

**Resultaten van de  
Gezondheidsmonitor  
Volwassenen en Ouderen**



Gezondheid van volwassenen  
en ouderen in beeld

2024

# Over de Gezondheidsmonitor

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 (GM V&O 2024) vond plaats tussen september en december 2024. Alle GGD'en, de gemeente Utrecht, het RIVM, het CBS en GGD GHOR Nederland werkten mee aan deze monitor.

Bijna een half miljoen mensen (454.342) in Nederland van 18 jaar en ouder vulden een vragenlijst in over hun gezondheid, welzijn, leefstijl en leefomgeving. De resultaten helpen gemeenten en beleidsmakers om gericht te werken aan een betere gezondheid.

Kijk voor meer informatie over het onderzoek bij Achtergrondinformatie aan het einde van dit rapport.

## Inhoud

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Ervaren gezondheid</b>    | 3  |
| <b>Leefstijl</b>             | 4  |
| Alcohol                      | 4  |
| Roken en vaperen             | 6  |
| Bewegen                      | 8  |
| <b>Mantelzorg</b>            | 10 |
| <b>Mentale gezondheid</b>    | 12 |
| Stress                       | 12 |
| Eenzaamheid                  | 13 |
| Angst en depressie           | 14 |
| Regie eigen leven            | 15 |
| <b>Achtergrondinformatie</b> | 16 |

### Leeswijzer

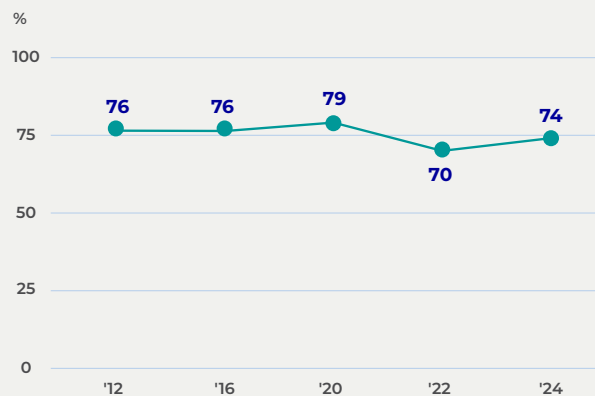
Deze rapportage biedt inzicht in de landelijke uitkomsten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024. Het gaat om een selectie van onderwerpen die deels aansluiten bij het persbericht dat op 17 juni 2025 gepubliceerd is. Kijk voor meer resultaten op landelijk, regionaal en gemeentelijk niveau op [RIVM StatLine](#), [VZinfo](#), [CBS Statline](#) en de websites van de GGD'en.

# Ervaren gezondheid

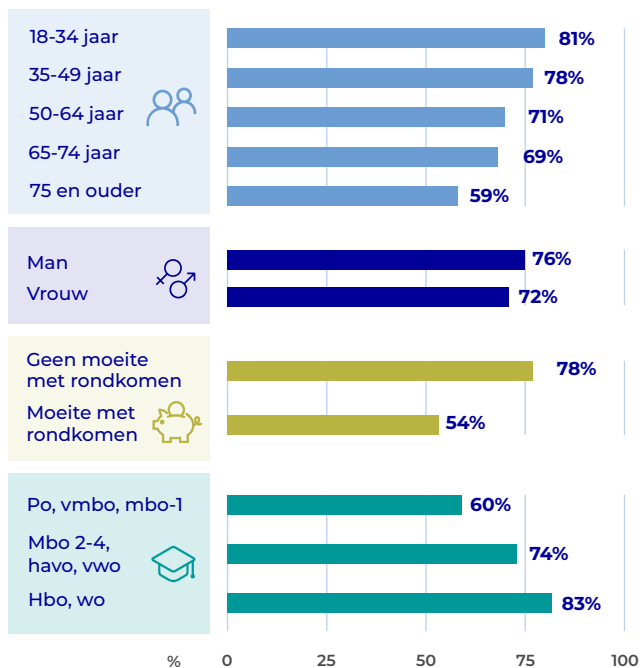
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke en mentale klachten. De gezondheidsbeleving is daarom een belangrijke maat om de algemene gezondheid te meten onder de bevolking. Iedereen geeft zijn eigen betekenis aan gezondheid en mensen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun eigen gezondheid ervaren.

In het algemeen zien we dat het iets beter gaat met de gezondheid van inwoners van 18 jaar en ouder dan in 2022. Meer mensen ervaren hun gezondheid als (zeer) goed. Dit steeg van 70% in 2022 naar 74% in 2024. Langzaam keren we weer terug naar het niveau van 2016 (76%).

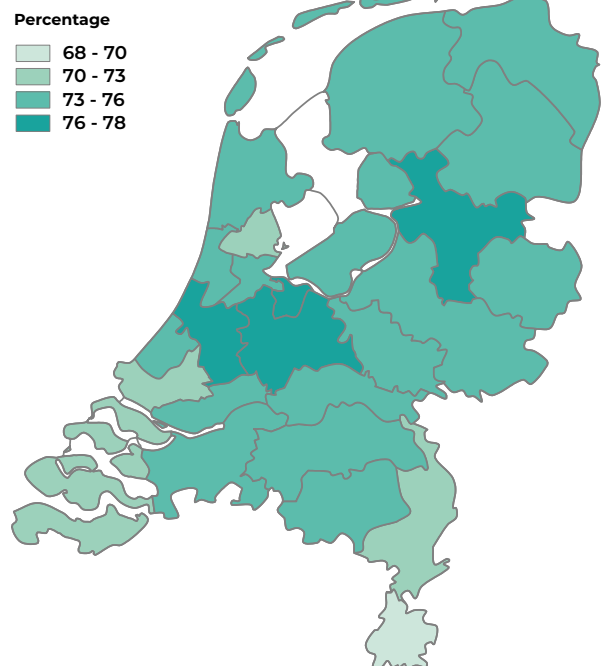
## Ervaart gezondheid als (zeer) goed



## Ervaart gezondheid als (zeer) goed



## Ervaart gezondheid als (zeer) goed



18-34 jarigen, mensen zonder moeite met rondkomen en mensen met een hbo- of wo- opleiding ervaren hun gezondheid vaker als (zeer) goed dan gemiddeld.

