

Gezond ouder worden

Nieuwsbrief 1





De onderzoekers van het project “Gezond ouder worden”

Staan v.l.n.r.: Dr. Theo van Tilburg, Prof.dr. Jenny de Jong-Gierveld, Drs. E. de Leeuw, Dr. Pearl Dykstra, Prof.dr. Kees Knipscheer en Dr. Marjolein Broese van Groenou.

Vooraan: Dr. Aat Liefbroer en Drs. Fleur Thomése.

Enkele cijfers

In 1990 telde Nederland 1.906.000 mensen van 65 jaar en ouder, dit is bijna 13 procent van de totale bevolking. In het jaar 2040, dus over 50 jaar, zal Nederland waarschijnlijk ongeveer 3.803.000 mensen van 65 jaar en ouder tellen. Dat is het dubbele aantal. Meer dan één op de vier Nederlanders zal dan boven de 64 jaar zijn. Deze cijfers maken twee dingen duidelijk. In de eerste plaats laat het nogmaals zien wat u wellicht al wist, namelijk dat het aantal ouderen de komende jaren sterk toeneemt. Bovendien blijkt hieruit dat deze toename gebeurt over een hele lange periode. De samenleving, wij dus met zijn allen, kan zich daarop goed voorbereiden. Bij die voorbereiding gaat het dus niet alleen om degenen die nu 65 jaar en ouder zijn maar ook om degenen die over tien, twintig of dertig jaar daar aan toe zijn.

Het onderzoek

Het onderzoek waaraan u dit jaar hebt meegedaan maakt deel uit van de voorbereiding op de toekomstige vergrijzing van de samenleving. Het gaat daarbij om meer kennis over het ouder worden, over allerlei kanten van het ouder worden en over verschillende manieren van het ouder worden. Dat zult u ondertussen ongetwijfeld ontdekt hebben: er zijn vele manieren om ouder te worden. Wanneer we daar meer over weten dan kunnen mensen zich daar in de toekomst beter op voorbereiden en kan de rest van de samenleving daar ook beter rekening mee houden.

Uw medewerking

In de eerste helft van dit jaar heb ik u een persoonlijk ondertekende brief gestuurd (ik heb meer dan 4000 handtekeningen gezet!) en gevraagd of u wilde meewerken aan ons onderzoek. Wij zijn erg blij dat u bereid geweest bent om mee te doen. Daarmee is dit onderzoek ook een beetje uw onderzoek geworden. Daarom willen wij graag met ieder van u een goed contact onderhouden en u af en toe informeren over de gang van zaken bij het onderzoek. Van de gesprekken is nog relatief weinig uitgezocht. Over wat al wel bekend is, schrijven we in deze "niewsbrief". Natuurlijk niet over u persoonlijk, maar bijvoorbeeld iets over de verschillen tussen de ouderen in Amsterdam en Oost Brabant.

Hartelijk dank

Namens al diegenen die aan de uitvoering van dit onderzoek meewerken, de vragenopstellers, de telefoniste en secretaresse, de interviewers en computerdeskundigen wil ik u graag van harte danken voor uw medewerking en ik hoop van harte dat we op u mogen blijven rekenen.

Prof. Dr. C.P.M. Knipscheer

Wie nemen deel aan het onderzoek?

Bij het verschijnen van deze nieuwsbrief zijn er in de maanden januari tot en met juni met bijna 4000 ouderen in de leeftijd van 55 tot en met 89 jaar gesprekken gehouden. Deze 4000 personen wonen in verschillende delen van Nederland. In het Westen zijn mensen benaderd in de gemeenten Amsterdam, Waterland en Wormerland; in het Zuiden hebben mensen meegedaan uit de gemeenten Oss, Uden en Boekel en in het Noorden hebben ouderen uit Zwolle, Genemuiden, Zwartsluis, Hasselt en Ommen hun medewerking aan het onderzoek verleend.

Velen van u hebben zich afgevraagd waarom nu juist zij benaderd werden door één van onze interview(st)ers. De keuze van personen is volledig willekeurig geschiedt. De gemeenten hebben een willekeurige selectie uit het bevolkingsregister geleverd. Uiteraard hebben we meer adressen gevraagd dan nodig waren, omdat we rekening hebben gehouden met de mogelijkheid dat niet iedereen mee zou willen werken aan het onderzoek. Toch is de bereidheid om mee te doen groot gebleken: ongeveer 65% van iedereen die door ons benaderd is, heeft ingestemd met een gesprek.

