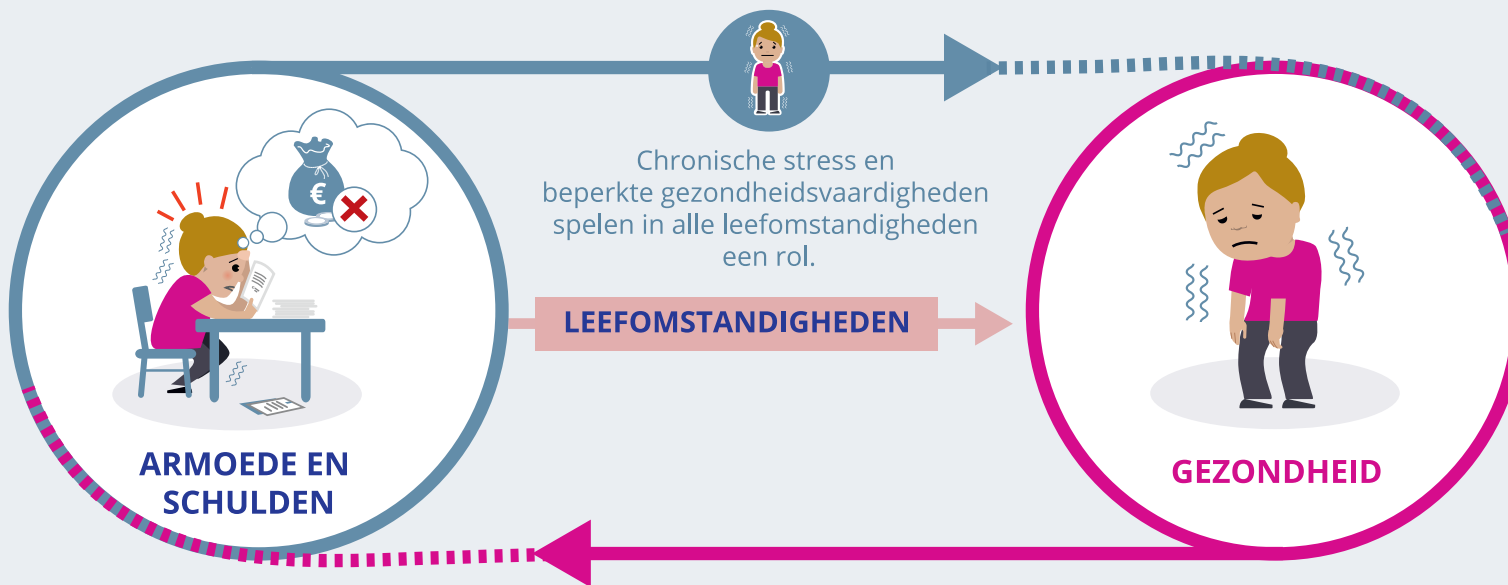


Samenhang armoede, schulden en gezondheid



FYSIEKE EN PSYCHISCHE GEZONDHEID

-  Chronische ziekten
-  (ernstig) overgewicht
-  Eenzaamheid
-  Depressie en angst
-  Slaapproblemen
-  Gevoel van machteloosheid
-  Weinig geloof in eigen kunnen

LEEFOMSTANDIGHEDEN



Ongezonde leefstijl



Sociale netwerk wordt kleiner



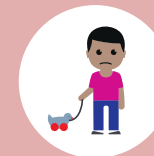
Ongezonde leefomgeving



Minder goede toegang tot preventie en zorg



Ongezonde arbeidsomstandigheden



Minder kans op gezond opgroeien

Effect op fysieke en psychische gezondheid

Er is een sterke wisselwerking tussen armoede en gezondheid. Mensen met geldzorgen hebben vaker een slechter ervaren gezondheid en meer lichamelijke en mentale gezondheidsklachten dan mensen zonder geldzorgen.^{1,4} Het risico op chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en COPD neemt toe naarmate het inkomen lager is, hetzelfde geldt voor psychische aandoeningen. Zo komen slaapproblemen, depressie en angstklachten vaker voor bij mensen met een laag inkomen.^{1,2} Verder leiden geldzorgen tot gevoelens van machteloosheid en minder zelfvertrouwen. Het geloof dat je nog iets aan je situatie kan veranderen neemt af.⁵

Wisselwerking: Tegelijkertijd kan een slechtere gezondheid leiden tot (meer) financiële problemen, bijvoorbeeld omdat je veel zorgkosten maakt of gedwongen minder moet gaan werken. De ervaring leert dat mensen in armoede of met schulden vaak in een negatieve spiraal terecht komen waarin zowel de gezondheidsproblemen als de financiële problemen toenemen.⁴

Risicogroepen

Iedereen kan door omstandigheden met armoede te maken krijgen. Bekende risicogroepen zijn eenoudergezinnen (met name alleenstaande moeders met kinderen), volwassenen met een bijstands-uitkering, zelfstandigen, niet-westerse migranten en statushouders en bepaalde groepen ouderen.⁶