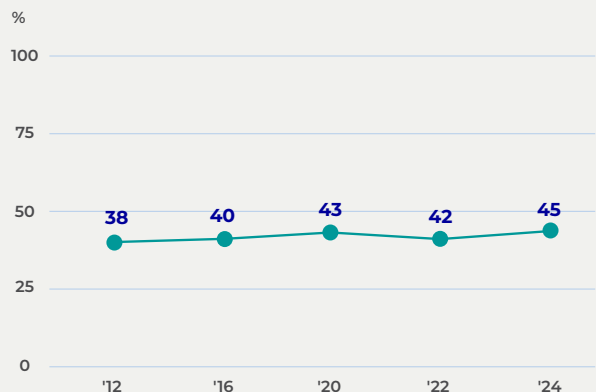
# Leefstijl

## Alcohol

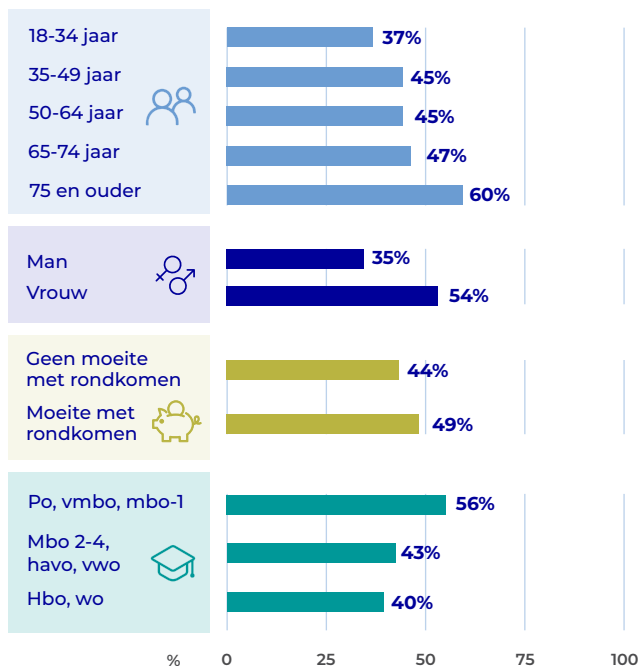
### Richtlijn Gezondheidsraad

Steeds meer volwassenen houden zich aan de richtlijn van de Gezondheidsraad: drink niet of maximaal één glas alcohol per dag. Gemiddeld steeg dit van 38% in 2012 naar 45% in 2024.

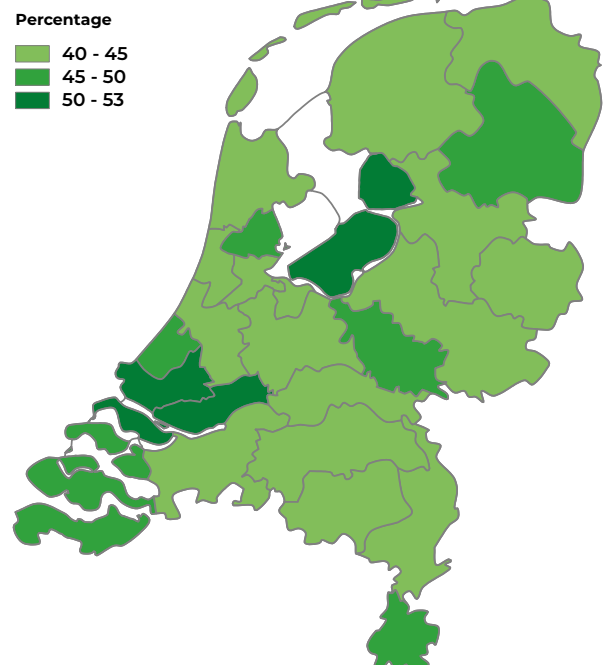
### Voldoet aan de richtlijn



### Voldoet aan de richtlijn



### Voldoet aan de richtlijn



Mensen met een hbo- of wo-opleiding, 18-34 jarigen en mannen voldoen minder vaak aan de richtlijn dan gemiddeld.

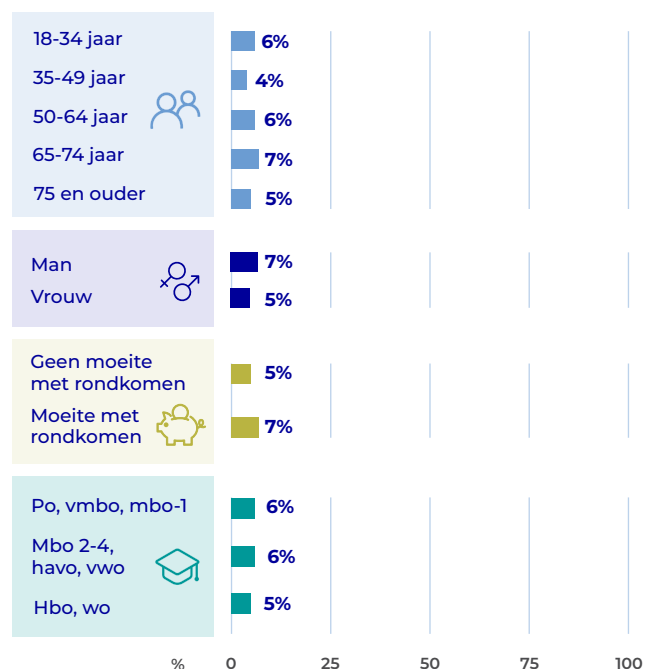
Voor een op de vijf (22%) geldt dat zij nooit alcohol drinken of niet in de laatste 12 maanden, dus ook niet één glas per dag.

