



Monitor gezondheid, bewegen en sport in Oosterhout



Buurt- en dorpsenquête 2019: Monitor gezondheid, bewegen en sport in Oosterhout

Oosterhout (februari 2020) – Ruim drie kwart van de Oosterhouters van 18 jaar en ouder beoordeelt de eigen gezondheid als goed tot zeer goed. Senioren geven vaker aan dat hun gezondheid minder goed is: bijna 9 procent van de 65-plussers vindt de eigen gezondheid slecht, terwijl dit bij de inwoners tot 54 jaar minder dan 6 procent is. Vooral chronische aandoeningen zorgen voor gezondheidsproblemen.

Ruim twee derde van de volwassen Oosterhouters (68%) vindt dat hij of zij er een gezonde manier van leven op na houdt. Toch heeft iets meer als de helft van de 18-plussers overgewicht en zo'n 15 procent zelfs ernstig overgewicht. Zorgelijk is ook dat het aantal personen met ernstig overgewicht opnieuw is toegenomen.

Naast overgewicht zijn het roken van tabak en overmatig alcoholgebruik zaken die de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk vergroten. Van de volwassen Oosterhouters rookt bijna 14 procent tabak en drinkt bijna driekwart alcoholische dranken. Van alle volwassenen mag zo'n 2 procent worden gerekend tot de zware ketterokers en ruim 3 procent tot de zware drinkers.

Het merendeel van de volwassen Oosterhouters (72%) vindt van zichzelf dat hij of zij voldoende beweegt. Toch voldoet maar 42 procent van de inwoners aan de landelijke beweegrichtlijn. Bijna 47 procent van de inwoners doet actief aan sport, maar slechts 17 procent voldoet aan de sportnorm.

Het sportaanbod in de gemeente wordt goed gewaardeerd en scoort een 7,5 als gemiddeld rapportcijfer. Het meest tevreden zijn de inwoners over de diversiteit en de kwaliteit van het sportaanbod. Van de gemeentelijke sportvoorzieningen scoort het Recreatieoord De Warande het hoogst met een 7,9 als rapportcijfer.

De "Monitor gezondheid, bewegen en sport in Oosterhout" maakt onderdeel uit van de Oosterhoutse Buurt- en dorpsenquête die in juni 2019 is uitgezet onder 9.800 inwoners van 18 jaar en ouder. Bijna 31 procent heeft meegedaan aan dit grootschalig onderzoek.

Een uitgave van de gemeente Oosterhout

rapporteur: team Gegevensmanagement

gereed: 17-02-2020

oplage: digitale pdf-versie

vindplaats: www.oosterhout.nl/metamenu/over-de-gemeente/feiten-en-cijfers/onderzoek/buurtenquete

1 Inleiding

De Oosterhoutse **Buurt- en dorpsenquête** is een vorm van burgeronderzoek waarbij, via een uitgebreide vragenlijst, meerdere thema's tegelijkertijd aan een representatief deel van de inwoners worden voorgelegd. Dit onderzoek geeft inzicht in de mate van tevredenheid van de inwoners (burgers) over diverse aspecten van het woon- en leefklimaat in de gemeente Oosterhout, en in de wijken, dorpen en buurten in het bijzonder. De Buurtenquête wordt om de twee jaar uitgevoerd.

Een vast onderdeel in de enquête is de module "Gezondheid, bewegen en sport". Hiermee wordt gemeten hoe de inwoners hun eigen gezondheid beoordelen en of ze daadwerkelijk gezond leven, voldoende bewegen of sporten. De resultaten van dit deelonderzoek zijn verwerkt in de voorliggende **Monitor gezondheid, bewegen en sport in Oosterhout**, waarin ook uitkomsten per woonbuurt en kerkdorp worden gepresenteerd.

Ten behoeve van deze grootschalige enquête is uit het bevolkingsbestand een steekproef getrokken van 9.800 inwoners van 18 jaar en ouder. Deze personen zijn willekeurig geselecteerd (a-select), maar daarbij is wel rekening gehouden met een evenwichtige verdeling over de Oosterhoutse woonbuurten en kerkdorpen. Het onderzoek is in juni 2019 uitgezet. In totaal hebben 3.012 inwoners aan dit onderzoek meegedaan, een respons van bijna 31 procent.

Aangezien er in deze rapportage ook uitspraken worden gedaan per buurt, is het belangrijk dat de resultaten ook per woongebied representatief zijn. De minimale respons van 25 á 30 procent is in alle woonbuurten gehaald. Om de betrouwbaarheid verder te vergroten zijn de onderzoeksresultaten bovendien nog gewogen naar leeftijd en woonbuurt. Hiermee is gegarandeerd dat de onderzoeksresultaten representatief zijn voor de Oosterhoutse bevolking van 18 jaar en ouder in alle Oosterhoutse wijken en kerkdorpen.

Inhoudsopgave

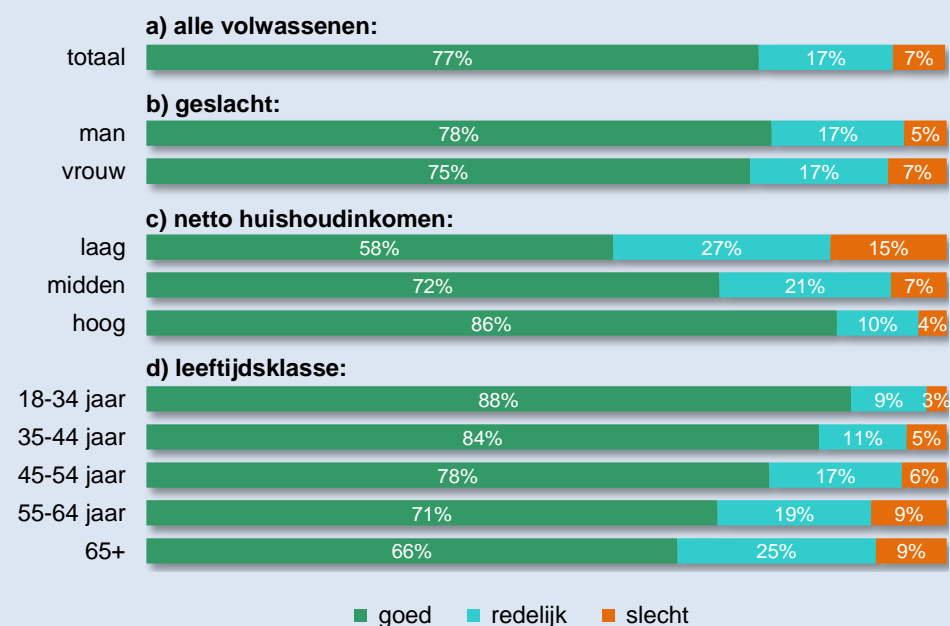
1	Inleiding	3
2	Beoordelen eigen gezondheid	4
3	Gezond leven	6
4	Voldoende bewegen en sporten	10
5	Sporten in Oosterhout	12
6	Overzichtskaart wijk- en buurtindeling Oosterhout	14

2 Beoordelen eigen gezondheid

Ruim drie kwart van de volwassen Oosterhouters (18 jaar en ouder) beoordeelt de eigen gezondheid als goed tot zeer goed. Bijna 17 procent geeft aan dat het wel gaat en bijna 7 procent vindt de eigen gezondheid niet zo goed.

Het aandeel Oosterhouters dat de eigen gezondheid een goede beoordeling geeft, daalt de laatste jaren gestaag. Senioren geven vaker aan dat hun gezondheid niet goed is. Zo vindt bijna 9 procent van de 65-plussers de eigen gezondheid slecht, terwijl dit bij inwoners tot 54 jarigen minder dan 6 procent is. Doordat het aantal ouderen in de gemeente toeneemt door de vergrijzing, stijgt het aantal inwoners met een slechte(re) gezondheid.

