



# De Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

---

Gemeente Valkenburg aan de Geul



# De Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is een landelijk vragenlijstonderzoek naar de gezondheid, het welzijn en de leefgewoonten onder inwoners van 18 jaar en ouder in Nederland. GGD'en voeren dit onderzoek elke vier jaar uit, samen met het RIVM, CBS en GGD GHOR Nederland. Dat doen zij in opdracht van de gemeente. Gemeenten zijn verplicht iedere vier jaar de gezondheidssituatie van inwoners in kaart te brengen.

Bij rampen en crises is het extra belangrijk om de gezondheidssituatie te volgen. De coronapandemie is daar een voorbeeld van. In het najaar van 2022 is er een extra meting uitgevoerd: de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Deze meting volgde twee jaar na de laatste meting in 2020 en vier maanden na afschaffing van de laatste coronamaatregel.

In heel Nederland werden ruim een miljoen mensen uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen; 34% van hen deed mee. De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de invulling en ontwikkeling van het lokale gezondheidsbeleid. Zo kan bijvoorbeeld blijken dat er meer hulp nodig is voor bepaalde groepen inwoners of dat er extra voorzieningen nodig zijn in een bepaald gebied.

## Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 uit in het kader van de Integrale Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, samen met het [Netwerk GOR](#).

Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronapandemie onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken.

ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor.



## Inhoudsopgave

Leeswijzer .....	4
Algemene gezondheid .....	5
Gezondheidsklachten tijdens de coronapandemie .....	6
Gevolgen coronaperiode.....	7
Overgewicht, bewegen en sporten.....	8
Alcoholgebruik en roken.....	9
Mentale gezondheid.....	10
Stress en veerkracht .....	11
Eenzaamheid en emotionele steun.....	12
Mantelzorg en vrijwilligerswerk .....	13
Sociale contacten en mantelzorgpotentieel.....	14
Welbevinden .....	15
Inkomen en rondkomen .....	16
Achtergrond-kenmerken.....	17
Kernboodschappen .....	18

## Leeswijzer

Dit rapport beschrijft de belangrijkste resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 voor de gemeente Valkenburg aan de Geul. Het rapport is opgedeeld in verschillende thema's. Per thema wordt beschreven hoe de situatie in 2022 was in de gemeente. Waar mogelijk en relevant wordt ook beschreven:

- hoe de situatie zich heeft ontwikkeld over de tijd;
  - of er verschillen zijn tussen groepen inwoners;
  - of er verschillen zijn met heel de regio Zuid-Limburg en met heel Nederland.
- De doelgroep van het onderzoek zijn personen van 18 jaar en ouder in Nederland wonen. Het CBS selecteert willekeurig personen uit de Basisregistratie Personen (BRP) die worden uitgenodigd voor deelname aan de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Dit noemen we een steekproef. De geselecteerde personen vormen samen een doorsnee van de Nederlandse bevolking.
  - Om de resultaten zo representatief mogelijk te laten zijn voor de inwoners van de gemeente zijn de resultaten gewogen. Dit houdt in dat meer gewicht is gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs weinig meededen aan het onderzoek. Er is minder gewicht gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs vaker meededen aan het onderzoek.
  - Om de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten te waarborgen, worden resultaten alleen getoond als een minimum van **50** respondenten de vraag heeft ingevuld en een minimum van **5** respondenten een specifiek antwoord. Indien de aantallen te laag zijn, wordt een x getoond in plaats van de resultaten.
  - Alle resultaten in deze rapportage zijn afgerond op hele percentages. Daardoor kan het voorkomen dat percentages niet optellen tot het totaal.

- Verschillen over de tijd (in jaren), tussen groepen en gebieden worden aangemerkt als 'verschil' als de tijd, groepen en gebieden minstens **3** procentpunten van elkaar verschillen.

Meer informatie over hoe het onderzoek is uitgevoerd, is te vinden op de website van [Monitorgezondheid](#). Daar is ook een inblikexemplaar te vinden van het landelijke basisdeel van de vragenlijst.

Rekenhulp: van percentages naar absolute aantallen  
De resultaten in deze rapportage worden weergegeven in percentages. Onderstaande tabel kunt u gebruiken als rekenhulp om een indicatie te krijgen om hoeveel volwassenen en ouderen het in absolute zin gaat.

	Inwoners (18+)	1%	5%	10%	25%	50%
Zuid-Limburg	510.323	5.103	25.516	51.032	127.581	255.162
Valkenburg aan de Geul	14.232	142	712	1.423	3.558	7.116

# Algemene gezondheid

## Gezondheidsbeleving

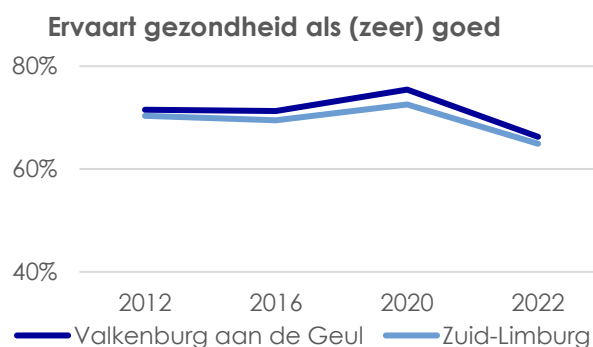
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. De gezondheidsbeleving is daarom een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Mensen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun eigen gezondheid ervaren.

## Langdurige ziekten en aandoeningen

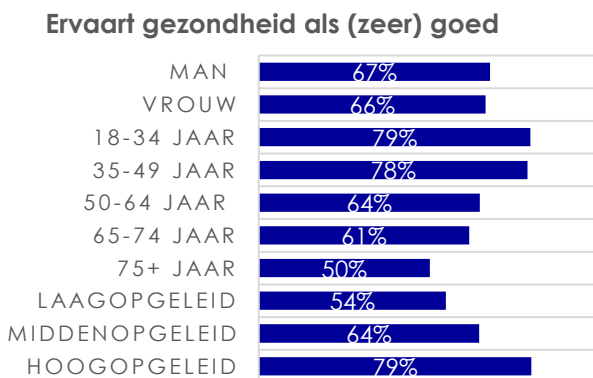
Met name op latere leeftijd krijgen mensen te maken met langdurige ziekten of aandoeningen. Denk hierbij aan hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en artrose. Met de toenemende vergrijzing neemt ook het aantal mensen met een langdurige ziekte of aandoening toe. Voorkomen van ziekten en aandoeningen is van belang voor een goede kwaliteit van leven en het verminderen van het zorggebruik.

## Gezondheidsbeleving

In de gemeente ervaart **66%** van de inwoners van 18 jaar en ouder de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dat is gelijk aan de regio (**65%**) en minder dan in Nederland (**70%**). De ervaren gezondheid is gedaald ten opzichte van 2020. Let wel, in het eerste coronajaar werd de gezondheid juist vaker als (zeer) goed ervaren dan in de jaren ervoor.



