

Staat van
Friese
senioren



Staat van
**Friese
senioren**

6 Demografische transitie: **probleem of kans?**



Friese Senioren:
vier trends

19 Vergrijzing in Fryslân



Inkomen

29 Eenzaamheid

33 Vrijwilligerswerk

37 Cultuurdeelname



Wonen

49 Voorzieningen

53 Gezondheid

61 Zorg



Mantelzorg

69 Veiligheid

72 Uitdaging

78 Bronnen

Demografische transitie: **probleem of kans?**

Fryslân maakt een demografische transitie door. De tijd van bevolkingsgroei is voorbij en in delen van de provincie is de krimp van de bevolking ingezet. Tegelijkertijd verandert de samenstelling van de bevolking. Het aandeel ouderen neemt toe en het aandeel jongeren daalt. De prognoses geven aan dat deze vergrijzing en ontgroening van de Friese bevolking de komende jaren nog verder toeneemt. In Fryslân is nu één op de vijf inwoners 65 jaar of ouder, in 2030 zal dit één op de vier inwoners zijn. Voor het Fries Sociaal Planbureau (FSP) was dit reden om in 2016 speciale aandacht te besteden aan vergrijzing en ouderen in Fryslân: Staat van Friese senioren.

De toename van het aantal senioren heeft belangrijke consequenties voor de Friese samenleving. Enerzijds zal de zorgvraag toenemen door een forse toename van de aan ouderdom gerelateerde aandoeningen zoals dementie, bewegingsproblemen en diverse chronische aandoeningen (vaak in comorbiditeit). Anderzijds zal er ook een forse toename van senioren zijn die over voldoende gezondheid en vitaliteit beschikken om zich in te zetten voor de samenleving. Vergrijzing is een maatschappelijke ontwikkeling die naast risico's ook kansen biedt, bijvoorbeeld voor werkgelegenheid, innovatie (domotica), nieuwe woonvormen en impulsen voor sociale cohesie. In hoeverre is de Friese samenleving voorbereid op de toenemende vergrijzing van de bevolking? Welke aanpassingen zijn nodig voor deze veranderende demografische omstandigheden? Het FSP heeft dit onderzocht via een multidisciplinaire aanpak, door gebruik te maken van informatie en data uit openbare bronnen, het bevragen van het Fries burgerpanel en het doen van kwalitatief onderzoek. Hierbij is samengewerkt met regionale partners zoals het Talmalectoraat Wonen, Welzijn en Zorg op hoge leeftijd van de NHL Hogeschool, GGD Fryslân, Sport Fryslân, Sensor, Kadaster, Platform GEEF en provincie Fryslân.

In maandelijkse publicaties is ingezoomd op specifieke thema's in relatie tot senioren en de betekenis ervan voor de Friese samenleving. Hierbij was aandacht voor zowel problemen als kansen voor Fryslân.

Deze publicatie is een bundeling en bewerking van de maandelijkse publicaties die het FSP in 2016 uitbracht. Het biedt een overzicht van de staat van de Friese senioren met een blik naar de toekomst. In de 'Staat van Friese senioren' zijn verschillende aspecten van leefbaarheid onderzocht. Deze aspecten overlappen en beïnvloeden elkaar, maar worden hier onderscheiden om de complexe werkelijkheid rond senioren weer te kunnen geven. Overheden en maatschappelijke organisaties kunnen deze inzichten gebruiken voor hun praktijk of om passend beleid te ontwikkelen. Tijdens de slotbijeenkomst, die in samenwerking met de NHL Hogeschool op 2 februari 2017 werd gehouden, is een integraal beeld van de senioren in Fryslân gepresenteerd.

Ten aanzien van de senioren in Fryslân is een aantal trends waar te nemen op demografisch, cultureel, beleidsmatig en sociaal gebied. Deze trends hebben onderling raakvlakken en beïnvloeden elkaar, waardoor de complexiteit wordt versterkt.



Friese
senioren:
vier trends

Trend 1

Dubbele vergrijzing

Het aantal senioren in Fryslân is in de afgelopen tijd aanzienlijk gestegen. Dit komt vooral door het ouder worden van de omvangrijke babyboomgeneratie en de stijging van de levensverwachting. Senioren worden steeds ouder. De toename van het aandeel 75-plussers binnen de groep senioren wordt 'dubbele vergrijzing' genoemd. Tussen 2000 en 2015 is de resterende levensverwachting van 65-jarigen aanzienlijk toegenomen. De resterende levensverwachting van Nederlandse mannen van deze leeftijd steeg in deze periode van 15,7 naar 18,4 jaar. Bij vrouwen was de toename iets minder sterk, namelijk van 19,6 naar 21,4 jaar. Voor Fryslân is de resterende levensverwachting van 65-jarigen iets lager dan landelijk: mannen 18,1 en vrouwen 21,3 jaar.

Deze toename in de resterende levensverwachting van senioren komt vooral door de verbeterde zorg bij hart- en vaatziekten en de afname van het roken. Ook is er meer aandacht voor preventie. De levensverwachting zal naar verwachting de komende tijd nog wat verder stijgen, maar minder sterk dan in de afgelopen tien jaar. Bij de levensverwachting speelt het opleidingsniveau een belangrijke rol. Hoogopgeleiden hebben doorgaans fysiek minder belastend werk verricht en hebben een gezondere leefstijl dan laagopgeleiden. Daardoor leven hoogopgeleiden gemiddeld zeven jaar langer dan laagopgeleiden.

Verder zijn senioren vandaag de dag langer gezond dan eerdere generaties. Een vrouw van 65 jaar heeft in 2015 gemiddeld nog 12,2 gezonde jaren voor de boeg, en een man 11,7. In 1985 was dit nog respectievelijk 11,9 en 8,9. Vooral bij mannen is het aantal gezonde jaren toegenomen, met name door het afnemen van het roken. Bij de oudere senioren (75-plus) zijn de vrouwen in de meerderheid (59%), maar de mannen zijn bezig met een inhaalslag. Van de 80-plussers is nu nog bijna tweederde vrouw. Ook de alleroudsten zijn vooral vrouwen. In 2016 is bijna 80% van de 95-plussers een vrouw. Het aantal jaren zonder lichamelijke beperkingen wordt in grote mate bepaald door het opleidingsniveau en het inkomen: hoe hoger de opleiding en het inkomen, hoe hoger het aantal jaren zonder lichamelijke beperkingen.

De dubbele vergrijzing betekent een stijgende zorgvraag doordat een forse toename van aandoeningen verwacht kan worden zoals dementie, bewegingsproblemen en diverse chronische aandoeningen. Aan de andere kant blijven senioren over het algemeen steeds langer gezond. Doordat aankomende senioren bewuster met hun gezondheid bezig zijn, en er meer aandacht voor preventie is, is niet te voorspellen of de zorgvraag stijgt met de toename van het aantal oudere senioren.

Trend 2

Nieuwe ouderen

De senioren van nu behoren hoofdzakelijk tot de protest- of babyboomgeneratie en de stille generatie; en de alleroudsten behoren tot de vooroorlogse generatie. Op dit moment is een generatiewisseling gaande. Het aantal senioren van de babyboomgeneratie (jongere senioren) neemt sterk toe en het aantal senioren van de vooroorlogse en stille generatie (oudere senioren) neemt af.

Verschillende generaties

De generatie waarvan iemand deel uit maakt bepaalt in sterke mate de manier waarop hij of zij in het leven staat. Vooral gebeurtenissen in de jeugd drukken een stempel op het leven. Uit onderzoek is gebleken dat een waardepatroon redelijk stabiel is. De crisisjaren in de vorige eeuw, de Tweede Wereldoorlog en de veranderingen in de jaren zestig hebben een sterke invloed gehad op het leven van de huidige oudere generaties. De diversiteit in leefstijlen van de verschillende generaties heeft consequenties voor de wensen en behoeften van senioren op verschillende levensterreinen.

Bron: Becker, 1992

| Generaties | Geboortejaren | Huidige leeftijd | Huidige omvang in Fryslân | Waarden |
|---------------------------------|---------------|------------------|---------------------------|--|
| Vooroorlogse generatie | 1910-1925 | 90-105 | 5000 | Soberheid, immateriële waarden, gericht op nabije omgeving |
| Stille generatie | 1925-1940 | 75-90 | 48.000 | Gezagsgetrouw, zuinig, gedragen 'zoals het hoort' |
| Protestgeneratie of babyboomers | 1940-1955 | 60-75 | 115.000 | Zelfontplooiing, idealistisch, zinnvol actief |



De babyboomgeneratie heeft veelal een andere waardenoriëntatie en leefstijl dan de voorgaande generaties. Ze zijn vaak hoger opgeleid, hebben hogere inkomens (door betere pensioenopbouw, dit geldt ook voor vrouwen) en zijn relatief gezonder en mobieler dan eerdere generaties. Babyboomers willen ook op oudere leeftijd zelf hun leven vormgeven. Ze zijn meer gewend zich te informeren, bijvoorbeeld over nieuwe ontwikkelingen. Ook hebben ze dikwijls meer computervaardigheden dan de stille generatie en zijn daarom wat beter toegerust op de huidige digitale maatschappij. Deze nieuwe generatie senioren heeft wat betreft wonen en zorg meestal andere wensen dan de stille en de vooroorlogse generatie waarop wonen en zorg is afgestemd, bijvoorbeeld in verpleeg- en verzorgingshuizen.

Trend 3

Langer zelfstandig wonen



Sinds 1 januari 2015 is de zorg ingrijpend veranderd door invoering van de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet langdurige zorg (Wlz). Om de toenemende zorgkosten het hoofd te bieden zet het beleid in op extramuralisering van de zorg en het scheiden van wonen en zorg. Veel zorg- en ondersteunende taken zijn van de Rijksoverheid overgeheveld naar gemeenten, omdat zij dichterbij de burger staan en de zorgtaken beter en goedkoper zouden kunnen uitvoeren. De langdurige zorg voor senioren (en chronisch zieken) is er nu op gericht om mensen langer zelfstandig te kunnen laten wonen, met hulp en steun vanuit hun eigen sociale netwerk. Dit sluit ook aan bij de wens van veel senioren om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.

Deze beleidsverandering heeft consequenties voor wonen en zorg. Het betekent een toename van het aantal zelfstandig wonende senioren die thuis hulp of zorg nodig hebben, ook de zwaardere vormen van hulp, zorg of verpleging. Senioren kunnen niet meer, als hun gezondheid afneemt, als vanzelfsprekend naar een bejaardentehuis of zorginstelling zoals in de afgelopen decennia gebruikelijk was. Zij kunnen alleen nog in een zorginstelling worden opgenomen met een indicatie als ze ook echt 24 uur per dag verzorgd moeten worden. Als deze indicatie er niet is, kunnen senioren zorg of begeleiding aan huis krijgen en moeten ze een beroep doen op hun netwerk en zo mogelijk op hun eigen geld.

Voor zorginstellingen betekent dit dat de populatie veroudert. De nieuwe instroom bestaat vooral uit senioren van hoge leeftijd met een zware hulp- of zorgbehoefte. Vooral ernstig kwetsbare senioren zullen in hun laatste levensdagen relatief kort in een verpleeghuis verblijven.

Ook voor de informele zorg (mantelzorg) heeft het langer zelfstandig wonen van senioren consequenties. Er wordt een groter beroep op de omgeving gedaan (kinderen, burens, vrienden, bekenden) voor het verlenen van ondersteuning. Woningen dienen daarvoor ook geschikt te zijn.

Trend 4

Grotere zelfredzaamheid verwacht

'Zelfredzaamheid', 'eigen kracht', 'zelfregie', 'eigen verantwoordelijkheid' en 'veerkracht' zijn termen die steeds vaker gebruikt worden, onder andere in relatie tot de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dit heeft te maken met de veranderende verhouding tussen overheid en burgers, de verzorgingsstaat verandert in een participatiesamenleving. Hierbij wordt de rol van de overheid in zorg en ondersteuning kleiner, en wordt verwacht dat burgers meer voor zichzelf en voor elkaar gaan zorgen. In de participatiesamenleving heeft de burger meer ruimte om zelf initiatieven te nemen. De overheid concentreert zich op het bieden van een vangnet voor de meest kwetsbare burgers.