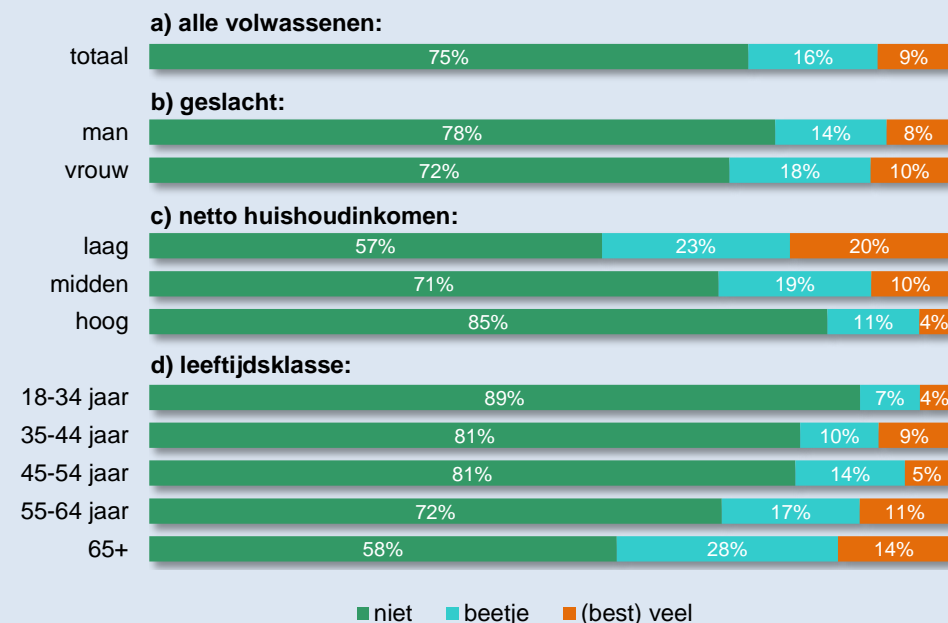
2019: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Drie kwart van de Oosterhouters (75%) wordt naar eigen zeggen bij zijn of haar dagelijkse bezigheden (zoals het verplaatsen van een stoel, stofzuigen, traplopen of fietsen) niet beperkt door de eigen gezondheid, maar bijna één op de tien (9%) geeft aan daar best veel door te worden beperkt.

2019: Wordt u door uw gezondheid beperkt in uw dagelijkse bezigheden?

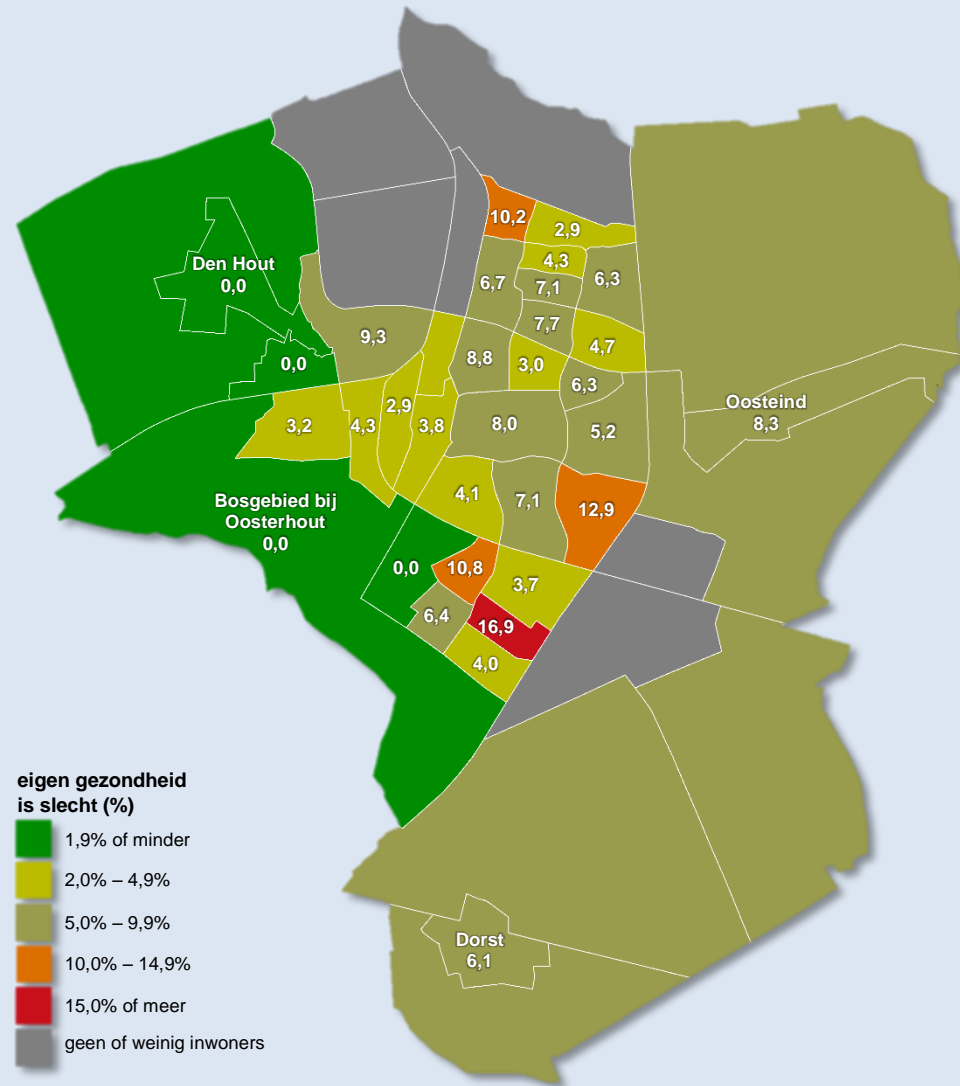


© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

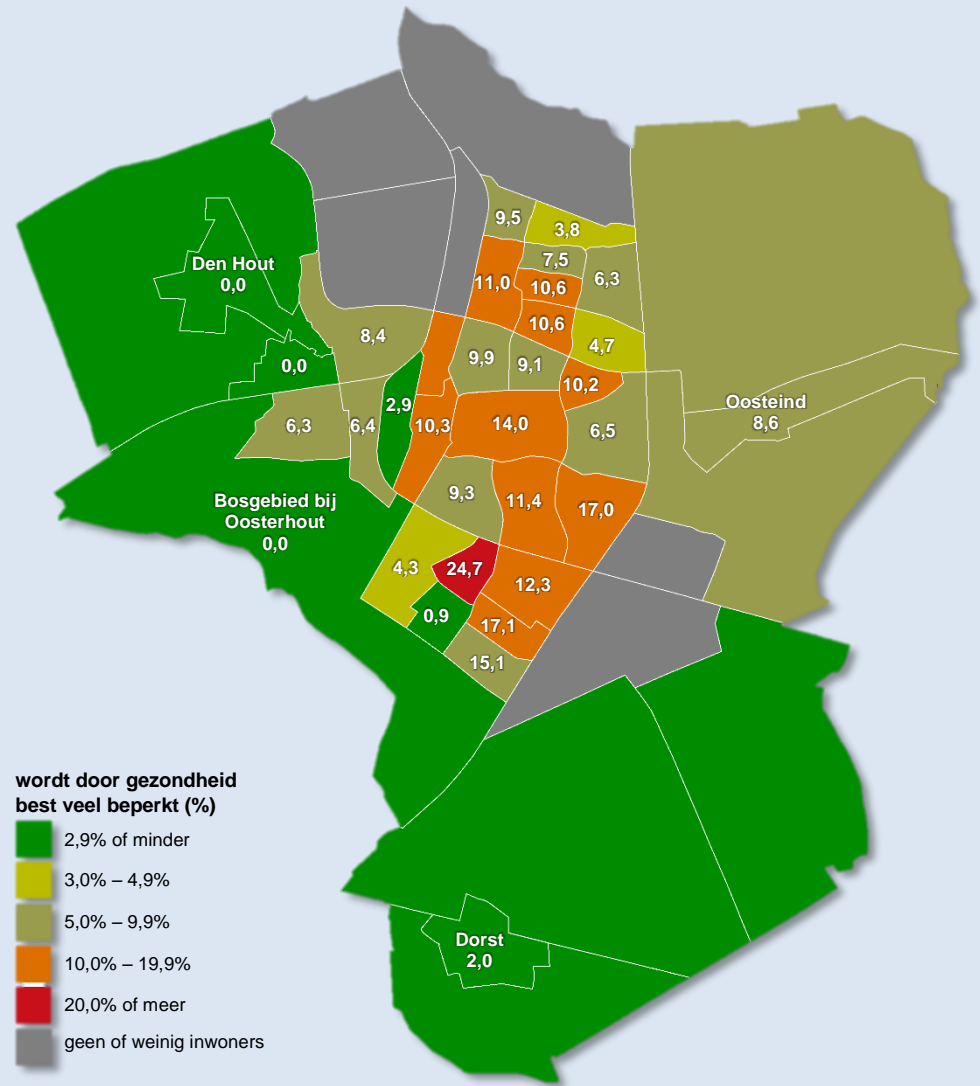
De gezondheidsbeperking wordt vooral veroorzaakt door chronische aandoeningen zoals cara, hart- en vaatziekte, artrose, diabetes, cva, reuma of rugklachten (68%). Andere gezondheidsbeperkingen die een rol spelen zijn lichamelijke beperkingen (22%), auditieve beperkingen (8%) of visuele beperkingen (2%).

