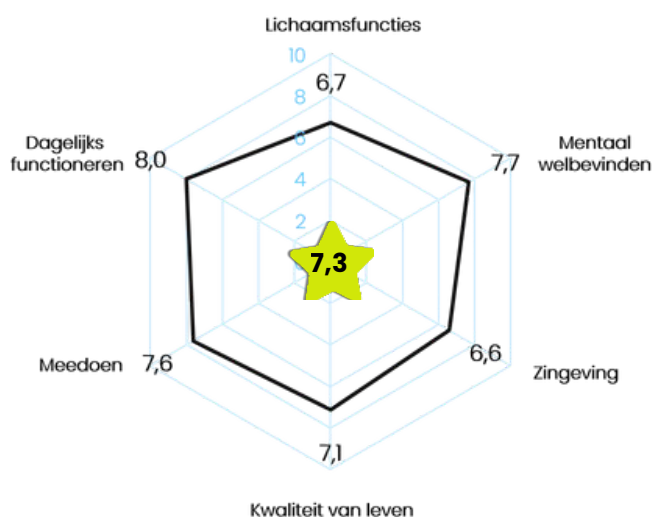


ERVAREN GEZONDHEID

Dimensies Positieve Gezondheid

Gemiddelden



“Met mijn gezondheid is niets mis. Maar ben al 7,5 jaar mantelzorger voor mijn vrouw (dementie) en dat begint toch op te breken. Ook contacten verdwijnen niet voor mij, maar de mensen kunnen niet omgaan met de ziekte van mijn vrouw”

Stellingen per dimensie

Ouderen scoren het hoogst op de dimensie **dagelijks functioneren** (8,0) en het minst hoog op **zingeving** (6,6) en **lichaamsfuncties** (6,7).



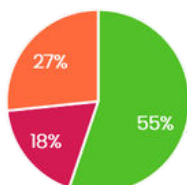
	Totaal
Lichaamsfuncties	
Ik voel mij gezond	6,9
Ik voel mij fit	6,6
Ik kan makkelijk bewegen	6,5
Mentaal welbevinden	
Ik kan dingen goed onthouden	7,6
Ik kan mij goed concentreren	7,8
Zingeving	
Ik zoek naar oplossingen om complexe situaties te veranderen	6,9
Ik heb idealen die ik graag wil bereiken	6,2
Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst	6,9
Kwaliteit van leven	
Ik ben gelukkig	7,2
Ik zit lekker in mijn vel	7,0
Ik ervaar evenwicht in mijn leven	7,2
Meedoen	
Ik heb goed contact met andere mensen	7,8
Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is	7,6
Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving	7,4
Dagelijks functioneren	
Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan	8,3
Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen	7,9
Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen	7,9

Gemiddelden: Klopt wel (10) - Klopt niet (0)

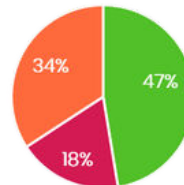
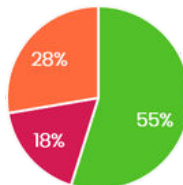
MATE VAN EENZAAMHEID

Volgens onze meting voelt bijna de helft (45%) van de ouderen zich in een bepaalde mate eenzaam, waarvan bijna een vijfde (18%) sterk eenzaam (gemeten met de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld).

Eenzaamheid totaal



Sociale eenzaamheid Emotionele eenzaamheid



■ Niet echt eenzaam
■ Enigszins eenzaam
■ Sterk eenzaam

"Zelf ervaar ik niet dat ik als oudere als een last gezien wordt. Integendeel: als vrijwilliger ben je op heel veel plaatsen welkom."

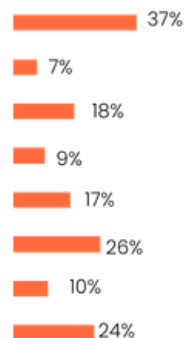
"Na verhuizing op leeftijd 68 moeilijk om meer contacten op te bouwen. Iedereen heeft eigen kring, genoeg activiteiten, vriendschap is moeilijk."

TYPE CONTACT

Momenteel in het leven



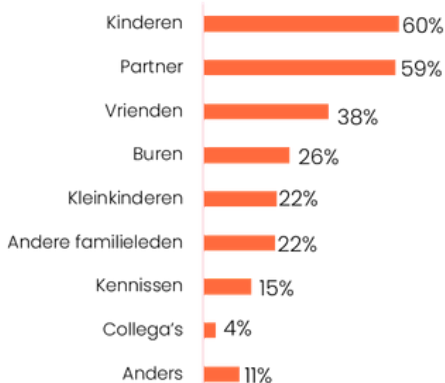
Meer gewenst in het leven



SOCIAAL CONTACT

De meeste ouderen (76%) hebben gezelligheid in hun leven, al zou ruim een derde (37%) dit meer wensen, gevolgd door meer nieuwe mensen ontmoeten (26%).

