

SENIORENMONITOR 2007

GEMEENTE SITTARD-GELEEN

Een onderzoek naar de gezondheid en de leefstijl van zelfstandig wonende 55-plussers en het gebruik van en de behoefte aan voorzieningen op het gebied van welzijn en zorg



Dit onderzoek is mede tot stand gekomen in opdracht van en aanvullende financiering door de gemeente Sittard-Geleen.

GGD Zuid Limburg, juni 2008

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Inleiding.....	1
Hoofdstuk 2. Methode en respons.....	2
Hoofdstuk 3. Resultaten	5
3.1 Toelichting	5
3.2 Lichamelijke gezondheid	7
3.2.1 Chronische ziekten / aandoeningen	8
3.2.2 Medicijngebruik.....	10
3.2.3 Beperkingen	11
3.2.4 Ongevallen	13
3.3 Psychisch en sociaal welbevinden	15
3.3.1 Ervaren gezondheid, angst en depressie	16
3.3.2 Eenzaamheid	17
3.3.3 Nodig om beter te voelen	18
3.4 Leefstijl.....	20
3.4.1 Roken	21
3.4.2 Alcoholgebruik	22
3.4.3 Voeding	23
3.4.4 Lichaamsbeweging	24
3.4.5 Oordeel over eigen manier van leven	25
3.5 Zorg en welzijn	26
3.5.1 Professionele zorg	27
3.5.2 Mantelzorg ontvangen	28
3.5.3 Mantelzorg geven.....	30
3.5.4 Welzijnsvoorzieningen	33
3.5.5 Maximale afstand voorzieningen.....	36
3.5.6 Behoefte aan (meer) hulp/zorg	37
3.6 Overige thema's.....	39
3.6.1 Vervoer.....	41
3.6.2 Werksituatie en vrijwilligerswerk	43
3.6.3 Financiën en financiële voorzieningen	45
3.6.4 Burgerlijke staat, opleiding en etniciteit	48
3.6.5 Tenslotte.....	50
Hoofdstuk 4. Samenvatting resultaten	51
Hoofdstuk 5. Aanbevelingen voor beleid	57
Tabel 1: Aantal zelfstandig wonende 55+ers in de gemeente Sittard-Geleen, steekproefgrootte en respons.....	67
Tabel 2: Het voorkomen van chronische ziekten (%) bij 55+ers in gemeente Sittard- Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	68
Tabel 3: Medicijngebruik (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	69

Tabel 4: Het voorkomen van lichamelijke beperkingen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep.....	70
Tabel 5: Het voorkomen van ongevallen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	71
Tabel 6: Kwaliteit van leven (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	72
Tabel 7: Eenzaamheid (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	73
Tabel 8: Percentage 55+ers dat iets nodig heeft om zich beter of gelukkiger te voelen in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	74
Tabel 9: Roken, alcoholgebruik, voeding en lichaamsbeweging (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	75
Tabel 10: Professionele zorg (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	76
Tabel 10 vervolg: Professionele zorg (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	77
Tabel 11: Mantelzorg ontvangen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	78
Tabel 12: Mantelzorg geven (%) door 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	79
Tabel 12 vervolg: Mantelzorg geven (%) door 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep.....	80
Tabel 13: Gebruik van en behoefte aan welzijnsvoorzieningen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en naar leeftijdsgroep.....	81
Tabel 14: Hulpbehoefte (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	82
Tabel 15: Gebruik van vervoersvoorzieningen (%) door 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	83
Tabel 16: Werksituatie en vrijwilligerswerk (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	84
Tabel 17: Financiën en financiële voorzieningen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en naar leeftijdsgroep	85
Tabel 18: Burgerlijke staat, huishoudsamenstelling, etniciteit en opleiding (%) van 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	86
Tabel 18 vervolg: Burgerlijke staat, huishoudsamenstelling, etniciteit en opleiding (%) van 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	87
Tabel 19: Behoefte aan een centrum voor senioren en aan gezondheidsinformatie en ontvangen hulp bij invullen van de vragenlijst bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep	88

Hoofdstuk 1. Inleiding

De omvang van de groep senioren in Limburg neemt snel toe. Hierdoor is er een toename van ziekte te verwachten en daarmee samenhangend een toename van de zorgvraag. Meer dan ooit is gemeentelijk seniorengezondheidsbeleid, Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) -beleid en ouderenbeleid nodig. Voor de onderbouwing van dit beleid is het noodzakelijk de beschikking te hebben over onderzoeksgegevens met betrekking tot de gezondheidstoestand van senioren. In het kader van de WCPV (Wet Collectieve Preventie Volksgezondheid) hebben gemeenten de taak om op uniforme wijze deze gezondheidsinformatie te verzamelen en deze gegevens te gebruiken voor ontwikkeling en evaluatie van gemeentelijk gezondheidsbeleid. De komst van de Wmo, die als doel heeft dat gemeenten ervoor zorg dragen dat zij een beleid voeren gericht op bevordering van zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van burgers, versterkt deze noodzaak tot het goed monitoren van de gezondheidssituatie en de behoeften op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Dit onderzoek heeft plaats gevonden in het kader van een pilot in twee gemeenten in de provincie Limburg. Dit rapport schetst een beeld van de gezondheid, de leefstijl en van het gebruik en behoefte op het gebied van welzijn en zorg van de zelfstandig wonende 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen in 2007.

Hoofdstuk 2. Methode en respons

Vragenlijst

De GGD Zuid Limburg heeft eind 2007 een schriftelijke vragenlijst uitgezet onder zelfstandigwonende 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen. De vragenlijst bevat onderwerpen waarvan de resultaten door de gemeente kunnen worden gebruikt voor beleidsontwikkeling. Hiervoor zijn standaardvragen geselecteerd uit de Lokale en Nationale Monitor Gezondheid. Daarnaast zijn enkele relevante vragen gebruikt uit de Gezondheidsmonitor Ouderen van de GGD'en Zeeland en Brabant en heeft een aanvulling plaats gevonden op basis van specifieke wensen van de gemeente Sittard-Geleen.

Steekproef

Op verzoek van de gemeente heeft het onderzoek plaatsgevonden op het niveau van de stadsdelen. Per stadsdeel is een aselechte steekproef getrokken zodat de stadsdelen onderling kunnen worden vergeleken. Het onderzoek vond plaats onder ouderen die zelfstandig wonen. Personen die woonachtig zijn in een zorginstituut in de gemeente zijn uitgesloten van deelname.

Voor het trekken van de steekproef is berekend hoeveel respondenten in een stadsdeel nodig zijn om bij een prevalentie van 50% en een betrouwbaarheid van 95% met een absolute nauwkeurigheid van 5% verschillen te kunnen schatten. Dit betekent dat een verschil van 5% statistisch significant wordt bevonden en dat de steekproef toereikend is om dit vast te stellen. De formule voor het bepalen van de steekproefomvang is: $R = 385/1+(385/N)$. Er wordt uitgegaan van een respons van 60% en hiermee wordt rekening gehouden bij het bepalen van de steekproefomvang door deze met 40% te verhogen. Op deze wijze wordt het juiste aantal respondenten verkregen.

Bij een verwachte non-respons van 40% dienen in de gemeente Sittard Geleen 3.009 zelfstandig wonende 55-plussers te worden aangeschreven (zie onderstaande tabel). Door het toepassen van de formule en rekening te houden met de non-respons wordt per stadsdeel het benodigde aantal respondenten geschat. Deze personen zijn uiteindelijk aselekt uit de Gemeentelijke Basisadministratie getrokken. In elk stadsdeel is daarmee de kans dat iemand in de steekproef zit voor alle 55-plussers even groot.

Aantal benodigde respondenten per stadsdeel

Stadsdelen	Aantal 55+	Minimum aantal	Extra vanwege non-respons	Steekproef in percentage
Voormalig Born en kleine kernen	6.093	362	603	10%
Westelijk Geleen	4.964	357	595	12%
Oostelijk Geleen, Munstergeleen en Windraak	7.566	366	610	8%
Westelijk Sittard	6.130	362	604	10%
Oostelijk Sittard	5.128	358	597	12%
Totaal	29.881	1805	3009	10%

NB. Omdat de prevalentie bij een enquête niet altijd bekend is en om te voorkomen dat voor elke variabele een schatting van de prevalentie moet worden gemaakt, zijn we uitgegaan van $p=0,5$ –oftewel een verwachte prevalentie van 50%–, wat de meest ongunstige situatie is bij een zelfde absolute onnauwkeurigheid voor elke prevalentie. De relatieve onnauwkeurigheid is bij een zelfde aantal respondenten vervolgens wel verschillend bij de verschillende prevalenties en is het meest gunstig bij een prevalentie van 50%. (GGD'en Zeebra: steekproefomvang van een enquête. GGD Hart voor Brabant: onderzoeksprotocol ouderenenquête 2004 regio Hart voor Brabant)

Respons

In totaal zijn 3.044 zelfstandig wonende 55-plussers uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. Dit komt niet precies overeen met de eerder genoemde 3.009 respondenten. De reden hiervoor is dat niet op voorhand bekend was hoeveel personen woonachtig zijn in een instituut. Ook hier is bij het bepalen van de steekproefomvang rekening gehouden door deze iets op te hogen. Uiteindelijk zijn 2% van de respondenten uit de steekproef gehaald omdat hun adres overeenkwam met dat van een van de zorginstelling in de gemeente. Zo'n 6% van de respondenten heeft telefonisch contact gezocht met de GGD. Zij belden om uiteenlopende redenen, zoals vanwege de behoefte aan een nadere toelichting of met de vraag of deelname aan het onderzoek verplicht is. Na twee herinneringsbrieven zijn er 2.100 bruikbare vragenlijsten teruggekomen. De respons komt daarmee op 69% (2100/3044).

Analyse

De belangrijkste analyse voor deze rapportage is het maken van kruistabellen en het toetsen van verschillen tussen de stadsdelen op significantie. Hiervoor wordt gebruikt gemaakt van de X^2 -toets. Dit houdt in dat wordt onderzocht of een bepaald kenmerk in de gemeente verschilt tussen de stadsdelen. Is er sprake van een significant verschil dan zijn de inwoners van de vijf stadsdelen op dat specifieke kenmerk niet gelijk aan elkaar. Vervolgens worden de verschillen geïnterpreteerd en beschreven.

De analyse vindt plaats met toepassing van een weegfactor. Er vindt een weging plaats naar leeftijd, geslacht en stadsdeel. Op deze manier verbetert de representativiteit naar

leeftijd en geslacht voor de gemeente en voor de vijf afzonderlijke stadsdelen, en daarnaast verbetert de representativiteit van de gemeente over de vijf stadsdelen.

Referentiecijfers

Omdat dit de eerste keer is dat de GGD Zuid Limburg een seniorenmonitor uitvoert zijn er geen Zuid-Limburgse referentiecijfers beschikbaar. In het voorjaar van 2007 heeft de GGD Noord- en Midden-Limburg in de gemeente Leudal een pilot seniorenmonitor uitgevoerd. Nederlandse referentiecijfers zijn nauwelijks beschikbaar voor de doelgroep senioren daar tot nu toe alleen in een beperkt aantal regio's een dergelijke seniorenmonitor is uitgevoerd met standaard vragen. In het najaar van 2008 wordt de seniorenmonitor in heel Limburg gehouden waardoor er een Limburgs referentiecijfer kan worden bepaald.

Hoofdstuk 3. Resultaten

3.1 Toelichting

- In dit rapport wordt steeds uitgegaan van problemen. Dit schetst een nogal negatief beeld van de senioren in de gemeente Sittard-Geleen. Veel zelfstandig wonende 55-plussers zijn echter nog gezond en zelfredzaam en behoeven (nog) geen zorg. Omdat de aandacht echter dient uit te gaan naar diegenen die wel problemen hebben, is voor deze invalshoek gekozen.
- De resultaten zijn uitgesplitst **per thema**. Achtereenvolgens komen WCPV-thema's en Wmo-thema's aan bod. Tenslotte de thema's die niet direct te rubriceren zijn en enkele meer algemene thema's. Elk thema wordt ingeleid met een algemene beschrijving van de relevantie van het thema. Daarna worden de belangrijkste resultaten gegeven en worden relevante verschillen tussen stadsdelen beschreven. In het tabellenboek staan de resultaten van alle indicatoren voor de gemeente Sittard-Geleen, per stadsdeel en per leeftijdsgroep (55 tot en met 74 jaar en 75 jaar en ouder).
- Relevant is het om de resultaten te **vergelijken** met ander (landelijk of provinciaal) onderzoek. Dan is het wel een voorwaarde dat het onderzoek op exact dezelfde wijze en met dezelfde vragenlijst is uitgevoerd. De GGD'en maken landelijk afspraken over de onderzoeksmethodieken van de Gezondheidsmonitor. De GGD'en hebben echter nog relatief weinig ervaring met gezondheidsmonitoren onder senioren. Onderzoekingen van andere instellingen hoeven niet altijd op dezelfde manier te zijn uitgevoerd, waardoor vergelijking niet altijd mogelijk is. Het onderzoek in Leudal en Sittard-Geleen zijn pilots. Verwacht wordt dat de seniorenmonitor in de beleidsperiode 2008-2011 provinciebreed wordt uitgevoerd, zodat vergelijkingen op provincieniveau te maken zijn. Ook landelijk gaan de ontwikkelingen in GGD-land snel. Overigens is het belangrijk om niet alleen op verschillen te focussen, maar vooral te kijken naar de omvang en ernst van de verschillende problemen. Want ook al heeft een gemeente bijvoorbeeld minder rokers, roken blijft de belangrijkste oorzaak van ongezondheid.
- Alle percentages zijn **afgerond** naar gehele getallen. Uitzondering hierop zijn cijfers kleiner dan 1 procent, die met 1 cijfer achter de komma worden weergegeven. Door afronding kan een totaal boven de 100% uitkomen. Ook kunnen hierdoor beschrijvingen in tekst maximaal 1% afwijken van de beschrijving in de tabellen.

- **Vet gedrukte** resultaten hebben betrekking op statistisch significant bevonden verschillen tussen de stadsdelen en leeftijdsgroepen
- Niet iedereen vult alle vragen in. De percentages behorende bij de verschillende indicatoren hebben steeds betrekking op de mensen die de betreffende vraag/vragen hebben ingevuld.
- Voor het opstellen van gemeentelijk beleid is het relevant om **trends** in kaart te brengen. Omdat dit de eerste keer is dat het onderzoek wordt uitgevoerd, is dat nu niet mogelijk. Door de seniorenmonitor periodiek te herhalen kunnen trends in de toekomst zichtbaar worden.

3.2 Lichamelijke gezondheid

Naarmate de leeftijd stijgt, wordt de kans op lichamelijke problemen groter. Vaak hebben ouderen twee of meer aandoeningen. Vrouwen hebben vaker een chronische ziekte dan mannen en daarnaast hebben vrouwen een dergelijke ziekte over een langere periode dan mannen. Door toenemende bevolkingsomvang en vergrijzing, zal het absolute aantal patiënten met een chronische ziekte verder toenemen, met een verdere toename in zorgkosten als gevolg. Bovendien wordt verwacht dat het percentage mensen met overgewicht in de komende 20 jaar zal toenemen met 50%. Overgewicht, veroorzaakt door te weinig lichaamsbeweging in relatie tot de voedselinname, vergroot de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, kanker en gewrichtsaandoeningen.

Het hebben van een chronische aandoening zegt weinig over de gevolgen die de aandoening heeft voor het dagelijks functioneren en daarmee de kwaliteit van leven; lichamelijke beperkingen daarentegen wel. Chronische aandoeningen zijn in 80% van de gevallen de oorzaak van beperkingen. De kans op lichamelijke beperkingen is het grootst bij ouderen die alleen wonen, een laag inkomen hebben en laag zijn opgeleid (allochtone ouderen, hoogbejaarden en oudere vrouwen).

Het hebben van één of meer chronische aandoeningen, overgewicht en lichamelijke beperkingen kan de kans op een ongeval vergroten. Het voorkomen van chronische ziekten weerspiegelt zich ook in het medicijngebruik.

3.2.1 Chronische ziekten / aandoeningen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Chronische ziekte/aandoening in het afgelopen jaar	76	75	78	73	75	78	73	84¹
Hoge bloeddruk	33	37	34	31	33	33	31	42
Gewrichtsslijtage van heupen of knieën	39	35	39	41	38	41	35	49
Ernstige aandoening nek/schouder	23	20	26	21	24	26	23	23
Ernstige/hardnekkige aandoening rug	22	19	22	22	23	24	22	22
Onvrijwillig urineverlies	17	13	21	16	17	18	13	29
Chronische gewrichtsontsteking	15	10	22	14	16	16	14	19
Ernstige aandoening van elleboog, pols, hand	16	14	18	15	17	19	16	18
Suikerziekte	14	13	15	12	15	13	12	19
Astma, chronische bronchitis, longemfyseem (COPD)	12	10	14	11	12	14	11	15
Migraine, ernstige hoofdpijn	11	8	11	13	9	13	12	9
Vernauwing bloedvaten in buik of benen	7	6	9	7	7	8	6	12
Ernstige hartaandoening (geen hartinfarct)	6	6	8	4	4	7	5	8
Beroerte, hersenbloeding/infarct, TIA	5	4	6	4	5	4	4	8
Hartinfarct	4	5	3	4	4	4	3	8
Hart- en vaataandoeningen (totaal)	15	15	18	12	16	17	13	24
Ernstige of hardnekkige darmstoornis	6	3	8	7	6	6	5	9
Een vorm van kanker (kwaadaardig)	5	4	6	6	4	6	5	7
Chronisch eczeem	5	3	5	5	5	6	5	4
Psoriasis	4	4	4	3	5	4	3	6
Andere ziekten	14	11	13	16	14	17	13	19
Overgewicht	45	48	41	45	44	42	45	45
Ernstig overgewicht	18	19	19	18	16	22	19	17

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Drie van de vier 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen heeft een chronische ziekte of aandoening. De meest gerapporteerde aandoeningen zijn: hoge bloeddruk (33%), gewrichtsslijtage van heupen of knieën (39%) en andere ernstige aandoeningen aan

¹ NB, indien **vet** is er sprake van een statistisch significant verschil.

nek/schouder (23%) of aan de rug (22%) (geen gewrichtsontsteking). 17% heeft urine-incontinentie en 15% kampt met een chronische gewrichtsontsteking danwel met andere ernstige aandoeningen aan elleboog, pols of hand (16%). Suikerziekte en longaandoeningen (astma, chronische bronchitis, longemfyseem of CARA/COPD) komen bij respectievelijk 14% en 12% van de 55-plussers voor. In totaal heeft 63% van de 55-plussers overgewicht, waarvan 18% ernstig overgewicht. Van de zelfstandig wonende 55-plussers heeft 1% ondergewicht. Een of meerdere hart- en vaataandoeningen komt bij 15% van de 55-plussers voor.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

De verschillen tussen de stadsdelen zijn klein en voor de meeste aandoeningen zijn er geen verschillen tussen de stadsdelen. Enkele aandoeningen komen minder vaak voor in het stadsdeel Voormalig Born, dit betreft ernstige aandoening aan nek/schouder, ernstige aandoening van elleboog, pols of hand, chronische gewrichtsontsteking (reuma), onvrijwillig urineverlies en ernstige darmstoornissen. In het stadsdeel West Geleen komen ernstige aandoening aan nek/schouder, ernstige aandoening van elleboog, pols of hand, chronische gewrichtsontsteking (reuma), onvrijwillig urineverlies, ernstige darmstoornissen en hart- en vaatziekten relatief veel voor. Bij het stadsdeel Oost Geleen e.o. valt op dat hart- en vaatziekten minder vaak voorkomen en dat ernstige darmstoornissen juist vaker voorkomen dan gemiddeld. In het stadsdeel Westelijk Sittard komen alle chronische aandoeningen en ziekten ongeveer net zo vaak voor als gemiddeld in de gemeente. Voor het stadsdeel Oostelijk Sittard valt op dat ernstige aandoening aan nek/schouder en ernstige aandoening van elleboog, pols of hand wat vaker voorkomen dan gemiddeld in de gemeente.