De interviews zijn afgenomen met behulp van een computer. Hierdoor is het mogelijk al snel de gegevens uit de gesprekken te bekijken. Op het moment van schrijven van deze nieuwsbrief waren er gegevens van ruim 2800 personen beschikbaar. In de tabel hieronder vindt u enkele gegevens van deze personen: over hoeveel mannen en vrouwen het gaat, tot welke leeftijdsgroep ze behoren en in welke regio ze wonen.

Enkele gegevens van de eerste 2840 deelnemers aan het onderzoek

	aantal	percentage
mannen	1483	52 %
vrouwen	1357	48 %
leeftijdsgroep		
55 - 64 jaar	724	26 %
65 - 74 jaar	739	26 %
75 - 84 jaar	949	33 %
85 - 89 jaar	428	15 %
regio		
West-Nederland	1274	45 %
Noord-Nederland	888	31 %
Zuid-Nederland	678	24 %

Regionale verschillen

De drie regio's zijn niet zomaar gekozen. Ze verschillen betrekkelijke sterk van elkaar. Het Zuiden (de regio rondom Oss) is voornamelijk rooms-katholiek en betrekkelijk dun bevolkt. Het Noorden (de regio rondom Zwolle) is voornamelijk protestants-christelijk. In beide regio's is de landbouw nog een belangrijke bron van bestaan. In het Westen (de regio rondom Amsterdam) is de kerkelijke betrokkenheid het zwakst. De bevolkingsdichtheid is er het grootst.

De achtergrond van mensen in het Zuiden, Noorden en Westen is dus vaak heel verschillend. Maar zie je daar ook iets van terug in de contacten die mensen *nu* hebben en in de activiteiten die ze *nu* ondernemen? Om die vraag te beantwoorden kijken we eerst naar de families van ouderen. Vervolgens gaan we in op de zogenaamde sociale participatie, dat wil zeggen de deelname aan het verenigingsleven en het verrichten van vrijwilligerswerk.

Familieverband

Over het algemeen is het zo dat vooral de ouderen in het Zuiden in grote gezinnen zijn opgegroeid. Zij hadden gemiddeld bijna 6 broers en zusters. Velen daarvan zijn niet langer in leven. De ouderen in het Noorden zijn afkomstig uit kleinere gezinnen. Zij hadden gemiddeld 4 à 5 broers en zusters. Het minst omvangrijk zijn de ouderlijke gezinnen van degenen in het Westen. Zij hadden gemiddeld ongeveer 4 broers en zusters.