## Problematische drinkers

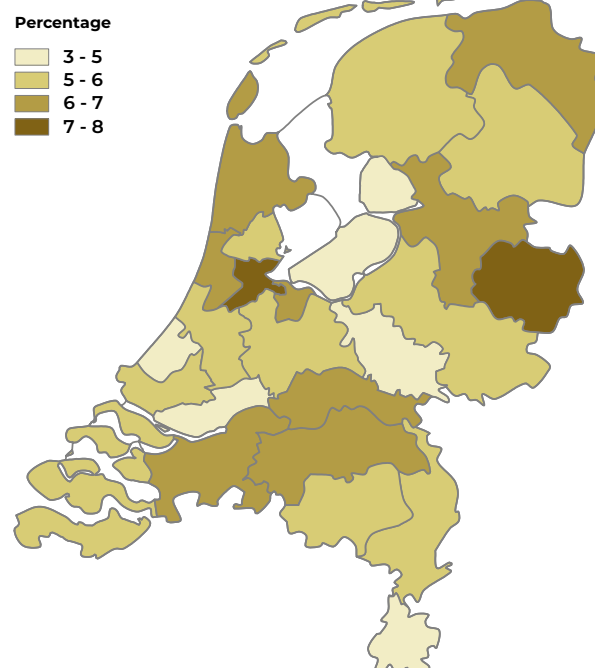
We onderscheiden twee typen problematische drinkers: overmatige en zware drinkers. Iemand wordt als **overmatige drinker** aangemerkt als diegene per week meer dan 14 glazen (voor vrouwen) of meer dan 21 glazen (voor mannen) alcohol drinkt. Iemand wordt als **zware drinker** aangemerkt als diegene tenminste één keer per week 4 glazen (voor vrouwen) of 6 glazen (voor mannen) op één dag heeft gedronken.



### Overmatige drinker



### Overmatige drinker



Het overmatig drankgebruik ligt het hoogst bij 65-74 jarigen, mannen en mensen die moeite hebben met rondkomen.

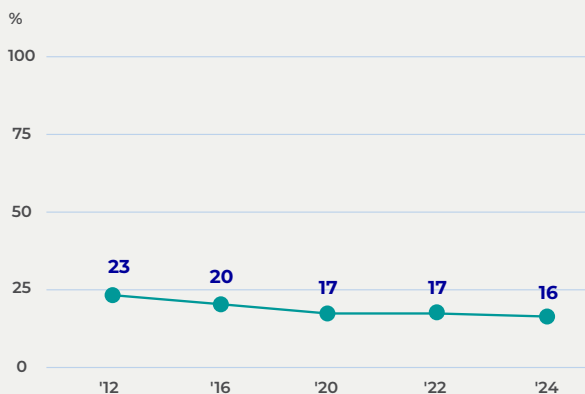
## Roken en vaperen

Roken is een belangrijke oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Roken verhoogt het risico op een aantal soorten kanker, hart- en vaatziekten en longaandoeningen ([RIVM](#)).

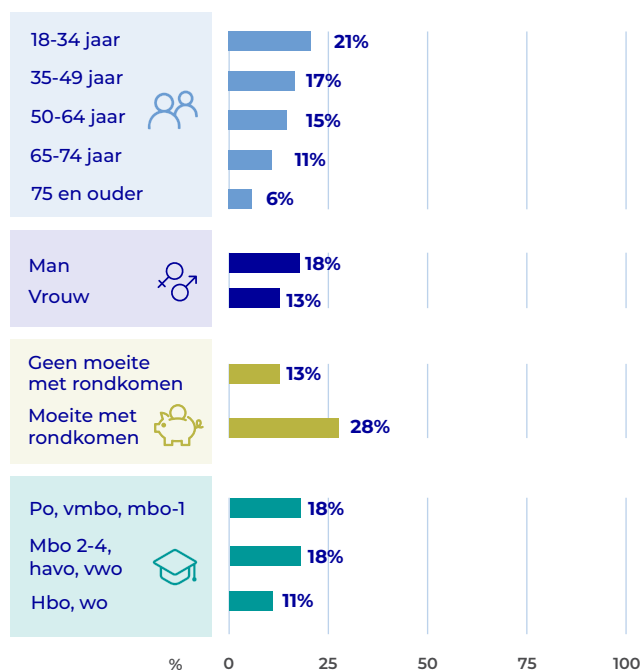
### Roken

Het percentage rokers blijft licht dalen. In 2024 rookte 16% van de volwassenen tabaksproducten.