Belangrijkste verschillen tussen leeftijdsgroepen

Hoe ouder men wordt, hoe vaker men een chronische aandoening heeft. Zo heeft 84% van de 75-plussers een chronische aandoening tegenover 73% van de groep jonger dan 75 jaar. De 75-plussers hebben vaker bewegingsgerelateerde aandoeningen (o.a. gewrichtsslijtage van heupen of knieën 49%), urine-incontinentie (29%), hart- en vaataandoening(en) (24%) suikerziekte (19%), longaandoeningen (15%) en hoge bloeddruk (42%). Ook hardnekkige darmstoornissen komen met de leeftijd vaker voor.

3.2.2 Medicijngebruik

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd Groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Medicijngebruik	83	77	89	81	82	87	80	91
Medicijnen voor hart, bloedvaten, hoge bloeddruk	47	49	50	44	46	45	40	66
Pijn- en koortswerende middelen	43	35	48	42	42	49	42	46
Plaspillen	15	13	16	15	14	17	12	24
Medicijnen voor maag- en darmklachten of spijsvertering	19	16	20	20	19	19	17	24
Slaap- en kalmeringsmiddelen	16	10	19	15	16	19	12	26
Medicijnen tegen hoest, verkoudheid, griep, keelpijn enz.	20	16	26	17	19	23	19	21
Medicijnen voor de huid (acne, eczeem, jeuk, wonden)	12	8	16	12	12	14	11	16
Medicijnen tegen reuma, gewrichtspijnen	16	12	22	17	16	18	15	20
Medicijnen tegen suikerziekte	12	11	14	11	14	11	10	17
Medicijnen voor ogen	11	8	12	13	11	12	9	19
Medicijnen tegen astma, CARA	9	7	10	8	10	10	9	11
Homeopathische middelen	12	10	12	15	9	14	12	13
Antibiotica	6	5	7	7	6	8	6	8
Medicijnen tegen allergie	4	2	5	4	5	4	4	5
Antidepressiva	7	7	8	8	4	7	7	6
Hormonen (anders dan de pil)	2	2	2	2	2	2	2	2

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

83% van de 55-plussers gebruikt medicijnen met of zonder recept. Meest gebruikt zijn de medicijnen voor het hart, bloedvaten of bloeddruk (47%). 43% van de 55-plussers gebruikt pijn- en koortswerende middelen. In totaal gebruikt 16% van de 55-plussers slaap- of kalmeringsmiddelen en 7% antidepressiva.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Voor de meeste medicijnen zijn er tussen inwoners van de stadsdelen verschillen in gebruik. West Geleen (89%) en Oost Sittard (87%) hebben het hoogste percentage medicatiegebruik. In West Geleen gebruikt meer senioren medicijnen voor reuma, gewrichtspijn, huidaandoeningen, pijn en koortswerende middelen en verkoudheidsmiddelen. Het belangrijkste resultaat is dat het gebruik van slaap- en

kalmeringsmiddelen hoger ligt bij inwoners van West Geleen en Oost Sittard en lager bij inwoners uit Voormalig Born.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het gebruik van medicijnen. Zo gebruikt 91% van de 75-plussers medicijnen (met en zonder recept) tegenover 80% van de groep jonger dan 75 jaar.

Beduidend meer 75-plussers dan de 55-74 jarigen gebruiken medicijnen voor het hart, bloedvaten of bloeddruk (66% - 40%), voor de ogen (19%-9%), slaap- en kalmeringsmiddelen (26%-12%), plaspillen (24%-12%), medicijnen tegen maag- en darmklachten/spijsvertering (24%-17%), tegen suikerziekte (17%-10%).

3.2.3 Beperkingen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Beperking gehoor, gezicht, mobiliteit	32	26	39	30	34	35	26	53
Gehoorbeperking	8	8	12	7	6	10	6	15
Gezichtsbeperking	11	8	13	9	12	13	8	20
Mobiliteitsbeperking	26	18	31	24	28	29	19	46
Beperking in dagelijkse handelingen (ADL)	15	8	18	17	17	14	9	32

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Bijna een derde van de 55-plussers (32%) ervaart ondanks eventuele hulpmiddelen beperkingen aan het gehoor, het gezicht en/of het bewegingsapparaat. Het zijn vooral de bewegingsgerelateerde beperkingen waar 55-plussers mee te maken hebben (26%). 15% van de 55-plusser heeft problemen met dagelijkse handelingen zoals gaan zitten in en opstaan uit stoel, in en uit bed stappen, aan- en uitkleden, trap op en af lopen, zichzelf volledig wassen.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Er zijn duidelijke verschillen in lichamelijke beperkingen tussen de inwoners van de stadsdelen. Het meest ongunstig zijn de resultaten van West Geleen gevolgd door Oost Sittard terwijl de resultaten van Voormalig Born het meest gunstig zijn van de vijf stadsdelen. Mobiliteitsbeperkingen komt voor bij 18% van de inwoners van Voormalig

Born tegenover 31% in West Geleen, voor beperkingen in dagelijkse handelingen zijn deze cijfers respectievelijk 8% en 18%.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het percentage mensen met een beperking aan het gehoor, het gezicht of aan het bewegingsapparaat. Terwijl bij de 55-74 jarigen een kwart hiervan beperkingen ondervindt, betreft dit meer dan de helft van de 75-plussers. De grote stijging wordt vooral veroorzaakt door bewegingsgerelateerde beperkingen. Waar in de grope van 55 tot 75 jaar 19% van de mensen kampt met een mobiliteitsbeperking, is dit bij de 75-plussers gestegen naar 46%. De beperkingen in dagelijkse handelingen nemen een vlucht vanaf 75 jaar en ouder: het betreft 9% van de 55-74 jaringen naar 32% van de 75-plussers.

3.2.4 Ongevallen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Afg. 3 mnd. letsel, vergiftiging of blessure opgelopen	9	9	8	8	11	13	10	11
Ongeval in/rondom eigen huis*	45	46	39	47	44	49	40	63
Tijdens vrijwilligerswerk / wandelen e.a.*	28	33	31	26	24	26	29	25
In het verkeer, bijv. tijdens autorijden of fietsen*	14	6	13	14	15	20	15	11
Tijdens sporten*	10	6	4	9	14	12	12	2
Tijdens betaald werk*	6	6	13	7	9	0	8	0
Als gevolg van geweld door iemand anders*	3	3	4	0	3	7	4	0
Als gevolg van opzettelijke zelfverwonding*	1	0	0	0	3	0	1	0

* Percentage van degenen die letsel hebben opgelopen *Met nadruk wordt vermeld dat het slechts om kleine absolute aantallen gaat, waardoor percentages sneller grotere verschillen laten zien.*

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Negen procent van de 55-plussers heeft de afgelopen 3 maanden plotseling een letsel, vergiftiging of blessure opgelopen. Bij de meesten die een ongeval hebben gehad vonden deze ongevallen plaats in of rondom het eigen huis (45%) en tijdens vrijwilligerswerk etc. (28%). Bij 14% werd het ongeval veroorzaakt in het verkeer, tijdens autorijden of fietsen. Bijna één op de 10 ongevallen gebeurde tijdens het sporten en 6% gebeurde tijdens betaald werk.

Ruim eenderde (35%) van de 55-plussers had blessures aan het been (inclusief knie, enkel), bijna 16% had een blessure aan de romp (incl. rug), 15% aan de arm en 11% aan heup of bekken.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Inwoners van West Sittard en Oost Sittard hebben iets vaker dan gemiddeld een ongeval gehad. De resultaten wat betreft het soort ongeval zijn minder eenduidig, ongevallen tijdens sporten komen in deze twee stadsdelen vaker voor maar deze kunnen niet het verschil verklaren met de andere stadsdelen.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het percentage mensen dat een letsel, vergiftiging of blessure heeft opgelopen (10%-11%) niet. Van hen die een letsel hadden opgelopen hebben de 75-plussers beduidend vaker het letsel in of rondom het eigen huis opgelopen: 63% van de 75-plussers, tegenover 40% van de 55-74 jarigen. De andere oorzaken komen vaker voor bij de 55-74 jarigen.

Blessures aan nek, pols en arm komen vaker voor bij de jongere leeftijdscategorie terwijl blessures aan hoofd, romp, heupen en been komen vaker voor bij de oudere groep.

3.3 Psychisch en sociaal welbevinden

Volgens de definitie van de WHO is gezondheid meer dan het ontbreken van ziekten, maar omvat dit tevens het psychisch en sociaal welbevinden. Of men zich psychisch gezond voelt, heeft te maken met de balans tussen de mate van positieve en negatieve gevoelens. Bij een optimale psychische gezondheid functioneren mensen succesvol, wat resulteert in productieve activiteiten, bevredigende relaties met anderen en de mogelijkheid tot aanpassen en omgaan met tegenslagen. Niet optimale psychische gezondheid kan zich uiten in gevoelens van angst, stress, slaapverstoring of zelfs in psychische stoornissen (dementie, schizofrenie, depressie, angststoornissen, stoornissen in het middelengebruik en verstandelijke handicap). Psychische klachten kunnen leiden tot zichtbaar leed, een (gedeeltelijk) onvermogen tot functioneren en een verhoogd risico op sterfte, pijn en beperkingen.

Er zijn drie factoren van invloed op de psychische (on)gezondheid: persoonsgebonden factoren (erfelijkheid, persoonlijkheid en gezondheid), omgevingsgebonden factoren (sociale relaties, sociaal economische status, verstedelijking en fysische factoren) en gebeurtenissen in iemands leven en de manier van reageren hierop (bijv. bij verlies van partner of van werk). Ouderen hebben relatief vaak last van lichtere psychische problemen of symptomen.

Eenzaamheid is een ervaren tekort aan sociale steun, vaak het gevolg van verregaand isolement. Ouderen zijn extra kwetsbaar vanwege onder meer een afnemende gezondheid en het wegvallen van sociale relaties. Eenzaamheid is een welzijns- én gezondheidsprobleem. Het veroorzaakt allerlei vage klachten als vermoeidheid, lusteloosheid, hoofdpijn, maagpijn, ademhalingsproblemen, slaapstoornissen en spierspanningen. Eenzame mensen hebben een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, lichamelijke beperkingen, psychische problemen, depressie. Eenzame ouderen schamen zich vaak hiervoor en zijn soms bang om aandacht te vragen en te hulpbehoevend of te afhankelijk te worden.

3.3.1 Ervaren gezondheid, angst en depressie

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Ervaren gezondheid								
Uitstekend	8	8	7	8	8	8	9	4
Zeer goed	15	17	13	16	13	15	17	7
Goed	50	56	48	50	53	42	50	50
Matig	24	17	28	22	23	31	21	33
Slecht	4	3	5	4	3	3	3	5
Angst en depressie								
Geen/weinig risico op een angststoornis/depressie	57	64	54	58	57	52	60	48
Matig risico op een angststoornis/depressie	36	30	38	34	38	39	33	44
Hoog risico op een angststoornis/depressie	7	6	8	8	5	8	7	8

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Van de 55-plussers vindt 28% zijn eigen gezondheid matig tot slecht en 7% heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie en 36% een matig risico.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In de stadsdelen West Geleen en Oost Sittard zijn er relatief veel inwoners met een matige of slechte ervaren gezondheid, in Voormalig Born zijn er beduidend minder inwoners met een matige of slechte ervaren gezondheid dan gemiddeld in de gemeente. In Oost Sittard en West Geleen hebben relatief de meeste senioren een matig tot hoog risico op een angststoornis/depressie en in Voormalig Born de minste senioren.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Hoe ouder men is, hoe vaker men zijn eigen gezondheid niet goed vindt. Vooral vanaf het 75^{ste} levensjaar denkt men aanmerkelijk slechter over de eigen gezondheid. Oordeelt gemiddeld 24% van de 55-74 jarigen matig/slecht over de eigen gezondheid, bij de 75-plussers is dit 38%.

Van de 75-plussers heeft een hoger percentage (44%) een matig risico op een angststoornis/depressie dan bij de 55-74 jarigen (33%). Een hoog risico op een angststoornis/depressie is in beide leeftijdscategorieën bijna gelijk.

3.3.2 Eenzaamheid

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Niet eenzaam	56	62	55	56	56	52	58	51
Matig eenzaam	34	31	39	31	35	37	33	38
Ernstig eenzaam	6	5	3	9	5	7	6	8
Zeer ernstig eenzaam	3	2	4	4	3	3	3	4

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

43% van de 55-plussers is in meer of mindere mate eenzaam (matig, ernstig, zeer ernstig). Bijna een op de tien 55-plussers (9%) is (zeer) ernstig eenzaam.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Oostelijk Geleen zijn relatief de meeste 55-plussers ernstig tot zeer ernstig eenzaam (13%).

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Is bij de 55-74 jarigen gemiddeld 42% matig tot zeer eenzaam, bij de 75-plussers is dat opgelopen naar 50%.

Ook het voorkomen van (zeer) ernstig of eenzaamheid stijgt met de leeftijd: het betreft 9% van de groep jonger dan 75 jaar en 12% van de 75-plussers.

3.3.3 Nodig om beter te voelen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Betere lichamelijke gezondheid*	64	64	64	62	65	69	63	69
Betere lichamelijke gezondheid van partner*	34	38	36	31	33	35	36	30
Betere geestelijke gezondheid*	23	23	20	25	22	27	24	21
Meer/betere contacten met familie/bekenden (anders dan kind)*	20	17	24	17	20	20	21	15
Meer activiteiten buitenshuis*	17	15	19	18	17	18	19	14
Meer hulp bij mijn lichamelijke verzorging*	4	3	6	2	4	4	3	7
Betere geestelijke gezondheid van partner*	14	13	15	12	16	14	15	12
(Meer) hulp in de huishouding*	19	15	25	15	20	20	17	25
(Meer) financiële ondersteuning of advies (subsidie, bijstand)*	16	13	15	14	18	18	16	14
Aanpassingen in de woning*	10	10	9	6	11	12	7	16
Verhuizen naar andere woning*	9	8	10	7	9	10	9	8
Andere zaken*	6	6	6	6	7	7	7	5

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

*percentage van mensen die iets nodig hebben om zich beter te voelen

Veertig procent van de 55-plussers heeft iets nodig om zich gelukkiger of beter te voelen. De meeste mensen zouden een betere lichamelijke gezondheid van zichzelf (64%) of van zijn/haar partner (34%) willen. Een betere geestelijke gezondheid van zichzelf (23%), meer/beter contact met anderen dan de eigen kinderen (20%), (meer) activiteiten buitenshuis (17%) en een betere geestelijke gezondheid van de partner (14%) worden ook vaak genoemd. Tenslotte wil 19% (meer) hulp in de huishouding, 16% (meer) financiële ondersteuning en advies (bijv. subsidies/bijstand), 10% aanpassingen in de woning en 9% een andere woning.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Over het algemeen zijn er niet veel verschillen tussen de stadsdelen. Opvallend is dat in West Geleen de meeste 55-plussers en in Oost Geleen en Voormalig Born de minste senioren aangeven zich gelukkiger of beter te voelen bij meer hulp in de huishouding.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met name de 75-plussers zouden een betere lichamelijke gezondheid van zichzelf willen (69%). Ook hebben ze meer behoefte aan (meer) hulp in de huishouding (25%), (meer) hulp bij lichamelijke verzorging (7%) en aanpassingen aan de woning (16%).

Vooraf de 55-74 jarigen zouden een betere lichamelijke gezondheid (36%) van de partner willen, meer contacten met andere familie bekenden (21%).

3.4 Leefstijl

Factoren op het gebied van erfelijkheid, omgeving, persoonlijkheid en leefstijl spelen allemaal een rol waarom de ene persoon wel ziek wordt en de andere niet. Leefstijlfactoren zijn in principe te beïnvloeden. Het recept is bekend: niet roken, niet teveel alcohol drinken, gezonde eetgewoonten en voldoende lichaamsbeweging. Verbetering van de leefstijl leidt bij ouderen, net als op jongere leeftijd, tot uitstel van ziekten en beperkingen en is dus van groot belang voor het langer zelfstandig functioneren van ouderen. Kortom: preventie loont, ook bij ouderen.

Roken is de risicofactor die de meeste sterfte en het meeste gezondheidsverlies veroorzaakt en zodoende ook zorgt voor veel verlies aan kwaliteit van leven. Vijftien procent van de sterfte kan toegeschreven worden aan roken. Bijna 20% van de totale ziektelast bij mannen kan toegeschreven worden aan roken, tegenover 10% bij vrouwen. Roken is de belangrijkste risicofactor voor longkanker, slokdarmkanker, coronaire hartziekten (=acuut hartinfarct en angina pectoris) en hartfalen, beroerte en chronische longziekten. Tevens is roken een risicofactor voor dementie.

Overmatig alcoholgebruik bij ouderen is een onderschat probleem en wordt vaak slecht en laat herkend. Overmatig alcoholgebruik verhoogt de kans op allerlei welvaartsziekten, maar ook op vallen en op klachten zoals incontinentie, somberheid, angsten, geheugenverlies en verminderde eetlust. Factoren die overmatig alcoholgebruik in de hand kunnen werken, zijn o.a. eenzaamheid, leeftijdsgebonden fysieke beperkingen, fysieke aandoening die pijn/slapeloosheid veroorzaakt, financiële problemen, overlijden partner. Er zijn aanwijzingen dat overmatig alcoholgebruik onder ouderen toeneemt. De richtlijnen voor verantwoord alcoholgebruik worden in Nederland voor mannen en vrouwen verschillend gedefinieerd. In Nederland worden ouderen geadviseerd om zeker niet meer en bij voorkeur minder te drinken dan de hoeveelheden die gelden bij gezonde volwassenen: bij gezonde mannen 2-3 glazen alcohol per dag en gezonde vrouwen 1-2 glazen alcohol per dag. Ouderen met gezondheidsproblemen en met medicijnen dienen extra voorzichtig te zijn.

Voeding: zowel overgewicht als ondervoeding zijn voor ouderen belangrijke bedreigingen voor de zelfstandigheid en de kwaliteit van leven van ouderen. Ook zijn ze een belangrijke bron van extra complicaties bij ouderen die al minder gezond zijn. Epidemiologisch onderzoek geeft sterke aanwijzingen dat een ruime consumptie van groente en fruit het risico op hart- en vaatziekten (HVZ) verkleint met 10-25% en het risico op kanker met 15-20%. In Nederland wordt aanbevolen om per dag 2 ons groenten en 2 stuks fruit te eten.

Lichaamsbeweging kan gezien worden als een relatief goedkope manier om het ontstaan van een aantal belangrijke ziekten, zoals hart- en vaatziekten, ouderdomssuiker, botontkalking en bepaalde vormen van kanker (vooral darmkanker) tegen te gaan. Bovendien kan het een sociale functie hebben en kan het de zelfredzaamheid en mobiliteit van (chronisch zieke) ouderen verbeteren en psychische problemen, zoals bijvoorbeeld eenzaamheid, verminderen. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen zouden 55-plussers vijf tot zeven dagen per week minimaal dertig minuten lichamelijke inspanning moeten verrichten om een positief effect op hun gezondheid te bewerkstelligen. Daarbij kan men denken aan sporten zoals zwemmen of fietsen, maar ook aan andere lichaamsbeweging zoals klussen of tuinieren. In deze seniorenmonitor zijn tevens huishoudelijke werkzaamheden vermeld als mogelijke vorm van lichaamsbeweging, waardoor het percentage iets gunstiger uitvalt. Uit onderzoek is gebleken dat ouderen, lager opgeleiden, weduwen/weduwnaars, werklozen, arbeidsongeschikten en chronisch zieken het minst bewegen.

