



VITAAAL OUD WORDEN

en de rol van buurt & professionals



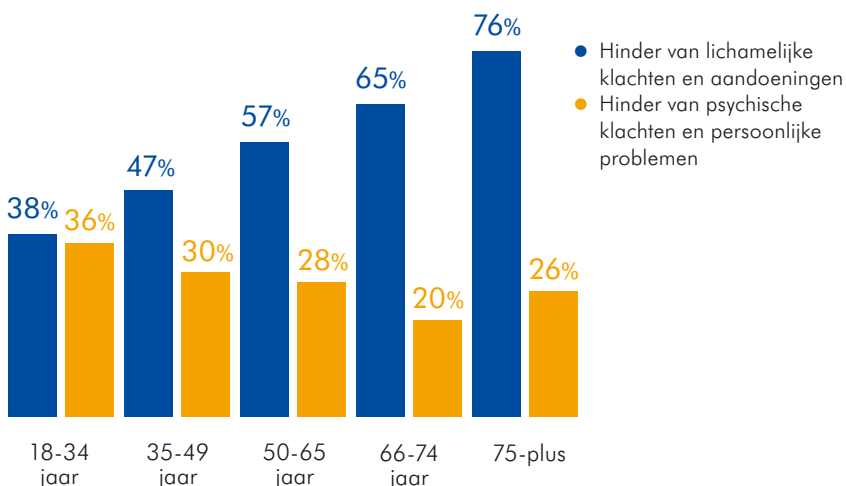
Feitenblad Zorgmonitor Groningen

Sociaal Planbureau Groningen vroeg Groninger Panelleden van 18 jaar en ouder op welke manier zij bezig zijn met gezond en vitaal ouder worden en welke hulp zij daarbij kunnen gebruiken. We kijken hierbij naar verschillende leeftijdsgroepen: de toekomstige en huidige ouderen.

Hoe gezond en vitaal voelen Groningers zich?

Vergeleken met jongere Groningers voelen ouderen zich lichamelijk minder fit, maar zij hebben wel minder last van psychische klachten of persoonlijke problemen dan de jongere garde.

Men zegt wel: ouderdom komt met gebreken. Het zal niet verbazen dat de hinder die mensen ondervinden van lichamelijke klachten toeneemt naarmate men ouder wordt. Opvallender is het dat psychische klachten/persoonlijke problemen juist vaker voorkomen bij jongeren. Met het oplopen van de leeftijd neemt het aantal mensen dat hier last van heeft af.



Beoordeling van eigen gezondheid

75-plussers beoordelen hun eigen vitaliteit iets lagere dan gemiddeld in Groningen.

Gemiddeld rapportcijfer voor de ervaren gezondheid per subgroep:

Gemiddeld	7,6
75-plus	7,3
66-74 jaar	7,5
50-65 jaar	7,5
35-49 jaar	7,7
18-34 jaar	7,8

7,7
Opleiding hoog

7,5
Opleiding midden

7,3
Opleiding laag

Wat zouden panelleden moeten veranderen om zo lang mogelijk vitaal en gezond te blijven?

Voorals mensen met een voldoende goede gezondheid willen hun gedrag niet aanpassen. En hoe ouder, des te minder de behoefte om gedrag te willen veranderen. *Panellleden konden hier 1 antwoord kiezen.*

6% denkt dat **meer sociale contacten zouden helpen** 75-plussers denken iets vaker dat dit soelaas biedt (10%).

10% noemt **'zichzelf meer blijven ontwikkelen'** als een mogelijk recept om langer vitaal en gezond te blijven. Vergeleken met oudere Groningers verwachten 18-34-jarigen vaker dat hun gezondheid gebaat is bij zelfontplooiing.