Beoordelen eigen gezondheid (2019)

a) Hoe is over het algemeen uw gezondheid?



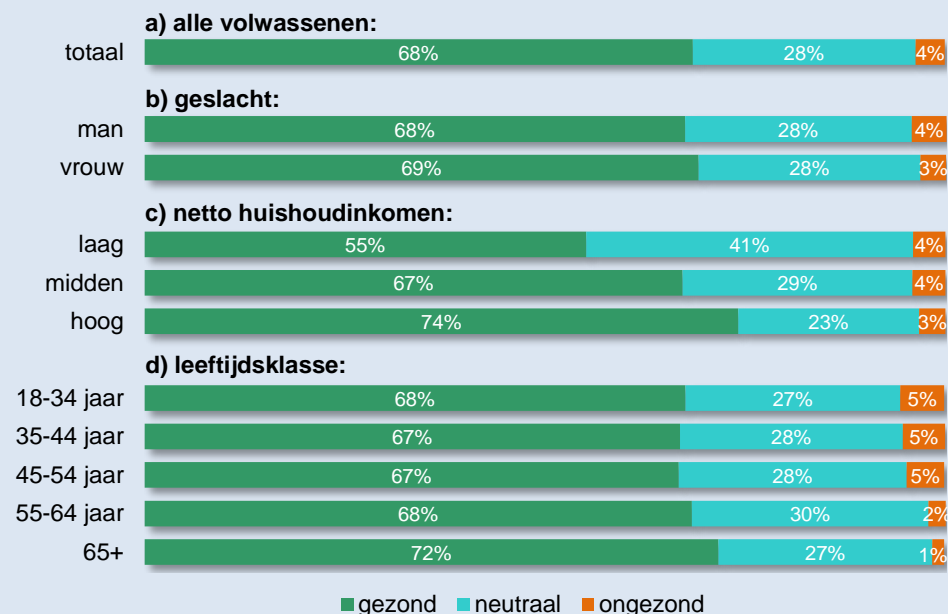
b) Wordt u door uw gezondheid beperkt in uw dagelijkse bezigheden?



3 Gezond leven

Ruim twee derde van de Oosterhouters (68%) vindt dat hij of zij er een gezonde manier van leven op na houdt. Slechts 4 procent geeft ronduit toe ongezond te leven. Vrouwen vinden iets vaker dat ze gezond leven dan mannen. Dit geldt ook voor senioren en de hogere inkomens. Zo vindt 72 procent van de 65-plussers van zichzelf dat ze gezond leven, terwijl dit bij de 35-54 jarigen 67 procent is, en vindt 74 procent van de mensen met een hoog inkomen dat ze gezond leven, terwijl dit bij mensen met een laag inkomen 55 procent is.

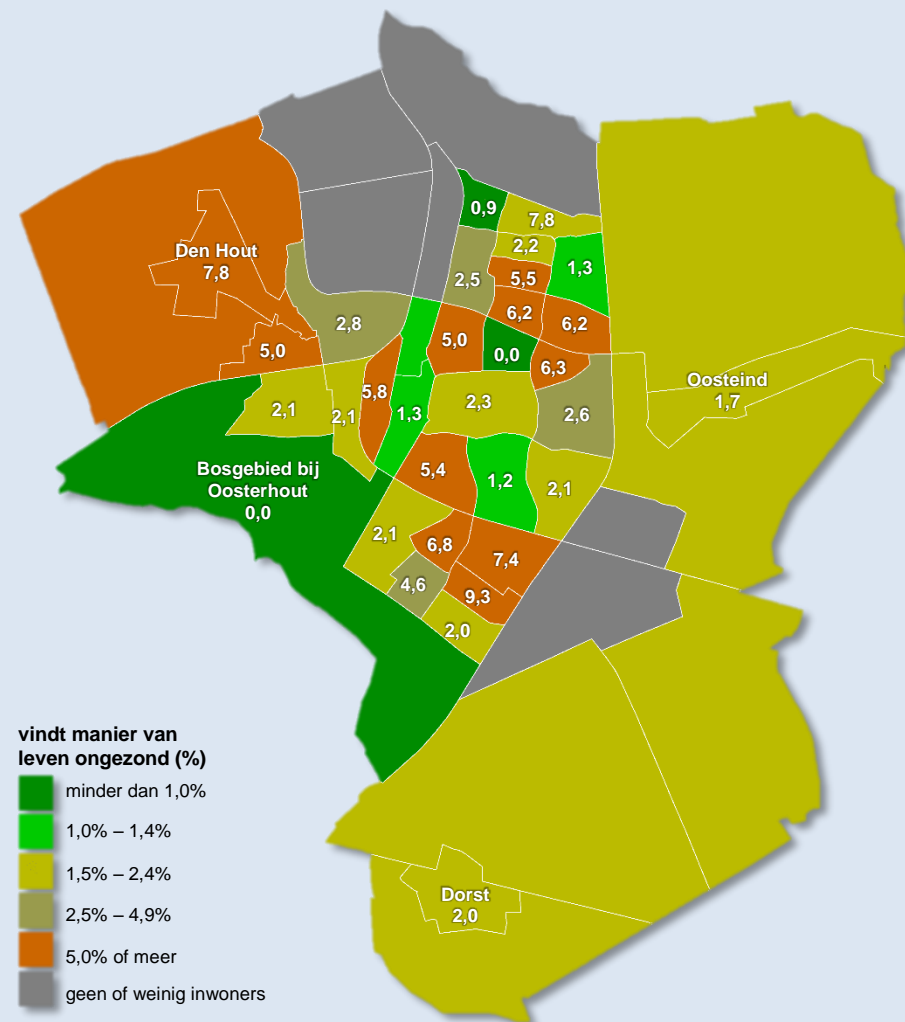
2019: Hoe gezond vindt u uw manier van leven?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Om op een objectieve wijze te kunnen bepalen hoe groot de groep is die ongezond leeft, kijken we naar het aandeel van de Oosterhouters dat overgewicht heeft, tabak rookt en (veel) alcohol drinkt: zaken die de kans op hart- en vaatziekten – nog altijd doodsoorzaak nummer één in Nederland – aanzienlijk vergroten.

Gezond leven (2019)



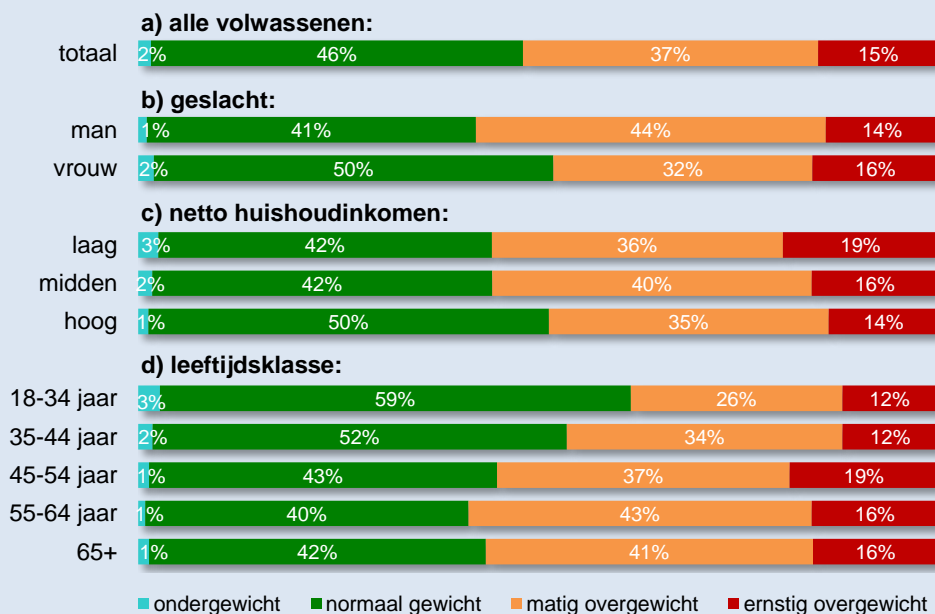
© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

De gemiddelde volwassen Oosterhouter is 1,72 meter lang en weegt 77 kilo; een fractie lichter en kleiner dan de gemiddelde Nederlander van 20 jaar en ouder (78 kilo en 1,74 meter). Gemiddeld zijn de Oosterhouters nu even zwaar als bij de vorige meting (2017). Bij de vorige peiling (2017) was nog wel sprake van een kleine toename van het gewicht (met ongeveer 1 kilo).