3.4.1 Roken

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Roekt	19	16	23	18	19	21	22	9
Roekt niet meer	48	50	49	46	51	47	49	46
Nooit gerookt	33	34	28	37	30	32	29	45
Zware rokers (≥ 21 sigaretten per dag)	2	2	3	2	2	3	3	1

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen,

WS = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Bijna een op de vijf 55-plussers roekt (19%). Bijna de helft (48%) roekt niet meer. Twee procent van alle 55-plussers is een zware roker. Zij roken 21 sigaretten of meer per dag.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen wat betreft het percentage rokers. In West Geleen roken de meeste en in Voormalig Born de minste senioren.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd daalt het percentage rokers: 22% van de 55-74 jarigen rookt, 9% van de 75-plussers. 3% van alle 55-74 jarigen is een zware roker (≥ 21 sigaretten per dag). Bij de oudere leeftijdsgroep is dit 1%.

3.4.2 Alcoholgebruik

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Drinkt alcohol	74	76	71	76	74	73	78	61
Drinkt niet meer	9	7	10	7	10	12	8	11
Heeft nooit alcohol gedronken	17	17	19	17	17	15	14	28
Drinkt niet verantwoord	28	30	20	31	28	28	30	20
Excessief alcoholgebruik	7	6	8	10	5	5	8	3
Zeer excessief alcoholgebruik	3	3	3	3	3	3	4	1
Zware drinker	8	8	9	9	6	9	11	1

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Bijna drie kwart van de 55-plussers drinkt alcoholhoudende dranken. Negen procent drinkt niet meer en 17% heeft nooit alcohol gedronken.

Meer dan een kwart van de 55-plussers drinkt niet verantwoord (28%). Zij overschrijden de richtlijn verantwoord alcoholgebruik. Dit betekent dat zij op meer dan 5 dagen per week hetzij meer dan 3 glazen alcohol drinken (norm voor mannen), hetzij meer dan 2 glazen alcohol drinken (norm voor vrouwen).

Een op de 10 van de 55-plussers drinkt excessief (4-5 glazen/dag op ≥ 5 dagen/ week óf ≥ 6 glazen/dag op 3-4 dagen/week) of zeer excessief (≥ 6 glazen/ dag op ≥ 5 dagen/week).

8% van de 55-plussers is een zware drinker. Dit betekent dat zij wekelijks minimaal eenmaal ≥ 6 glazen op één dag drinken (norm voor mannen) of wekelijks minimaal eenmaal ≥ 4 glazen op één dag (norm voor vrouwen).

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen wat betreft alcoholgebruik.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd daalt het percentage mensen dat alcohol drinkt en ook het percentage dat niet verantwoord drinkt van 30% van de 55-74 jarigen naar 20% van de 75-plussers. Het percentage (zeer) excessieve drinkers daalt eveneens met de leeftijd (12%- 4%). Ook het percentage zware drinkers daalt fors met de leeftijd (11%-1%).

3.4.3 Voeding

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Voldoet NIET aan groenten/fruit norm (dagelijks 200 gram groenten, 2 stuks fruit)	81	82	80	82	83	83	81	82
Voldoet NIET aan norm groenten/rauwkost	65	65	62	67	67	65	64	72
Voldoet NIET aan voedingsnorm fruit/sap	58	58	57	54	57	63	59	53
Voldoet NIET aan ontbijtnorm (≥ 5 keer per week)	9	7	10	8	8	10	10	5

SG = Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Van alle 55-plussers voldoet 81% niet aan de voedingsnormen voor groenten en fruit. Zij eten minder dan 200 gram groenten en 2 stuks fruit. 65% eet onvoldoende groenten en 58% eet onvoldoende fruit. 9% eet niet elke dag een ontbijt.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Er is nauwelijks verschil tussen leeftijdsgroepen voor wat betreft de voedingsnormen groenten en fruit. De 75-plussers voldoen minder vaak aan de groentennorm (72% eet onvoldoende groenten), terwijl de 55-74 jarigen weer minder vaak voldoen aan de fruitnorm (59% eet onvoldoende fruit). Eén op de tien 55-74 jarigen ontbijt niet elke dag terwijl dit in de oudere leeftijdsgroep 5% niet elke dag doet.

3.4.4 Lichaamsbeweging

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Voldoet aan beweegnorm	41	46	36	40	43	40	44	32
Beweegt wekelijks maar onder de norm	36	37	33	37	37	36	38	31
Beweegt minder dan eenmaal per week	23	17	31	23	21	24	18	37

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Meer dan de helft van de 55-plussers (59%) voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen: 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten lichamelijke inspanning verrichten. Bijna een op de vier 55-plussers beweegt minder dan één keer per week (23%) en één op de drie 55-plussers beweegt wekelijks, maar onder de norm (36%).

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Voormalig Born voldoen de meeste senioren aan de beweegnorm en in Westelijk Geleen de minste 55-plussers.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het percentage mensen dat niet voldoet aan de beweegnorm. Terwijl gemiddeld 56% van de 55-74 jarigen niet aan de beweegnorm voldoet, is dit gestegen naar 68% van de 75-plussers. Het percentage mensen dat niet aan sport of andere actieve lichaamsbeweging doet, stijgt ook met de leeftijd.

3.4.5 Oordeel over eigen manier van leven

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
(Zeer)gezond	72	75	68	75	72	67	71	74
Niet gezond, niet ongezond	26	24	29	21	26	31	27	23
(Zeer) ongezond	3	1	4	3	3	2	3	3

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Drie procent van de 55-plussers vindt zijn/haar manier van leven (zeer) ongezond. Eén op de vier 55-plussers vindt zijn of haar manier van leven niet gezond en niet ongezond. Bijna driekwart (72%) van de 55-plussers vindt zijn/haar manier van leven (zeer) gezond.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Westelijk Geleen en Oostelijk Sittard oordelen 55-plussers minder gunstig over hun manier van leven dan in de andere stadsdelen.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het percentage mensen dat zijn/haar manier van leven (zeer) gezond vindt, licht. Onder de 55-74 jarigen vindt 71% zijn/haar manier van leven (zeer) gezond, bij de 75-plussers is dit iets gestegen naar 74%.

3.5 Zorg en welzijn

Naarmate mensen ouder worden hebben zij vaker lichamelijke beperkingen of andere gezondheidsproblemen. Met de komst van de Wmo moeten ouderen zo lang mogelijk blijven meedoen aan de maatschappij en zelfstandig blijven wonen. Om dit te bewerkstelligen is het belangrijk om naast een geschikte woonsituatie goede zorg aan huis en welzijnsvoorzieningen te hebben. In dit onderzoek zijn vragen gesteld op het gebied van zorg- en welzijnsvoorzieningen. Zorg en hulp kan onderverdeeld worden in professionele zorg, mantelzorg en hulp gegeven door welzijnsinstellingen.

Professionele zorg is de zorg gegeven door professionals, zoals (huis)arts, paramedici, GGZ-instellingen of –personen, thuiszorg, GGD etc.

Mantelzorg is de zorg die iemand krijgt van een bekende uit de omgeving, zoals de partner, ouders, kind, buren of vrienden, als iemand voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Deze zorg kan bestaan uit huishoudelijke steun (koken, boodschappen doen, schoonmaken), hulp bij de dagelijkse verzorging (wassen, aankleden, medische verzorging) en uit praktische/emotionele steun (vervoer, geldzaken, troost/gezelligheid). Mantelzorg wordt niet betaald. De 55-plusser kan zelf ook mantelzorger zijn. Een vrijwilliger die werkt vanuit een vrijwilligerscentrale is geen mantelzorger.

Welzijnsvoorzieningen zijn alle voorzieningen die bijdragen aan het in stand houden of vergroten van de zelfstandigheid van mensen en van hun deelname aan de maatschappij. Welzijnsvoorzieningen kunnen bestaan uit o.a. maaltijdvoorzieningen, voorlichting door ouderenadviseurs, hulp bij administratieve of financiële activiteiten, bewegings- of culturele activiteiten, hulp in en om huis, ondersteuning bij het geven van mantelzorg, vervoersdiensten en informatieloket over gezondheid, zorg, welzijn en wonen.

3.5.1 Professionele zorg

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Huisarts	85	84	88	84	87	84	84	91
Tandarts	57	56	54	60	58	58	63	41
Medisch Specialist	47	46	50	47	47	46	46	52
Paramedici	33	31	31	31	37	36	33	34
Thuiszorg	11	8	11	11	13	10	5	27
GGZ-instelling of personen	4	2	4	4	2	6	4	3

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Van alle 55-plussers heeft 85% het afgelopen jaar contact gehad met de huisarts (bezoek aan huisarts, huisbezoek of telefonisch consult; niet bedoeld wordt het telefonisch contact voor aanvragen van herhalingsrecept). Ruim de helft van de 55-plussers (57%) heeft contact gehad met de tandarts/mondhygiënist, 47% met de medisch specialist en 33% met paramedici, met name met de fysiotherapeut (27%). Een op de tien 55-plussers heeft contact gehad met de thuiszorg (wijk-, gezins- of alfahulp) en 4% met GGZ-instellingen of -personen (vrijgevestigde psychiater, psycholoog, RIAGG/GGZ, Algemeen Maatschappelijk Werk of CAD/verslavingszorg).

Ontvangen van professionele (betaalde) hulp

Dertien procent van de 55-plussers ontvangt momenteel professionele (betaalde) hulp bij het huishouden, 6% ontvangt hulp bij de persoonlijke verzorging, 2% ontvangt verpleeghulp, 2% krijgt dagopvang/dagverzorging en 1% krijgt dagbehandeling.

1% van de 55-plussers geeft aan op de wachtlijst te staan voor professionele (betaalde) huishoudelijke hulp of het aangevraagd te hebben bij de gemeente/CIZ, 1% voor hulp bij persoonlijke verzorging, 0,1% voor verpleeghulp, 0,4% voor dagopvang/dagverzorging en 0,3% voor dagbehandeling.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen wat betreft het gebruik van zorg(instellingen). Wel is er een verschil wat betreft het gebruik maken van een GGZ-instelling of persoon. In Oostelijk Sittard wordt deze het meest bezocht (6%) terwijl in Voormalig Born en in Westelijk Sittard hiervan het minst gebruik wordt gemaakt (beiden

2%). In Oostelijk en Westelijk Geleen ontvangt men meer dagopvang of dagverzorging en dagbehandeling dan in de andere stadsdelen.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Oudere 55-plussers hebben het afgelopen jaar vaker jaar contact gehad met de huisarts, de medisch specialist en de thuiszorg (wijkverpleegkundige, gezinsverzorging, Alfa-hulp) dan de jongere 55-plussers. Vooral bij de thuiszorg is het verschil groot tussen de leeftijdsgroepen. Terwijl 5% van de 55-74 jarigen gebruik maken van thuiszorg doet 27% van de 75-plussers. De tandarts/mondhygiënist is de enige zorgverlener waarbij het bezoek duidelijk afneemt met leeftijd. Bij de andere zorgverleners is er weinig verschil tussen de leeftijdsgroepen.

Ontvangen van professionele (betaalde) hulp

Hoe ouder men is, hoe vaker men professionele (betaalde) hulp ontvangt. Zo geeft 36% van de 75-plussers aan professionele hulp in de huishouding te ontvangen, 19% ontvangt hulp bij persoonlijke verzorging, 5% krijgt verpleeghulp, 5% krijgt dagopvang/dagverzorging en 3% van de zelfstandig wonende 75-plussers krijgt dagbehandeling.

3.5.2 Mantelzorg ontvangen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Ontvangt mantelzorg	10	6	13	10	11	11	5	26
Hulp in de huishouding*	47	56	47	42	43	53	45	48
Begeleiding en/of vervoer*	33	33	36	33	27	40	33	34
Gezelschap, troost, afleiding*	31	26	42	31	20	38	24	38
Regeling geld zaken en/of administratie*	33	27	34	34	35	36	20	45
Klaarmaken van warme maaltijd*	21	24	24	24	15	20	24	18
Hulp bij persoonlijke verzorging*	15	10	22	14	14	14	15	15
Hulp bij medische verzorging*	12	7	13	11	14	13	12	12
Andere zaken*	6	3	4	12	4	3	5	6

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen,

WS = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

* percentage van diegenen die mantelzorg ontvangen *Met nadruk wordt vermeld dat het bij de 55-74 jarigen slechts om kleine absolute aantallen gaat, waardoor percentages sneller grotere verschillen laten zien.*

Tien procent van alle 55-plussers krijgt momenteel mantelzorg. De meeste van hen krijgen het van hun kinderen (35%), of van hun partner (30%). 11% krijgt het van burens/vrienden/kennissen en 10% van andere familieleden. De mantelzorg bestaat vooral uit hulp bij huishoudelijk werk (47%). Eenderde van de 55-plussers die mantelzorg krijgen, wordt geholpen door middel van begeleiding of vervoer, het regelen van geldzaken of administratie of het krijgen van gezelschap, troost, afleiding.

Belangrijkste resultaten Stadsdelen

In Voormalig Born ontvangen de minste senioren en in West Geleen ontvangen de meeste senioren mantelzorg.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

De 75-plussers krijgen beduidend meer mantelzorg (26%) dan de 55-74 jarigen (gemiddeld 5%). De meeste 75-plussers die mantelzorg krijgen, krijgen dit van hun kinderen (48%), van hun partner (24%) of van burens/vrienden/kennissen (10%). De mantelzorg bestaat vooral uit hulp bij huishoudelijk werk (48%) en het regelen van geldzaken en administratie (45%). Bij de 55-74 jarigen is het vooral de partner die zorgt (37%). De mantelzorg bestaat vooral uit hulp bij huishoudelijk werk (45%) en begeleiding en vervoer (33%).

3.5.3 Mantelzorg geven

Problemen bij het geven van mantelzorg

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Geeft mantelzorg	10	11	8	9	13	9	11	7
Emotioneel te zwaar*	53	53	47	70	35	62	51	62
Lichamelijk te zwaar*	43	32	47	41	49	44	38	68
Te weinig tijd voor mezelf/gezin*	44	50	45	43	39	44	43	48
Onvoldoende bekendheid mogelijkheden praktische ondersteuning*	38	25	36	32	42	58	36	49
Onvoldoende bekendheid mogelijkheden financiële ondersteuning*	41	24	32	46	44	56	40	44
Onvoldoende kennis over de ziekte*	39	33	51	37	36	45	34	70
Onvoldoende vaardigheid in verzorging*	38	33	44	21	46	53	36	53
Gebrek ondersteuning uit omgeving*	33	29	17	48	25	40	32	34
Gebrek aan professionele ondersteuning*	30	20	46	28	28	35	27	49
Kosten zijn te hoog*	28	18	29	37	21	39	28	26
Weinig waardering van anderen*	28	22	28	25	31	37	27	36
Onvoldoende waardering van degene die ik verzorg*	19	21	21	19	15	21	20	10
Slecht contact met behandelend arts*	14	12	14	19	12	12	13	21

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen,

WS = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

* Percentage van de mantelzorgers *Met nadruk wordt vermeld dat het slechts om kleine absolute aantallen gaat, waardoor percentages sneller grotere verschillen laten zien.*

Eén op de tien 55-plussers geeft mantelzorg; 11% van hen geeft dat af en toe, 89% wekelijks. 15% zorgt voor partner/echtgen(o)t(e), 18% voor (schoon)ouders en 10% voor burens/kennissen/vrienden. 37% helpt bij het huishouden en 14% helpt bij de dagelijkse verzorging. 60% geeft 21 uur of meer per week mantelzorg.

Redenen voor het geven van mantelzorg

Er zijn verschillende redenen die meespelen bij het geven van mantelzorg. De meeste mantelzorgers doen het uit liefde en genegenheid (89%), vinden het vanzelfsprekend (90%), hebben het ervoor over (85%), putten er voldoening uit (70%) of vinden het zijn/haar plicht (79%). Andere redenen zijn dat de hulpbehoevende het liefst door hem/haar geholpen wordt (66%) of dat de hulpbehoevende danwel de mantelzorger niet wil dat hij/zij in een woonvoorziening/tehuis opgenomen wordt (35%) Zo'n 51% geeft aan dat er niemand anders is die het kan doen. Andere redenen spelen in minder gevallen een rol bij het geven van mantelzorg. 11% van de mantelzorgers geeft aan dat er geen plaats is in een woonvoorziening of tehuis en 20% geeft aan dat er niet voldoende thuiszorg beschikbaar is. 36% van de mantelzorgers geeft aan dat de hulpbehoevende niet in een woonvoorziening of tehuis wil worden opgenomen. 35% van de mantelzorgers wil niet dat de hulpbehoevende wordt opgenomen in een woonvoorziening of tehuis.

Belasting

De helft (51%) van de mantelzorgers voelt zich in meer of mindere mate belast. 15% geeft aan (tamelijk) zwaar belast of overbelast te zijn.

Ervaren problemen

Mantelzorgers ervaren nogal wat problemen bij het geven van mantelzorg. Ze, vinden het emotioneel (53%) danwel lichamelijk (43%) te zwaar, hebben te weinig tijd voor zichzelf/gezin (44%) en hebben onvoldoende kennis over de ziekte (39%), zijn onbekend met financiële voorzieningen (41%). Zo'n kwart van de mantelzorgers van 55 jaar en ouder krijgt weinig waardering van anderen, een derde heeft gebrek aan ondersteuning uit omgeving en 38% heeft onvoldoende vaardigheid in verzorging. Bijna 30% de mantelzorgers vindt de kosten te hoog, krijgt onvoldoende waardering van de hulpbehoevende en ervaart een gebrek aan professionele ondersteuning.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In West Sittard wordt door de meeste en in West Geleen door de minste 55+ers mantelzorg gegeven.

Redenen voor het geven van mantelzorg: In West Geleen geeft 37% van de mantelzorgers als reden aan voor het geven van mantelzorg dat er niet voldoende thuiszorg beschikbaar is terwijl in Voormalig Born slechts 8% van de mantelzorgers dit als reden noemt.

Wat betreft de mate van belasting tussen de stadsdelen valt wel op dat 25% van de mantelzorgers in West Geleen aangeeft zich tamelijk zwaar tot zeer zwaar belast te voelen ten opzichte van 6% in West Sittard. Wat betreft ervaren problemen bij het geven van mantelzorg zien we verschillen tussen de stadsdelen wat betreft het emotioneel te zwaar vinden, onvoldoende vaardig zijn in het verzorgen en onvoldoende bekend zijn met praktische ondersteuning en hulpmiddelen.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Van de 55-74 jarigen geeft gemiddeld 11% mantelzorg. Bij de 75-plussers is dit 7%. Meer mantelzorgers uit de oudere dan uit de jongere leeftijdscategorie ervaren het geven van mantelzorg als lichamelijke en emotionele zwaar. De mate van belasting is ongeveer gelijk tussen beide leeftijdsgroepen.