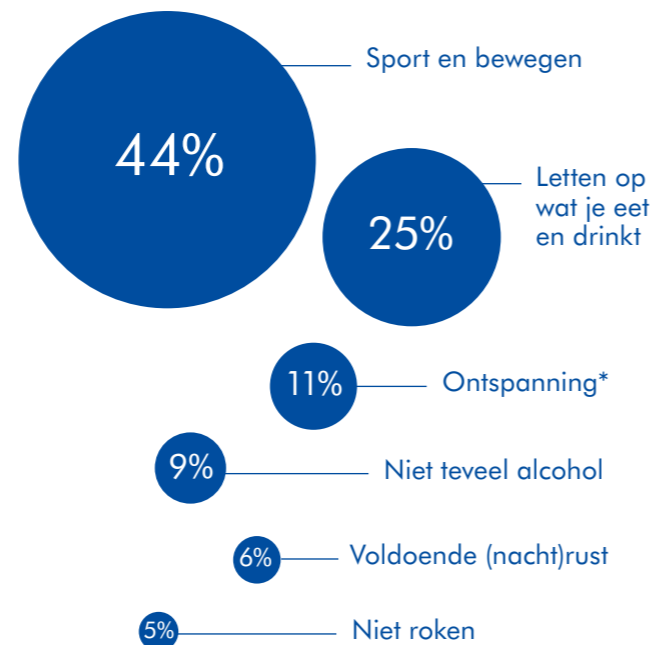
14% noemt **gezonder eten en drinken** Gezonder eten en drinken wordt nog het meest door de 18-34-jarigen genoemd (19%). Met het stijgen van de leeftijd ziet men hierin voor zichzelf minder vaak een verbeterpunt.

19% zou **meer moeten bewegen** Hoe jonger men is hoe meer heil men ziet in meer bewegen om gezond en vitaal te blijven. 23% van de 18-34-jarigen en 11% van de 75-plussers denkt hier baat bij te hebben.

21% ziet heil in **meer ontspanning** Tot 65 jaar denkt circa 25% dat er meer ontspanning in hun leven zou moeten komen om zo lang mogelijk gezond en vitaal te kunnen blijven. Eenmaal in de pensioengerechtigde leeftijd wordt de oplossing door circa 10% in meer ontspanning gezocht.

25% wil **gedrag niet aanpassen** 11% van de 18-34-jarigen wil zijn gedrag niet veranderen tegenover 44% van de 75-plussers. Bij 87% van deze 75-plussers is er naar eigen zeggen geen gebrek aan motivatie om gezond te leven. Ook doet of laat 61% van hen (vaak tot bijna altijd) bewust dingen om gezond en vitaal te blijven.

Wat doen Groningers om gezond en vitaal te blijven?