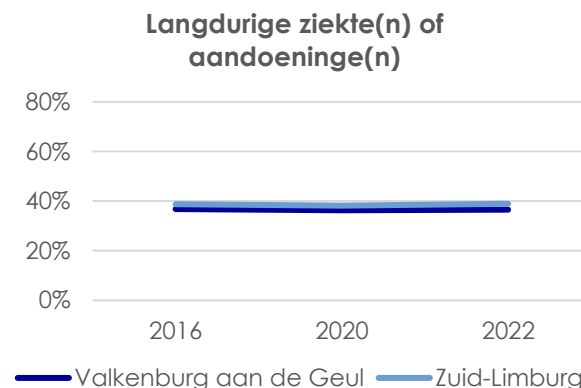
18- t/m 49-jarigen en hoogopgeleiden ervaren hun gezondheid het vaakst als (zeer) goed.



## Langdurige ziekten en aandoeningen



Het percentage met een langdurige ziekte of aandoening is ten opzichte van 2020 gelijk gebleven.



Niet iedereen met een langdurige ziekte of aandoening heeft hier ook daadwerkelijk last van. Het is belangrijk om te kijken naar het aandeel mensen dat beperkt is in het dagelijks leven door de gezondheid. In de gemeente is **36%** (ernstig) beperkt in het dagelijks leven vanwege problemen met hun gezondheid. Dat is gelijk aan de regio (**36%**) en meer dan in Nederland (**30%**).

# Gezondheidsklachten tijdens de coronapandemie

Let op: wanneer op deze pagina over 'nu' of 'nog' wordt gesproken, wordt de periode bedoeld waarin de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is afgenomen (najaar 2022).

## Niet-specifieke gezondheidsklachten

Na ingrijpende gebeurtenissen kunnen mensen bepaalde gezondheidsklachten ontwikkelen die moeilijk te diagnosticeren zijn. Zo kan het zijn dat inwoners van de gemeente ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt tijdens de coronapandemie, die gezondheidsklachten veroorzaken. De klachten kunnen meerdere orgaansystemen betreffen, zoals het hart- en vaatstelsel of het zenuwstelsel. De oorzaak van de klachten is vaak onbekend of onduidelijk, ook na bezoek aan een arts. In de vragenlijst is gebruik gemaakt van de 'Symptoms and Perceptions' (SaP) questionnaire om tot de onderstaande resultaten te komen.

**95%** van de inwoners rapporteert een of meer gezondheidsklachten in de laatste maand. **66%** heeft chronisch last van klachten (langer dan zes maanden) en **56%** heeft in het laatste jaar de huisarts bezocht voor deze klachten.

De meest genoemde klachten die langer dan zes maanden duren zijn:

- Rugklachten (**28%**)
- Moeheid (**27%**)
- Klachten aan been/heup/knie/voet (**25%**)

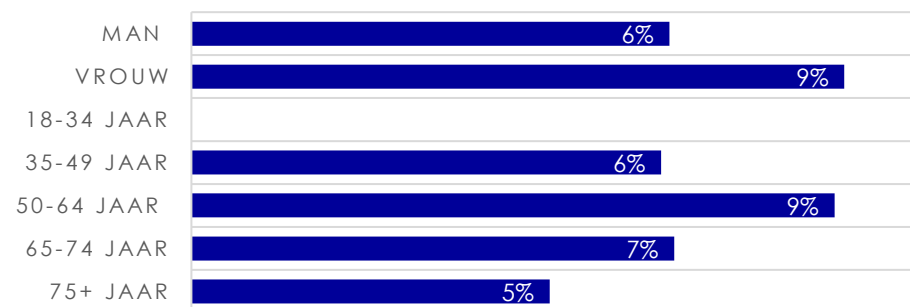
## Langdurige klachten na corona-besmetting



Long covid of post-COVID refereren aan langdurige klachten nadat iemand besmet is geweest met het SARS CoV-2 virus ('coronavirus'). Als deze klachten minimaal drie maanden aanhouden, dan is er sprake van post-COVID. De klachten die mensen rapporteren zijn heel divers en gaan vaak gepaard met vermoeidheid en concentratie- en geheugenproblemen.

In de gemeente heeft **12%** van de inwoners van 18 jaar en ouder nog last van klachten ten gevolge van een besmetting met het coronavirus. **8%** van de inwoners van 18 jaar en ouder heeft nog last van langdurige klachten (meer dan drie maanden) na een coronabesmetting.

Meer dan 3 maanden geleden besmet met het coronavirus en nu nog last van klachten



Inwoners die langer dan drie maanden geleden besmet zijn geweest en nu nog last hebben van klachten zijn vaker vrouw. Daarnaast rapporteert de leeftijdsgroep 50-64 jaar vaker langdurige klachten. Door te lage aantallen is het niet mogelijk om voor elke leeftijdscategorie de percentages te tonen.

## Gevolgen coronaperiode

Twee jaar lang was Nederland in de greep van het coronavirus. Om verspreiding van het virus tegen te gaan, werden van maart 2020 tot maart 2022 maatregelen genomen zoals lockdowns en anderhalve meter afstand. Ook waren er mensen die in quarantaine moesten, in het ziekenhuis belandden of overleden. Sommige gebeurtenissen zijn zo heftig dat ze kunnen leiden tot een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Met de PTSS Checklist (PCL-5) is gekeken hoeveel mensen symptomen hebben van PTSS. In zulke gevallen kan hulp en ondersteuning nodig zijn. In de coronaperiode stond de zorg onder grote druk en werd sommige zorg uitgesteld. Een deel van deze zorg moet nog worden ingehaald.

Let op: wanneer hieronder over 'nu' of 'nog' wordt gesproken, wordt de periode bedoeld waarin de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is afgenomen (najaar 2022).

### Positieve en negatieve gevolgen

In de gemeente ervaren inwoners van 18 jaar en ouder nog zowel positieve als negatieve gevolgen van de coronaperiode.

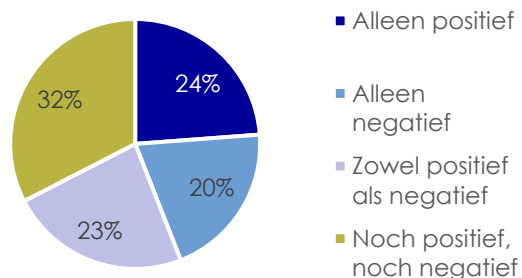
Top 3 **Positieve** gevolgen:

1. Meer rust (**16%**)
2. Thuiswerken of thuisonderwijs volgen (**16%**)
3. Ik geef minder geld uit (**14%**)

Top 3 **Negatieve** gevolgen:

1. Minder contact met familie of vrienden (**13%**)
2. Ik beweeg minder (**9%**)
3. Ik zit minder goed in mijn vel (**8%**)

Ervaren gevolgen van coronaperiode



### Heftige gebeurtenissen

**71%** van de inwoners maakte in de coronaperiode een heftige gebeurtenis mee. **29%** van de inwoners heeft daar nog last van. **3%** van de inwoners heeft er nog zoveel last van dat ze een verhoogd risico hebben op PTSS.

Een deel van de heftige gebeurtenissen die men meemaakte in de coronaperiode, had te maken met het virus en de maatregelen. **64%** van de inwoners maakte een heftige *coronagerelateerde* gebeurtenis mee. **19%** heeft daar nog last van, vooral van het meemaken van:

1. Angst voor zichzelf of naaste om corona te krijgen (**15%**)
2. Door de coronamaatregelen geen afscheid kunnen nemen van iemand die is overleden (**4%**)
3. Het overlijden van een naaste aan corona (**4%**)

**1%** van de inwoners heeft een verhoogd risico op PTSS door het meemaken van een heftige coronagerelateerde gebeurtenis.

