorg	11	20	-	16	23	10	8	33	9	16	14	16

### Vrijwilligerswerk

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Doet vrijwilligerswerk	44	41	44	38	29	44	52	28	45	43	43	▲ 30
Redenen om geen vrijwilligerswerk te doen... (alleen aan volwassenen gesteld)												
De mogelijkheid is nog niet voorbij gekomen	17	12	15	-	17	14	14	25	14	15	-	15
Onbekend waar hij/zij dan precies aan begint	4	4	4	-	5	5	3	0	5	4	-	6
Kan er geen tijd voor vrijmaken	32	45	38	-	31	41	36	26	39	38	-	40
Besteedt tijd liever anders	28	14	22	-	20	22	22	7	24	22	-	23
Wil er niet aan vast zitten	29	18	24	-	21	26	24	38	22	24	-	20
Heeft niets te bieden als vrijwilliger	1	2	1	-	1	1	1	3	1	1	-	2
Andere redenen	12	21	16	-	22	11	22	19	16	16	-	22

### Wet maatschappelijke ondersteuning (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Bekendheid Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) Ja, ik maak daar gebruik van	22	32	-	28	39	19	15	41	22	28	-	23

Ja, maar ik maak daar geen gebruik van	55	53	-	54	41	64	66	34	62	54	-	52
Nee	23	15	-	18	20	17	19	25	16	18	-	24
Aangevraagde hulp onder Wmo gebruikers												
Maakt gebruik van Wmo: Huishoudelijke hulp	59	61	-	61	64	56	43	63	60	61	-	63
Maakt gebruik van Wmo: Vervoer/regiotaxi	18	36	-	30	34	19	34	44	22	30	-	27
Maakt gebruik van Wmo: Aanpassing in woning	15	14	-	14	14	16	0	20	10	14	-	12
Maakt gebruik van Wmo: Anders	27	12	-	16	13	18	50	18	16	16	-	18

## Oost west, thuis best

### Slaapverstoring

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal	
											Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Ervaart matige tot ernstige slaapverstoring door...												
Wegverkeer >50 km/u	7	8	8	6	9	6	9	15	6	8	-	10
Wegverkeer <50 km/u	9	7	8	9	7	8	9	19	7	8	-	▼ 16
Treinverkeer	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	-	▼ 5
Vliegverkeer	2	2	2	3	4	3	0	4	2	2	-	3
Brommers/scooters	14	10	12	11	11	14	10	21	11	12	-	▼ 22
Buren	8	12	11	6	8	11	10	13	10	10	-	▼ 18
Bedrijven/industrie	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	-	4
Windturbines, windmolens	1	1	2	0	1	2	1	1	1	1	-	1
Ervaart slaaphinder door één of meer bronnen	34	32	34	30	29	32	36	35	33	23	-	▼ 37

### Geluidshinder

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal	
											Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Ervaart matige tot ernstige geluidshinder door...												
Wegverkeer >50 km/u	15	16	16	16	17	14	17	24	14	16	13	19
Wegverkeer <50 km/u	18	18	18	20	14	20	19	28	17	18	16	▼ 28
Treinverkeer	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	▼ 8
Vliegverkeer	5	4	4	4	6	4	3	7	4	4	3	▼ 8
Brommers/scooters	21	21	20	24	20	21	21	32	19	21	16	▼ 37
Buren	14	15	15	13	12	15	16	18	14	14	15	▼ 27
Bedrijven en industrie	6	5	5	7	3	7	6	7	6	6	-	7
Windturbines, windmolens	2	1	2	1	2	2	1	0	2	1	-	2
Ervaart geluidshinder op één of meer gebieden	38	37	38	38	36	38	39	46	37	38	-	56

### Klachten van hitte

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft afgelopen zomer gezondheidsklachten gehad door gevolg van hitte	4	10	6	11	9	6	7	15	6	7	-	9
Geeft 'onvoldoende' voor verkoeling vinden binnen	16	13	16	9	14	13	19	19	14	15	-	22
Geeft 'voldoende' voor verkoeling vinden binnen	20	21	21	17	20	21	20	23	20	20	-	25
Geeft 'goed' voor verkoeling vinden binnen	64	66	62	74	66	67	61	58	66	65	-	▲ 53
Geeft 'onvoldoende' voor verkoeling vinden buiten	17	19	19	16	18	18	18	27	17	18	-	29
Geeft 'voldoende' voor verkoeling vinden buiten	21	21	22	19	19	22	21	23	21	21	-	25
Geeft 'goed' voor verkoeling vinden buiten	61	60	59	65	63	60	60	50	63	61	-	▲ 46

### Groen in de buurt

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Vindt dat er voldoende groen is in buurt	94	93	93	95	95	93	92	95	93	94	-	▲ 86
Wandelt/fietst meer door groen in buurt	68	74	68	79	76	68	71	67	71	71	-	▲ 60
Vindt dat er voldoende mogelijkheden in buurt zijn om te fietsen	98	98	98	98	98	98	99	96	99	98	-	▲ 95
Vindt dat er voldoende mogelijkheden in buurt zijn om te wandelen	97	97	97	98	97	97	98	96	97	97	-	▲ 92

### Woning

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
(On)voldoende voor woning	3	4	4	1	4	3	4	5	3	4	2	5
Onvoldoende	3	4	4	1	4	3	4	5	3	4	2	5
Voldoende	9	10	9	9	10	9	9	13	9	9	12	▼ 18
Goed	88	86	86	89	86	88	87	82	88	87	86	▲ 77

### Geurhinder (alleen aan volwassenen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Ervaart matige tot ernstige geurhinder door...												
Riolering, zuivering	14	16	15	-	14	17	12	28	14	15	-	18
Open haard, allesbrander	12	19	15	-	14	16	15	34	14	15	-	20
Landbouw- en veeteeltactiviteiten	18	21	19	-	12	22	19	24	19	19	-	▲ 12
Andere bedrijven of industrie	7	6	6	-	7	7	5	16	5	6	-	10
Vliegverkeer	5	5	5	-	7	6	2	12	4	5	-	7
Barbecue, vuurkorf of terrashaard	10	18	14	-	8	17	12	27	13	14	-	▼ 22

Ervaart geurhinder op één of meer gebieden	32	40	35	-	30	39	33	49	34	35	-	44
--	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	---	----

### Toekomstbestendig wonen (alleen aan ouderen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Vindt woning geschikt om ouder te worden												
Ja	63	63	-	63	67	56	68	73	58	63	-	63
Nee, wil gaan verhuizen	9	8	-	9	6	13	8	4	11	9	-	13
Nee, wil aanpassingen gaan doen	13	10	-	12	10	14	12	6	15	12	-	11
Weet niet, nog niet over nagedacht	15	18	-	17	17	17	13	17	16	17	-	12
Wil verhuizen en nieuwe woning moet...												
Gelijkvloers zijn	100	96	-	98	92	100	100	100	97	98	-	86
Eén slaapkamer hebben	11	13	-	12	0	16	22	19	11	12	-	6
Twee slaapkamers hebben	68	74	-	71	83	67	58	58	73	71	-	69
Drie of meer slaapkamers hebben	6	0	-	3	9	0	0	0	3	3	-	12
Een balkon hebben	36	31	-	33	18	39	41	61	30	33	-	44
Een tuin hebben	30	38	-	35	42	31	39	0	39	35	-	38
Zorg aan huis hebben	44	14	-	27	24	30	22	61	23	27	-	25
Dichtbij voorzieningen zijn	87	74	-	80	83	74	100	100	77	80	-	72
Aan andere eisen voldoen	15	8	-	11	8	11	19	0	12	11	-	5
Ervaart problemen in huis door...												
De trappen	79	82	-	81	89	75	85	76	82	81	-	83
De drempels	23	25	-	24	27	19	40	30	23	24	-	15
Geen steunen/beugels in badkamer of toilet	48	36	-	42	48	34	57	62	39	42	-	31
Woning is ongeschikt voor rolstoel of rollator	22	18	-	20	28	12	27	17	20	20	-	21
Toilet is te laag	15	13	-	14	9	17	17	15	14	14	-	14
Geen toilet op verdieping waar ik slaap	6	10	-	8	3	13	0	7	8	8	-	11
Onderhoud huis of tuin valt me te zwaar	55	55	-	55	54	55	58	55	55	55	-	51
Voldoende zorg ontvangen thuis is moeilijk	2	2	-	2	0	4	0	0	2	2	-	5
Voorzieningen zijn te ver weg	22	25	-	24	31	19	21	25	23	24	-	▲ 13
Andere problemen	2	4	-	3	0	6	0	0	4	3	-	6

## Gezond rondkomen

### Huishoudinkomen

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	8	7	8	5	10	8	5	17	6	7	9	▼ 11

### Financiële problemen (alleen aan volwassenen gesteld)

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft financiële problemen	2	3	3	-	3	3	1	13	2	3	-	5

### Noodzakelijke uitgave

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft €1000 voor onverwachte, noodzakelijke uitgave	85	81	84	81	74	82	92	66	86	83	-	▲ 75

## Ingrijpende gebeurtenissen bij volwassenen

### Vervelende gebeurtenissen

Aantal ingrijpende gebeurtenissen dat iemand heeft meegemaakt	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Geen ingrijpende gebeurtenissen	48	44	46	-	37	46	51	37	47	46	-	45
Een ingrijpende gebeurtenis	27	32	29	-	34	30	27	35	29	29	-	29
Twee ingrijpende gebeurtenissen	19	16	18	-	25	18	15	24	17	18	-	19
Drie ingrijpende gebeurtenissen	5	6	6	-	5	6	6	2	6	6	-	5
Vier of meer ingrijpende gebeurtenissen	0	2	1	-	0	1	1	2	1	1	-	2
<b>Ingrijpende gebeurtenis die iemand heeft meegemaakt</b>												
Het overlijden van een dierbare	28	31	30	-	32	30	27	26	30	30	-	29
Een ernstige ziekte van zichzelf	6	5	5	-	7	5	4	20	4	5	-	7
Een ernstige ziekte van een dierbare	37	36	36	-	38	37	34	45	36	36	-	33
Een scheiding, verbreking duurzame, intieme relatie	2	7	4	-	6	4	3	5	4	4	-	▼ 7
Een verkeersongeval	5	3	4	-	6	3	5	0	5	4	-	4
Een misdrijf	1	2	1	-	1	1	2	0	1	1	-	2
Anders	5	10	7	-	9	8	5	3	8	7	-	10

### Ongewenste seksuele handeling

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Is gedwongen tot seksuele handelingen die hij/zij niet wilde	2	6	4	-	2	4	3	4	4	4	-	6
Is de afgelopen 12 mndn gedwongen tot seksuele handelingen die hij/zij niet wilde	0	1	1	-	1	1	0	0	1	1	-	0

## Huiselijk geweld

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld	2	5	3	-	2	4	4	5	3	3	4	8
Afgelopen jaar slachtoffer geweest van huiselijk geweld	0	0	0	-	1	0	0	0	0	0	0	1