De overgang naar de participatiesamenleving heeft te maken met maatschappelijke ontwikkelingen waarbij de kosten van de verzorgingsstaat sterk waren gestegen en er onvoldoende ruimte was voor oplossingen en initiatieven van burgers zelf. De huidige burgers, ook senioren, patiënten en cliënten zijn steeds mondiger. Ook al hebben zij beperkingen, zij willen hun leven kunnen leiden op een manier die bij hen past. Om volwaardige participatie aan de samenleving mogelijk te maken, is voor mensen die afhankelijk zijn van zorg en ondersteuning nodig dat die aansluit bij hun mogelijkheden, wensen en voorkeuren.

Deze nadruk op zelfredzaamheid betekent dat burgers mede verantwoordelijk zijn voor het anticiperen op het ouder worden. Dit vergt organiserend vermogen van de burgers zelf. Zij kunnen niet meer automatisch een beroep doen op 'de gemeente' voor bijvoorbeeld de aanschaf van een rollator of traplift. Via 'keukentafelgesprekken' met senioren proberen vertegenwoordigers van gemeenten er achter te komen welke professionele hulp of ondersteuning nodig is en welke hulp het netwerk van de senior kan bieden.

Voor de jongere generatie senioren is de overgang van de verzorgingsstaat naar de participatiesamenleving met meer nadruk op zelfredzaamheid minder ingrijpend dan voor de oudere senioren. De oudere senioren zijn altijd gewend geweest dat de overheid voor hen zorgt als dit nodig was. Nu zij zelf meer eigen verantwoordelijkheid moeten nemen, meer zelf moeten regelen en bekostigen, is dit een forse omslag.





Vergrijzing in Fryslân

In Fryslân vinden demografische veranderingen plaats. De bevolking krimpt licht en de samenstelling van de Friese bevolking verandert. Er vindt vergrijzing en ontgroening plaats. Vergrijzing betekent een toename van het aantal senioren in de bevolking ten opzichte van het aantal jongeren. Hoeveel senioren zijn er in Fryslân? Waar wonen zij en hoeveel senioren zullen er naar verwachting in de toekomst zijn?

Toenemend aantal senioren

In Fryslân wonen op 1 januari 2016 128.867 inwoners van 65 jaar en ouder. Dit is 20% van de Friese bevolking. Van deze groep senioren zijn 54.467 inwoners 75 jaar en ouder, oftewel 8,4% van de Friese bevolking. In de afgelopen decennia is het aantal 65-plussers in Fryslân aanzienlijk toegenomen: van 14% van de bevolking in 2000 tot 20% in 2016.



Aandeel Friese bevolking

65-plus

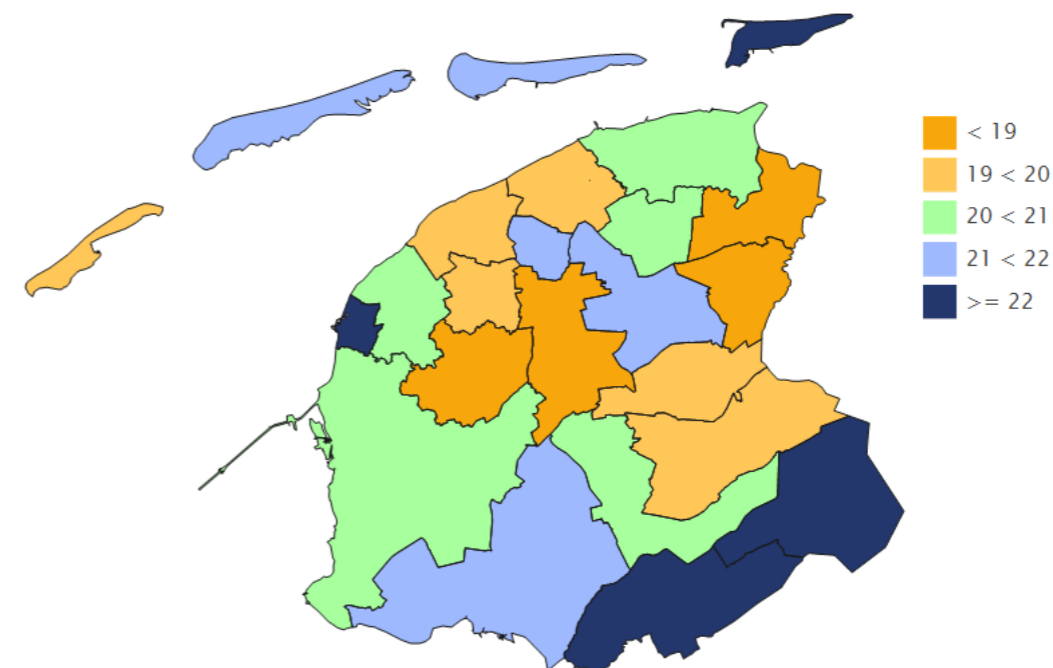
14% in 2000
20% in 2015
27% in 2030

75-plus

7% in 2000
8% in 2015
14% in 2030



Percentage 65-plussers per Friese gemeente, 2016

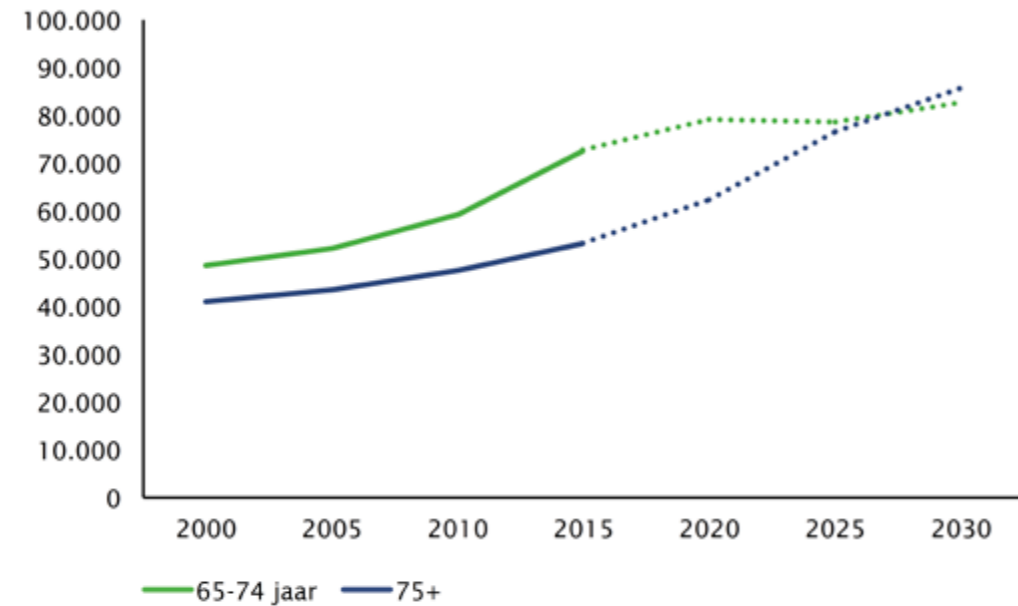


Bron: CBS, bewerking FSP

Meeste senioren op Waddeneilanden in Harlingen en Stellingwerven

In Fryslân is 20% van de bevolking 65 jaar en ouder, landelijk is dit 18%. In Fryslân is dus meer vergrijzing dan landelijk. Na Zeeland, Limburg en Drenthe heeft Fryslân het hoogste percentage 65-plussers. Naast provinciale verschillen zijn er ook opvallende verschillen binnen Fryslân. Relatief de meeste 65-plussers als aandeel van de totale bevolking wonen op Schiermonnikoog (27%), in Harlingen (23%) en de gemeenten Oost- en Weststellingwerf (22%). Het laagste aandeel senioren woont in Leeuwarden (17%), Littenseradiel, Achtkarspelen en Kollumerland (alle drie: 18%).

Ontwikkeling aantal Friese senioren 65-74 jaar en 75-plus, 2000-2015 en prognose tot 2030



Bron: CBS en Primos Prognoses 2015, bewerking FSP

Vooraf toename 75-plussers

In de afgelopen jaren is het aantal 65-plussers aanzienlijk toegenomen, terwijl het aantal Friezen tot 45 jaar is afgenomen. De grootste groei heeft plaatsgevonden van het aantal 65-74-jarigen: 50% groei sinds 2000. Het aantal 75-plussers is in dezelfde periode met 30% toegenomen. De komende decennia zet deze ontwikkeling nog verder door. Het aantal 65-plussers in Fryslân zal tot 2030 naar verwachting sterk toenemen. Dit komt vooral doordat de babyboom generatie (1940-1955) 65-plus wordt. Hierdoor zal op korte termijn het aantal 65-74-jarigen toenemen. Op de langere termijn (tot 2030) neemt het aantal 75-plussers sterk toe, omdat de babyboom generatie ouder wordt. In 2030 zal 14% van de Friese bevolking 75-plus zijn en 27% 65-plus. In de leeftijdscategorieën tot 65 jaar treedt daarentegen naar verwachting een daling op. Deze daling betekent dat de bevolking in de productieve leeftijd afneemt.





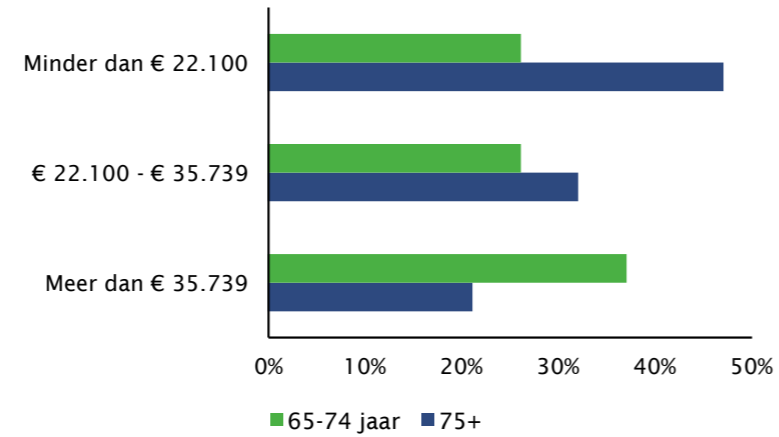
Inkomen

Senioren hebben meestal geen betaalde baan (meer). Zij verkrijgen inkomen via de AOW, eventueel aangevuld met een pensioen. In de media zijn enerzijds geluiden te horen dat senioren het tegenwoordig financieel gezien heel goed hebben. Anderzijds zijn er signalen dat zij vaak van een laag inkomen moeten rondkomen. Hoe hoog is het inkomen van de Friese senioren? Hebben senioren vaak een laag of juist een hoog inkomen? En zijn er verschillen binnen Fryslân?

Jongere senioren hoogste inkomen

Jongere senioren (65-74 jaar) hebben vaker een hoger inkomen dan oudere senioren. Zij hebben overwegend een midden (€ 22.100 - € 35.739) of hoog inkomen (minimaal € 35.739). Bijna de helft van de 75-plushuishoudens in Fryslân heeft een belastbaar inkomen in de laagste inkomenscategorie (tot € 22.100). Voor de 64-75-jarigen geldt dit voor slechts een kwart van de huishoudens. Vergeleken met landelijk hebben senioren in Fryslân gemiddeld een iets lager inkomen.