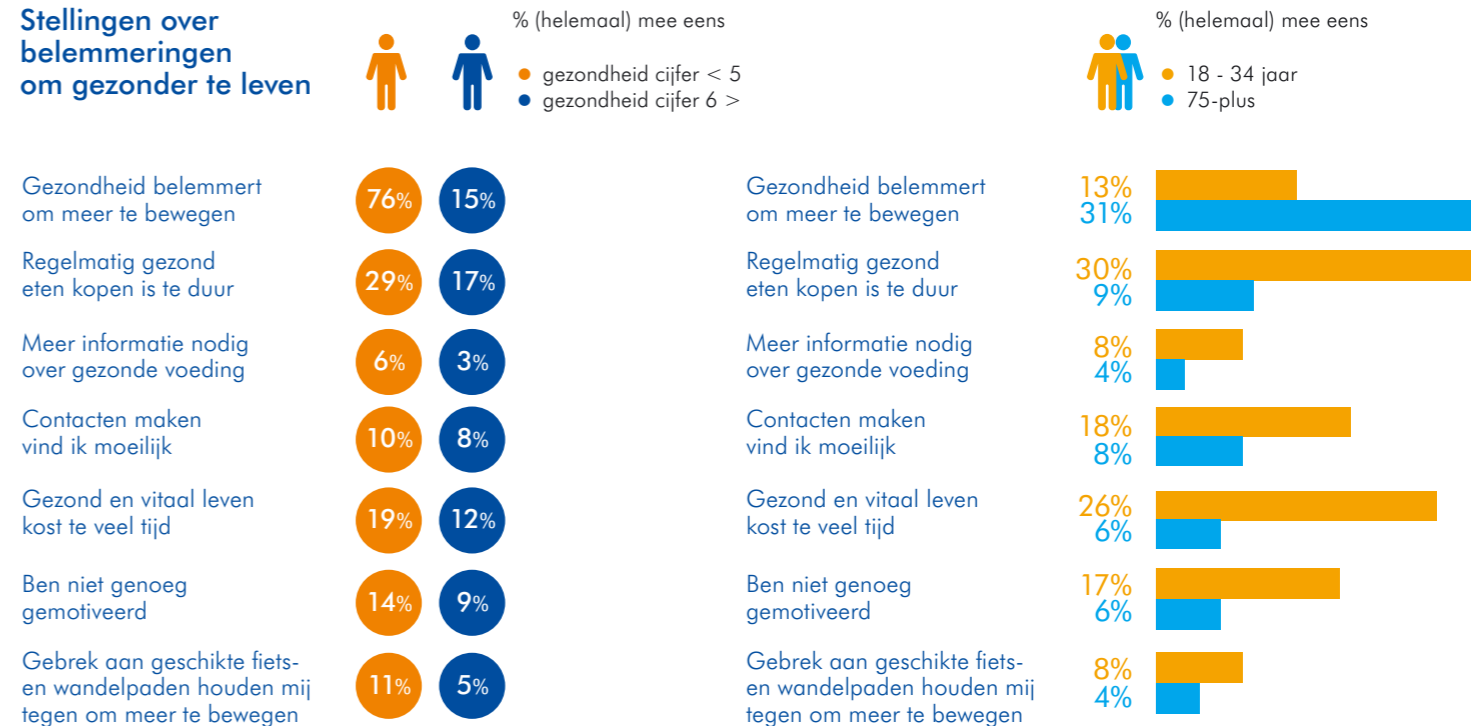


* bijvoorbeeld door buitenactiviteiten (in tuin/omgeving), sociale contacten en lezen

Wat staat Groningers in de weg om gezonder te leven?

Gezondheid staat 1 op 5 Groningers in de weg om meer te bewegen. Daarnaast vormen geld- en tijdgebrek de voornaamste redenen om minder gezond en vitaal te leven. Er wordt, afhankelijk van de leeftijd, heel verschillend geantwoord.

Stellingen over belemmeringen om gezonder te leven



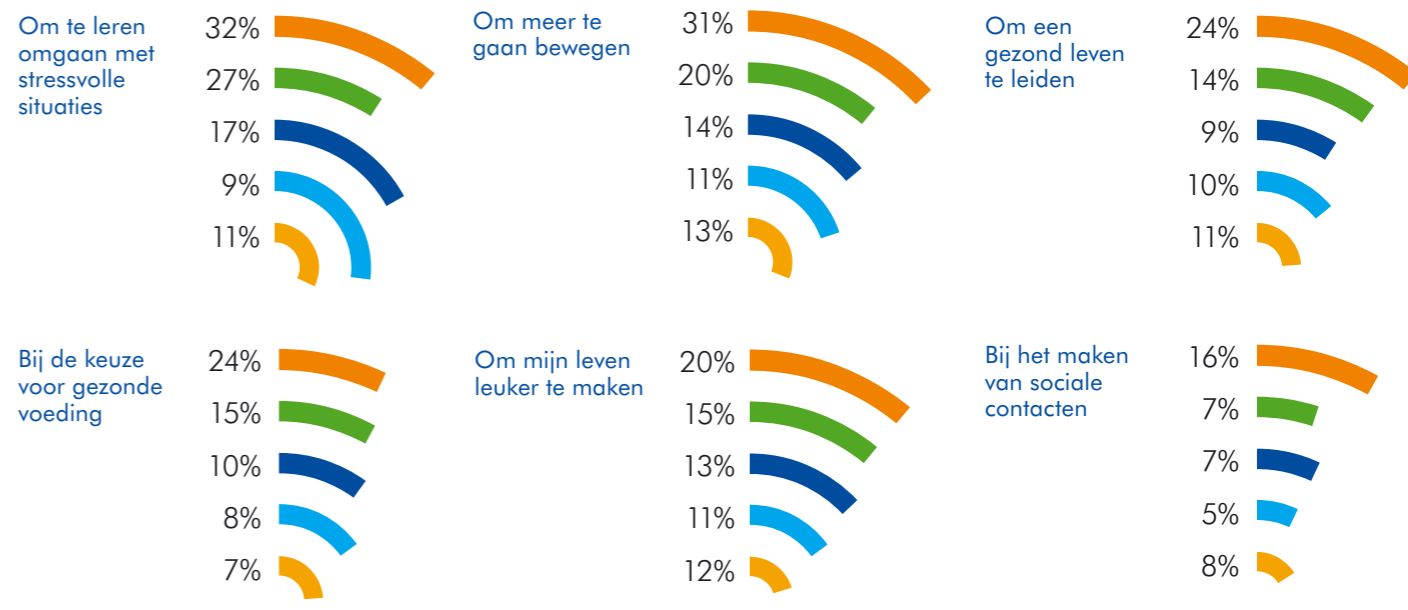
Willen Groningers geholpen worden om zo gezond en vitaal mogelijk te blijven?