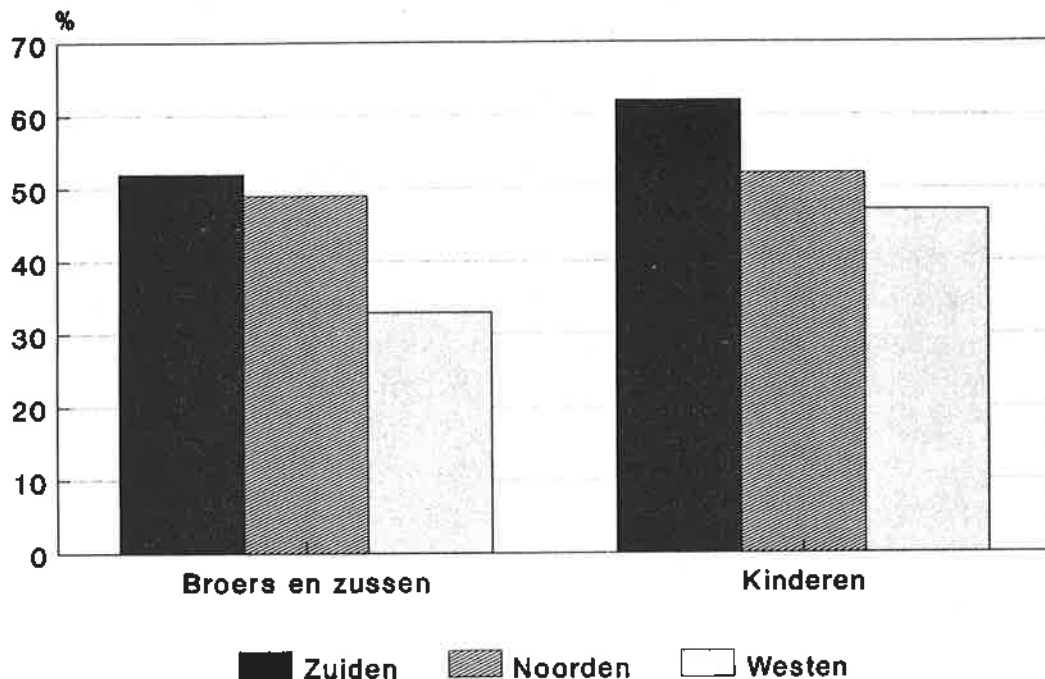
Bekend is dat de gezinnen in de loop van deze eeuw steeds kleiner geworden zijn. Dat herkennen we als we de grootte van het eigen gezin van de ondervraagde ouderen vergelijken met die van het gezin waarin ze zijn opgegroeid. Zij hebben minder kinderen gekregen dan hun eigen vaders en moeders. Weer zien we duidelijke verschillen tussen de regio's. De ouderen in het Zuiden hebben gemiddeld 4 kinderen gehad. In het Noorden is dit getal ruim 3 en in het Westen bijna 3. Deze cijfers hebben betrekking op alle kinderen die ooit geboren zijn. Het aantal kinderen dat nog in leven is, is natuurlijk lager.

Van het Westen wordt wel eens gezegd dat de mensen daar "mobiel" zijn. Dat wil zeggen: ze verhuizen vaak (bijvoorbeeld vanwege werk of studie, of vanwege echtscheiding) en over grote afstanden. De mensen elders in Nederland zouden meer op hun eigen stek blijven. Als dit zo is, dan zouden vooral de ouderen in het Westen weinig kinderen en andere familieleden in de buurt moeten hebben wonen. In de rest van Nederland zouden juist relatief veel kinderen en broers en zusters in de buurt moeten wonen.

Om dit na te gaan, hebben we voor alle broers en zusters en voor alle kinderen gevraagd hoe lang men moet men reizen om bij elkaar op bezoek

te gaan. En inderdaad is er een heel duidelijk verschil tussen de regio's. De onderstaande figuur geeft weer welk deel van de broers en zusters en van de kinderen binnen een reisafstand van 15 minuten woont.

Familieleden voor wie geldt dat de reisafstand 15 minuten of minder is



Meer dan 50% van de broers en zusters en kinderen van de ouderen in het Zuiden woont vlak in de buurt. Onder de ouderen in het Noorden ligt dit percentage iets lager. De ouderen in het Westen hebben de minste familieleden vlak in de buurt. Ze hebben zowel minder broers en zusters als minder kinderen dicht in de buurt wonen. Het lijkt er dus inderdaad op dat de reistijd tussen familieleden het sterkst uiteen loopt in het Westen.

Wat de gevolgen hiervan zijn, moet nog nader uitgezocht worden. Met gegevens uit dit onderzoek willen we een antwoord krijgen op de volgende vragen. Is het zo dat er minder contact is met familieleden die ver weg wonen? Is het zo dat familieleden minder steun aan elkaar hebben als ze ver weg wonen? Is het zo dat degenen die minder familieleden in de buurt hebben, juist meer vrienden hebben omdat ze niet op familie kunnen terugvallen? Doen ouderen met weinig familieleden in de buurt een groter beroep op formele zorgverleners zoals alphahulpverleners en gezinsverzorgenden?

Sociale participatie

Vaak wordt gesteld dat als mensen ouder worden, zij buiten de maatschappij komen te staan. Wij hadden onze twijfels bij deze gedachte. Naar onze mening blijven ouderen nog lang actief betrokken bij het sociale leven. Vandaar dat onze vragenlijst ook aandacht besteedde aan activiteiten in het

verenigingsleven, betrokkenheid bij het vrijwilligerswerk en activiteiten in de vrije tijd zoals sporten, creatieve bezigheden, en hobby's. Net als in het voorafgaande, bekijken we mogelijke regionale verschillen.