Percentage seniorenhuishoudens per inkomensgroep in Fryslân naar leeftijd hoofdkostwinner, 2013

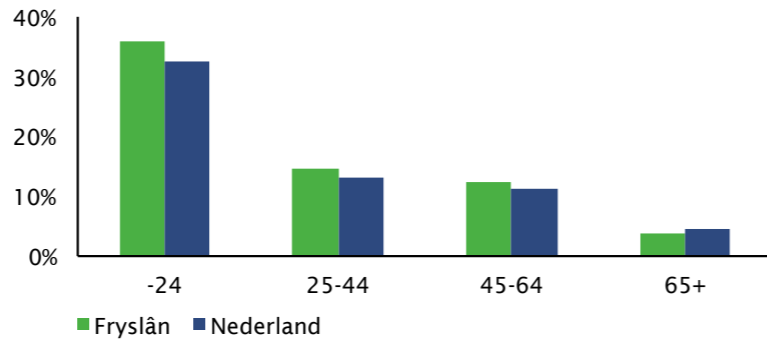


Bron: CBS Maatwerk, bewerking FSP

Weinig senioren in armoede

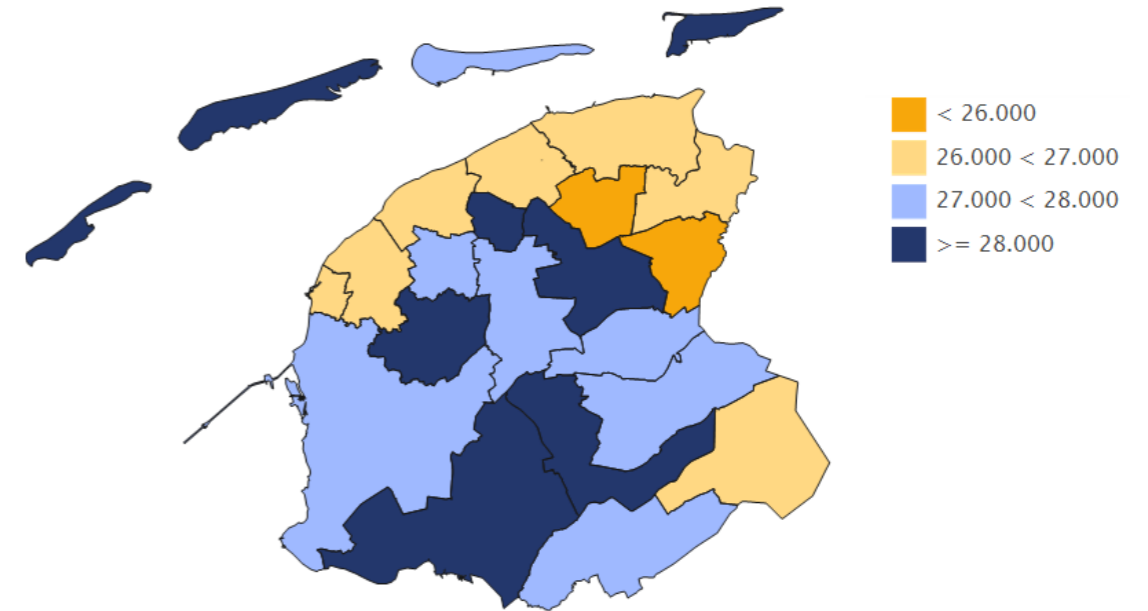
In vergelijking met andere leeftijdscategorieën hebben 65-plussers het minst vaak kans op armoede. Opvallend is dat bij de 65-plussers dit aandeel in Fryslân met 3,8% lager is dan landelijk (4,7%). In de jongere leeftijdscategorieën is het Friese percentage juist hoger dan landelijk. Alleenstaande senioren hebben vaker dan (echt)paren een laag inkomen. Van de alleenstaanden hebben vrouwen vaker een laag inkomen dan mannen.

Percentage huishoudens met kans op armoede naar leeftijd, 2013



Bron: CBS Regionaal Inkomensonderzoek, bewerking FSP

Gemiddeld besteedbaar (jaar)inkomen in euro's van huishoudens van 65 jaar en ouder per Friese gemeente, 2013



Bron: CBS Regionaal Inkomensonderzoek, bewerking FSP

Laagste inkomens senioren in Noordoost Fryslân

Het gemiddeld (netto) besteedbaar inkomen van senioren is het laagst in gemeenten in Noordoost Fryslân en in de kustgemeenten van Noordwest Fryslân. Het besteedbaar inkomen is het laagst in de gemeente Achtkarspelen (€ 25.400) en in de gemeente Dantumadiel (€ 25.700). Het besteedbaar inkomen is in Fryslân het hoogst op de Waddeneilanden Vlieland (€ 30.200), Schiermonnikoog (€ 30.100) en Terschelling (€ 29.600).



Eenzaamheid

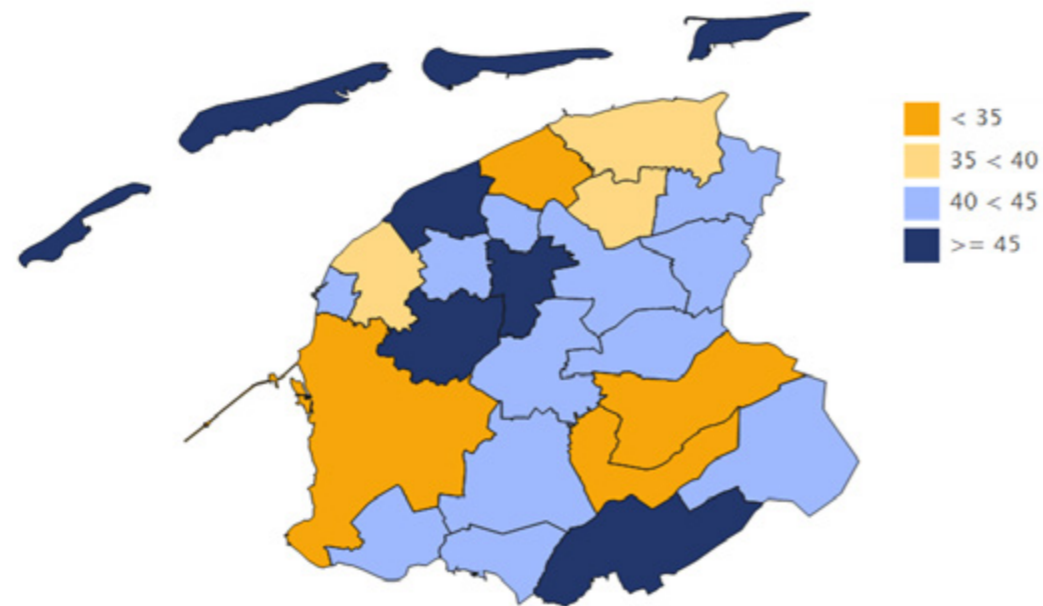
De nieuwe participatiesamenleving gaat er van uit dat iedereen meedoet. Door zélf actief mee te doen, of, als dat niet lukt, door een beroep te doen op het eigen sociale netwerk van familie, burens en vrienden. Ook kunnen mensen zich actief als vrijwilliger inzetten voor anderen en voor de samenleving. Het gaat dus om meedoen naar vermogen.

Niet iedereen kán meedoen in de participatiesamenleving. Er zijn burgers die hulp nodig hebben om mee te kunnen doen. Zo missen veel senioren door allerlei omstandigheden een netwerk en raken daardoor sociaal geïsoleerd. Of ze zijn teleurgesteld in de mate van emotionele beschikbaarheid van hun netwerk en vereenzamen. Dit heeft effect op het welbevinden, maar ook op de zelfredzaamheid. Deze senioren zijn aangewezen op professionele hulp en op (georganiseerde) informele hulp door bijvoorbeeld vrijwilligers. Hoe is het gesteld met eenzaamheid onder senioren?

Helft van alle 75-plussers eenzaam

Eenzaamheid is een situatie van gemis (sociaal) en teleurstelling (emotioneel) die als negatief wordt ervaren. Van alle Friezen van 65 jaar en ouder is 39% matig tot zeer ernstig eenzaam. Onder 75-plussers stijgt dit aandeel tot bijna de helft (48%). Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar onder senioren is eenzaamheid existentieel: ze worden vanwege hun leeftijd veelvuldig met blijvende verliezen geconfronteerd, zoals verlies van vitaliteit, netwerk, mobiliteit en vaardigheden. Of ze ervaren dat ze niet meer 'mee tellen'. Het opleidingsniveau heeft een grote invloed op eenzaamheid: hoe hoger opgeleid, des te minder last van eenzaamheid.

Percentage matig tot zeer ernstig eenzame Friese 65-plussers per gemeente, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP



Meer alleenstaande senioren

Het aantal alleenstaande senioren neemt toe. In 2030 is naar verwachting een derde van de Friese bevolking alleenstaand. De groep senioren die alleen woont en afhankelijk is van hulp, wordt groter. Voor senioren die terug kunnen vallen op familie, buren, vrijwilligers of eventueel betaalde hulp hoeft dit geen probleem te zijn. Lastiger wordt het voor senioren met weinig sociale contacten en/of beperkte financiële middelen, of voor senioren die in vergrijsde dorpen wonen.

Genoeg contacten, maar met onvoldoende kwaliteit

In het voorjaar van 2016 gaven de leden van het Fries burgerpanel aan tevreden te zijn over de hoeveelheid contacten met familie, buren, vrienden en kennissen. De panelleden waren echter ontevreden over de kwaliteit van deze contacten. Van de 75-plussers noemde 63% de contacten te oppervlakkig, 49% voelde zich niet begrepen, en 31% gaf aan geen mensen om zich heen te hebben met wie ze goed konden praten.

De telefonische hulpdienst Sensor geeft aan dat eenzaamheid de meest genoemde reden voor bellers is. In 2015 noemde 28,6% van de cliënten eenzaamheid als reden om anoniem contact op te nemen met Sensor.



Vrijwilligerswerk

Fryslân telt veel inwoners die over tijd en vaardigheden beschikken en er voor kiezen om vrijwilligerswerk te (gaan) doen. De participatiesamenleving ziet vrijwilligerswerk als een belangrijk middel om zélf actief te participeren in de samenleving, en om anderen, die onvoldoende mee kunnen doen, tot steun te zijn met bijvoorbeeld informele hulp. Hoe is het gesteld met vrijwilligerswerk door senioren?

Fryslân telt hoogste aandeel vrijwilligers

Fryslân heeft vergeleken met de andere Nederlandse provincies het hoogste bevolkingsaandeel dat vrijwilligerswerk doet: 58% van alle Friezen. Ze hebben bijvoorbeeld een bestuursfunctie in een muziekkorps of zijn actief in een sportvereniging. Anderen zetten zich in voor burgers die minder zelfredzaam zijn. Fryslân telt landelijk gezien het hoogste aandeel vrijwilligers op scholen, in de politiek en voor culturele verenigingen. Samen met Gelderland staat Fryslân op de hoogste plaats wat het bevolkingsaandeel betreft dat zich vrijwillig inzet voor kerken.

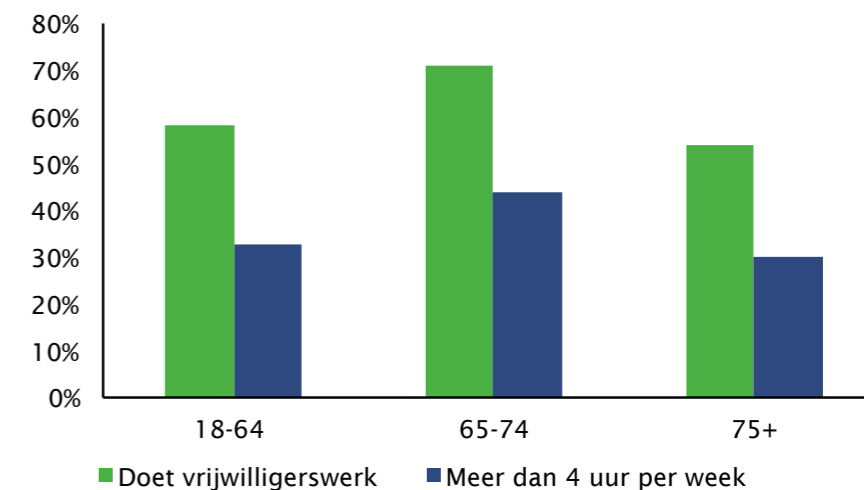
Vrijwilligerswerk is werk dat in enig georganiseerd verband, onverplicht en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen of de samenleving.

Vooraf 65-74-jarigen actief als vrijwilliger

Het Fries Sociaal Planbureau keek aan de hand van verschillende burgerpanelonderzoeken naar de deelname van Friezen aan vrijwilligerswerk. Opvallend is dat senioren van 65-74 jaar vaker vrijwilligerswerk doen dan jongeren. Ook zijn ze vaker dan 75-plussers actief als vrijwilliger. Tevens verrichten ze meer uren vrijwilligerswerk per week dan jongeren en 75-plussers. Ruim twee derde van de Friese 65-74-jarigen is actief in vrijwilligerswerk. Bijna de helft van hen doet het werk meer dan vier uur per week.



Percentage Friezen dat vrijwilligerswerk doet en mate waarin, naar leeftijdsgroep



Bron: Fries burgerpanel 2016

Senioren vaker dan jongeren actief voor kerk en in zorg

De branche waarin vrijwilligerswerk wordt verricht verschilt tussen de leeftijdsgroepen. Senioren (65-plus) doen veel vaker vrijwilligerswerk bij een kerk, levensbeschouwelijke groeperingen, culturele verenigingen en in de verzorging of verpleging dan Friezen van 18-64 jaar. De laatsten verrichten vaker dan 65-plussers vrijwilligerswerk bij sportverenigingen, jeugd- en buurthuiswerk en op scholen.