### Uitgestelde zorg

**10%** van de inwoners had tijdens de coronaperiode zorg nodig van bijvoorbeeld de huisarts of psycholoog, maar ontving die zorg niet of pas later. **1%** van de inwoners heeft de zorg nog niet ontvangen, maar deze wel nodig. Dat is gelijk aan de regio (**3%**) en gelijk aan Nederland (**3%**).

**2%** van de inwoners die tijdens de coronaperiode te maken had met uitgestelde zorg, ervaart daar nu nog negatieve gevolgen van, zoals (meer) klachten of stress. Dat is gelijk aan de regio (**4%**) en gelijk aan Nederland (**3%**).



## Overgewicht, bewegen en sporten

Overgewicht (BMI van 25 of hoger) is na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland volgens het [Nationaal Preventieakkoord](#). Het terugdringen van overgewicht is niet voor niets een van de speerpunten van dit akkoord. Het streven is dat het percentage volwassenen met overgewicht in 2040 is gedaald van 49% naar 38%. Om dat te bereiken wordt onder meer ingezet op het stimuleren van sporten en bewegen. In 2040 moet 75% van de Nederlanders voldoen aan de Beweegrichtlijn (t.o.v. 47% in 2017). Deze richtlijn geeft aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid.

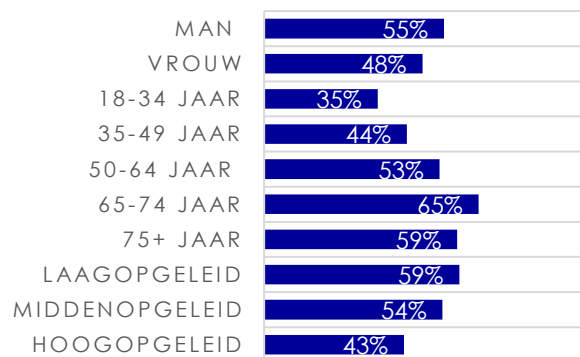
### Nederlandse Beweegrichtlijn

- Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief;
- Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen;
- Voor ouderen: combineer dit met balansoefeningen.

## Overgewicht

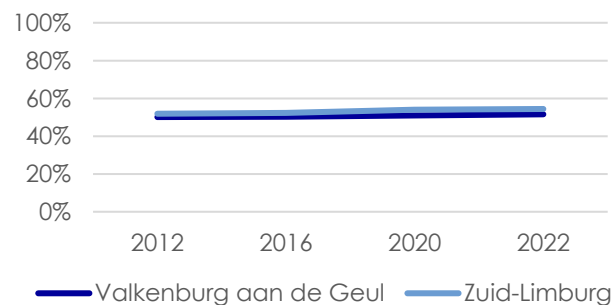
In de gemeente heeft **52%** van de inwoners van 18 jaar en ouder overgewicht: **35%** matig overgewicht en **16%** ernstig overgewicht. Dit is gelijk aan de regio (**54%**) en gelijk aan Nederland (**50%**).

### Heeft Overgewicht (BMI ≥ 25)



Overgewicht komt vaker voor bij mannen, 65-plussers, laagopgeleiden. Sinds 2020 is het percentage inwoners met overgewicht gelijk gebleven.

### Heeft overgewicht (BMI ≥ 25)

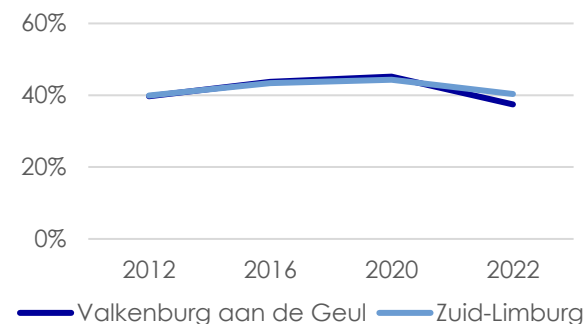


## Bewegen



Het beweeggedrag is gemeten met de SQUASH-vragenlijst. **37%** van de inwoners voldoet aan de Nederlandse Beweegrichtlijn. Dit is minder dan in de regio (**40%**) en minder dan in Nederland (**47%**). Mannen, 50-64-jarigen en hoogopgeleiden voldoen vaker aan de beweegrichtlijn. Het percentage inwoners dat voldoende beweegt, is ten opzichte van 2020 gedaald.

### Voldoet aan beweegrichtlijn



## Sporten

**48%** van de inwoners sport minstens één keer per week. Dat is gelijk aan de regio (**48%**) en minder dan in Nederland (**54%**).



# Alcoholgebruik en roken

## Speerpunten

Samen met overgewicht zijn problematisch alcoholgebruik en roken de speerpunten van het Nationaal Preventieakkoord. Het doel is om in 2040 een rookvrije generatie te hebben en overmatig alcoholgebruik te verminderen van 8,8% naar 5%.

## Alcoholrichtlijn Gezondheidsraad 2015

De Gezondheidsraad adviseert volwassenen van 18 jaar en ouder om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Dit advies richt zich op het voorkomen van chronische ziekten.

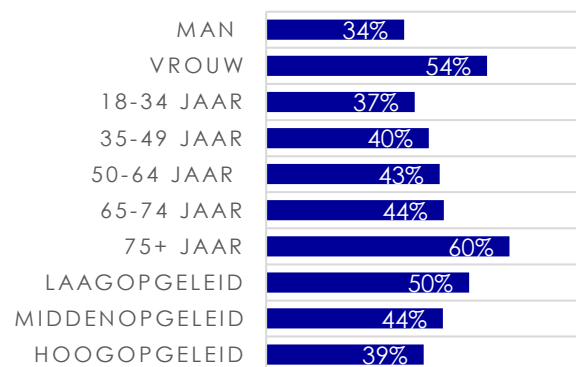
Naast deze richtlijn zijn er ook definities van 'overmatig alcoholgebruik' [meer dan 14 glazen (vrouwen) of 21 glazen (mannen) alcohol per week] en 'zwaar drinken', [minstens één keer per week ten minste 4 glazen (vrouwen) of 6 glazen (mannen) alcohol op een dag].

## Alcoholgebruik



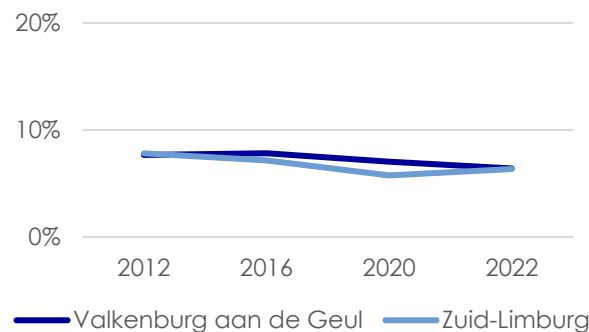
**44%** van de inwoners van 18 jaar en ouder drinkt niet meer dan één glas alcohol per dag en voldoet hiermee aan de huidige richtlijn.