## Onder slachtoffers van huiselijk geweld...

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Geestelijk geweld	68	62	64	-	100	79	28	49	66	64	60	73
Lichamelijk geweld	70	54	59	-	47	61	59	0	67	59	57	59
Seksuele toenadering zonder dat u dat wilde	0	33	23	-	0	24	28	51	19	23	27	20
Seksueel misbruik	17	9	11	-	53	10	0	0	13	11	29	11

## Ingrijpende gebeurtenissen bij ouderen

### Huiselijk geweld

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Afgelopen jaar slachtoffer geweest van huiselijk geweld	6	5	-	5	4	6	5	4	6	5	-	8
Psychisch geweld thuis afgelopen 12 mndn	4	4	-	4	4	4	3	2	5	4	3	6
Lichamelijk geweld thuis afgelopen 12 mndn	0	0	-	0	0	0	2	1	0	0	0	0
Verwaarloosd in verzorging thuis afgelopen 12 mndn	1	1	-	1	1	1	0	1	1	1	0	1
Financieel benadeeld thuis afgelopen 12 mndn	0	0	-	0	0	1	0	0	1	0	2	1
Vrijheid beperkt thuis afgelopen 12 mndn	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Ongewenst seksueel benaderd thuis afgelopen 12 mndn	0	0	-	0	0	0	0	1	0	0	0	0

## Gevolgen corona

### Ervaren corona

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft u het coronavirus (gehad)?												
Ja, dit is bevestigd met een test	3	5	4	2	4	3	4	1	4	4	-	2
Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest	4	5	5	1	3	4	6	0	5	4	-	5
Nee, ik denk het niet	93	91	90	97	93	93	89	98	91	92	-	93



Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus (onder de gehele bevolking)

1 4 3 1 2 2 5 1 3 3 - 35

## Veranderingen door coronacrisis

	Man	Vrouw	18-64 jaar	65 jaar en ouder	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Volwassen en Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
<b>Algemene gezondheid</b>												
Beter	4	5	5	2	4	4	5	3	5	4	-	4
Niet veranderd	90	88	87	95	92	91	83	91	89	89	-	86
Slechter	7	7	8	3	4	5	12	6	7	7	-	9
<b>Financiële situatie</b>												
Beter	8	6	9	2	6	8	7	2	8	7	-	6
Niet veranderd	84	89	84	96	85	86	89	83	87	87	-	85
Slechter	7	5	7	2	9	6	4	16	5	6	-	9
<b>Bewegen / sporten</b>												
Meer	11	13	14	7	9	12	16	6	13	12	-	14
Niet veranderd	65	56	57	75	70	61	52	69	60	61	-	58
Minder	24	31	30	19	21	27	33	25	27	27	-	28
<b>Roken</b>												
Meer	1	1	1	0	2	1	0	0	1	1	-	2
Niet veranderd	25	19	25	13	22	21	26	12	24	22	-	21
Minder	3	1	2	1	1	3	1	4	2	2	-	2
Nvt	71	79	71	85	76	75	74	84	73	75	-	74
<b>Alcohol drinken</b>												
Meer	5	2	4	0	3	2	7	0	4	3	-	4
Niet veranderd	65	48	59	51	51	58	59	50	58	57	-	54
Minder	18	11	17	6	7	16	19	6	16	14	-	11
Nvt	12	40	20	43	40	24	15	43	23	26	-	31
<b>Controle over mijn leven hebben</b>												
Meer	5	6	7	3	5	6	6	3	6	6	-	7
Niet veranderd	86	78	80	89	88	82	76	87	81	82	-	79
Minder	9	16	13	8	7	12	18	10	13	12	-	15
<b>Angstig voelen</b>												
Meer	9	18	13	14	12	13	16	22	12	13	-	16
Niet veranderd	58	49	54	52	55	53	53	50	54	54	-	50
Minder	1	2	1	2	1	2	0	1	1	1	-	2
Nvt	33	31	32	32	31	33	31	27	32	32	-	32
<b>Depressief voelen</b>												
Meer	7	11	10	6	5	9	13	13	9	9	-	12

Niet veranderd	53	46	50	50	53	47	51	50	50	50	-	48	
Minder	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	-	2	
Nvt	39	42	39	43	41	43	35	37	41	40	-	38	
Eenzaam voelen													
Meer	11	15	13	12	11	14	13	21	12	13	-	17	
Niet veranderd	50	44	47	49	53	43	50	47	47	47	-	45	
Minder	0	1	0	2	1	0	1	0	1	1	-	2	
Nvt	39	40	40	37	35	43	36	31	41	39	-	36	
Stress hebben													
Meer	10	16	15	6	9	11	20	12	13	13	-	▼	19
Niet veranderd	58	49	54	52	54	53	56	61	53	54	-	51	
Minder	2	4	4	2	1	4	4	2	3	3	-	4	
Nvt	30	30	27	40	36	32	20	25	30	30	-	27	
Mantelzorg geven													
Meer	1	5	3	3	3	3	4	2	3	3	-	5	
Niet veranderd	42	39	43	31	36	43	40	37	41	40	-	37	
Minder	0	3	1	2	3	2	0	1	2	2	-	2	
Nvt	56	54	52	64	58	53	55	61	54	55	-	56	
Vrijwilligerswerk doen													
Meer	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	-	2	
Niet veranderd	46	33	42	32	32	40	46	36	40	40	-	▲	31
Minder	12	19	15	17	14	14	17	10	16	15	-	12	
Nvt	41	46	42	48	51	44	36	52	42	44	-	▼	55

# Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020

## Tabellenboek Volwassenen

### Gemeente Tubbergen

Dit tabellenboek is een bijlage bij het rapport: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 - gemeente Tubbergen. Gegevens en onderzoeksresultaten zijn digitaal beschikbaar via: [www.twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl)

#### Leeswijzer

- De gepresenteerde cijfers zijn met behulp van weegfactoren gecorrigeerd voor de werkelijke bevolkingsopbouw in Tubbergen voor wat betreft leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, etniciteit, huishoudgrootte en inkomen.
- Percentages zijn afgerond naar hele getallen. Hierdoor kan een totaal een enkele keer boven de 100% uitkomen.
- De pijlen/tekens voor de 2016- en Twente-kolom laten zien of het gevonden verschil tussen twee groepen statistisch significant is.
  - \* Een pijl/teken voor het 2016-totaal percentage betekent dat de uitkomst voor Tubbergen in 2020 significant hoger/lager is dan het totaal van 2016.
  - \* Een pijl/teken voor het Twente-totaal percentage betekent dat de uitkomst voor Tubbergen in 2020 significant hoger/lager is dan Twente 2020.

#### Achtergrond

In het najaar van 2020 is in Twente de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen uitgevoerd. Dit is een vragenlijstonderzoek dat de GGD iedere vier jaar uitvoert in opdracht van de Twentse gemeenten. De vragen in het onderzoek gaan over onderwerpen die te maken hebben met onze brede gezondheid. De resultaten van het onderzoek kunnen gemeentelijk gezondheidsbeleid onderbouwen of de koers ervan bepalen voor de komende tijd. Er wordt in deze Gezondheidsmonitor een onderscheid gemaakt tussen twee leeftijdsgroepen: mensen van 18 tot en met 64 jaar (volwassenen) en mensen van 65 jaar en ouder (ouderen). De opzet van dit onderzoek is in grote lijnen hetzelfde als in voorgaande jaren. Dit tabellenboek gaat over volwassenen in Tubbergen.

#### Uitgave

GGD Twente, Stafafdeling  
053 487 68 00  
[onderzoek@ggdtwente.nl](mailto:onderzoek@ggdtwente.nl)

©2021, versie 1.0, GGD Twente, Enschede. Auteursrechten voorbehouden. Overname van dit rapport of gedeelten daaruit is toegestaan mits de bron wordt vermeld.

#### Legenda tabellenboek

- Geen informatie beschikbaar
- ▲ Tubbergen significant hoger dan...
- ▼ Tubbergen significant lager dan...

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Aantal ingevulde vragenlijsten	249	289	211	173	154	78	252	168	34	465	538	472	10850

## Algemene informatie

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Man	100	0	55	50	54	56	56	52	80	52	54	52	51
Vrouw	0	100	45	50	46	44	44	48	20	48	46	48	49
18-34 jaar	36	33	100	0	0	21	32	43	13	36	35	32	35
35-49 jaar	25	29	0	100	0	18	27	33	23	27	27	31	30
50-64 jaar	39	38	0	0	100	61	41	24	64	37	39	37	35

## Burgerlijke staat

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Burgerlijke staat, in 4 categorieën													
Getrouwd, samenwonend	66	77	47	89	80	69	69	79	79	71	71	72	65
Niet getrouwd, nooit getrouwd geweest	29	17	53	7	8	17	26	19	14	23	23	21	27
Gescheiden	4	4	0	4	8	13	2	2	7	4	4	4	6
Weduwe, weduwnaar	1	3	0	0	4	1	3	0	0	2	2	2	1

## Huishoudsamenstelling

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Huishouden met thuiswonende kinderen	45	59	26	82	53	50	54	51	53	52	52	55	▲ 45
Eenoudergezin (woont met kind(eren), maar niet met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))	7	11	1	13	13	11	10	6	8	9	9	8	8
Huishouden zonder thuiswonende kinderen	55	41	74	18	47	50	46	49	47	48	48	45	▼ 55
Alleenwonend (eenpersoonshuishouden)	12	6	6	9	13	13	10	4	10	8	9	7	14
Ik woon met een partner (opgeschoond)	61	67	43	78	72	61	61	74	71	64	64	68	60

## Etniciteit

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Etniciteit in 3 groepen													
Autochtoon	96	95	94	97	95	98	96	95	89	97	95	94	80

Niet-westerse migratieachtergrond	2	1	3	2	0	2	2	0	4	1	1	2	12
Westerse migratieachtergrond	2	4	4	1	5	0	2	5	7	2	3	4	8

## Werk situatie

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		erdheid	erdheid			
Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	94	86	92	94	87	80	90	97	87	91	90	▲	81	80
Gepensioneerd	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	▼	2	1
Gepensioneerd met baan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		-	0
Werkloos	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1		3	3
Gedeeltelijk werkloos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		-	0
Volledig arbeidsongeschikt	2	3	1	3	4	4	3	1	11	2	3		4	5
Gedeeltelijk arbeidsongeschikt	1	1	0	1	1	0	1	1	7	0	1		1	1
Bijstand	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0		3	2
Fulltime huisvrouw/man	1	7	0	2	8	13	3	0	3	4	4		6	5
Student	7	7	20	1	0	8	10	2	2	7	7		6	11

## Huishoudinkomen

Inkomen	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		erdheid	erdheid			
0 tot 20% (max. 18.200 euro)	6	8	8	9	5	11	8	3	13	6	7		-	15
20 tot 40% (max. 24.200 euro)	6	10	7	9	7	12	8	4	5	8	8		-	15
40 tot 60% (max. 30.800 euro)	26	21	22	32	20	29	26	18	28	24	24		-	22
60 tot 80% (max. 39.500 euro)	31	29	29	35	28	24	31	36	34	31	30		-	25
80 tot 100% (> 39.500 euro)	30	32	35	15	39	24	27	40	20	32	31		-	22