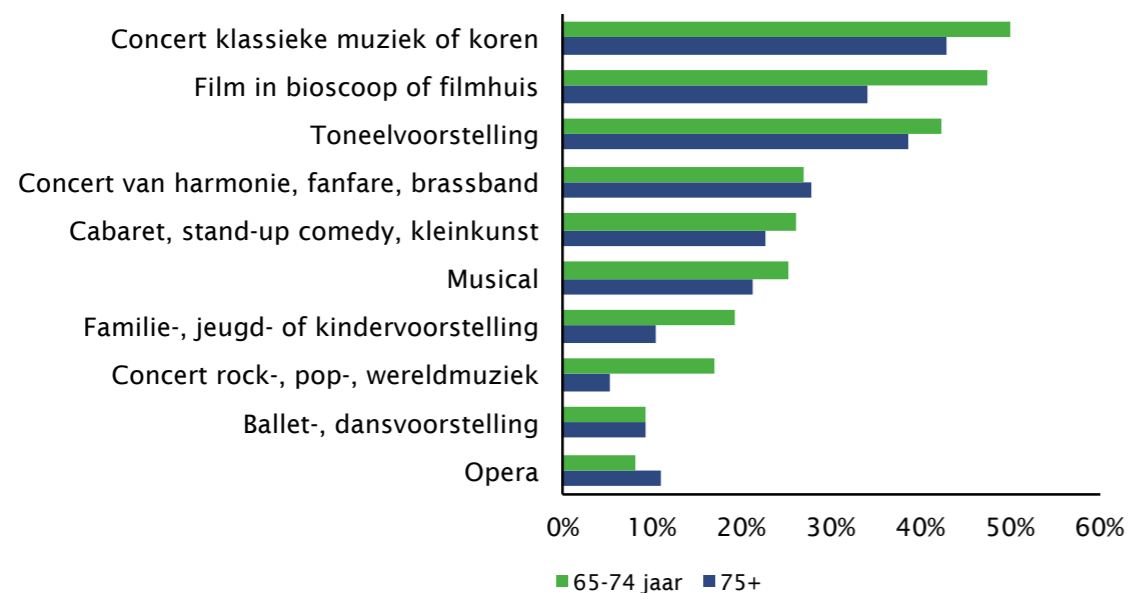
Cultuurdeelname

Het is van belang dat de groeiende groep senioren zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig blijft. Deelname aan culturele activiteiten draagt volgens onderzoek bij aan de gezondheid, het welbevinden en de persoonlijke ontwikkeling van senioren. Zij blijven zo deelnemen aan de samenleving en het is positief voor de sociale contacten. De resultaten van een onderzoek van de provincie Fryslân naar cultuurparticipatie zijn door het FSP geanalyseerd. In hoeverre nemen Friese senioren deel aan culturele activiteiten? Zijn er verschillen in cultuurdeelname tussen jongere en oudere senioren? Ervaren zij belemmeringen voor cultuurdeelname?

Jongere senioren vaker cultureel actief

De meeste 65-plussers nemen deel aan culturele activiteiten. Jongere senioren (65-74 jaar) nemen vaker deel aan culturele activiteiten dan oudere senioren (75-plussers). In vergelijking met jongere leeftijdscategorieën bezoeken senioren meer concerten van klassieke muziek, koren en van harmonie, fanfare en brassband. Bij Friezen jonger dan 65 jaar is het bezoeken van een bioscoop of popconcert het meest populair.

Percentage senioren dat in de afgelopen twaalf maanden een voorstelling heeft bezocht, naar voorstellingstype en leeftijdscategorie, 2016



Bron: Provincie Fryslân, bewerking FSP



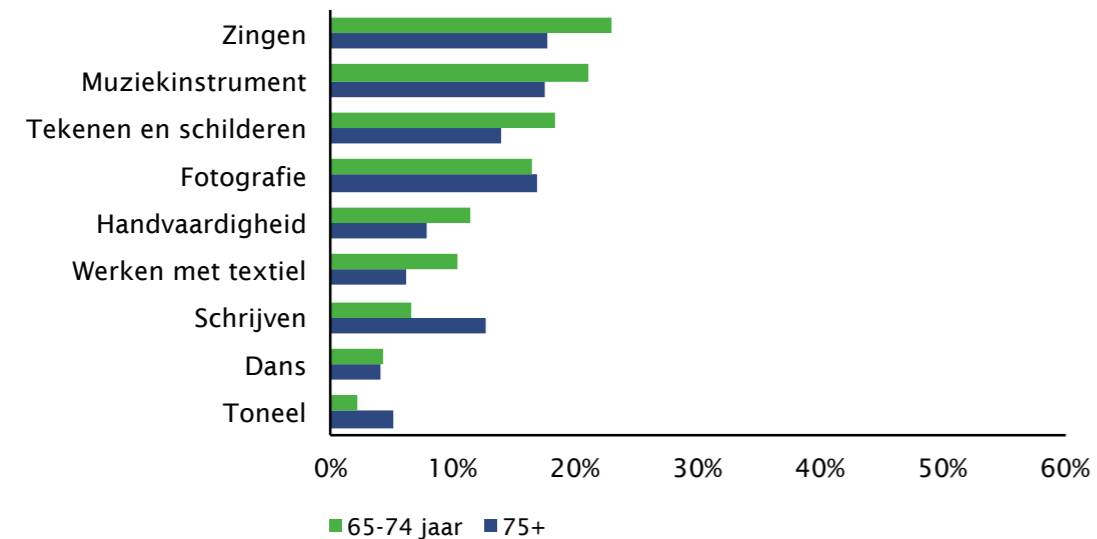
Friese musea erg in trek bij senioren

Museumbezoek is populair onder de senioren die aan het onderzoek hebben deelgenomen. Zij bezoeken veel vaker een museum dan de respondenten jonger dan 65 jaar. Vooral het Fries Museum en het Natuurmuseum zijn populair onder de senioren, meer dan 40% heeft één van deze musea bezocht in het afgelopen jaar. Onder 75-plussers zijn vooral het Fries Landbouwmuseum en het Fries Scheepvaartmuseum populair.

Senioren zelf het vaakst bezig met muzikale activiteiten

De meest voorkomende culturele activiteiten die senioren zelf beoefenen zijn zingen en het bespelen van een muziekinstrument. Meer dan 20% van de senioren heeft in de afgelopen twaalf maanden gezongen of een muziekinstrument bespeeld. Ook tekenen, schilderen en fotografie zijn populair onder senioren. Deze laatstgenoemde activiteiten worden vaak in niet-georganiseerd verband gedaan. Zingen, toneel en dans worden daarentegen vooral in verenigings- of clubverband uitgeoefend. De 75-plussers zijn iets minder bezig met kunstzinnige activiteiten dan de 65-74-jarigen. Alleen het zelf schrijven van verhalen en gedichten en toneelspelen hebben ze in het afgelopen jaar vaker gedaan.

Percentage senioren dat kunstzinnige activiteiten beoefende in de afgelopen twaalf maanden, naar leeftijdscategorie, 2016



Bron: Provincie Fryslân, bewerking FSP



Oudere senioren ervaren belemmeringen voor cultuurdeelname

Voorals 75-plussers ervaren door verminderde mobiliteit en gezondheidsproblemen belemmeringen bij het bezoeken van voorstellingen en het zelf beoefenen van culturele activiteiten. Het aantal 75-plussers zal in Fryslân de komende jaren sterk toenemen. Om ook deze groep te laten deelnemen aan culturele activiteiten is het nodig dat zij zo weinig mogelijk belemmeringen ervaren. Het is voor hen belangrijk dat culturele activiteiten dichtbij huis zijn of dat het culturele aanbod gemakkelijk te bereiken is. Voor senioren die minder mobiel zijn, bijvoorbeeld omdat zij niet (meer) kunnen autorijden, kunnen initiatieven op het gebied van vervoer oplossingen bieden.



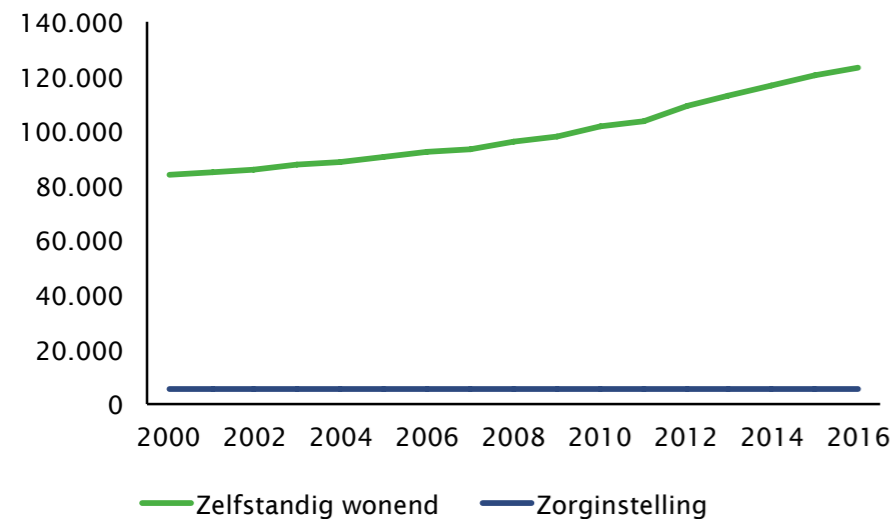
Wonen

Het overheidsbeleid is gericht op het scheiden van wonen en zorg. Senioren kunnen niet meer in een bejaardentehuis of verzorgingshuis gaan wonen als hun gezondheid afneemt. De bedoeling is dat zij zelfstandig blijven wonen en thuis – indien nodig – zorg krijgen. Dit betekent dat het aantal zelfstandig wonende senioren met een hulp- of zorgbehoefte zal toenemen. Hoeveel senioren in Fryslân wonen zelfstandig en hoeveel senioren wonen in zorginstellingen? Zijn de woningen waar senioren wonen geschikt voor zelfstandig wonen?

Minder 65-plussers in zorginstelling

De meeste 65-plussers in Fryslân wonen zelfstandig. In 2016 woonde 95,5% van alle 65-plussers zelfstandig, in 2000 was dit nog 93,5%. Het totale aantal 65-plussers in zorginstellingen is in Fryslân in 2016 in vergelijking met 2000 licht gedaald: van 5850 in 2000 tot 5757 in 2016. In relatieve zin is het aandeel senioren in zorginstellingen aanzienlijk gedaald, in lijn met het nieuwe zorgbeleid: van 6,5% van de 65-plussers in 2000 tot 4,5% van de 65-plussers in 2016.

Ontwikkeling aantal 65-plussers in Fryslân dat zelfstandig woont of in een zorginstelling, 2000-2016



Bron: CBS, bewerking FSP

Vooraf 75-plussers in een zorginstelling

Van de 65-74-jarigen woont slechts 1% in een zorginstelling, van de 75-plussers is dit 9%. Het aandeel 75-plussers in zorginstellingen is in de periode 2000-2016 wel aanzienlijk afgenomen: van 12,7% in 2000 naar 9,2% in 2016. Ook in absolute aantallen is het aantal 75-plussers in zorginstellingen afgenomen: van 5220 in 2000 naar 4993 in 2016. Van de Friese 75-plussers woonde in 2016 90,8% zelfstandig, dit is iets minder dan landelijk waar dit 91,6% is.