Met wie het meeste contact?

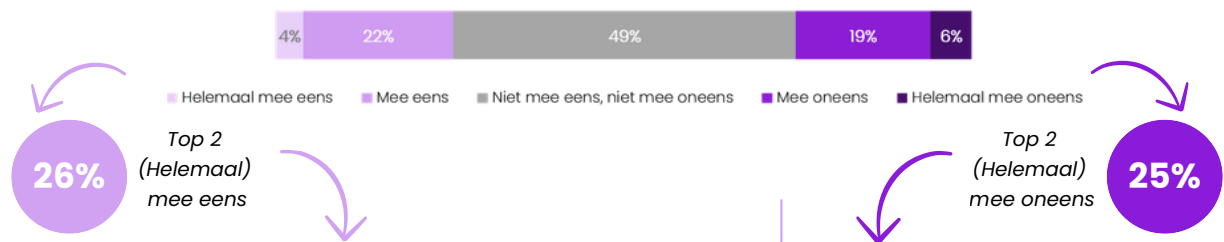


"Als er iets aan de hand is, dan kan ik op mijn buren rekenen"

WENSEN RONDOM CONTACT

Circa een kwart wenst vaker contact met anderen (26%) en een kwart (25%) niet, de overige helft staat hier neutraal in. Ouderen die wel vaker contact wensen, hebben dit nu niet door met name gezondheidsproblemen (30%), gebrek aan energie (30%) en niet weten hoe men vaker in contact met anderen kan komen (23%). Volgens deze ouderen zouden zij het meest geholpen zijn als iemand hen uit zou nodigen voor een bezoek (43%) of wanneer iemand hen mee zou vragen naar een activiteit (41%).

"Ik zou graag vaker contact willen hebben met mensen"



Zou **wel** vaker contact willen:

Redenen nu niet vaker contact met anderen



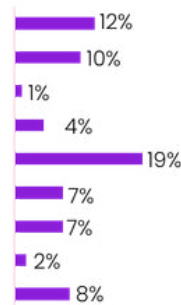
Vaker contact gewenst met:



"Zoek mijn weg nu ik weduwe geworden ben."
"Familie woont ver weg."
"Iedereen is druk."

Zou **niet** vaker contact willen:

Redenen vaker contact niet gewenst



Hoe ouderen helpen om vaker in contact te komen met anderen



"Ik kan geen vaste contacten vinden. Ik wil een sociaal netwerk om leuke dingen te doen en nieuwe vrienden te maken (...), omdat mijn vaste vrienden zijn overleden."

ONTMOETINGSPLEKKEN

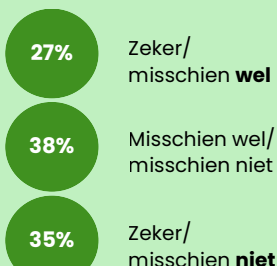
28% van de ouderen gaat nooit naar een ontmoetingsplek in de buurt, terwijl 27% dit wel zou willen. Degenen die wel gaan, gaan meestal naar een sportlocatie (33%), ontmoeten anderen buiten (23%) of in een buurthuis/wijkcentrum/dorpshuis (22%). Iets meer dan de helft (52%) reist alleen naar een ontmoetingsplek, 35% soms alleen en soms samen met iemand. Slechts een kleine groep (13%) reist altijd samen met iemand anders. De meest gebruikte vervoersmiddelen zijn de fiets (54%) het zelf rijden van een auto (51%) of lopend/rolstoel (44%).