## Opleiding

Hoogst afgeronde opleiding, in 3 categorieën	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		erdheid	erdheid			
Laag (geen opleiding, lager onderwijs, lbo, mavo)	18	17	11	12	27	100	0	0	47	15	18		24	20
Midden (mbo, havo, vwo)	53	50	50	51	54	0	100	0	45	52	52		47	44
Hoog (hbo, wo)	29	33	39	37	19	0	0	100	8	33	31		29	36

## Gezond van lijf en leden

### Ervaren gezondheid

Ervaren gezondheid, in 3 categorieën	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		erdheid	erdheid			
Ervaren gezondheid, in 3 categorieën														

Zeer goed of goed	89	89	95	88	84	86	86	94	60	91	89	84	84
Gaat wel	9	9	3	10	13	10	12	4	31	7	9	14	14
Slecht of zeer slecht	2	2	1	2	3	3	2	3	9	2	2	2	2
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en) (naar verwachting) 6 maanden of langer	20	26	15	20	31	24	24	21	48	21	23	28	26
Onder de mensen met een beperking... Heeft beperking die half jaar of langer duurt	94	96	87	96	97	100	99	80	100	93	95	-	94
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen gezondheid	19	22	13	19	27	24	21	15	48	17	20	-	25

## Gewicht

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	46	51	66	43	37	46	44	59	41	50	48	57	49
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	54	47	33	57	62	53	55	40	59	49	51	▲ 42	50
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	12	17	10	13	19	17	17	6	17	13	14	10	15

## Coronavirus

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft u het coronavirus (gehad)?													
Ja, dit is bevestigd met een test	3	6	4	6	4	5	4	5	0	5	4	-	2
Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest	5	6	8	5	4	5	5	7	0	6	5	-	6
Nee, ik denk het niet	92	88	88	90	92	90	92	88	100	89	90	-	92
Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus (onder mensen die corona hebben gehad)	12	41	39	12	27	21	16	45	0	29	28	-	39

## Beweeg je fit

### Zitten

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Aantal uur zitten per dag													
Zit minder dan 4 uur per dag	20	22	19	21	22	33	22	11	35	19	21	-	15
Zit 4-8 uur per dag	35	51	38	45	44	43	44	37	34	42	42	-	43

Zit meer dan 8 uur per dag	46	27	43	34	35	24	33	52	31	38	37	-	43
----------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

## Bewegen

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020	
Is lid van een sportvereniging	51	41	60	39	41	39	43	55	23	48	47	40	▲	36
Voldoen aan de beweegrichtlijn 2017	59	56	60	56	57	58	60	57	58	59	58	58		56
Wekelijkse sporter	63	64	75	61	55	54	60	76	51	65	63	58	▲	54

## Weet wat je eet

### Schijf van vijf

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020		
Weet u hoe u volgens de Schijf van Vijf zou moeten eten?															
Ja dat probeer ik	37	71	41	64	55	42	52	59	27	54	52	-	50		
Ja, maar gebruik ik niet	47	29	53	32	30	37	41	37	35	39	39	-	41		
Nee	16	0	6	4	15	21	8	4	37	6	9	-	8		
Eet dagelijks fruit	23	39	23	24	41	30	30	32	22	31	30	▼	36	32	
Eet minimaal 5 dagen/week fruit	61	74	61	70	72	66	67	70	57	68	67	-	63		
Eet dagelijks groente	25	35	33	24	30	22	29	35	14	31	30	▼	41	▼	38
Eet minimaal 5 dagen/week groente	84	90	87	86	87	79	90	88	78	88	87	-	▲	81	
Eet dagelijks vlees	24	10	24	17	13	24	19	12	33	16	18	-		17	
Eet maximaal 5 dagen/week vlees	51	63	51	51	65	51	54	63	48	58	57	-	▼	64	
Eet minimaal 2x per week vis	18	19	18	13	23	17	16	25	12	20	19	-		23	
Eet dagelijks volkoren produkten	46	49	41	53	50	53	46	47	42	48	48	-		45	
Eet minimaal 5 dagen/week volkoren produkten	68	71	65	71	72	70	71	69	62	71	69	-		66	
Eet minimaal 2x per week peulvruchten	31	29	33	22	33	39	28	28	25	30	30	-		34	
Eet dagelijks zuivel	58	70	62	63	65	58	65	66	59	64	63	-		59	
Eet minimaal 5 dagen/week zuivel	81	89	82	84	88	82	85	87	77	86	85	-		81	

## Genieten of gewoonte

### Roken

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Roker	22	15	18	14	22	24	19	12	17	17	19	21	20
Ex-roker	26	31	14	31	38	41	28	20	39	27	28	▲ 26	28
Heeft nooit gerookt	52	55	68	55	40	35	53	68	44	55	53	52	52
Gebruikt weleens e-sigaret	2	0	1	1	2	3	1	0	0	1	1	-	2

## Alcohol

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Drinkt niet, of max. 1 glas per dag (richtlijn RGV 2015)	9	41	14	27	30	21	27	21	35	23	24	23	▼ 36
Drinker (in afgelopen 12 maanden)	97	82	95	89	86	88	89	93	78	91	90	90	83
Overmatige drinker (meer dan 14 (m) of 7 (v) per dag)	38	16	46	15	21	20	29	30	20	28	28	27	▲ 19
Zware drinker (minstens 1x/week meer dan 6(m) of 4(v) per dag)	36	7	38	11	17	21	21	24	30	22	22	19	▲ 12

## Drugs

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft een of meer soorten drugs genomen in afg 12 maand	5	3	10	1	0	1	2	6	0	4	4	-	▼ 8
Heeft softdrugs gebruikt in afg 12 mnd	3	1	7	0	0	1	2	3	0	2	2	-	▼ 6
Heeft harddrugs gebruikt in afg 12 mnd	2	1	5	1	0	0	1	3	0	2	2	-	▼ 4

## Gehoorbescherming

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Gebruikt nooit gehoorbescherming	7	23	21	15	9	18	11	16	7	15	15	-	17

## Gebruikt gehoorbescherming op...

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risicio op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Festival, concert of ander groot evenement													



Nee	32	36	42	35	26	35	34	32	22	35	34	-	36
Ja	27	18	38	21	11	12	20	31	13	23	23	-	22
Nvt	41	46	20	44	63	53	46	37	65	42	43	-	42
Discotheek- of cafébezoek													
Nee	52	49	68	54	32	47	48	54	36	51	50	-	49
Ja	11	7	19	6	2	5	8	11	5	9	9	-	8
Nvt	37	44	13	40	66	49	43	34	59	40	41	-	43
Feest van bekende of sportvereniging													
Nee	68	70	82	70	56	61	66	77	56	70	69	-	62
Ja	5	3	6	3	3	5	3	5	2	4	4	-	4
Nvt	28	26	12	27	41	35	31	18	42	26	27	-	34
Het zelf maken van muziek													
Nee	36	40	46	40	30	38	36	39	31	38	38	-	38
Ja	4	3	3	2	5	4	3	2	7	3	4	-	4
Nvt	60	56	51	58	65	58	61	59	62	60	58	-	58
Werk													
Nee	32	50	51	37	33	36	34	50	15	42	40	-	41
Ja	48	4	29	31	23	33	31	18	49	25	27	-	20
Nvt	21	46	21	31	44	30	35	32	35	33	32	-	39
Een ander moment													
Nee	34	50	50	38	37	39	38	46	20	43	42	-	42
Ja	39	18	29	31	28	32	28	32	34	30	29	-	23
Nvt	27	32	21	32	35	29	34	22	46	28	29	-	35

## Tijd om op te laden

### Slaap

Hoe vindt u dat u over het algemeen slaapt	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett		Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
										erdheid	erdheid		
Goed	60	48	59	59	47	59	51	56	29	57	54	-	44
Redelijk goed	33	40	34	33	40	29	38	37	41	36	36	-	43
Redelijk slecht	5	10	5	6	11	10	8	5	23	6	7	-	11
Slecht	2	2	2	2	3	1	3	2	7	2	2	-	2
Slecht slapen heeft meestal of altijd een negatieve invloed op de dagelijkse activiteiten (bij gehele populatie)													
	3	3	2	3	4	6	3	1	15	2	3	-	4

Slecht slapen heeft meestal of altijd een negatieve invloed op de dagelijkse activiteiten (bij mensen die (redelijk) slecht slapen)

47	23	36	39	30	51	28	22	49	26	33	-	33
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

### Vrije tijd

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft altijd of meestal voldoende tijd om te ontspannen	76	76	75	72	80	76	75	78	52	78	76	-	72
Vindt het altijd of meestal moeilijk om tijd voor zichzelf vrij te maken	18	23	21	27	14	21	17	24	30	19	20	-	18
Vindt dat er altijd of meestal een goede balans is tussen dagelijkse werkzaamheden en vrije tijd	68	71	71	68	69	67	69	71	45	72	69	-	67

### Willen Twentenaren hun leefstijl aanpassen?

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Wil op één of meerdere gebieden leefstijl aanpassen	66	69	72	68	64	62	70	69	72	68	68	-	▼ 75
Wil op het volgende gebied leefstijl aanpassen													
Minder alcohol drinken	11	2	7	4	8	9	7	6	5	7	7	-	8
Stoppen met roken	9	6	7	6	9	8	9	4	6	7	7	-	9
Meer bewegen / sporten	33	35	39	34	29	25	36	36	28	35	34	-	▼ 40
Gezonder eten	18	20	26	21	12	9	19	26	16	20	19	-	21
Gewicht verliezen / afvallen	29	40	32	39	32	28	36	35	28	35	34	-	39
Persoonlijke problemen oplossen	6	7	12	5	3	6	7	6	8	6	6	-	▼ 12
Meer met andere mensen omgaan	4	6	7	3	4	2	6	6	10	5	5	-	▼ 10
Rustiger aandoen	21	19	17	17	25	19	19	24	26	20	20	-	19
Iets anders	2	2	1	3	2	0	2	3	0	2	2	-	▼ 4

### Vaardigheden voor gezondheid

#### Risico op laaggeletterdheid

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft risico op laaggeletterdheid	13	4	3	7	14	23	8	2	100	0	9	-	9

#### Vaardigheden

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Is digitaal niet voldoende vaardig	5	1	0	3	6	11	2	1	22	1	3	-	3