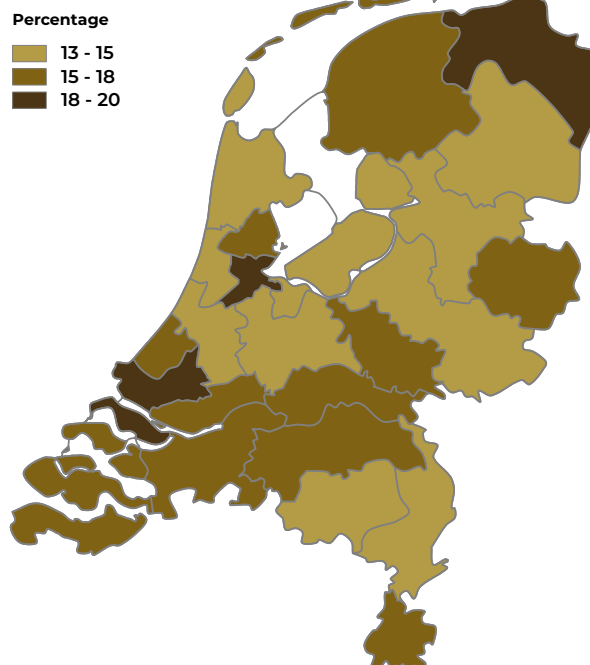
#### Roker



#### Roker



#### Roker



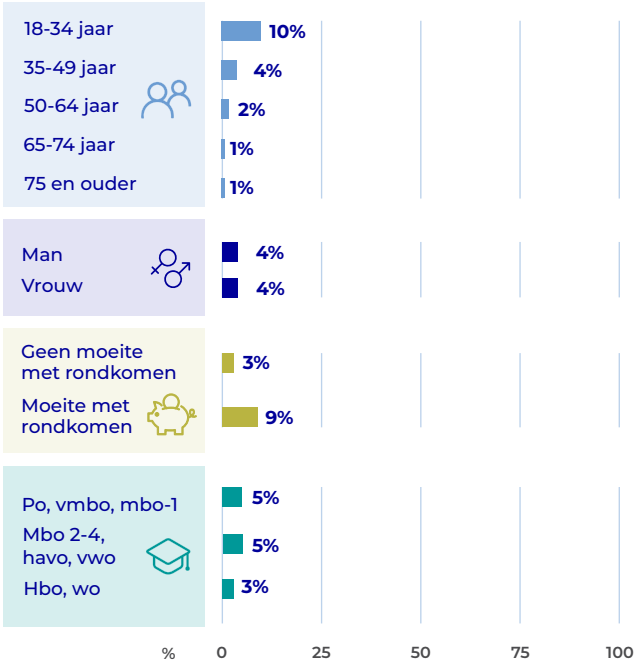
Het hoogste percentage rokers bevindt zich in de groep die moeite heeft met rondkomen, gevolgd door 18-34 jarigen. Ook mannen roken meer dan gemiddeld. Mensen met een hbo- of wo-opleiding roken juist minder dan gemiddeld.

## Vapen

Het percentage volwassenen van 18 jaar en ouder dat vapet, is toegenomen van 2% in 2020 naar 4% in 2024. De grootste toename is te zien bij 18-34 jarigen: van 3% in 2020 tot 10% in 2024.

Het percentage vapers is het hoogst onder 18-34 jarigen en mensen die moeite hebben met rondkomen. Ongeveer twee derde (64%) van de mensen die vapet, rookt ook tabaksproducten.

## Vapet



## Bewegen

Bewegen heeft een positieve invloed op een gezond gewicht en op de fysieke en mentale gezondheid. Het vermindert de kans op een aantal chronische aandoeningen. Daarnaast helpen sport en bewegen mensen om beter in hun vel te zitten en wordt sociale interactie bevorderd ([Kenniscentrum Sport & Bewegen](#)).

### De beweegrichtlijnen

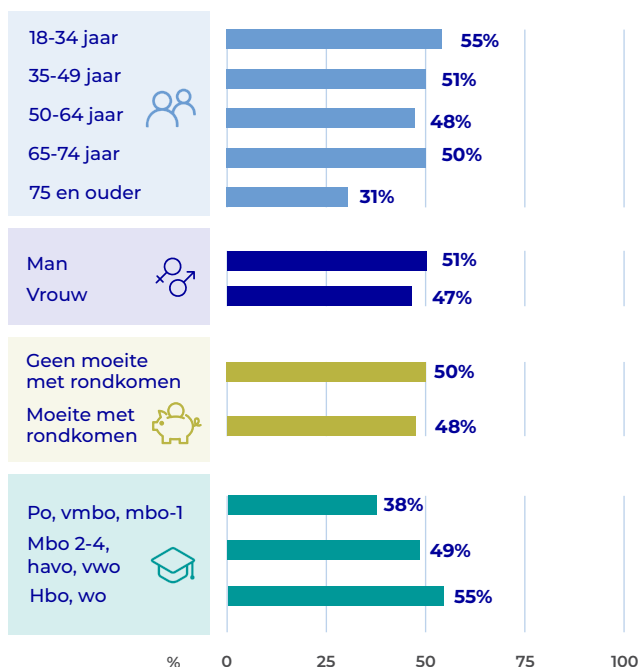
De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid.

Beweegrichtlijnen volwassenen en ouderen:

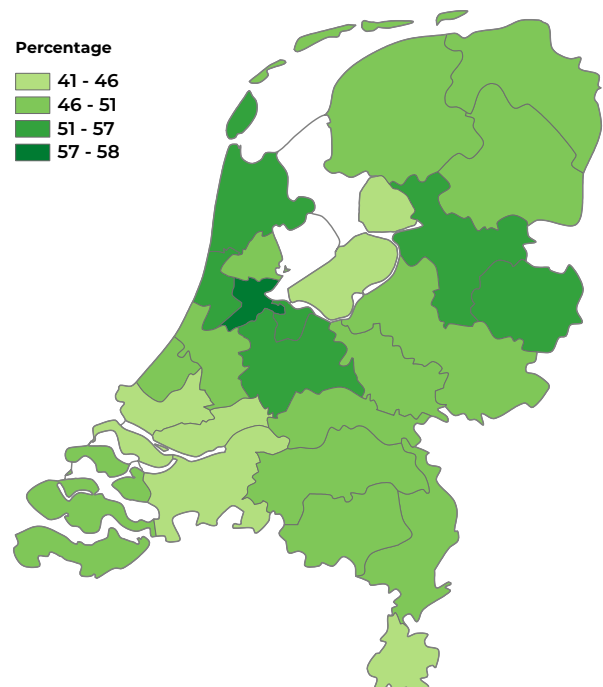
- Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief
- Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen
- Voor ouderen: combineer dit met balansoefeningen