Jongere Groningers in het panel geven vaker aan baat te hebben bij hulp van anderen als het bijvoorbeeld gaat om gezond en vitaal leven en meer bewegen.

Die hulp zou dan met name uit de direct persoonlijke kring moeten komen (partner, familie/vrienden).

Oudere Groningers geven vaker aan dan jongere Groningers dat hulp juist niet uit de persoonlijke kring moet komen, maar van professionals. Maar liefst 1 op de 3 18-34-jarigen zegt hulp te kunnen gebruiken bij het leren omgaan met stressvolle situaties.

Ik kan hulp van anderen gebruiken om ...

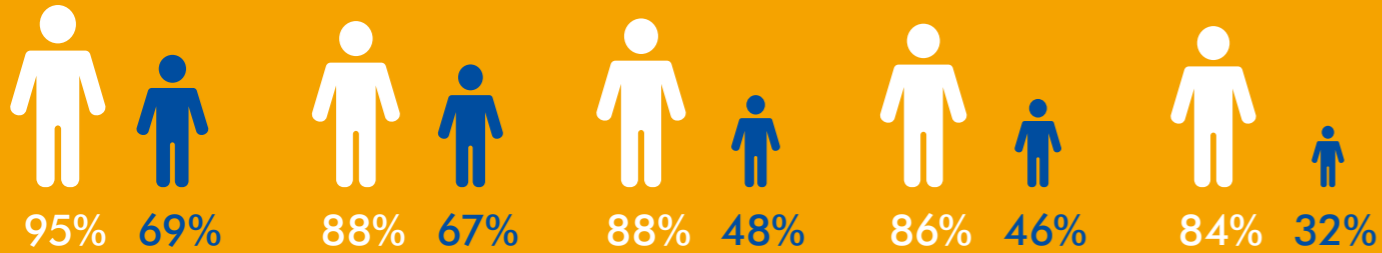


● 18 - 34 jaar
● 35-49 jaar
● 50-65 jaar
● 66-74 jaar
● 75-plus

Gezondheid en positieve kijk op het leven gaan hand in hand

 Groningers die hun gezondheid een 6 of hoger geven

 Groningers die hun gezondheid een 5 of lager geven



Kan vaak tot altijd goed voor zichzelf zorgen

Heeft vaak tot altijd goed contact met andere mensen

Geniet vaak tot altijd van het leven

Voelt zich vaak tot altijd vrolijk

Heeft vaak tot altijd vertrouwen in eigen toekomst

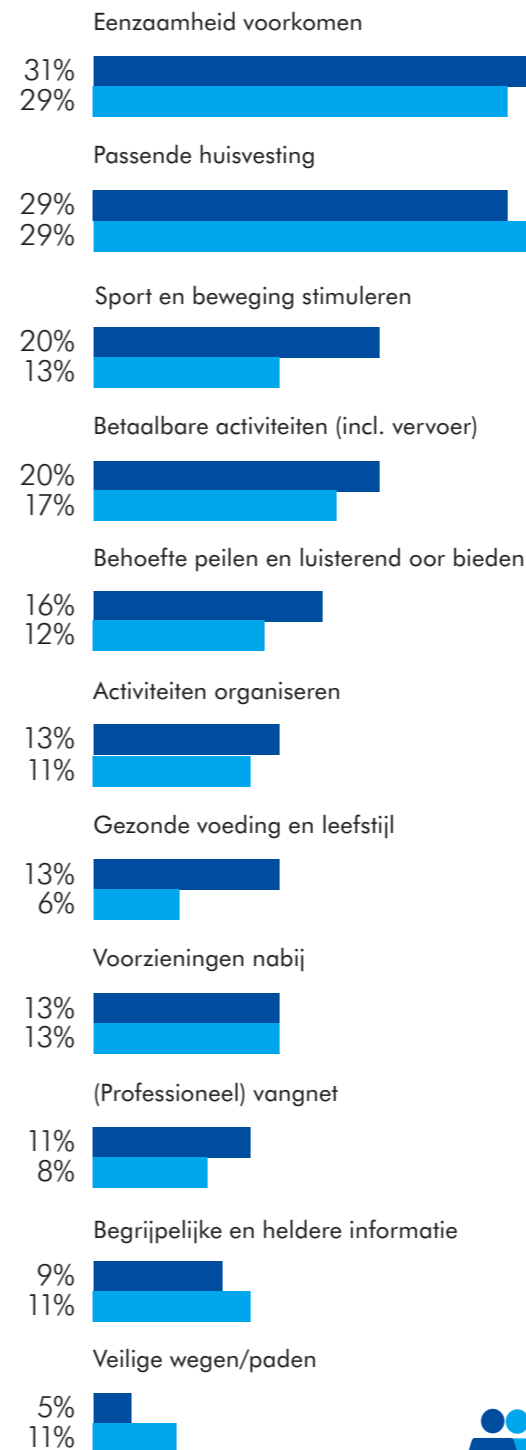
75-plussers beoordelen eigen vitaliteit iets lager dan gemiddeld

● 75-plus
● Gemiddeld



Wat zou u doen?

Stel u bent de baas in uw gemeente. Wat zou u doen om oudere inwoners zo lang mogelijk gezond en vitaal te houden?



● Gemiddeld
● 75-plus

"Het werkt preventief door een zorgvraag voor (thuis)zorg vóór te zijn."

Eenzaamheid voorkomen

Huisbezoeken zijn belangrijk om van ouderen zelf te horen waar zij behoefte aan hebben. Daarmee krijg je tevens zicht op oudere inwoners die vereenzamen. In elke buurt een sociale ontmoetingsplaats en het inzetten van buddies/vrijwilligers kan hierbij helpen.