### Is niet voldoende digitaal vaardig op...

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
<b>Informatie zoeken op internet</b>													
Nee (kan dit wel)	99	100	100	100	98	96	100	100	92	100	99	-	98
Ja (kan dit niet)	1	0	0	0	1	2	0	0	3	0	0	-	1
Niet van toepassing	1	0	0	0	1	2	0	0	5	0	0	-	1
<b>Internetbankieren</b>													
Nee (kan dit wel)	92	97	99	95	90	82	97	99	71	97	95	-	96
Ja (kan dit niet)	4	2	0	3	6	12	1	1	22	1	3	-	2
Niet van toepassing	4	1	1	2	4	6	2	1	7	2	2	-	2
<b>Online aanvragen doen of afspraken</b>													
Nee (kan dit wel)	93	100	99	98	93	91	96	99	86	97	96	-	97
Ja (kan dit niet)	3	0	0	1	4	6	1	1	10	1	2	-	2
Niet van toepassing	4	0	1	1	3	3	3	0	3	2	2	-	2
<b>Online producten aanschaffen</b>													
Nee (kan dit wel)	94	97	100	95	91	84	96	99	71	98	95	-	95
Ja (kan dit niet)	3	2	0	2	5	6	2	1	17	1	2	-	2
Niet van toepassing	3	1	0	3	4	10	1	0	12	1	2	-	3
<b>E-mailen, chatten, berichten versturen</b>													
Nee (kan dit wel)	99	100	100	100	99	97	100	100	94	100	99	-	98
Ja (kan dit niet)	1	0	0	0	1	2	0	0	3	0	0	-	1
Niet van toepassing	0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	0	-	1
<b>Beeldbellen</b>													
Nee (kan dit wel)	83	91	98	93	73	72	86	96	70	88	87	-	92
Ja (kan dit niet)	3	3	0	1	7	11	2	1	18	2	3	-	2
Niet van toepassing	13	7	2	7	20	17	12	3	13	10	10	-	6
<b>Social media gebruiken</b>													
Nee (kan dit wel)	83	92	97	92	76	78	86	95	72	89	87	-	88
Ja (kan dit niet)	2	1	0	0	5	6	2	0	8	1	2	-	2
Niet van toepassing	14	6	3	8	19	16	12	5	19	10	11	-	10

### Niveau gezondheidsvaardig

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Voldoende	48	54	59	51	43	37	49	60	18	53	50	-	55
Matig	48	43	39	48	50	53	47	39	55	45	46	-	41
Onvoldoende	5	3	2	1	8	10	4	1	27	2	4	-	4

## Levenskracht

### Geluk

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Mate van geluk													
Onvoldoende	5	7	4	9	6	9	5	6	21	5	6	4	9
Voldoende	26	27	30	23	25	23	30	23	33	26	26	26	32
Goed	69	66	66	68	70	68	65	71	47	70	68	69	59

### Angststoornis of depressie

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Risico op angststoornis of depressie, in 3 categorieën													
Geen of laag risico	66	57	60	60	64	65	59	65	41	64	62	66	52
Matig risico	30	40	35	36	32	31	36	33	38	34	34	30	41
Hoog risico	5	3	4	4	4	5	5	2	21	2	4	4	7

### Stress

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft (heel) veel stress ervaren door...													
Werk	10	8	10	11	7	4	9	13	14	9	9	-	12
Studie	2	2	5	2	0	1	3	2	2	2	2	-	4
Relatie	3	1	2	3	1	1	2	2	0	2	2	-	4
Familie	3	4	5	3	3	3	2	6	6	3	4	-	6
Sociale contacten	2	2	4	1	2	1	3	2	2	2	2	-	4
Opvoeding	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	-	3
Wonen	2	2	2	1	2	1	2	2	0	2	2	-	3
Gezondheid	3	3	3	3	3	1	3	4	8	3	3	-	6
Mantelzorg	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	-	2
Geldzaken	3	2	5	2	2	2	2	4	7	2	3	-	6
Social media	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	-	1
lets anders	1	1	1	1	1	2	0	2	5	1	1	-	2

Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	13	12	12	13	11	7	12	17	19	12	12	-	▼	19
--	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	---	---	----

### Regie over eigen leven

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Onvoldoende	7	5	2	3	11	14	5	3	40	3	6	7	8
Matig	72	80	78	74	76	71	79	74	56	78	76	68	78
Veel	21	15	20	23	13	14	16	24	4	20	18	26	14

### Veerkracht

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Laag	18	21	18	16	23	23	21	14	36	18	19	14	22
Gemiddeld	54	56	55	59	52	52	52	62	50	55	55	53	51
Hoog	29	23	27	25	25	25	27	24	14	27	26	32	26

### Weerbaarheid

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Is voldoende weerbaar	84	75	82	82	77	77	79	84	64	82	80	-	80

### Betekenisvol

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020	
Vindt het leven zinvol	91	91	93	92	89	91	89	95	72	93	91	92	89	
Heeft een doel in het leven	90	90	92	94	86	93	87	94	75	92	90	-	▲	84
Heeft vertrouwen in de toekomst	84	90	90	88	83	82	86	91	63	89	87	-	▲	81

### Tolerantie naar LHBTI

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Vindt twee vrouwen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed	7	3	3	5	8	13	4	4	9	5	5	-	9
Vindt twee mannen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed	14	4	8	8	12	17	9	7	25	8	10	-	13

Vindt een man en een vrouw die elkaar zoenen (helemaal) niet goed	6	3	3	4	5	9	4	3	10	4	4	-	6
Vindt man die zich vrouw voelt (helemaal) niet goed	16	2	10	6	11	19	10	3	21	8	9	-	9
Vindt vrouw die zich man voelt (helemaal) niet goed	15	2	10	6	10	19	10	3	21	8	9	-	9

## Zelf doen

### Functionele beperkingen

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft minimaal één beperking met horen, zien of mobiliteit	8	10	5	9	13	11	10	5	31	7	9	10	12
Heeft gehoorbeperking	2	3	1	3	4	4	2	2	16	1	3	3	4
Heeft gezichtsbeperking	4	4	2	3	7	6	5	2	15	3	4	3	5
Heeft mobiliteitsbeperking	3	3	1	4	4	3	4	2	6	3	3	6	▼ 6

## Samen ben je niet alleen

### In de buurt

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Speelt noaberschap een rol in uw leven													
Ja, een grote rol	40	33	37	36	37	38	36	38	27	38	37	-	18
Ja, een kleine rol	46	51	43	50	51	43	49	50	44	48	48	-	44
Nee	13	15	17	13	11	15	14	12	25	13	14	-	25
Ik ken het woord niet	1	1	3	1	0	4	1	0	4	1	1	-	13
Is betrokken bij (sommige) mensen in de buurt	92	92	88	93	95	91	92	93	85	93	92	-	▲ 75
Heeft een beetje of veel gedaan voor de buurt in de afg 12 mndn	69	62	60	74	66	63	65	70	59	67	66	-	▲ 44

### Eenzaamheid

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Eenzaamheid (obv De Jong Gierveld schaal), in 4 categorieën													
Niet eenzaam (score 0-2)	68	72	72	69	68	65	67	78	31	74	70	72	56
Matig eenzaam (score 3-8)	23	20	24	20	20	21	24	18	47	19	22	22	34
Ernstig eenzaam (score 9-10)	5	5	2	6	6	6	5	4	8	5	5	3	7
Zeer ernstig eenzaam (score 11)	4	3	2	4	5	8	4	0	15	3	4	2	3

Is emotioneel eenzaam	18	15	13	18	18	19	18	12	42	14	16	13	▼	27
Is sociaal eenzaam	23	16	12	24	24	30	23	10	49	17	20	19	▼	28

## Mantelzorg

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft in afgelopen 12 mndn mantelzorg gegeven	22	36	19	29	36	22	32	25	14	29	28	27	25
Geeft nu mantelzorg	17	22	9	18	29	15	24	13	15	19	19	21	17
Mantelzorger (vlg. de definitie: minimaal 3 mndn en/of minimaal 8u pw)	15	22	8	17	28	15	23	13	13	19	18	19	16
Tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger (vlg. de definitie)	6	12	13	10	9	11	7	15	26	9	10	12	13
Is bekend met mantelzorgondersteuning	73	73	63	68	78	51	75	82	38	76	73	-	74

## Vrijwilligerswerk

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020	
Doet vrijwilligerswerk	44	44	42	48	42	26	44	53	27	45	44	44	▲	29
Redenen om geen vrijwilligerswerk te doen...														
De mogelijkheid is nog niet voorbij gekomen	17	12	18	11	14	17	14	14	25	14	15	-	15	
Onbekend waar hij/zij dan precies aan begint	4	4	3	3	6	5	5	3	0	5	4	-	6	
Kan er geen tijd voor vrijmaken	32	45	43	37	33	31	41	36	26	39	38	-	40	
Besteedt tijd liever anders	28	14	28	19	18	20	22	22	7	24	22	-	23	
Wil er niet aan vast zitten	29	18	19	29	26	21	26	24	38	22	24	-	20	
Heeft niets te bieden als vrijwilliger	1	2	2	3	0	1	1	1	3	1	1	-	2	
Andere redenen	12	21	11	20	19	22	11	22	19	16	16	-	22	

## Oost west, thuis best

### Slaapverstoring

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020	
Ervaart matige tot ernstige slaapverstoring door...														
Wegverkeer >50 km/u	8	9	7	8	9	12	6	9	21	7	8	-	10	
Wegverkeer <50 km/u	9	7	8	5	11	5	9	9	25	7	8	-	▼	16
Treinverkeer	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	-	▼	5
Vliegverkeer	2	2	3	3	1	5	3	0	5	2	2	-		3

Brommers/scooters	14	10	9	10	16	12	14	10	30	11	12	-	▼	22
Buren	9	15	13	9	12	10	13	10	23	10	11	-		20
Bedrijven/industrie	4	3	3	4	3	4	3	2	5	3	3	-	▼	3
Windturbines, windmolens	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	-		1
Ervaart slaaphinder door één of meer bronnen	23	26	21	23	27	27	24	22	50	21	24	-		38

## Geluidshinder

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		risicio op laaggelett erdheid	Totaal			
Ervaart matige tot ernstige geluidshinder door...														
Wegverkeer >50 km/u	15	17	11	20	16	20	13	17	31	14	16	-		19
Wegverkeer <50 km/u	17	19	15	20	19	11	20	19	33	17	18	-	▼	28
Treinverkeer	2	2	3	1	1	0	3	2	2	2	2	-	▼	9
Vliegverkeer	5	4	5	5	4	7	4	3	8	4	4	-		8
Brommers/scooters	19	21	13	19	26	18	20	20	37	18	20	-	▼	37
Buren	13	17	14	17	14	12	15	16	27	14	15	-	▼	30
Bedrijven en industrie	6	5	5	6	5	1	6	6	7	5	5	-		7
Windturbines, windmolens	2	1	3	1	1	2	2	1	0	2	2	-		2
Ervaart geluidshinder op één of meer gebieden	37	39	33	42	39	37	38	38	54	36	38	-		57

## Klachten van hitte

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		risicio op laaggelett erdheid	Totaal			
Heeft afgelopen zomer gezondheidsklachten gehad door gevolg van hitte	3	9	6	4	8	4	6	7	12	5	6	-		8
Geeft 'onvoldoende' voor verkoeling vinden binnen	18	14	18	17	14	17	14	20	25	15	16	-		25
Geeft 'voldoende' voor verkoeling vinden binnen	21	22	22	20	22	22	21	21	24	21	21	-		25
Geeft 'goed' voor verkoeling vinden binnen	61	64	59	63	65	61	65	59	51	64	62	-	▲	50
Geeft 'onvoldoende' voor verkoeling vinden buiten	19	19	21	19	16	17	19	19	31	18	19	-		31
Geeft 'voldoende' voor verkoeling vinden buiten	22	22	25	27	15	18	22	23	25	21	22	-		26
Geeft 'goed' voor verkoeling vinden buiten	59	60	54	54	68	65	58	58	43	61	59	-	▲	43

