

# Wat maakt dat ouderen een goede gezondheid ervaren in de provincie Groningen?

## Wat is ervaren gezondheid?

Ervaren gezondheid is een subjectieve gezondheidsmaat die alle aspecten van gezondheid omvat. Ook is ervaren gezondheid een sterke voorspeller van ziekte en sterfte. Uit onderzoek in de provincie Groningen onder ouderen zijn onderstaande factoren de belangrijkste voorspellers van ervaren gezondheid.



### Ervaren gezondheid provincie Groningen

**66,4%** van de 65+'ers in de provincie Groningen heeft een goed ervaren gezondheid.

## Factoren die een goed ervaren gezondheid bij ouderen beïnvloeden:

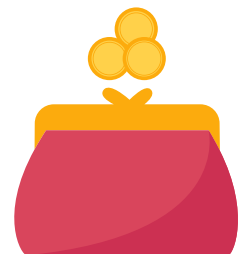
Ouderen met een chronische aandoening hebben **30,3%** meer kans op een slecht ervaren gezondheid in vergelijking met ouderen die geen chronische aandoening hebben,



Ouderen met een verhoogd risico op angst- en depressiegevoelens hebben **13,4%** meer kans op een slecht ervaren gezondheid dan ouderen die hierop geen verhoogd risico hebben.

Ouderen met een of meer lichamelijke beperkingen (horen, zien of mobiliteit) hebben **17,1%** meer kans op een slecht ervaren gezondheid in vergelijking met ouderen zonder lichamelijke beperkingen.

Ouderen die financieel goed kunnen rondkomen hebben **2,7%** meer kans op een goed ervaren gezondheid dan ouderen die niet financieel goed kunnen rondkomen.



Ouderen die voldoende bewegen hebben **4%** meer kans op een goed ervaren gezondheid dan ouderen die te weinig bewegen.



Ouderen met een hoge opleiding hebben **1,8%** meer kans op een goed ervaren gezondheid dan ouderen die een lage opleiding hebben afgerond.



Oudere vrouwen hebben **3,7%** meer kans op een goed ervaren gezondheid dan oudere mannen.

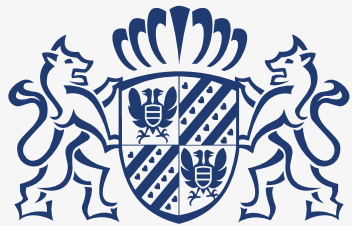
Bij ouderen neemt de kans op een goed ervaren gezondheid toe **naarmate de waardering van eigen buurt stijgt.**



Ouderen met een gezond gewicht hebben **1,7%** meer kans op een goed ervaren gezondheid dan ouderen met een ongezond gewicht.

Bij ouderen neemt de kans op een goed ervaren gezondheid toe **naarmate de ervaren eigen regie stijgt.**

# Hoe staat het ervoor in de provincie Groningen?

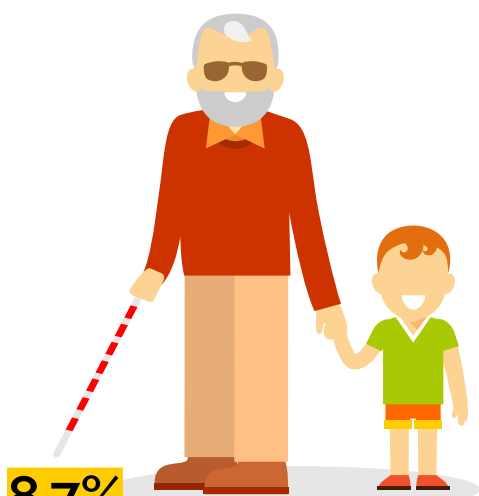


provincie  
groningen

## Ervaren gezondheid provincie Groningen

**66,4%** van de 65+ers in de provincie Groningen heeft een goed ervaren gezondheid.

## Risicogroepen (65+ers) voor een minder goed ervaren gezondheid in de provincie Groningen:



**8,7%**

is ernstig beperkt in het dagelijks leven vanwege gezondheidsproblemen.