### Drinkt niet of max 1 glas per dag



In de gemeente is **6%** van de inwoners een 'overmatige drinker' en **10%** een 'zware drinker'.

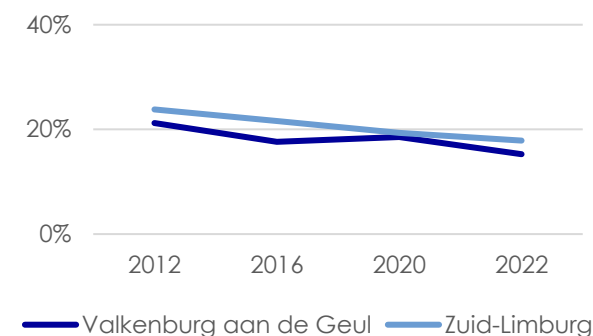
### Overmatige drinker



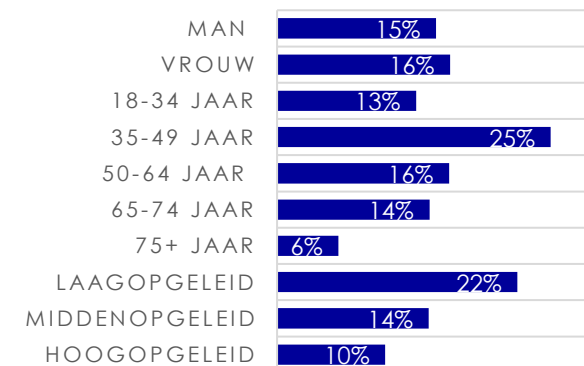
## Roken

**15%** van de inwoners van de gemeente rookt tabak. Dit is gedaald ten opzichte van 2020. Over het algemeen roken er meer 35-49-jarigen. Ook roken er meer mensen met een lage opleiding.

### Rokers



### Rokers

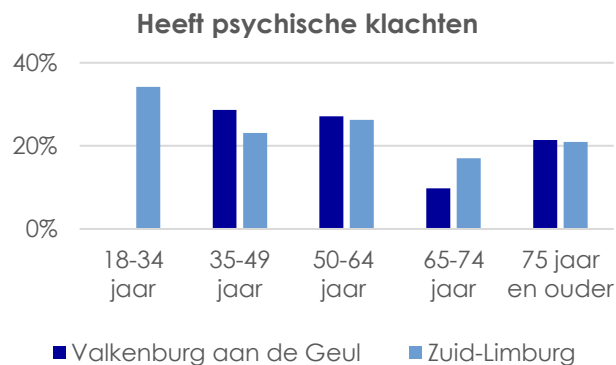


## Mentale gezondheid

In de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024 is extra aandacht gekomen voor de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen. En al eerder is in 2017 is begonnen met het [Meerjarenprogramma Depressiepreventie](#). Onze regering wil ook het Preventieakkoord uitbreiden met 'mentale weerbaarheid'. Mentale gezondheid is een van de thema's in Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Aan het begin van de coronaperiode werd duidelijk dat de pandemie invloed heeft op de mentale gezondheid van mensen. Hieronder wordt ingegaan op enkele specifieke aspecten hiervan.

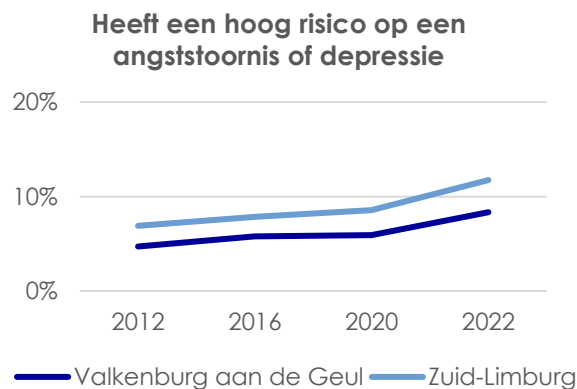
### Psychische klachten

Psychische klachten zijn gemeten met de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). In de gemeente heeft **23%** van de inwoners van 18 jaar en ouder psychische klachten ervaren in de laatste vier weken. Dit is gelijk aan de regio (**25%**) en gelijk aan Nederland (**21%**). Vooral 35-49- en 50-65-jarigen hebben psychische klachten. Vrouwen hebben vaker psychische klachten dan mannen.



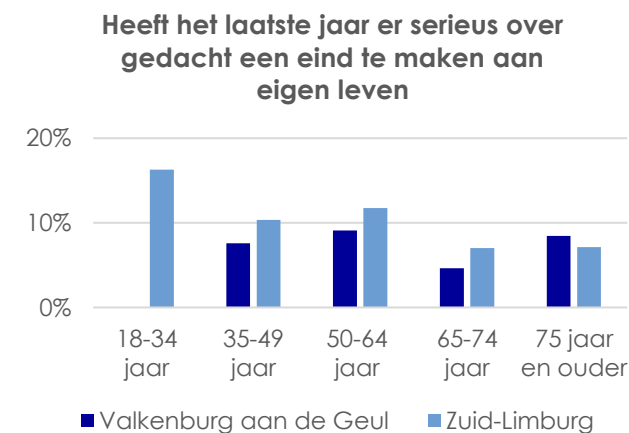
### Angst en depressie

Voor screening op angst en depressie is gebruik gemaakt van de Kessler-10 vragenlijst. **8%** van de inwoners van de gemeente heeft de laatste vier weken een hoog risico op een angststoornis of depressie. Dit is minder dan in de regio (**12%**) en gelijk aan Nederland (**10%**). In 2022 is dit percentage licht gestegen ten opzichte van 2020.



### Suicidegedachten

Suicide is het opzettelijk een einde maken aan het eigen leven. Suicide wordt ook wel zelfdoding genoemd. In de laatste twaalf maanden heeft **9%** van de inwoners van de gemeente een enkele keer of zelfs vaak, serieus nagedacht over suicide. Dit is gelijk aan de regio (**11%**) en gelijk aan Nederland (**11%**). Mannen hebben even vaak suicidegedachten als vrouwen. Deze gedachten komen het minst voor bij 65-74-jarigen. Suicidegedachten leiden niet altijd tot suicidepogingen. Bij mannen komt zelfdoding vaker voor dan bij vrouwen.



Door te lage aantallen is het niet mogelijk om voor elke leeftijdscategorie de percentages te tonen.

## Stress en veerkracht

### Stress

Iedereen ervaart weleens stress. Acute stress zorgt ervoor dat we zo goed mogelijk kunnen functioneren in een spannende situatie. Als men langdurig stress heeft kan dit echter leiden tot psychische klachten of een burn-out.

### Veerkracht

Veerkracht laat zien hoe iemand zich aanpast aan de uitdagingen van het leven. Veerkracht is een nieuw speerpunt in [beleid](#) en sluit aan bij het concept [Positieve Gezondheid](#). Om dit te meten is gebruik gemaakt van de Vita-16. Iemands veerkracht kan laag, gemiddeld of hoog zijn.

Veerkrachtige mensen vinden het minder moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan en veren na een moeilijke periode meestal snel en gemakkelijk weer terug.