### Voldoet aan de beweegrichtlijnen



### Voldoet aan de beweegrichtlijnen



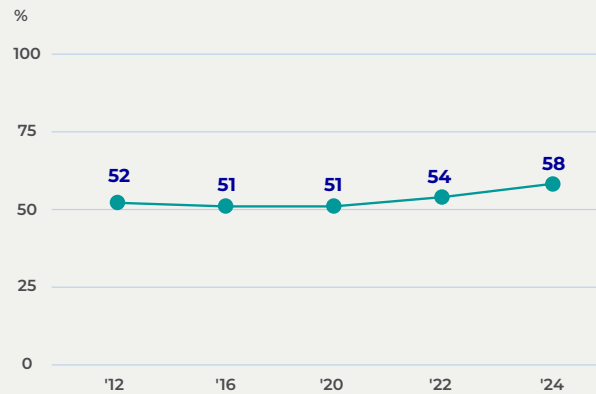
Bijna de helft van de volwassenen voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit is al jaren redelijk constant. Beweging is gemeten met de SQUASH ([VZinfo](#))

18-34 jarigen en mensen met een hbo- of wo-opleiding voldoen vaker aan de richtlijnen.

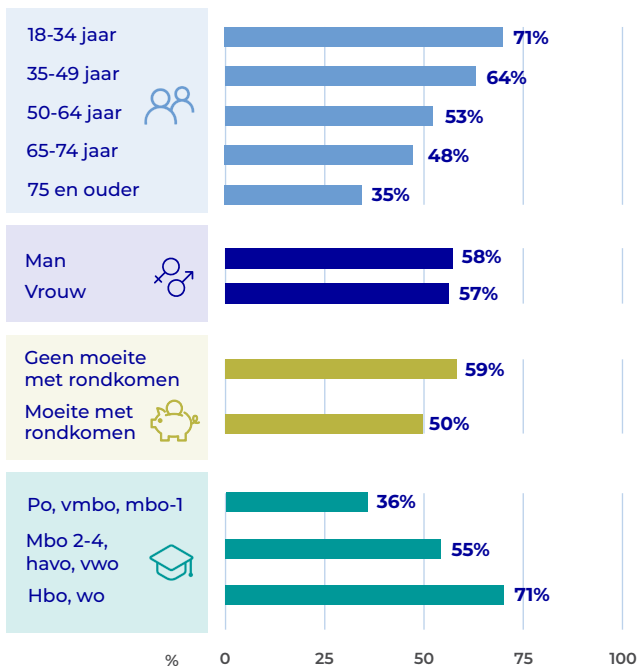
## Wekelijks sporten

Hoewel het percentage wekelijkse sporters tot 2020 vrijwel gelijk bleef, neemt het sindsdien toe, tot 58% wekelijkse sporters in 2024.

### Wekelijkse sporter



### Wekelijkse sporter



Het percentage dat wekelijks sport, is hoger bij 18-34 jarigen, mensen die geen moeite hebben met rondkomen en mensen met een hbo- of wo- opleiding.

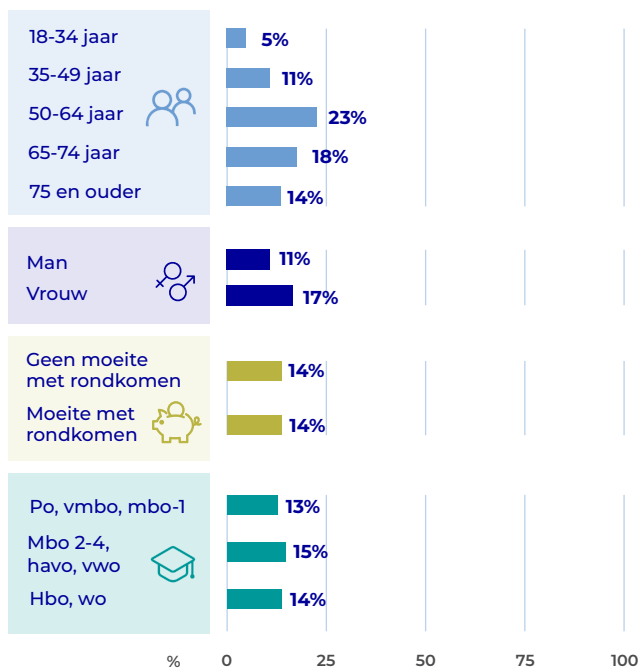
# Mantelzorg

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 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.

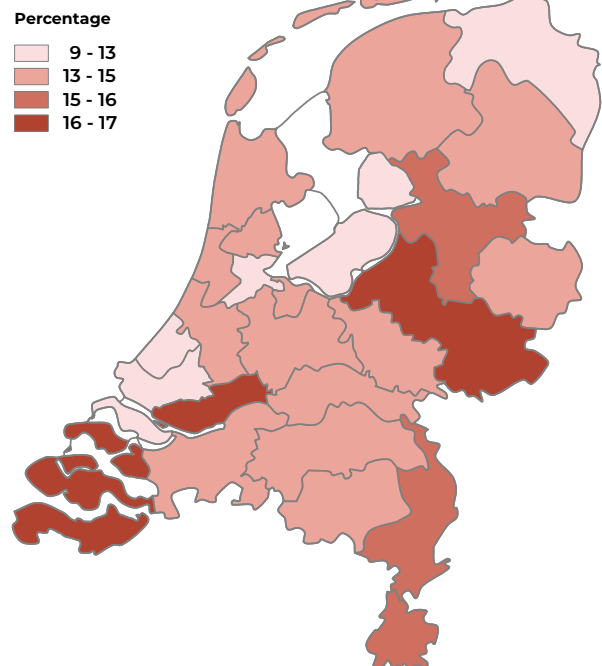
Een op de zeven mensen (14%) is mantelzorger.  
Dit aandeel is al jaren stabiel.