3.5.4 Welzijnsvoorzieningen

Ja, gebruikt voorzieningen wel eens	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Hulp bij administratieve of financiële activiteiten	18	16	20	21	19	12	15	29
Recreatieve / culturele activiteiten voor ouderen	8	6	12	6	8	9	6	16
Sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen	7	10	8	6	7	6	6	11
Hulp in en om huis via een vrijwilligersorganisatie	2	1	2	3	1	1	1	5
Vervoer naar voorzieningen	3	1	3	4	2	2	2	5
Lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ	3	1	2	2	6	4	2	7
Maaltijdverstrekking / maaltijddienst	3	1	2	4	4	4	1	11
Advies of voorlichting van een ouderenadviseur	1	0	3	2	1	0	1	2
Eetpunt	2	1	2	1	3	2	1	5
Hulp bij (het uitbreiden van) sociale contacten	1	0	2	1	1	2	1	2
Ondersteuning bij het geven van mantelzorg	1	1	1	1	2	1	1	2

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Gebruikt voorzieningen niet maar heeft wel behoefte	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Hulp bij administratieve of financiële activiteiten	9	7	10	8	11	11	9	9
Recreatieve / culturele activiteiten voor ouderen	7	4	8	5	7	10	7	6
Sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen	12	9	12	11	12	14	12	10
Hulp in en om huis via een vrijwilligersorganisatie	8	4	9	9	7	9	6	14
Vervoer naar voorzieningen	6	3	6	7	7	8	5	11
Lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ	12	10	14	10	13	17	12	14
Maaltijdverstrekking / maaltijddienst	2	1	1	3	3	2	1	4
Advies of voorlichting van een ouderenadviseur	5	4	7	6	4	6	5	7
Eetpunt	3	1	2	3	4	3	2	4
Hulp bij (het uitbreiden van) sociale contacten	4	2	5	4	5	2	3	5
Ondersteuning bij het geven van mantelzorg	3	3	4	2	3	4	3	4

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Van alle 55-plussers gebruikt 29% wel eens één of meerdere welzijnsvoorzieningen. Meest genoemd zijn hulp bij administratieve of financiële activiteiten (18%) en recreatieve/culturele activiteiten (bijv. kaarten, volksdansen, zingen of soos) voor ouderen vanuit een activiteiten- of dienstencentrum (8%) en sport- en bewegingsactiviteiten voor ouderen (7%). De andere welzijnsvoorzieningen worden minder vaak genoemd. Dertig procent zou wel gebruik willen maken van één of meer welzijnsvoorzieningen. Twaalf procent zou wel gebruik willen maken van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen en van een lokaal loket voor informatie over gezondheid, welzijn en zorg.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Het gebruik van welzijnsvoorzieningen verschilt tussen de stadsdelen. In Oost Sittard wordt het minst gebruik gemaakt van hulp bij administratieve of financiële activiteiten. In West Geleen maken de meeste senioren gebruik van recreatieve en culturele activiteiten terwijl in Voormalig Born de meeste senioren mee doen aan sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen. In West Sittard maken de meeste senioren gebruik van het lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ.

Er zijn verschillen in de behoefte van de stadsdelen met betrekking tot volgende voorzieningen: recreatieve en culturele activiteiten, hulp in en om huis via een vrijwilligersorganisatie, vervoer naar voorzieningne en lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Hoe ouder men is, hoe meer men gebruik maakt van welzijnsvoorzieningen. De 75-plussers maken het meest gebruik van, hulp bij administratieve of financiële activiteiten (29%), recreatieve/culturele activiteiten voor ouderen vanuit een activiteiten- of dienstencentrum (16%), sport- of bewegingsactviteiten voor ouderen vanuit een activiteiten- of dienstencentrum (11%) en maaltijdverstrekking (11%). Ook de behoefte aan welzijnsvoorzieningen wordt groter met de leeftijd. Veertien procent van de 75-plussers zou gebruik willen maken van hulp in en om huis van een vrijwilliger via een vrijwilligersorganisatie (14%), van vervoer naar voorzieningen (11%), of van een lokaal loket voor informatie over gezondheid, zorg, welzijn en wonen (14%).

3.5.5 Maximale afstand voorzieningen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Eetpunt								
Woonwijk	69	67	75	79	63	62	68	75
Stad	23	16	20	17	32	33	24	19
Regio	8	18	5	4	5	6	8	7
Informatiepunt waar u terecht kunt met vragen over welzijn/zorg en wonen (bijv. zorgloket)								
Woonwijk	46	40	51	53	40	45	44	54
Stad	47	42	44	42	55	52	48	41
Regio	7	19	5	6	4	3	8	6
Sport- en bewegingsactiviteiten vanuit dienstencentrum								
Woonwijk	57	54	62	60	50	59	55	64
Stad	35	28	33	34	45	35	36	30
Regio	8	18	5	6	5	6	9	6
Sportverenigingen								
Woonwijk	46	53	48	48	38	43	45	51
Stad	44	29	41	45	54	50	44	41
Regio	11	18	12	7	8	8	11	8
Ontmoetingsruimte voor recreatieve en culturele activiteiten								
Woonwijk	67	68	72	74	58	62	66	69
Stad	27	20	23	22	37	33	27	27
Regio	6	12	5	3	5	5	7	4
Winkels eerste levensbehoefte								
Woonwijk	81	82	79	88	72	81	80	84
Stad	15	10	17	9	25	15	16	13
Regio	4	8	4	3	3	4	4	4
1^{ste} Lijns gezondheidszorg (huisarts, wijkverpleegkundige, fysiotherapeut)								
Woonwijk	71	69	74	76	63	76	70	75
Stad	23	18	22	21	33	21	24	21
Regio	6	13	5	3	4	3	6	4
Openbaar vervoer								
Woonwijk	80	83	76	86	74	82	81	78
Stad	14	7	16	9	23	13	13	16
Regio	6	11	8	5	3	5	6	6

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Voor de meeste voorzieningen geldt dat de 55-plussers deze het liefst in hun woonwijk willen hebben. Dit geldt zeker voor winkels voor de eerste levensbehoefte (81%), Openbaar vervoer (80%) en eerste lijnsgezondheidszorg (71%) en een eetpunt (69%) en ontmoetingsruimte voor recreatieve en culturele activiteiten (67%).

Belangrijkste resultaten stadsdelen

De meeste senioren in Oost Geleen geven bij de meeste voorzieningen aan dat deze in de eigen woonwijk gesitueerd moeten zijn.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Over het algemeen geldt dat hoe ouder men is hoe belangrijker het is dat de voorzieningen in de eigen woonwijk gesitueerd zijn.

3.5.6 Behoeftte aan (meer) hulp/zorg

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Thuiszorginstelling	59	77	53	59	57	58	58	60
Een familie, buur, bekende tegen betaling	15	18	16	11	10	25	13	17
Particulier of particulier bureau	13	0	6	13	26	11	17	9
Partner	5	5	16	3	3	0	6	4
Vanuit een verzorgingshuis of verpleeghuis	2	0	3	3	0	3	0	4
Iemand vanuit vrijwilligersorganisatie	1	0	3	0	0	0	0	1
Van familie, buur of bekende niet tegen betaling	5	0	3	11	5	3	6	5

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Een van de tien 55-plussers geeft aan (meer) hulp of zorg voor zichzelf nodig te hebben, met name (meer) huishoudelijke hulp (9%). Ze hebben die hulp het liefst van een thuiszorginstelling (59% van de 55-plussers die (meer) hulp willen), van familie, buur of bekende tegen betaling (15%) of van een particulier of particulier bureau (13%).

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Voormalig Born wil driekwart van de senioren die behoefte hebben aan (meer) hulp dit het liefst van een thuiszorginstelling ontvangen. In de andere stadsdelen komen met name vaker de familie, bureu tegen betaling (Oost Sittard 25%) of een particulier bureau (West Sittard 26%) hiervoor in aanmerking.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Het zijn vooral de 75-plussers die aangeven (meer) hulp nodig te hebben (21%), met name (meer) huishoudelijke hulp (17%). De aantallen per leeftijdsgroep zijn te klein om verdere uitspraken over hulp-/zorgbehoefte te doen.

3.6 Overige thema's

Hieronder wordt een aantal bevindingen beschreven die niet direct onder eerdergenoemde thema's vallen, maar die wel belangrijk kunnen zijn voor het ouderenbeleid. Eén van de zeven speerpunten in de nota ouderenbeleid van VWS is 'het vergroten van de maatschappelijke participatie en zichtbaarheid van ouderen en het streven naar een toename in hun participatie op het gebied van arbeid, vrijwilligerswerk en mantelzorg'. Met maatschappelijke participatie wordt bedoeld de inzet in arbeid, politieke en vrijwilligersorganisatie en het bieden van informele hulp. Maatschappelijke participatie staat voor allerlei positieve aspecten van ons mens-zijn, zoals zelfbeschikking, productiviteit, zelfontplooiing, het vermogen tot betrokkenheid, sociale contact (het vermijden van isolement) of zelfchting. Persoonlijke betrokkenheid bij de samenleving is niet alleen cruciaal voor zelfontplooiing en het persoonlijk welzijn, maar evenzeer voor het 'weefsel van de samenleving'. Dit geldt bijvoorbeeld voor deelname aan recreatieve, culturele en sportieve activiteiten of sociale contacten (sociale participatie).

Verschillende aspecten van maatschappelijke participatie, zoals mantelzorg geven, eenzaamheid, deelname aan recreatieve, culturele of sportieve activiteiten zijn al eerder aan de orde gekomen. In deze paragraaf komen o.a. **betaalde arbeid** en **vrijwilligerswerk** aan bod.

Vervoer is van belang voor de zelfredzaamheid van het individu. Als men in staat is zelfstandig ergens naar toe te gaan met auto, fiets of lopend, danwel met de bus, is dat tevens belangrijk voor sociale relaties en het voorkomen van eenzaamheid.

De sociaal economische status (SES) van een individu wordt bepaald door het inkomen, **opleidingsniveau** en het beroep. Opleidingsniveau is een goede schatter voor SES. De SES is van invloed op de gezondheid, waardoor sociaal economische gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen kunnen ontstaan. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een lage SES vaker minder gezond leven met als gevolg dat ze een mindere gezondheid hebben en minder gezonde jaren hebben dan mensen met een hoge SES.

In Nederland zijn er verschillende **financiële voorzieningen** voorhanden voor mensen die daarvoor in aanmerking komen: huurtoeslag, zorgtoeslag, teruggave belasting in verband met ziektekosten, bijstand voor bijzondere uitgaven, sociaal cultureel fonds, kwijtschelding gemeentelijke belastingen.

Tevens komen meer algemene thema's aan bod, zoals **burgerlijke staat** en **eticiteit** *). De gemeente beschikt zelf over de werkelijke, geregistreerde, cijfers van deze indicatoren.

**) Etniciteit wordt bepaald op basis van het geboorteland van de respondent en van de beide ouders van de respondent. Etniciteit is verder niet meer bepaald. De reden hiervan is dat onder de respondenten slechts 1 persoon van niet-westerse allochtone afkomst was (Egypte). In dit onderzoek waren geen Surinamers, Turken, Antillianen, Arubanen, Marokkanen of andere niet-westerse allochtonen vertegenwoordigd. De anderen hadden allen een Nederlandse danwel een andere westerse etniciteit (incl. Nederlands Indiër).*

3.6.1 Vervoer

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Rijdt zelf met auto	62	72	57	63	61	57	71	37
Fietst of wandelt zelf	61	65	57	61	60	65	68	41
Wordt gehaald/gebracht door echtgeno(o)t(e)/partner	17	20	17	17	15	17	18	14
Openbaar vervoer of buurtbus	19	14	13	27	20	18	19	19
Ik word gehaald/gebracht door familie, vrienden, kennissen	17	12	20	19	17	16	11	35
Belbus / regiotaxi	10	5	13	10	11	11	6	23
Taxi	4	3	5	5	6	4	3	8
Vervoersmiddel overig	4	2	4	4	5	3	4	4
Scootmobiel	3	1	3	3	3	3	2	4
Ziekenvervoer	1	1	1	2	1	0	1	3
Is vanwege gezondheid niet altijd in staat ergens te komen	10	8	11	10	9	11	6	22
Durft niet overal alleen naar toe te gaan	5	5	5	6	5	5	3	12
Heeft soms problemen met vervoer	18	13	18	22	19	19	15	29
Heeft bijna altijd problemen met vervoer	2	2	3	2	2	2	2	4

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Als mensen ergens naar toe moeten, rijdt 62% van de 55-plussers er met eigen auto zelf naar toe, 61% geeft aan er zelf naar toe te fietsen of te wandelen, 17% wordt gehaald/gebracht door echtgeno(o)t(e) of partner en 17% door familie/vrienden/kennissen. 19% maakt gebruik van het openbaar vervoer of de buurtbus en 10% van de belbus/regiotaxi. Een nog kleiner percentage maakt gebruik van de taxi, scootmobiel of ziekenvervoer.

Als men ergens naar toe moet, is 10% van de 55-plussers vanwege de gezondheid niet altijd in staat daar alleen te komen, 5% durft het niet. Een op vijf 55-plussers heeft soms of bijna altijd problemen met vervoer, waardoor ze ergens niet naar toe gaan, waar ze wel naar toe hadden willen gaan.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Het gebruik van vervoersmiddelen verschilt over het algemeen niet erg veel tussen de stadsdelen. De belangrijkste verschillen betreffen het zelf rijden met de auto (Voormalig Born 72% tegen West Geleen en Oost Sittard 57%), het gebruik van openbaar vervoer of buurtbus (Oost Geleen 27% tegen West Geleen 13%), de belbus en regiotaxi (West Geleen 13% tegen Voormalig Born 5%) en het gehaald en gebracht worden door familie, bekenden (West Geleen 20% tegen Voormalig Born 12%).

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Hoe ouder men is, hoe minder men nog zelf met de auto rijdt danwel zelf wandelt/fietst. Bij de 55-74 jarigen rijdt zo'n 71% van de mensen zelf met de auto, bij de 75-plussers 37%.

Het zijn vooral de 75-plussers die gehaald/gebracht worden door familie/vrienden/kennissen (35%), met de belbus/regiotaxi gaan (23%) of de taxi pakken (8%).

Terwijl bij de 55-74 jarigen gemiddeld 6% vanwege de gezondheid niet altijd in staat is ergens te komen, is dit bij de 75+ers opgelopen naar 22%. Er zijn ook meer 75+ers die niet altijd ergens alleen naar toe durven gaan (12%). Eenderde van de 75-plussers geven bovendien vaker aan dat ze wel eens problemen hebben met vervoer waardoor ze ergens niet naar toe gaan.

3.6.2 Werksituatie en vrijwilligerswerk

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Pensioen (AOW, VUT, FPU)	46	40	47	50	49	44	39	72
Heeft betaald werk								
32 uur en meer	14	15	13	13	14	15	18	0
20-32 uur	3	4	3	3	3	3	4	0
12-20 uur	1	1	2	1	1	2	2	0
< 12 uur	2	3	1	1	2	2	2	1
Voltijds huisman/huisvrouw	21	28	20	21	19	17	20	25
Arbeidsongeschikt	9	8	11	7	10	11	11	2
Bijstandsuitkering	2	1	1	2	1	3	2	1
Werkloos / werkzoekend	2	1	2	2	1	4	2	0

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Acht van de tien 55-plussers heeft geen betaalde werkring. 20% van de 55-plussers werkt, betaald.

Van alle 55+ers zegt bijna de helft (46%) met (vervroegd) pensioen (AOW, VUT, FPU) te zijn en 21% voltijds huisman/huisvrouw te zijn. 9% is arbeidsongeschikt (WAO, AAW, WAZ, WAJONG), 2% is werkloos/werkzoekend (geregistreerd bij arbeidsbureau) en 2% heeft een bijstandsuitkering.

18% van de 55plussers doet vrijwilligerswerk (=werk in georganiseerd verband, bijv. binnen een sportvereniging, kerkbestuur of school, dat onbetaald wordt uitgevoerd).

De meest genoemde belangrijkste reden voor het niet doen van vrijwilligerswerk, is dat men zich niet wil vastleggen (30% van alle 55-plussers) of er geen tijd voor wil/kan vrijmaken (30%).

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Voormalig Born zijn de minste senioren met pensioen, AOW, VUT, en de meeste voltijds huisman/huisvrouw. Er is geen verschil tussen de stadsdelen wat betreft het doen van vrijwilligerswerk door senioren (16-20%).

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Vooraf de 55-74 jarigen hebben een betaalde werkkring (26%). Eén van de tien 55-74 jarigen is arbeidsongeschikt. Het zijn vooral de 55-74 jarigen die nog vrijwilligerswerk doen (gemiddeld 19%), tegenover 12% van de 75-plussers.

3.6.3 Financiën en financiële voorzieningen

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Gezamenlijk inkomen alleen AOW, ANW, WW, WAO, bijstand	33	32	37	31	29	37	32	37
Moet letten op uitgaven of heeft (grote) moeite met rondkomen	57	56	62	51	56	64	59	53

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Bij eenderde van de 55-plussers bestaat het (gezamenlijk) inkomen alleen uit AOW, ANW, WW, WAO of bijstand. Van de 55-plussers moet 38% letten op uitgaven (maar heeft geen moeite) en heeft 14% enige moeite en 5% grote moeite met rondkomen.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Oost Sittard en West Geleen zijn de meeste senioren (37%) die alleen moeten rondkomen van AOW, ANW, WW, WAO of bijstand. In Oost Sittard en West Geleen zijn ook de meeste senioren die moeten letten op uitgaven of die met (grote) moeite kunnen rondkomen

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het percentage mensen met een (gezamenlijk) inkomen dat alleen bestaat uit AOW, ANW, WW, WAO of bijstand. Bij de 55-74 jarigen is dit 32%, bij de 75-plussers 37%. Dit zien we niet terug in het aantal mensen per leeftijdsgroep dat moeite heeft met rondkomen. De 75-groep heeft juist een hogere percentage dat moet letten op uitgaven of heet grote moeite met uitgaven.

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
Niet bekend met financiële voorziening	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Huurtoeslag	58	66	58	60	54	51	55	67
Zorgtoeslag	40	40	39	45	41	34	38	49
Teruggave belasting ivm ziektekosten	48	50	44	49	48	49	46	53
Bijstand voor bijzondere uitgaven	79	82	80	79	78	77	77	86
Kwijtschelding gemeentelijke belasting	77	81	77	76	76	74	74	85
Categoriale bijstand voor personen van 65 jaar of ouder	90	91	91	91	87	88	89	92
Langdurigheidstoeslag	93	93	93	94	93	91	92	96
Tegemoetkoming kosten maatschappelijke Participatie	93	95	93	94	92	92	92	97

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Veel 55-plussers geven aan niet bekend te zijn met financiële voorzieningen. Onbekend is of dit betekent dat mensen niet weten dat deze voorziening bestaat of dat dit betekent dat mensen niet alle details van de voorziening kennen.

Zorgtoeslag, huurtoeslag en teruggave belasting i.v.m. ziektekosten zijn het meest bekend bij 55-plusser ,terwijl bijstand voor bijzondere uitgaven, kwijtschelding gemeentelijke belasting, categoriale bijstand voor personen van 65 jaar en ouder, langdurigheidstoeslag en tegemoetkoming kosten maatschappelijke participatie slechts bij weinig 55-plussers bekend is.

Verschillen tussen stadsdelen

Over het algemeen is men in Voormalig Born het minst bekend met de verschillende financiële voorzieningen. In Oost Sittard zijn de meeste senioren bekend met Huurtoeslag en Zorgtoeslag.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Over het algemeen zijn relatief minder 75-plussers op de hoogte van financiële voorzieningen dan de jongere leeftijdsgroep.

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
		SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %
Maakt gebruik van financiële voorziening								
Huurtoeslag	16	10	17	15	20	21	15	21
Zorgtoeslag	41	39	50	36	37	46	40	43
Teruggave belasting ivm ziektekosten	30	29	35	30	29	27	28	36
Bijstand voor bijzondere uitgaven	2	1	2	2	1	2	2	2
Kwijtschelding gemeentelijke belasting	4	1	6	5	4	6	5	4
Categoriale bijstand voor personen van 65 jaar of ouder	1	1	2	2	2	1	1	2
Langdurigheidstoeslag	2	1	2	2	1	2	2	1
Tegemoetkoming kosten maatschappelijke Participatie	1	0	1	1	1	1	1	0

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Van de 55-plussers zegt 30% gebruik te maken van teruggave belasting in verband met ziektekosten, krijgt 41% zorgtoeslag en krijgt 16% huurtoeslag. Van de andere financiële voorzieningen maakt 1-2% van de 55-plussers gebruik.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In Oost Sittard maken de meeste senioren (21%) gebruik van huurtoeslag en in Voormalig Born relatief de minste (10%). In West Geleen maakt de helft van de senioren gebruik van zorgtoeslag.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

De 75-plussers maken relatief het meeste gebruik van teruggave belasting in verband met ziektekosten (36%) en van huurtoeslag (21%).