### Stress



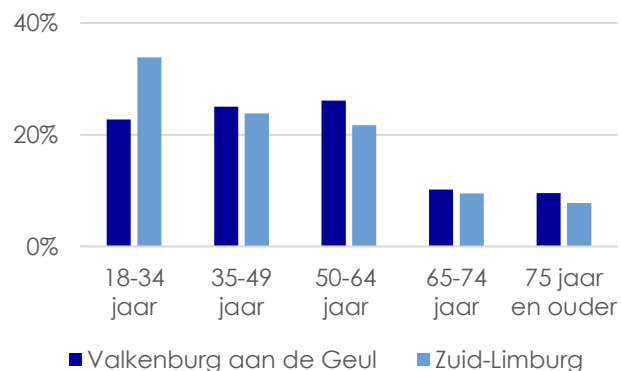
In de gemeente ervaart **20%** van de inwoners van 18 jaar en ouder (heel) veel stress op één of meerdere gebieden. **14%** van de inwoners ervaart stress op twee of meer gebieden. Dit is gelijk aan de regio (**16%**) en gelijk aan Nederland (**16%**).

Top 5 bronnen van stress in de gemeente:

1. Werk (**11%**)
2. Familie of vrienden (**7%**)
3. Gezondheid (**6%**)
4. Geldzaken (**5%**)
5. Relatie (**5%**)

Er is een duidelijk verband met leeftijd: volwassenen tot 64 jaar ervaren beduidend meer stress dan mensen van 65 jaar en ouder.

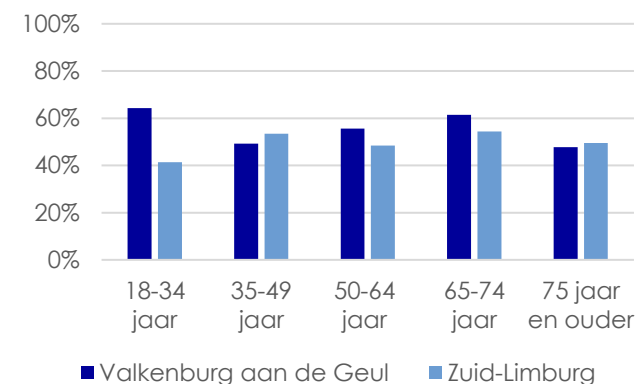
Heeft de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren



### Veerkracht

**15%** van de inwoners heeft een lage veerkracht. Dat is minder dan in de regio (**18%**) en gelijk aan Nederland (**17%**). **56%** heeft een hoge veerkracht. Dit is meer dan in de regio (**49%**) en meer dan in Nederland (**50%**). Een (zeer) hoge veerkracht komt vaker voor bij 18-34-jarigen.

(Zeer) hoge veerkracht



# Eenzaamheid en emotionele steun

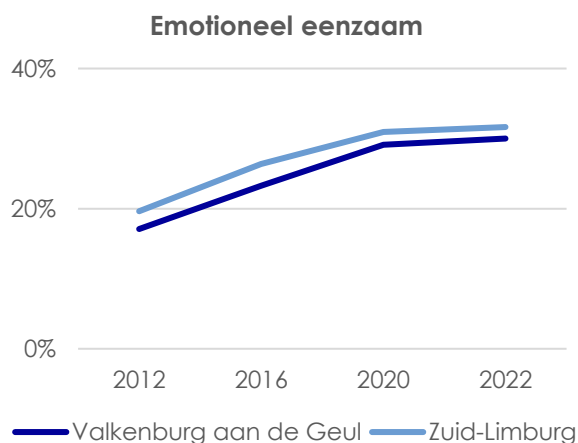
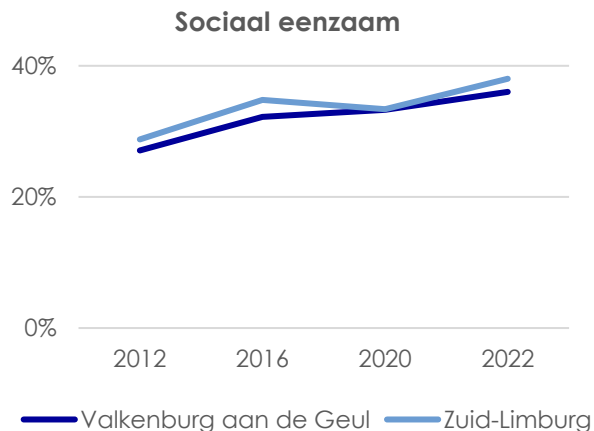
## Eenzaamheid



Sinds enkele jaren is 'Eén tegen eenzaamheid' een landelijke coalitie om eenzaamheid te verminderen. Vaak wordt dit ook opgepakt op lokaal niveau en het is ook een van de thema's binnen GALA.

De 11-itemschaal van De Jong-Gierveld wordt gebruikt voor het bepalen van eenzaamheid. Eenzaamheid komt veel voor. In de gemeente voelt **47%** van de inwoners van 18 jaar en ouder zich matig tot (zeer) sterk eenzaam. Dat is minder dan in de regio (**51%**) en gelijk aan Nederland (**49%**). Eenzaamheid verschilt niet veel naar leeftijd maar komt bij 35-49-jarigen het minst vaak voor. In 2022 is (zeer) sterke eenzaamheid in de gemeente gestegen ten opzichte van 2020.

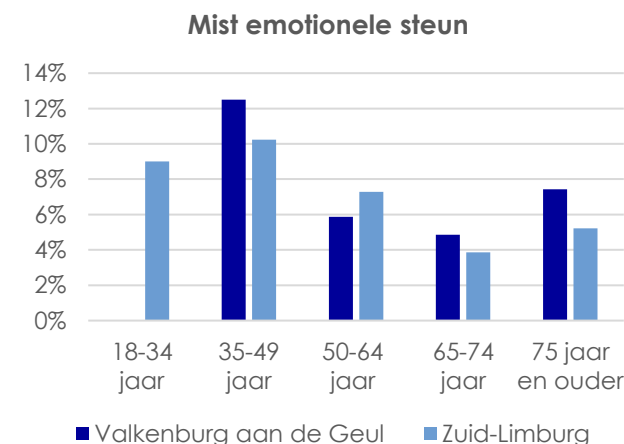
Binnen eenzaamheid wordt onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betreft onvoldoende contacten met andere personen in de naaste omgeving, emotionele eenzaamheid gaat over het gemis van een intieme band. **36%** is sociaal eenzaam. **30%** is emotioneel eenzaam.



## Emotionele steun

Bij emotionele steun gaat het onder meer om een steuntje in de rug krijgen of om goede raad of troost in geval van problemen. Of men emotionele steun mist, is bepaald met de acht vragen van de Sociale Steun Lijst (SSL-D).

Van de inwoners in de gemeente mist **7%** emotionele steun. Dat is gelijk aan de regio (**7%**) en gelijk aan Nederland (**6%**). Dit percentage ligt bij 35-49-jarigen het hoogst. Mannen missen even vaak emotionele steun als vrouwen.