Gebruik van ontmoetingsplekken in de buurt om mensen te ontmoeten



Maakt geen gebruik van een ontmoetingsplek:

Interesse in gebruik ontmoetingsplekken

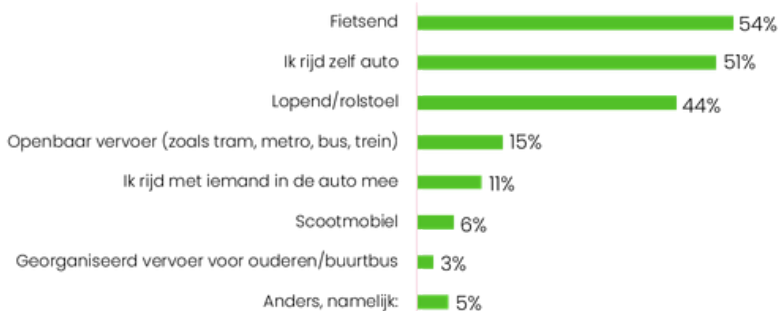


Maakt wel gebruik van een ontmoetingsplek:

Alleen of samen naar ontmoetingsplek

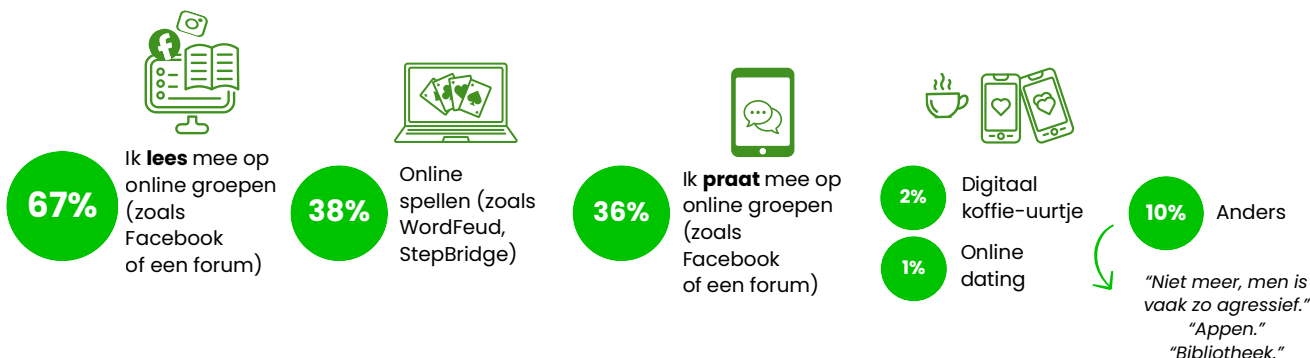


Vervoerswijze naar ontmoetingsplekken



Maakt gebruik van een digitale ontmoetingsplek:

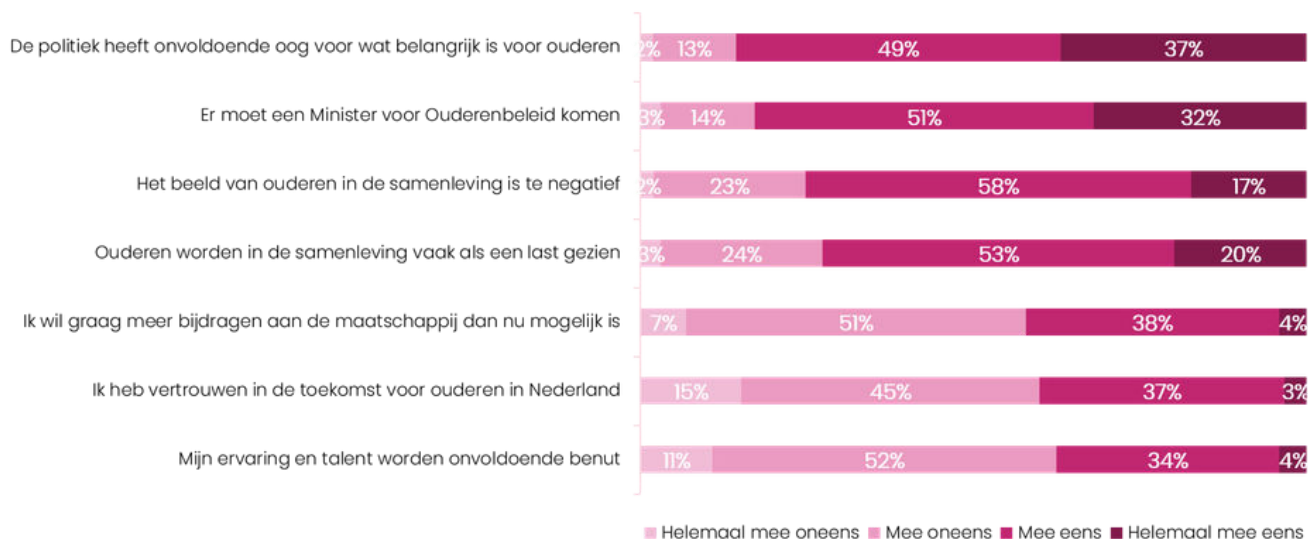
Gebruik digitale ontmoetingsplekken



STELLINGEN OVER DE SAMENLEVING

Bijna driekwart (73%) van de ouderen in Nederland heeft het gevoel dat ouderen in de samenleving vaak als een last worden gezien. Driekwart (75%) vindt bovendien dat het beeld van ouderen te negatief is en een groot deel (83%) zou zelfs graag een minister voor ouderenbeleid zien. Volgens het Nationaal Ouderenfonds laten deze uitkomsten zien dat ouderen zich onvoldoende gezien en gewaardeerd voelen, terwijl zij op talloze manieren van betekenis zijn voor de samenleving.