## Groen in de buurt

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden		Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES		risicio op laaggelett erdheid	Totaal			
Vindt dat er voldoende groen is in buurt	94	92	90	92	96	97	93	92	94	93	93	-	▲	84
Wandelt/fietst meer door groen in buurt	66	70	64	68	72	74	65	71	55	69	68	-		57



Vindt dat er voldoende mogelijkheden in buurt zijn om te fietsen	98	99	98	97	99	98	98	99	95	98	98	-	▲	95
Vindt dat er voldoende mogelijkheden in buurt zijn om te wandelen	97	97	96	97	98	97	97	98	95	97	97	-	▲	90

## Woning

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
(On)voldoende voor woning													
Onvoldoende	4	5	5	4	4	7	4	4	9	4	4	2	6
Voldoende	9	10	16	10	3	10	9	9	15	9	9	13	21
Goed	87	85	79	86	93	84	87	87	75	87	86	84	74

## Geurhinder

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020	
Ervaart matige tot ernstige geurhinder door...														
Riolering, zuivering	14	16	12	12	19	14	17	12	28	14	15	-	18	
Open haard, allesbrander	12	19	9	17	20	14	16	15	34	14	15	-	20	
Landbouw- en veeteeltactiviteiten	18	21	19	19	20	12	22	19	24	19	19	-	▲	12
Andere bedrijven of industrie	7	6	7	7	5	7	7	5	16	5	6	-		10
Vliegverkeer	5	5	6	5	4	7	6	2	12	4	5	-		7
Barbecue, vuurkorf of terrashaard	10	18	11	15	15	8	17	12	27	13	14	-	▼	22
Ervaart geurhinder op één of meer gebieden	32	40	31	40	35	30	39	33	49	34	35	-		41

## Gezond rondkomen

### Huishoudinkomen

	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020	
Afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	8	9	6	9	10	11	9	6	31	6	8	9	13	
Heeft financiële problemen	2	3	3	1	3	3	3	1	13	2	3	-	5	
Heeft €1000 voor onverwachte, noodzakelijke uitgave	85	82	84	87	81	75	81	92	58	86	84	-	▲	74

## Ingrijpende gebeurtenissen bij volwassenen

### Vervelende gebeurtenissen

Aantal ingrijpende gebeurtenissen dat iemand heeft meegemaakt	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden			Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES						
Geen ingrijpende gebeurtenissen	48	44	48	50	41	37	46	51	37	47	46	-	45	
Een ingrijpende gebeurtenis	27	32	27	29	31	34	30	27	35	29	29	-	29	
Twee ingrijpende gebeurtenissen	19	16	20	14	19	25	18	15	24	17	18	-	19	
Drie ingrijpende gebeurtenissen	5	6	3	6	8	5	6	6	2	6	6	-	5	
Vier of meer ingrijpende gebeurtenissen	0	2	2	1	1	0	1	1	2	1	1	-	2	
Ingrijpende gebeurtenis die iemand heeft meegemaakt														
Het overlijden van een dierbare	28	31	31	25	32	32	30	27	26	30	30	-	29	
Een ernstige ziekte van zichzelf	6	5	3	5	7	7	5	4	20	4	5	-	7	
Een ernstige ziekte van een dierbare	37	36	31	36	41	38	37	34	45	36	36	-	33	
Een scheiding, verbreking duurzame, intieme relatie	2	7	4	4	5	6	4	3	5	4	4	-	7	
Een verkeersongeval	5	3	5	4	3	6	3	5	0	5	4	-	4	
Een misdrijf	1	2	2	1	1	1	1	2	0	1	1	-	2	
Anders	5	10	8	5	7	9	8	5	3	8	7	-	10	

### Ongewenste seksuele handeling

Is gedwongen tot seksuele handelingen die hij/zij niet wilde	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden			Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES						
	2	6	3	6	3	2	4	3	4	4	4	-	6	
Is de afgelopen 12 mndn gedwongen tot seksuele handelingen die hij/zij niet wilde	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden			Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Twente 2020	
							SES	Hoge SES						
	0	1	1	2	0	1	1	0	0	1	1	-	0	

### Huiselijk geweld

Ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden			Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES						
	2	5	4	3	3	2	4	4	5	3	3	4	1	
Afgelopen jaar slachtoffer geweest van huiselijk geweld	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden			Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
							SES	Hoge SES						
	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8	

### Onder slachtoffers van huiselijk geweld...

Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden			Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
						SES	Hoge SES						

Geestelijk geweld	68	62	86	65	39	100	79	28	49	66	64	60	73
Lichamelijk geweld	70	54	77	44	51	47	61	59	0	67	59	57	59
Seksuele toenadering zonder dat u dat wilde	0	33	18	16	32	0	24	28	51	19	23	27	20
Seksueel misbruik	17	9	14	0	16	53	10	0	0	13	11	29	11

## Gevolgen corona

### Ervaren corona

Heeft u het coronavirus (gehad)?	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
										erdheid	erdheid			
Ja, dit is bevestigd met een test	3	6	4	6	4	5	4	5	0	5	4	-	1	
Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest	5	6	8	5	4	5	5	7	0	6	5	-	2	
Nee, ik denk het niet	92	88	88	90	92	90	92	88	100	89	90	-	97	
Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus (onder de gehele bevolking)	1	5	5	1	3	3	2	6	0	3	3	-	19	

### Veranderingen door coronacrisis

Algemene gezondheid	Man	Vrouw	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid		Totaal	Totaal volwassenen 2016	Totaal Twente 2020
										erdheid	erdheid			
Beter	4	6	7	6	3	6	4	6	6	5	5	-	6	
Niet veranderd	89	85	83	89	89	90	90	81	88	87	87	-	84	
Slechter	7	8	9	5	8	4	6	13	6	8	8	-	10	
Financiële situatie														
Beter	9	8	16	7	4	10	9	8	4	9	9	-	7	
Niet veranderd	82	85	76	89	86	76	84	88	68	85	84	-	82	
Slechter	8	6	8	4	10	15	7	4	28	6	7	-	11	
Bewegen / sporten														
Meer	12	16	20	14	8	9	14	17	6	14	14	-	16	
Niet veranderd	61	51	45	61	64	69	57	49	63	56	57	-	55	
Minder	27	33	35	26	28	22	29	35	31	29	30	-	29	
Roken														
Meer	1	1	2	1	1	3	2	0	0	2	1	-	3	
Niet veranderd	27	23	27	19	27	29	23	26	11	26	25	-	24	
Minder	3	1	1	2	4	1	3	1	6	2	2	-	2	
Nvt	69	75	70	78	68	67	72	73	83	71	71	-	71	
Alcohol drinken														
Meer	6	3	8	2	2	5	2	8	0	5	4	-	5	

Niet veranderd	65	50	48	58	68	61	59	57	57	59	59	-	54
Minder	21	13	31	14	7	8	18	21	9	18	17	-	13
Nvt	9	34	13	26	22	26	21	14	34	19	20	-	28
Controle over mijn leven hebben													
Meer	6	7	10	6	4	6	7	7	4	7	7	-	8
Niet veranderd	84	75	74	78	87	88	81	74	87	79	80	-	76
Minder	10	18	16	16	9	6	12	19	9	14	13	-	16
Angstig voelen													
Meer	8	20	10	12	16	9	13	16	26	12	13	-	17
Niet veranderd	58	49	55	55	52	60	53	52	46	55	54	-	49
Minder	0	2	2	1	0	0	2	0	0	1	1	-	2
Nvt	34	29	33	31	31	31	32	31	27	32	32	-	31
Depressief voelen													
Meer	8	13	13	10	8	4	10	14	17	10	10	-	14
Niet veranderd	52	47	46	47	55	59	46	50	46	50	50	-	47
Minder	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	-	2
Nvt	39	40	40	43	36	37	43	35	36	40	39	-	37
Eenzaam voelen													
Meer	12	14	16	11	12	8	15	13	23	12	13	-	18
Niet veranderd	48	44	44	46	50	58	41	50	42	47	47	-	45
Minder	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	-	2
Nvt	39	41	40	43	38	34	44	36	35	41	40	-	36
Stress hebben													
Meer	11	20	15	17	15	12	13	21	20	15	15	-	23
Niet veranderd	58	50	51	53	58	56	53	56	62	54	54	-	50
Minder	2	6	5	6	1	1	4	4	2	4	4	-	4
Nvt	28	25	29	24	26	32	30	19	16	28	27	-	23
Mantelzorg geven													
Meer	1	5	2	5	2	2	2	4	0	3	3	-	6
Niet veranderd	44	43	37	53	42	43	45	42	44	43	43	-	38
Minder	0	3	0	1	3	3	2	0	0	2	1	-	2
Nvt	55	49	61	41	52	52	51	54	56	52	52	-	54
Vrijwilligerswerk doen													
Meer	1	2	2	0	2	2	1	1	2	1	1	-	2
Niet veranderd	46	37	38	50	40	35	41	47	45	42	42	-	32
Minder	12	18	19	15	11	15	13	17	9	15	15	-	11
Nvt	41	44	41	34	48	48	45	35	44	42	42	-	54

# Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020

## Tabellenboek Ouderen

### Gemeente Tubbergen

Dit tabellenboek is een bijlage bij het rapport: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020 - gemeente Tubbergen. Gegevens en onderzoeksresultaten zijn digitaal beschikbaar via: [www.twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl).

#### Leeswijzer

- De gepresenteerde cijfers zijn met behulp van weegfactoren gecorrigeerd voor de werkelijke bevolkingsopbouw in Tubbergen voor wat betreft leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, etniciteit, huishoudgrootte en inkomen.
- Percentages zijn afgerond naar hele getallen. Hierdoor kan een totaal een enkele keer boven de 100% uitkomen.
- De pijlen/tekens voor de 2016- en Twente-kolom laten zien of het gevonden verschil tussen twee groepen statistisch significant is.
  - \* Een pijl/teken voor het 2016-totaal percentage betekent dat de uitkomst voor Tubbergen in 2020 significant hoger/lager is dan het totaal van 2016.
  - \* Een pijl/teken voor het Twente-totaal percentage betekent dat de uitkomst voor Tubbergen in 2020 significant hoger/lager is dan Twente 2020.

#### Achtergrond

In het najaar van 2020 is in Twente de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen uitgevoerd. Dit is een vragenlijstonderzoek dat de GGD iedere vier jaar uitvoert in opdracht van de Twentse gemeenten. De vragen in het onderzoek gaan over onderwerpen die te maken hebben met onze brede gezondheid. De resultaten van het onderzoek kunnen gemeentelijk gezondheidsbeleid onderbouwen of de koers ervan bepalen voor de komende tijd. Er wordt in deze Gezondheidsmonitor een onderscheid gemaakt tussen twee leeftijdsgroepen: mensen van 18 tot en met 64 jaar (volwassenen) en mensen van 65 jaar en ouder (ouderen). De opzet van dit onderzoek is in grote lijnen hetzelfde als in voorgaande jaren. Dit tabellenboek gaat over ouderen in Tubbergen.

#### Uitgave

GGD Twente, Stafafdeling  
053 487 68 00  
[onderzoek@ggdtwente.nl](mailto:onderzoek@ggdtwente.nl)

©2021, versie 1.0, GGD Twente, Enschede. Auteursrechten voorbehouden. Overname van dit rapport of gedeelten daaruit is toegestaan mits de bron wordt vermeld.