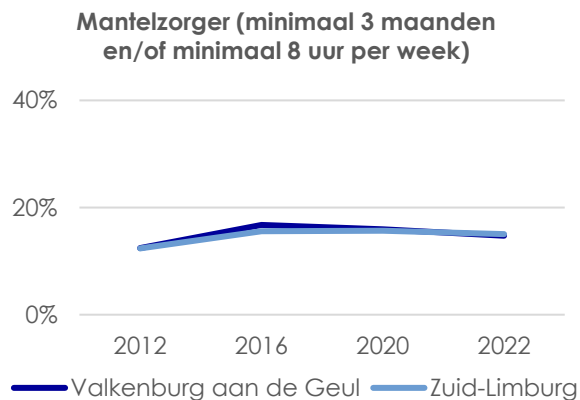
Door te lage aantallen is het niet mogelijk om voor elke leeftijdscategorie de percentages te tonen.

## Mantelzorg en vrijwilligerswerk

In het GALA is het versterken van de sociale basis een thema. Hieronder valt het versterken van de informele zorg door middel van extra ondersteuning voor mantelzorgers. Mantelzorg is de zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving die voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Dit kan een partner, kind of vriend zijn. Iemand is (intensieve) mantelzorger als de zorg minimaal drie maanden duurt of als degene zorg biedt voor minimaal acht uur per week. Mantelzorg is niet betaald. Mantelzorg bestaat onder andere uit het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer en het regelen van geldzaken.

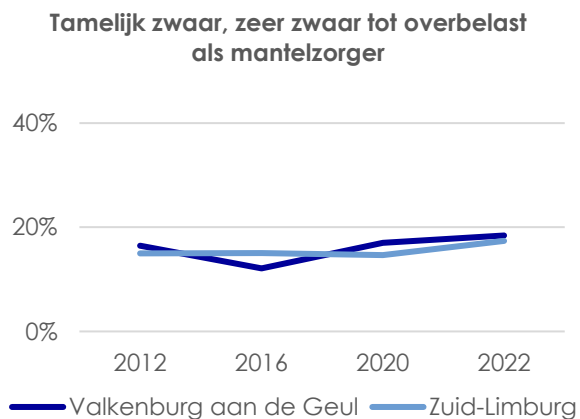
### Mantelzorg geven

In de gemeente is **15%** van de inwoners van 18 jaar en ouder mantelzorger. Dat is gelijk aan de regio (**15%**) en gelijk aan Nederland (**13%**). Mantelzorgers zijn vaker vrouwen en 50-64-jarigen. Ten opzichte van 2020 is het percentage mantelzorgers in de gemeente gelijk gebleven.



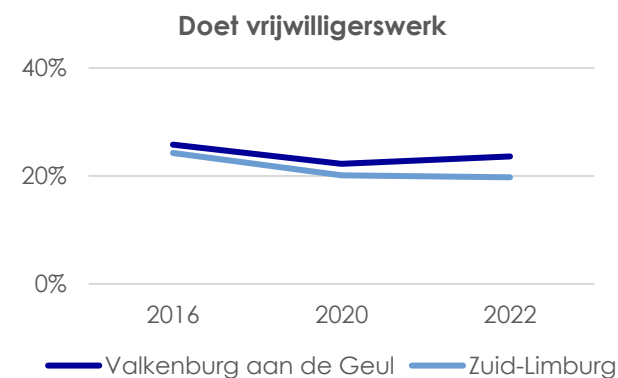
### Zwaarbelaste mantelzorgers

Intensief en langdurig zorgen kan als zwaar worden ervaren. Van de mantelzorgers in de gemeente voelt **18%** zich zwaar tot overbelast. Dit is gelijk aan de regio (**17%**) en gelijk aan Nederland (**19%**).



### Vrijwilligerswerk

**24%** van de inwoners van de gemeente doet vrijwilligerswerk. Dat is meer dan in de regio (**20%**) en gelijk aan Nederland (**25%**). Meer mannen en 65-74-jarigen doen vrijwilligerswerk. Na een dip in het percentage vrijwilligers in 2020 vanwege de coronalockdown is het percentage weer terug op het niveau van 2016.



# Sociale contacten en mantelzorgpotentieel

## Sociale contacten

Sociale contacten zijn van belang voor de sociale cohesie in een samenleving. Het vormen van sociale netwerken wordt ook wel aangeduid als 'sociaal kapitaal'. Daarnaast zijn sociale contacten belangrijk voor onze eigen mentale en fysieke gezondheid. Het onderhouden van sociaal contact met naasten en voor elkaar zorgen heeft een grote invloed op ons geluk en de kwaliteit van leven. Aan het begin van de coronapandemie werd dit extra duidelijk. Fysieke ontmoetingen waren een tijd lang nauwelijks mogelijk. Dit had grote impact, vooral voor alleenstaande mensen.

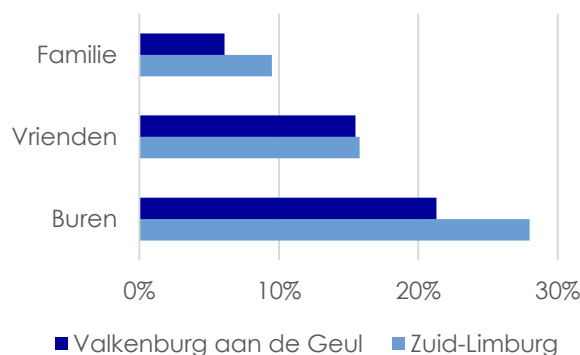
## Mantelzorg potentieel

De beschikbaarheid van iemand in de omgeving voor het bieden van hulp noemen we ook wel 'mantelzorgpotentieel'. [Onderzoek](#) laat zien dat in de toekomst het aantal beschikbare mantelzorgers daalt, van nu 1 op de 15 naar 1 op de 6 potentiële mantelzorger voor iedere 85-plusser.

## Sociale contacten

Er is gevraagd naar de frequentie van sociale contacten met familie, buren en vrienden. **6%** van de inwoners in de gemeente heeft minder dan 2 keer per maand contacten met familie. Dat is minder dan in de regio (**10%**). Mannen hebben vaker dan vrouwen weinig contact met familie.

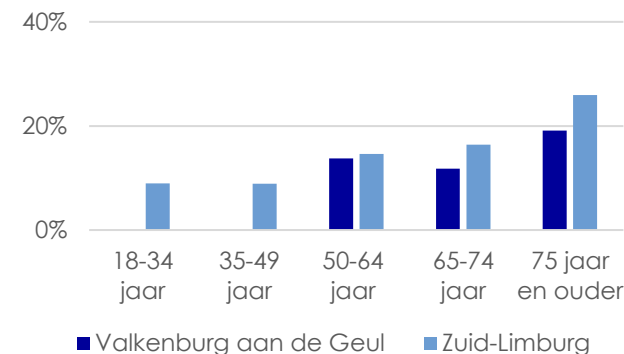
Minder dan 2x per maand contact



## Mantelzorgpotentieel

De partner wordt het vaakst genoemd als beschikbaar voor het geven van mantelzorg indien dit nodig is. In de gemeente heeft **64%** een partner beschikbaar als mantelzorger. Dat is meer dan in de regio (**61%**). **11%** van de inwoners in de gemeente heeft niemand in de nabije omgeving beschikbaar als mogelijke mantelzorger. Dat is minder dan in de regio (**14%**). Dit is sterk afhankelijk van leeftijd: de oudste ouderen hebben het vaakst mantelzorg nodig maar geven het vaakst aan dat niemand dit kan doen.