Percentage 65-plussers in zorginstellingen in Fryslân, naar leeftijd



65-74 jaar

1,3% in 2000
1,1% in 2010
1,0% in 2016

75-plus

12,7% in 2000
10,3% in 2010
9,2% in 2016



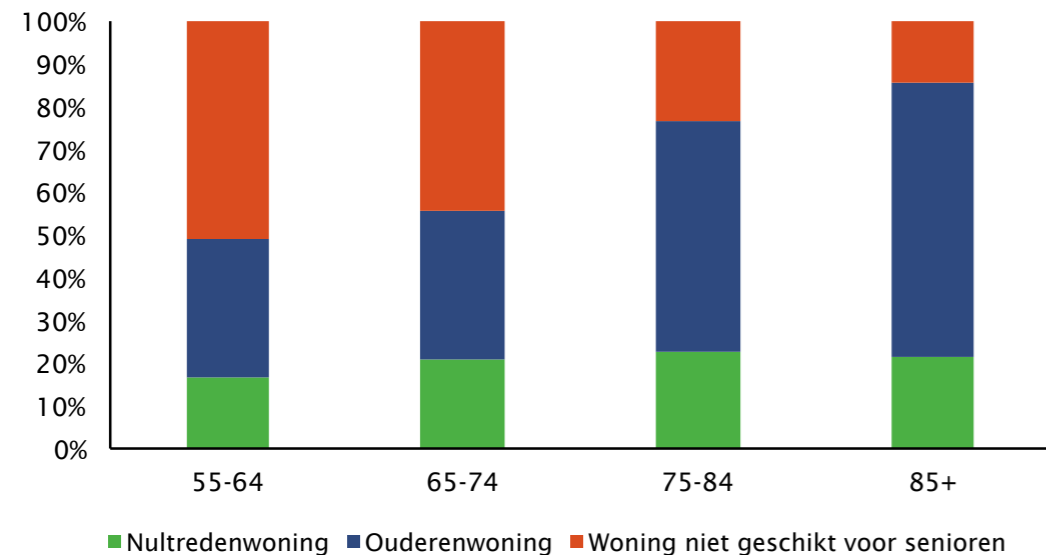
Meeste 65-plussers in koopwoning

De meeste Friese zelfstandig wonende senioren wonen in een koopwoning. Dit aandeel is de afgelopen jaren toegenomen. In 1998 woonde nog 44% van de 65-plussers in een koopwoning, in 2015 is dit 61%. Naar verwachting stijgt dit aandeel nog verder, omdat senioren langer zelfstandig wonen. Het is de vraag of de volgende generatie deze woningen in de toekomst wil kopen. Het toekomstige aanbod lijkt niet goed aan te sluiten op de woonwensen van de jongere generaties, zo blijkt uit een eerste inventarisatie. Bovendien is het de vraag of de woningen van de huidige senioren wel geschikt zijn om er in de nabije toekomst te kunnen blijven wonen, terwijl dit gezien de ontwikkelingen op het gebied van wonen en zorg wel wordt verwacht.

Bijna kwart oudere senioren woont in niet voor senioren geschikte woning

Uit het Woon Onderzoek Nederland (WoON), een driejaarlijks enquêteonderzoek van de Rijksoverheid, blijkt dat 23% van de zelfstandig wonende senioren van 75-84 jaar in Fryslân in een woning woont die niet geschikt voor senioren is. Dit betreft een woning die niet gelijkvloers of per lift bereikbaar is. Van de jongere senioren (65-74 jaar) is dit 45%. Senioren van 75 jaar en ouder wonen overwegend in een ouderenwoning of nultredenwoning.

Percentage huishoudens wonend in voor senioren geschikte woning in Fryslân, 2015



Geschikt wonen/nultredenwoning

Een woning die traploos te bereiken is en waar alle primaire voorzieningen (slaapkamer, woonkamer, toilet, badkamer en keuken) gelijkvloers zijn. De woning ligt op de begane grond, of is per lift bereikbaar.

Verzorgd wonen/ouderenwoning

Een geclusterde (minimaal 2) woning in de directe nabijheid van 24-uurszorg en/of diensten. Mensen wonen hier zelfstandig, de zorg wordt via thuiszorg of ambulante begeleiding gegeven. Een voorbeeld hiervan is de aanleunwoning.

Woning niet geschikt voor senioren

Een woning waar de primaire voorzieningen niet gelijkvloers zijn of per lift bereikbaar.





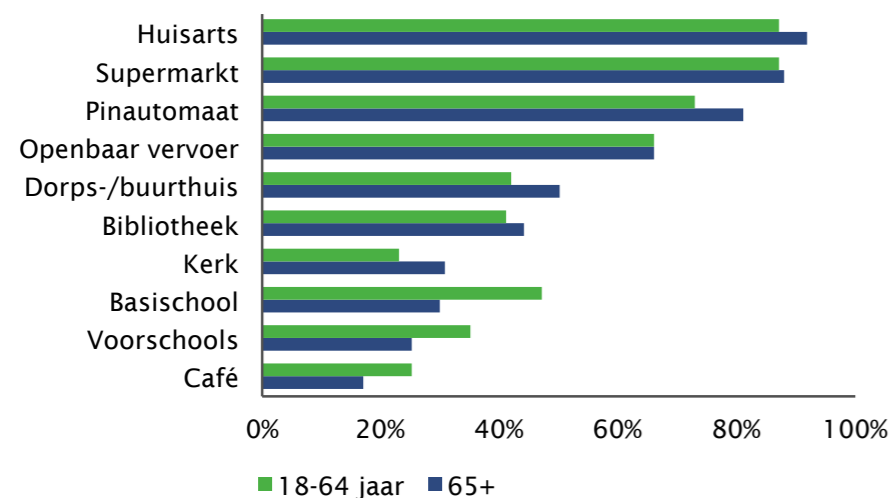
Voorzieningen

Voor zelfstandig wonende senioren zijn voorzieningen op korte afstand van hun woning belangrijk, omdat zij meer lokaal georiënteerd zijn dan jongere groepen. Lokale voorzieningen komen steeds vaker onder druk te staan door bevolkingsontwikkelingen (krimp, vergrijzing, ontgroening), schaalvergroting en maatschappelijke ontwikkelingen. Vooral op het platteland is dit het geval. Steeds meer voorzieningen veranderen van lokale voorzieningen in regionale voorzieningen, zoals bibliotheken en supermarkten. Wat zijn voor senioren belangrijke voorzieningen? Zijn er verschillen tussen stad en platteland? Voor wie is het een probleem als voorzieningen verminderen? Het Fries burgerpanel geeft antwoord op deze vragen.

Huisarts en supermarkt belangrijkste voorzieningen voor 65-plussers

Voor de 65-plusleden van het Fries burgerpanel zijn de huisarts, supermarkt en pinautomaat de belangrijkste voorzieningen om dichtbij te wonen. De panelleden is gevraagd dit voor tien lokale voorzieningen aan te geven. Ook voor de leden jonger dan 65 jaar zijn dit de belangrijkste voorzieningen, maar voor de senioren zijn deze voorzieningen nog belangrijker. Voor senioren zijn verder het dorps- of buurthuis, de kerk en de bibliotheek belangrijker dan voor de panelleden jonger dan 65 jaar. De basisschool en de voorschoolse voorzieningen worden logischerwijs door 65-plussers minder belangrijk gevonden dan door de jongere leeftijdsgroep (18-64 jaar), evenals het café. Voor iedere voorziening geldt hoe vaker deze gebruikt wordt, hoe belangrijker deze wordt gevonden.

Belang van lokale voorzieningen voor 18-64-jarigen en 65-plussers

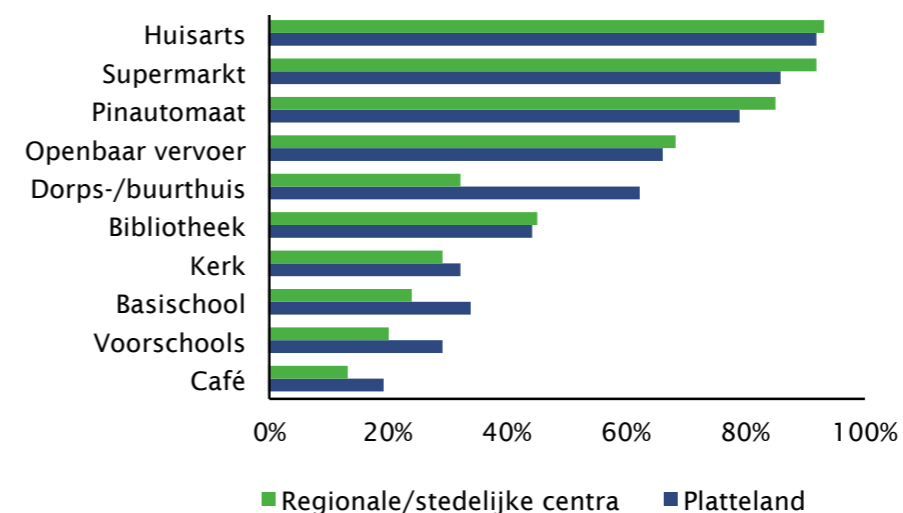


Bron: CBS, Fries burgerpanel 2015

Dorpshuis belangrijk voor senioren op platteland

Tussen de panelleden uit de grote, meer stedelijke plaatsen (meer dan 5000 inwoners) en de dorpen (minder dan 5000 inwoners) zijn verschillen in de mate waarin zij lokale voorzieningen belangrijk vinden. Het grootste verschil is te zien bij de waardering voor het dorps- of buurthuis. Senioren op het platteland vinden het dorps- of buurthuis duidelijk belangrijker dan de senioren in meer stedelijke gebieden. Verder vinden senioren van het platteland een kerk, café, basisschool en voorschoolse voorzieningen belangrijker dan de senioren in meer stedelijke gebieden. Senioren uit de grotere plaatsen vinden het iets belangrijker om dichtbij een supermarkt, pinautomaat, openbaar vervoer en een bibliotheek te wonen.

Belang van lokale voorzieningen in de regionale/stedelijke centra en het platteland volgens 65-plussers



Bron: CBS, Fries burgerpanel 2015

Minder voorzieningen probleem voor niet mobiele senioren

In het verleden waren in elk dorp – ook in de kleine dorpen – meerdere voorzieningen aanwezig. Vooral op het platteland komen voorzieningen onder druk te staan. Voor senioren die nog mobiel zijn, is het afnemen van het aantal voorzieningen in hun omgeving niet zo'n probleem. Steeds meer senioren blijven tot op hoge leeftijd mobiel. Met hun auto, fiets en/of elektrische fiets kunnen zij toch voorzieningen bereiken. Voor senioren die niet meer mobiel zijn, is het wel een probleem als voorzieningen op grotere afstand van hun woning komen te liggen. Vooral voor senioren op het platteland, waar de dichtheid van voorzieningen een stuk minder is dan in de grotere plaatsen, is dit een probleem. Als de mobiliteit afneemt, vermindert de zelfredzaamheid. De voorzieningen zullen naar de mensen thuis gebracht moeten worden (bezorgdiensten, thuiszorg) of er dient vervoer georganiseerd te worden voor deze senioren. Een andere mogelijkheid is dat zij hulp en ondersteuning ontvangen van anderen (familie, burens, netwerk) in hun lokale omgeving. Ook een optie is het om te verhuizen naar plaatsen waar voorzieningen dichtbij zijn.



Gezondheid

Lange tijd stonden ziekte en zorg centraal in de gezondheidszorg. Momenteel verschuift de aandacht naar gezondheid en gedrag. De gezondheidszorg draait niet langer om alleen het terugdringen van ziekte, maar om het optimaliseren van het functioneren, de veerkracht en de eigen regie van burgers. Van mensen wordt gevraagd om meer verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid te nemen, naast zorg voor zichzelf en voor anderen.

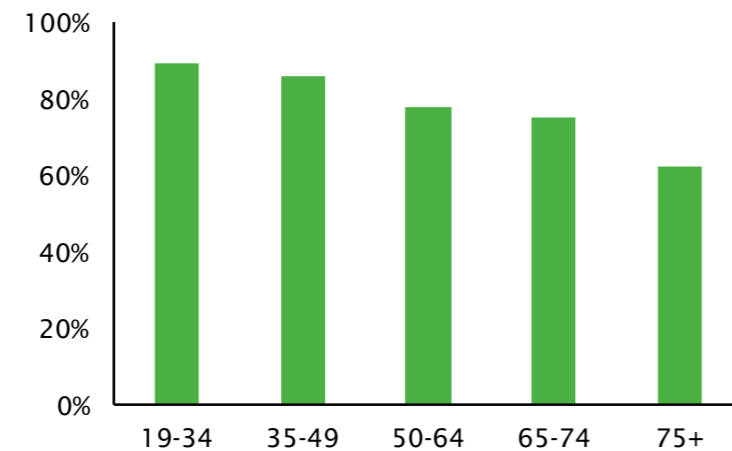
In dit licht wordt gekeken naar hoe Friese senioren hun eigen gezondheid waarderen en met welke vooral leeftijdsfase gerelateerde aandoeningen zij te maken hebben.

Leidend voor de nieuwe benadering van gezondheid is het concept dat Machteld Huber in 2011 presenteerde over positieve gezondheidszorg: "Gezondheid als het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven". In het veranderende concept van gezondheid neemt preventie een belangrijke plaats in en wordt het van belang geacht om al van kinds af aan gezondheidsvaardigheden te ontwikkelen. Een belangrijk speerpunt is bewustwording van leefstijl en keuzes op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Het Zorginstituut Nederland pleit ervoor dat burgers, professionals, opleidingsinstituten en beleidsmakers hierin samenwerken.