We beginnen met het *verenigingsleven*. Van wat voor verenigingen zijn ouderen lid? Voor een aantal verenigingen en organisaties is dat in de onderstaande tabel op een rijtje gezet.

Lidmaatschap van verenigingen en organisaties

	Zuiden (Oss e.o.)	Noorden (Zwolle e.o.)	Westen (Amsterdam e.o.)
Vakbond	14 %	18 %	17 %
Politieke partij	9 %	20 %	9 %
Vrouwen/mannenbond	9 %	17 %	8 %
Ouderenbond	34 %	24 %	18 %
Zang/muziek/toneel	7 %	10 %	8 %
Sport	14 %	12 %	13 %
Hobby	19 %	12 %	18 %
Maatschappelijk doel	11 %	14 %	17 %

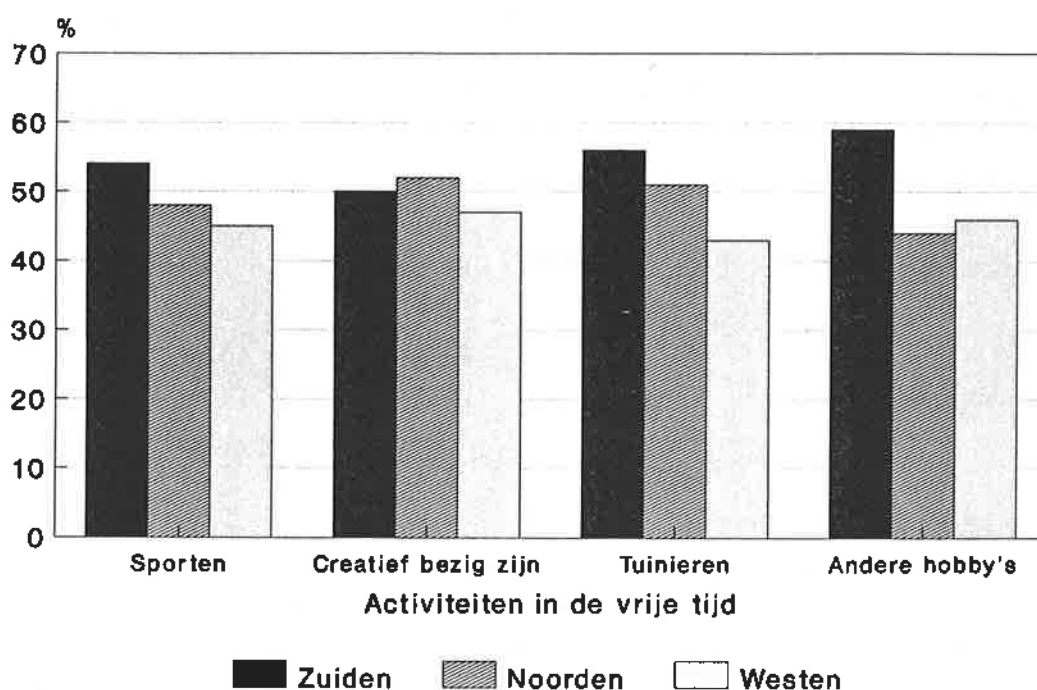
De verschillen tussen de drie regio's zijn niet groot. Zo is 14% van de ouderen in Oss en omstreken lid van een vakbond, is 18% van de ouderen in Zwolle en omstreken lid van een vakbond, en is 17% van de ouderen in Amsterdam en omstreken lid van een vakbond. Op een aantal punten springt het Noorden er echter uit. Een relatief groot deel van deze ouderen is lid van een politieke partij of van een vrouwen/mannenbond. Vermoedelijk heeft dit te maken met de protestants-christelijke achtergrond van de bevolking in de regio rond Zwolle. Mensen zijn actief in het CDA en in de overige christelijke partijen. Ook de vrouwen- en mannenbonden zijn vaak op christelijke leest geschoeid. Een ander opvallend cijfer is het grote percentage ouderen in het Zuiden dat lid is van een ouderenbond. Wat hiervoor de reden is, is niet bekend. Zijn de ouderenbonden daar meer actief? Organiseren ze activiteiten die beter aanslaan bij hun doelgroep? Vormen de ouderen in het Zuiden een "zelf-bewuste" groep? Deze vragen zullen nader moeten worden onderzocht.