Niemand beschikbaar voor mantelzorg



Door te lage aantallen is het niet mogelijk om voor elke leeftijdscategorie de percentages te tonen.

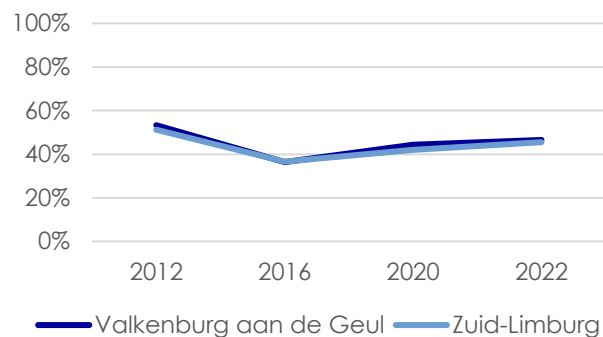
## Welbevinden

Welbevinden wil zeggen de mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Welbevinden gaat dus over lekker in je vel zitten, maar ook over lichamelijk gezond zijn en tevreden zijn met je leven. Kenmerken van welbevinden zijn een positief gevoel en positief in het leven staan, zelfvertrouwen, geluk, doorzettingsvermogen en energie, een gevoel dat je ertoe doet, eigenwaarde, het ervaren van steun uit de omgeving, het goed weten omgaan met je eigen emoties.

## Geluk

**47%** van de inwoners in de gemeente is zeer gelukkig (score 8 of meer). Dat is gelijk aan de regio (**46%**). In 2022 is het percentage inwoners dat zich zeer gelukkig voelt gelijk gebleven ten opzichte van 2020 (**44%**). Bij geluk gaat het over de beoordeling van de persoonlijke levensomstandigheden. Geluk of 'levensvoldoening' is een persoonlijk gevoel of een emotie. Geluk is goed voor de gezondheid en werkt levensverlengend.

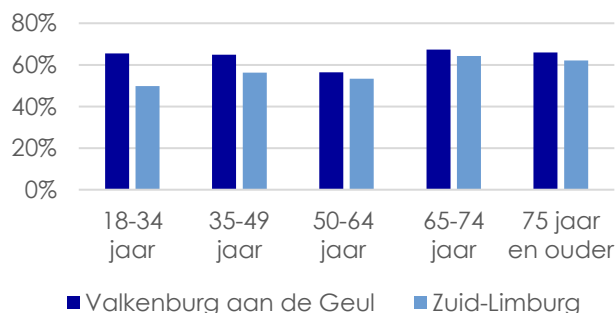
### Zeer gelukkig



## Tevredenheid met het leven

**63%** van de inwoners in de gemeente is (zeer) tevreden met het leven. Dat is meer dan in de regio (**56%**). Dit percentage is gelijk gebleven ten opzichte van 2020 (**62%**). Tevredenheid met het leven verschilt niet veel naar leeftijd maar 50-64-jarigen zijn het minst vaak (zeer) tevreden met het leven.

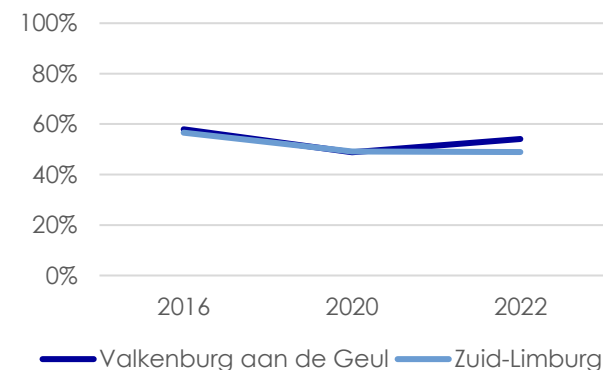
### (Zeer) tevreden



## Positieve Psychische Gezondheid

Voor positieve psychische gezondheid is gebruik gemaakt van de Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF). Oftewel geestelijke gezondheid vanuit een positief perspectief. Hierbij gaat het om vragen over zingeving, zelfacceptatie, relatie tot de samenleving en vertrouwen in de medemens. Van de inwoners in gemeente ervaart **54%** een bovengemiddeld welbevinden op geestelijke gezondheid. Dat is meer dan in de regio (**49%**). In 2022 is het percentage inwoners met een bovengemiddeld welbevinden gestegen ten opzichte van 2020 (**49%**). Geestelijke gezondheid is ook een belangrijk onderdeel van positieve gezondheid.

### Positieve psychische gezondheid





## Inkomen en rondkomen

De inflatie in 2022 was de hoogste sinds 1975. In 2022 waren consumentengoederen en diensten gemiddeld 10,2% duurder dan een jaar eerder ([CBS](#)). Hoewel de inflatie in de loop van het jaar verbreedde naar producten zoals voeding, droeg vooral de snelle prijsstijging van energie bij aan de hoge inflatie in 2022. Steeds meer mensen hebben moeite met rondkomen.

Het sociaal minimum is het minimale bedrag dat iemand volgens de overheid nodig heeft om in het levensonderhoud te voorzien.

Op 1 januari 2022 was dit bedrag € 1.091 per maand voor alleenstaanden en € 1.560 per maand voor gehuwden ([Rijksoverheid](#)).

Voor toeslagen en gemeentelijke regelingen wordt vaak een grens gehanteerd van 120% van het sociaal minimum. De gegevens over inkomen zijn niet uitgevraagd in de vragenlijst, maar aangeleverd door het CBS.

De indicator voor 'moeite met rondkomen' is een subjectieve maat. Aan respondenten is gevraagd om aan te geven in hoeverre zij goed kunnen rondkomen van het inkomen van hun huishouden.

## Inkomen

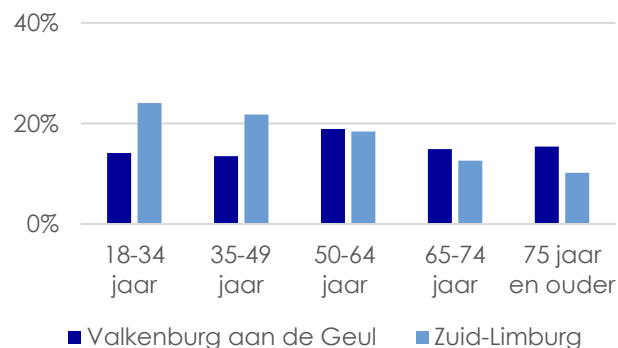
In de gemeente heeft **9%** van de inwoners van 18 jaar en ouder een inkomen tot **120%** van het sociaal minimum. Dit is gelijk aan de regio (**10%**) en gelijk aan Nederland (**8%**). Ten opzichte van 2020 is het percentage inwoners met een inkomen tot 120% van het sociaal minimum gelijk gebleven.