Friezen voelen zich gezonder dan gemiddelde Nederlander

De meeste Friezen vinden zichzelf gezond: ruim acht op de tien Friezen (81%) ervaren hun gezondheid als goed tot zeer goed. Dit cijfer ligt boven het landelijk gemiddelde (77%). Met het stijgen der jaren neemt de waardering voor de eigen gezondheid af: van alle 75-plussers noemt 62% de eigen gezondheid goed tot zeer goed.

Percentage Friezen dat een goede gezondheid ervaart per leeftijdscategorie, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP



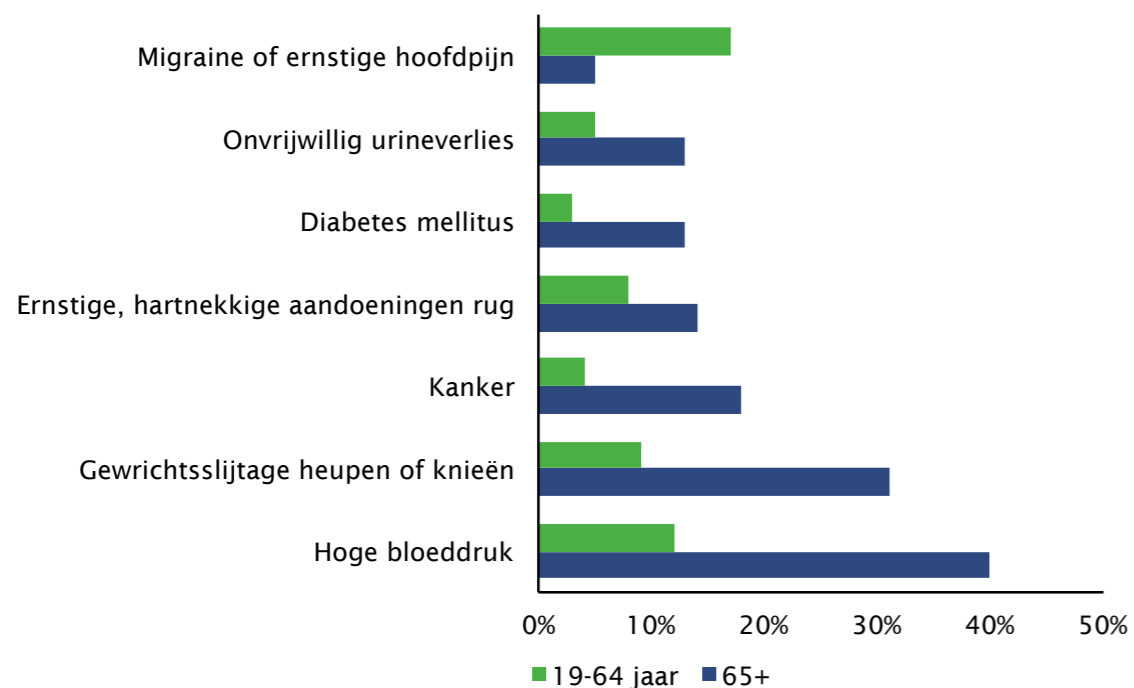
Hoger opgeleiden voelen zich gezonder

Het opleidingsniveau heeft veel invloed op de waardering. Hoger opgeleiden (87%) ervaren vaker een (zeer) goede gezondheid dan lager opgeleiden (73%). 'Ervaren gezondheid' gaat om de subjectieve beleving van gezondheid in lichamelijk en geestelijk opzicht, waarbij uiteraard het (objectief) voorkomen van ziekten en beperkingen een belangrijke rol kan spelen. Het opleidingsniveau bepaalt in hoge mate het aantal jaren zonder lichamelijke beperking van senioren. Hoger opgeleide senioren leven niet alleen langer dan lager opgeleide senioren, ze tellen ook meer beperkingsvrije jaren. Arbeidsverleden (minder zwaar lichamelijk werk) en leefstijl (sport en ontspanning, voeding) spelen een rol, is de aanname. Dit kan de hogere waardering voor de ervaren gezondheid verklaren die hoger opgeleide senioren melden, en de lagere waardering die door lager opgeleide senioren wordt gegeven.

Vier van de tien senioren heeft te hoge bloeddruk

De gezondheidszorg verschuift van de nadruk op ziekte naar de focus op functioneren: wat kunnen mensen wél. Het is echter een feit dat ouder worden dikwijls gepaard gaat met ouderdomsaandoeningen. De zeven chronische aandoeningen die bij de totale bevolking worden gediagnostiseerd, komen het vaakst voor onder senioren, op migraine of ernstige hoofdpijn na. Het betreft dus vooral ouderdomsaandoeningen. Een hoge bloeddruk komt bij vier van de tien 65-plussers voor. Een derde (31%) van alle 65-plussers kampt met gewrichtsslijtage in de heupen of de knieën. Dementie is een aandoening die voornamelijk bij ouderen voorkomt, 8,8% van alle Friese 65-plussers heeft deze ziekte. Deze ziekte heeft extreem veel invloed op het functioneren van de patiënt.

Percentage meest voorkomende aandoeningen per leeftijdscategorie, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP

Meerderheid senioren heeft chronische aandoening

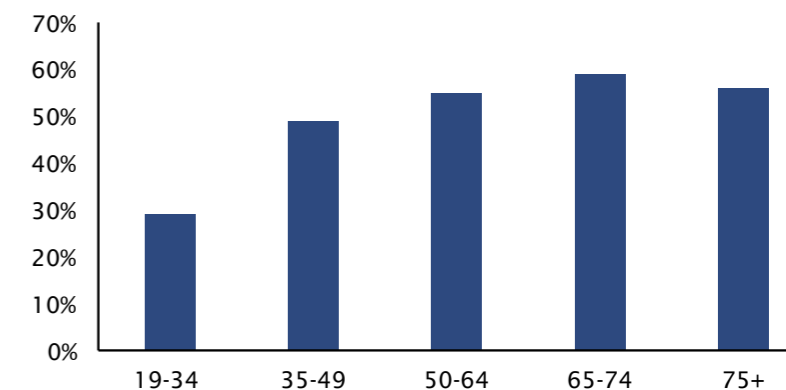
Van alle Friezen van 65-74 jaar wordt 67% behandeld voor minimaal één chronische aandoening. Bij 75-plussers gaat het om 83%. Met name senioren kampen vaker met meer dan één chronische aandoening, 43% van de Friezen van 65-74 jaar heeft twee of meer chronische aandoeningen, van alle 75-plussers gaat het om 56%. Het opleidingsniveau is van grote invloed. Meer dan de helft (56%) van alle Friezen met lager onderwijs is voor minimaal één chronische aandoening in behandeling. Onder hoger opgeleiden is dat 37%.

Meer dan de helft senioren heeft overgewicht

Bijna zes van de tien Friese 65-plussers is te zwaar. Mensen met overgewicht kampen vaker met chronische aandoeningen en ervaren hun gezondheid negatiever. De GGD Gezondheidsmonitor meldt dat Friezen met overgewicht vaker de intentie hebben om meer te bewegen, gezonder te eten en hun gewicht te reduceren dan mensen zonder overgewicht. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor onder andere hart- en vaatziekten en diabetes. Ook voor dementie wordt overgewicht als één van de beïnvloedbare risicofactoren aangemerkt door Stichting Alzheimer Nederland.



Percentage Friezen met overgewicht per leeftijdscategorie, 2012

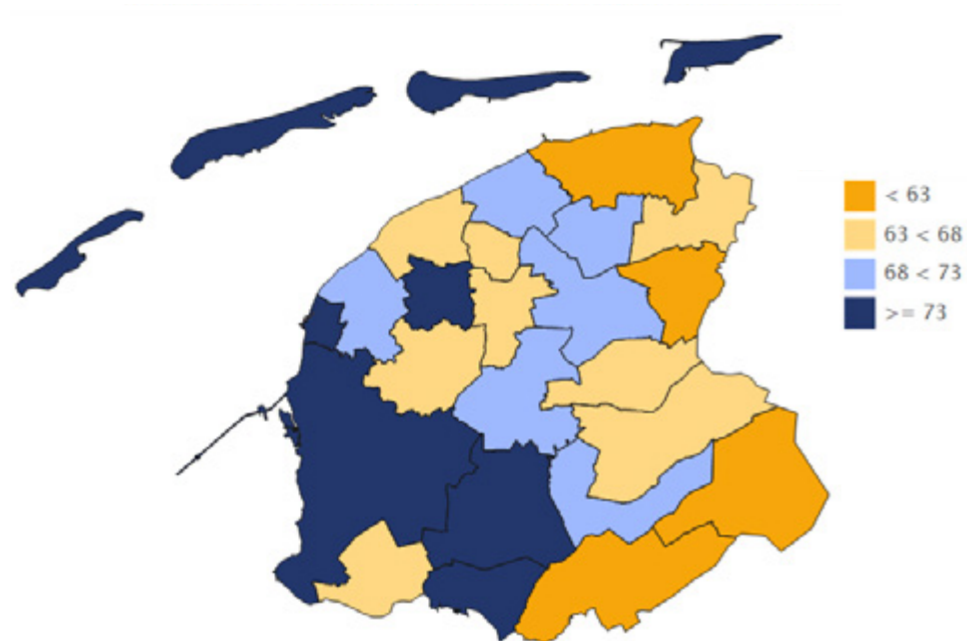


Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP

Meeste senioren bewegen voldoende

Sport en bewegen dragen over het algemeen bij aan het verkleinen van overgewicht en het verhogen van gezondheid, vitaliteit en veerkracht. Zeven van de tien Friese 65-plussers bewegen voldoende. Ze voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Voor 55-plussers houdt deze norm in dat ze bij voorkeur dagelijks een half uur matig tot intensief bewegen. Niet alleen sporten als wandelen, fietsen of zwemmen vallen onder beweging, maar ook traplopen, huishoudelijk werk en tuinieren. De 65-74-jarigen doen vooral aan wandelen, fitness en fietsen. De meeste 75-plussers geven de voorkeur aan fitness, zwemmen en gymnastiek. Van alle 65-74-jarigen is 5% inactief, van de 75-plussers gaat het om 16%.

Percentage Friese 65-plussers dat voldoet aan de NNGB per gemeente, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP



Sociale aspect van sport erg belangrijk

Senioren starten doorgaans met sporten en bewegen om hun gezondheid te verbeteren, maar gaan door met sporten vanwege het sociale karakter van de activiteit. Senioren die ook op oudere leeftijd in groepsverband sporten zijn meestal met de betreffende sport gestart toen ze jonger waren. Door het voortdurend bijhouden van de vaardigheden kunnen ze het sporten en bewegen vaak tot op hoge leeftijd volhouden. Ze blijven daardoor vaker vitaler. Ook dragen sporten en bewegen in groepsverband in belangrijke mate bij aan het verlagen van eenzaamheid.

Roken en drinken kosten (gezonde) levensjaren

Van alle risicofactoren is het verlies aan levensjaren door roken het grootst. Rokers verliezen gemiddeld 4,1 levensjaren en 4,6 gezonde levensjaren vergeleken met niet-rokers. Roken vormt een risico voor hart- en vaatziekten en veroorzaakt een groot deel van de sterfgevallen door longkanker en COPD. Van alle Friezen van 19 jaar en ouder rookt 24%. Bij 20% van de Friezen wordt binnenshuis gerookt. Het aandeel rokers neemt af met het stijgen van de leeftijd. Van alle 65-74 jarige Friezen rookt 14%, van de 75-plussers 8%. De groep hoger opgeleiden telt minder rokers dan de groep lager opgeleiden.

Alcoholgebruik is verantwoordelijk voor 4,5% van de totale ziektelast, ongevallen veroorzaakt door alcoholgebruik niet meegerekend. Alcoholgebruik heeft invloed op bijna alle organen en is gerelateerd aan zo'n zestig verschillende aandoeningen. Ruim één op de tien Friezen (11%) is een zware drinker. Zwaar drankgebruik neemt af met het stijgen van de leeftijd. Van alle Friese 65-74-jarigen is 6% een zware drinker, van de 75-plussers 3%.