Met behulp van de **Body Mass Index** (zie pagina 13) kan aan de hand van iemands gewicht en lengte op een objectieve wijze worden bepaald of die persoon een normaal gewicht heeft, of juist te licht of te zwaar is. De BMI maakt duidelijk dat minder dan de helft (46%) van de volwassen Oosterhouters een normaal gewicht heeft, terwijl 52 procent te zwaar is (overgewicht heeft) en bijna 2 procent ondergewicht heeft. Zo'n 15 procent van de volwassen Oosterhouters heeft volgens de BMI ernstig overgewicht (obesitas).

Zorgelijk is dat het aantal personen in Oosterhout met ernstig overgewicht – net als landelijk overigens – bij elke nieuwe peiling weer blijkt te zijn toegenomen: van 10 procent in 2005 naar 15 procent in 2019. Landelijk is het aandeel met ernstig overgewicht ruim 15 procent.

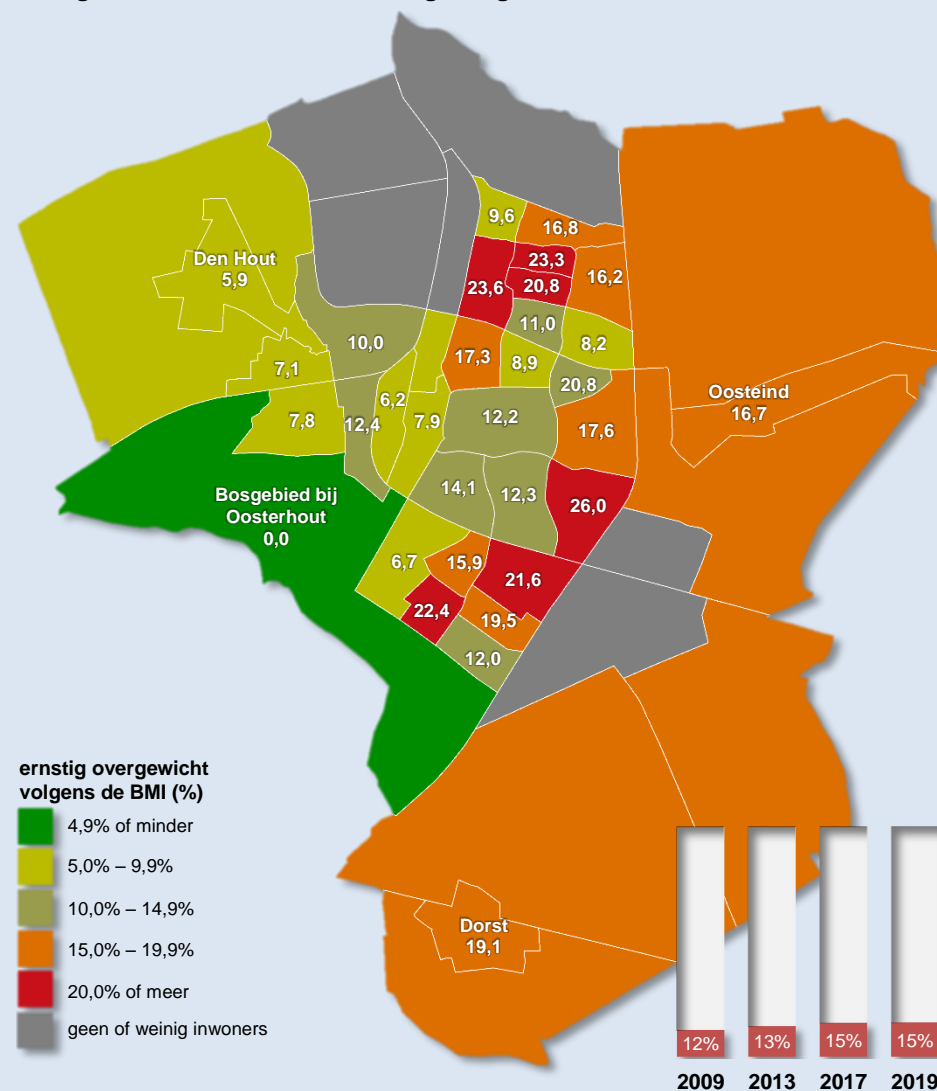
2019: Is er sprake van onder- of overgewicht volgens de BMI?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Body Mass Index (2019)

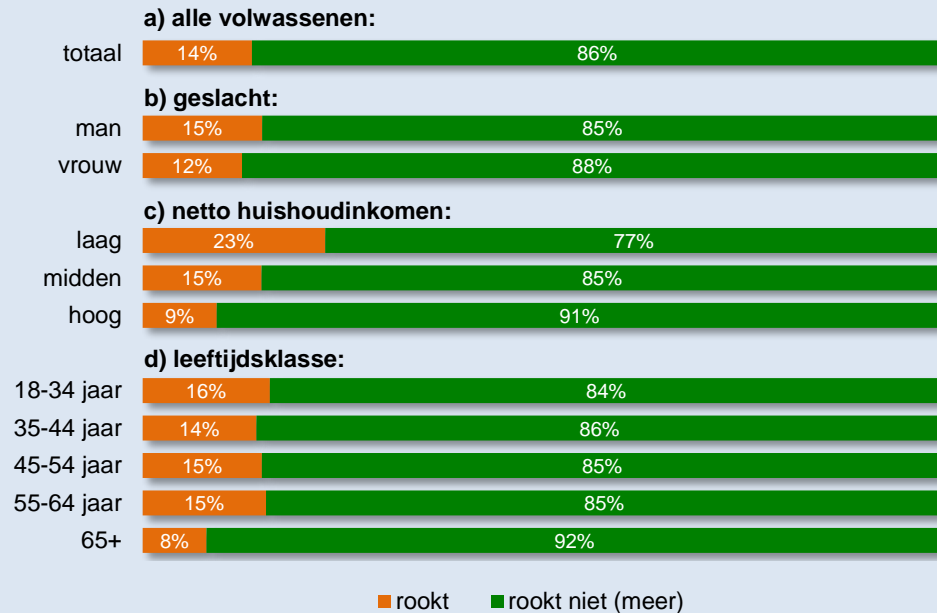
Hoe groot is het aandeel met ernstig overgewicht?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Roken van tabak en overmatig alcoholgebruik zijn zaken die de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk vergroten. Van de Oosterhouters van 18 jaar en ouder geeft bijna 14 procent aan te roken, 39 procent rookt niet meer (maar vroeger dus wel) en ruim 47 procent heeft naar eigen zeggen nog nooit gerookt. In 2009 rookte ruim 20 procent van de volwassen Oosterhouters.

2019: Rookt u wel eens tabak?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