We hebben ook gekeken naar de deelname van ouderen aan *vrijwilligerswerk*. Ruim een kwart van alle ondervraagden blijkt actief te zijn in het vrijwilligerswerk! Dit percentage is in de diverse regio's bijna even groot. Wat wel verschilt is het soort vrijwilligerswerk dat gedaan wordt. In het Noorden doen de ouderen vooral vrijwilligerswerk in of via de kerk. In het Westen is

men vooral actief in organisaties met een maatschappelijk doel (Amnesty International, Wereldwinkel).

Tenslotte hebben we gekeken naar activiteiten van ouderen in de *vrije tijd*. Bijna 90% van de ondervraagden doet één of meer dingen in de vrije tijd: U moet dan denken aan creatief bezig zijn, sporten, tuinieren, enz. Bijna 10% van de ouderen noemt zelfs vier of meer verschillende soorten hobby's! De onderstaande figuur geeft een indruk van de regionale verschillen. Vier typen vrijetijdsactiviteiten zijn op een rijtje gezet.

Deelname aan vrijetijdsactiviteiten



Ongeveer de helft van de ouderen doet aan sport (wandelen, fietsen, tennisen). Ook ongeveer de helft is creatief bezig (knutselen, handwerken), werkt in de tuin of doet klussen in huis. Ruim de helft heeft ook nog één of meer andere hobby's. Regelmatige verschillen tussen de drie regio's komen naar voren. De ouderen in het Zuiden blijken het meest actief te zijn in hun vrije tijd. De ouderen in het Westen zijn het minst actief en de ouderen in het Noorden zitten er tussen in. De betekenis van deze verschillen is nog niet duidelijk. Hebben de ouderen in het Zuiden weinig andere verplichtingen? Hebben ze meer mogelijkheden (bijvoorbeeld vanwege een betere inkomenspositie of een betere gezondheid) om zich in hobby's te verdiepen? Op dit moment weten we het nog niet.

Amsterdam en omstreken nader bekeken

Tot nu toe is uitsluitend aandacht besteed aan verschillen *tussen* de drie regio's. Uit het voorafgaande is gebleken dat de ouderen in het Westen op

een aantal punten duidelijk verschillen van de ouderen uit de overige regio's. Zo hebben ze hebben gemiddeld de kleinste families. Verder blijken relatief weinig van hun familieleden vlak in de buurt te wonen. Wat hun sociale participatie betreft, blijken ze vaker actief te zijn in organisaties met een maatschappelijk doel. Een voor de hand liggende vraag is: hebben we hier te maken met gegevens die typerend zijn voor het Westen, dat wil zeggen voor de Randstad? Of hebben we vooral te maken met gegevens die typerend zijn voor bewoners van een grote stad zoals Amsterdam?

Om deze vraag te beantwoorden, hebben we de gegevens over de ouderen in het Westen nader uitgesplitst. We hebben onderscheid gemaakt tussen de ouderen die in Amsterdam wonen en de ouderen die in Water- en Wormerland wonen. Met andere woorden, we zijn gaan kijken naar verschillen tussen *stad* en *platteland*. Wat blijkt? De gegevens over de ouderen in Water- en Wormerland vertonen sterke overeenkomsten met die over de ouderen uit de regio's Noord en Zuid. Daarentegen nemen de ouderen in de stad Amsterdam een meer extreme positie in: ze verschillen sterker van de ouderen in alle overige regio's.

Een aantal voorbeelden kan dit verduidelijken. Eerder is gemeld dat voor de regio-West als geheel het gemiddelde *kindertal* bijna 3 was. Er blijkt echter een verschil te zijn tussen de bewoners van het platteland en de bewoners van de stad. De ouderen in Water- en Wormerland hebben gemiddeld ruim 3 kinderen gekregen, de Amsterdammers gemiddeld maar tussen de 2 en 3. Eerder is ook gemeld dat 24% van de ouderen in regio-West *vrijwilligerswerk* doet. Een nader onderscheid laat zien dat 28% van de ouderen in Water- en Wormerland actief is in het vrijwilligerswerk tegen 22% van de Amsterdammers. Het laatste voorbeeld betreft de activiteiten in de *vrije tijd*. Weer zien we dat de gegevens van de ouderen uit Water- en Wormerland op een aantal punten in de richting gaan van de gegevens van de ouderen uit de regio's Noord en Zuid. Vijftig procent van de ouderen in Water- en Wormerland besteedt een deel van hun vrije tijd aan doe-het-zelven en tuinieren, terwijl maar 38% van de Amsterdammers daaraan vrije tijd besteedt. Ouderen in Water- en Wormerland hebben ook vaker andere hobby's dan Amsterdammers, te weten 49% tegen 41%.