3.6.4 Burgerlijke staat, opleiding en etniciteit

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Gehuwd / geregistreerd partnerschap	68	76	66	67	60	69	74	47
Weduwe / weduwnaar	18	14	20	19	23	13	9	45
Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	4	3	3	5	5	5	4	3
Gescheiden, gescheiden levend	8	4	8	7	10	10	9	4
Samenwonend	3	4	3	2	2	2	3	1

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Achtien procent van de 55-plussers is weduwe/weduwnaar, 4% is ongehuwd en 8% is gescheiden. Bijna acht op de tien 55-plussers woont samen met een partner, 20% met kind(eren), 6% woont samen met ouders of andere volwassenen, 7% woont niet samen maar heeft een duurzame relatie.

Belangrijkste resultaten stadsdelen

Tussen de stadsdelen is er een verschil in het aantal gehuwd/geregistreerd partnerschap en het aantal weduwe/weduwnaren. Voormalig Born heeft de meeste gehuwden/geregistreerd partnerschappen en West Sittard de minste. West Sittard heeft de meeste weduwes en weduwnaars. In West Sittard en Oost Sittard zijn een op de tien senioren gescheiden.

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

In de 75+groep zijn de minst gehuwden en de meeste weduwe en weduwnaars.

Opleiding

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Hoog	17	16	9	18	24	15	18	13
Midden 2*	14	17	12	16	10	14	15	8
Midden 1*	47	49	50	48	45	42	48	46
Laag	23	18	29	18	21	29	19	33

SG = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen,

WS = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Midden 1* = zoals LBO, LTS, ambachtsschool, VGLO, huishoudschool, lagere agrarische school, MAVO, MULO, ULO)

Midden 2* = MBO, MTS, MEAO, UTS, MEAO,UTS, INAS, HAVO, VWO, atheneum, gymnasium, HBS, MMS)

Bijna een kwart van de 55-plussers (18%) heeft een laag opleidingsniveau (lager onderwijs af of niet afgemaakt). Bijna de helft van de 55-plussers heeft lager of voorbereidend beroepsonderwijs danwel middelbaar algemeen voortgezet onderwijs voltooid (midden 1 = zoals LBO, LTS, ambachtsschool, VGLO, huishoudschool, lagere agrarische school, MAVO, MULO, ULO). 14% heeft middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs voltooid danwel hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (midden 2 = zoals MBO, MTS, MEAO, UTS, INAS, HAVO, VWO, atheneum, gymnasium, HBS, MMS). 23% heeft een hoog opleidingsniveau voltooid (zoals HBO, HTS, Sociale Academie, kweekschool, universiteit).

Belangrijkste resultaten stadsdelen

In West Geleen en Oost Sittard zijn de meeste senioren met een lage opleiding (29%) en in Voormalig Born en Oost Geleen de minste (18%).

Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Met de leeftijd stijgt het percentage mensen met een laag opleidingsniveau. Het betreft 19% van de 55-74 jarigen, 33% van de 75+ers. Daarentegen daalt met de leeftijd het percentage mensen met een hoog opleidingsniveau, van 18% van de 55-74 jarigen, naar 13% van de 75+ers.

Etniciteit

Bijna alle 55-plussers hebben een Nederlandse danwel westerse etniciteit.

NB. De gemeente beschikt zelf over de werkelijke, geregistreerde, cijfers betreffende burgerlijke staat en etniciteit van de 55+ers (al of niet zelfstandig wonend).

3.6.5 Tenslotte

Van alle 55-plussers 73% zou gebruik willen maken van een centrum voor senioren in de buurt waar men de gezondheid en welzijn preventief kan laten nakijken en waar ze advies kunnen krijgen over gezond ouder worden.. In West en Oost Sittard hebben over het algemeen minder senioren behoefte aan een dergelijk centrum.

Driekwart van de 55-74 jarigen heeft behoefte aan een centrum voor senioren ten opzichte van 65% van de 75-plussers

Ca. 52% van de 55-plussers heeft behoefte aan gezondheidsinformatie. Eenderde (32%) zou geïnformeerd willen worden over een gezonde leefstijl en bijna een op vijf over veiligheid in en om het huis. De meeste 55-plussers willen via een folder geïnformeerd worden over gezondheidsonderwerpen (53%).

Hoofdstuk 4. Samenvatting resultaten

Algemeen

Als we naar de ervaren gezondheid kijken (bijlagen, tabel 6) dan zien we dat over het algemeen de ervaren lichamelijke en psychische gezondheidssituatie in Sittard-Geleen goed is en dat de verschillen tussen de stadsdelen niet groot zijn. Ongeveer 3 op de 4 ouderen ervaart hun gezondheid als goed tot uitstekend en ruim de helft (57%) van de ouderen loopt geen of weinig risico op een angststoornis of depressie. Toch zijn er gezondheidsproblemen en verschillen tussen stadsdelen en leeftijdsgroepen (75+) die de aandacht vragen. Daarop wordt in onderstaande samenvatting de focus gelegd, omdat deze voor de gemeente relevant zijn in het kader van het lokale gezondheidsbeleid en het lokale WMO- en welzijns-, wonen- en zorgbeleid.

Lichamelijke Gezondheid

Totaal/leeftijd

- Drie van de vier senioren hebben een chronische ziekte of aandoening. De meeste chronische ziekten/aandoeningen komen relatief vaker voor onder de 75+groep
- De meesten hebben last van aandoening(en) aan het bewegingsapparaat.
- Bij vijftien procent van de senioren is in het afgelopen jaar een hart- of vaataandoening opgetreden.
- Overgewicht, hoge bloeddruk en suikerziekte komen vaak voor onder senioren. Deze aandoeningen vormen belangrijke risicofactoren voor onder andere hart- en vaataandoeningen.
- Een van de acht senioren heeft last van longziekte(n) en een van de twintig senioren heeft een kwaadaardige vorm van kanker gekregen in het afgelopen jaar.
- Het hoge percentage chronische aandoeningen onder senioren weerspiegelt zich in het hoge percentage medicijngebruik onder senioren.
- Een op de drie 55-plussers ervaart één of meerdere beperkingen (gehoor, gezicht, mobiliteit). Een kwart heeft een mobiliteitsbeperking en dit ervaart bijna de helft van de 75+groep. Een derde van de 75+groep heeft beperkingen in de dagelijkse handelingen.

- Bijna een van de tien senioren heeft een ongeval gehad in de afgelopen 3 maanden en bij bijna de helft gebeurde dit in en rondom het eigen huis en dit percentage stijgt met de leeftijd.

Stadsdelen

- Chronische ziekten en aandoeningen komen in Voormalig Born minder vaak voor dan gemiddeld en in West Geleen juist vaker dan gemiddeld in de gemeente.
- Lichamelijke beperkingen komen het meest voor in West Geleen maar ook in Oost Sittard en West Sittard komen deze beperkingen meer voor dan gemiddeld in de gemeente. Beperkingen in dagelijkse handelingen komen in West Geleen, Oost Geleen en West Sittard meer voor dan in Voormalig Born en Oost Sittard.
- Ongevallen komen meer voor in Oost Sittard en in West Sittard.

Psychisch en sociaal welbevinden

Totaal / leeftijd

- Bijna drie van de tien senioren ervaart zijn gezondheid als matig tot slecht.
- Een derde heeft een matig risico op een angststoornis/depressie, en relatief meer 75-plussers dan 55-74 jarigen hebben een matig risico op een angststoornis. 7% heeft een hoog risico hierop en dit stijgt niet met de leeftijd.
- Een derde van de senioren is matig eenzaam terwijl bijna één van de tien ernstig tot zeer ernstig eenzaam is.
- Veertig procent van de 55-plussers heeft iets nodig om zich gelukkiger of beter te voelen. Van deze senioren zou 64% een betere lichamelijke gezondheid van zichzelf willen, 23% een betere geestelijke gezondheid van zichzelf 20% meer/beter contact met anderen dan de eigen kinderen.
- Negentien procent heeft behoefte aan (meer) hulp in de huishouding, (meer) activiteiten buitenshuis (17%) ,16% (meer) financiële ondersteuning en advies (bijv. subsidies/bijstand), 10% aanpassingen in de woning en 9% een andere woning. Behoefte aan hulp in de huishouding en aanpassingen in de woning en meer hulp bij lichamelijke verzorging worden door relatief meer 75+ers dan 75-ers genoemd.

Stadsdelen

- Een matig of hoog risico op een angststoornis of depressie komt meer voor in Oost Sittard en in West Geleen, in Voormalig Born komt dit het minst voor.
- Eenzaamheid komt vooral in Oost Geleen en Oost Sittard relatief veel voor.

Leefstijl

Totaal / leeftijd

- Een van de vijf senioren rookt. Het percentage rokers onder de 55-74 jarigen is meer dan tweemaal zo hoog als onder de 75-plussers.
- Driekwart van de senioren drinkt (wel eens) alcohol. Meer dan een kwart drinkt niet verantwoord en een van de tien is een (zeer) excessieve drinker. Het alcoholgebruik en niet-verantwoord en excessief alcoholgebruik is het hoogst onder de groep van 55 tot en met 74 jaar.
- De meeste senioren (81%) voldoen niet aan de voedingsnorm voor groente en fruit.
- Bijna zes van de tien senioren voldoet niet aan de beweegnorm (NNGB) en dit stijgt met de leeftijd.
- Bijna drie van de vier senioren vindt zijn of haar manier van leven (zeer) gezond en meer 75+ers dan 75-ers vinden hun manier van leven (zeer) gezond.

Stadsdelen

- Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen wat betreft het percentage rokers. In West Geleen roken de meeste en in Voormalig Born de minste senioren.
- Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen wat betreft alcoholgebruik en voeding.
- In Voormalig Born voldoen de meeste senioren aan de beweegnorm en in Westelijk Geleen de minste 55-plussers.
- In West Geleen en Oost Sittard vinden minder senioren hun manier van leven (zeer) gezond ten opzichte van de senioren in de andere stadsdelen.

Zorg en Welzijn

Totaal / leeftijd

- De meeste senioren hebben contact gehad met professionele zorgverleners zoals huisartsen en medisch specialisten en dit percentage neemt toe met de leeftijd. Een van de tien heeft contact gehad met de Thuiszorg en dit percentage is het hoogst onder 75-plussers (ten opzichte van 5% bij de 55-74 jarigen). Van een GGZ instelling heeft slechts 4% gebruik gemaakt.
- Een van de tien senioren ontvangt mantelzorg en dit percentage is beduidend hoger onder de 75+ groep waar een kwart mantelzorg ontvangt tegen 5% uit de groep van 55-74 jarigen.
- Bijna de helft van diegenen die mantelzorg ontvangen krijgen hulp in de huishouding en eenderde krijgt begeleiding en/of vervoer.
- Een van de tien senioren geeft zelf mantelzorg. Van de mantelzorgers geeft de helft aan het emotioneel te zwaar te vinden, veertig procent vindt het lichamenlijk te zwaar en heeft te weinig tijd voor zichzelf/het gezin. Van de oudere mantelzorgers (75-plussers) geeft bijna 70% aan het lichamenlijk te zwaar te vinden en onvoldoende kennis te hebben van de ziekte.
- De helft van de mantelzorgers voelt zich in meer of mindere mate belast. 15% geeft aan (tamelijk) zwaar belast danwel overbelast te zijn.
- Van alle 55-plussers gebruikt 29% wel eens een of meerdere welzijnsvoorzieningen. De 75+ groep maakt relatief meer gebruik van welzijnsvoorzieningen vergeleken met de groep 55-74 jarigen.
- Voor de meeste voorzieningen geldt dat de senioren deze het liefst in hun eigen woonwijk willen hebben. Deze behoefte neemt toe met de leeftijd.
- Een van de tien 55-plussers geeft aan (meer) hulp of zorg voor zichzelf nodig te hebben, met name (meer) huishoudelijke hulp (9%). Ze ontvangen deze hulp het liefst van een thuiszorginstelling (59% van de 55-plussers die (meer) hulp willen).

Stadsdelen

- In Oostelijk Sittard wordt een GGZ-instelling het meest bezocht (6%) terwijl in Voormalig Born en in Westelijk Sittard hiervan het minst hiervan gebruik wordt gemaakt (beiden 2%). In Oostelijk en Westelijk Geleen ontvangt men meer dagopvang of dagverzorging en dagbehandeling dan in de andere stadsdelen.

- In Voormalig Born ontvangen de minste senioren en in West Geleen ontvangen de meeste senioren mantelzorg.
- Er zijn geen grote verschillen tussen de stadsdelen wat betreft het geven van mantelzorg door 55-plussers.
- Wat betreft de mate van belasting tussen de stadsdelen valt wel op dat 25% van de mantelzorgers in West Geleen aangeeft zich tamelijk zwaar tot zeer zwaar belast te voelen ten opzichte van 6% in West Sittard.
- In West Geleen maken de meeste senioren gebruik van recreatieve en culturele activiteiten terwijl in Voormalig Born de meeste senioren mee doen aan sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen. In Westelijk Sittard maken de meeste senioren gebruik van het lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ.
- De meeste senioren in Oost Geleen geven bij de meeste voorzieningen aan dat deze in de eigen woonwijk gesitueerd moeten zijn.
- In Voormalig Born wil driekwart van de senioren die behoefte hebben aan (meer) hulp dit het liefst van een thuiszorginstelling ontvangen.

Overige thema's

Totaal/leeftijd

- De meeste senioren maken gebruik van het eigen vervoer (auto, fiets). Een van de vijf maakt gebruik van het openbaar vervoer (geen verschil tussen 75+ en 75- groep) en een van de tien maakt gebruik van de belbus of regiotaxi. Van dit laatste vervoer maakt bijna een kwart van de 75+groep gebruik. 29% van de 75+ groep geeft aan soms problemen te hebben met het vervoer en 22% is vanwege gezondheidsredenen niet in staat ergens te komen.
- Een van de vijf senioren heeft betaald werk. Bijna een van de vijf senioren doet vrijwilligerswerk.
- Een derde heeft een inkomen dat gezamenlijk alleen uit AOW, ANW, WW, WAO of bijstand bestaat en meer dan de helft moet letten op uitgaven of heeft (grote) moeite met rondkomen (5%).
- De meeste senioren zijn gehuwd of hebben een geregistreerd partnerschap. Bijna een van de vijf is weduwe/weduwenaar.
- Bijna een kwart van de senioren heeft een lage opleiding en dit stijgt met een toenemende leeftijd.

- Driekwart van de senioren zou gebruik willen maken van een centrum voor senioren in de buurt. De jongere senioren hebben hier iets meer behoefte aan dan de oudere senioren.
- Meer dan de helft van de senioren heeft behoefte aan gezondheidsinformatie waarbij een derde zegt geïnformeerd te willen worden over gezonde leefstijl en een van de vijf over veiligheid rondom het huis.

Stadsdelen

- De belangrijkste verschillen betreffen het zelf rijden met de auto (Voormalig Born 72% tegen West Geleen en Oost Sittard 57%), het gebruik van openbaar vervoer of buurtbus (Oost Geleen 27% tegen West Geleen 13%), de belbus en regiotaxi (West Geleen 13% tegen Voormalig Born 5%) en het gehaald en gebracht worden door familie, bekenden (West Geleen 20% tegen Voormalig Born 12%).
- In Oost Sittard en West Geleen zijn de meeste senioren (37%) die alleen moeten rondkomen van AOW, ANW, WW, WAO of bijstand. In Oost Sittard en West Geleen zijn ook de meeste senioren die moeten letten op uitgaven of die met (grote) moeite kunnen rondkomen
- Over het algemeen is men in Voormalig Born het minst bekend met de verschillende financiële voorzieningen. In Oost Sittard zijn de meeste senioren bekend met Huurtoeslag en Zorgtoeslag. In Oost Sittard maken de meeste senioren (21%) gebruik van huurtoeslag en in Voormalig Born relatief de minste (10%). In West Geleen maakt de helft van de senioren gebruik van zorgtoeslag.
- Voormalig Born heeft de meeste gehuwden/geregistreerd partnerschappen en West Sittard de minste. West Sittard heeft de meeste weduwes en weduwnaars. In West Sittard en Oost Sittard zijn een op de tien senioren gescheiden.
- In West Geleen en Oost Sittard zijn de meeste senioren met een lage opleiding en in Voormalig Born en Oost Geleen de minste.

Hoofdstuk 5. Aanbevelingen voor beleid

Algemeen

In de gemeente Sittard-Geleen wonen ruim 28.000 55-plussers (29 % van de totale bevolking in Sittard-Geleen) en ruim 16.000 65-plussers (17 % van de totale bevolking in de gemeente)². Het aandeel ouderen (55-plus) zal de komende 10 jaar met 4,5% toenemen. Aangezien de ouderdom vaak met gebreken komt, zal dit een toename van het aantal mensen met ziekte en functiestoornissen met zich meebrengen en daarmee een toename van de zorgvraag. De toename van gezondheidsproblemen komt mede doordat een groot deel van de ouderen ongezond leeft (overgewicht, overmatig alcoholgebruik en te weinig lichaamsbeweging). Ook psychosociale problemen komen veel voor bij ouderen en vragen aandacht vanuit preventief oogpunt.

In het kader van de wettelijke gemeentelijke taken op het gebied van maatschappelijke ondersteuning (WMO) en gezondheidsbeleid (WCPV), is het belangrijk dat de gemeente structurele aandacht heeft voor het bevorderen van de gezondheid van ouderen.

Door aandacht voor preventie bij ouderen is gezondheidswinst te behalen, in termen van meer gezonde jaren, minder ziektelast en een betere kwaliteit van leven. Gezondheidsbevordering kan zorgvragen voorkomen of verminderen en kan daardoor kostenbesparend werken.

In het onderstaande worden per onderwerp aanbevelingen voor beleid geformuleerd, zo veel als mogelijk toegespitst naar de verschillende stadsdelen. Afsluitend wordt aangegeven hoe de verschillende onderwerpen in onderlinge samenhang aangepakt kunnen worden.

Lichamelijke gezondheid

Bewegen

Veel ouderen hebben last van aandoening(en) aan het bewegingsapparaat, bij vijftien procent van de senioren is in het afgelopen jaar een hart- of vaataandoening opgetreden. Overgewicht, hoge bloeddruk en suikerziekte komen

² Bevolkingscijfers 2005.

vaak voor onder senioren. Bewegen is een beschermende factor voor deze aandoeningen en risicofactoren. Bijna zes van de tien senioren voldoen niet aan de nationale beweegnorm en dit stijgt met de leeftijd. Daarom is bewegingsbevordering op maat (rekening houden met de individuele mogelijkheden, beperkingen en behoefte) sterk aan te bevelen.

Op gebied van sport en bewegen voor senioren zijn er heel wat mogelijkheden (zie productcatalogus van het Huis voor de sport Limburg www.huisvoordesport limburg.nl/page.php?pagID=145 ³):

Een evidence based beweeginterventie voor inactieve ouderen in de leeftijd van 55-65 jaar is het Groninger Actief Leven Model (www.galm.nl⁴). Gedragsverandering is een langdurig proces, vandaar dat uitvoering van een lokaal GALM-project een periode van anderhalf jaar bestrijkt. Binnen een GALM-project worden een aantal fasen doorlopen.

1. Benadering van de doelgroep
2. Fittest 1
3. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)
4. Evaluatie en advies
5. Bewegingsvervolgprogramma (30 weken)
6. Fittest 2
7. Continuering van bewegen.