"Zo kunnen ouderen oud worden in eigen dorp."

Passende huisvesting

Zoals levensloopbestendige woningen, waarbij jong en oud gemengd wonen en elkaar helpen. Met (zorg)voorzieningen nabij. Gemeente en woningcorporaties hebben hierbij een belangrijke rol.

(Betaalbare) activiteiten organiseren

In de buurt, voor jong en oud. Zodat er verbinding blijft. Belangrijk is dat de activiteiten betaalbaar en bereikbaar zijn. Met aandacht voor vervoer van en naar de activiteiten. Betrek oudere inwoners bij de organisatie hiervan. "Het gevoel ertoe te doen activeert automatisch."

"Bijvoorbeeld samen eten. Want zien eten doet eten."

Sport en beweging stimuleren

Met goede fiets- en wandelpaden, een (elektrische) fiets subsidie of het deels vergoeden van sportlessen. Hierbij worden gemeenten en zorgverzekeraars genoemd. Of een cursus "valpreventie" en "bewegingspleintje(s) in een dorp of buurt met diverse attributen." Benadruk wat iemand (nog) kan en focus niet alleen op de aandoeningen die iemand heeft of kan krijgen. Een gezonde leefstijl moet al jong worden bijgebracht.

(Professioneel) vangnet

Zorg dat oudere inwoners in beeld zijn bij een multidisciplinair netwerk van specialisten in de ouderenzorg. De huisarts is hierbij een belangrijke schakel en dient alle ouderen in zijn praktijk in beeld te hebben. Er zijn veel zorgmijders en kwetsbare ouderen die het thuis alleen moeten zien te redden.

Begrijpelijke en heldere informatie

Zorg dat de informatie die de gemeente de burgers geeft helder en begrijpelijk is. "De extra last voor mantelzorgers van kwetsbare ouderen wordt vergroot door de administratie taken die zorgkantoor, zorgverzekeraar, gemeente, CIZ, CBR, UVW, etc., hen opleggen."