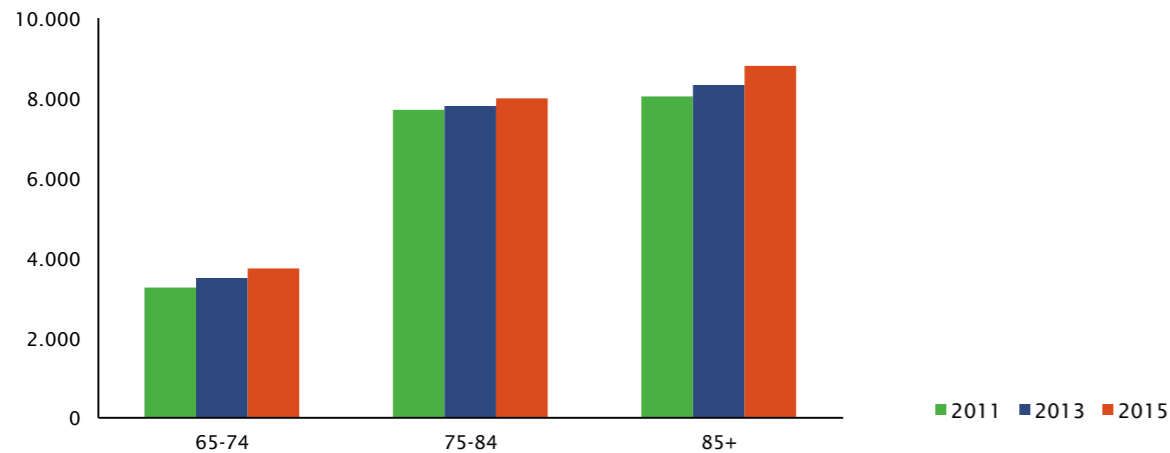
Zorg

Met de nieuwe Wmo per 1 januari 2015 zijn belangrijke zorgtaken van het Rijk (AWBZ) overgeheveld naar gemeenten. De achterliggende gedachte is dat gemeenten beter in staat zijn maatwerk te leveren en samenwerking tussen verschillende partijen, zoals zorginstellingen, welzijnswerk en woningcorporaties te faciliteren. Zo kan een zorgvraag passender, effectiever en goedkoper worden beantwoord, waarbij eerst gekeken wordt naar zelfredzaamheid en ondersteuning door het eigen netwerk van de zorgvrager.

Zorgvraag al jaren stabiel

Het percentage senioren met een zorgvraag is al jaren stabiel. Omdat er steeds meer senioren zijn, is het aantal zorgvragen wel gestegen. Tot 2015, het jaar waarin het zorgstelsel ingrijpende wijzigingen onderging, had 5% van alle 65-74-jarigen, 21% van alle 75-84-jarigen en 61% van alle 85-plussers een CIZ-indicatie voor AWBZ-zorg. Het betrof steeds een constant percentage van de leeftijdsgroepen. De zorgvragen werden vooral door 75-plussers ingediend vanwege fysieke aandoeningen of beperkingen.

Aantal Friese 65-plussers met een indicatie voor AWBZ-zorg, 2011-2015



Bron: CIZ, bewerking FSP

Vergrijzing brengt verdubbeling dementie met zich mee

Hoewel de meeste aandoeningen lichamelijk van aard zijn, zal dementie de grootste stijging laten zien in de komende decennia. Het aantal patiënten met dementie verdubbelt naar verwachting in de komende vijftig jaar. Dit komt vooral doordat het aantal oudere senioren fors zal stijgen (dubbele vergrijzing): meer dan 40% van de mensen van 90 jaar en ouder heeft dementie.

Twee derde senioren met dementie woont thuis

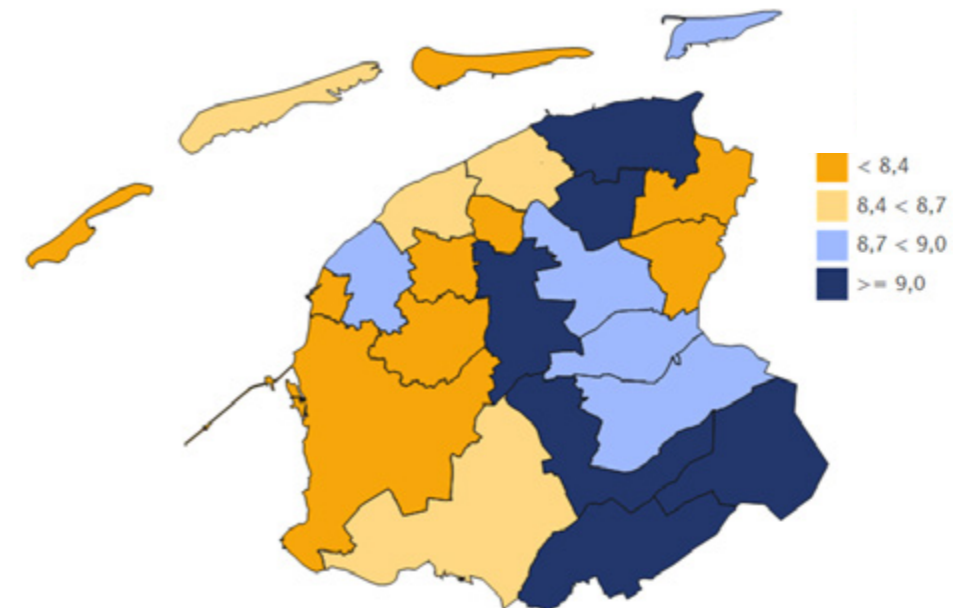
Van alle Friese 65-plussers heeft 8,8% momenteel de aandoening dementie. De meeste mensen (96,6%) die deze diagnose krijgen zijn 65 jaar of ouder. Van hen woont twee derde thuis. Als gevolg van de vergrijzing en de verandering in het zorgstelsel zal het aantal dementerenden, dat met hulp en steun vanuit hun eigen netwerk thuis blijft wonen, de komende jaren toenemen.

Meeste dementie in gemeente Heerenveen

De gemeente Heerenveen laat het hoogste aandeel senioren met dementie zien, gevolgd door Leeuwarden, Dantumadiel en Weststellingwerf. De aanwezigheid van verpleegcentra speelt hierbij een belangrijke rol. Alzheimer Nederland noemt een aantal risicofactoren voor dementie, waar mensen zélf in meer of mindere mate iets aan kunnen doen, zoals weinig bewegen, roken en het vanaf de middelbare leeftijd hebben van een hoge bloeddruk en sterk overgewicht.

Dementie beperkt in hoge mate de zelfredzaamheid van de patiënt. Volgens artsen en onderzoekers is dementie de ziekte met de hoogste ziektelast voor de patiënt. Het verzorgen van een dierbare met dementie is ook een zware vorm van mantelzorg.

Percentage 65-plussers met dementie in Friese gemeenten, 2015



Bron: Alzheimer Nederland/TNO, bewerking FSP



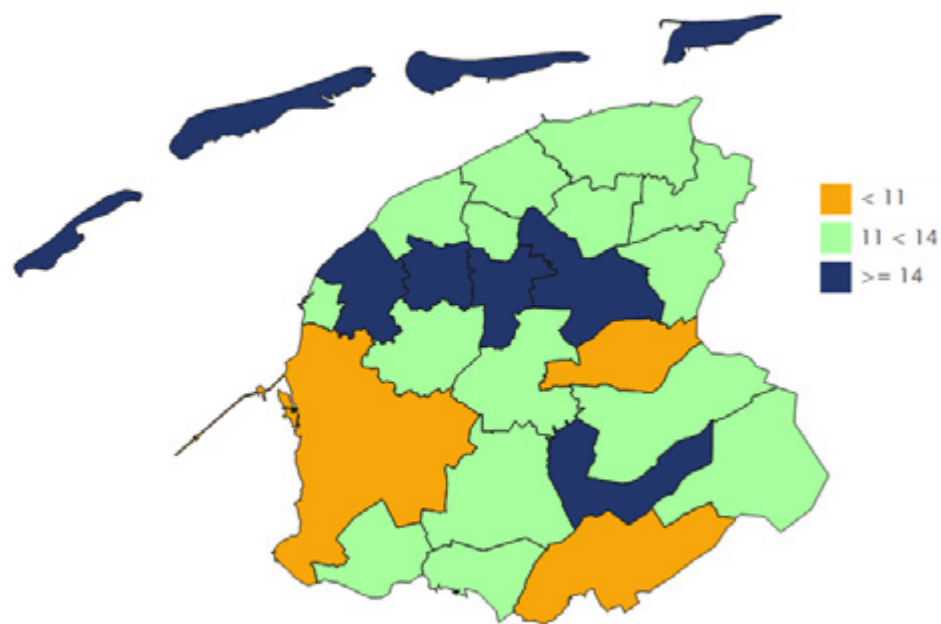
Mantelzorg

Door de recente beleidsmaatregelen, die deels overeenkomen met de wensen van veel senioren zélf om langer (samen) thuis te blijven wonen, wordt een groter beroep op mantelzorgers gedaan. Door de (dubbele) vergrijzing zullen zowel het aantal thuiswonende senioren als het aantal mantelzorgers stijgen.

Mantelzorg zwaarst voor 75-plussers

Eén op de acht (13%) Friese 65-plussers geeft aan mantelzorg te zijn. Van hen zorgt 40% voor hun partner met een chronische ziekte of beperking. Zorg, vierentwintig uur per dag gegeven aan de thuiswonende partner, wordt als zwaarste vorm van mantelzorg aangemerkt. Zo geeft 16% van de Friese mantelzorgers van 75 jaar of ouder aan zwaarbelast tot overbelast te zijn. Partners herkennen zichzelf dikwijls niet als mantelzorgers, want "zorgen voor je dierbaren, dat dóe je toch gewoon?" Wat partnermantelzorg vooral zwaar maakt is de verschuiving van een gelijkwaardige relatie naar een afhankelijke zorgrelatie en de veelheid en complexiteit van administratie. Franekeradeel, Leeuwarden en Tytsjerksteradiel tellen het hoogste aandeel oudere mantelzorgers. De jongere senioren geven vooral mantelzorg aan hun (schoon)ouders, de oudere senioren bieden vooral partnermantelzorg.

Percentage Friese 65-plussers dat mantelzorg geeft, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP



Tijdige maatwerkondersteuning noodzakelijk

Nu het aantal (oudere) senioren toeneemt en het nieuwe zorgbeleid meer nadruk legt op zelfredzaamheid, zal het aantal mantelzorgers fors toenemen. Oudere mantelzorgers kampen vaak ook zelf met een afnemende vitaliteit. Daarnaast dunt het netwerk uit doordat leeftijdgenoten gezondheidsproblemen krijgen of overlijden. Tijdige, op maat geboden ondersteuning kan voorkomen dat partnermantelzorgers overbelast of geïsoleerd raken, en geeft ruimte aan de mooie kanten van partnermantelzorg: langer samen thuis, saamhorigheid en een versterkte band.



Veiligheid

Veiligheid en het ervaren van veiligheid zijn erg belangrijk voor het welbevinden van burgers. Vooral oudere senioren worden gaandeweg fysiek minder weerbaar. Dit kan gevoelens van onveiligheid met zich meebrengen. Hoe veilig voelen Friese senioren zich? En in hoeverre worden ze juist vanwege hun afnemende weerbaarheid een mogelijk doelwit voor bedreigingen?

Friezen voelen zich veiliger dan de gemiddelde Nederlander

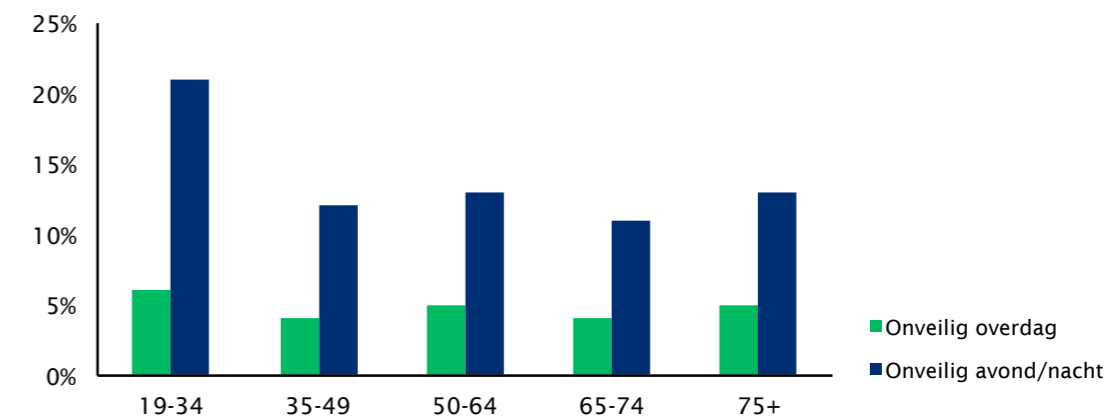
Friezen (van alle leeftijden) geven als rapportcijfer gemiddeld een 7,5 als het gaat om (sociale) veiligheid in hun buurt. Landelijk is dat een 7,1. Friezen voelen zich dus ietsje veiliger dan de gemiddelde Nederlander. Sociale veiligheid is de veiligheid die men ervaart in contact met andere mensen. Het gaat dus niet om bijvoorbeeld onveilige verkeerssituaties of struikelgevaarlijke stoeptegels. Mensen die zich sociaal onveilig voelen gaan minder vaak de deur uit. Daardoor kan het zijn dat ze minder bewegen en minder contact hebben met anderen.