## Mantelzorger



## Mantelzorger

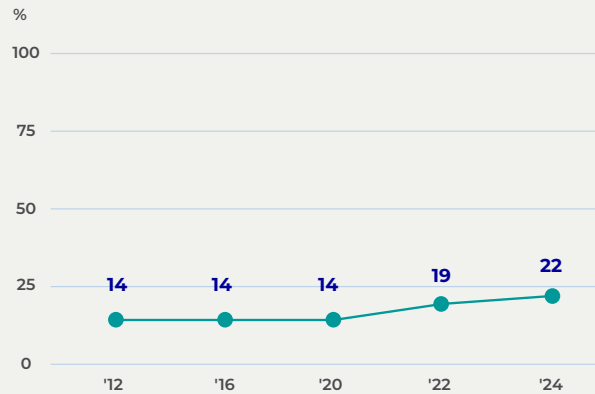


Voorals 50-64 jarigen zijn vaak mantelzorger. Ook zijn vrouwen vaker mantelzorger dan mannen.

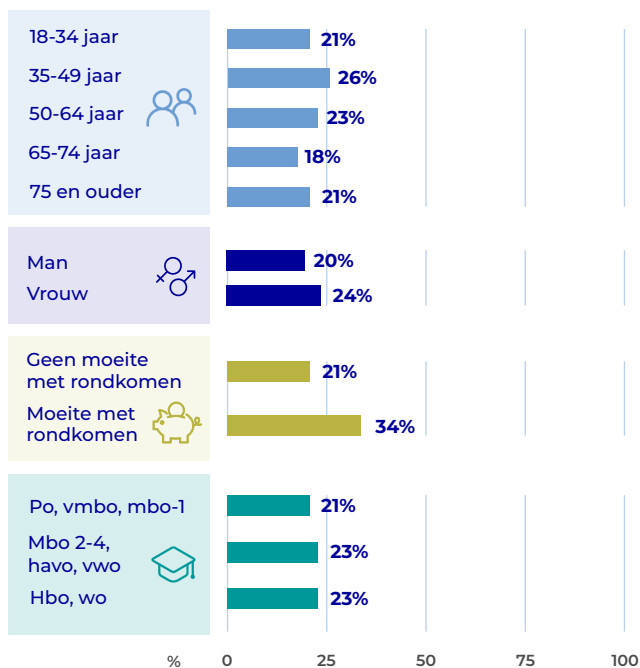
## Belaste mantelzorgers

Mantelzorgers zijn belangrijk in de ondersteuning van hun dierbaren. Intensief en langdurig zorgen kan als zwaar worden ervaren. Er is een grote stijging te zien sinds 2020 in het percentage dat zich redelijk zwaar tot overbelast voelt als mantelzorger.

### Redelijk zwaar tot overbelaste mantelzorger



### Redelijk zwaar tot overbelaste mantelzorger



Mensen die moeite hebben met rondkomen, voelen zich vaker zwaar belast door het geven van mantelzorg dan gemiddeld. Een derde van de mantelzorgers in die groep is redelijk zwaar tot overbelast.

# Mentale gezondheid

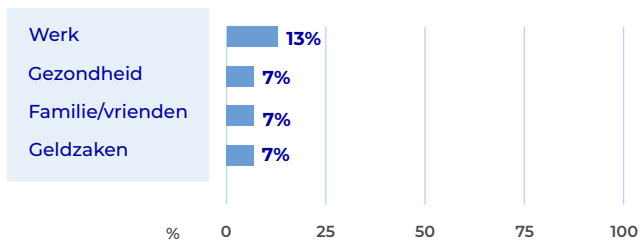
## Stress

Het percentage volwassenen dat in de laatste 4 weken (heel) veel stress heeft ervaren is ongeveer gelijk aan 2022 (21%).

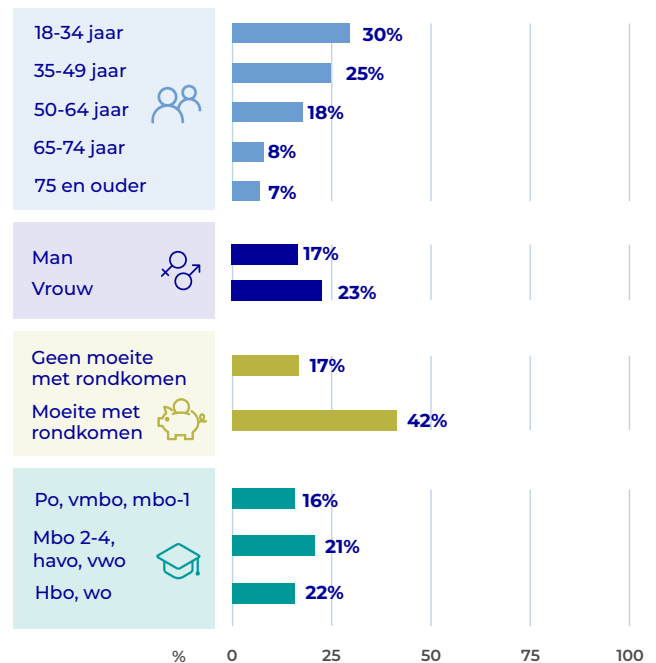


**Ervaarde in de laatste 4 weken (heel) veel stress**

Men ervaart vooral stress op het gebied van werk:



**Heeft in de laatste 4 weken (heel) veel stress ervaren**

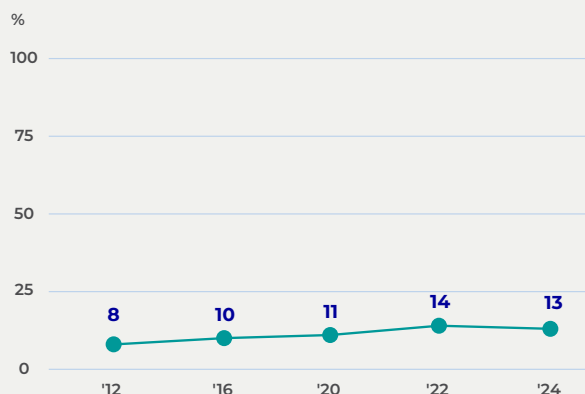


Het aandeel mensen dat (heel) veel stress ervaart, ligt onder 18-34 jarigen en mensen met moeite met rondkomen hoger dan gemiddeld.

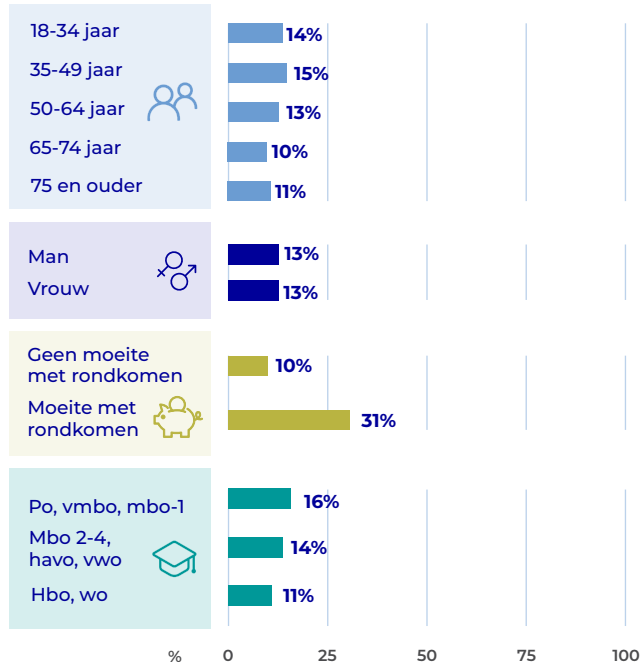
## Eenzaamheid

In 2024 voelden minder mensen zich sterk eenzaam dan in 2022. In de jaren daarvoor was er juist een geleidelijke stijging. Dit is gemeten met de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld. ([VZinfo](#))

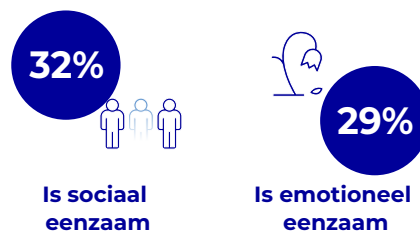
### Sterk eenzaam



### Sterk eenzaam



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 ([Movisie](#)).



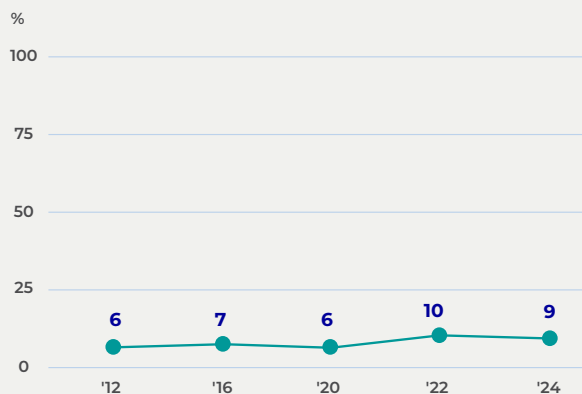
Een derde van de mensen die moeite heeft met rondkomen, is sterk eenzaam. Dit is 2,5x meer dan gemiddeld.

## Angst en depressie

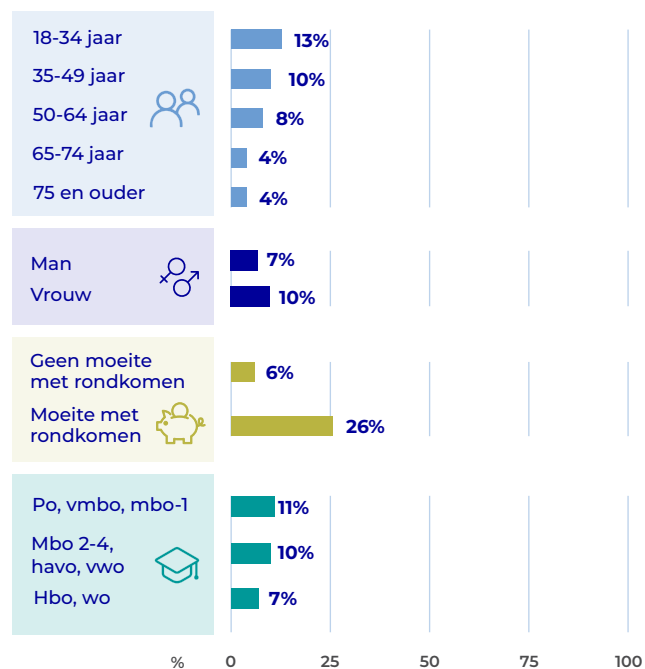
Een hoog risico op een angststoornis of depressie is gemeten met de Kessler-10 (K10) vragenlijst ([VZinfo](#)).