#### Legenda tabellenboek

- Geen informatie beschikbaar
- ▲ Tubbergen significant hoger dan...
- ▼ Tubbergen significant lager dan...

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Aantal ingevulde vragenlijsten	234	285	292	178	49	219	228	71	143	349	519	440	13392

## Algemene informatie

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Man	100	0	47	40	25	38	45	52	41	44	43	47	47
Vrouw	0	100	53	60	75	62	55	48	59	56	57	53	53
65-74 jaar	64	53	100	0	0	45	65	81	43	65	58	57	57
75-84 jaar	30	34	0	100	0	40	28	16	37	30	32	35	34
85+	6	13	0	0	100	15	6	3	20	5	10	8	8

## Burgerlijke staat

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Burgerlijke staat, in 4 categorieën													
Getrouwd, samenwonend	84	58	83	59	22	64	72	77	57	74	69	68	68
Niet getrouwd, nooit getrouwd geweest	2	3	3	4	0	3	4	0	4	2	3	3	3
Gescheiden	2	1	2	1	0	2	1	2	2	1	1	2	7
Weduwe, weduwnaar	12	38	12	36	78	31	23	21	37	22	27	26	22

## Huishoudsamenstelling

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Huishouden met thuiswonende kinderen	5	2	5	1	5	2	4	8	4	3	3	3	3
Eenoudergezin (woont met kind(eren), maar niet met partner, ouder(s) of andere volwassene(n))	0	1	0	0	5	0	2	0	1	0	1	2	1
Huishouden zonder thuiswonende kinderen	95	98	95	99	95	98	96	92	96	97	97	97	97
Alleenwonend (eenpersoonshuishouden)	16	42	16	43	79	37	26	23	44	26	31	30	32
Ik woon met een partner (opgeschoond)	84	57	83	57	16	63	71	77	54	73	68	66	66

## Etniciteit

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Etniciteit in 3 groepen													

Autochtoon	99	90	95	92	93	95	94	90	91	95	94	95	▲	85
Niet-westerse migratieachtergrond	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0		3
Westerse migratieachtergrond	1	9	4	7	7	4	5	10	7	4	5	5	▼	11

## Werk situatie

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft ten minste 1 uur per week betaald werk	10	5	11	2	2	3	11	12	6	8	7	6	6
Gepensioneerd	87	83	81	90	88	86	83	86	82	86	85	▲	67
Gepensioneerd met baan	7	3	7	2	0	2	7	9	4	5	5		3
Werkloos	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
Gedeeltelijk werkloos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Volledig arbeidsongeschikt	2	0	2	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1
Gedeeltelijk arbeidsongeschikt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bijstand	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Fulltime huisvrouw/man	5	30	16	22	25	23	16	11	22	17	19	▼	14
Student	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Huishoudinkomen

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Inkomen													
0 tot 20% (max. 18.200 euro)	15	17	9	23	35	35	0	0	24	13	16	-	15
20 tot 40% (max. 24.200 euro)	26	33	27	34	35	65	0	0	36	27	30	-	31
40 tot 60% (max. 30.800 euro)	22	26	24	25	22	0	58	0	18	28	24	-	25
60 tot 80% (max. 39.500 euro)	23	14	24	11	5	0	42	0	10	21	18	-	17
80 tot 100% (> 39.500 euro)	14	10	17	6	4	0	0	100	11	12	12	-	12

## Opleiding

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Hoogst afgeronde opleiding, in 3 categorieën													
Laag (geen opleiding, lager onderwijs, lbo, mavo)	45	77	55	71	90	80	56	24	82	55	63	68	▲
Midden (mbo, havo, vwo)	34	14	28	17	10	17	26	35	15	26	23	21	
Hoog (hbo, wo)	20	9	17	12	0	3	18	41	2	19	14	11	▼

## Gezond van lijf en leden

### Ervaren gezondheid

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Ervaren gezondheid, in 3 categorieën														
Zeer goed of goed	75	74	83	65	54	68	79	82	59	81	74	72		68
Gaaf wel	21	24	15	32	34	27	20	15	33	19	22	25		28
Slecht of zeer slecht	4	3	1	4	12	5	1	3	7	1	3	3		4
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en) (naar verwachting) 6 maanden of langer	42	37	34	44	55	42	38	31	45	37	39	38	▼	46
Onder de mensen met een beperking... Heeft beperking die half jaar of langer duurt	95	97	95	98	97	94	98	100	98	95	96	-		96
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen gezondheid	44	44	37	51	68	49	43	31	57	40	44	-		49

### Vergeetachtig

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Vindt zichzelf vergeetachtig	40	38	36	38	57	41	35	43	55	32	39	-	▼	45
Onder mensen die wel eens vergeetachtig zijn Maakt zich zorgen om zijn/haar vergeetachtigheid	46	33	36	35	56	38	38	44	55	28	39	-		37

### Gewicht

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Ondergewicht, ofwel een BMI tot 18,5	0	2	2	1	3	2	1	2	3	1	1	1		1
Gezond gewicht, ofwel een BMI van 18,5 tot 25	39	48	44	46	40	39	47	51	40	44	44	40	▲	37
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	61	50	55	54	57	60	52	48	57	55	55	59	▼	63
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	13	15	13	15	13	20	10	5	21	11	14	15	▼	19

### Coronavirus

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Heeft u het coronavirus (gehad)? Ja, dit is bevestigd met een test	2	2	2	2	3	2	2	0	2	2	2	-		1



Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest	1	1	1	1	2	1	2	0	1	2	1	-	2
Nee, ik denk het niet	97	97	97	98	95	97	96	100	97	97	97	-	97
Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus (onder mensen die corona hebben gehad)	21	16	10	19	52	18	17		26	13	18	-	19

## Beweeg je fit

### Zitten

Aantal uur zitten per dag	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid		Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
										erdheid	erdheid			
Zit minder dan 4 uur per dag	15	16	18	13	3	14	16	20	13	16	15	-	11	
Zit 4-8 uur per dag	62	65	65	66	49	62	65	64	59	66	64	-	59	
Zit meer dan 8 uur per dag	23	19	17	20	49	24	19	16	28	18	21	-	▼ 30	

### Bewegen

Is lid van een sportvereniging Voldoen aan de beweegrichtlijn 2017 Wekelijkse sporter	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid		Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
										erdheid	erdheid			
Is lid van een sportvereniging	31	16	25	23	8	19	27	20	15	25	22	28	23	
Voldoen aan de beweegrichtlijn 2017	50	34	53	27	18	32	47	58	29	47	41	42	41	
Wekelijkse sporter	32	30	37	25	16	24	37	38	14	38	31	37	34	

## Weet wat je eet

### Schijf van vijf

Weet u hoe u volgens de Schijf van Vijf zou moeten eten?	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid		Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
										erdheid	erdheid			
Ja dat probeer ik	38	70	60	55	42	52	63	53	46	61	57	-	53	
Ja, maar gebruik ik niet	23	20	22	21	17	20	19	32	21	21	21	-	26	
Nee	38	10	18	25	42	28	19	14	33	17	22	-	21	
Eet dagelijks fruit	53	68	59	66	66	59	65	59	58	63	62	59	▲ 59	
Eet minimaal 5 dagen/week fruit	82	90	85	88	87	84	88	89	86	86	86	-	81	
Eet dagelijks groente	34	37	33	40	34	30	38	47	32	37	35	▼ 53	▼ 39	
Eet minimaal 5 dagen/week groente	82	90	88	86	82	85	89	87	82	89	87	-	85	
Eet dagelijks vlees	10	7	8	8	12	12	4	11	15	6	8	-	9	

Eet maximaal 5 dagen/week vlees	67	74	74	70	59	67	74	74	60	76	71	-	75	
Eet minimaal 2x per week vis	32	38	36	38	23	29	39	47	25	39	36	-	37	
Eet dagelijks volkoren producten	59	67	61	66	70	64	63	64	60	65	64	-	62	
Eet minimaal 5 dagen/week volkoren producten	82	86	83	89	79	82	88	82	84	85	84	-	80	
Eet minimaal 2x per week peulvruchten	33	46	40	42	42	40	44	29	38	41	41	-	37	
Eet dagelijks zuivel	75	86	78	84	92	82	80	87	83	81	81	-	▲	76
Eet minimaal 5 dagen/week zuivel	91	98	94	96	95	94	96	97	97	95	95	-	▲	91

## Vocht

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Drinkt dagelijks 1,5 liter vocht	77	74	81	73	52	74	77	79	68	80	76	-	78

## Genieten of gewoonte

### Roken

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020	
Roker	9	5	9	5	2	7	7	7	2	9	7	8	9	
Ex-roker	60	43	55	47	32	49	50	54	49	51	50	48	▼	56
Heeft nooit gerookt	31	52	36	49	66	44	42	38	49	39	43	42	▲	35
Gebruikt weleens e-sigaret	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	-	0	

### Alcohol

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Drinkt niet, of max. 1 glas per dag (richtlijn RGV 2015)	29	69	42	59	84	63	44	38	59	48	52	45	52
Drinker (in afgelopen 12 maanden)	87	58	80	62	39	59	77	89	61	75	70	▼	79
Overmatige drinker (meer dan 14 (m) of 7 (v) per dag)	16	14	18	12	3	11	17	22	12	16	15	20	19
Zware drinker (minstens 1x/week meer dan 6(m) of 4(v) per dag)	10	3	6	7	0	5	6	6	5	5	6	5	5

## Tijd om op te laden

### Slaap

Hoe vindt u dat u over het algemeen slaapt	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
										risicio op laaggeleerdheid			
Goed	51	39	48	42	28	42	45	47	35	49	44	-	40
Redelijk goed	41	49	42	51	52	46	45	44	52	42	45	-	47
Redelijk slecht	6	10	7	6	18	9	7	6	10	7	8	-	10
Slecht	2	3	3	1	2	2	2	3	4	2	2	-	3

### Vrije tijd

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
										risicio op laaggeleerdheid			
Heeft altijd of meestal voldoende tijd om te ontspannen	90	93	95	86	91	89	93	96	89	93	92	-	91
Vindt het altijd of meestal moeilijk om tijd voor zichzelf vrij te maken	9	9	7	13	8	10	9	6	12	8	9	-	10
Vindt dat er altijd of meestal een goede balans is tussen dagelijkse werkzaamheden en vrije tijd	88	89	93	83	83	84	92	94	84	91	89	-	85

## Willen Twentenaren hun leefstijl aanpassen?

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
										risicio op laaggeleerdheid			
Wil op één of meerdere gebieden leefstijl aanpassen	46	44	50	41	24	42	45	55	43	45	45	-	▼ 53
Wil op het volgende gebied leefstijl aanpassen													
Minder alcohol drinken	3	4	5	2	0	1	5	9	3	4	4	-	6
Stoppen met roken	3	1	2	1	0	1	2	1	0	2	2	-	3
Meer bewegen / sporten	16	13	18	12	1	10	18	18	10	16	14	-	▼ 19
Gezonder eten	5	3	4	5	0	5	2	9	6	3	4	-	6
Gewicht verliezen / afvallen	15	19	21	15	4	15	20	20	17	18	18	-	▼ 25
Persoonlijke problemen oplossen	2	2	2	2	0	1	2	3	0	3	2	-	▼ 4
Meer met andere mensen omgaan	5	5	6	4	3	4	4	12	6	5	5	-	6
Rustiger aandoen	18	14	17	13	14	17	14	18	13	16	16	-	15
lets anders	2	2	2	1	3	2	3	1	1	3	2	-	2