Leeftijd gerelateerde kwetsbaarheid

Senioren zijn vergeleken met jongeren op verschillende manieren kwetsbaar. Ze zijn fysiek minder weerbaar, vaak zijn ze goed van vertrouwen, digitaal zijn ze minder bekwaam en dikwijls hebben ze waardevolle spullen in huis. Daardoor zijn ouderen gemakkelijke slachtoffers. Ze voelen zich echter zowel overdag als 's avonds en 's nachts niet onveiliger dan jongeren. Het zijn juist de jongeren die zich in de avond en nacht het meest onveilig voelen. Van alle 65-plussers voelt één op de acht zich 's avonds en 's nachts onveilig, één op de twintig senioren ervaart overdag onveiligheidsgevoelens.



Percentage Friezen met onveiligheidsgevoel naar leeftijdscategorie, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP

Speciaal op ouderen gerichte bedreigingen

Senioren hebben te maken met specifieke vormen van bedreiging die vooral hén als ouderen aan gaan, zoals misleidende verkooppraatjes aan de deur of overvallen die speciaal op de oudere leeftijdsgroep zijn gericht.

Taboe op ouderenmishandeling

Eén op de twintig 65-plussers in Fryslân wordt mishandeld. Ze worden bijvoorbeeld agressief behandeld, uitgebuit of verwaarloosd. Meestal is onmacht of ontspoorde, overbelaste mantelzorg de oorzaak van de mishandeling. Bijna altijd is er sprake van een persoonlijke of professionele relatie tussen degene die mishandelt en de oudere. Omdat ouderenmishandeling uit schaamte meestal niet wordt gemeld bij de politie of hulpverlenende instanties, gaat het volgens deskundigen om veel meer dan 5% van alle senioren.

Uitdaging

De inleiding van deze publicatie noemt vier trends ten aanzien van senioren en vergrijzing in Fryslân. Deze trends hebben betrekking op demografische, culturele, beleidsmatige en sociale ontwikkelingen. Twee van deze trends zijn maatschappelijke ontwikkelingen: er treedt een dubbele vergrijzing op en de aankomende groep senioren zal wezenlijk anders zijn dan vorige generaties ouderen. De nieuwe groep senioren zal namelijk een kwart van de Friese bevolking gaan uitmaken. Daarnaast zijn ze vitaler, hebben ze meer mogelijkheden en zijn ze mondiger.

Naast deze zekere trends worden er twee beleidstrends onderscheiden die hier een reactie op zijn. Ten eerste zet de overheid in op een langere zelfstandigheid en zelfredzaamheid van burgers, om te voorkomen dat de zorg onbetaalbaar wordt. Om dit mogelijk te maken is het zorgstelsel ingrijpend gewijzigd. Ten tweede heeft het Rijk met de invoering van de nieuwe Wmo zorgtaken

overgeheveld naar gemeenten, omdat deze dichter bij de burgers staan. Gemeenten worden uitgedaagd om meer in te zetten op preventie en gezonde leefstijl, en sectoren zoals wonen, (preventieve) zorg, welzijn en vervoer integraal te benaderen. Door deze decentralisatie moet de zorg beter én goedkoper worden.

Een belangrijk element in de nieuwe benadering van zorg is zelfredzaamheid. Burgers moeten zélf de verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid en mogelijke zorg die ze in de toekomst nodig hebben. Dit kan door zo lang mogelijk zélf zelfstandig te blijven functioneren, door een beroep te doen op het eigen sociale netwerk (mantelzorg, burenhulp) of zo nodig hulp of steun zelf te bekostigen. En er wordt verwacht dat senioren zich ook voor anderen in blijven zetten. Voor de meeste senioren zal dit weinig problemen geven: 13% van de Friese 65-plussers verleent mantelzorg en meer dan de helft van hen verricht vrijwilligerswerk.

De meeste Friese senioren hebben genoeg 'kapitaal' om voor zichzelf en anderen te zorgen. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) onderscheidt vier soorten kapitaal: economisch, persoonlijk, sociaal en cultureel kapitaal. Economisch kapitaal houdt in dat er voldoende inkomen en eigen vermogen is. Persoonlijk kapitaal gaat over een goede gezondheid en vitaliteit. Een effectief sociaal netwerk vormt sociaal kapitaal. Cultureel kapitaal houdt in dat men niet wordt uitgesloten of gediscrimineerd.

De meeste senioren (landelijk 70%) beschikken over voldoende kapitaal, verdeeld over de vier vormen. Zij ondervinden dikwijls geen problemen in de participatiesamenleving en kunnen hun leven goed op orde houden. Is er op het ene terrein wat minder kapitaal, dan kan overvloed in een andere vorm dit compenseren.

De overige 30% heeft onvoldoende kapitaal op één of meerdere gebieden, en kan dit ook niet compenseren. Voor hen is zelfredzaamheid minder vanzelfsprekend

én minder realiseerbaar. Zij kunnen het niet en hebben het nooit gekund. Het is dus niet realistisch om alle burgers in staat te achten om volledig zelfredzaam te blijven vanuit sociaal, economisch, persoonlijk en cultureel kapitaal. In Fryslân heeft 3,8% van de 65-plussers een vergrote kans op armoede. Landelijk ligt dit percentage op 4,7%. Deze senioren zijn financieel afhankelijk van de voorzieningen uit de Wmo. Als de huishoudelijke hulp voor hen verdwijnt, dan kunnen ze dit niet opvangen door zelf huishoudelijke hulp in te kopen. Kunnen ze op hun sociaal netwerk terugvallen? Is het realistisch om uit te gaan van een sociaal netwerk voor iedereen? Van alle Friese 65-plussers is 39% matig tot ernstig eenzaam, 44% is alleenstaand en een groep senioren heeft geen kinderen, of kinderen die in de nabije omgeving wonen. Het is bij senioren zonder voldoende economisch en sociaal kapitaal de vraag of ze mondig genoeg zijn om aan te geven dat ze hulp of zorg nodig hebben. Dit zou een sterk kapitaal in persoonlijke vaardigheden veronderstellen dat niet verwacht kan worden.

Het is een uitdaging voor gemeenten om deze kwetsbare senioren met weinig kapitaal op tijd en voldoende ondersteuning te bieden. Waar wonen de senioren met een laag inkomen, een lage opleiding, die alleenstaand zijn, zonder kinderen (in hun nabije omgeving), met een slechte gezondheid en een klein sociaal netwerk? Over het algemeen zijn senioren minder geneigd om te verhuizen. Dit maakt het eenvoudiger om potentieel kwetsbare senioren tijdig in beeld te brengen en preventief te ondersteunen en versterken. Burgers zelf, huisartsen, gebiedsteams, zorgverzekeraars en zorg- en welzijnspartijen kunnen hierin de rol spelen die de decentralisaties beogen, namelijk het realiseren en ondersteunen van een zo maximaal mogelijke zelfstandigheid en zelfredzaamheid van burgers.

De vergrijzing biedt ook kansen. De nieuwe senioren zijn langer vitaal, hebben vrije tijd en velen hebben een hoger inkomen of meer vermogen dan de vorige generatie ouderen. Het Planbureau voor de Leefomgeving noemt in dit kader de 'Window of Opportunity': in de komende jaren vormen de nieuwe hoogopgeleide en vitale senioren een omvangrijk reservoir aan tijd, kennis en vaardigheden. Zij vormen hiermee een potentiële, belangrijke bron voor vrijwilligerswerk, informele- en mantelzorg, vormen van zelforganisatie (zoals woonvormen voor senioren) en nieuwe lokale initiatieven (zoals klussendiensten). Nu de overheid zich grotendeels terugtrekt uit het sociaal domein ontstaan voor deze groep kansen om de participatiemaatschappij vorm te geven.



Vijf verschuivingen dagen Fryslân uit...

Verschuivingen in maatwerk en zorg

Doordat senioren langer thuis wonen wordt een toenemend beroep op eerstelijnszorg gedaan, maar ook op ziekenhuiszorg. Al in de herfst van 2016 was een Fries ziekenhuis door haar budget heen, grotendeels vanwege de toenemende zorgvraag van senioren. Het aantal (oudere) senioren neemt toe, waardoor de zorgvraag naar verwachting zal stijgen. De oplossing ligt in een verschuiving naar langere zelfstandigheid en naar maatwerk. Daarnaast verschuift de populatie die nu de zorgcentra bewoont naar een populatie die 24 uur per dag verpleegzorg nodig heeft.

Verschuiving in wonen

Om het voor senioren mogelijk te maken om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen, dienen de woningen daarvoor geschikt te zijn (nieuwbouw) of geschikt te worden gemaakt (aanpassingen). Dit vraagt om keuzes. Nieuwbouw of aanpassen? En op welke locaties? Op grond van welke overwegingen? En kunnen senioren hun niet meer passende eigen woning nog verkopen om een keus te maken die bij hun huidige behoefte past? Het aanbod van woningen door de oudere Friezen komt voor een groot deel niet overeen met de wens van woningzoekende jongere Friezen.

Verschuiving in nabijheid

Ouder worden gaat dikwijls gepaard met het afnemen van mobiliteit. De meeste senioren vinden het belangrijk om in de nabijheid van voorzieningen zoals een huisarts, supermarkten, pinautomaat, buurthuis en bibliotheek te wonen. Ook om senioren actief te houden is het belangrijk dat voorzieningen bereikbaar blijven. Welke voorzieningen moeten beslist 'in de nabijheid' blijven of worden gerealiseerd, om zoveel mogelijk zelfredzaamheid bij senioren te garanderen? En hoe kunnen hierin nieuwe allianties tussen overheid, instellingen, burgers en bedrijven worden gemaakt om die voorzieningen overeind te houden in dunbevolkte gebieden?



Verschuiving in de sociale omgeving

De nieuwe Wmo gaat uit van een groter beroep op mantelzorg en informele zorg. Sociale contacten worden dus nog belangrijker. Senioren die vereenzamen of in een sociaal isolement leven en senioren zonder partner en kinderen verdienen extra aandacht, maar ook oudere mantelzorgers die voor hun hulpbehoevende partner zorgen en die hun wereld klein zien worden. Biedt de groeiende groep senioren, die hun vrije tijd nuttig wil invullen, kansen? Vooral het platteland, met vergrijzende dorpen en verdwijnende voorzieningen, verdient aandacht.

Verschuiving in technologie

Zorgtechnologie wordt in toenemende mate als één van de hulpfactoren in zelfredzaamheid genoemd: domotica en internet (eHealth, sociale contacten, informatie). De toekomstige groep senioren beschikt over computervaardigheden. Dit vraagt om goede internetfaciliteiten. Momenteel is glasvezel nog een thema van de markt. Het verdient aandacht om, gezien de vergrijzing en de bijdrage die internet kan bieden aan zelfredzaamheid, een provincie-brede aanleg van glasvezel als nutsvoorziening te overwegen.

Het aangaan van de uitdagingen die deze vijf verschuivingen met zich meebrengen, draagt bij aan het vormgeven van een participatiemaatschappij waarin iedereen naar vermogen mee kan doen.

Bronnen

CBS Statline
CIZ Basisrapportages
Databank FSP
Expertisecentrum Mantelzorg
Fier Fryslân
Fries burgerpanel
GGD Fryslân
Kadaster
Kenniscentrum Sport
LESI
MEZZO
Mulier Instituut
NHL Hogeschool
NVM
Planbureau voor de Leefomgeving
Platform GEEF
Primos Prognoses ABF Research
Provincie Fryslân
Raad voor Cultuur
RIVM
SCP
Sensoor
Sport Fryslân
Stichting Alzheimer Nederland
Talmalectoraat NHL Hogeschool
TinZ
TNO
Vrijwilligersacademie Fryslân
WoON 2015

Colofon

Staat van Friese senioren

Auteurs

Wilma de Vries, Truus de Witte
en Henk Fernee

Opmaak

Jongens van de Jong

Uitgave

Fries Sociaal Planbureau
Leeuwarden, februari 2017