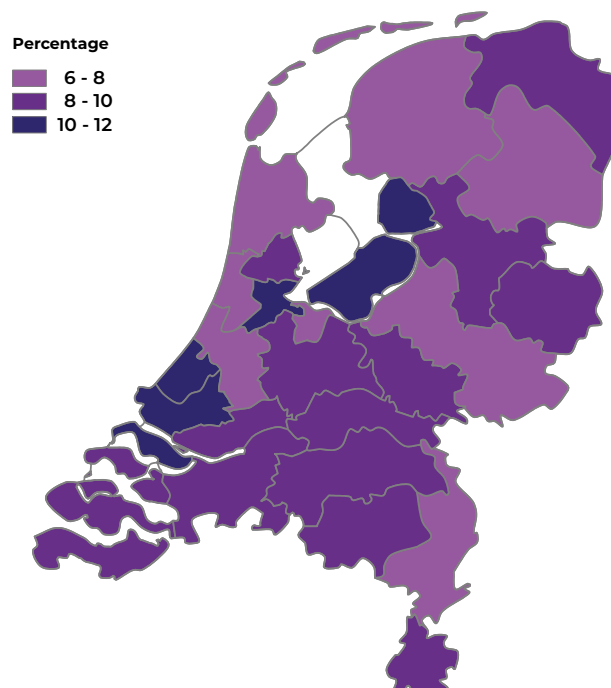
### Hoog risico op angststoornis of depressie



### Hoog risico op angststoornis of depressie



### Hoog risico op angststoornis of depressie

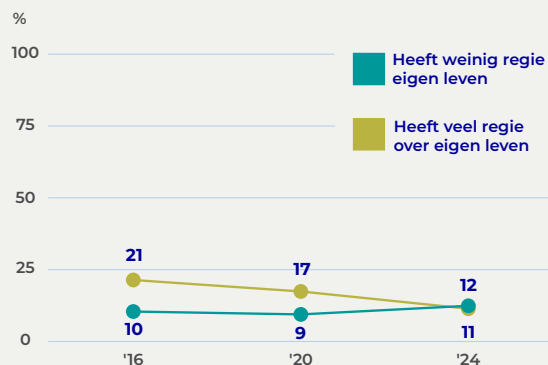


Voorals mensen die moeite hebben met rondkomen, hebben vaker dan gemiddeld een hoog risico op een angststoornis of depressie.

## Regie eigen leven

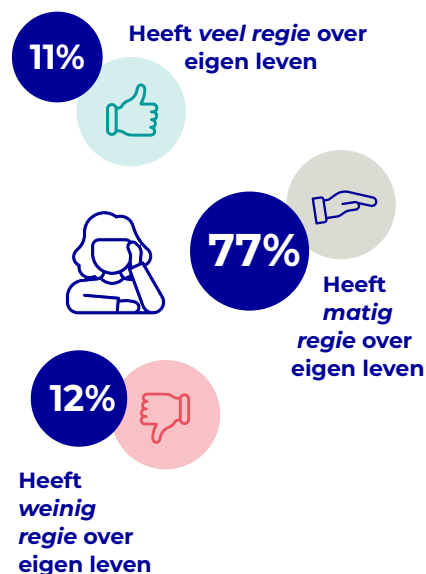
Sinds 2016 daalt het percentage met veel regie over het eigen leven en neemt het percentage dat weinig regie heeft over het eigen leven toe.

### Regie over eigen leven



### Regie over eigen leven

Regie over het eigen leven is de mate waarin mensen ervaren zelf de controle te hebben over hun eigen leven.



# Achtergrondinformatie

Met de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 is de gezondheid, het welzijn, de leefstijl en leefomgeving van inwoners van 18 jaar en ouder in Nederland in kaart gebracht. Alle GGD'en en gemeenten Utrecht voeren dit onderzoek iedere vier jaar uit in opdracht van gemeenten, in samenwerking GGD GHOR Nederland, het RIVM en het CBS. Gegevens van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2024 zijn ook meegenomen in dit onderzoek. Dit is de vijfde keer dat de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen gezamenlijk is uitgevoerd. Voorgaande metingen vonden plaats in 2012, 2016, 2020 en 2022. De meting in 2022 was een extra meting in verband met corona.

De gegevens zijn van september tot december 2024 verzameld door middel van digitale en papieren vragenlijsten.

De doelgroep van het onderzoek zijn personen van 18 jaar en ouder die in Nederland wonen. Het CBS selecteert personen uit de Basisregistratie Personen (BRP) die worden uitgenodigd voor deelname aan de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024. Dit wordt een steekproef genoemd.

Om de resultaten zo representatief mogelijk te laten zijn voor de inwoners van uw 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.

Er worden op basis van achtergrondkenmerken verschillen naar groepen weergegeven, waaronder gender. We hebben gekozen om alleen gender man en vrouw weer te geven. Het aandeel respondenten met een gender anders dan man/vrouw is 0,2%. Die groep is te klein om betrouwbare uitspraken over te kunnen doen.

Meer informatie over hoe het onderzoek is uitgevoerd, is te vinden op [Gezondheidsmonitors | RIVM](#). Daar is ook een inblikvoorbeeld van de vragenlijst te vinden.

Deze rapportage is een uitgave van GGD GHOR Nederland.

Heeft u vragen over het onderzoek of hulp nodig bij de duiding van de cijfers? Neem dan contact op met Team Gezondheidsmonitors via [gezondheidsmonitors@ggdghor.nl](mailto:gezondheidsmonitors@ggdghor.nl).

Het overnemen van gegevens uit deze publicatie is toegestaan met bronvermelding: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024, GGD'en, CBS en RIVM.

De kaarten met informatie per GGD in deze rapportage zijn afkomstig van VZinfo.nl, RIVM: Bilthoven 17 juni 2025.

Zwarte Woud 2  
3524 SJ Utrecht

[ggdghor.nl](https://ggdghor.nl)