# Vaardigheden voor gezondheid

## Risico op laaggeletterdheid

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Heeft risico op laaggeletterdheid	28	31	22	34	62	39	20	29	100	0	30	-	▲	24

## Vaardigheden

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Is digitaal niet voldoende vaardig	22	30	18	34	72	42	16	15	58	14	26	-	▲	19

## Is niet voldoende digitaal vaardig op...

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeletterdheid	Geen risico op laaggeletterdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Informatie zoeken op internet														
Nee (kan dit wel)	83	71	88	66	34	62	86	92	52	86	76	-		82
Ja (kan dit niet)	12	12	7	18	24	18	7	7	26	6	12	-		8
Niet van toepassing	5	17	5	17	42	20	6	1	22	7	12	-		10
Internetbankieren														
Nee (kan dit wel)	72	52	74	50	14	44	73	81	32	73	61	-	▼	70
Ja (kan dit niet)	17	21	14	25	31	27	13	10	36	12	19	-		14
Niet van toepassing	11	27	11	25	55	29	13	9	32	15	20	-		16
Online aanvragen doen of afspraken														
Nee (kan dit wel)	80	63	81	64	22	58	80	82	47	80	70	-	▼	78
Ja (kan dit niet)	13	16	10	17	32	19	10	10	29	8	14	-		10
Niet van toepassing	8	21	9	18	46	23	10	8	24	12	15	-		11
Online producten aanschaffen														
Nee (kan dit wel)	66	45	67	43	11	39	63	79	29	65	54	-	▼	62
Ja (kan dit niet)	16	23	15	24	32	28	15	8	35	13	20	-		15
Niet van toepassing	18	32	18	32	57	34	22	13	36	22	26	-		23
E-mailen, chatten, berichten versturen														
Nee (kan dit wel)	74	70	86	57	27	56	83	90	47	82	72	-	▼	78
Ja (kan dit niet)	14	11	7	18	25	18	7	9	25	7	12	-		10
Niet van toepassing	12	20	7	25	48	26	10	1	28	11	16	-		12

Beeldbellen														
Nee (kan dit wel)	54	52	64	43	16	41	59	74	31	62	53	-	59	
Ja (kan dit niet)	19	15	13	20	29	24	12	10	36	9	17	-	14	
Niet van toepassing	27	33	22	37	55	35	29	16	33	29	30	-	27	
Social media gebruiken														
Nee (kan dit wel)	41	37	49	29	11	32	45	44	23	46	39	-	45	
Ja (kan dit niet)	18	18	13	23	34	24	13	13	37	10	18	-	15	
Niet van toepassing	41	45	38	48	55	44	43	42	41	44	43	-	41	

## Niveau gezondheidsvaardig

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Voldoende	38	27	38	28	9	23	37	49	13	40	32	-	37
Matig	45	54	52	47	47	53	50	39	43	53	50	-	47
Onvoldoende	16	19	10	25	45	24	13	12	44	7	18	-	15

## Levenskracht

### Geluk

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Mate van geluk													
Onvoldoende	5	5	3	5	14	6	3	5	8	4	5	5	6
Voldoende	24	33	25	30	48	33	24	31	37	26	29	29	31
Goed	71	63	71	66	38	61	72	64	55	71	66	66	63

### Angststoornis of depressie

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Risico op angststoornis of depressie, in 3 categorieën													
Geen of laag risico	69	64	72	59	55	62	71	68	55	72	67	67	61
Matig risico	29	34	26	39	42	37	27	30	42	27	32	31	35
Hoog risico	1	2	2	1	3	1	2	2	3	1	2	3	4

### Stress

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft (heel) veel stress ervaren door...													
Werk	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	-	0
Studie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0

Relatie	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	-	1	
Familie	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-	▼	2
Sociale contacten	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	-	1	
Opvoeding	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	
Wonen	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	-	1	
Gezondheid	1	2	2	1	2	1	2	0	1	2	1	-	3	
Mantelzorg	0	2	1	1	2	1	1	0	0	1	1	-	1	
Geldzaken	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	-	1	
Social media	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	-	0	
Iets anders	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	1	
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	3	3	3	2	2	3	4	0	2	4	3	-	▼	6

### Regie over eigen leven

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Onvoldoende	14	19	10	22	38	21	13	14	31	10	17	14	17
Matig	74	75	80	70	62	74	78	69	65	79	75	71	73
Veel	12	6	10	8	0	5	9	17	4	10	8	15	9

### Veerkracht

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Laag	23	29	22	27	52	32	23	17	39	21	26	21	26
Gemiddeld	50	52	55	49	36	46	53	65	49	52	51	51	52
Hoog	26	20	24	24	12	22	24	18	12	27	23	28	23

### Weerbaarheid

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Is voldoende weerbaar	78	64	72	70	54	65	72	78	64	72	70	-	74

### Betekenisvol

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020		
Vindt het leven zinvol	96	90	94	94	80	91	93	95	90	94	93	▲	84	▲	88
Heeft een doel in het leven	91	80	92	80	53	81	86	94	78	87	85	-	-	80	

Heeft vertrouwen in de toekomst	75	70	80	67	40	65	78	77	61	77	72	-	69
---------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

## Tolerantie naar LHBTi

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Vindt twee vrouwen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed	16	9	12	13	7	13	9	17	14	11	12	-	15
Vindt twee mannen die met elkaar zoenen (helemaal) niet goed	29	13	17	24	23	21	18	23	23	19	20	-	24
Vindt een man en een vrouw die elkaar zoenen (helemaal) niet goed	10	7	7	9	7	8	7	12	8	8	8	-	9
Vindt man die zich vrouw voelt (helemaal) niet goed	17	4	8	11	11	10	9	10	16	7	10	-	13
Vindt vrouw die zich man voelt (helemaal) niet goed	17	4	8	11	11	10	8	9	15	7	9	-	13

## Zelf doen

### Functionele beperkingen

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft minimaal één beperking met horen, zien of mobiliteit	20	27	14	28	69	32	17	18	43	16	24	27	27
Heeft gehoorbeperking	10	6	4	9	27	11	4	7	19	3	8	9	8
Heeft gezichtsbeperking	8	5	5	8	12	9	4	9	12	4	7	7	7
Heeft mobiliteitsbeperking	13	20	8	21	61	25	12	6	32	11	17	17	21

### Huishoudelijk activiteiten

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Kan 1 of meer HDL activiteiten niet geheel zelfstandig uitvoeren	32	19	13	32	70	31	20	14	43	17	24	25	26
Kan geen zwaar huishoudelijk werk doen	14	16	6	19	61	23	10	6	29	10	16	16	17
Kan geen bedden verschonen of opmaken	19	12	7	17	59	23	10	3	31	9	15	16	16
Kan geen administratie doen	14	24	10	23	70	30	12	9	43	10	20	18	▲ 15
Kan geen kleren wassen en strijken	27	4	7	17	40	19	11	7	27	9	14	15	12

Kan geen gebruik maken van eigen of openbaar vervoer	9	13	6	10	52	16	8	5	25	6	11	8	10
--	---	----	---	----	----	----	---	---	----	---	----	---	----

### Vallen

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Is gevallen in de afgelopen 3 maanden	15	18	14	18	26	17	16	17	16	16	17	18	19

### Slaap en kalmeringsmiddelen

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft u de afgelopen 2 weken slaap- of kalmeringsmiddelen gebruikt op doktersvoorschrift	7	13	8	11	21	14	9	3	13	9	10	-	9

## Samen ben je niet alleen

### In de buurt

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Speelt noaberschap een rol in uw leven													
Ja, een grote rol	54	44	47	54	38	47	51	40	47	48	48	-	▲ 34
Ja, een kleine rol	38	44	45	33	44	39	42	48	39	43	41	-	46
Nee	9	12	8	12	18	13	7	12	14	9	10	-	▼ 17
Ik ken het woord niet	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-	▼ 3
Is betrokken bij (sommige) mensen in de buurt	96	95	96	97	86	94	97	98	93	97	96	-	▲ 90
Heeft een beetje of veel gedaan voor de buurt in de afg 12 mndn	66	55	66	55	33	55	65	58	57	61	59	-	▲ 46

### Eenzaamheid

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Eenzaamheid (obv De Jong Gierveld schaal), in 4 categorieën													
Niet eenzaam (score 0-2)	53	55	60	47	42	51	56	57	39	60	54	61	48
Matig eenzaam (score 3-8)	39	38	33	46	47	41	38	32	51	34	39	36	41
Ernstig eenzaam (score 9-10)	7	5	5	5	10	6	4	11	9	4	6	2	7
Zeer ernstig eenzaam (score 11)	1	2	2	2	0	3	1	0	1	2	2	1	4



Is emotioneel eenzaam	18	26	18	23	52	25	20	21	32	19	23	18	▼	29
Is sociaal eenzaam	31	25	26	32	21	27	27	29	33	25	28	22		32

### Mantelzorg

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Heeft in afgelopen 12 mndn mantelzorg gegeven	22	24	23	28	4	22	25	18	15	26	23	18		25
Geeft nu mantelzorg	17	16	17	20	2	15	19	12	9	19	16	12		17
Mantelzorger (vlg. de definitie: minimaal 3 mndn en/of minimaal 8u pw)	16	16	16	20	2	15	18	12	9	19	16	12		16
Tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger (vlg. de definitie)	7	12	5	17	0	13	8	0	8	8	9	7		13
Is bekend met mantelzorgondersteuning	68	81	73	80	74	74	81	58	79	75	76	-		74
Kreeg in afg 12 mndn mantelzorg	11	20	5	19	72	23	10	8	33	9	16	14		16

### Vrijwilligerswerk

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Doet vrijwilligerswerk	42	35	48	30	4	32	44	42	29	42	38	40	▲	32

### Wet maatschappelijke ondersteuning

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Bekendheid Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)														
Ja, ik maak daar gebruik van	22	32	12	38	84	39	19	15	41	22	28	-		23
Ja, maar ik maak daar geen gebruik van	55	53	64	50	8	41	64	66	34	62	54	-		52
Nee	23	15	24	12	7	20	17	19	25	16	18	-	▼	24
Aangevraagde hulp onder Wmo gebruikers														
Maakt gebruik van Wmo: Huishoudelijke hulp	59	61	42	65	72	64	56	43	63	60	61	-		63
Maakt gebruik van Wmo: Vervoer/regiotaxi	18	36	20	23	50	34	19	34	44	22	30	-		27
Maakt gebruik van Wmo: Aanpassing in woning	15	14	7	11	25	14	16	0	20	10	14	-		12
Maakt gebruik van Wmo: Anders	27	12	30	12	9	13	18	50	18	16	16	-		18