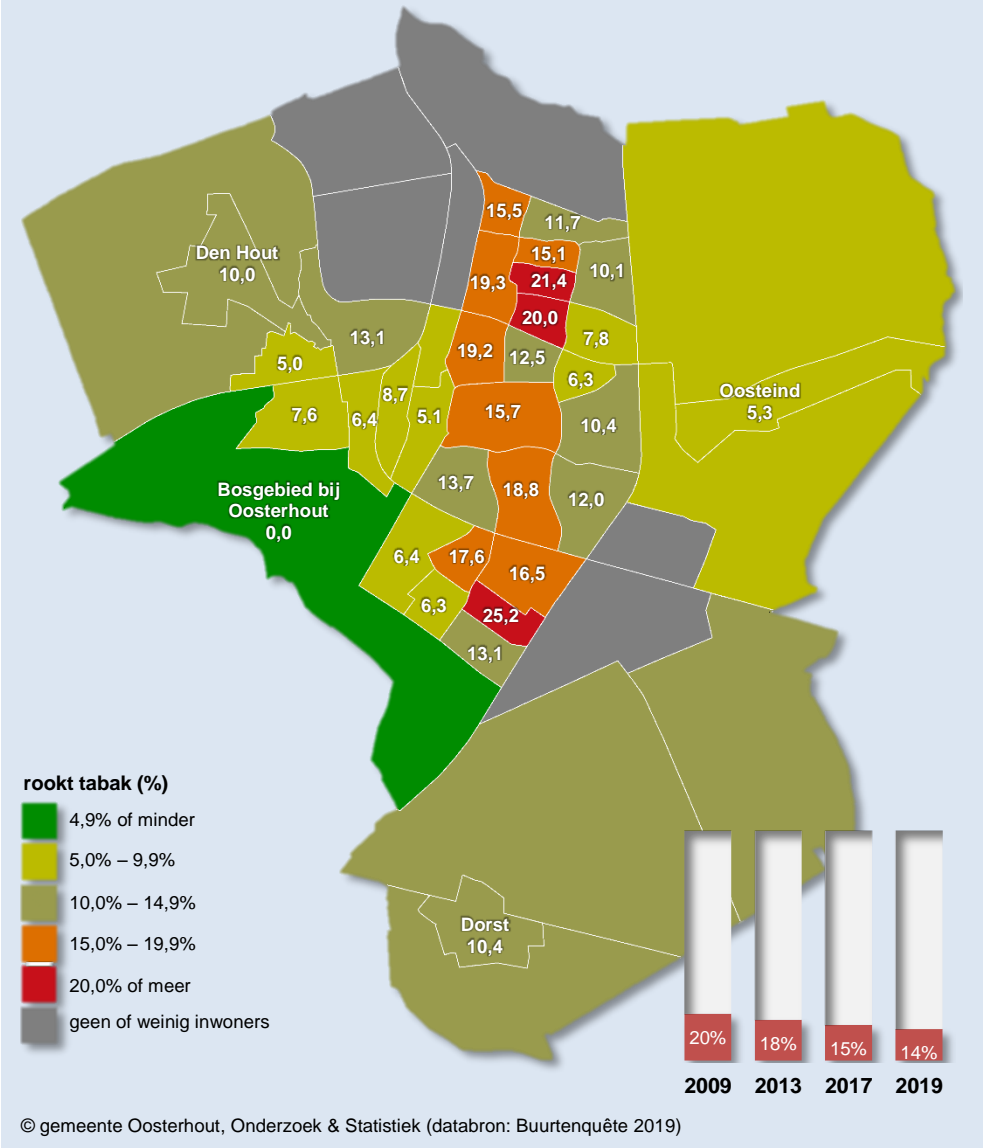
Volgens landelijke cijfers (CBS) rookt 21 procent van alle Nederlanders van 12 jaar en ouder. Van de 18 plussers in de gemeente Oosterhout rookt bijna 15 procent van de mannen en ruim 12 procent van de vrouwen. Ook landelijk roken er nog altijd meer mannen dan vrouwen.

Het aandeel Oosterhouters dat is gestopt met roken is het grootst bij de senioren: zo heeft ruim de helft van de 65-plussers (60%) vroeger wel gerookt maar nu niet meer, terwijl dit bij de 18 tot 34 jarigen 17 procent is.

Van de Oosterhouters (18-plussers) steekt 2 procent per dag 20 sigaretten of meer op. Landelijk wordt 3 procent van de 12-plussers gerekend tot de zware rokers. In 2009 hoorde bijna 5 procent van de Oosterhouters tot de zware rokers.

Roken van tabak (2019)

Hoe groot is het aandeel dat tabak rookt?

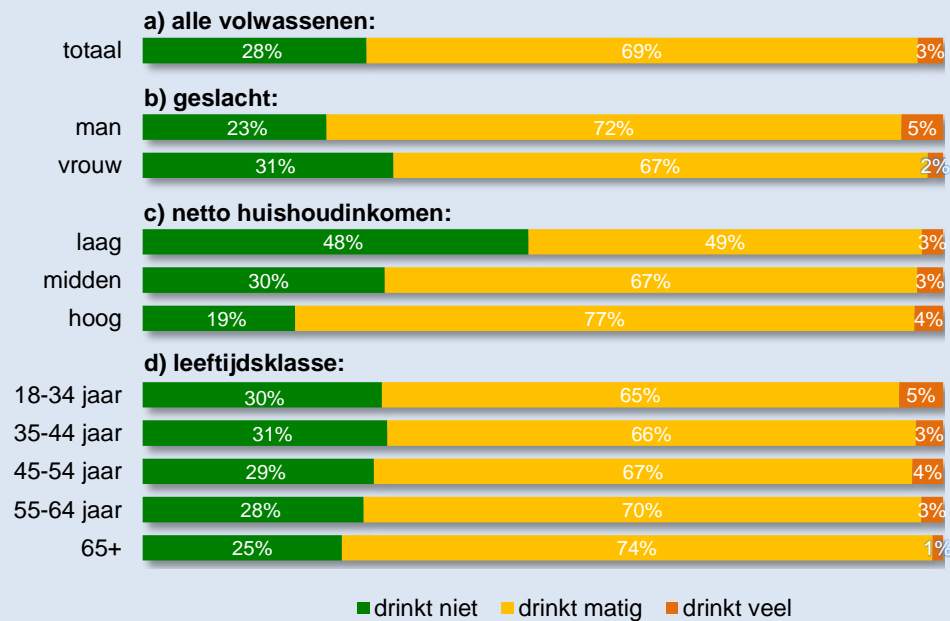


Bijna driekwart van de Oosterhouters van 18 jaar en ouder (72%) drinkt wel eens alcoholische drank. Het aandeel “zware drinkers” is echter beperkt: ruim 3 procent van alle inwoners zegt minstens 1 keer per week 6 glazen alcohol of meer per keer te drinken. Landelijk nuttigt 80 procent van alle Nederlanders van 16 jaar en ouder regelmatig alcoholische drank. Zo’n 9 procent van de Nederlanders wordt gerekend tot de zware drinkers (drinkt vrij regelmatig; 6 glazen of meer per keer).

Het gros van de Oosterhouters die regelmatig alcoholische drank nuttigen behoort tot de matige drinkers: 35 procent beperkt zich tot één glas per keer en bijna 52 procent tot twee tot drie glazen per keer.

Mannen drinken gemiddeld vaker dan vrouwen. Van de volwassen mannen drinkt 77 procent regelmatig alcoholische dranken, terwijl dit bij de vrouwen bijna 69 procent is. Ruim 5 procent van de mannen en bijna 2 procent van de vrouwen behoort tot de zware drinkers.

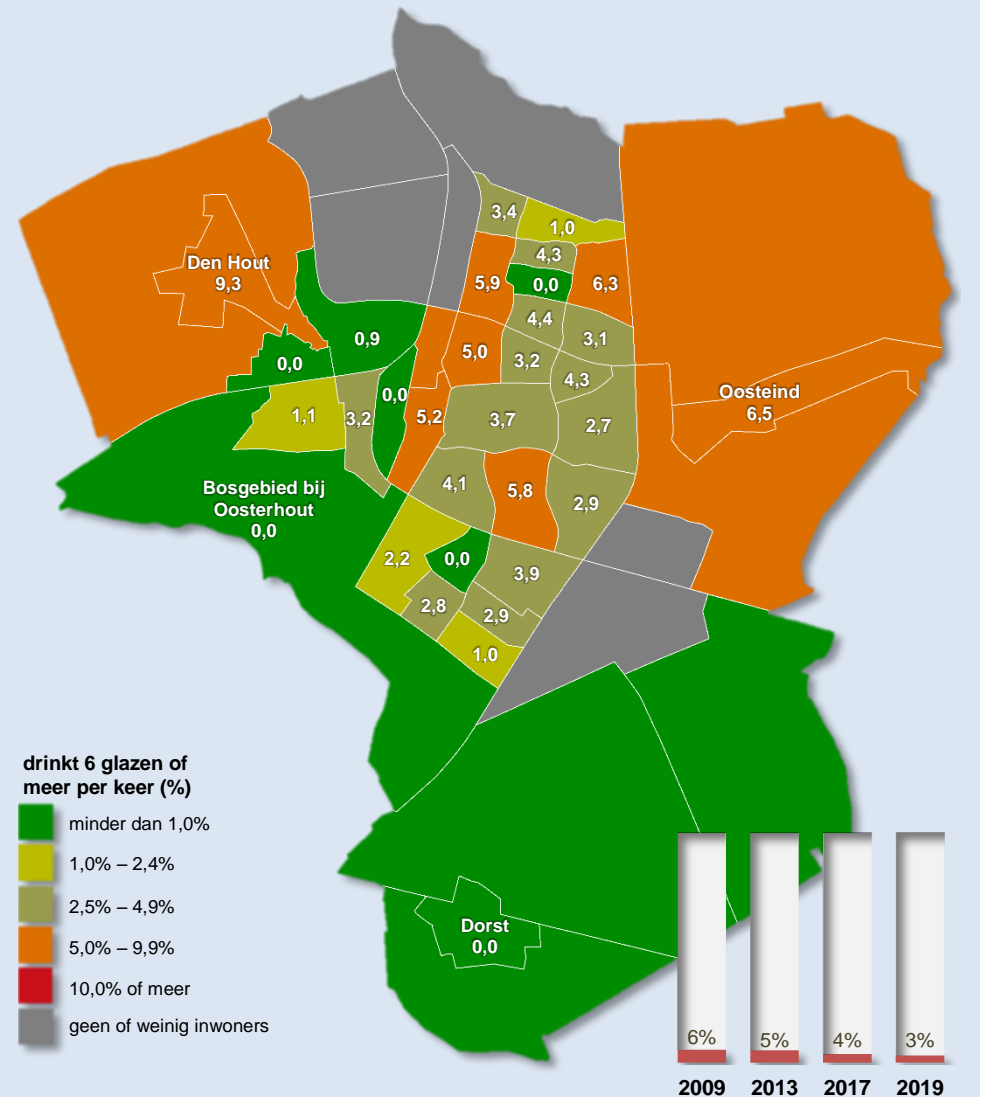
2019: Drinkt u wel een alcoholische dranken?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Drinken van alcohol (2019)