"Alsof ik me moet verontschuldigen dat ik er nog ben"



Top 3: (helemaal) mee eens

86%

De politiek heeft onvoldoende oog voor wat belangrijk is voor ouderen

83%

Er moet een Minister voor Ouderenbeleid komen

75%

Het beeld van ouderen in de samenleving is te negatief



"Heb soms het gevoel dat ik eigenlijk niet besta, niet meer mee mag doen."

"Ouderen kunnen veel maatschappelijke ondersteuning bieden en hiermee contact met de samenleving houden"

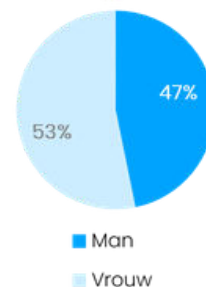
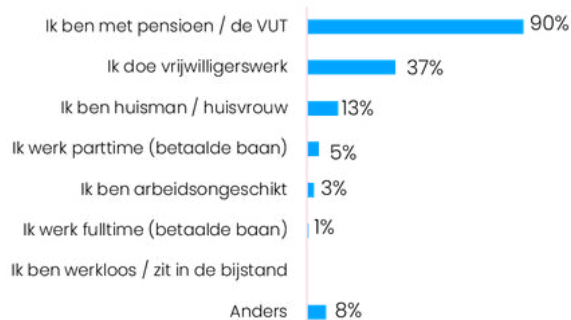
PROFIEL



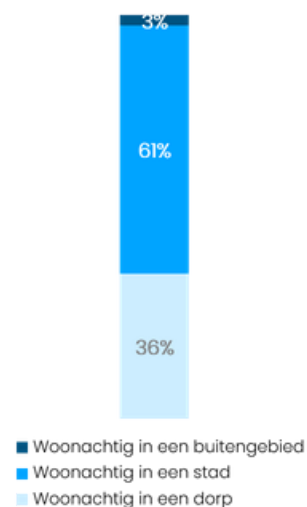
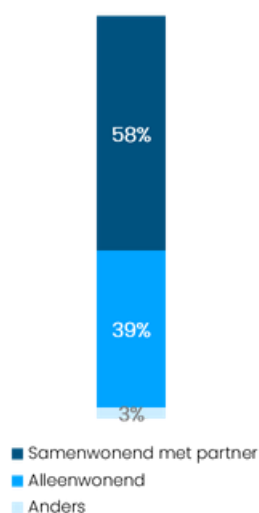
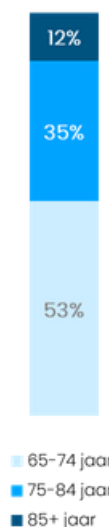
*“Om iets te veranderen moet je bij jezelf beginnen.
Ik zie mijzelf niet als oudere, maar jongsenior.”*

*“Ik heb soms het gevoel dat onderschat wordt wat
ouderen nog betekenen qua vrijwilligerswerk,
oppassen en mantelzorg. Dat stoort, het beeld
bestaat van die rijke oudjes, die het eigenlijk te
goed hebben.”*

*“Ik denk dat ik mezelf wel red als ik ouder word, en
ik heb genoeg mensen om mij heen. Maar degenen
die dat niet hebben krijgen het steeds zwaarder.
Daarvoor is onvoldoende aandacht. Iedereen moet
maar zelf 'regie' houden. Dat is gewoon oneerlijk,
want dat lukt niet iedereen “*



**Gemiddeld:
75,4 jaar**



Verantwoording onderzoek

Het Nationaal Ouderenonderzoek is online ingevuld door 628 65 plussers, waarvan 578 uit het Ouderenpanel van het Nationaal Ouderenfonds en 50 via een extern panel. De resultaten zijn achteraf gewogen naar een Nederlands representatieve verdeling voor leeftijd, geslacht en opleiding. *Eenzaamheidsschaal is berekend op n=584.