Het GALM-project heeft in de gemeente Sittard-Geleen in drie wijken gedraaid en daar zijn een aantal structurele groepen uit voortgekomen. Het is aan te bevelen

³ Sportmogelijkheden voor ouderen:

- Actor methode
- Bewegen en gezondheid
- Fit en veilig
- GALM/GALLOM/SMALL
- Gezond en vitaal (is cursus GGD)
- Gezondheidstest
- GPS wandelen
- Groninger fittest voor ouderen
- MBvO
- Meet, weet en beweegprogramma van de GGD NML
- Seniorensport bij de sportverenigingen
- KorfbalFit, kan onder seniorensport bij sportverenigingen vallen
- Sportief wandelen

⁴ De beweeginterventies uit de "GALM-familie" hebben in de afgelopen 12 jaar bijna 60.000 senioren blijvend in beweging gekregen. Voor specifieke doelgroepen zijn een zestal nieuwe beweeginterventies ontwikkeld:

- SCALA, beweeginterventie voor 55-plussers met een chronische aandoening;
- GALM+, beweeginterventie voor inactieve 65-plussers;
- ACTOR, een beweeginterventie voor eenzame ouderen;
- GALLOM, een beweeginterventie voor allochtone ouderen;
- SMALL, een beweeginterventie voor inactieve 55-plussers.

om blijvend (structureel) aandacht te hebben voor sportstimulering bij senioren, m.n. voor risicowijken (o.a. Geleen-West) en risicogroepen (inactieve ouderen) in de gemeente Sittard. Structureel wil zeggen: geen eenmalig aanbod, maar een aanbod waarbij ouderen bijvoorbeeld 2-jaarlijks actief benaderd worden voor een fittest en deel te nemen aan een passend beweegprogramma. Passend wil zeggen dat het aansluit bij de behoeften, financiële mogelijkheden en motivatie van de doelgroep .

Een goede zaak is dat in Sittard-Geleen ruim 80 groepen MBVO draaien. Het project "verzilver je club" is specifiek gericht op verenigingen, en hierin is de Sportstichting projectleider.

De gemeente Sittard-Geleen komt in aanmerking voor het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen en heeft aangegeven te bekijken of deelname in 2010 mogelijk is. Deze subsidie is gericht op het in beweging brengen van inactieven (met name mensen met een lagere sociaal-economische status) en moet aansluiten op het gezondheidsbeleid. Hier liggen goede kansen.

Daarnaast heeft de Sportstichting Sittard plannen om te starten met een project waarbij alle 50-plussers uitgenodigd worden om in een van de fitnesscentra in de gemeente een fittest te gaan doen en daar te gaan sporten.

Aanbevolen wordt dat de gemeente Sittard-Geleen, het Huis voor de Sport, de Sportstichting, PIW en GGD in overleg met de doelgroep ouderen in 2009 komen tot een afgestemd gezondheidsbeleid voor ouderen, waarvan sport en bewegen onderdeel uitmaakt. Dit afgestemde meerjarenbeleid streeft naar een aanbod voor alle doelgroepen en leeftijdscategorieën binnen de doelgroep senioren, waarbij accent ligt op ouderen in risicowijken (o.a. Geleen West) en risicogroepen (inactieven). Wenselijk is een gemeentelijke overleg/klankbordgroep met daarin alle betrokkenen uit het werkveld sport en bewegen voor senioren.

Medicijngebruik

Veel ouderen gebruiken veel medicijnen. Een juist medicijngebruik is bij ouderen vaak van levensbelang. Naast goede individuele voorlichting over gebruik door voorschrijvers (artsen) en verstrekkers (apothekers) is het aan te bevelen dat gebruik gemaakt wordt van systemen om juist gebruik van medicijnen bij ouderen te bevorderen, zoals het zogenaamde "blister-systeem"⁵, waarbij iedere week de medicijnen aan huis gebracht worden in een plastic strip, waarin per dag

⁵ Verenigde Apotheken Limburg VAL.

en per dagdeel de medicijnen verpakt zijn. Dit verhoogt het juist gebruik van medicijnen.

Aandoeningen en beperkingen

Relatief veel ouderen hebben chronische aandoeningen en gehoor-, gezichts- en/of mobiliteitsbeperkingen en beperkingen in de dagelijkse handelingen. Bij het zorg- en welzijnsaanbod blijkt dat 19% behoefte heeft aan (meer) hulp in de huishouding, 17% aan (meer) activiteiten buitenshuis, 16% (meer) financiële ondersteuning en advies (bijv. subsidies/bijstand), 10% aanpassingen in de woning en 9% een andere woning. Behoeftes aan hulp in de huishouding en aanpassingen in de woning en meer hulp bij lichamelijke verzorging worden door relatief meer 75+ers dan 55-74 jarigen genoemd. Aanbevolen wordt dat PIW in het huisbezoekproject "Ouderenwijzer" de ouderen individueel nog nadrukkelijker wijst op alle mogelijkheden van het zorg- en welzijnsaanbod in de gemeente en informatie geeft over het aanvragen van zorg via het zorgloket, met een accent op de kernen Sittard en Geleen (Born over het algemeen minder beperkingen). Daarnaast is het belangrijk dat er overzicht komt van het aanbod op het gebied van wonen, welzijn en zorg door de gemeente (sociale kaart, zie aanbevelingen zorg en welzijn).

Valpreventie

Valpreventie bij ouderen is een hot item waarvoor meerdere initiatieven landelijk ontwikkeld zijn, die vertaald kunnen worden naar een pragmatische lokaal aanbod. In dit kader zijn o.a. te noemen:

- www.kennisnetwerkvalpreventie.nl Doel van dit netwerk is het stimuleren van uitwisseling van wetenschappelijke kennis en ervaring en good practice tussen onderzoekers en praktijkmensen bij valpreventie van ouderen.
- De Business Case Valpreventie: dit rekenmodel geeft gemeenten inzicht in de kosten en opbrengsten van het opzetten en invoeren van een traject voor valpreventie. De kosten en opbrengsten kunnen jaarlijks met elkaar worden vergeleken. In Nederland wordt nog vrijwel nergens op deze wijze naar een preventieve interventie gekeken. Valpreventie is een effectief concept, waarvan de baten terugvloeien naar de gemeente, doordat de instroom in de Wmo verminderd zal worden. Hiermee is valpreventie een aantrekkelijk onderwerp voor lokaal gezondheidsbeleid: een relatief kleine investering levert op middellange termijn veel op. De Business Case Valpreventie kan gemeenten ondersteunen in de besluitvorming over inzet van valpreventie.

- De methode 'Halt! U valt', ontwikkeld door Consument en Veiligheid. Met deze evidence-based methode is het mogelijk om lokaal of regionaal het aantal valongevallen bij zelfstandig wonende ouderen met 10% te verminderen. De rol van de GGD ligt in dit project op het gebied van projectcoördinatie en het organiseren van de samenwerking tussen organisaties die in contacten met ouderen een bijdrage kunnen leveren aan valpreventie.

Concreet wordt aanbevolen dat de gemeente Sittard-Geleen de GGD opdracht geeft om in 2009, als onderdeel van een integraal gezondheidsbeleid voor ouderen, concrete invulling te geven aan valpreventie voor ouderen, in eerste instantie gericht op Sittard (oost en west, omdat daar meer ongevallen voorkomen) waarvan de baten terugvloeien naar de gemeente, doordat de instroom in de Wmo op termijn verminderd zal worden.

Psychisch en sociaal welbevinden

Algemeen

Er blijkt een verschil tussen gebruik van geestelijke gezondheidszorg (4%) en ervaren problemen op dit gebied (7% heeft een hoog risico op een angststoornis/depressie en 9% is ernstig tot zeer ernstig eenzaam). Zeker ook bij psychische problemen is het daarom belangrijk dat er een meer systematische signalering en vroegopsporing komt. Het project consultatiefunctie voor ouderen van de GGD Zuid Limburg/provincie Limburg gaat na of de eerstelijns huisartsenzorg een meer prominente rol kan vervullen in de opsporing en verwijzing van (ook) psychosociale problemen.

Voor de aansturing van (preventie)projecten op dit gebied is het aan te bevelen een nadere analyse uit te voeren naar de mate waarin GGZ-problemen meer of minder voorkomen bij alleenstaanden/verweduwen.

Angststoornissen

Een derde van de ouderen heeft een matig tot hoog risico op angststoornissen of depressie. Deze kunnen een belangrijke beperking opleveren in het dagelijks functioneren. Het Prins Claus Centrum (PCC) heeft een aanbod gericht op individuele begeleiding en een groepsgerichte aanpak (cursus 'Angst de baas'). De groepsgerichte aanpak valt bij PCC onder het preventieaanbod. Aanbevolen wordt dat de gemeente Sittard-Geleen, als onderdeel van een integraal gezondheidsbeleid voor ouderen, deze cursus en actieve voorlichting aan de algemene doelgroep ouderen over dit onderwerp bij het PCC structureel inkoopt

als plusproduct, met zo mogelijk een accent op de stadsdelen Oost Sittard en West Geleen, waar angststoornissen (en depressie) meer voorkomen.

Depressie

Preventie van depressie is een van de speerpunten in de preventienota Kiezen voor gezond leven van het kabinet. Jaarlijks hebben niet alleen ouderen, maar ook jongeren en volwassenen (737.000 personen tussen de 12 en 75 jaar) te maken met een depressie. Het Trimbos-instituut heeft samen met landelijke partners zoals gemeenten, GGD'en en GGZ-instellingen de handleiding Preventie van depressie in lokaal gezondheidsbeleid ontwikkeld. Voor veel gemeenten is preventie van depressie een nieuw thema. Doel van de handleiding is gemeenten te ondersteunen bij de praktische invulling van lokaal beleid voor depressiepreventie. De handleiding geeft in het eerste deel informatie voor het formuleren van verantwoord beleid. Het tweede praktische deel helpt om het beleid uit te kunnen voeren. De informatie is ook digitaal beschikbaar via: www.lsp-preventie.nl. "De Leeflijn", de bijlage bij de handleiding, bevat een overzicht van alle preventieprogramma's die op dit moment beschikbaar zijn voor verschillende leeftijdsgroepen.

Concreet wordt aanbevolen dat in samenwerking tussen gemeente, GGD en het PCC in 2009, als onderdeel van een integraal gezondheidsbeleid voor ouderen, een projectplan 'preventie van depressie' ontwikkeld wordt. Dit project kan gefaseerd opgestart worden in de gemeente, te starten in stadsdelen waar de problematiek relatief meer voorkomt (Oost Sittard en Geleen, oost en west). Aanbevolen wordt de aanpak van eenzaamheid te koppelen aan het depressiepreventieproject.

Leefstijl

Algemeen

Ook bij ouderen leveren gedragsveranderingen nog gezondheidswinst op. Stoppen met roken, gezonder eten en meer bewegen hebben een positief effect op de gezondheid van ouderen. Zelf als ouderen deze gedragsveranderingen pas na hun 65e ondergaan blijkt dit nog effectief te zijn (RIVM, [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#), 2008). Als onderdeel van een integraal gezondheidsbeleid voor ouderen dient de gemeente daarom ook specifieke aandacht te schenken aan het bevorderen van gezond gedrag bij ouderen. De cursus Gezond en Vitaal⁶ van de

⁶ De cursus Gezond en Vitaal bestaat uit een programma van 8 bijeenkomsten over succesvol ouder worden; bewegen en gezondheid; weerstand; voeding; veiligheid in en om het huis;

GGD Zuid Limburg kan onderdeel uitmaken van een integraal gezondheidsbeleid voor ouderen

Roken

Een van de vijf senioren rookt. We weten dat mannen, die op hun 65e stoppen met roken, gemiddeld 1,4 tot 2,0 jaar langer leven en vrouwen zelfs 2,7 tot 3,7 jaar langer. In de anti-rook campagnes dient dan ook een specifieke aandacht te zijn voor de positieve effecten van stoppen met roken op hoge leeftijd (m.n. luchtwegklachten), met een accent op Geleen West.

Alcoholgebruik

Meer dan een kwart van de ouderen drinkt niet verantwoord en een van de tien is een (zeer) excessieve drinker. In samenwerking met Mondriaan Zorggroep dient nagegaan te worden op welke wijze de signalering, aanpak en preventie van excessief alcoholgebruik bij ouderen gestalte kan krijgen. Mondriaan Zorggroep heeft in samenwerking met Meditta, de Regionale Huisartsen Organisatie Westelijke Mijnstreek en Midden-Limburg, een preventieprogramma Vroegsignalering Problematisch Alcoholgebruik bij jongeren en ouderen opgesteld. Voor dit plan is subsidie aangevraagd bij de Stichting Robuust, die verantwoordelijk is voor de ondersteuning van de eerstelijns zorg in Zuid-Nederland.

Voeding

Dit onderzoek toont aan dat 81% van de 55-plussers niet voldoet aan de voedingsnorm, terwijl 75% van mening is dat zij gezond leven. In de gezonde voedingscampagnes van de GGD dient dan ook specifieke aandacht te zijn voor de doelgroep ouderen.

Zorg en welzijn

Ouderenwijzer

In dit onderzoek blijkt dat de behoefte aan zorg- en welzijnsvoorzieningen vaak hoger is dan het gebruik van deze voorzieningen. Aanbevolen wordt dat PIW in

ouderdomsverschijnselen; verantwoord medicijngebruik en het opbouwen/ in stand houden van een sociaal netwerk. Voorlichtingen (elk 1 uur) worden gevolgd door oefeningen van het bewegingsapparaat. Binnen deze bijeenkomsten worden ouderen uitgebreid geïnformeerd over de voorzieningen in hun eigen regio betreffende het thema van de bijeenkomst. De cursus wordt lokaal geïmplementeerd met zoveel mogelijk lokale betrokkenheid van professionals (bv. fysiotherapeut, apotheker, etc.) en doelgroep om de structurele inbedding te bevorderen.

het huisbezoekproject "Ouderenwijzer" de ouderen individueel nog nadrukkelijker wijst op alle mogelijkheden van het zorg- en welzijnsaanbod (inclusief voorlichting en ondersteuningsmogelijkheden door het Steunpunt Mantelzorg/PIW) en het aanvragen van zorg en informatie via het zorgloket. Ook artsen en andere verwijzers dienen ouderen nog nadrukkelijker te wijzen op de mogelijkheden van het welzijns- en zorgaanbod.

Sociale kaart

Relatief veel ouderen geven aan meer hulp nodig te hebben. Het is de vraag of ouderen voldoende op de hoogte zijn van het zorg- en welzijnsaanbod (incl. ondersteuning mantelzorg), maar bijvoorbeeld ook op het gebied van gezondheid (denk aan cursussen van Prins Clauscentrum over bijvoorbeeld angst en depressie). De gemeente Sittard-Geleen, de bibliotheek en de GGD zijn in overleg om te komen tot een digitale sociale kaart op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Mogelijk kan, vooruitlopend op een digitale sociale kaart, naar analogie van de gemeente Maastricht, een kalender ontwikkeld worden die jaarlijks aan de ouderen aangeboden wordt, met daarin het volledige aanbod voor ouderen op het gebied van:

- informatie en advies algemeen;
- ontmoeting, educatie en beweging;
- vervoer en parkeren;
- wonen;
- inkomen en Inkomensondersteuning;
- aanvragen van hulp / zorg / voorzieningen;
- hulp en zorg aan huis;
- hulp en zorg buitenshuis.

Dit aanbod kan ook op internet gezet worden, zie:
www.maastricht.nl/maastricht/show?id=249722

Mantelzorg en vrijwilligerswerk

Met name in West Sittard geeft 25% van de mantelzorgers aan zich tamelijk zwaar tot zeer zwaar belast te voelen. Daarom is het een goede zaak dat in het tripoolproject m.b.t. mantelzorg en vrijwilligerswerk door de gemeente Sittard-Geleen besloten is dat alle succesvolle interventies geïmplementeerd worden. Als onderdeel van een integraal gezondheidsbeleid van de gemeente is blijvende aandacht nodig voor ondersteuning van mantelzorgers.

Zorgloket

De gemeente dient nog meer informatie te verstekken over de mogelijkheden van het zorgloket.

Overige thema's

Vervoer

Ondanks dat de Omnibuzz (aangepast vervoer van deur tot deur) al optimaal geregeld is, geeft name bij de 75-plussers 29% aan soms problemen te hebben met het vervoer en 22% geeft aan vanwege gezondheidsredenen niet in staat te zijn ergens te komen. Daarom wordt aanbevolen dat PIW in het huisbezoekproject "Ouderenwijzer" de ouderen individueel nog nadrukkelijker wijst op de mogelijkheden van (aangepast) vervoer en het aanvragen daarvan. Het is de vraag of het vervoer nog beter aangepast kan worden aan de vraag/behoefte/problemen van (met name mobiliteitsbeperkte) ouderen.

Financiële situatie

Omdat relatief veel ouderen financieel minder mogelijkheden hebben, dient de gemeente/PIW (en andere instellingen) ouderen (met name ook in Born) te wijzen op de financiële ondersteuningsmogelijkheden (zoals huur- en zorgtoeslag). Bij het gemeentelijk (WMO-, welzijns- en sport-)aanbod wordt rekening gehouden met de financiële draagkracht.

Opleidingsniveau

In de persoonlijke (zorgloket) en publieksgerichte voorlichting van gemeente, GGD en andere instellingen dient rekening gehouden te worden met het gemiddeld lagere opleidingsniveau van de ouderen.

Integrale aanpak

Veel gezondheidsthema's hebben samenhang met elkaar, lichamelijke gezondheid heeft vaak ook invloed op de geestelijke gezondheid (en omgekeerd, met name wat betreft de beleving van de lichamelijke gezondheid), leefstijl heeft invloed op lichamelijke en geestelijke gezondheid en het gebruik van zorg- en welzijnsaanbod hangt samen met gezondheid en gezondheidsbeleving, maar ook met andere factoren als hulpzoekgedrag. Daarom verdient het in het algemeen

aanbeveling gezondheidsthema's in onderlinge samenhang aan te pakken, mogelijk via een structurele en integrale community-aanpak binnen risicowijken.

Over het algemeen is het bij ouderen belangrijk dat er een meer systematische vroegopsporing plaatsvindt. Het project consultatiefunctie voor ouderen van de GGD Zuid Limburg/provincie Limburg gaat na of de eerstelijns huisartsenzorg hierin een meer prominente rol kan vervullen.

De rol van de GGD voor de doelgroep ouderen bestaat uit:

1. Monitoren gezondheidssituatie (epidemiologie, project 'Seniorenmonitor');
2. Sociale kaart en overzicht preventieve activiteiten voor ouderen;
3. Beleidsadvisering over gezondheid-welzijn van ouderen;
4. Verbeteren van de preventiestructuur (afstemming en samenwerking bij preventie voor ouderen stimuleren);
5. Coördinatie en uitvoering preventieve activiteiten (incl. advisering over vroegopsporing).

De Wet Collectieve Preventie Volksgezondheid (WCPV) legt gemeenten de taak op om ook de gezondheid van ouderen te bewaken, te beschermen en te bevorderen. De WCPV verplicht de gemeente om ten aanzien van de 'collectieve preventie' (lees: openbare gezondheidszorg) samenhang en continuïteit te bewerkstelligen en deze zo goed mogelijk met de curatieve gezondheidszorg af te stemmen. De gemeente krijgt dus door de WCPV een regierol toebedeeld ten aanzien van de openbare gezondheidszorg voor ouderen. Naast de regiefunctie heeft de GGD een taak m.b.t. de opzet, uitvoering en afstemming van preventieprogramma's met inbegrip van gezondheidsvoorlichting en -opvoeding. De GGD maakt hierbij zoveel mogelijk gebruik van preventieprogramma's die landelijk getest en effectief gebleken zijn. Daarbij wordt samenwerking gezocht met organisaties die deze preventieprojecten uitvoeren, zoals welzijnswerk en ouderenorganisaties. De GGD beveelt de gemeente aan te komen tot een integraal gezondheidsbeleid voor ouderen, met pilots in een of meerdere risicowijken, met een accent op de geconstateerde gezondheidsproblemen in dit onderzoeksrapport.