Hoe groot is het aandeel zware drinkers?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

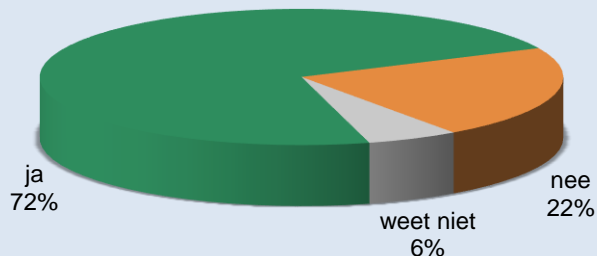
4 Voldoende bewegen en sporten

Voldoende bewegen en weinig stilzitten is belangrijk voor de gezondheid. Daarom heeft de Nederlandse Gezondheidsraad in 2017 een nieuwe beweegrichtlijn opgesteld. De **beweegrichtlijn** voor volwassenen luidt als volgt:

- bewegen is goed, meer bewegen is beter;
- minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen;
- minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

Bijna drie een kwart van de volwassen Oosterhouters (72%) is van mening dat hij of zij over het algemeen voldoende beweegt, zo'n 22 procent denkt van niet en de rest (6%) weet het niet. Als we dit leggen naast de tijd die de inwoners daadwerkelijk besteden aan lichaamsbeweging, dan blijkt dat 42 procent voldoet aan de beweegrichtlijn. Landelijk voldoet 44 procent van de volwassenen aan de richtlijn.

2019: Vindt u dat u voldoende beweegt?

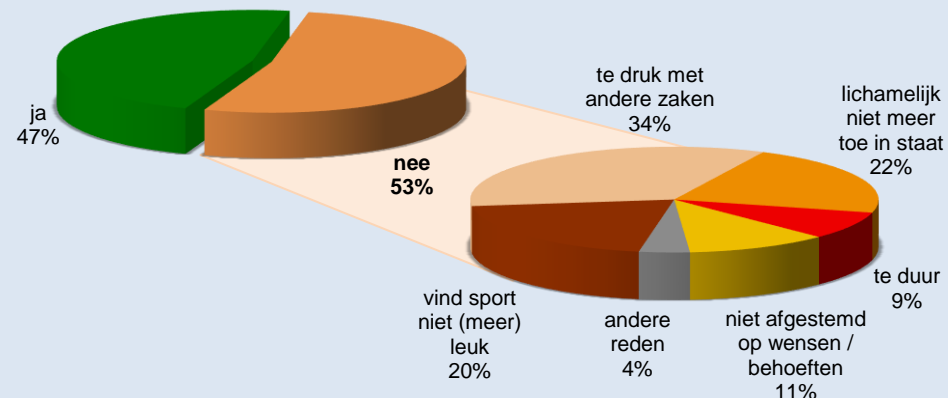


© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Naast voldoende intensief bewegen in het dagelijks leven, is ook sporten een probaat middel om een goede gezondheid te behouden. Bovendien is het ook een populaire vorm van vrijetijdsbesteding en belangrijk als middel voor zelfontplooiing en sociale participatie.

Ruim 47 procent van de volwassen Oosterhouters zegt actief aan sport te doen. Het aandeel actieve sporters is de laatste jaren gestaag aan het dalen: 50 procent in 2017, 51 procent in 2013 en 57 procent in 2009.

2019: Doet u aan sport?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

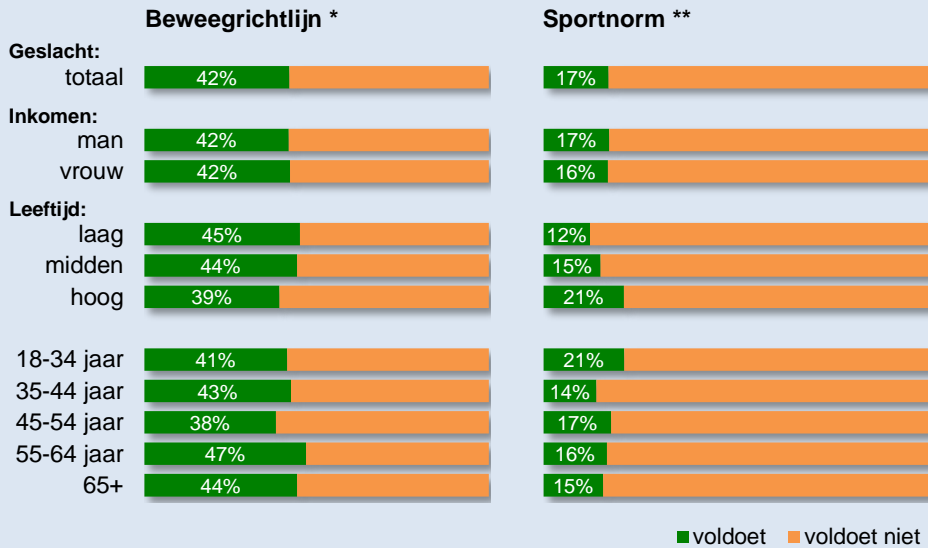
De belangrijkste reden om niet (meer) te sporten is dan men het veel te druk heeft met andere zaken, zoals werk, hobby's, het gezin of mantelzorg. Dit is vooral het geval bij de volwassen Oosterhouters tot 65 jaar; senioren (65-plussers) geven als belangrijkste reden om niet meer te sporten dat ze daar lichamelijk niet meer toe in staat zijn.

De belangrijkste redenen van volwassen Oosterhouters om juist wél te sporten zijn: het actief werken aan de gezondheid (36%), recreatief bezig zijn (24%) of vanwege de sociale contacten (17%). Minder vaak genoemd worden competitie / prestaties (4%) en omdat familie en/of vrienden ook sporten (4%).

Om een goede conditie van het hart- en vaatstelsel te bewerkstelligen is drie maal per week tenminste 20 minuten zwaar intensieve lichaamsbeweging nodig (door bijvoorbeeld te sporten). Bijna 17 procent van de Oosterhouters van 18 jaar en ouder voldoet aan deze **sportnorm**. In Nederland voldoet 23 procent van de 18-plussers aan deze norm.

Oosterhouters tot 34 jaar sporten gemiddeld meer waardoor 21 procent van hen aan deze norm voldoet, terwijl het aandeel 55-plussers dat aan de sportnorm voldoet op zo'n 16 procent ligt. De senioren compenseren dit door in het dagelijks leven meer te bewegen: zo'n 46 procent van de 55-plussers voldoet aan de beweegrichtlijn, terwijl dit bij de jongeren 41 procent is.

2019: Voldoen de Oosterhouters aan de landelijke gezondheidsnormen?