## Moeite met rondkomen

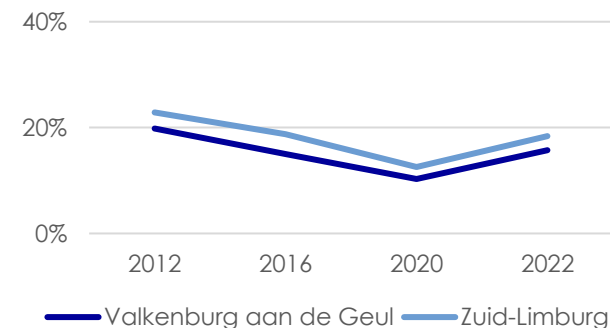
**16%** van de inwoners van de gemeente heeft enige tot grote moeite met rondkomen. Dat is gelijk aan de regio (**18%**) en minder dan in Nederland (**19%**). 50-64-jarigen hebben vaker moeite met rondkomen.

Moeite met rondkomen



Ten opzichte van 2020 is het percentage inwoners dat moeite heeft met rondkomen gestegen.

Moeite met rondkomen



## Langdurige armoede

**3%** van de inwoners in de gemeente heeft te maken met langdurige armoede. Dat betekent dat zij langer dan vier jaar moeite hebben met rondkomen. Dit percentage is gelijk aan de regio (**3%**). De groep mensen met langdurige armoede is gelijk gebleven ten opzichte van 2020 (**3%**). **16%** van de inwoners die moeite hebben met rondkomen, krijgt geen hulp bij hun financiën, terwijl zij hier wel behoefte aan hebben. Voorbeelden zijn hulp van bekenden, hulp van instanties of hulp vanuit de schuldhulpverlening.

# Achtergrond-kenmerken

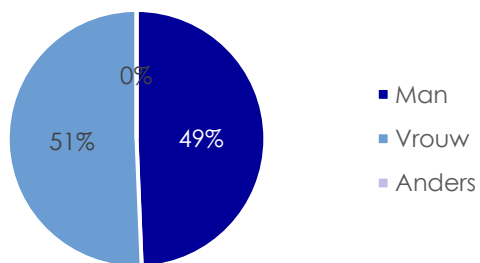
## Deelnemers

In de gemeente deden **662** mensen mee aan de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022. Dit is een respons van **35%**. Voor het begrip van de onderzoeksresultaten is het goed om te weten wie er hebben meegedaan aan het onderzoek.

## Gender

Na weging van de onderzoeksresultaten (een correctiemethode bij kwantitatief onderzoek) bestond bijna de helft van de deelnemers uit man en de helft uit vrouw. Een klein deel identificeert zich als non-binair of anders.

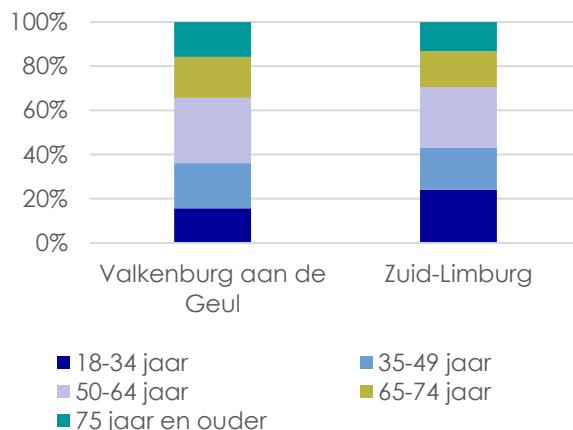
Gender deelnemers



## Leeftijdverdeling

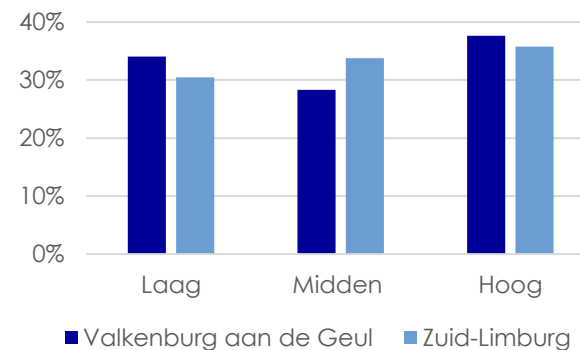
De groep 50-64-jarigen is na weging het grootst in de gemeente.

Leeftijdverdeling deelnemers



Onder de gewogen deelnemers heeft **34%** geen opleiding, lager onderwijs, lbo of mavo. **28%** heeft een mbo-, havo- of vwo-diploma en **38%** is in het bezit van een hbo- of wo-diploma.

Opleidingsniveau deelnemers



## Opleidingsniveau

Een van de kenmerken die iets zegt over de sociaaleconomische positie van de respondenten, is het opleidingsniveau. Dit kenmerk laat regelmatig een verband zien met gezondheidsuitkomsten.

Het opleidingsniveau is gemeten door te vragen naar de hoogst afgeronde opleiding:

- Geen opleiding, lager onderwijs, lbo, mavo (Laag)
- Mbo, havo, vwo (Midden)
- Hbo, wo (Hoog)

## Kernboodschappen

- Het gaat minder goed met de gezondheid in Zuid-Limburg ten opzichte van de meting in 2020. Het percentage inwoners met een goede ervaren gezondheid is enorm afgenomen.
- Op veel thema's zien we een ongunstige ontwikkeling: inwoners bewegen minder, zijn vaker eenzaam, hebben meer stress, een hoger risico op een angststoornis en depressie en meer moeite met rondkomen. Zuid-Limburg blijft het daarnaast minder goed doen ten opzichte van Nederland.
- Het is van belang om de (lange termijn) gevolgen van de coronapandemie in de gaten te houden, hoewel slechts een klein deel van de inwoners aangeeft nog klachten te hebben na drie maanden en een meerderheid geen (blijvende) negatieve gevolgen heeft ervaren van corona, is in dit onderzoek wel een verslechtering te zien op vele fronten. Bovendien is de impact van long-covid op de mensen die het betreft groot en verdient dit extra aandacht de komende jaren.
- De resultaten van gemeente Valkenburg aan de Geul zijn op bijna alle thema's vergelijkbaar met de regio. Een aantal thema's springen er positief uit. Zo hebben minder inwoners een risico op angststoornis of depressie, inwoners hebben gemiddeld een hogere veerkracht, zij hebben vaker contact met hun familie en burens en een potentiële mantelzorger tot hun beschikking. In GALA komen veel van de bovengenoemde thema's terug en biedt de gemeente een wat gunstigere uitgangspositie voor preventie en een goede aanpak van deze problematiek.

## Contact

Heeft u vragen over het onderzoek, hulp nodig bij de duiding van de cijfers of hoe u de cijfers kunt gebruiken in het lokale gezondheidsbeleid? Neem dan contact op met afdeling Kennis & Innovatie per e-mail via [monitor@ggdzl.nl](mailto:monitor@ggdzl.nl) of via het algemene telefoonnummer 088 - 880 50 00.

Uitgave: GGD Zuid Limburg.

Auteurs: KlaasJan Hajema, Tanja Dorresteyn en Zoë Verschueren.

Datum: 20 juni 2023.

Meer cijfers en publicaties over de gezondheid van de inwoners zijn te vinden op [www.ggdzl.nl/](http://www.ggdzl.nl/) en [www.gezondheidsatlaszl.nl/](http://www.gezondheidsatlaszl.nl/).