Bijlagen

Resultaten Seniorenmonitor in de gemeente Sittard-Geleen

In deze bijlage staan in tabellen per thema de resultaten van de 55+ers in de gemeente Sittard-Geleen (en per stadsdeel en leeftijdsgroep) gepresenteerd. Tenzij anders vermeld hebben de percentages betrekking op alle 55+ers die de vraag hebben ingevuld. Indicatoren en resultaten die *cursief* vermeld staan, hebben betrekking op de totale groep respondenten die de hoofdvraag beantwoord hebben. **Vet** gedrukte resultaten hebben betrekking op statistisch significant bevonden verschillen tussen de stadsdelen en leeftijdsgroepen. Door het toepassen van de weegprocedure vormen de resultaten een juiste afspiegeling van de totale 55+ populatie in de gemeente Sittard-Geleen. Alle percentages zijn afgerond naar gehele getallen. Uitzondering hierop zijn cijfers kleiner dan 1 procent, die met cijfers achter de komma worden weergegeven. Door afronding kan een totaal boven 100% uitkomen.

Tabel 1: Aantal zelfstandig wonende 55+ers in de gemeente Sittard-Geleen, steekproefgrootte en respons

Sittard-Geleen	GBA-gegevens	Steekproef		Respons	
		Aantal aangeschreven personen	% uit GBA	Aantal respondenten	% van alle respondenten
Stadsdeel VB	6093	623	10 %	408**)	19 %
Stadsdeel WG	4964	615	12 %	381**)	18 %
Stadsdeel OG	7566	630	8 %	417**)	20 %
Stadsdeel WS	6130	624	10 %	381**)	18 %
Stadsdeel OS	5128	617	12 %	394**)	19 %
Totaal	29.881	3109	10%	1.981	94 %

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard

***) Omdat niet iedereen zijn postcode, geboortedatum of geslacht heeft ingevuld, wijkt de som van deze aantallen af van het daadwerkelijke aantal respondenten (N =2100)

Tabel 2: Het voorkomen van chronische ziekten (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	SG %	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Heeft een chronische aandoening (vastgesteld door arts)	68	67	69	66	66	71	65	74
Heeft een chronische aandoening (wel en niet vastgesteld door arts)	76	75	78	73	75	78	73	84
Hoge bloeddruk	33	37	34	31	33	33	31	42
Gewrichtsslijtage van heupen of knieën	39	35	39	41	38	41	35	49
Ernstige aandoening nek/schouder	23	20	26	21	24	26	23	23
Ernstige/hardnekkige aandoening rug	22	19	22	22	23	24	22	22
Onvrijwillig urineverlies	17	13	21	16	17	18	13	29
Chronische gewrichtsontsteking	15	10	22	14	16	16	14	19
Ernstige aandoening van elleboog, pols, hand	16	14	18	15	17	19	16	18
Suikerziekte	14	13	15	12	15	13	12	19
Astma, chronische bronchitis, longemfyseem (COPD)	12	10	14	11	12	14	11	15
Migraine, ernstige hoofdpijn	11	8	11	13	9	13	12	9
Vernauwing bloedvaten in buik of benen	7	6	9	7	7	8	6	12
Ernstige hartaandoening (geen hartinfarct)	6	6	8	4	4	7	5	8
Beroerte, hersenbloeding/infarct, TIA	5	4	6	4	5	4	4	8
Hartinfarct	4	5	3	4	4	4	3	8
Hart- en vaataandoeningen (totaal)	15	15	18	12	16	17	13	24
Ernstige of hardnekkige darmstoornis	6	3	8	7	6	6	5	9
Een vorm van kanker (kwaadaardig)	5	4	6	6	4	6	5	7
Chronisch eczeem	5	3	5	5	5	6	5	4
Psoriasis	4	4	4	3	5	4	3	6
Andere ziekten	14	11	13	16	14	17	13	19
Ondergewicht	1	1	1	1	2	2	1	1
Overgewicht	45	48	41	45	44	42	45	45
Ernstig overgewicht	18	19	19	18	16	22	19	17

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 3: Medicijngebruik (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Gebruikt 1 of meerdere medicijnen op recept	71	68	79	68	70	74	67	84
Gebruikt een of meerdere medicijnen vrij verkrijgbaar	44	35	48	45	44	48	44	45
Gebruikt 4 of meer medicijnen op recept	17	12	21	16	16	20	14	26
Medicijngebruik totaal (met en zonder recept)	83	77	89	81	82	87	80	91
Medicijnen voor hart, bloedvaten, hoge bloeddruk	47	49	50	44	46	45	40	66
Pijn- en koortswerende middelen	43	35	48	42	42	49	42	46
Plaspillen	15	13	16	15	14	17	12	24
Medicijnen voor maag- en darmklachten of spijsvertering	19	16	20	20	19	19	17	24
Slaap- en kalmeringsmiddelen,	16	10	19	15	16	19	12	26
Medicijnen tegen hoest, verkoudheid, griep, keelpijn enz.	20	16	26	17	19	23	19	21
Medicijnen voor de huid (acne, eczeem, jeuk, wonden)	12	8	16	12	12	14	11	16
Medicijnen tegen reuma, gewrichtspijnen	16	12	22	17	16	18	15	20
Medicijnen tegen suikerziekte	12	11	14	11	14	11	10	17
Medicijnen voor ogen	11	8	12	13	11	12	9	19
Medicijnen tegen astma, CARA	9	7	10	8	10	10	9	11
Homeopatische middelen	12	10	12	15	9	14	12	13
Antibiotica	6	5	7	7	6	8	6	8
Medicijnen tegen allergie	4	2	5	4	5	4	4	5
Antidepressiva	7	7	8	8	4	7	7	6
Hormonen (anders dan de pil)	2	2	2	2	2	2	2	2
Ervaart problemen met medicatiegebruik	15	14	17	14	15	17	15	16
Heeft last van bijwerkingen	6	4	7	6	7	5	6	6
Weet niet hoe lang het gebruikt moet worden	6	6	4	7	7	7	6	6
Weet niet waarom het medicijn (nog steeds) nodig is	2	2	1	2	2	1	1	3
Moet te veel zelf (bij)betalen	4	2	4	3	5	6	4	3

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 4: Het voorkomen van lichamelijke beperkingen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Beperking gehoor, gezicht, mobiliteit	32	26	39	30	34	35	26	53
Gehoorbeperking	8	8	12	7	6	10	6	15
Gezichtsbeperking	11	8	13	9	12	13	8	20
Mobiliteitsbeperking	26	18	31	24	28	29	19	46
Beperking in dagelijkse handelingen (ADL)	15	8	18	17	17	14	9	32

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 5: Het voorkomen van ongevallen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Afgelopen 3 maanden letsel, vergiftiging of blessure opgelopen	9	9	8	8	11	13	10	11
Wijze van ontstaan laatst opgelopen letsel, vergiftiging of blessure *)								
Ongeval in/rondom eigen huis*	45	46	39	47	44	49	40	63
Tijdens vrijwilligerswerk / wandelen e.a.*	28	33	31	26	24	26	29	25
In het verkeer, bijv. tijdens autorijden of fietsen*	14	6	13	14	15	20	15	11
Tijdens sporten*	10	6	4	9	14	12	12	2
Tijdens betaald werk*	6	6	13	7	9	0	8	0
Als gevolg van geweld door iemand anders*	3	3	4	0	3	7	4	0
Als gevolg van opzettelijke zelfverwonding*	1	0	0	0	3	0	1	0
Onder behandeling geweest voor letsel, vergiftiging of blessure *)								
Huisarts	55	70	59	42	41	63	54	59
Fysiotherapeut	41	37	36	47	49	32	45	29
Specialist, polikliniek op afspraak	26	26	34	11	29	25	26	26
Eerste (speodeisende) hulp afdeling van ziekenhuis	28	41	23	27	24	30	29	27
Opgenomen in ziekenhuis	12	15	11	7	11	16	11	16
Thuiszorg	9	9	7	16	3	10	4	23
Verpleeghuisarts, arts in verzorgingshuis	3	4	0	0	3	3	1	6
Anders	6	5	9	8	3	7	9	0
Aard van laatst opgelopen letsel, vergiftiging of blessure *)								
Verstuiking, verrekking, verdraaiing	21	24	29	20	23	15	23	15
Botbreuk	13	8	11	10	15	20	11	19
Kneuzing/bloeduitstorting	12	12	11	20	4	15	10	17
Open wond	12	8	11	10	17	15	11	17
Overig letsel	42	49	37	41	40	36	44	33
Het lichaamsdeel waaraan men het ernstigste letsel heeft opgelopen*)								
Been (incl. knie en enkel)	36	39	30	33	48	28	35	39
Romp (incl rug)	16	14	30	8	15	19	16	16
Arm (incl. schouder, sleutelbeen)	17	12	10	15	8	32	20	4
Hoofd	8	8	13	5	5	11	3	24
Heup of bekken	9	8	10	18	15	0	7	16
Pols	10	14	7	13	8	11	13	2
Nek	4	4	0	10	3	0	5	0

*) Percentages hebben betrekking op degenen die aangeven een ongeval te hebben gehad

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 6: Kwaliteit van leven (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Ervaren gezondheid								
Uitstekend	8	8	7	8	8	8	9	4
Zeer goed	15	17	13	16	13	15	17	7
Goed	50	56	48	50	53	42	50	50
Matig	24	17	28	22	23	31	21	33
Slecht	4	3	5	4	3	3	3	5
Angst en depressie								
Geen/weinig risico op een angststoornis/depressie	57	64	54	58	57	52	60	48
Matig risico op een angststoornis/depressie	36	30	38	34	38	39	33	44
Hoog risico op een angststoornis/depressie	7	6	8	8	5	8	7	8

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 7: Eenzaamheid (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Niet eenzaam	56	62	55	56	56	52	58	51
Matig eenzaam	34	31	39	31	35	37	33	38
Ernstig eenzaam	6	5	3	9	5	7	6	8
Zeer ernstig eenzaam	3	2	4	4	3	3	3	4
Emotiooneel eenzaam	27	26	27	27	26	32	25	35
Sociaal eenzaam	45	40	45	49	46	48	45	46
Vindt zich wel eens eenzaam (gemiddelde score op schaal 1-10)	2,8	2,6	2,8	2,8	2,8	2,9	2,7	3,1
Vindt zich wel eens eenzaam (score op schaal 1-10)								
Score 2-5	41	55	54	54	59	60	55	60
Score 6-10	15	12	16	18	14	16	14	20
Vindt zich zelf eenzaam:								
Vindt zich zelf eenzaam en krijgt hulp	5	4	7	4	7	8	4	12
Vindt zich zelf eenzaam, maar krijgt nog geen hulp	4	4	4	5	5	4	4	4
Vindt zich zelf eenzaam, maar wil geen hulp	20	19	19	20	19	23	18	24

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 8: Percentage 55+ers dat iets nodig heeft om zich beter of gelukkiger te voelen in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Heeft iets nodig om zich beter of gelukkiger te voelen*)	40	48	35	42	35	35	42	30
Betere lichamelijke gezondheid	64	64	64	62	65	69	63	69
Betere lichamelijke gezondheid van partner	34	38	36	31	33	35	36	30
Betere geestelijke gezondheid	23	23	20	25	22	27	24	21
Meer/betere contacten met familie/bekenden (anders dan kind)	20	17	24	17	20	20	21	15
Meer activiteiten buitenshuis	17	15	19	18	17	18	19	14
Meer hulp bij mijn lichamelijke verzorging	4	3	6	2	4	4	3	7
Betere geestelijke gezondheid van partner	14	13	15	12	16	14	15	12
(Meer) hulp in de huishouding	19	15	25	15	20	20	17	25
(Meer) financiële ondersteuning of advies (subsidie, bijstand)	16	13	15	14	18	18	16	14
Aanpassingen in de woning	10	10	9	6	11	12	7	16
Verhuizen naar andere woning	9	8	10	7	9	10	9	8
Andere zaken	6	6	6	6	7	7	7	5

*) Percentages hebben betrekking op degenen die aangeven iets nodig te hebben om zich betr of gelukkiger te voelen

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 9: Roken, alcoholgebruik, voeding en lichaamsbeweging (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Rookt	19	16	23	18	19	21	22	9
Rookt niet meer	48	50	49	46	51	47	49	46
Nooit gerookt	33	34	28	37	30	32	29	45
Zware rokers (> 21 sigaretten per dag)	2	2	3	2	2	3	3	1
Drinkt alcohol	74	76	71	76	74	73	78	61
Drinkt niet meer	9	7	10	7	10	12	8	11
Heeft nooit alcohol gedronken	17	17	19	17	17	15	14	28
Drinkt niet verantwoord	28	30	20	31	28	28	30	20
Excessief alcoholgebruik	7	6	8	10	5	5	8	3
Zeer excessief alcoholgebruik	3	3	3	3	3	3	4	1
Zware drinker	8	8	9	9	6	9	11	1
Voldoet NIET aan groenten/fruit norm (dagelijks 2 ons groenten, 2 stuks fruit)	81	82	80	82	83	83	81	82
Voldoet NIET aan norm groenten/rauwkost	65	65	62	67	67	65	64	72
Voldoet NIET aan voedingsnorm fruit/sap	58	58	57	54	57	63	59	53
Ontbijt minder dan 5 keer per week	9	7	10	8	8	10	10	5
Voldoet aan beweegnorm (volgens NNGB 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten lichamelijke inspanning)	41	46	36	40	43	40	44	32
Beweegt wekelijks, maar onder de norm	36	37	33	37	37	36	38	31
Beweegt minder dan eenmaal per week	23	17	31	23	21	24	18	37
Sport niet	68	63	75	67	67	70	65	78
Sport minder dan 1x per week	5	5	4	4	5	4	5	2
Doet niet of nauwelijks aan actieve lichaamsbeweging anders dan sporten	19	13	26	20	17	21	14	37
Doet minder dan 1x per week aan actieve lichaamsbeweging anders dan sporten	4	3	7	5	3	4	5	3
Wat vindt men van eigen manier van leven:								
(Zeer) gezond	72	75	68	75	72	67	71	74
Niet gezond, niet ongezond	26	24	29	21	26	31	27	23
(Zeer) ongezond	3	1	4	3	3	2	3	3

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 10: Professionele zorg (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Heeft geen eigen huisarts	0	0	1	0	1	0	0	0
Heeft afgelopen 2 maanden contact gezocht met een huisarts voor zichzelf	54	49	58	53	54	56	51	62
Heeft tussen 2-12 maanden contact gezocht met een huisarts	31	35	30	31	33	28	32	29
Heeft afgelopen jaar contact gehad met:								
Huisarts	85	84	88	84	87	84	84	91
Tandarts	57	56	54	60	58	58	63	41
Medisch Specialist	47	46	50	47	47	46	46	52
Thuiszorg	11	8	11	11	13	10	5	27
GGZ-instelling of personen	4	2	4	4	2	6	4	3
RIAGG/ GGZ	2	0	3	2	2	2	2	2
Algemeen maatschappelijk werk	1	0	2	1	1	2	1	1
Vrijgevestigd psycholoog, psychiater	1	1	2	2	0	3	2	1
CAD/verslavingszorg	0	0	0	0	1	0	0	0
Paramedici	33	31	31	31	37	36	33	34
Diëtist	7	7	7	5	10	8	7	8
Ergotherapeut	2	1	2	2	2	1	2	3
Fysiotherapeut	27	26	25	26	29	29	27	27
Logopedist	1	1	2	1	2	0	1	1
Oefentherapeut Cesar/ Mensendieck	1	1	2	1	1	1	1	1
Alternatieve behandelaar (homeopaat, acupuncturist, iriscopist enz.)	5	5	4	4	5	5	5	3
Ontvangen vormen van professionele (betaalde) zorg								
Hulp bij huishouden								
Ja, ontvangt hulp bij huishouden	13	10	15	15	14	13	6	36
Heeft afgelopen jaar hulp ontvangen, maar nu niet meer	2	1	2	2	2	3	1	4
Nee, staat op de wachtlijst	0	0	0	0	0	1	0	1
Nee, heeft het aangevraagd bij gemeente / CIZ	1	1	1	1	0	1	1	1
Persoonlijke verzorging								
Ja, ontvangt hulp	6	4	7	7	5	6	2	19
Heeft afgelopen jaar hulp ontvangen, maar nu niet meer	3	2	3	3	3	2	1	7
Nee, staat op de wachtlijst	0	0	0	0	0	1	0	0
Nee, heeft het aangevraagd bij gemeente / CIZ	0	0	2	0	0	0	1	0
Verpleging								
Ja, ontvangt hulp	1	1	3	1	1	2	1	5
Heeft afgelopen jaar hulp ontvangen, maar nu niet meer	3	2	4	3	3	2	2	5
Nee, staat op de wachtlijst	0	0	0	0	0	0	0	0
Nee, heeft het aangevraagd bij gemeente / CIZ	0	0	0	0	0	0	0	0

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 10 vervolg: Professionele zorg (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Dagopvang of dagverzorging								
Ja, ontvangt hulp	2	1	2	3	0	1	1	5
Heeft afgelopen jaar hulp ontvangen, maar nu niet meer	1	1	3	1	1	1	1	1
Nee, staat op de wachtlijst	0	0	1	0	0	0	0	1
Nee, heeft het aangevraagd bij gemeente / CIZ	0	0	0	0	0	1	0	1
Dagbehandeling								
Ja, ontvangt hulp	1	0	2	1	0	1	0	3
Heeft afgelopen jaar hulp ontvangen, maar nu niet meer	2	2	2	1	1	2	2	2
Nee, staat op de wachtlijst	0	0	1	0	0	0	0	0
Nee, heeft het aangevraagd bij gemeente / CIZ	0	0	0	0	0	1	0	0

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 11: Mantelzorg ontvangen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Ontvangt mantelzorg	10	6	13	10	11	11	5	26
Heeft afgelopen jaar mantelzorg ontvangen maar ontvangen die nu niet meer	2	1	2	1	3	1	2	2
Aantal uren ontvangen mantelzorg*)								
Krijgt incidenteel mantelzorg	11	13	4	10	15	13	15	4
1-2 uur per week	3	3	1	1	4	6	4	1
3-5 uur per week	8	13	7	6	10	6	12	1
6-10 uur per week	9	11	11	12	5	7	12	3
11-15 uur per week	4	0	6	7	5	2	5	3
16-20 uur per week	3	1	4	0	7	4	4	2
21 uur per week of meer	60	59	66	63	54	63	48	86
Ontvangt mantelzorg van*)								
Kinderen of schoondochter/schoonzoon	35	28	45	25	37	42	20	48
Echtgeno(o)te/ partner	30	30	34	28	32	28	37	24
Buren/Vrienden/kennissen	10	7	9	13	12	9	11	10
Andere familieleden (Schoon) ouders	10	13	10	5	11	14	8	12
(Schoon) ouders	1	0	0	0	1	3	2	0
Welke soort mantelzorg ontvangt men *)								
Hulp bij praktische en/of emotionele steun	44	49	31	43	51	44	54	24
Hulp bij huishoudelijk werk (incl. koken)	30	28	31	26	34	33	36	19
Hulp bij dagelijkse verzorging	14	10	14	15	19	9	15	12
Soorten mantelzorg die men ontvangt*):								
Hulp in de huishouding*	47	56	47	42	43	53	45	48
Begeleiding en/of vervoer*	33	33	36	33	27	40	33	34
Gezelschap, troost, afleiding*	31	26	42	31	20	38	24	38
Regeling geldzaken en/of administratie*	33	27	34	34	35	36	20	45
Klaarmaken van warme maaltijd*	21	24	24	24	15	20	24	18
Hulp bij persoonlijke verzorging*	15	10	22	14	14	14	15	15
Hulp bij medische verzorging*	12	7	13	11	14	13	12	12
Andere zaken*	6	3	4	12	4	3	5	6