"De extra last voor mantelzorgers wordt vergroot door de administratie taken die instellingen hen opleggen."

Neem ouderen serieus

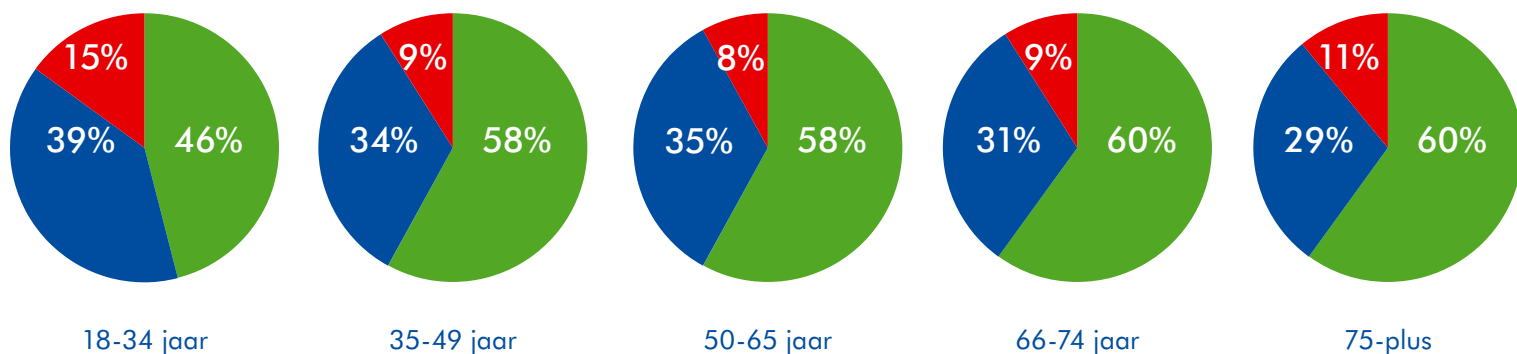
"Het aller belangrijkste is om onze ouderen als volwaardig gesprekspartner te blijven zien."

Hoe zijn Groningers bezig met gezond en vitaal ouder worden?

Met het ouder worden doen of laten mensen vaker bewust dingen omwille van hun gezondheid en vitaliteit.

Doet of laat dingen om gezond en vitaal te blijven

- Altijd tot vaak
- Soms
- Zelden/nooit



Zo houdt 46% van de jongeren van 18-34 jaar in hun doen en laten vaak tot altijd rekening met hun gezondheid. Bij een leeftijd van 66 jaar en ouder is dat opgelopen tot 60%. Met het ouder worden krijgen mensen ook vaker te maken met gezondheidsproblemen, daar houden ze dus rekening mee.

Mensen die zich gezonder voelen doen of laten minder vaak bewust dingen om gezond en/of vitaal te blijven dan mensen die zich minder gezond voelen.

Tot slot

75-plussers in het panel zijn redelijk positief over hun eigen gezondheid (rapportcijfer: 7,3). Je wel of niet gezond voelen bepaalt de kijk op het leven. Panelleden die zich gezond voelen hebben veel vaker vertrouwen in de toekomst en genieten veel vaker van het leven dan degenen die hun gezondheid een onvoldoende geven. Hoe houd je senioren zo lang mogelijk gezond en vitaal? Voorkom eenzaamheid en zorg voor passende huisvesting is het belangrijkste advies van de panelleden.

Onderzoeksverantwoording

Het Groninger panel bestaat uit iets meer dan 7.400 deelnemers van 18 jaar en ouder in de provincie Groningen. Zij zijn allemaal benaderd voor deelname aan dit onderzoek. Het responspercentage was 59%. Onder de respondenten zijn relatief veel hoog opgeleiden. De groep 50-plussers zijn iets oververtegenwoordigd en inwoners onder de 50 jaar zijn iets ondervertegenwoordigd.

Hoger opgeleiden en jongeren beoordelen hun gezondheid over het algemeen positiever. Correctie van de verdeling naar opleiding en leeftijd (weging) bleek niet noodzakelijk. Kijk voor een uitgebreide onderzoeksverantwoording op:

www.sociaalplanbureau groningen.nl/zorg