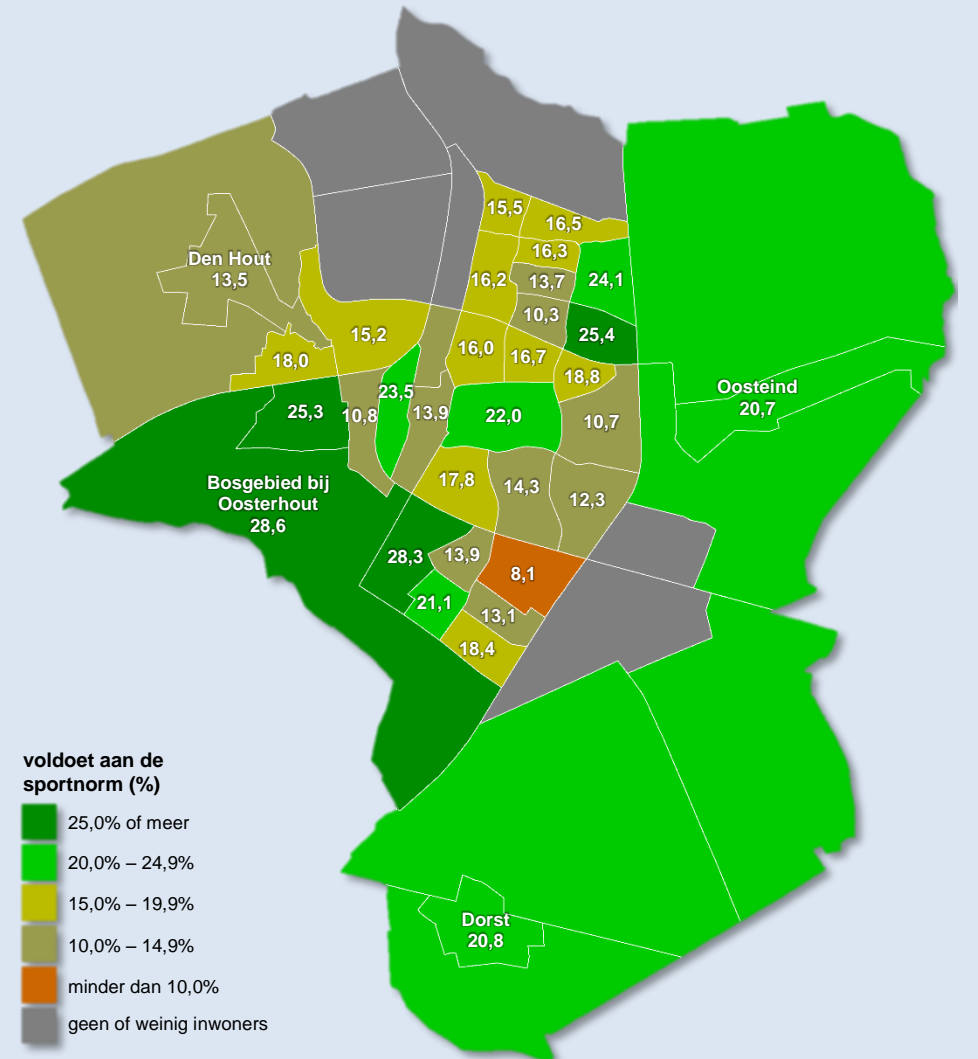


Noten: * verricht minstens 150 minuten per week verspreid over diverse dagen matig intensieve inspanning zoals huishoudelijk werk, lopen of fietsen naar werk, school of winkel, arbeid en/of als vrijetijdsbesteding; ** sport minimaal drie keer in de week tenminste 20 minuten per keer.

© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Gezondheidsnormen: sportnorm (2019)

Hoe groot is het aandeel dat de sportnorm haalt?



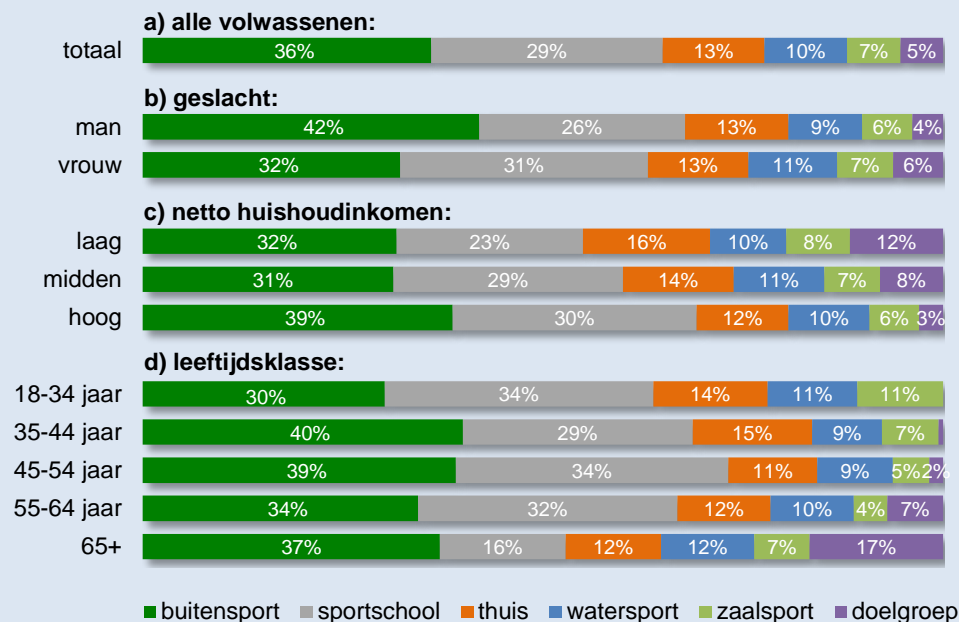
© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

5 Sporten in Oosterhout

Bijna twee derde van de actieve sporters van 18 jaar en ouder in de gemeente Oosterhout beoefent zijn of haar sport via een sportschool / fitnesscentrum of via een sportvereniging, terwijl ongeveer een derde dit in niet-georganiseerd verband doet of via een zelfgeorganiseerde groep vrienden of familieleden.

Het meest populair in de gemeente zijn buitensporten (36%), sporten in de sport-school (29%) en thuis, bijvoorbeeld op een hometrainer, loopband of roeiapparaat (13%). Minder populair zijn watersporten (10%), zaalsporten (7%) en sporten voor specifieke doelgroepen zoals senioren of mensen met een beperking (5%).

2019: Wat voor vorm van sport (of sporten) beoefent u?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

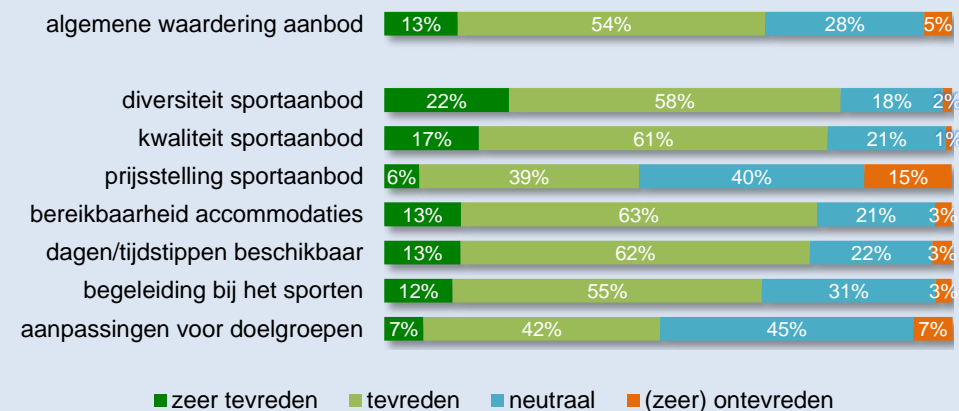
Het merendeel van de sporters beoefent hun sport het gehele jaar / volledig sportseizoen (77%) of een half sportseizoen (10%). Vandaar ook dat de meeste sporters

hun sport in de gemeente beoefenen (82%). Een kleine groep sport in de omliggende gemeenten, waarbij het met name gaat om Breda (vooral vanuit Dorst), Dongen (vooral uit Oosteind) en Made (vooral uit Den Hout).

Het sportaanbod in de gemeente wordt over het algemeen goed gewaardeerd. Ruim 67 procent van de volwassen Oosterhouters is tevreden over het aanbod, terwijl bijna 5 procent daar uitgesproken ontevreden over is. Omgerekend naar een rapportcijfer krijgt dit een 7,5 als gemiddeld cijfer.

Het hoogst scoren de diversiteit (8,0) en de kwaliteit (7,9) van het aanbod. Wat minder goed scoort de prijsstelling: 15 procent is hier uitgesproken ontevreden over. Omgerekend komt dit uit op een 6,6 als gemiddeld rapportcijfer (ook bij de vorige peiling was dit een 6,6). Ook de aanpassingen voor specifieke doelgroepen zoals ouderen of mensen met een beperking wordt (met een 6,9 als rapportcijfer) wat minder goed beoordeeld: bijna 7 procent is hier ontevreden over.

2019: Hoe tevreden bent u over de sportmogelijkheden in de gemeente?



© gemeente Oosterhout, Onderzoek & Statistiek (databron: Buurtenquête 2019)

Als we kijken naar de gemeentelijke sportvoorzieningen, dan scoort het Recreatieoord De Warande het hoogst met een 7,9 als rapportcijfer. De gemeentelijke gymzalen scoren een 6,9 en de sporthallen Arkendonk en Oosterheide krijgen allebei een 6,6 als gemiddelde cijfer.