*) Percentages hebben betrekking op degenen die mantelzorg ontvangen

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 12: Mantelzorg geven (%) door 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Heeft afgelopen jaar mantelzorggegeven maar nu niet meer	3	3	1	3	5	3	3	3
Geeft mantelzorg	10	11	8	9	13	9	11	7
Af en toe*)	39	35	18	34	56	37	37	53
Wekelijks*)	61	65	82	66	44	63	63	47
Aantal uren mantelzorg geven *)								
Incidenteel	11	13	4	10	15	13	15	4
1-2 uur per week	3	3	1	1	4	6	4	1
3-5 uur per week	8	13	7	6	10	6	12	1
6-10 uur per week	9	11	11	12	5	7	12	3
11-15 uur per week	4	0	6	7	5	2	5	3
16-20 uur per week	3	1	4	0	7	4	4	2
21 uur per week of meer	60	59	66	63	54	63	48	86
Geeft mantelzorg aan *)								
Kinderen of schoondochter/schoonzoon	5	6	6	2	7	3	5	4
Echtgeno(o)te/ partner	15	15	23	7	18	15	15	14
Buren/Vrienden/kennissen	10	12	10	12	9	9	13	5
Andere familieleden (Schoon) ouders	7	4	0	0	3	7	8	7
	18	25	13	18	15	18	26	1
soort mantelzorg dat men geeft*)								
Hulp bij praktische en/of emotionele steun	44	49	31	43	51	44	54	24
Hulp bij huishoudelijk wer (incl. koken)	30	28	31	26	34	33	36	19
Hulp bij dagelijks verzorging	14	10	14	15	19	9	15	12
Soorten mantelzorg die men geeft*):								
Hulp in de huishouding*	27	22	27	23	32	30	31	18
Begeleiding en/of vervoer*	25	27	21	25	27	23	31	13
Gezelschap, troost, afleiding*	31	40	22	32	32	27	39	15
Regeling geld zaken en/of administratie*	21	22	21	16	20	27	26	11
Klaarmaken van warme maaltijd*	15	10	17	19	14	12	17	9
Hulp bij persoonlijke verzorging*	11	8	13	12	13	5	11	10
Hulp bij medische verzorging*	8	4	10	10	8	9	10	5
Andere zaken*	10	11	15	8	9	11	13	5

*) Percentages hebben betrekking op degenen die mantelzorg geven

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 12 vervolg: Mantelzorg geven (%) door 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Mate van ervaren belasting bij geven van mantelzorg*)								
Enigszins belast	35	29	26	30	47	40	35	38
Tamelijk zwaar belast	11	14	25	9	3	9	12	4
Zeer zwaar belast/ overbelast	5	9	3	2	2	9	4	9
Reden om mantelzorg te geven (speelt beetje-sterk mee)								
Uit liefde en genegenheid	90	91	94	84	87	92	88	94
Vanzelfsprekend	90	93	94	87	89	92	89	94
Goede relatie met de hulpbehoevende	85	78	89	89	83	86	84	89
Voldoening	69	67	75	66	64	77	68	73
Vind het zijn/haar plicht	79	80	81	85	73	79	78	85
De hulpbehoevende wil het liefst door hem/haar geholpen worden	66	47	67	78	62	82	63	81
Men wil niet dat de hulpbehoevende in een woonvoorziening of tehuis wordt opgenomen	35	32	50	33	32	38	32	53
De hulpbehoevende wil niet worden opgenomen in een woonvoorziening of tehuis	36	29	33	42	39	30	34	46
De hulpbehoevende zou hem/haar ook helpen	46	39	65	35	50	45	42	66
Er is niemand anders beschikbaar	51	52	55	48	47	59	49	62
Wil door het helpen relatie verbeteren	19	14	31	16	17	22	17	29
Wil geen conflict met de hulpbehoevende	14	9	18	10	15	19	13	15
Er is niet voldoende thuiszorg beschikbaar	20	8	37	21	18	26	19	31
Er is geen plaats in een woonvoorziening of tehuis	11	9	7	6	12	20	12	6
Ervaart problemen bij het geven van mantelzorg *) (soms-vaak)								
Emotioneel te zwaar*	53	53	47	70	35	62	51	62
Lichamelijk te zwaar*	43	32	47	41	49	44	38	68
Te weinig tijd voor mezelf/gezin*	44	50	45	43	39	44	43	48
Onvoldoende bekendheid mogelijkheden Praktische ondersteuning*	38	25	36	32	42	58	36	49
Onvoldoende bekendheid mogelijkheden financiële ondersteuning*	41	24	32	46	44	56	40	44
Onvoldoende kennis over de ziekte*	39	33	51	37	36	45	34	70
Onvoldoende vaardigheid in verzorging*	38	33	44	21	46	53	36	53
Gebrek ondersteuning uit omgeving*	33	29	17	48	25	40	32	34
Gebrek aan professionele ondersteuning*	30	20	46	28	28	35	27	49
Kosten zijn te hoog*	28	18	29	37	21	39	28	26
Weinig waardering van anderen*	28	22	28	25	31	37	27	36
Onvoldoende waardering van degene die ik verzorg*	19	21	21	19	15	21	20	10
Slecht contact met behandelend arts*	14	12	14	19	12	12	13	21

*) Percentages hebben betrekking op degenen die mantelzorg geven

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 13: Gebruik van en behoefte aan welzijnsvoorzieningen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en naar leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Maakt gebruik van een of meerdere welzijnsvoorzieningen	29	27	34	31	31	25	24	48
Hulp bij administratieve of financiële activiteiten	18	16	20	21	19	12	15	29
Recreatieve / culturele activiteiten voor ouderen	8	6	12	6	8	9	6	16
Sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen	7	10	8	6	7	6	6	11
Hulp in en om huis via een vrijwilligersorganisatie	2	1	2	3	1	1	1	5
Vervoer naar voorzieningen	3	1	3	4	2	2	2	5
Lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ	3	1	2	2	6	4	2	7
Maaltijdverstrekking / maaltijndienst	3	1	2	4	4	4	1	11
Advies of voorlichting van een ouderenadviseur	1	0	3	2	1	0	1	2
Eetpunt	2	1	2	1	3	2	1	5
Hulp bij (het uitbreiden van) sociale contacten	1	0	2	1	1	2	1	2
Ondersteuning bij het geven van mantelzorg	1	1	1	1	2	1	1	2
Heeft behoefte aan een of meerdere welzijnsvoorzieningen								
Hulp bij administratieve of financiële activiteiten	9	7	10	8	11	11	9	9
Recreatieve / culturele activiteiten voor ouderen	7	4	8	5	7	10	7	6
Sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen	12	9	12	11	12	14	12	10
Hulp in en om huis via een vrijwilligersorganisatie	8	4	9	9	7	9	6	14
Vervoer naar voorzieningen	6	3	6	7	7	8	5	11
Lokaal loket voor informatie over gezondheid, WWZ	12	10	14	10	13	17	12	14
Maaltijdverstrekking / maaltijndienst	2	1	1	3	3	2	1	4
Advies of voorlichting van een ouderenadviseur	5	4	7	6	4	6	5	7
Eetpunt	3	1	2	3	4	3	2	4
Hulp bij (het uitbreiden van) sociale contacten	4	2	5	4	5	2	3	5
Ondersteuning bij het geven van mantelzorg	3	3	4	2	3	4	3	4
Redenen om geen gebruik te maken voorzieningen*)								
Weet niet dat deze voorziening(en) bestond(en)	4	3	6	3	6	6	4	5
Deze voorziening(en) is/zijn in mijn gemeente niet beschikbaar	1	3	0	0	1	1	1	1
Weet niet waar ik deze voorziening(en) aan moet vragen	7	4	7	6	8	9	6	7
Vindt deze voorziening(en) te ver weg weg	2	2	1	1	1	2	1	2
Vindt deze voorziening(en) te duur	3	3	5	2	3	3	3	3
Maximale bedrag per maand dat men wil besteden								
Zo veel als het nodig is	11	9	12	12	13	10	9	21
0 euro, alleen als het gratis is	11	10	13	10	11	11	11	11
Maximaal...bedrag per maand (54.4 Euro gemiddeld per maand)	3	2	3	3	3	3	3	3
Niet van toepassing, maakt geen gebruik en wil niet	75	79	71	75	73	76	77	66

*) Percentages hebben betrekking op degenen die gebruik maken van de voorzieningen

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 14: Hulpbehoefte (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Heeft (extra) hulp nodig voor zichzelf:	10	5	12	9	13	11	7	21
Hulp bij huishoudelijke werkzaamheden	9	4	9	8	11	10	6	17
Hulp bij persoonlijke verzorging (bijv. bij wassen, aankleden)	2	1	5	1	1	2	1	5
Hulp bij mijn eigen verpleging (bijv. bij verzorging van wonden, hulp bij injecties etc)	1	1	2	1	1	0	0	3
Andere hulp/zorg	0	0	1	1	1	0	0	1
Van wie men extra hulp wilt ontvangen*):								
Van een thuiszorginstelling	59	77	53	59	57	58	58	60
Vanuit een verzorgingshuis of verpleeghuis	2	0	3	3	0	3	0	4
Van een particulier of particulier bureau	13	0	6	13	26	11	17	9
Van iemand vanuit vrijwilligersorganisatie	1	0	3	0	0	0	0	1
Van familielid, buur of bekende tegen betaling	15	18	16	11	10	25	13	17
Van familielid, buur of bekende niet tegen betaling	5	0	3	11	5	3	6	5
Van mijn partner	5	5	16	3	2	0	6	4
Redenen waarom men deze hulp of zorg nog niet heeft*):								
Omdat men hiervoor op de wachtlijst sta	2	0	5	0	2	3	2	2
Omdat men die zorg aangevraagd heeft bij het CIZ/gemeente, maar die nog niet toegewezen heb gekregen	10	4	16	14	4	13	14	7
Niet weet bij wie of waar men die hulp kan vragen	8	11	10	3	10	10	10	6
Vindt die hulp te duur	10	0	13	11	15	3	10	9
Men denkt niet in aanmerking te komen voor die hulp	21	25	8	27	23	24	25	18
Liever geen onbekenden in huis	12	4	18	14	6	17	7	17
Familie en/of bekenden niet wil belasten	12	4	12	16	10	17	14	10
Andere redenen	6	4	2	4	8	8	10	1

*) Percentages hebben betrekking op degenen die aangeven hulp te willen

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 15: Gebruik van vervoersvoorzieningen (%) door 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Vervoer								
Rijdt zelf met auto	62	72	57	63	61	57	71	37
Fietst of wandelt zelf	61	65	57	61	60	65	68	41
Wordt gehaald/gebracht door echtgeno(o)t(e)/partner	17	20	17	17	15	17	18	14
Openbaar vervoer of buurtbus	19	14	13	27	20	18	19	19
Ik word gehaald/gebracht door familie, vrienden, kennissen	17	12	20	19	17	16	11	35
Belbus / regiotaxi	10	5	13	10	11	11	6	23
Taxi	4	3	5	5	6	4	3	8
Vervoersmiddel overig	4	2	4	4	5	3	4	4
Scootmobiel	3	1	3	3	3	3	2	4
Ziekenvervoer	1	1	1	2	1	0	1	3
Vervoermiddel overig	4	2	4	4	5	3	4	4
Beperkingen met vervoer								
Is vanwege gezondheid niet altijd in staat ergens te komen	10	8	11	10	9	11	6	22
Gaat wel eens ergens niet naartoe vanwege vervoersproblemen	40	25	63	64	40	9	44	36
Heeft soms problemen met vervoer	18	13	18	22	19	19	15	29
Heeft bijna altijd problemen met vervoer	2	2	3	2	2	2	2	4

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 16: Werksituatie en vrijwilligerswerk (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Pensioen (AOW, VUT, FPU) Arbeidsongeschikt	46 9	40 8	47 11	50 7	49 10	44 11	39 11	72 2
Bijstandsuitkering	2	1	1	2	1	3	2	1
Werkloos / werkzoekend	2	1	2	2	1	4	2	0
Voltijds huisman/huisvrouw	21	28	20	21	19	17	20	25
Heeft betaald werk	20	23	20	19	19	21	25	1
32 uur en meer	14	15	13	13	14	15	18	0
20-32 uur	3	4	3	3	3	3	4	0
12-20 uur	1	1	2	1	1	2	2	0
< 12 uur	2	3	1	1	2	2	2	1
Doet vrijwilligerswerk	18	21	16	17	16	18	19	12
Belangrijkste reden om geen vrijwilligerswerk te doen								
Mogelijkheid heeft zich nog niet voorgedaan	9	8	8	9	9	10	10	3
Onbekendheid met waar men precies aan begint	3	5	2	3	5	3	4	1
Kan er geen tijd voor vrijmaken	20	24	22	18	19	21	23	9
Besteed tijd liever aan andere dingen	10	10	10	10	10	10	11	8
Wil zich niet vastleggen	30	33	28	32	27	28	32	22
Denkt als vrijwilliger niets te bieden te hebben	7	4	8	5	9	9	5	15
Andere reden	21	17	24	23	22	19	16	41

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 17: Financiën en financiële voorzieningen (%) bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en naar leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Gezamenlijk inkomen alleen AOW, ANW, WW, WAO, bijstand	33	32	37	31	29	37	32	37
Moet letten op uitgaven of heeft (grote) moeite met rondkomen	57	56	62	51	56	64	58	52
Niet bekend met financiële voorziening								
Huurtoeslag	58	66	58	60	54	51	55	67
Zorgtoeslag	40	40	39	45	41	34	38	49
Teruggave belasting ivm ziektekosten	48	50	44	49	48	49	46	53
Bijstand voor bijzondere uitgaven	79	82	80	79	78	77	77	86
Kwijtschelding gemeentelijke belasting	77	81	77	76	76	74	74	85
Categoriale bijstand voor personen van 65 jaar of ouder	90	91	91	91	87	88	89	92
Langdurigheidstoelage	93	93	93	94	93	91	92	96
Tegemoetkoming kosten maatschappelijke participatie	93	95	93	94	92	92	92	97
Maakt gebruik van financiële voorziening								
Huurtoeslag	16	10	17	15	20	21	15	21
Zorgtoeslag	41	39	50	36	37	46	40	43
Teruggave belasting ivm ziektekosten	30	29	35	30	29	27	28	36
Bijstand voor bijzondere uitgaven	2	1	2	2	1	2	2	2
Kwijtschelding gemeentelijke belasting	4	1	6	5	4	6	5	4
Categoriale bijstand voor personen van 65 jaar of ouder	1	1	2	2	2	1	1	2
Langdurigheidstoelage	2	1	2	2	1	2	2	1
Tegemoetkoming kosten maatschappelijke participatie	1	0	1	1	1	1	1	0

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 18: Burgerlijke staat, huishoudsamenstelling, etniciteit en opleiding (%) van 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Burgerlijke staat								
Gehuwd / geregistreerd partnerschap	68	76	66	67	60	69	74	47
Weduwe / weduwnaar	18	14	20	19	23	13	9	45
Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	4	3	2	5	5	5	4	3
Gescheiden, gescheiden levend	8	4	8	7	10	10	9	4
Samenwonend	3	4	3	2	2	2	3	1
Voert een 1-persoons huishouden	26	17	26	28	32	24	19	47
Woont samen met partner	77	84	76	77	72	78	82	59
Woont samen met kind(eren)	20	31	19	15	15	22	24	8
Woont samen met (schoon)ouder(s)	1	2	1	1	1	0	1	0
Woont samen met andere volwassenen	5	4	5	3	7	6	5	4
Woont niet samen, maar heeft een duurzame relatie	7	4	6	7	7	9	7	6
Geboorteland van respondent:								
Nederland	94	96	94	95	95	91	94	96
Nederlands Indië	3	2	2	4	2	4	3	3
Overige	2	1	2	1	2	4	2	1
Geboorteland moeder van respondent:								
Nederland	91	92	91	90	93	88	91	92
Nederlands Indië	3	2	2	4	2	4	3	3
Overige	5	5	5	6	4	6	5	5
Geboorteland vader van respondent:								
Nederland	93	95	92	93	94	88	92	95
Nederlands Indië	3	2	3	3	2	4	3	3
Overige	4	2	4	3	3	6	4	3

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Tabel 18 vervolg: Burgerlijke staat, huishoudsamenstelling, etniciteit en opleiding (%) van 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Hoogst voltooide opleiding:								
Geen opleiding (lager onderwijs niet afgemaakt)	5	4	8	3	6	8	5	6
Lager onderwijs (basisschool, speciaal onderwijs)	17	13	20	15	15	20	13	26
Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (LBO, LTS, ambachtschool, VGLO, huishoudschool, lagere agrarische school)	29	36	33	28	24	25	31	24
Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (MAVO, MULO, ULO)	17	13	16	19	20	16	16	21
Middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs (MBO, MTS, MEAO, UTS, INAS)	10	14	9	12	7	10	12	6
Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (HAVO, VWO, Atheneum, Gymnasium, HBS MMS)	3	3	2	3	3	3	3	2
Hoger beroepsonderwijs (HBO, HTS, sociale academie, kweekschool)	13	12	8	14	18	13	14	10
Wetenschappelijk onderwijs (universiteit)	3	4	1	3	6	2	4	2
Andere opleiding	2	1	2	3	3	2	2	3
Indeling Sociaal Economische Status op basis van opleiding								
Laag	22	18	29	18	21	29	19	33
Midden 1*	47	49	50	48	45	42	48	46
Midden 2**	14	17	12	15	10	14	15	8
Hoog	17	16	9	18	24	15	18	13

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder

Midden 1* = zoals LBO, LTS, ambachtsschool, VGLO, huishoudschool, lagere agrarische school, MAVO, MULO, ULO)

Midden 2* = MBO, MTS, MEAO, UTS, MEAO, UTS, INAS, HAVO, VWO, atheneum, gymnasium, HBS, MMS)

Tabel 19: Behoeftte aan een centrum voor senioren en aan gezondheidsinformatie en ontvangen hulp bij invullen van de vragenlijst bij 55+ers in gemeente Sittard-Geleen naar stadsdeel en leeftijdsgroep

	Totaal	Stadsdelen gemeente Sittard-Geleen					Leeftijd groepen	
	%	VB %	WG %	OG %	WS %	OS %	75- %	75+ %
Zou gebruik willen maken van centrum voor senioren	71	75	74	74	65	67	74	61
Wil graag informatie over een of meerdere onderwerpen*):								
Gezonde Leefstijl	28	27	29	27	28	31	31	18
Diabetes	11	9	11	9	13	12	11	9
Kanker	9	10	9	8	10	9	10	5
Veiligheid in en om het huis	17	16	14	17	20	16	18	13
Zelfredzaamheid	9	7	6	10	11	9	9	9
Dementie	8	7	8	8	8	8	8	7
Eenzaamheid	5	4	5	5	5	5	5	5
Depressie	5	4	4	5	4	7	5	3
Infectieziekten	3	3	2	3	3	4	4	1
ander onderwerp	1	0	1	1	0	2	1	0
Gewenste wijze van informatie voorziening*)								
Folder	24	21	23	26	25	25	26	18
Wijkkrant/huis-aan-huiskrant/Voorlichtingsbijeenkomst	17	16	16	17	19	19	19	12
Internet	9	8	9	9	10	8	10	6
TV- of radioprogramma	10	9	10	10	11	10	12	3
Dagblad	10	8	9	10	11	12	11	6
Dagblad	9	8	10	7	10	9	9	6
Heeft hulp gehad bij het invullen van de vragenlijst	14	9	18	15	13	14	9	28

*) Percentages hebben betrekking op alle 55+ers die hebben aangegeven graag informatie te willen ontvangen

Totaal = gemeente Sittard-Geleen, **VB** = Voormalig Born, **WG** = West Geleen, **OG** = Oost Geleen, **WS** = West Sittard, **OS** = Oost Sittard, **75-** = van 55 t/m 74 jaar, **75+** = 75 jaar en ouder