**48,3%**

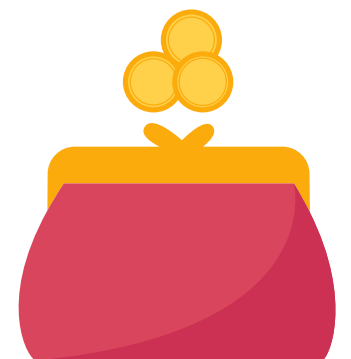
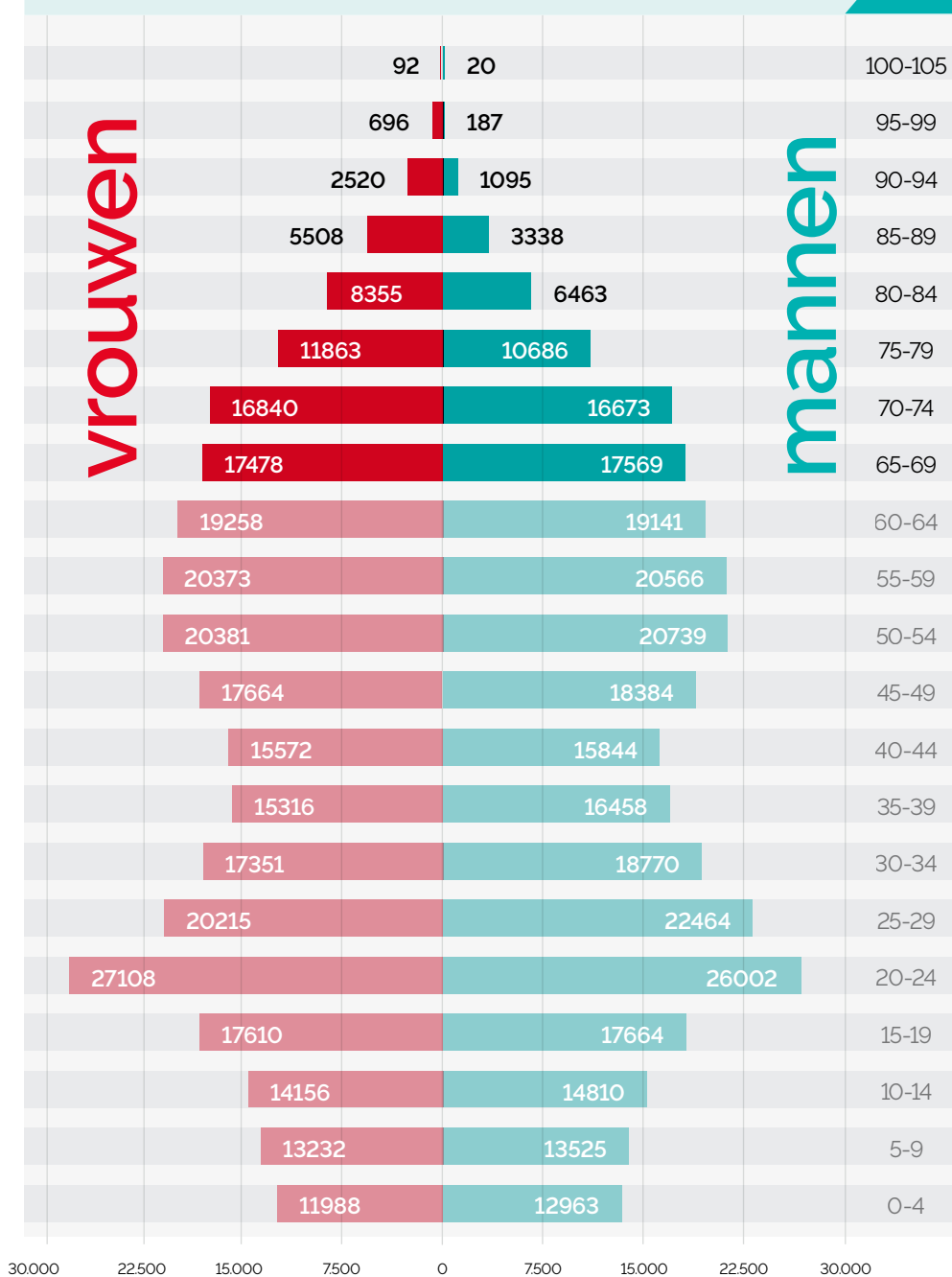
heeft minimaal twee chronische aandoeningen (van de 15).



**64,4%**

voldoet niet aan de beweegrichtlijn 2017 (minuten per week matig intensieve inspanning+ bot- en spierversterkende activiteiten).

## Bevolkingspiramide Provincie Groningen



**7,0%**

heeft in de afgelopen 12 maanden moeite gehad met rondkomen van het huishoudinkomen.



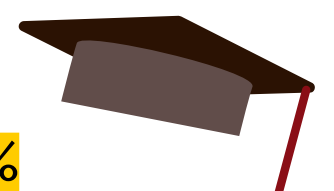
**35,4%**

loopt een matig of hoog risico op angststoornis of depressie.



**60,8%**

heeft overgewicht oftewel een BMI van 25 of hoger.



**54,1%**

heeft geen opleiding, lager onderwijs, lbo of mavo als hoogst afgeronde opleiding.

# Aan de slag met een collectieve aanpak preventieve ouderengezondheidszorg?

Uit dit onderzoek blijkt dat de ervaren gezondheid van ouderen in de provincie Groningen wordt beïnvloed door een combinatie van fysieke, mentale en sociale aspecten van gezondheid. Daarom is een integrale aanpak met verschillende maatregelen en interventies nodig om gezondheid bij ouderen te bevorderen. Hieronder staan de 4 pijlers van een integrale aanpak beschreven waar u als gemeente op in kan zetten om de ouderengezondheid collectief te bevorderen.



Bent u benieuwd welke erkende interventies bestaan gericht op vitaal oud worden? Bekijk dan het [interventieoverzicht ouderen](#) op Loket Gezond Leven.

De GGD adviseert en ondersteunt bij het maken van gezondheidsbeleid en bij het kiezen van erkende gezondheidsbevorderende interventies voor ouderen.



## Fysieke omgeving

Creëer een groene uitnodigende omgeving passend bij de behoeftes van ouderen (voldoende toiletten, veilige stoepanden, voldoende bankjes etc.).

Creëer een passend beweegaanbod in de nabije omgeving.



## Sociale omgeving

Creëer een passend activiteitsaanbod waarbij ontmoeting, zingeving en meedoen centraal staan.

Ondersteun mantelzorgers door het verzorgen van informatie, advies en trainingen.



## Voorlichting en educatie

Informeer volwassenen en ouderen over gezond ouder worden en levensloopbestendig wonen.

Maak het ondersteuningsaanbod voor ouderen inzichtelijk en toegankelijk.



## Signalering, advies en ondersteuning

Zet in op vroegsignalering van kwetsbare ouderen door domeinoverstijgende samenwerking te stimuleren van betrokken partijen.

Creëer een passend vervolgaanbod zoals interventies op het gebied van valpreventie, eenzaamheid of overgewicht.

**Betrek ouderen actief bij het opstellen van beleid en de uitvoering**

**Wilt u meer weten over een integrale aanpak van preventie bij ouderen? Neem dan contact op met de Adviseur Publieke Gezondheid van GGD Groningen.**