Noten bij de wijk- en buurtanalyses en bijbehorende kaarten:

In dit onderzoek worden analyses uitgevoerd op het niveau van gemeente, wijk en buurt. Een kaart met de gebruikte wijk- / buurtindeling is te vinden op de achterzijde van deze rapportage. Voor bijna alle wijken / buurten in de gemeente Oosterhout zijn cijfers beschikbaar, met uitzondering van de volgende gebieden:

- 1) In de buurt Vijf Eiken (industrieterrein) wonen nog geen 150 mensen. Gezien dit kleine aantal, worden er geen uitspraken gedaan over deze buurt. De antwoorden van de inwoners die aan dit onderzoek hebben meegedaan worden (uiteraard) wel meegenomen in de gemeente-totalen.
- 2) Het zuidelijk deel van de buurt Statendam (industrieterrein Havenweg) is, gezien het kleine aantal inwoners, meegenomen bij de wijkanalyses over de wijk West en bij de buurtanalyses over de buurt Oud-West.
- 3) In de twee Oosterhoutse buurten Oranjepolder en Everdenberg (bedrijventerrein) staan geen woningen.
- 4) Gezien de kleine aantallen inwoners in de buitengebieden van de Oosterhoutse kerkdorpen, worden (ook) in de buurtanalyses de dorpen als totaal (wijkniveau) genomen.

Begrippenlijst:

Body Mass Index (pagina 7): Met behulp van de BMI kan, aan de hand van iemands gewicht en lengte, worden bepaald of die persoon een normaal gewicht heeft of juist te licht of te zwaar is. De berekening is als volgt: gewicht in kilogrammen, gedeeld door het kwadraat van de lengte in meters. Een BMI-waarde tussen de 18,5 en 25,0 duidt op een normaal gewicht. Bij een waarde boven de 25 is sprake van overgewicht en een waarde van 30 of hoger duidt op ernstig overgewicht (obesitas).

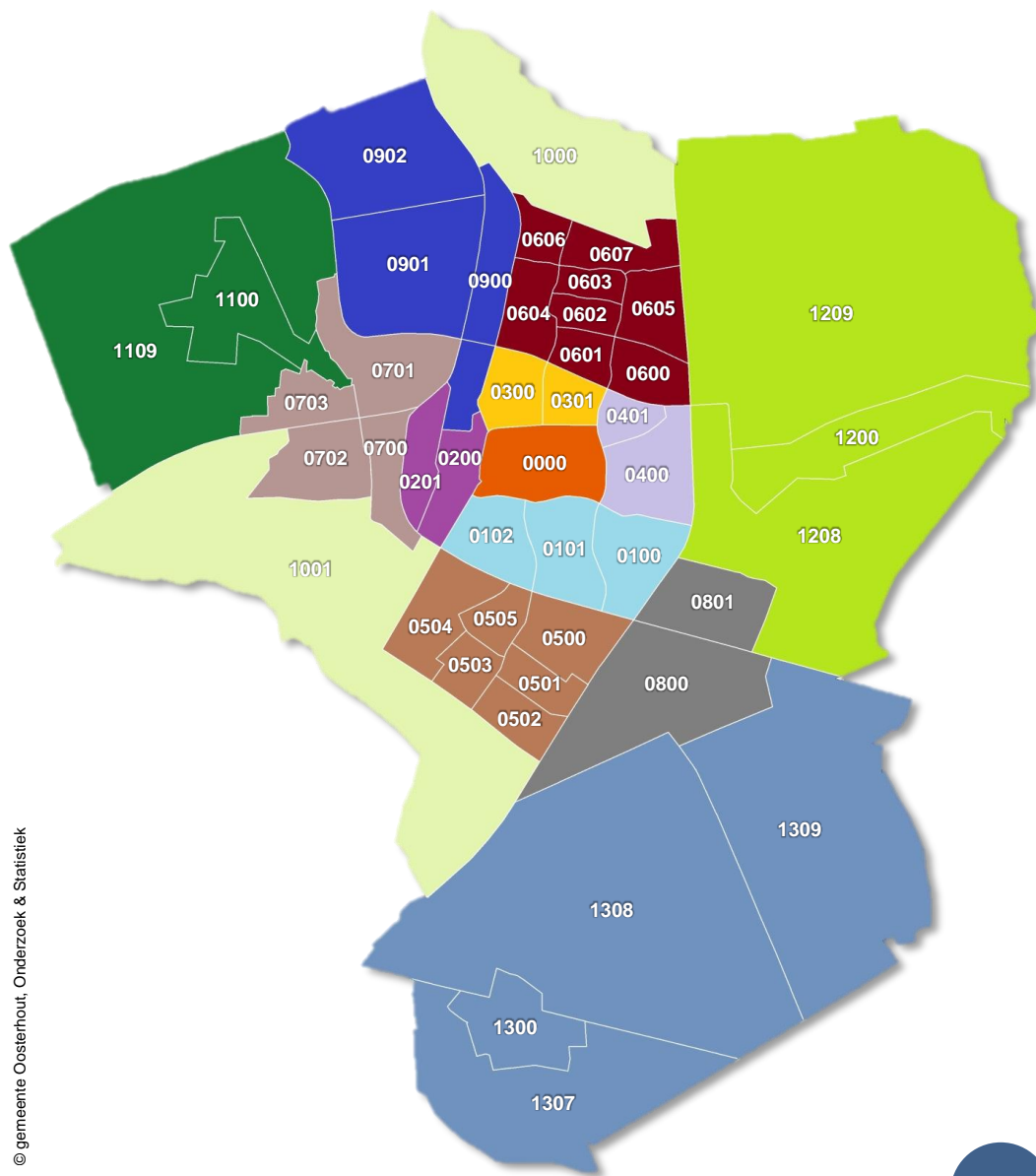
Zware roker (pagina 8): iemand die 20 sigaretten of meer per dag rookt.

Zware drinker (pagina 9): iemand die meerdere keren per week 6 glazen per keer alcohol drinkt.

Beweegrichtlijn (pagina 10-11): iemand voldoet aan de richtlijn als hij of zij minstens 150 minuten per week en verspreid over diverse dagen matig of zwaar intensieve inspanning verricht zoals huishoudelijk werk, lopen of fietsen naar werk, school of winkel, arbeid en/of als vrijetijdsbesteding.

Sportnorm (pagina 10-11): iemand voldoet aan de norm als hij of zij minimaal drie keer in de week tenminste 20 minuten per keer sport.

6 Overzichtsk kaart wijk- en buurtindeling Oosterhout



Buurten Oosterhout-stad:

- 0000 Centrum
- 0100 Slotjes-Oost
- 0101 Slotjes-Midden
- 0102 Slotjes-West
- 0200 Oud-West
- 0201 Kanaleneiland
- 0300 Vogelbuurt
- 0301 Kastelenbuurt
- 0400 Leijsenakkers
- 0401 Molenbuurt
- 0500 Bloemenbuurt
- 0501 Schrijversbuurt
- 0502 Natuurkundigenbuurt
- 0503 Componistenbuurt
- 0504 Warandebuurt
- 0505 Paterserf
- 0600 Kruidenbuurt
- 0601 Sterrenbuurt
- 0602 Donkenbuurt
- 0603 Larenbuurt
- 0604 Beemdenbuurt
- 0605 Schildersbuurt
- 0606 Dammenbuurt
- 0607 Staatsliedenbuurt
- 0700 Vrachelen-Zuidoost
- 0701 Vrachelen-Noord
- 0702 Vrachelen-Zuidwest
- 0703 Vrachelen-Noordwest (De Contreie)
- 0800 Vijf Eiken
- 0801 Heikant (Everdenberg)
- 0900 Statendam
- 0901 Weststad-Zuid
- 0902 Weststad-Noord
- 1000 Oranjepolder
- 1001 Bosgebied bij Oosterhout

Buurten Kerkdorpen:

- 1100 Den Hout (dorpskern)
- 1109 Buitengebied bij Den Hout
- 1200 Oosteind (dorpskern)
- 1208 Buitengebied Oosteind-Zuid
- 1209 Willemspolder
- 1300 Dorst (dorpskern)
- 1307 Buitengebied Dorst-Zuid
- 1308 Bosgebied bij Dorst
- 1309 Steenoven

Wijken:

- 00 Centrum
- 01 Slotjes
- 02 West
- 03 Strijen
- 04 Leijsenakkers
- 05 Oosterheide
- 06 Dommelbergen
- 07 Vrachelen
- 08 Industrieterreinen Zuid
- 09 Industrieterreinen Noord
- 10 Buitengebied bij Oosterhout
- 11 Kerkdorp Den Hout
- 12 Kerkdorp Oosteind
- 13 Kerkdorp Dorst