## Oost west, thuis best

## Slaapverstoring

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020	
Ervaart matige tot ernstige slaapverstoring door...															
Wegverkeer >50 km/u	7	6	7	6	9	5	8	9	11	5	7	-	▼	10	
Wegverkeer <50 km/u	10	9	9	12	6	11	8	11	13	8	9	-		16	
Treinverkeer	2	1	1	3	2	2	1	0	2	1	2	-	▼	6	
Vliegverkeer	4	3	2	5	5	4	3	0	3	3	3	-		4	
Brommers/scooters	15	10	12	14	8	11	12	14	12	12	12	-	▼	23	
Buren	7	6	7	6	6	7	7	9	5	8	7	-	▼	11	
Bedrijven/industrie	8	2	6	3	2	3	6	8	4	5	5	-		4	
Windturbines, windmolens	1	0	1	0	2	1	0	0	1	1	1	-		1	
Ervaart slaaphinder door één of meer bronnen	23	18	19	23	13	20	20	19	22	19	20	-	▼	32	

## Geluidshinder

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020	
Ervaart matige tot ernstige geluidshinder door...															
Wegverkeer >50 km/u	16	16	15	17	18	14	18	20	17	16	16	-	▼	22	
Wegverkeer <50 km/u	23	18	21	19	15	17	21	23	23	18	20	-	▼	30	
Treinverkeer	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	-	▼	8	
Vliegverkeer	5	4	3	6	5	5	3	4	6	4	4	-	▼	8	
Brommers/scooters	28	21	24	24	24	24	23	29	26	23	24	-	▼	38	
Buren	15	12	16	9	9	13	13	14	9	15	13	-	▼	18	
Bedrijven en industrie	10	6	8	6	8	5	10	8	6	7	7	-		7	
Windturbines, windmolens	1	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	-		1	
Ervaart geluidshinder op één of meer gebieden	43	34	40	36	30	35	39	42	38	37	38	-	▼	52	

## Klachten van hitte

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Heeft afgelopen zomer gezondheidsklachten gehad door gevolg van hitte	8	13	8	11	25	15	7	5	17	8	11	-		11
Geeft 'onvoldoende' voor verkoeling vinden binnen	6	11	7	10	20	11	8	6	14	7	9	-		14

Geeft 'voldoende' voor verkoeling vinden binnen	17	18	17	18	18	17	18	16	21	16	17	-		25
Geeft 'goed' voor verkoeling vinden binnen	77	71	76	72	62	72	74	78	65	77	74	-	▲	62
Geeft 'onvoldoende' voor verkoeling vinden buiten	11	20	14	18	21	20	14	8	23	13	16	-		23
Geeft 'voldoende' voor verkoeling vinden buiten	20	18	18	20	16	20	20	11	21	18	19	-		23
Geeft 'goed' voor verkoeling vinden buiten	69	62	68	62	63	60	67	81	55	69	65	-	▲	54

### Groen in de buurt

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Vindt dat er voldoende groen is in buurt	94	96	94	96	94	94	95	97	97	94	95	-	▲	91
Wandelt/fietst meer door groen in buurt	76	81	80	83	57	79	80	76	79	79	79	-	▲	70
Vindt dat er voldoende mogelijkheden in buurt zijn om te fietsen	98	98	99	100	88	97	100	97	96	99	98	-	▲	96
Vindt dat er voldoende mogelijkheden in buurt zijn om te wandelen	98	97	99	97	94	97	98	99	96	98	98	-	▲	95

### Woning

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
(On)voldoende voor woning	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	2		3
Voldoende	8	10	8	13	9	10	9	10	11	9	9	8		11
Goed	91	88	92	85	91	89	90	88	88	90	89	90		86

### Toekomstbestendig wonen

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett	Geen risico op laaggelett	Totaal	Totaal Ouderen 2016		Totaal Twente 2020
Vindt woning geschikt om ouder te worden	63	63	57	66	87	67	56	68	73	58	63	-		63
Ja	9	8	12	5	0	6	13	8	4	11	9	-		13
Nee, wil gaan verhuizen	13	10	12	12	7	10	14	12	6	15	12	-		11
Nee, wil aanpassingen gaan doen	15	18	19	16	6	17	17	13	17	16	17	-		12
Weet niet, nog niet over nagedacht														
Wil verhuizen en nieuwe woning moet...														
Gelijkvloers zijn	100	96	97	100	-	92	100	100	100	97	98	-		86
Eén slaapkamer hebben	11	13	9	25	-	0	16	22	19	11	12	-		6
Twee slaapkamers hebben	68	74	76	50	-	83	67	58	58	73	71	-		69
Drie of meer slaapkamers hebben	6	0	3	0	-	9	0	0	0	3	3	-		12
Een balkon hebben	36	31	36	21	-	18	39	41	61	30	33	-		44

Een tuin hebben	30	38	34	37	-	42	31	39	0	39	35	-	38
Zorg aan huis hebben	44	14	25	40	-	24	30	22	61	23	27	-	25
Dichtbij voorzieningen zijn	87	74	84	60	-	83	74	100	100	77	80	-	72
Aan andere eisen voldoen	15	8	11	9	-	8	11	19	0	12	11	-	5
Ervaart problemen in huis door...													
De trappen	79	82	79	83	100	89	75	85	76	82	81	-	83
De drempels	23	25	23	26	36	27	19	40	30	23	24	-	15
Geen steunen/beugels in badkamer of toilet	48	36	44	41	0	48	34	57	62	39	42	-	31
Woning is ongeschikt voor rolstoel of rollator	22	18	20	20	0	28	12	27	17	20	20	-	21
Toilet is te laag	15	13	14	15	0	9	17	17	15	14	14	-	14
Geen toilet op verdieping waar ik slaap	6	10	7	8	27	3	13	0	7	8	8	-	11
Onderhoud huis of tuin valt me te zwaar	55	55	60	45	36	54	55	58	55	55	55	-	51
Voldoende zorg ontvangen thuis is moeilijk	2	2	1	4	0	0	4	0	0	2	2	-	5
Voorzieningen zijn te ver weg	22	25	27	18	0	31	19	21	25	23	24	-	13
Andere problemen	2	4	3	4	0	0	6	0	0	4	3	-	6

## Gezond rondkomen

### Huishoudinkomen

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	9	2	6	2	6	9	2	0	4	5	5	7	7
Heeft €1000 voor onverwachte, noodzakelijke uitgave	84	80	84	79	76	74	87	92	73	86	81	-	80

## Ingrijpende gebeurtenissen bij ouderen

### Huiselijk geweld

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggelett erdheid	Geen risico op laaggelett erdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Psychisch geweld thuis afgelopen 12 mndn	4	4	4	4	2	4	4	3	2	5	4	3	6
Lichamelijk geweld thuis afgelopen 12 mndn	0	0	0	1	2	0	0	2	1	0	0	0	0
Verwaarloosd in verzorging thuis afgelopen 12 mndn	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1
Financieel benadeeld thuis afgelopen 12 mndn	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	2	1
Vrijheid beperkt thuis afgelopen 12 mndn	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ongewenst seksueel benaderd thuis afgelopen 12 mndn	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0

## Gevolgen corona

### Ervaren corona

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Heeft u het coronavirus (gehad)?													
Ja, dit is bevestigd met een test	2	2	2	2	3	2	2	0	2	2	2	-	1
Ja, ik denk het wel, maar ik ben niet getest	1	1	1	1	2	1	2	0	1	2	1	-	2
Nee, ik denk het niet	97	97	97	98	95	97	96	100	97	97	97	-	97
Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus (onder de gehele bevolking)	2	1	1	2	5	1	2	0	2	1	1	-	19

### Veranderingen door coronacrisis

	Man	Vrouw	65-74 jaar	75-84 jaar	85+	Lage SES	Midden SES	Hoge SES	Risico op laaggeleerdheid	Geen risico op laaggeleerdheid	Totaal	Totaal Ouderen 2016	Totaal Twente 2020
Algemene gezondheid													
Beter	3	2	2	2	0	2	3	0	1	3	2	-	1
Niet veranderd	93	96	95	95	95	94	96	94	94	95	95	-	93
Slechter	4	3	3	3	5	4	1	6	5	2	3	-	6
Financiële situatie													
Beter	4	1	3	2	0	0	5	0	0	3	2	-	2
Niet veranderd	92	98	95	96	98	97	93	97	97	95	96	-	95
Slechter	4	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	-	4
Bewegen / sporten													
Meer	6	8	9	4	0	8	5	7	5	7	7	-	7
Niet veranderd	82	69	78	67	79	71	78	77	75	74	75	-	68
Minder	12	24	13	29	21	21	17	16	20	18	19	-	25
Roken													
Meer	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	-	1
Niet veranderd	18	10	14	11	14	13	13	18	14	14	13	-	14
Minder	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	-	1
Nvt	80	89	83	88	86	86	85	80	85	85	85	-	84
Alcohol drinken													
Meer	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	-	1
Niet veranderd	65	40	59	42	28	40	55	77	44	54	51	-	54
Minder	7	5	7	5	0	5	8	4	4	7	6	-	5
Nvt	27	55	33	53	72	56	36	18	52	39	43	-	40

Controle over mijn leven hebben													
Meer	2	3	3	3	0	4	2	1	3	3	3	-	3
Niet veranderd	92	86	90	88	86	89	89	89	87	90	89	-	87
Minder	6	10	7	9	14	7	10	10	10	8	8	-	10
Angstig voelen													
Meer	11	16	12	17	16	16	12	12	18	12	14	-	13
Niet veranderd	59	47	54	50	50	50	53	60	54	52	52	-	51
Minder	1	3	1	4	2	2	2	3	2	2	2	-	2
Nvt	29	34	33	30	32	32	34	25	26	33	32	-	33
Depressief voelen													
Meer	5	8	6	5	9	6	6	6	8	6	6	-	7
Niet veranderd	57	44	53	44	48	47	51	57	52	49	50	-	50
Minder	0	1	1	2	0	2	0	2	1	1	1	-	2
Nvt	38	47	40	49	43	45	43	35	39	44	43	-	40
Eenzaam voelen													
Meer	7	16	9	11	38	15	9	14	19	10	12	-	13
Niet veranderd	56	43	51	48	37	47	52	47	52	48	49	-	48
Minder	0	3	0	4	2	1	2	2	1	2	2	-	2
Nvt	36	38	39	38	23	37	37	37	28	40	37	-	36
Stress hebben													
Meer	4	7	7	3	12	6	5	7	5	7	6	-	9
Niet veranderd	58	48	56	48	47	51	52	61	60	50	52	-	52
Minder	2	2	0	4	4	2	1	1	2	1	2	-	3
Nvt	36	43	38	45	37	41	42	31	33	42	40	-	37
Mantelzorg geven													
Meer	3	3	3	5	0	3	3	2	4	3	3	-	2
Niet veranderd	35	28	34	27	23	27	36	29	29	31	31	-	31
Minder	2	3	2	3	0	3	2	1	2	3	2	-	3
Nvt	60	66	61	64	77	67	59	68	65	63	64	-	63
Vrijwilligerswerk doen													
Meer	3	2	3	2	0	3	3	0	1	3	3	-	2
Niet veranderd	44	23	38	25	16	28	35	36	27	34	32	-	29
Minder	11	21	18	18	2	14	20	14	11	19	17	-	13
Nvt	42	53	40	55	81	54	42	50	60	44	48	-	56