Chronische stress en beperkte gezondheidsvaardigheden

Langdurige stress als gevolg van financiële problemen verklaart voor een belangrijk deel de impact van geldzorgen op gezondheid en heeft invloed op alle leefomstandigheden in de afbeelding. Stress die lang aanhoudt heeft gevolgen voor allerlei processen in het lichaam; het verzwakt het immuun-systeem en vergroot het risico op chronische ziekten. Het beperkt ook de cognitieve vermogens, waardoor de gezondheidsvaardigheden achteruit gaan en mensen meer moeite krijgen om goed voor zichzelf te zorgen, en de juiste beslissingen te nemen.⁷

Armoede heeft invloed op leefomstandigheden

Het gebrek aan financiële middelen heeft concrete gevolgen voor je dagelijks leven op allerlei domeinen, zoals je leefstijl, hoe en waar je woont, je werkomstandigheden, zorggebruik, hoe je opgroeit als kind en voor je sociale netwerk. Dit heeft op zijn beurt weer gevolgen voor gezondheid. Om deze negatieve spiraal te doorbreken is het belangrijk inzicht te hebben in de gevolgen van armoede op deze leefomstandigheden. Op basis daarvan kunnen er beleid en interventies ingezet worden die de financiële en gezondheidsproblemen integraal aanpakken. Hier een korte toelichting op een aantal leefomstandigheden waar armoede invloed op heeft en die een rol kunnen spelen in de samenhang tussen armoede, schulden en gezondheid. Uiteraard heeft armoede meerdere gevolgen en is er sprake van een complexe wisselwerking tussen de verschillende factoren, daardoor zal de afbeelding nooit volledig recht doen aan de werkelijkheid.

Referenties:

1. CPB 2021. Roos AF, Diepstraten M, Douven R. When financials get tough, life gets rough? Problematic debts and ill health. Discussion paper. Doi: <https://doi.org/10.34932/BPNM-1379>
2. CBS 2018/2019. Statline: <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83241NED/table?ts=1633427927493>
3. CBS 2018. Armoede en sociale uitsluiting 2018.H.5.3 Gezondheid, leefstijl en zorgkosten.
4. Veer A van der, Jungmann N (2018). Problematische schulden in de spreekkamer, over de doorwerking van geldzorgen op gezondheid. Tijdschrift: Bijblijven 3-4/2018

Leefomstandigheden die een rol spelen in de samenhang tussen armoede en gezondheid



Ongezonde leefstijl

Mensen in armoede hebben minder geld voor gezonde voeding en beweeg- of sportactiviteiten. Ook wordt er als gevolg van langdurige stress meer gerookt en worden vaker ongezonde keuzes gemaakt. Bovendien is het risico op verslaving groter bij mensen met schuldenproblematiek.



Sociale netwerk wordt kleiner

Geldzorgen hebben invloed op het sociale leven. Mensen gaan minder de deur uit omdat er geen geld is voor uitstapjes, vakanties of verjaardagen. Schaamte speelt een grote rol, waardoor mensen zich terugtrekken. Mensen kunnen in sociaal isolement raken en zich eenzaam voelen.



Minder goede toegang tot preventie en zorg

Denk hierbij aan het vermijden of uitstellen van zorg vanwege (angst voor) de kosten, zoals geen geld om het eigen risico te betalen of geen aanvullende verzekering hebben. Ook drempels voor toegang tot voorzieningen, zoals een patiëntenportaal of ingewikkelde procedures, spelen hier een rol vanwege de beperkte vaardigheden, mede als gevolg van langdurige stress.



Ongezonde leefomgeving

Mensen met een laag inkomen wonen vaker in (achterstands)wijken met een ongezondere omgeving, bijvoorbeeld een slechtere luchtkwaliteit (meer fijnstof), slecht geventileerde woningen, of onveiligheid en gebrek aan aantrekkelijk groen in de buurt.



Ongezonde (en onzekere) arbeidsomstandigheden

Vaak zijn mensen met een laag inkomen werkzaam in een ongezondere omgeving en/of met onregelmatige- of nachtdiensten of fysiek zwaar werk en/of betreft het flexwerk of zwart werk, wat leidt tot meer onzekerheid.



Minder kans op gezond opgroeien

In gezinnen die langdurig in armoede leven heeft de stress van ouders impact op de kinderen, dit begint al tijdens de zwangerschap. Ook de leefstijl van kinderen, bijvoorbeeld meer roken, komt vaker voor in gezinnen in armoede, naast minder geld voor sport of andere ontspannende activiteiten.

5. Plantinga A, Zeelenberg M, Breugelmans S. De effecten van armoede op voelen, denken en doen. Tilburg University 2018
6. RIVM 2021, website: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/armoede-schulden-en-gezondheid/relatie-armoede-en-gezondheid>
7. Hosper K & Loenen T van (2021). Leven met ongezonde stress. Aandacht voor chronische stress in de aanpak van gezondheidsverschillen. Pharos.