



Aanleiding

Senioren en voldoende beweging

Het Fries Sociaal Planbureau brengt in 2016 een serie publicaties uit over Friese senioren. Fryslân vergrijst. Over een kleine vijftien jaar is een kwart van de Friezen 65 jaar of ouder. Dat brengt veel kansen met zich mee. Veel actieve ouderen zetten zich in door middel van vrijwilligerswerk en vormen een groeiende doelgroep voor bijvoorbeeld recreatie en cultuur.

Het stijgen van de leeftijd vergroot echter ook de kans om chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, mobiliteitsaandoeningen en geheugenproblemen te ontwikkelen. Omdat het aantal oudere Friezen stijgt, wordt ook een stijging van chronische aandoeningen verwacht, en daarmee een stijging van zorgkosten.

Een gezonde leefstijl, zoals niet roken, matig drinken en voldoende beweging kan bijdragen aan het verlengen van gezonde levensjaren of verzachten van chronische aandoeningen.

Deze vijfde publicatie over Friese senioren wordt samen met Sport Fryslân uitgebracht en gaat over sport en bewegen. Wat is gezond bewegen? Hoe scoort Fryslân op lichamelijke activiteit?

70% van de Friese 65-plussers beweegt voldoende

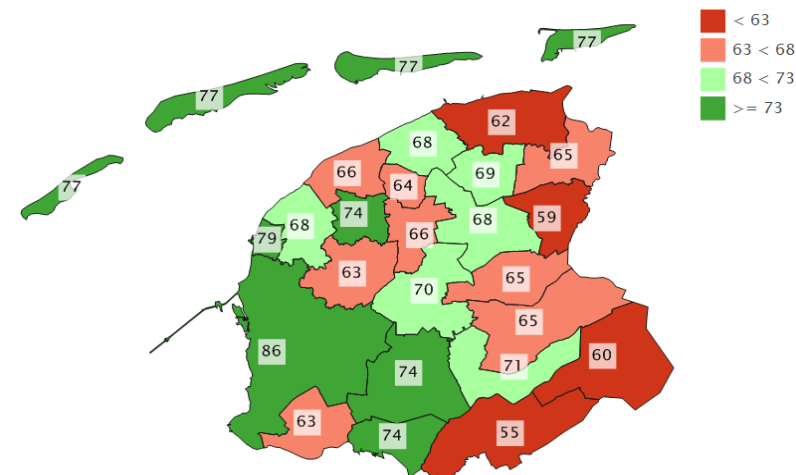
De overheid benadrukt al vele jaren het belang van voldoende lichaamsbeweging, ook voor 65-plussers. Bewegen geeft energie, kan de kans op ziekten als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten verkleinen, kan stress en slaapproblemen reduceren en... kan fitheid en conditie bevorderen, waardoor op medische kosten wordt bespaard. Daarom brengt GGD Fryslân in samenwerking met Sport Fryslân aan de hand van drie landelijke normen periodiek in kaart hoeveel Friezen (on)voldoende lichamelijk actief zijn: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de fitnorm en de combinorm. De NNGB houdt voor 55-plussers in dat zij bij voorkeur dagelijks een half uur wandelen of fietsen om hun gezondheid op de langere termijn te onderhouden.

Gemiddeld voldoet 70% (ruim 80.000) van de Friese 65-plussers aan de NNGB. De gemeente Súdwest-Fryslân en de Waddeneilanden scoren boven dit gemiddelde, in Weststellingwerf en Achtkarspelen haalt een lager percentage 65-plussers de norm.

Ruim
80.000

Friese 65-plussers voldoen
aan de beweegnorm:
dagelijks een half uur
matig/intensief
bewegen

Friese 65-plussers die voldoen aan de NNGB per gemeente, in percentages



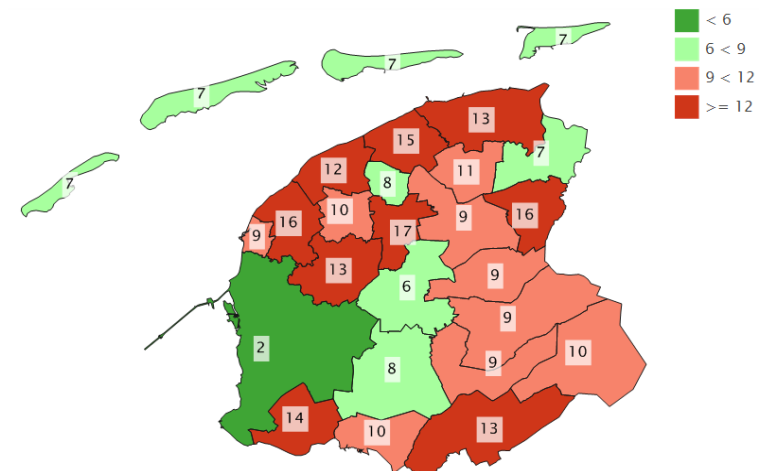
Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP



Bewegen verlaagt kwetsbaarheid bij ouderen

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geeft aan dat er vier soorten kwetsbaarheid zijn, dus risico's op problemen die hulpbehoevendheid met zich meebrengen op fysiek, psychisch, cognitief en/of sociaal gebied. De leefstijl heeft veel invloed op zowel het vergroten (bijvoorbeeld roken, drinken) als het verlagen (onder andere ontspanning) van kwetsbaarheid. Met het stijgen van de leeftijd stijgt de kans op het ontwikkelen van chronische aandoeningen, mobiliteitsproblemen, geheugenproblemen en dementie. Van alle Friese 65-plussers heeft 79% (90.500) minimaal één chronische aandoening, 48% (55.000) van deze leeftijdsgroep twee of meer. Friese 75-plussers kampen met 56% bijna viermaal vaker dan jongvolwassenen met meerdere chronische aandoeningen. Door deze aandoeningen neemt zowel de fysieke, psychische, cognitieve als sociale kwetsbaarheid toe. Het RIVM benadrukt dat van alle leefstijlfactoren voldoende bewegen de enige factor is die bijdraagt aan het verlagen van al deze soorten kwetsbaarheid. Het RIVM adviseert gemeenten dan ook om actief interventies te ontwikkelen die gericht zijn op sport en bewegen voor ouderen.

Inactieve Friese 65-plussers per gemeente, in percentages



Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP



voldoet aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)**

Friezen

70%

Nederlanders

68%



voldoet aan de **fitnorm**

44%

42%



voldoet aan de **combinorm**

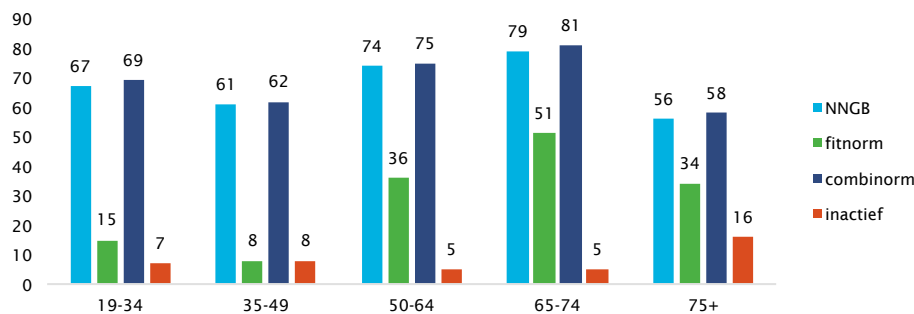
72%

70%

Waarom sporten en bewegen?

De **NNGB** gaat over het in stand houden van de gezondheid op de langere termijn. De **fitnorm** is gericht op lichamelijke fitheid, dus op conditie, kracht en coördinatievermogen. De norm houdt in dat tenminste driemaal per week minimaal twintig minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit de lichamelijke fitheid in stand houdt. Aan de **combinorm** voldoet iedereen die aan minimaal één van de bovenstaande normen voldoet. De bedoeling van al deze normen is bieden van een meeteenheid om de mate van bewegen te kunnen meten. Op grond daarvan kan worden bekeken waar belemmeringen en kansen liggen om mensen meer te laten bewegen, gericht op het vergroten van het aantal gezonde levensjaren en het garanderen van voldoende conditie. Van alle Friese 65-plussers beweegt 10% (veel) te weinig volgens deze normen, dat zijn 11.500 ouderen.

Friezen en beweegnormen per leeftijdsgroep, in percentages



Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP



ontspanning wandelen
ouderengymnastiek
betere houding langer leven
gezond ouder worden

"Ouderen sporten meestal om gezond te blijven."

Remko van den Dool, Mulier Instituut: "Ouderen sporten meestal om gezond te blijven. Ze gaan vaak door met de sport die ze al beoefenden. Vergeleken bij de jongeren sporten ze wat minder en eenvoudiger. Ook sporten ze vaker alleen. Dat betreft dan met name wandelen, fietsen of fitness. Niet alle sporten zijn geschikt voor senioren. Voetballen valt al vrij snel af vanwege de grote aanslag die de sport op de knieën heeft. Tennis kan nog lang worden gespeeld door zogenaamde doorzetters, mensen die de sport al geruime tijd beoefenen. Tennis kent minder instappers. Die vind je juist wel onder de wandelaars en fietsers. Als Mulier Instituut benadrukken we dat sport en bewegen gezondheid behoudt en soms verbetert. Ook de sociale kant van sport krijgt ruime aandacht. Sinds kort richten we ons daarnaast op het voorkomen van chronische ziekten en het verminderen van de gevolgen ervan door sport en beweging."

Roelien Jans, Noordelijke Vereniging Docenten Sport en Bewegen voor Senioren (SBvS): "De vereniging heeft ten doel, de belangenbehartiging en het in contact brengen en houden van docenten die werken met senioren op het gebied van sport en bewegen in het noorden. De docenten zijn MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) opgeleid om ouderen te begeleiden bij sport en bewegen, passend bij hun beperkingen en mogelijkheden. We merken dat deelnemers fysiek vitaler en zelfredzamer worden, maar ook het sociale aspect zorgt voor vergroting van het netwerk en vermindering van eenzaamheid. Ouderen betalen contributie, maar als die boven de vijf euro per keer komt wordt dat een serieus struikelblok voor de deelnemers. Omdat gemeenten baat hebben bij gezondere, vitalere en zelfredzame ouderen ondersteunt een klein aantal gemeenten de MBvO-groepen financieel. We maken ons sterk voor ondersteuning door alle gemeenten. Door in te zetten op bewegen van ouderen kunnen gemeenten besparen op zorgkosten."

Sport Fryslân



Sport Fryslân zet expertise in om sporten en bewegen mogelijk te maken voor alle Friezen. Speciale aandacht gaat uit naar mensen die drempels ervaren om te gaan bewegen onder wie ouderen. Sport Fryslân organiseert fittesten, leidt docenten van senioren sportgroepen op, start zelf bewegegroepen op en introduceert landelijke methoden om Friese ouderen in beweging te krijgen.

Marije Plantinga en Allard Donker, Sport Fryslân: "Wij merken dat er een groot verschil zit in het beweggedrag van ouderen. Wanneer mensen met pensioen gaan hebben ze meer tijd, maar dit betekent niet dat niet-actieve mensen ineens gaan sporten. Alleen de actieve mensen worden nóg actiever. Ook verandert het tijdstip waarop ouderen sporten vaak van 's avonds naar overdag. Bewegen heeft voor gepensioneerden een bredere functie dan alleen het verbeteren van de gezondheid. Het biedt structuur en het is een vorm van sociaal contact."

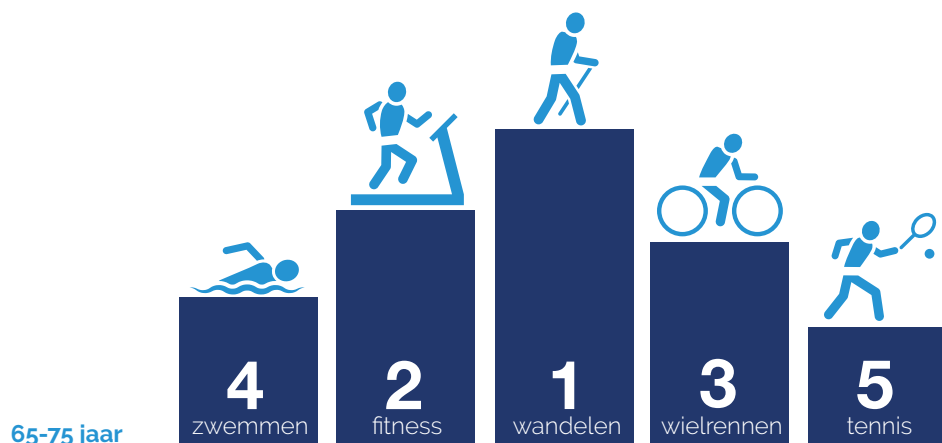
Bij het aanbieden van sport voor ouderen heb je te maken met grote verschillen in fitheid. De kalenderleeftijd van een oudere kan flink verschillen van de gevoelsleeftijd. Een 65-jarige kan zich heel oud voelen, terwijl een 85-jarige heel vitaal kan zijn. Sommigen doen al jaren aan sport en anderen beginnen net. Het lesgeven is dus heel gevarieerd, waarbij docenten rekening moeten houden met deze verschillen."

Sociaal vitaal

Eén van de projecten voor ouderen is Sociaal Vitaal, waarbij senioren met eenzaamheidsklachten worden uitgenodigd voor een fittest. Tijdens de fittest worden senioren, naast de fysieke testen, gescreend op mentale weerbaarheid aan de hand van vragenlijsten. Senioren die hier laag op scoren worden geselecteerd voor wekelijkse sport- en spellessen. Uit de resultaten van de eerste pilot blijkt dat de fitheid van ruim twee derde van de deelnemers meetbaar is verbeterd. Een kwart van de deelnemers had daarnaast minder eenzaamheids- en angstklachten.

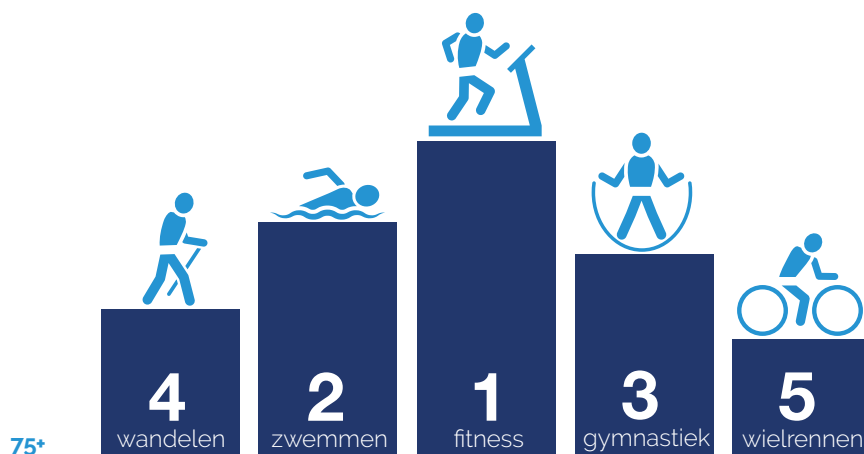
Meest beoefende sporten

De meest beoefende sporten onder Friese ouderen zijn wandelen, zwemmen en fitness. De leeftijd is bepalend voor de sport die ze het liefst beoefenen:

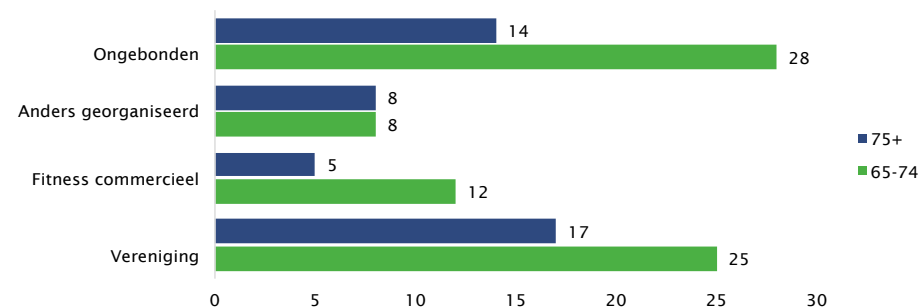


Ongebonden sporten populair onder senioren

In 2012 vroeg de GGD in opdracht van Sport Fryslân aan oudere Friezen in welk verband ze sportten. Ongebonden sporten was onder 65-74-jarigen favoriet. 75-plussers sportten het vaakst in verenigingsverband.



Sportdeelnameverband per leeftijdsgroep, in percentages



Bron: Sport Fryslân/ GGD 2012, bewerking FSP

Bron: Sport Fryslân/ GGD 2012, bewerking FSP

TNO 2015:

Onvoldoende bewegen (alle leeftijden) eist jaarlijks 793 miljoen euro aan zorgkosten in Nederland.

Friese sportverenigingsmonitor

Er is in 2015 door het Mulier Instituut, Sport Fryslân en het Fries Sociaal Planbureau aan sportverenigingen in Friesland gevraagd of zij sportactiviteiten voor 65-plussers aanbieden. Ruim de helft (60%) van de 297 sportverenigingen die de vraag hebben beantwoord geven hier bevestigend antwoord op. Wat opvalt is dat vooral veel badminton-, kaats- en tennisverenigingen sportaanbod hebben voor 65-plussers. Voetbalverenigingen hebben daarentegen weinig aanbod voor deze doelgroep.



Kortom

Fryslân telt in de nabije toekomst een groter aantal én een groter aandeel 65-plussers, die langer leven én langer gezond willen blijven. Toch neemt met het stijgen van de leeftijd de kans op het ontwikkelen van chronische aandoeningen toe. Onder andere voldoende lichaamsbeweging is belangrijk om deze ontwikkeling zoveel mogelijk uit te stellen en de gevolgen van de aandoeningen te verzachten. Van de Friese senioren beweegt 70% voldoende, dit komt overeen met het landelijk percentage. Tevens blijkt sport in groepsverband een belangrijk middel tegen eenzaamheid te zijn. Seniorsport kent doorzetters en instappers. Doorzetters continueren hun eenmaal begonnen sportactiviteiten vaak tot op hoge leeftijd. Instappers beginnen later met een sport. Hoe ouder, hoe minder instappers. Als sport en bewegen gestimuleerd wordt om ouderen langer gezond te houden, is een vroege instap daarom belangrijk. De praktijk leert dat mensen hun hobby's intensiveren als ze met pensioen gaan, en alleen meer gaan sporten als ze al bezig waren met sport. De activiteiten worden verplaatst naar de ochtend en middag. Wandelen, fietsen en fitness wordt vaak alleen of in informele verbanden beoefend.

Nu het overheidsbeleid op zelfredzaamheid gericht is én Fryslân vergrijsd, is het belangrijk om in te zetten op een leefstijl die deze zelfredzaamheid zo goed mogelijk ondersteunt. Sport en bewegen vormen essentiële onderdelen van deze gezonde leefstijl, en laat daarnaast de zorgkosten, die voort kunnen vloeien uit inactiviteit dalen.

Colofon

In de [Databank](#) van het Fries Sociaal Planbureau zijn meer cijfers te vinden over sport en bewegen.

Bronnen:

- [Sport Fryslân](#)
- [GGD Fryslân](#)
- [Mulier Instituut](#)
- [Kenniscentrum Sport](#)
- [TNO](#)
- [SBVS](#)
- [RIVM](#)

Auteurs

Sibilla Hoekstra
Truus de Witte

Contact

shoekstra@friessociaalplanbureau.nl
06 11493528 / 058 234 8500

Opmaak

Jongens van de Jong

FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU

Westersingel 4
8913 CK Leeuwarden
T (058) 234 85 00
www.friessociaalplanbureau.nl