Samenvattend, we hebben niet alleen te maken met gegevens die typerend zijn voor het Westen, dat wil zeggen voor de Randstad. We hebben zeker te maken met gegevens die verband houden met de mate van verstedelijking, dat wil zeggen met verschillen tussen stad en platteland. Vermoedelijk zullen we binnen de regio-Noord verschillen aantreffen tussen Zwolle en de kleinere gemeenten zoals Hasselt, Genemuiden en Zwartsluis. Eveneens zullen we in de regio-Zuid vermoedelijk verschillen aantreffen tussen Oss enerzijds en Boekel en Uden anderzijds. Dit zijn onderwerpen voor een volgend verslag.

Voortzetting van het onderzoek

Het onderzoek "Gezond ouder worden" wordt vanaf oktober a.s. voortgezet. In de informatiefolder voor deelnemers werd daarvan al melding gemaakt. In de periode oktober 1992 - juli 1993 zullen de interviews worden gehouden. U krijgt weer eerst een brief waarin het nieuwe interview wordt aangekondigd. Degenen die in de maand januari geïnterviewd zijn kunnen begin oktober een brief verwachten. Degenen die in de maand juni zijn geïnterviewd worden pas in juni 1993 voor een nieuw interview benaderd. De nieuwe serie interviews wordt door een andere onderzoekersgroep van de Vrije Universiteit uitgevoerd. Zij hebben een ander adres en telefoonnummer, maar daar krijgt u in de brief meer informatie over.

Waar gaat het volgende interview over?

In het volgende interview ligt de nadruk op de gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Wij willen graag te weten komen welke ouderen zich zelfstandig kunnen redden. Daarnaast willen wij graag weten wie problemen heeft met de gezondheid of met het geheugen, hoe men met die problemen omgaat en welke hulp daar eventueel bij nodig is. Een deel van het interview zal hetzelfde zijn als de vorige keer, omdat wij het belangrijk vinden te weten welke veranderingen hebben plaats gevonden in het leven van ouderen. De vragen die hetzelfde zijn gaan bijvoorbeeld over uw woon- en werksituatie, en over uw relaties met familie en vrienden.

Het lichamelijk onderzoek

Als u hiervoor uw toestemming geeft, komt enkele weken na het nieuwe interview één van onze verpleegkundigen bij u langs voor lichamelijk onderzoek. Dit onderdeel zal ongeveer een half uur duren. Het gaat daarbij om uw ogen, uw hart en uw longen, terwijl ook bloedonderzoek zal worden gedaan. Uw huisarts is er van op de hoogte dat dit onderzoek plaatsvindt, maar uw gegevens worden in principe alleen in ons onderzoekscentrum verwerkt.

Thema van Nieuwsbrief 2

Over ongeveer vijf maanden ontvangt u een tweede nieuwsbrief. Die heeft als thema "Leefsituaties en welbevinden". In die nieuwsbrief gaan we nader in op de verschillende leefsituaties van ouderen. Ook gaan we nader in op hoe tevreden ouderen zijn met hun leven, hun relaties en hun gezondheid. Hierbij komen wederom verschillen tussen stad en platteland aan de orde. Extra aandacht wordt in de volgende nieuwsbrief besteed aan de regio rondom Zwolle.

"Gezond ouder worden"

Vrije Universiteit

Koningslaan 22

1075 AD Amsterdam

Tel. 020 - 6647131

Faculteit der Sociaal Culturele Wetenschappen

Faculteit der Geneeskunde

Vakgroep Sociologie

Vakgroep Methoden en Technieken

Vakgroep Psychiatrie

&

Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut