

# Gezondheidsmonitor Ouderen

## Gemeenterapport Dalfsen

Zwolle 2011  
GGD IJsselland

Annette Baltissen  
Sandra Borsboom  
Lidewij van den Berg  
Marja de Jong  
Ingrid van Aart

1	Inleiding.....	3
1.1	Gemeentelijke verantwoordelijkheid.....	3
1.2	Standaardisering .....	3
1.3	Onderzoekspopulatie.....	3
1.4	Leeswijzer.....	3
2	Achtergrondkenmerken .....	5
2.1	Inleiding .....	5
2.2	Geslacht en leeftijd.....	5
2.3	Burgerlijke staat en samenstelling huishouden.....	5
2.4	Opleiding .....	6
2.5	Etniciteit.....	6
2.6	Financiële situatie.....	6
3	Sociale omgeving en vrije tijd .....	8
3.1	Inleiding .....	8
3.2	Tevredenheid contacten .....	8
3.3	Sociale steun .....	8
3.4	Sociale veiligheid.....	8
3.5	Eenzaamheid.....	8
3.6	Mantelzorg ontvangen.....	9
3.7	Mantelzorg geven .....	9
3.8	Maatschappelijke participatie .....	10
4	Leefstijl.....	11
4.1	Voeding .....	11
4.2	Bewegen.....	13
4.3	Overgewicht.....	13
4.4	Roken .....	14
4.5	Alcohol.....	15
5	Lichamelijke gezondheid .....	16
5.1	Ervaren gezondheid .....	16
5.2	Functionele beperkingen .....	16
5.3	Chronische ziekten en aandoeningen.....	17
5.4	Slaap- en kalmeringsmiddelen.....	18
5.5	Vallen.....	18
6	Psychische gezondheid .....	19
6.1	Welbevinden.....	19
6.2	Regie over eigen leven.....	19
6.3	Zich zorgen maken .....	19
6.4	Angst en depressie.....	20
6.5	Huiselijk geweld.....	20
7	Wonen en woonomgeving .....	21
7.1	Huidige Woonsituatie.....	21
7.2	Verhuishwens .....	21
7.3	Ventilatie binnenshuis.....	21
7.4	Welzijnsvoorzieningen.....	21
7.5	Openbaar vervoer.....	23
8	Samenvatting van de belangrijkste resultaten.....	24
9	Referenties:.....	25

Bijlagen:  
Vragenlijst  
Tabellenboek

# 1 Inleiding

## 1.1 Gemeentelijke verantwoordelijkheid

De meest in het oog springende ontwikkeling in het landelijke ouderenbeleid is het stimuleren van het zelfstandig blijven van de ouderen en alles wat hiermee samenhangt. Hierbij valt te denken aan mantelzorg, WMO en woonvormen geschikt voor ouderen.

Op grond van de Wpg brengt de GGD IJsselland voor alle regiogemeenten periodiek de gezondheidstoestand van een specifieke leeftijdscategorie in kaart. In dit rapport worden de resultaten beschreven van de gezondheidsmonitor onder de inwoners van 65 jaar en ouder in de gemeente Dalfsen. Naast informatie over de gezondheidstoestand levert de monitor ook andere informatie, zoals de mate van bekendheid van voorzieningen, de wensen op het gebied van wonen en de mate waarin men mantelzorg ontvangt dan wel verleent. De gemeenten maar ook woningcorporaties en welzijn- en zorginstellingen kunnen deze informatie gebruiken bij het evalueren en formuleren van hun lokale beleid.

Naast de gemeentelijke rapportages worden er twee regionale factsheets opgesteld: een factsheet 'Gezondheid en leefstijl' en een factsheet 'Wonen, welzijn en zorg'. In deze factsheets zijn verbanden tussen onderwerpen uitgewerkt en worden aanbevelingen voor het gezondheidsbeleid gedaan. In dit rapport worden de gemeentelijke resultaten besproken<sup>1</sup>.

## 1.2 Standaardisering

De landelijke overheid stimuleert de standaardisering en uniformering van de vragen die in de verschillende monitoren worden gesteld. GGD Nederland, het RIVM, TNO en Z-org (nu Actiz) werken hierin samen. Standaardisering vergroot de vergelijkbaarheid van de resultaten op regionale en landelijke schaal. In dit kader hebben de GGD'en die zijn vertegenwoordigd in Kring Oost-Nederland besloten de ouderenmonitor gezamenlijk uit te voeren. In het huidige onderzoek is daarom zoveel mogelijk gebruik gemaakt van landelijke standaardvraagstellingen. Omdat dit in het vorige onderzoek (2001) niet het geval was, is vergelijking met de resultaten van vier jaar geleden niet altijd mogelijk.

Ouderen die in instellingen wonen vallen buiten het bereik van dit onderzoek, omdat de preventieve gezondheidszorg voor ouderen zoals beschreven in de Wpg zich in eerste instantie niet richt op deze groep ouderen.

## 1.3 Onderzoekspopulatie

De ouderenmonitor is afgenomen in de 12 gemeenten in de regio IJsselland in 2010. Onder de zelfstandig wonende inwoners van 65 jaar en ouder is een gezondheidsvragenlijst verspreid. Met behulp van de gemeentelijke basisadministratie is hiervoor een a-selecte steekproef getrokken. Uit elke gemeente werden 600 65-plussers in de steekproef opgenomen, zodat betrouwbare uitspraken op gemeenteniveau kunnen worden gedaan. In totaal zijn in de regio IJsselland 8400 vragenlijsten uitgezet.

De vragenlijst bestond uit vragen over de volgende onderwerpen: achtergrondkenmerken, lichamelijke gezondheid, zelfredzaamheid en zorg, vervoer, welzijn, mantelzorg ontvangen, mantelzorg geven, welzijnsvoorzieningen, sociale omgeving en vrije tijd, gedrag en leefstijl, negatieve ervaringen in huiselijke kring, woonsituatie en financiële situatie.

In de gemeente Dalfsen werden 600 vragenlijsten uitgezet en zijn er 373 bruikbaar voor analyse. Dit betekent een respons van 62%. Door weging is de onderzoeksgroep representatief gemaakt voor de samenstelling van de ouderenpopulatie in de regio wat betreft leeftijd, geslacht en woongemeente.

## 1.4 Leeswijzer

In dit rapport is iedere paragraaf als volgt opgebouwd:

Een beschrijving van het thema met waar mogelijk landelijke cijfers

De resultaten van Dalfsen;

Vergelijking met de regionale cijfers;

Indien mogelijk vergelijking met de resultaten van vijf jaar geleden (trends).

---

<sup>1</sup> De factsheets aan te vragen bij Ria Schiltman, 038 42 81 624 of via de mail: r.schiltman@ggdijselland.nl

In dit rapport worden de gegevens weergegeven in een percentage. Tenzij anders wordt vermeld gaat het om het percentage van het totaal, dus van de gehele steekproef in de gemeente.

In het rapport worden twee leeftijdscategorieën met elkaar vergeleken, te weten mensen van 65 tot 75 jaar en mensen van 75 jaar en ouder. Ook wordt er gekeken naar een verschil in geslacht. Indien wordt getoetst op verschillen, dan wordt een significantieniveau aangehouden van 5%.

Bij de interpretatie van tabellen en cijfers is enige voorzichtigheid en oplettendheid op zijn plaats. Vooral wanneer de resultaten van vrouwen worden afgezet tegen die van de mannen, kan vertekening optreden omdat vrouwen gemiddeld ouder worden dan mannen.

## **2 Achtergrondkenmerken**

### **2.1 Inleiding**

Demografische kenmerken spelen een belangrijke rol bij het verklaren van verschillen in gezondheid, welzijn, zorgconsumptie en –behoefte. Met het stijgen van de leeftijd verandert de samenstelling van de bevolking. Het aandeel vrouwen en het aantal alleenstaanden neemt toe met de leeftijd. Het opleidingsniveau is gemiddeld genomen lager dan dat van jongere leeftijdsgroepen en een aanzienlijke groep ouderen heeft een laag inkomen. In dit hoofdstuk worden de achtergrondkenmerken geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, samenstelling huishouden, opleiding, etniciteit en financiële situatie beschreven.

### **2.2 Geslacht en leeftijd**

Volgens de prognose van het CBS zullen er in 2020 3,4 miljoen 65-plussers in Nederland zijn, waarvan 0,8 miljoen 80-plussers (een kwart van de ouderen). In Nederland worden we niet alleen gemiddeld ouder, ook de groep oudste ouderen groeit gestaag. Het aandeel 80-plussers binnen de groep ouderen zal stijgen van 26% in 2009 tot 40% in 2050.

In Nederland woont ongeveer 95% van de ouderen van 65 jaar en ouder zelfstandig.

In Nederland bestond op 1 januari 2010 de groep 65-plussers voor 44% uit mannen en 56% uit vrouwen. De groep ouderen in Nederland bestaat voor 55% uit 65-75 jarigen en voor 45% uit 75-plussers.

In de onderzoeksgroep in Dalfsen is 45% van de 65-plussers man en 55% vrouw. Gezien de hogere levensverwachting van vrouwen zien we dat hoe ouder de groep, hoe groter het verschil in aandeel man en vrouw. Er zijn meer 65-75 jarigen in de onderzoeksgroep dan 75-plussers: 57% is 65-75 jarig en 43% is 75 jaar of ouder.

### **2.3 Burgerlijke staat en samenstelling huishouden**

Een partner is vaak een belangrijke bron van steun bij (gezondheids)problemen. Over het algemeen hebben gehuwden minder gezondheidsproblemen dan nooit-gehuwden of verweduwd. Mensen die gescheiden zijn hebben de meeste gezondheidsproblemen.

Relatief veel ouderen zijn alleenstaand. Binnen de groep 65-plussers in Nederland was op 1 januari 2009 het merendeel van de mannen (75%) gehuwd. Het aandeel gehuwden onder vrouwen was een stuk kleiner (45%). Bijna de helft van de 80-85-jarigen is alleenstaand. Er zijn bijna 3 keer zoveel alleenstaande vrouwen als mannen van 65 jaar en ouder.

In Dalfsen is 69% van de ouderen samenwonend, 85% van de mannen en 56% van de vrouwen, van de 65 tot 75 jarigen is 82% samenwonend en van de 75 plussers is 52% in Dalfsen samenwonend.

Niet alle alleenstaanden wonen in een éénpersoonshuishouden. Terwijl 44% van de vrouwen alleenstaand is, woont 39% van de vrouwen alleen. Van de 75-plussers is 49% alleenstaand en 43% woont alleen. Voor mannen en 65-75 jarigen zijn de verschillen tussen alleenstaand zijn en alleen wonen niet zo groot.

*Trend:*

*Het aantal ouderen dat in Dalfsen alleen woont is in de periode 2007 tot 2010 niet veranderd. In vergelijking met de regio (33%) wonen minder ouderen in Dalfsen alleen.*

## 2.4 Opleiding

Opleiding en inkomen geven tezamen een indicatie voor de sociaal economische situatie van de respondenten. De sociaal economische positie hangt weer samen met verschillen in de gezondheid, zowel wat betreft levensverwachting als gezonde levensjaren.

Van de ouderen in Dalfsen heeft 30% geen opleiding of alleen lager onderwijs gevolgd. Vierenveertig procent heeft lager beroepsonderwijs of MAVO gevolgd. Ook in Dalfsen blijkt dat naarmate mensen ouder zijn, het opleidingsniveau in het algemeen lager is. Mannen hebben gemiddeld een hogere opleiding gevolgd dan vrouwen.

Tabel 2.1: opleidingsniveau ouderen

	65- 75 jaar	75-plussers	man	vrouw	totaal
	%	%	%	%	%
Lager onderwijs of geen opleiding	12	55	24	36	30
LBO, MAVO	54	30	40	47	44
HAVO, VWO, MBO	15	9	18	8	13
HBO, WO	19	5	18	9	13

*Trend:*

*In 2007 was het opleidingsniveau in Dalfsen lager dan dat het nu in 2010 is. Er zijn vooral minder ouderen die lager onderwijs of geen opleiding hebben gevolgd. In 2007 was dit nog 40%, in 2010 30%. Het opleidingsniveau in Dalfsen komt overeen met het opleidingsniveau in de regio.*

## 2.5 Etniciteit

In 2010 was 12,4% van de 65-plussers in Nederland allochtoon.

Slechts 1% van de ouderen in Dalfsen is niet in Nederland geboren.

## 2.6 Financiële situatie

Vrijwel iedereen in Nederland krijgt AOW als hij 65 jaar of ouder is. Daarnaast bestaan er voor 65-plussers allerlei inkomensverruimende maatregelen, waar ouderen recht op hebben, afhankelijk van hun inkomenssituatie. Inkomensverruimende maatregelen zijn: huurtoeslag, zorgtoeslag, belastingaftrek, kwijtschelding gemeentelijke heffingen, aftrek specifieke zorgkosten, bijzonder bijstand, tegemoetkoming bij ziekte of handicap en vervoersvoorziening.

Tabel 2.2: inkomenssituatie ouderen

	65- 75 jaar	75-plussers	totaal
heeft alleen AOW	12	43	25
heeft enige moeite met rondkomen	7	6	6

Vijfentwintig procent van de ouderen in Dalfsen heeft alleen AOW. Er zijn meer vrouwen en meer 75-plussers met alleen AOW dan mannen en 65-75 jarigen.

Zes procent van de ouderen geeft aan (enige) moeite te hebben met rondkomen.

*Trend:*

*Het percentage ouderen dat moeite heeft met rondkomen is gelijk gebleven in de periode 2007-2010. Het percentage in Dalfsen lijkt wel iets lager te liggen dan in de regio (10%).*

Een deel van de ouderen geeft aan te bezuinigen. Hieronder is een tabel opgenomen met daarin de wijze waarop ouderen bezuinigen.

Tabel 2.3: waarop bezuinigen ouderen

<b>waarop wordt bezuinigd</b>	<b>%</b>
auto/openbaar vervoer	12
uitgaan / hobby's	20
krant	20
huisvesting	5
tandarts	3
andere medische voorzieningen	1
cadeautjes	13
stookkosten	18
telefoon	14
kleding	16
voeding	3
vakantie	31

De top drie voor bezuinigingen wordt gevormd door bezuinigingen op vakantie, de krant en uitgaan. In 2007 waren de belangrijkste posten vakantie, de krant en kleding.

### 3 Sociale omgeving en vrije tijd

#### 3.1 Inleiding

De sociale omgeving van mensen bestaat uit de sociale aspecten van de leefomgeving, zoals de buurt waarin men woont, sport- of hobbyclubjes waar men aan deelneemt en contact met familie en vrienden. De sociale omgeving is van invloed op de gezondheid van ouderen.

#### 3.2 Tevredenheid contacten

Hoe groter het sociale netwerk is, hoe meer sociale steun mensen ontvangen uit de omgeving. Uit een internationaal onderzoek onder 65-plussers blijkt dat 89% van de Nederlandse (niet werkende) 65-plussers (zeer) tevreden is over de contacten die men heeft.<sup>3</sup>

In Dalfsen geeft zelfs 94% van de ouderen aan (zeer) tevreden te zijn met de contacten die men heeft. Vijf procent van de ouderen is niet tevreden, maar ook niet ontevreden. Slechts 1% geeft aan (zeer) ontevreden te zijn. Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen en ook niet tussen de leeftijdsgroepen.

*Trend:*

*In 2007 gaf 92% van de ouderen aan (zeer) tevreden te zijn met zijn contacten. In de periode tot 2010 is er hierin dus niets veranderd.*

#### 3.3 Sociale steun

De steun die ouderen uit hun netwerk ontvangen, beïnvloedt mede het gevoel van welzijn en eenzaamheid. Sociale steun is nagevraagd met behulp van de Sociale Steun Lijst (SSL-12). Er wordt onderscheid gemaakt tussen drie soorten steun. Alledaagse steun, steun bij problemen en waarderingsteun. Meer ouderen ervaren een gemis aan steun bij problemen en waarderingsteun dan aan alledaagse steun. Tevens is opvallend dat ouderen van 75 jaar en ouder vaker weinig steun bij alledaagse activiteiten en weinig waarderingsteun ervaren dan ouderen tussen de 65 en 75 jaar. Terwijl voor steun bij problemen de scores bij beide leeftijdscategorieën ongeveer gelijk zijn.

In Dalfsen ervaren ouderen ook een groter gemis aan steun bij problemen (56%) en waarderingsteun (40%) in vergelijking met alledaagse steun (21%). Mannen en ouderen in de leeftijdsgroep 65 tot 75 jaar ervaren minder sociale steun bij alle drie de typen steun dan vrouwen en 75-plussers.

#### 3.4 Sociale veiligheid

Veiligheid is meer dan de afwezigheid van criminaliteit: het heeft ook te maken met het gevoel van veiligheid. Objectieve en subjectieve veiligheid hangen samen met de sociale kwaliteit in een buurt. Iemand die zich onveilig voelt, durft de straat niet op. Dit kan leiden tot sociale uitsluiting en afhankelijkheid. In dit onderzoek is gevraagd of ouderen zich overdag of 's avonds onveilig voelen.

's Nachts voelen meer mensen zich wel eens onveilig op straat dan overdag. 's Nachts en 's avonds geeft 9% van de ouderen in Dalfsen aan zich wel eens onveilig te voelen. Overdag is dit 5%. Vrouwen (11%) voelen zich 's avonds of 's nachts vaker niet veilig dan mannen (5%). Ook ouderen in de groep 75-plussers (11%) voelen zich 's avonds of 's nachts vaker onveilig dan ouderen in de groep 65-75 jarigen (7%).

#### 3.5 Eenzaamheid

Eenzaamheid komt onder mensen van alle leeftijden voor. Om te bepalen in hoeverre zelfstandig wonende ouderen gevoelens van eenzaamheid ervaren, is gebruik gemaakt de eenzaamheidsschaal van De Jong- Gierveld<sup>2</sup>.

Het grootste deel van de ouderen in Dalfsen voelt zich niet eenzaam (61%), één derde (33%) matig eenzaam en 6% ernstig of zeer ernstig eenzaam. Ten aanzien van eenzaamheid is er in Dalfsen geen verschil tussen mannen en vrouwen en niet tussen de beide leeftijdsgroepen. Aan de hand van de gestelde vragen kan een onderscheid gemaakt worden in emotionele – en sociale eenzaamheid.

---

<sup>2</sup> Van Tilburg, T.G., De Jong-Gierveld, J. (1999). Cescuurbepaling van de eenzaamheidsschaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* (30), 158-163.



Sociale eenzaamheid komt bij meer ouderen voor dan emotionele eenzaamheid. In Dalfsen hebben mannen en vrouwen in vergelijkbare mate te maken met sociale eenzaamheid. Leeftijd speelt amper een rol. Vrouwen en 75-plussers hebben echter vaker te maken met emotionele eenzaamheid in vergelijking met mannen en 65-75 jarigen.

*Trend:*

*De eenzaamheidsproblematiek onder ouderen is toegenomen van 22% in 2007 naar 39% in 2010. Het percentage ouderen dat matig eenzaam is, is het sterkst gestegen van 19% naar 33%. De eenzaamheid is sinds 2007 toegenomen in beide leeftijdsgroepen en bij zowel mannen als vrouwen.*

### **3.6 Mantelzorg ontvangen**

Door het ontvangen van mantelzorg kunnen ouderen vaak langer zelfstandig blijven functioneren zonder dat zij direct een beroep hoeven te doen op professionele zorg. Mantelzorg is in dit onderzoek omschreven als de onbetaalde zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn/haar omgeving, zoals een partner, ouders, kind, buren of vrienden, als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Deze zorg kan bijvoorbeeld bestaan uit het huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer en geldzaken regelen. In Nederlandse maakt ongeveer 6% van de ouderen gebruik van mantelzorg.

Veertien procent van de ouderen in Dalfsen zegt het afgelopen jaar mantelzorg te hebben gekregen. De mantelzorg bestaat vaak uit begeleiding en/of vervoer naar bijvoorbeeld de kapper of arts (10%), huishoudelijke hulp (8%) of het helpen bij geldzaken (8%). Ouderen van 75 jaar en ouder krijgen meer mantelzorg (25%) dan ouderen van 65 – 75 jaar (6%). Mantelzorg wordt vaak verleend door de kinderen (8%) en de partner (4%).

*Trend:*

*Het aantal ouderen dat mantelzorg ontvangt in Dalfsen is gelijk gebleven sinds 2007 en is gelijk aan het regionale niveau.*

### **3.7 Mantelzorg geven**

In 2008 gaven 2,6 miljoen volwassenen mantelzorg. Hiervan was een vijfde deel 65 jaar of ouder. Dit doen zij twee keer zo vaak als de 75-plussers. Mantelzorgers van 65-plus verlenen vaak hulp aan hun (chronisch) zieke partners of hun zeer oude ouders. Dit type hulp is vaak langdurig van aard en intensief waardoor oudere mantelzorgers een verhoogde kans hebben op overbelasting. Volgens het Sociaal Cultureel Planbureau is er een duidelijke toename te zien bij het verlenen van mantelzorg die langdurig en/of intensief is. Deze trend zal zich waarschijnlijk doorzetten.

In Dalfsen heeft 15% van de ouderen in het jaar voorafgaand aan het onderzoek mantelzorg gegeven. Ten tijde van het onderzoek werd door 11% van de ouderen mantelzorg gegeven. Ook in Dalfsen komt het geven van mantelzorg vaker voor in de groep 65-75 jarigen dan in de groep 75-plussers. Van de mensen die mantelzorg geven, is de variatie in het aantal uur dat per week mantelzorg wordt gegeven groot. Veel ouderen (3%) geven incidenteel mantelzorg en ook veel ouderen (3%) geven 3-5 uur mantelzorg. Van alle ouderen voelt 10% zich in meer of mindere mate belast door het geven van mantelzorg. 1% voelt zich op het moment van het onderzoek zwaar belast. Op de vraag aan wie men mantelzorg geeft, zeggen de meeste ouderen dit te verlenen aan echtgenoot of partner (3%) of aan vrienden/kennissen (3%). De gegeven mantelzorg bestaat voornamelijk uit hulp bij huishoudelijk werk en mantelzorg bij de dagelijkse verzorging. Minder dan 1% van de ouderen geeft aan behoefte te hebben aan hulp bij het geven van mantelzorg.

*Trend:*

*Het aantal ouderen dat mantelzorg geeft is toegenomen van 10% in 2007 naar 15% in 2010. Het percentage ouderen in Dalfsen dat mantelzorg geeft is vergelijkbaar met de regio (16%).*

### 3.8 Maatschappelijke participatie

De pensioengerechtigde leeftijd biedt veel kansen voor hobby, verenigingsleven, vrijwilligerswerk of andere activiteiten. Dit leidt vaak tot contacten met anderen, wat de kans op vereenzaming zal verminderen.

Onderstaande tabel geeft weer welke activiteiten ouderen dagelijks of wekelijks ondernemen. Met uitzondering van wandelen nemen mensen van 75 jaar en ouder minder vaak deel aan maatschappelijke activiteiten dan 65-75 jarigen.

Vrouwen ontvangen vaker bezoek en doen vaker mee aan ouderensport. Mannen fietsen vaker, doen vaker mee aan verenigingsactiviteiten, voeren vaker hobby's uit, klussen vaker en internetten vaker.

Tabel 3.1: activiteiten in de vrije tijd

	65-75	75+	totaal
	%	%	
op bezoek gaan	56	48	53
bezoek ontvangen	53	66	58
wandelen	64	40	54
fietsen	66	48	58
meedoen met ouderensport	21	15	18
overige sporten	29	10	21
verenigingsactiviteiten	22	16	19
vrijwilligerswerk	22	11	17
betaald werk	5	2	4
hobby uitvoeren, cursus doen	44	32	39
passen op de kleinkinderen	24	4	16
bij anderen klusjes doen	8	3	6
bibliotheek bezoeken	9	5	7
internetten, e-mailen	51	18	37
uitgaan	1	0	0

Het activiteitsniveau van ouderen in Dalfsen is vergelijkbaar met het niveau van ouderen in de regio. Op een aantal activiteiten scoren ze hoger (o.a. bezoek ontvangen, overige sporten, hobby's uitvoeren) maar op een aantal activiteiten scoren ze juist weer lager (o.a. wandelen, verenigingsactiviteiten en internetten).

*Trend:*

*In vergelijking met de gegevens van Dalfsen in 2007 is in het gemiddelde activiteitsniveau geen verschil aangetroffen. Wel zijn er stijgingen waar te nemen in het gebruik van internet en het uitvoeren van hobby's en dalingen wat betreft bezoek ontvangen en op bezoek gaan.*

## 4 Leefstijl

### 4.1 Voeding

Gezond eten bevordert de algehele fitheid, vergroot de weerstand en verkleint het risico op chronische ziekten, zoals obesitas (ernstig overgewicht), hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en een aantal vormen van kanker. De 'Richtlijnen goede voeding 2006' van de Gezondheidsraad<sup>3</sup> geven de gemiddeld wenselijke voeding weer. Bij ouderen verschillen de richtlijnen niet van die voor volwassenen, behalve dat aan ouderen een extra inname van vitamine D wordt aanbevolen.

#### Ontbijt

95% van de ouderen in Dalfsen ontbijt minstens 5 keer per week. Zij voldoen hiermee aan de norm voor ontbijten van het Voedingscentrum. Van de mannen ontbijt 96% minstens 5 keer per week, bij vrouwen is dit 94%.

#### Warme maaltijd

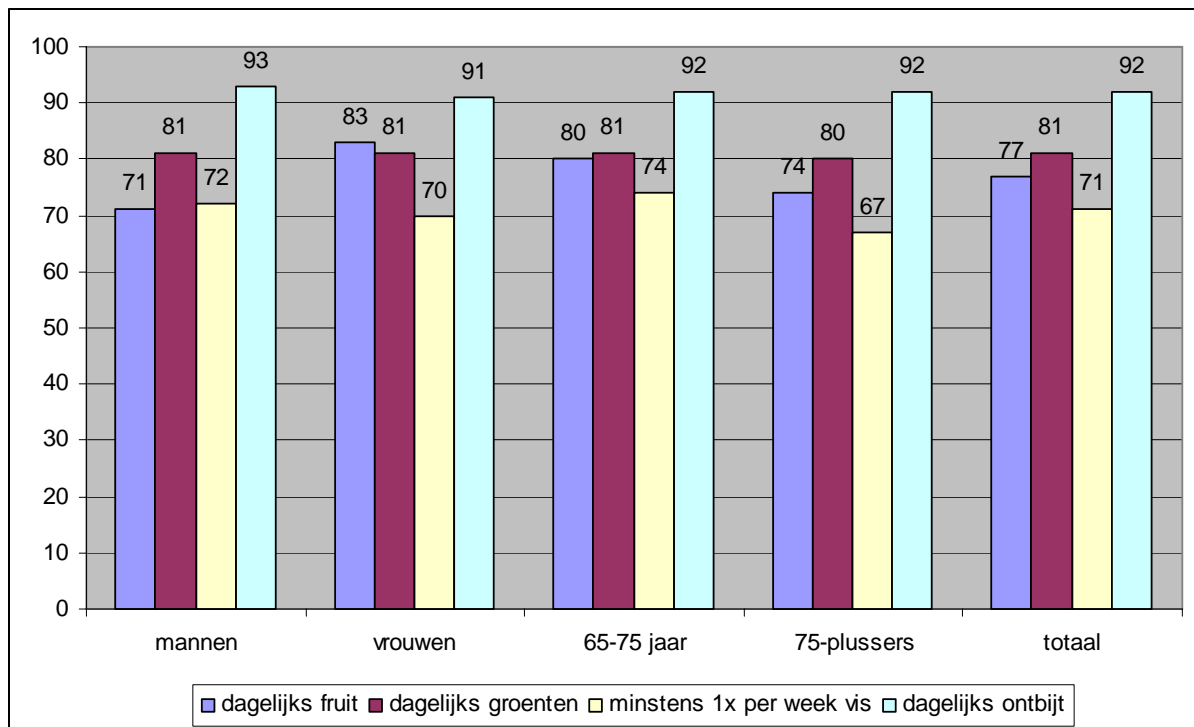
87% van de ouderen gebruikt 7 keer per week een warme maaltijd.

#### Groenten

81% van de ouderen eet dagelijks groente. Geslacht en leeftijd spelen hierbij geen rol.

#### Fruit

77% van de ouderen eet elke dag fruit; dit percentage ligt voor vrouwen (83%) hoger dan voor mannen (71%). In de groep 65-75 jarigen (80%) wordt vaker dagelijks fruit gegeten dan in de groep 75-plussers (74%).



Figuur 4.1: dagelijks ontbijten, eten van groente en fruit, minstens 1 keer per week vis eten naar geslacht en leeftijd (%)

<sup>3</sup> Gezondheidsraad, Richtlijnen voor goede voeding 2006, Gezondheidsraad, Den Haag, 2006, publicatienummer 2006/21

Er is niet exact naar de groente en fruitconsumptie per dag gevraagd, zodat het halen van de groente en fruitnorm niet berekend kan worden.

Wel is duidelijk dat in ieder geval een kwart van de ouderen te weinig fruit eet en 23% te weinig groente.

*Trend:*

*Het percentage ouderen dat minimaal vijf keer per week ontbijt is in de periode 2007-2010 gedaald. In 2007 gaf 100% van de ouderen aan dagelijks te ontbijten, in 2010 is dat 95%. Er zijn geen veranderingen in deze periode wat betreft dagelijks warm eten. Het is niet mogelijk de trend te beschrijven voor de consumptie van groenten en fruit.*

*Vis*

In tabel 4.1 is de visconsumptie van ouderen in Dalfsen weergegeven en het vergelijkbare totaalcijfer uit de volwassenenmonitor van 2008. 40% van de respondenten eet twee keer per week vis. In vergelijking tot volwassenen eten meer ouderen minstens 2 keer per week vis. Vrouwen eten vaker minstens 2 x per week vis dan mannen.

Tabel 4.1: visconsumptie

	65-75	75+	man	vrouw	totaal ouderen 2010	totaal volwassenen 2008
	%	%	%	%	%	%
eet minimaal 2 x per week vis	43	36	36	44	40	17

*Vitamine D*

Vitamine D is een van de weinige vitamines die ons lichaam kan aanmaken en die in onze voeding voorkomt, zoals bijvoorbeeld in vette vis en in sommige halvarines, margarines en bak- en braadproducten.

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij de botvorming. Voor een aantal groepen is het aan te raden een vitamine D supplement te nemen. Tot deze groepen behoren onder andere vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 jaar, zeker wanneer zij weinig buiten komen. Ook personen met osteoporose en ouderen die in verpleeg- en verzorgingshuizen wonen wordt aangeraden om extra vitamine D te slikken.

In Dalfsen slikt 11% van de mannen en 16% van de vrouwen het hele jaar door dagelijks een vitamine D supplement. Het gebruik neemt iets af bij toename van de leeftijd. Een kleinere groep, 5% van de mannen en 5% van de vrouwen gebruikt alleen in de winter dagelijks vitamine D. 74% van de ouderen gebruikt geen vitamine D.

*Vochtiname*

Bij jonge volwassenen bestaat 60 tot 70% van het lichaam uit water. De hoeveelheid lichaamswater neemt af met de leeftijd. Onder normale omstandigheden houdt het dorst- en hongergevoel het watergehalte in het lichaam op een goed niveau. Dit geldt ook voor gezonde ouderen, mits stressfactoren afwezig zijn en er een vrije toegang is tot voedsel en drank.

Pas op hogere leeftijd (> 70 jaar) kan de vochtbalans verstoord raken door een verminderd functioneren van de nieren en een afnemend dorstgevoel. Ook kan de eetlust afnemen, waardoor men via de voeding niet voldoende vocht meer binnen krijgt. Beperkte zelfredzaamheid kan eveneens een rol spelen, evenals problemen met incontinentie. Het is om die redenen, dat het Voedingscentrum 70-plussers adviseert om dagelijks 1,7 liter vocht te gebruiken. Voor de leeftijdsgroep van 12 – 70 jaar geldt het advies van minstens 1,5 liter vocht per dag.

Van de ouderen in Dalfsen gebruikt 39% per dag voldoende vocht. Vrouwen gebruiken iets meer vocht (41%) dan mannen (36%). Ouderen in de groep 65-75 jarigen (47%) gebruiken vaker voldoende vocht dan 75-plussers (27%).

## 4.2 Bewegen

Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten buitenshuis is gezond en het vergroot bovendien de maatschappelijke participatie en kan gevoelens van eenzaamheid verminderen.

Inactiviteit neemt sterk toe met leeftijd. Schattingen over het aantal niet-actieve ouderen lopen uiteen van 40 tot 80%, afhankelijk van de maat waarmee gemeten is.

Voor mensen van 55 jaar en ouder is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen vastgesteld op minimaal een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste 5 dagen, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Het half uur mag eventueel verdeeld worden in een aantal kortere periodes. Matig intensieve lichamelijke activiteiten voor ouderen zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en tuinieren.

Van de Nederlandse zelfstandig wonende ouderen voldoet 58% aan de beweegnorm. Het percentage ouderen dat aan de beweegnorm voldoet neemt af met de leeftijd. Oudere mannen blijken vaker aan de beweegnorm te voldoen, dan oudere vrouwen.

In Dalfsen zegt 64% van de ouderen te voldoen aan de beweegnorm. In het volwassenenonderzoek gaf 79% van de volwassenen aan dat zij voldeden aan de beweegnorm. Ouderen zeggen dus minder vaak aan de beweegnorm te voldoen dan volwassenen.

Tabel 4.2: redenen om niet (meer) te bewegen

Dalfsen	totaal ouderen 2010
	%
beweegt al voldoende	74
lichamelijke beperking	15
te druk	3
bewegen niet zo belangrijk /niet leuk	2
geen geld voor sportclub	1
kan er niet komen	0
niemand om mee te gaan	2
andere redenen	4

Uit tabel 4.2 blijkt dat de voornaamste reden om niet méér te gaan bewegen is, dat men vindt dat men al genoeg beweegt. Een lichamelijke beperking noemt 15% van de ouderen. Bij de 75-plussers wordt een lichamenlijk beperking vaker en voldoende beweging minder vaak genoemd dan bij 65-75 jarigen. Gebrek aan geld is voor maar een klein deel van de ouderen een bezwaar.

In vergelijking met de regio (62%) zijn er in Dalfsen iets meer ouderen die voldoen aan de beweegnorm. Ouderen lijken in hun 'vrije' tijd ook actiever dan ouderen in de regio.

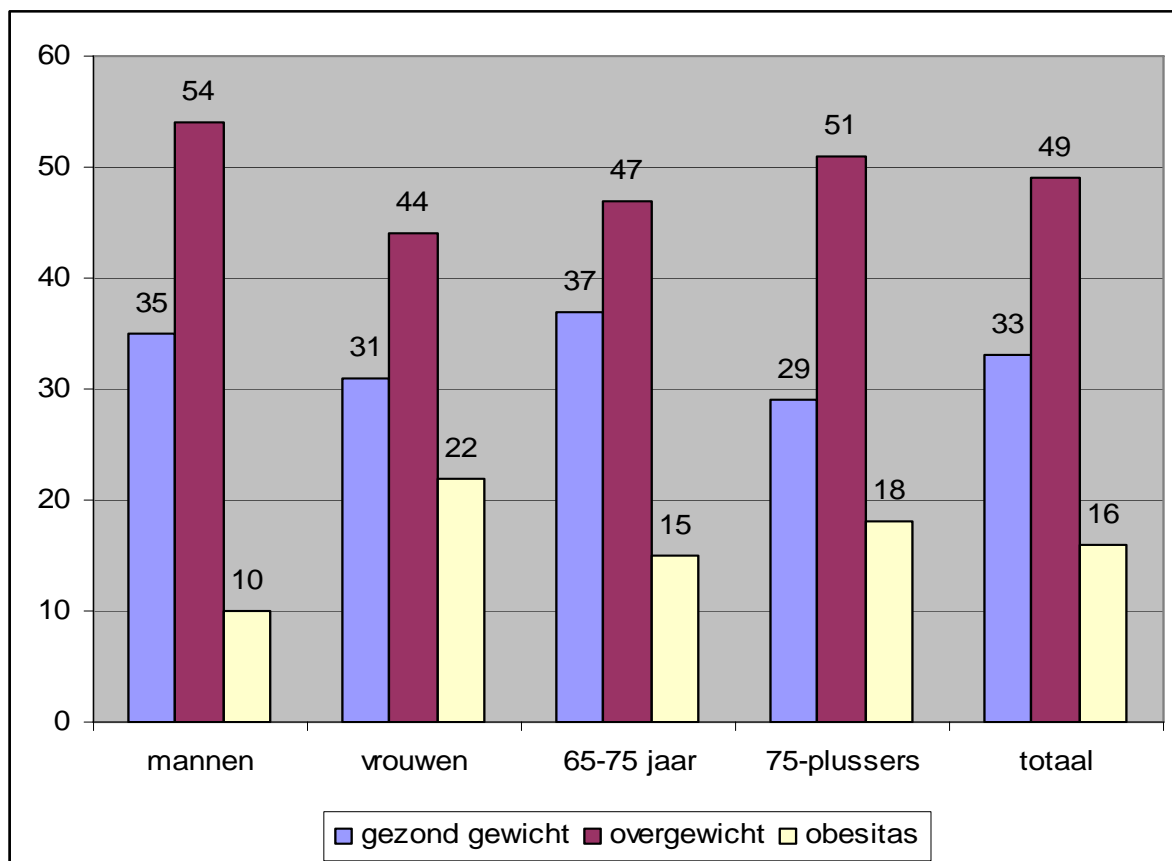
## 4.3 Overgewicht

Overgewicht is vaak het resultaat van een ongezonde leefstijl. In de Nederlandse bevolking is overgewicht een groeiend probleem. Het voorkomen van overgewicht neemt toe met de leeftijd en neemt pas op hogere leeftijd af.

In dit onderzoek is overgewicht bepaald op basis van zelfgerapporteerde gegevens over lengte en gewicht. In het algemeen zijn mensen geneigd om het eigen gewicht te laag en de lengte te hoog in te schatten. Het percentage ouderen met overgewicht dat op grond van dit onderzoek is vastgesteld, is daarom waarschijnlijk een onderschatting van de werkelijkheid.

Op basis van de Body Mass Index (BMI) kan bepaald worden of men een gezond gewicht heeft. De BMI wordt berekend door het gewicht (in kilogram) te delen door de lengte (in meter) in het kwadraat. Voor volwassenen is een BMI tussen de 18,5 en 25 normaal. Bij een BMI van 25 is er sprake van licht tot matig overgewicht. Bij een BMI van 30 of hoger spreekt men van ernstig overgewicht, oftewel obesitas.

Volgens het CBS heeft 57% van de Nederlandse 65-plussers licht tot matig overgewicht; 15% heeft ernstig overgewicht. Uit cijfers van het CBS over de periode 2000-2009 blijkt dat er onder ouderen weinig veranderingen zijn wat betreft het voorkomen van overgewicht.



Figuur 4.2: (ernstig) overgewicht naar leeftijd en geslacht

In Dalfsen heeft 3% van de respondenten ondergewicht. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen en tussen leeftijdsgroepen.

Van de respondenten heeft 34% een gezond gewicht. 64% van de ouderen is te zwaar: 47% heeft licht tot matig overgewicht, 17% heeft ernstig overgewicht. Er zijn vooral voor matig overgewicht en obesitas duidelijke verschillen tussen mannen en vrouwen en leeftijdsgroepen. Bij de groep 75+ komt matig overgewicht minder vaak voor en obesitas vaker voor dan bij de 65-75 jarigen. Mannen hebben vaker licht tot matig overgewicht dan vrouwen. Bij ernstig overgewicht is het omgekeerde te zien: 22% van de vrouwen heeft ernstig overgewicht tegen 11% van de mannen.

*Geen trend mogelijk*

#### 4.4 Roken

Over een langere periode bezien, is er in Nederland sprake van een dalende trend in het aantal volwassen rokers. In 1958 rookte 60% van de volwassenen; in 2008 is dit percentage gedaald naar 27%. Het verschil in rookgedrag tussen mannen en vrouwen wordt ook steeds kleiner. De afname van het aantal rokers is het sterkst onder oudere (65+) mannen.

Het percentage rokers onder ouderen is lager, dan onder andere volwassen leeftijdsgroepen. In 2009 rookte 15% van de zelfstandig wonende 65-plussers ten opzichte van 27% voor de totale bevolking. Ook binnen de groep ouderen is het percentage rokers bij de oudste ouderen lager, dan bij de jongste ouderen. Een verklaring hiervoor is, dat weinig ouderen nog beginnen met roken, maar ook vroegtijdige sterfte onder rokers speelt een rol.

Zeven procent van de ouderen in Dalfsen rookt wel eens. Van de mannen rookt 11%, van de vrouwen 4%. Het percentage rokers neemt af met de leeftijd. 68% van de mannen heeft vroeger wel gerookt, bij de vrouwen is dat 31%.

Ouderen die roken, roken meestal sigaretten. Het percentage sigaren- of pijprokers is zeer gering.

#### **4.5 Alcohol**

Van overmatig alcoholgebruik spreekt men bij meer dan 14 glazen per week bij mannen en meer dan 7 glazen per week bij vrouwen.

Overmatig alcoholgebruik is van invloed op het krijgen en het verloop van tal van chronische aandoeningen en ziektes zoals hoge bloeddruk, maag darmproblemen, angsten, depressie etc.

Bij ouderen verdient de combinatie van alcohol en medicijnen extra aandacht. Daarnaast kan alcoholgebruik de kans op vallen vergroten.

In 2000 dronk 75% van de ouderen boven 65 jaar wel eens alcohol. In vergelijking met 10 jaar daarvoor was dat een stijging van 13%.

In Dalfsen heeft 77% van de ouderen wel eens alcohol gedronken in het afgelopen jaar. Mannen (89%) drinken vaker alcohol dan vrouwen (67%). 75-plussers drinken minder vaak alcohol dan 65-75 jarigen. Van de ouderen heeft 15% nooit alcohol gedronken.

In het ouderenonderzoek van 2005 is niet naar alcoholgebruik gevraagd. Er zijn wel cijfers uit de volwassenenmonitor beschikbaar. 88% van de volwassenen dronk wel eens alcohol. Hieruit blijkt dat het alcoholgebruik afneemt met de leeftijd.

Drieëntwintig procent van de ouderen drinkt overmatig alcohol. Vrouwen (25%) drinken vaker overmatig alcohol dan mannen (20%). Verder wordt vooral in de groep 65-75 jarigen overmatig alcohol gebruikt, namelijk door 30% van de ouderen in deze groep. Bij de 75-plussers is dit 11%.

Het overmatig alcoholgebruik in Dalfsen ligt iets boven het niveau van de regio (20%).

## 5 Lichamelijke gezondheid

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de lichamelijke gezondheid van ouderen. Er wordt achtereenvolgens gekeken naar de ervaren gezondheid, functionele beperkingen, het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen en het voorkomen van valongelukken.

### 5.1 Ervaren gezondheid

Uit landelijke cijfers blijkt dat ongeveer de helft van de Nederlanders boven de 75 jaar zich (zeer) gezond voelt. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. Landelijk gezien ligt dit percentage in de leeftijdsgroep 65 tot 75 jaar nog iets hoger: rond de 60%.

Hoewel veel ouderen gezondheidsproblemen hebben, ervaren ze dit in het algemeen niet als een probleem. Ze vinden dat een verslechtering van de gezondheid bij de leeftijd hoort. De ervaren gezondheid lijkt dan ook niet zozeer samen te hangen met de aan- of afwezigheid van ziekten, maar meer met factoren die te maken hebben met welbevinden, zingeving, sociale contacten, veerkracht en de mate waarin men in staat is zelf problemen op te lossen.

Van de ouderen in Dalfsen ervaart 78% zijn gezondheid als (zeer) goed of uitstekend. Iets meer dan een vijfde van de ouderen geeft aan dat zijn gezondheid matig of slecht is. De 75-plussers ervaren hun gezondheid vaker als matig dan ouderen in de leeftijd 65 tot 75 jaar. In vergelijking met de regio (73%) ervaren meer ouderen in Dalfsen een (zeer) goede gezondheid. Ook is het aantal ouderen dat zijn gezondheid als goed ervaart toegenomen sinds 2007 (72%).

*Trend:*

*Het percentage ouderen dat zijn gezondheid als goed ervaart van 72% in 2007 naar 78% in 2010.*

### 5.2 Functionele beperkingen

De mate waarin een persoon beperkingen heeft in zijn functioneren, bepaalt voor een groot deel de maatschappelijke deelname en het gebruik van zorg en voorzieningen. In dit onderzoek is gevraagd naar beperkingen in horen en zien, die niet met een bril of gehoorapparaat te verhelpen zijn en naar beperkingen in mobiliteit.

In Dalfsen geeft 27% van de ouderen één of meer lichamelijke beperkingen aan. Beperkingen in het horen blijkt bij 10% van de ouderen voor te komen. Beperkingen in het zien bij 6%. Beperkingen in de mobiliteit komen meer voor, namelijk bij 21% van de ouderen. Alle genoemde beperkingen komen het meest voor bij ouderen in de leeftijdsgroep van 75 jaar en ouder. In tabel 5.1 worden deze resultaten weergegeven naar leeftijd en geslacht.

Tabel 5.1: beperkingen op gebied van horen, zien en mobiliteit, naar leeftijd en geslacht

	65-75	75+	man	vrouw	totaal
	%	%	%	%	
heeft gehoorbeperkingen	6	17	11	10	10
heeft gezichtsbeperkingen	5	8	4	8	6
heeft mobiliteitsbeperkingen	9	36	14	26	21

Er is een duidelijk toename te zien met de leeftijd in de beperkingen die ouderen hebben in het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten en in de mobiliteit. Beperkingen doen zich vooral voor ten aanzien van het uitvoeren van zware huishoudelijke activiteiten, waaronder bedden verschonen en opmaken, kleren wassen en strijken en het gebruik maken van eigen of openbaar vervoer. In onderstaande tabel is een overzicht van de beperkingen van ouderen in Dalfsen opgenomen.

*Trend:*

*Het percentage ouderen met mobiliteitsbeperkingen lijkt te zijn gedaald van 25% in 2007 naar 21% in 2010. In deze periode zijn er geen veranderingen opgetreden wat betreft gehoor- en gezichtsbeperkingen. Er zijn geen verschillen ten opzichte van de regio.*



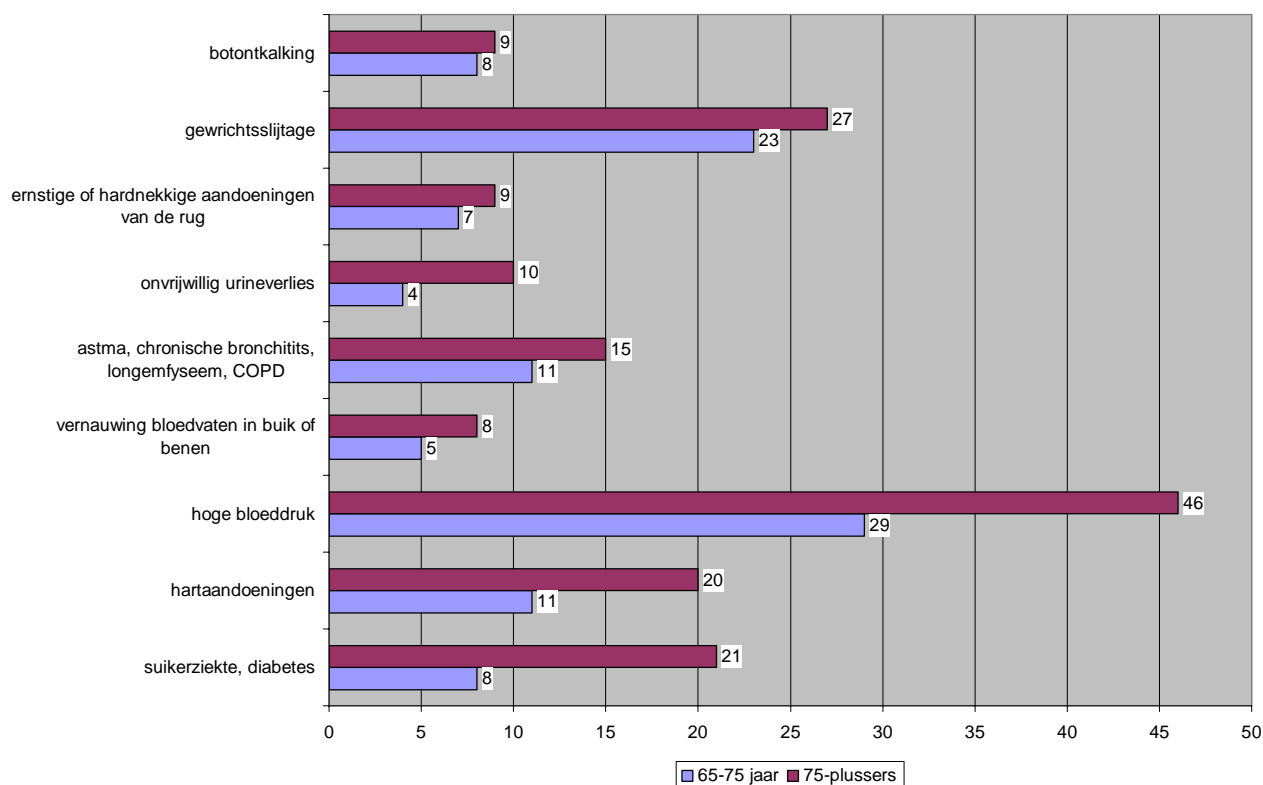
Tabel 5.2: beperkingen in huishoudelijke activiteiten en mobiliteit (zonder moeite en met enige moeite)

	65-75	75+	totaal
	%	%	
ontbijt of lunch klaarmaken	100	96	98
warm eten klaarmaken	95	87	92
lichte huishoudelijke werkzaamheden verrichten	99	93	97
zware huishoudelijke werkzaamheden verrichten	90	68	81
kleren wassen en strijken	90	76	84
bedden verschonen en/of opmaken	92	70	83
boodschappen doen	97	78	89
gebruik maken van eigen of openbaar vervoer	95	74	86

In vergelijking met de regio (30%) zijn er in Dalfsen minder ouderen met een lichamelijke beperking. Het verschil tussen de regio en Dalfsen wordt voornamelijk veroorzaakt door beperkingen in de mobiliteit.

### 5.3 Chronische ziekten en aandoeningen

In het onderstaande overzicht voor de gemeente Dalfsen, zijn de meest genoemde chronische ziekten en aandoeningen die door een arts zijn vastgesteld opgenomen.



Figuur 5.1: chronische ziekten en aandoeningen

Een groot deel van de ouderen in Dalfsen voelt zich belemmerd als gevolg van een of meerdere chronische aandoeningen. Van de 65-75 jarigen geeft 40% aan zich belemmerd te voelen. Bij de 75-plussers is dat 61%.

#### **5.4 Slaap- en kalmeringsmiddelen**

Twaalf procent van de ouderen in Dalfsen gebruikte in de twee weken voorafgaand aan het onderzoek slaap- of kalmeringsmiddelen. Bij vrouwen (15%) ligt het gebruik hoger dan bij mannen (9%). Met name veel vrouwen van 75 jaar en ouder gebruiken slaap- of kalmeringsmiddelen.

De meeste ouderen die deze middelen gebruiken, doen dit op doktersrecept. De meesten gebruiken de slaap- of kalmeringsmiddelen vijf tot zeven keer per week (6%). Tien procent van de respondenten geeft aan twee jaar of langer slaap- of kalmeringsmiddelen te gebruiken. Vijf procent gebruikt de middelen minder dan drie maanden.

In vergelijking met de regio (15%) zijn er in Dalfsen minder ouderen die slaap- en/of kalmeringsmiddelen gebruiken. De ouderen in Dalfsen die deze middelen gebruiken doen dat in het algemeen minder lang dan de gebruikers in de regio. In Dalfsen gebruikt 10% van de ouderen langer dan 2 jaar en in de regio is dit 12%.

#### **5.5 Vallen**

Jaarlijks worden in Nederland 140.000 ouderen medisch behandeld voor de gevolgen van een val. Van hen zijn 27.000 er zo ernstig aan toe dat zij in het ziekenhuis opgenomen moeten worden. In meer dan de helft van deze gevallen gaat het om botbreuken, vaak aan heup of bekken. Bij ouderen verloopt het genezingsproces langzaam en ontstaan vaak klachten van blijvende aard.

Van de 75-plussers in Dalfsen is 22% in de afgelopen drie maanden gevallen. Bij ouderen in de leeftijd van 65 tot 75 jaar is dit 9%. In 2007 waren deze getallen respectievelijk 22% en 10%. Het aantal valongelukken lijkt dus gelijk te zijn gebleven. Het totale aantal valongelukken in Dalfsen (14%) is lager dan het aantal valongelukken in de regio (16%). Vallen gebeurt vaak in het huis en elders. De deelname aan en de belangstelling voor een cursus valpreventie is in dit onderzoek ook nagevraagd. Drie procent van de ouderen heeft een cursus gevolgd en 8% geeft aan belangstelling voor een dergelijke cursus te hebben.

## 6 Psychische gezondheid

Aanleg en omgevingsfactoren spelen een rol bij het ontstaan van psychische klachten. Er is met name bij ouderen, vaak een duidelijke samenhang tussen het optreden van lichamelijke en psychische klachten. Door het vroeg opsporen van psychische klachten kunnen deze tijdig behandeld worden, zodat ze niet verergeren en minder ingrijpende gevolgen hebben.

De meest voorkomende psychische klachten bij ouderen zijn gerelateerd aan angst, stemming (bijvoorbeeld depressieve klachten) en cognitie (bijvoorbeeld geheugenproblematiek en dementie). Slaapproblemen en eenzaamheid zijn problemen die veel voorkomen in samenhang met psychische klachten.

In dit hoofdstuk wordt achtereenvolgens ingegaan op welbevinden, of men zich ergens zorgen over maakt, regie op eigen leven en angst en depressie.

### 6.1 Welbevinden

Gezonde mensen voelen zich in het algemeen gelukkiger. Mensen die zich gelukkig voelen kunnen meestal ook beter overweg met problemen en/of ziekten en herstellen sneller. In dit onderzoek is de gemoedstoestand gemeten met behulp van een standaard vragenset, de MHI-5 (Mental Health Inventory). Met deze vragenset wordt psychische (on)gezondheid gemeten. Er wordt onderscheid gemaakt in lichte, matige en ernstige psychische ongezondheid.

Ouderen rapporteren de meeste psychische klachten. Ongeveer 14% van de ouderen van 80 jaar en ouder is psychisch ongezond, terwijl slechts 7% van de jongeren (12 tot 25 jaar) psychisch ongezond is. Personen met een lage sociaal economische status, uitgedrukt in opleidingsniveau, rapporteren aanzienlijk meer psychische klachten (13,8%) dan mensen met een hoge sociaal economische status (7,5%).

Het grootste deel van de ouderen (89%) in Dalfsen heeft een goede psychische gezondheid. 10% is licht of matig psychisch ongezond en 0% is ernstig psychisch ongezond. Er zijn geen verschillen voor geslacht of leeftijd gevonden.

*Trend:*

*In de periode 2007-2010 zijn er geen veranderingen opgetreden wat betreft psychische gezondheid.*

### 6.2 Regie over eigen leven

Mensen die het gevoel hebben controle te hebben over hun leven, kunnen beter omgaan met problemen waaronder gezondheidsproblemen. In dit onderzoek wordt regie over eigen leven gemeten met de originele versie van de Pearlin & Schooler Mastery Scale. Deze originele schaal bevat 7 items met antwoordcategorieën van 1 'helemaal mee eens' tot 5 'helemaal niet mee eens'. De schaal is internationaal geaccepteerd en gevalideerd. De meetinstrumenten die in het Nederlands moesten worden vertaald, zijn getest en gevalideerd voor gebruik bij oudere mensen in Nederland

Twaalf procent van de ouderen in Dalfsen heeft geen regie over eigen leven. 75-Plusers (19%) hebben vaker geen regie over eigen leven in vergelijking met 65-75 jarigen (7%). Geslacht speelt geen rol.

In vergelijking met de regio (13%) zijn er in Dalfsen iets minder ouderen met het gevoel dat zij geen regie over hun eigen leven hebben.

### 6.3 Zich zorgen maken

Er is gevraagd of de ouderen een probleem hebben dat hen dag en nacht bezig houdt. Indien dit het geval is, is gevraagd waarover men zich zorgen maakt.

In Dalfsen heeft 14% van de ouderen een probleem dat hem/haar dag en nacht bezig houdt. Vrouwen geven twee keer zo vaak aan dat zij een probleem hebben dan mannen.

In de tabel wordt weergegeven over welke problemen men zich zorgen maakt. Ouderen maken zich het meest zorgen over de lichamelijke gezondheid, de partner en kinderen, eenzaamheid en het overlijden van een naaste.

Tabel 6.1: problemen waar men zich zorgen over maakt naar leeftijd

	65-75 jarigen	75-plussers	totaal
			%
lichamelijke gezondheid	6	5	6
geestelijke gezondheid	1	2	2
zichzelf niet meer kunnen redden	1	4	2
zorg om partner	3	5	4
zorg om kind(eren)	3	5	4
overlijden van naaste	4	3	4
eenzaamheid	3	7	4
financiële zorgen	2	1	1
angst voor de toekomst	3	2	3
onveilig voelen	2	1	2

*Trend:*

*Het percentage ouderen in Dalfsen dat een probleem ervaart lijkt te zijn gestegen in de periode 2007-2010 van 10% naar 14%. De zorg over eenzaamheid is het sterkst toegenomen.*

#### 6.4 Angst en depressie

De belangrijkste symptomen van depressie zijn een aanhoudende neerslachtige stemming en een ernstig verlies aan interesse in bijna alle dagelijkse activiteiten. Depressie moet niet worden verward met de 'gewone' neerslachtigheid die iedereen wel eens heeft. De neerslachtigheid bij depressie is heviger en klaart na een paar dagen niet vanzelf op. Depressie komt tweemaal zo veel voor bij vrouwen als bij mannen. Depressie doet zich veel voor op de leeftijd van 25 tot 45 jaar, en komt minder voor bij ouderen en kinderen.

In 2003 werd het aantal personen van 13 jaar en ouder met een angststoornis op basis van landelijke onderzoeken geschat op 1,7 miljoen.

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een lijst van tien vragen<sup>4</sup>, die het risico op een angststoornis of een depressie in beeld brengt. De K10 bestaat uit vragen naar gevoelens in de afgelopen maand, zoals zenuwachtigheid, rusteloosheid, hopeloosheid, somberheid en depressiviteit.

In de gemeente Dalfsen heeft 0% van de ouderen ernstige angst en depressie klachten, 31% heeft matige klachten en 69% heeft geen of weinig angst of depressieklachten. Mannen hebben minder (*matige/hoge*) angst of depressie klachten dan vrouwen (24% versus 37%). Er zijn geen verschillen tussen de twee leeftijdsgroepen.

#### 6.5 Huiselijk geweld

Huiselijk geweld is geweld dat door iemand uit de huiselijke kring wordt gepleegd. Hierbij kan het gaan om psychisch of emotioneel geweld, lichamelijk geweld, ongewenste seksuele toenadering en seksueel misbruik.

Onderzoek wijst uit dat in Nederland 6% van de zelfstandig wonende ouderen boven de 65 jaar te maken heeft met dit probleem.

In Dalfsen geeft 4% van de ouderen aan dat zij ooit slachtoffer zijn geweest van huiselijk geweld. 2% heeft te maken gehad met psychisch en/of emotioneel geweld en 2% met lichamelijk geweld. In de meeste gevallen is het geweld gepleegd door de (ex)partner.

<sup>4</sup> Kessler psychological distress scale, K10

## **7 Wonen en woonomgeving**

Het beleid van de overheid is vooral gericht op het zo lang mogelijk thuis laten wonen van ouderen. De vraag naar zorg voor ouderen zonder dat daaraan een verblijf is gekoppeld is de laatste jaren duidelijk toegenomen. Hiervoor is het belangrijk dat de informele zorgverlening van ouderen, maar ook de formele zorgverlening goed is georganiseerd.

### **7.1 Huidige Woonsituatie**

In het onderzoek is gevraagd in welke type woning de ouderen wonen. Hierbij is een onderverdeling gemaakt in reguliere woningen, aangepaste woningen en aangepaste woningen met zorg. Ook is gevraagd naar het eigen woning bezit.

Tachtig procent van de ouderen in Dalfsen woont in een koopwoning. De 75-plussers wonen minder vaak in een koopwoning dan de jongere groep ouderen.

De meeste ouderen (96%) wonen in een reguliere woning, 4% woont in een aangepaste woning voor ouderen, zoals een aanleunwoning, een woning nabij een zorgpunt of een serviceflat.

### **7.2 Verhuiscens**

65% van de ouderen in Dalfsen wil verhuizen. Er is ook gevraagd naar welk type woning ouderen willen verhuizen. Hierbij konden meerdere antwoorden aangekruist worden. Een kwart van de ouderen wil verhuizen naar een flat/etagewoning/appartement, 23% naar een zelfstandige ouderenwoning/bejaardenwoning. Dertien procent van de ouderen wil naar een aanleunwoning bij een verzorgingshuis.

### **7.3 Ventilatie binnenshuis**

Er is weinig bekend over de kwaliteit van het binnenmilieu in seniorenwoningen. Het verbeteren van het binnenmilieu van woningen, scholen en kindercentra is één van de speerpunten uit de Nationale aanpak Milieu en Gezondheid van de overheid.

Bijna zestig procent van de ouderen in Dalfsen woont in een huis met uitsluitend natuurlijke ventilatie. Veel ouderen ventileren de verschillende ruimten in de woning onvoldoende.

56% van de ouderen ventileert onvoldoende de woonkamer, 71% de slaapkamer, 45% de badkamer en 57% de keuken.

### **7.4 Welzijnsvoorzieningen**

Voor ouderen zijn tal van voorzieningen in het leven geroepen. Gemeenten zijn in toenemende mate verantwoordelijk voor de financiering en de organisatie van deze welzijnsvoorzieningen in een gemeente. De verwachting is dat deze trend zich de komende jaren zal voortzetten.

Een goed functionerend en adequaat aanbod van welzijnsvoorzieningen stelt oudere mensen niet alleen in staat om deel te blijven nemen aan maatschappelijke activiteiten. Het stelt ze ook in staat om zo lang mogelijk zo zelfstandig mogelijk te blijven wonen.

Dit laatste sluit niet alleen goed aan bij de wens van de meeste ouderen, het past ook in het beleid van de overheid om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Deze ontwikkeling is ook noodzakelijk vanwege de toenemende druk op semi- en intramurale zorgvoorzieningen als gevolg van de vergrijzing van Nederland.

Onderstaande tabel geeft een overzicht van enkele voorzieningen, de bekendheid van deze voorzieningen, het gebruik van de voorziening en de behoefte aan deze voorziening.

Tabel 7.1: bekendheid voorzieningen en gebruik hiervan

bekendheid voorzieningen en gebruik hiervan	ja, gebruik ik weleens	nee, zou wel willen	nee, geen behoefte aan	nooit van gehoord
maaltijdverstrekking	10	1	88	2
eetpunt	5	2	88	5
advies of voorlichting ouderenvoorlichter	5	3	86	7
hulp bij administratieve of financiële activiteiten	33	3	64	1
sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen	17	7	75	1
recreatieve/culturele activiteiten voor ouderen	24	5	70	1
hulp in en om huis	5	8	84	3
ondersteuning bij het geven van mantelzorg	2	3	92	3
hulp bij uitbreiden sociale contacten	3	4	91	1
vervoer naar voorzieningen	9	3	88	0
personalarmering	7	4	87	2

Uit de tabel blijkt dat vooral gebruik gemaakt wordt van hulp bij administratieve activiteiten, van sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen en van recreatieve/culturele activiteiten voor ouderen. Ouderen die wel mee zouden willen doen aan activiteiten, geven het meest aan dat zij graag hulp in en om het huis (8%) zouden krijgen, meedoen aan sport en bewegingsactiviteiten voor ouderen (7%) en recreatieve/culturele activiteiten (5%). Onbekend bij ouderen zijn vooral het eetpunt (5%) en advies of voorlichting van een ouderenvoorlichter (7%).

Naast het gebruik, de behoefte en de bekendheid van voorzieningen, is ook gevraagd of respondenten weten waar ze voor bepaalde voorzieningen terecht kunnen. De resultaten zijn weergegeven in tabel 7.2. Het blijkt dat ouderen in Dalfsen vooral niet weten op welke manier ze gebruik kunnen maken van schuldhulpverlening, van de hulp van een ouderenadviseur, van PGB en van personalarmering.

Tabel 7.2: Het percentage ouderen (naar leeftijdsgroep) dat weet waar voorzieningen kunnen worden aangevraagd.

	65-75 jarigen	75-plussers	totaal
			%
thuiszorg	85	85	85
PGB	61	61	61
schuldhulpverlening	53	40	48
gehandicaptencarta	74	64	70
woningaanpassing	76	72	74
rolstoelvoorziening	77	67	73
vervoersvoorziening	69	63	67
maaltijdverstrekking	80	75	78
ouderenadviseur/voorlichter	60	51	56
ouderengym/zwemmen	74	66	71
activiteiten voor ouderen	85	77	81
personenalarmering	59	64	61
financiële/administratieve ondersteuning	64	61	63

Ouderen in Dalfsen weten alle in tabel 7.2 genoemde voorzieningen beter te vinden dan ouderen in de regio.

*Trend:*

*Ten opzichte van de meting in 2007 weten ouderen beter waar ze voorzieningen kunnen aanvragen.*

Ouderen geven aan dat de afstand naar algemene voorzieningen zoals de apotheek, huisarts en winkels op een goede afstand en niet te ver van huis is. Minder goed bereikbaar zijn het eetpunt en het zorgloket.

De beoordeling van de bereikbaarheid van voorzieningen in Dalfsen ligt hoger dan de beoordeling in de regio.

## 7.5 Openbaar vervoer

De provincies zijn verantwoordelijk voor de regionale bereikbaarheid en het regionaal openbaar vervoer. Voor veel ouderen is de beschikbaarheid van openbaar vervoer (bus/trein/tram) van groot belang voor het onderhouden van sociale contacten en voor maatschappelijke participatie. Toch ervaren ouderen nogal eens knelpunten bij het gebruik van openbaar vervoer.

Zeventien procent van de ouderen geeft aan (soms) problemen te hebben met het vervoer, waardoor men ergens niet naar toe kan waar men graag naar toe had willen gaan, 12% heeft soms problemen en 5% heeft bijna altijd problemen met vervoer. Met name personen van 75 jaar en ouder (26%) en vrouwen (24%) hebben problemen met vervoer. Aan de mensen die aangeven problemen te hebben met het vervoer, is gevraagd wat de oorzaak hiervan is. De meest genoemde redenen zijn dat het openbaar vervoer te ingewikkeld is (6%), men niet meer durft te fietsen (5%) of auto te rijden (4%).

*Trend:*

*Het aantal ouderen dat problemen ervaart met het openbaar vervoer is toegenomen van 11% in 2007 naar 17% in 2010.*

## 8 Samenvatting van de belangrijkste resultaten

Dit rapport vormt een onderdeel van de ouderenmonitor die in de regio IJsselland is gehouden onder 5.000 mensen van 65 jaar en ouder. Deze ouderen hebben eind 2010 een vragenlijst ingevuld over gezondheid, welzijn en leefstijl. In de gemeente Dalfsen zijn 600 vragenlijsten uitgezet en zijn er 373 geretourneerd. Hieronder is een samenvatting weergegeven van de belangrijkste resultaten in de gemeente Dalfsen.

### *Algemeen:*

- Een kwart van de ouderen heeft alleen de beschikking over een AOW uitkering
- 28% van de ouderen woont alleen.

### *Sociale omgeving:*

- Een groot deel van de ouderen mist sociale steun. Vooral steun bij problemen wordt door 56% van de ouderen gemist.
- 39% van de ouderen voelt zich (matig) eenzaam
- Er zijn geen veranderingen opgetreden in het activiteitsniveau van ouderen in de periode 2007-2010.

### *Leefstijl:*

- Een kwart van de ouderen eet te weinig fruit en 20% eet te weinig groenten.
- Zestig procent van de ouderen drinkt te weinig (vocht)
- 64% van de ouderen heeft overgewicht
- 23% van de ouderen gebruikt overmatig alcohol, regionaal is dit (20%).

### *Gezondheid:*

- Ruim een kwart van de ouderen in Dalfsen heeft een beperking in de mobiliteit, gehoor- of gezichtsproblemen.
- Ruim drie kwart van de ouderen geeft aan een (zeer) goede ervaren gezondheid te hebben. Dit zijn meer ouderen dan in 2007.
- 48% van de ouderen geeft aan belemmeringen te ervaren vanwege chronische aandoeningen.
- 14% van de ouderen heeft te maken gehad met een valongeluk in de laatste 3 maanden, dit is lager dan regionaal (16%).

### *Omgeving:*

- 17% van de ouderen heeft (soms) problemen met vervoer
- Een deel van de ouderen is niet op de hoogte van de voorzieningen die er zijn of weet niet waar deze aangevraagd kunnen worden
- Veel ouderen ventileren hun huis niet voldoende

In een tweetal factsheets, over wonen, welzijn en zorg en over gezondheid en leefstijl, zijn de regionale resultaten van de monitor opgenomen. In deze factsheets staan conclusies en aanbevelingen voor de hele regio. Deze aanbevelingen zijn ook relevant voor de gemeente Dalfsen.

### *Conclusie:*

Met veel ouderen in Dalfsen gaat het goed. Zij beschikken over een (goede) gezondheid. Wel is er een duidelijke toename in ongezondheid met het toenemen van de leeftijd. Bij het ouder worden, wordt ook vaker een beroep gedaan op voorzieningen en op de (sociale) omgeving van de oudere. Het is van belang om op deze trends zo goed mogelijk in te blijven spelen.



## 9 Referenties:

- Bisschop I. Psychosocial resources and the consequences of specific chronic diseases in older age; The longitudinal Aging Study Amsterdam. Leiden, 2004.
- CBS, Statline, bevolkingsopbouw, burgerlijke staat, etniciteit 65-plussers op 1 januari 2010
- Deeg DJH, Knipscheer CPM, Tilburg W van. Autonomy and well-being in the aging population; Concepts and design of the Longitudinal Aging Study Amsterdam. Bunnik: Nederlands Instituut voor Gerontologie (NIG), 1993.
- Hoeymans, N., Pcavet, H.S.J., Tijhuis, M.A.R. (2002). Hoeveel mensen voelen zich niet gezond? Volksgezondheid Toekomst Verkenning. Bilthoven: Nationaal Kompas Volksgezondheid RIVM.
- <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/milieu/binnenmilieu/waar-komen-ongezonde-stoffen-in-het-binnenmilieu-vandaan-en-hoe-voer-je-ze-af/> , versie 4.2, 9 december 2010
- <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/milieu/binnenmilieu/wat-kun-je-doen-om-de-binnenmilieukwaliteit-te-verbeteren/>, versie 4.2, 9 december 2010
- <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/milieu/binnenmilieu/wat-zijn-de-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-een-slechte-binnenmilieukwaliteit/>, versie 4.2, 9 december 2010
- <http://www.toolkitvtv.nl/inhoud/indicatoren-en-bronnen/gezondheidsdeterminanten/milieufactoren>, versie 4.2, 21 december 2010
- Mediant Centrum Preventieve GGZ (2005). Psychosociale ondersteuning: wat willen ouderen zelf?
- Ministerie van Volksgezondheid (2003). Nota Langer gezond leven, ook een kwestie van gezond gedrag.
- Mulder M. Personen met psychische klachten 2005-2008. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationale Atlas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, [www.zorgatlas.nl](http://www.zorgatlas.nl) / Gezondheid en ziekte / Functioneren en kwaliteit van leven, 21 juni 2010.
- RIVM: Gezond oud in Nederland (concept 2011)
- Schoemaker C. Wat is psychische gezondheid en hoe wordt het gemeten? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, [www.nationaalkompas.nl/Gezondheid en ziekte/Functioneren en kwaliteit van leven/Psychisch functioneren/Psychische gezondheid volwassenen](http://www.nationaalkompas.nl/Gezondheid%20en%20ziekte/Functioneren%20en%20kwaliteit%20van%20leven/Psychisch%20functioneren/Psychische%20gezondheid%20volwassenen), 22 maart 2010a.
- Schoemaker C. Psychische gezondheid samengevat. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, [www.nationaalkompas.nl/Gezondheid en ziekte/Functioneren en kwaliteit van leven/Psychisch functioneren/Psychische gezondheid volwassenen](http://www.nationaalkompas.nl/Gezondheid%20en%20ziekte/Functioneren%20en%20kwaliteit%20van%20leven/Psychisch%20functioneren/Psychische%20gezondheid%20volwassenen), 22 maart 2010b.
- Schoemaker C. Hoeveel mensen hebben psychische klachten? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, [www.nationaalkompas.nl/Gezondheid en ziekte/Functioneren en kwaliteit van leven/Psychisch functioneren/Psychische gezondheid volwassenen](http://www.nationaalkompas.nl/Gezondheid%20en%20ziekte/Functioneren%20en%20kwaliteit%20van%20leven/Psychisch%20functioneren/Psychische%20gezondheid%20volwassenen), 22 maart 2010c.
- Schoemaker C. Zijn er sociaaldemografische gezondheidsverschillen? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM,

www.nationaalkompas.nl/Gezondheid en ziekte/Functioneren en kwaliteit van leven/Psychisch functioneren/Psychische gezondheid volwassenen, 23 juni 2010d.

- Schuijt-Lucassen NY, Deeg DJH. Verlies van regie over het leven; voorspellende factoren. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 2006;37(6):304-13.
- Sociaal Cultureel Planbureau. Ouderenmonitor 2008
- Van Tilburg, T.G., De Jong-Gierveld, J. (1999). Cesuurbepaling van de eenzaamheidsschaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* (30), 158-163.
- [www.armoedemonitor.nl](http://www.armoedemonitor.nl)
- [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

## ALGEMENE VRAGEN

1 Wat is uw geslacht?

- Man  Vrouw

2 Wat is uw geboortjaar?

1	9		
---	---	--	--

3 Wat zijn de vier cijfers van uw postcode?

--	--	--	--

4 Wat is uw burgerlijke staat?

- Gehuwd / geregistreerd partnerschap  
 Samenwonend  
 Ongehuwd, nooit gehuwd geweest  
 Gescheiden, gescheiden levend  
 Weduwe, weduwnaar

5 Met welke personen woont u momenteel samen?  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk*

- Ik woon alleen  
 Met een partner / echtgenoot of echtgenote  
 Met mijn kind(eren)  
 Met een ander familielid / andere familieleden  
 Met een andere persoon / andere personen

6 Wat is uw hoogst voltooide opleiding?  
*Een opleiding afgerond met diploma of voldoende getuigschrift*

- Geen opleiding (*lager onderwijs niet afgemaakt*)  
 Lager onderwijs (*lagere school, speciaal basisonderwijs*)  
 Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (*zoals LTS, LEAO, huishoudschool*)  
 Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (*zoals (M)ULO, MAVO, MBO-kort*)  
 Middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs (*zoals MBO-lang, MTS, MEAO, BOL, BBL, INAS*)  
 Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (*zoals Gymnasium, HBS, MMS*)  
 Hoger beroepsonderwijs (*zoals HBO, HTS, HEAO, kandidaats wetenschappelijk onderwijs*)  
 Wetenschappelijk onderwijs (*universiteit*)  
 Anders, namelijk:

--

7 Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
Nederland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suriname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nederlandse Antillen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aruba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nederlands Indië	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turkije	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marokko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overig, namelijk:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## LICHAMELIJKE GEZONDHEID

8 Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

9 Hoeveel kilo weegt u zonder kleren? (afroonden op hele kilo's)

Kilogram

10 Hoe lang bent u (zonder schoenen)?

Centimeter

11 Wilt u bij de volgende ziekten en aandoeningen aangeven of u die heeft of in de afgelopen 12 maanden heeft gehad.

*Geef op iedere regel uw antwoord.*

		Nee	Ja, NIET door arts vastgesteld	Ja, WEL door arts vastgesteld
a.	Diabetes mellitus/ suikerziekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Beroerte, hersenbloeding, herseninfarct of TIA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Hartinfarct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Een andere ernstige hartaandoening (zoals hartfalen of angina pectoris)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Een vorm van kanker (kwaadaardige aandoening)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Migraine of regelmatig ernstige hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Nee	Ja, NIET door arts vastgesteld	Ja, WEL door arts vastgesteld	
h.	Vernauwing van de bloedvaten in de buik of benen (geen spataderen)	h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i.	Astma, chronische bronchitis, longemfyseem of CARA/COPD	i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j.	Ernstige of hardnekkige darmstoornissen langer dan 3 maanden	j	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k.	Psoriasis	k	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l.	Chronisch eczeem	l	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m.	Onvrijwillig urineverlies (incontinentie)	m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n.	Ernstige of hardnekkige aandoening van de rug (incl. hernia)	n	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o.	Gewrichtsslijtage (artrose, slijtagereuma) van heupen of knieën	o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p.	Chronische gewrichtsontsteking (ontstekingsreuma, chronische reuma, reumatoïde artritis)	p	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q.	Andere ernstige of hardnekkige aandoening van de nek of schouder	q	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r.	Andere ernstige of hardnekkige aandoening van elleboog, pols of hand	r	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s.	Botontkalking (osteoporose)	s	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t.	Ziekten van het zenuwstelsel (Parkinson, MS, epilepsie)	t	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u.	Duizeligheid met vallen	u	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v.	Prostaatklachten (niet prostaatkanker of prostaatontsteking)	v	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
w.	Andere langdurige ziekte of aandoening, namelijk:	w	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12** In welke mate wordt u hierdoor belemmerd bij het uitvoeren van dagelijkse bezigheden thuis, in uw werk of in uw vrijetijdsbesteding?

Sterk belemmerd  
 Licht belemmerd  
 Niet belemmerd  
 N.v.t. Ik heb in de afgelopen 12 maanden geen van bovenstaande aandoeningen gehad

**13** Hoe vaak heeft u de afgelopen 2 weken slaap- of kalmeringsmiddelen gebruikt op doktersvoorschrift, zoals oxazepam (Seresta), temazepam (Normison) diazepam (Stesolid), zopiclon (Imovane) of zolpidem (Stilnoct)?

5 à 7 keer per week  
 3 à 4 keer per week  
 1 à 2 keer per week  
 1 keer in de afgelopen 2 weken  
 0 keer  
 Ik gebruik geen slaap- en kalmeringsmiddelen → **ga naar vraag 15**

- 14 Hoe lang gebruikt u al slaap- of kalmeringsmiddelen op doktersvoorschrift?
- 0 tot 3 maanden  
 3 maanden tot 1 jaar  
 1 tot 2 jaar  
 2 jaar of langer
- 
- 15 Bent u in de afgelopen 3 maanden wel eens gevallen?
- Ja, 1 keer  
 Ja, 2 keer  
 Ja, meer dan 2 keer  
 Nee → **ga naar vraag 18**
- 
- Als u in de laatste 3 maanden meerdere keren bent gevallen, dan gaan onderstaande vragen over de laatste val.*
- 16 Waar bent u gevallen?
- In huis  
 Om het huis  
 Elders
- 
- 17 Heeft u lichamelijk letsel opgelopen door deze val?
- Ja  
 Nee
- 
- 18 Heeft u weleens een cursus valpreventie gedaan? (Hierin leert u hoe u kunt zorgen dat u niet valt)
- Ja → **ga naar vraag 20**  
 Nee
- 
- 19 Heeft u belangstelling voor een cursus valpreventie?
- Ja  
 Nee

## ZELFREDZAAMHEID EN ZORG

- 20 Bij de volgende vragen gaat het erom wat u normaal kunt doen. Het gaat NIET om tijdelijke problemen van voorbijgaande aard.

		Ja, zonder moeite	Ja, met enige moeite	Ja, met grote moeite	Nee, dat kan ik niet
<i>Geef op iedere regel uw antwoord.</i>					
a.	Kunt u een gesprek volgen in een groep van 3 of meer personen (zo nodig met hoorapparaat)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Kunt u met één andere persoon een gesprek voeren (zo nodig met hoorapparaat)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Zijn uw ogen goed genoeg om de kleine letters in de krant te kunnen lezen (zo nodig met bril of contactlenzen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Ja, zonder moeite	Ja, met enige moeite	Ja, met grote moeite	Nee, dat kan ik niet	
d.	Kunt u op een afstand van 4 meter het gezicht van iemand herkennen (zo nodig met bril of contactlenzen)?	d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Kunt u een voorwerp van 5 kg (bijvoorbeeld een volle boodschappentas) 10 meter dragen?	e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Kunt u als u staat, buigen en iets van de grond oppakken?	f	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Kunt u 400 meter aan een stuk lopen, zonder stil te staan (zo nodig met stok)?	g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**21** De volgende vragen gaan erover of u op dit moment een aantal werkzaamheden, die regelmatig gedaan moeten worden, zelfstandig kunt uitvoeren. Als u bepaalde werkzaamheden wel zelf kunt doen, dient u daarbij ook aan te geven of u deze werkzaamheden met of zonder moeite kunt doen. Het gaat er niet om of u bepaalde werkzaamheden ook werkelijk doet, maar of u ze zou kunnen verrichten (indien dat nodig is of nodig mocht zijn).

		Ja, zonder enige moeite	Ja, maar wel met enige moeite	Ja, maar met veel moeite	Nee, alleen met hulp van anderen	
<i>Geef op iedere regel uw antwoord</i>						
a.	Kunt u, geheel zelfstandig, ontbijt of lunch klaarmaken?	a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Kunt u, geheel zelfstandig, warm eten klaarmaken?	b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Kunt u, geheel zelfstandig, "lichte" huishoudelijke werkzaamheden verrichten (bijv. stof afnemen of prullen opruimen)?	c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Kunt u, geheel zelfstandig, "zware" huishoudelijke werkzaamheden verrichten (bijv. dweilen, ramen lappen of stofzuigen)?	d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Kunt u, geheel zelfstandig, uw kleren wassen en strijken?	e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Kunt u, geheel zelfstandig, de bedden verschonen en/of opmaken?	f	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Kunt u, geheel zelfstandig, de boodschappen doen?	g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h.	Kunt u, geheel zelfstandig, gebruik maken van eigen of openbaar vervoer?	h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## VERVOER

22 Heeft u wel eens problemen met vervoer waardoor u ergens niet naartoe gaat, waar u wel naar toe had willen gaan?

- Ja, soms
- Ja, (bijna) altijd
- Nee → **ga naar vraag 24**

23 Welke van de onderstaande redenen veroorzaken uw problemen met vervoer?  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk*

- Anderen hebben geen tijd om mij te brengen
- Ik durf niet meer zo goed auto te rijden
- Ik durf niet meer te fietsen
- De bus rijdt te weinig
- De bushalte ligt te ver van mijn huis
- De bus stopt te ver van het reisdoel
- De bushalte biedt te weinig bescherming als ik moet wachten
- Ik vind het openbaar vervoer onveilig
- Ik vind het te ingewikkeld om met het openbaar vervoer (bus/trein) te reizen
- Ik ben lichamelijk niet in staat om met het openbaar vervoer te reizen
- Het gebruik van mijn rolstoel of rollator levert problemen op bij het vervoer
- Ik moet te lang wachten op de belbus of regiotaxi
- Ik vind de gewone taxi te duur
- Anders, namelijk

## WELZIJN

24 De volgende vragen gaan over hoe u zich voelt en hoe het met u ging in de afgelopen 4 weken. Wilt u bij elke vraag het antwoord geven dat het best benadert hoe vaak u zich zo voelde.

Hoe vaak in de afgelopen vier weken:  
*Let u er a.u.b. op dat u bij elke regel (a, b, c, enz.) een hokje aankruist*

- a. was u erg zenuwachtig?
- b. zat u zo in de put, dat niets u kon opvrolijken?
- c. voelde u zich kalm en rustig?
- d. voelde u zich somber en neerslachtig?
- e. was u een gelukkig mens?

	Altijd	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



25 Heeft u een probleem dat u dag en nacht bezighoudt?

- Ja  
 Nee → *ga naar vraag 27*

26 Zo ja, wilt u hiernaast aangeven waar dit probleem mee te maken heeft?  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk*

- Mijn lichamelijke gezondheid (onzekerheid over ziekte, pijn)  
 Mijn geestelijke gezondheid (bijvoorbeeld angst voor) dementie en depressie  
 Gebrek aan zorg (ik kan mezelf niet meer goed redden)  
 Zorg om mijn partner  
 Zorg om mijn (klein)kind(eren)  
 Overlijden van naaste  
 Alleen zijn, eenzaamheid  
 Financiële zorgen  
 Angst voor de toekomst  
 Onveilig voelen  
 Anders, namelijk

27 De volgende vragen gaan over hoe u zich voelde in de afgelopen 4 weken.

*Kruis op iedere regel het antwoord aan dat het beste omschrijft hoe vaak u dit gevoel hebt.*

		Altijd	Meestal	Soms	Af en toe	Nooit
a.	Hoe vaak voelde u zich erg vermoeid zonder duidelijke reden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Hoe vaak voelde u zich zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Hoe vaak was u zo zenuwachtig dat u niet tot rust kon komen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Hoe vaak voelde u zich hopeloos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Hoe vaak voelde u zich rusteloos of ongedurig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Hoe vaak voelde u zich zo rusteloos dat u niet meer stil kon zitten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Hoe vaak voelde u zich somber of depressief?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h.	Hoe vaak had u het gevoel dat alles veel moeite kostte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i.	Hoe vaak voelde u zich zo somber dat niets hielp om u op te vrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j.	Hoe vaak vond u zichzelf afkeurenswaardig, minderwaardig of waardeloos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## MANTELZORG ONTVANGEN

De volgende vragen gaan over mantelzorg. Mantelzorg is de zorg die u ontvangt van een bekende uit uw omgeving, zoals uw echtgenoot, echtgenote, partner, huisgenoot, kind, buren of vrienden, als u voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt bent. Deze zorg kan bestaan uit het huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer, geldzaken regelen, enz. Mantelzorg wordt niet betaald (NB: een vrijwilliger die werkt vanuit een vrijwilligerscentrale, is geen mantelzorger).

28 Heeft u de afgelopen 12 maanden vanwege uw gezondheid mantelzorg gekregen?

- Ja, en ik krijg die mantelzorg nu nog
- Ja, maar ik krijg die mantelzorg nu niet meer  
→ **Ga naar vraag 33**
- Nee → **Ga naar vraag 33**

29 Waaruit bestaat deze mantelzorg?  
*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Hulp in de huishouding (boodschappen, schoonmaken)
- Klaarmaken van de warme maaltijden
- Hulp bij persoonlijke verzorging (wassen, aankleden)
- Hulp bij medische verzorging
- Gezelschap, troost, afleiding, enz.
- Begeleiding en/of vervoer (bij bezoek aan arts, kapper, enz.)
- Regeling geldzaken en/of andere administratie
- Andere zaken, namelijk:

30 Van wie krijgt u momenteel deze hulp?  
*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Echtgenoot, echtgenote, partner
- Kinderen, schoondochter of schoonzoon
- (Schoon)ouders
- Andere familieleden
- Buren / vrienden / kennissen

31 Is de persoon (of één van de personen) van wie u momenteel deze hulp krijgt een huisgenoot?

- Ja
- Nee

32 Hoe vaak krijgt u momenteel mantelzorg?

- Meer dan één keer per dag
- Eén keer per dag
- Meer dan één keer per week
- Eén keer per week
- Minder dan één keer per week

## MANTELZORG GEVEN

De volgende vragen gaan over mantelzorg geven.

33 Geeft u momenteel mantelzorg of heeft u de afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven?

- Ja, ik geef die mantelzorg nu nog
- Ja, maar ik geef die mantelzorg nu niet meer → **Ga naar vraag 39**
- Nee → **Ga naar vraag 39**

34 Hoeveel uur mantelzorg geeft u momenteel gemiddeld per week?

- Incidenteel (niet elke week)
- Gemiddeld    uren per week (inclusief reistijd)

35 Sommige mensen voelen zich erg belast door de verzorging van een ander. Zij vinden de zorg zwaar en moeilijk vol te houden. Voor andere mensen geldt dat minder. Alles bij elkaar genomen, hoe belast voelt u zich momenteel?

- Niet of nauwelijks belast
- Enigszins belast
- Tamelijk zwaar belast
- Zeer zwaar belast
- Overbelast (kan de zorg eigenlijk niet meer volhouden)

36 Uit welke activiteiten bestaat deze mantelzorg voornamelijk?  
*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Hulp in de huishouding (boodschappen, schoonmaken)
- Klaarmaken van de warme maaltijden
- Hulp bij persoonlijke verzorging (wassen, aankleden)
- Hulp bij medische verzorging
- Gezelschap, troost, afleiding, enz.
- Begeleiding en/of vervoer (bij bezoek aan arts, kapper, enz.)
- Regeling geldzaken en/of andere administratie
- Andere zaken, namelijk:

37 Aan wie geeft u mantelzorg?  
*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Echtgeno(o)t(e) of partner
- Kinderen
- (Schoon)ouders
- Andere familieleden
- Buren / vrienden / kennissen

**38** Heeft u, naast eventuele hulp die u al ontvangt, behoefte aan hulp in verband met uw werkzaamheden als mantelzorger?

*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Nee
- Ja, aan informatie en advies
- Ja, aan een vervanger, zodat ik ook af en toe een vrije dag kan nemen of met vakantie kan gaan
- Ja, aan emotionele ondersteuning
- Ja, aan ontspannende activiteiten
- Ja, aan belangenbehartiging

## WELZIJSVOORZIENINGEN

**39** Kunt u voor elk van onderstaande diensten en voorzieningen aangeven of u er wel eens gebruik van maakt óf u dat niet doet) er op dit moment wel gebruik van zou willen maken?

<i>Let u er a.u.b. op dat u bij elke regel (a, b, c, enz.) een hokje aankruist.</i>		Ja, gebruik ik wel eens	Nee, maar zou ik wel willen	Nee, geen behoefte aan	Nooit van gehoord
a.	Maaltijdverstrekking/maaltijddienst (bijv. tafeltje-dek-je/thuisbezorging van diepvries- of magnetronmaaltijden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Eettafel (waar u naar toe kunt gaan om warm te eten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Advies of voorlichting van een ouderenadviseur of ouderenvoorlichter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Hulp bij administratieve of financiële activiteiten (bijv. belastingaangifte, aanvragen van voorzieningen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen vanuit een activiteiten- of dienstencentrum (bijv. ouderengym/-zwemmen, Meer Bewegen Voor Ouderen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Recreatieve / culturele activiteiten voor ouderen vanuit een activiteiten- of dienstencentrum (bijv. kaarten, volksdansen, zingen, soos, cursus/ studiekring, winkelen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Hulp in en om huis van een vrijwilliger via een vrijwilligersorganisatie (bijv. klussendienst, boodschappendienst)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Ja, gebruik ik wel eens	Nee, maar zou ik wel willen	Nee, geen behoefte aan	Nooit van gehoord
h. Ondersteuning bij het geven van mantelzorg (bijv. respijtzorg, gesprek met hulpverleners en of andere mantelzorgers, enz.)	h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Hulp bij (het uitbreiden van) mijn sociale contacten (bijv. bezoekdienst)	i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Vervoer naar voorzieningen (bijv. regiotaxi, vervoersdienst, boodschappentaxi)	j	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Personenalarmering	k	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Anders, namelijk	l	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**40** Weet u waar u terecht kunt voor:  
*Let u er a.u.b. op dat u bij elke regel (a, b, c, enz) een hokje aankruist.*

		Ja	Nee
a. Thuiszorg / hulp bij het huishouden	a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Persoonsgebonden Budget (PGB)	b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Schuldhulpverlening	c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Gehandicaptenparkeerkaart	d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Woningaanpassing	e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Rolstoelvoorziening	f	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Vervoersvoorziening	g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Maaltijdverstrekking / maaltijddienst (bijv. tafeltje-dek-je / thuisbezorging van diepvries- of magnetronmaaltijden)	h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Ouderenadviseur of -voorlichter	i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Ouderengym/-zwemmen, Meer Bewegen Voor Ouderen	j	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Activiteiten voor ouderen (bijv. kaarten, biljarten, volksdansen, soos)	k	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Personenalarmering	l	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Financiële / administratieve ondersteuning	m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SOCIALE OMGEVING EN VRIJE TIJD

41 Hoe tevreden bent u over de contacten die u heeft?

- Zeer tevreden  
 Tevreden  
 Niet ontevreden/tevreden  
 Ontevreden  
 Zeer ontevreden

42 De volgende vragen gaan over uw omgang met andere mensen. Wilt u steeds aangeven of u de omschreven situatie weleens ervaart.

*Wilt u op iedere regel het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?*

**Gebeurt het wel eens dat men...**

		Zelden of nooit	Af en toe	Regelmatig	Erg vaak
a. u uitnodigt voor een feestje of etentje?	a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. gezellig bij u op bezoek komt?	b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. genegenheid voor u toont?	c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. u troost?	d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. u complimenten geeft?	e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. interesse in u toont?	f	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. u hulp biedt in bijzondere gevallen zoals bij ziekte en verhuizing?	g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. u geruststelt?	h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. u goede raad geeft?	i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. u in vertrouwen neemt?	j	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. u om hulp of advies vraagt?	k	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. uw sterke punten naar voren haalt?	l	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 43 Er volgen nu enkele uitspraken. Wilt u van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u de laatste tijd bent, van toepassing is?

<i>Geef op iedere regel uw antwoord.</i>		Ja	Min of meer	Nee
a.	Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Ik mis een echt goede vriend of vriendin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Ik ervaar een leegte om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Ik mis gezelligheid om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h.	Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i.	Ik mis mensen om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j.	Vaak voel ik me in de steek gelaten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k.	Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 44 Kunt u voor elk van onderstaande stellingen aangeven in hoeverre u het ermee eens bent?

<i>Geef op iedere regel uw antwoord</i>		Helemaal mee eens	Mee eens	Niet mee eens, niet mee oneens	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
a.	Ik heb weinig controle over de dingen die me overkomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Sommige van mijn problemen kan ik met geen mogelijkheid oplossen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Er is weinig dat ik kan doen om belangrijke dingen in mijn leven te veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Ik voel me vaak hulpeloos bij het omgaan met de problemen van het leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Soms voel ik dat ik een speelbal van het leven ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Wat er in de toekomst met me gebeurt hangt voor het grootste deel van mezelf af	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Ik kan ongeveer alles als ik m'n zinnen erop gezet heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**45** Hieronder staat een aantal activiteiten. Wilt u aangeven hoe vaak u deze activiteiten doet?

*Let u er a.u.b. op dat u bij elke regel (a, b, c, enz.) een hokje aankruist.*

		(Vrijwel) dagelijks	Wekelijks	Een paar keer per maand	Eén keer per maand of minder	(Vrijwel) nooit
a.	Op bezoek gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Bezoek ontvangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Fietsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Meedoen met ouderensport (zoals ouderengym, ouderenzwemmen, (volks)dans)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Overige sporten (zoals bv: tennis, zwemmen, dansen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.	Verenigingsactiviteiten doen (anders dan sport)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h.	Vrijwilligerswerk / werk voor de kerk doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i.	Betaald werk doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j.	Hobby uitvoeren, cursus doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k.	Passen op de kleinkinderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l.	Bij anderen klusjes doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m.	Bibliotheek bezoeken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n.	Internetten/e-mailen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o.	Uitgaan (theater, bioscoop)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## GEDRAG EN LEEFSTIJL

*Aantal dagen per week*

**46** Hoeveel dagen in de week gebruikt u gewoonlijk:

*Geef op iedere regel uw antwoord*

	Minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7
Ontbijt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warme maaltijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Groente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



47

Gebruikt u vitamine D tabletten of druppels of multivitaminetabletten met vitamine D?

- Nee, nooit → **ga naar vraag 48**  
 Ja, alleen in de winter (of wanneer de r in de maand is)  
 Ja, het hele jaar door

b. Hoe vaak gebruikt u vitamine D?

- Dagelijks  
 Af en toe

48

Hoeveel glazen/kopjes vocht (water, vruchtensap, koffie, thee, melk, wijn, bier etc.) drinkt u per dag?

- Minder dan 5 glazen/kopjes per dag  
 5 – 8 glazen/kopjes per dag  
 Meer dan 8 glazen/kopjes per dag

49

Hoeveel dagen per week beweegt u gewoonlijk tenminste 30 minuten per dag?

- tel alléén lichamelijke activiteiten mee die tenminste even zwaar zijn als stevig doorwandelen of fietsen
- alle activiteiten mag u optellen, maar....
- activiteiten die korter duren dan 5 minuten tellen niet mee!

Aantal dagen per week

	Minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7
30 minuten bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50

Het lukt me niet om meer te bewegen, omdat:  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk*

- Ik beweeg al voldoende  
 Ik een lichamelijke beperking heb  
 Ik het te druk heb  
 Ik bewegen niet zo belangrijk / niet leuk vind  
 Ik geen geld voor een sportvereniging heb  
 Ik er niet kan komen  
 Ik niemand heb om mee samen te gaan  
 Andere reden, namelijk

51

Rookt u (wel eens)?

- Ja  
 Nee, maar vroeger wel → **Ga naar vraag 53**  
 Nee, ik heb nooit gerookt → **Ga naar vraag 53**

52

Wat rookt u en hoeveel?

±    Sigaretten (uit een pakje of zelf gerold) per dag

±    Sigaren per week

±    Pakje(s) pijptabak (van 50 gram) per week

53

Wilt u aangeven welke soorten alcoholhoudende drank u in de afgelopen 12 maanden wel eens heeft gedronken?

*Er zijn meer antwoorden mogelijk.*

- Bier (geen alcoholarm of alcoholvrij/malt bier)
- Wijn, sherry, port, vermout
- Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever
- Jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd
- Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of met vruchtensap (b.v. breezers, shooters)
- Ik dronk vroeger wel, maar ik heb de afgelopen 12 maanden geen alcoholhoudende dranken gedronken → **Ga naar vraag 60**
- Ik heb nooit alcoholhoudende dranken gedronken → **Ga naar vraag 60**

54

Op hoeveel van de 4 door-de-weekse dagen (*hiermee wordt bedoeld maandag t/m donderdag*) drinkt u gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

- 4 dagen
- 3 dagen
- 2 dagen
- 1 dag
- Minder dan 1 dag
- Ik drink nooit op door-de-weekse dagen → **Ga naar vraag 56**

55

Als u op zo'n door-de-weekse dag alcoholhoudende drank gebruikt, hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld?  
(*het gaat hierbij nog steeds om maandag t/m donderdag*).

*Met een glas wordt bedoeld een glas dat voor die drank gebruikelijk is. Reken voor een blikje of flesje bier 1,5 glas. Dus twee flesjes bier is 3 glazen. (halve glazen naar boven afronden).*

Ik drink op zo'n door-de-weekse dag gemiddeld glas/glazen

56

Op hoeveel van de 3 weekend-dagen (*hiermee wordt bedoeld vrijdag t/m zondag*) drinkt u gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

- 3 dagen
- 2 dagen
- 1 dag
- Minder dan 1 dag
- Ik drink nooit in het weekend → **Ga naar vraag 58**

57

Als u op zo'n dag in het weekend alcoholhoudende drank gebruikt, hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld?  
(*het gaat hierbij nog steeds om vrijdag t/m zondag*)

*Met een glas wordt bedoeld een glas dat voor die drank gebruikelijk is. Reken voor een blikje of flesje bier 1,5 glas. Dus twee flesjes bier is 3 glazen. (halve glazen naar boven afronden).*

Ik drink op zo'n weekenddag gemiddeld glas/glazen

58

Hoe vaak heeft u de afgelopen zes maanden **4** of meer glazen alcoholhoudende drank op één dag gedronken?

- Elke dag
- 5 - 6 keer per week
- 3 - 4 keer per week
- 1 - 2 keer per week
- 1 - 3 keer per maand
- 3 - 5 keer per zes maanden
- 1 - 2 keer per zes maanden
- Nooit

59

Hoe vaak heeft u de afgelopen zes maanden **6** of meer glazen alcoholhoudende drank op één dag gedronken?

- Elke dag
- 5 - 6 keer per week
- 3 - 4 keer per week
- 1 - 2 keer per week
- 1 - 3 keer per maand
- 3 - 5 keer per half jaar
- 1 - 2 keer per half jaar
- Nooit

## NEGATIEVE ERVARINGEN IN HUISELIJKE KRING

Huiselijk geweld is geweld dat door iemand uit de huiselijke kring wordt gepleegd (gezinsleden, familieleden, (ex)partners, huisvrienden). Slachtoffers en daders van geweld kunnen zowel vrouwen, kinderen als mannen zijn. Het kan gaan om:

- Psychisch of emotioneel geweld (getreiterd, gekleineerd of uitgescholden worden, etc.);
- Lichamelijk geweld (mishandeld, geschopt en geslagen, etc.);
- Ongewenste seksuele toenadering (seksueel getinte opmerkingen, ongewenst aangeraakt, etc.);
- Seksueel misbruik (aangerand of verkracht).

60

Bent u ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld?

- Ja  
 Nee → **ga naar vraag 64**

61

Om welke vorm van huiselijk geweld ging het?  
*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Psychisch en/of emotioneel geweld  
 Lichamelijk geweld  
 Ongewenste seksuele toenadering  
 Seksueel misbruik

62

Wie was of waren de dader(s)?  
*Er zijn meer antwoorden mogelijk*

- Mijn partner  
 Mijn ex-partner  
 Mijn (stief)kind  
 Mijn (stief)ouder(s)  
 Mijn (stief)broer(s)/ zus(sen)  
 Een ander familielid  
 Een huisvriend  
 Anders:

63

Hoe lang is het geleden dat u slachtoffer was van huiselijk geweld?

- 1 jaar geleden of korter  
 Tussen 1 en 5 jaar geleden  
 Langer dan 5 jaar geleden

## WOONSITUATIE

64 Woont u in een koop- of huurwoning?

- Koopwoning
- Huurwoning

65 In welk type woning woont u?

- Eengezinswoning (rijtjeshuis, twee-onder- een kap, vrijstaande woning)
- Flat, etagewoning, appartement of maisonnette
- Boerderij
- Zelfstandige ouderenwoning, bejaardenwoning, seniorenwoning
- Woongemeenschap voor ouderen
- Aanleunwoning bij een verzorgingshuis
- Serviceflat
- Woning bij een zorgpunt, woonzorgcomplex, clusterwoning
- Anders, namelijk:

66 Zou u willen verhuizen?

- Ja, zo spoedig mogelijk
- Ja, binnen een jaar
- Ja, binnen 2 jaar
- Ja, binnen 5 jaar
- Nee → **ga naar vraag 68**

67 Naar welk type woning zou u willen verhuizen?  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk*

- Geen, ik wil niet verhuizen
- Eengezinswoning (rijtjeshuis, twee-onder- een kap, vrijstaande woning)
- Flat, etagewoning, appartement of maisonnette
- Boerderij
- Zelfstandige ouderenwoning, bejaardenwoning, seniorenwoning
- Woongemeenschap voor ouderen
- Aanleunwoning bij een verzorgingshuis
- Serviceflat
- Woning bij een zorgpunt, woonzorgcomplex, clusterwoning
- Anders, namelijk:

68 Wilt u voor elk van de volgende voorzieningen aangeven of deze op een **acceptabele** afstand van uw huis beschikbaar is?

*Let u er a.u.b. op dat u bij elke regel (a, b, c, enz.) een hokje aankruist*

		Ja, op goede afstand	Nee, te ver weg	Ik ken de voorziening niet
a. Huisarts		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Tandarts		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Polikliniek	c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Apotheek	d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Fysiotherapeut	e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Verpleeghuis / verzorgingshuis	f	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Eettafel (waar u naar toe kunt gaan om warm te eten)	g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Activiteitscentrum, dienstencentrum of buurthuis voor ouderen	h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Winkels voor dagelijkse boodschappen	i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Postkantoor	j	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Gemeenteloket	k	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Zorgloket / WMO-loket	l	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Bank	m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. Geldautomaat	n	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. Bibliotheek	o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

69 Voelt u zich wel eens onveilig?  
*Geef op iedere regel uw antwoord.*

	Ja, vaak	Ja, soms	Zelden	Nee
Overdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
's Avonds / 's Nachts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**70** Welk ventilatiesysteem is in uw woning aanwezig?  
*Eventuele afzuigkap in de keuken buiten beschouwing laten.*

- Uitsluitend natuurlijke ventilatie (met bijvoorbeeld klapaampjes/bovenlicht/open deur)
- Natuurlijke ventilatie in combinatie met ventilator in raam of muur
- Mechanische ventilatie (met keuze uit standen en/of aan-uit stand) in combinatie met ventilatieroosters of klapaampjes
- Mechanische ventilatie (altijd aan) in combinatie met ventilatieroosters of klapaampjes
- Mechanische ventilatie met recirculatie en/of balansventilatie (meestal samen met luchtverwarming)
- Anders, namelijk:

**71** Kunt u aangeven hoe lang er in de winter in de volgende ruimten van uw woning wordt geventileerd (raam op een kier, ventilatieschuiven open, mechanische ventilatie aan)?  
*Geef op iedere regel uw antwoord*

	Nooit	Minder dan 1 uur per etmaal	1-8 uur per etmaal	Meer dan 8 uur per etmaal	Continu
Woonkamer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slaapkamer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badkamer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keuken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## FINANCIËLE SITUATIE

**72** Bestaat uw (gezamenlijk) inkomen alleen uit AOW?

- Ja
- Nee

**73** Heeft u het afgelopen jaar moeite gehad om van het inkomen van uw huishouden rond te komen?

- Nee, geen enkele moeite
- Nee, geen moeite, maar ik moet wel opletten op mijn uitgaven
- Ja, enige moeite
- Ja, grote moeite

74 Op welke terreinen bezuinigt u nu als gevolg van onvoldoende inkomen?

*Er zijn meer antwoorden mogelijk.*

- Auto of kosten voor vervoer
- Uitgaan/ vrije tijdsbesteding (sport, hobby's e.d.)
- Krant of andere abonnementen
- Huisvesting / reparaties aan woning
- Bezoek aan tandarts
- Andere medische voorzieningen
- Cadeautjes, verjaardagen
- Stookkosten
- Telefoneren
- Voeding
- Kleding
- Vakantie
- Op geen enkel terrein
- Anders, namelijk:

## TOT SLOT

Heeft u nog opmerkingen over deze vragenlijst, dan kunt u deze hieronder kwijt.

**HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING!**



Tabellenboek ouderenmonitor 2010-2011						
<b>Ommen</b>						
<b>Achtergrond gegevens respondenten</b>						
Aantal correct ingevulde vragenlijsten, bruikbaar voor analyse						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal
	167	206	204	169	373	4936
<b>Leeftijd in 3 groepen</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
65 - 74	59	49	100	0	54	55
75 - 84	33	37	0	75	35	34
85+	8	14	0	25	11	11
<b>Burgerlijke staat</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<i>gehuwd / geregistreerd partnerschap samenwonend</i>	77	50	77	46	62	64
<i>ongetrouwd, nooit getrouwd geweest</i>	2	1	2	1	2	1
<i>gescheiden, gescheiden levend</i>	4	3	4	3	3	4
<i>weduwe, weduwnaar</i>	14	40	13	46	28	27
Alleenstaand	20	49	21	53	36	34
<b>Type huishouden</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Woont alleen	20	46	21	49	34	33
Woont met partner/echtgeno(o)t(e)	77	50	78	44	62	65
Woont met zijn/haar kind(eren)	4	4	3	5	4	3
Woont met ander(e) familielid/-leden	1	1	1	2	1	1
Woont met ander(e) perso(n)en	1	1	0	1	1	1
Eénpersoons huishouden (=alleenwonend)	20	46	21	49	34	33
<b>Opleiding in 4 categorieën (CBS)</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Lager onderwijs	18	27	11	38	23	26
MAVO en LBO	39	55	54	40	48	47
HAVO, VWO en MBO	22	10	19	10	15	13
HBO en universiteit	21	9	16	12	14	15

Etniciteit (CBS)						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	N=167	N=202	N=202	N=167	N=369	N=4871
	%	%	%	%	%	%
<i>Nederlands</i>	98	99	98	98	98	97
<i>Surinaams</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Antilliaans/Arubaans</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Turks</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Marokkaans</i>	0	0	0	0	0	0
<i>anders</i>	2	1	1	2	1	2
<i>Nederlands Indie</i>	0	0	0	0	0	1
Niet-Nederlands	2	1	2	2	2	3
Generatie van de allochtonen						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
1e generatie allochtoon	1	0	1	0	1	2
2e generatie allochtoon	2	1	1	2	1	2
Lichamelijke gezondheid						
Ervaren gezondheid in 3 categorieën						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	N=164	N=196	N=198	N=162	N=360	N=4812
	%	%	%	%	%	%
<i>uitstekend en zeer goed</i>	26	18	29	13	22	20
<i>goed</i>	49	53	51	52	51	53
<i>matig tot slecht</i>	25	29	20	35	27	27
Gewicht						
<i>ondergewicht</i>	0	4	2	2	2	3
<i>normaal gewicht</i>	36	37	35	39	37	34
<i>matig overgewicht</i>	53	39	51	39	46	46
<i>ernstig overgewicht</i>	10	20	11	21	15	17
Heeft ondergewicht	0	4	2	2	2	3
Heeft ernstig overgewicht	10	20	11	21	15	17

Ziekten en aandoeningen						
Chronische ziekten in afgelopen 12 maanden, vastgesteld door een arts						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Suikerziekte, diabetes	17	17	14	21	17	17
Beroerte, hersenbloeding, herseninfarct, TIA	5	6	3	9	6	5
Hartinfarct	9	4	7	6	7	5
Andere ernstige hartaandoening	15	8	6	18	11	11
Een vorm van kanker	8	7	7	8	7	8
Migraine, ernstige hoofdpijn	2	2	3	1	2	3
Hoge bloeddruk	33	44	38	40	39	37
Vernauwing bloedvaten in buik of benen	8	8	5	11	8	7
Astma, chronische bronchitis, longemfyseem of CARA/COPD	14	11	10	15	13	13
Ernstige darmstoornissen langer dan 3 maanden	4	6	4	6	5	5
Psoriasis	3	4	3	4	3	2
Chronisch eczeem	2	3	2	3	2	2
Onvrijwillig urine verlies	1	10	3	9	6	7
Ernstige aandoening van de rug	7	12	8	11	9	12
Gewrichtsslijtage van heupen of knieën	19	29	20	30	24	27
Chronische gewrichtsontsteking	5	10	6	9	7	7
Andere ernstige aandoening van nek of schouder	7	5	7	5	6	7
Andere ernstige aandoening van elleboog, pols of hand	4	7	5	7	6	6
Botontkalking (osteoporose)	2	13	8	8	8	11
Ziekten van het zenuwstelsel (Parkinson, MS, epilepsie)	1	2	2	1	1	2
Duizeligheid met vallen	2	5	2	7	4	3
Prostaatklachten (niet prostaatanker of prostaatontsteking)	16	0	10	7	9	6
<b>Belemmering door ziekte</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Belemmerd zijn agv chronische aandoening(en)	51	58	48	63	54	53
<b>Mate van belemmering agv chronische aandoening(en)</b>						
<i>sterk belemmerd</i>	11	23	9	27	17	17
<i>licht belemmerd</i>	40	34	38	36	37	36
<i>niet belemmerd</i>	29	26	29	25	27	25
<i>niet van toepassing</i>	20	16	23	12	18	22

Slaap- of kalmeringsmiddelen						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Gebruikte slaap- of kalmeringsmiddelen in afgelopen 2 weken	7	19	9	18	13	15
Gebruik slaap- of kalmeringsmiddelen in afgelopen 2 weken						
<i>5-7 keer per week</i>	3	9	4	8	6	8
<i>3-4 keer per week</i>	2	2	1	3	2	1
<i>1-2 keer per week</i>	2	3	2	3	3	2
<i>1 keer in de afgelopen 2 weken</i>	0	5	2	4	2	3
<i>0 keer</i>	20	16	14	21	17	12
<i>gebruikte geen slaap- of kalmeringsmiddelen</i>	74	66	77	60	69	73
Duur gebruik in totale populatie						
<i>0-3 maanden</i>	9	7	4	12	7	5
<i>3 maanden tot 1 jaar</i>	1	1	1	1	1	1
<i>1-2 jaar</i>	0	1	1	1	1	1
<i>2 jaar of langer</i>	4	12	7	10	8	10
<i>niet van toepassing</i>	86	80	88	77	83	84
Valongelukken						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Is gevallen in de afgelopen 3 mnd						
<i>ja, 1 keer</i>	15	12	12	15	14	11
<i>ja, 2 keer</i>	3	6	2	8	5	3
<i>ja, meer dan 2 keer</i>	3	2	1	4	3	2
<i>nee</i>	79	79	85	72	79	84
Waar gevallen bij laatste val?						
<i>in huis</i>	3	7	2	10	5	6
<i>om het huis</i>	7	2	5	4	4	3
<i>elders</i>	8	9	6	11	8	5
<i>niet gevallen in afgelopen 3 mnd</i>	82	83	88	76	82	86
Lichamelijk letsel agv laatste val?						
<i>ja</i>	4	6	4	6	5	5
<i>nee</i>	16	13	9	21	14	10
<i>niet gevallen in afgelopen 3 mnd</i>	80	81	86	73	80	86
Cursus valpreventie gedaan	1	2	2	2	2	2
Belangstelling voor cursus valpreventie	7	10	9	8	9	10

<b>Zelfredzaamheid en zorg</b>						
Lichamelijke beperkingen						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Heeft 1 of meer lichamelijke beperkingen	24	36	19	44	30	30
Beperkingen in het horen						
Heeft 1 of meer gehoorbeperkingen	13	11	9	15	12	10
Kan met grote moeite of onmogelijk een gesprek volgen met 3 of meer personen	12	10	8	14	11	9
Kan met grote moeite of onmogelijk een gesprek voeren met 1 persoon	2	2	1	3	2	2
Beperkingen in het zien						
Heeft 1 of meer gezichtsbeperkingen	5	10	3	13	8	8
Kan met grote moeite of onmogelijk kleine letters in krant lezen	5	9	3	11	7	7
Kan met grote moeite of onmogelijk iemand herkennen op 4 meter afstand	1	4	0	5	3	3
Beperkingen in mobiliteit						
Heeft 1 of meer mobiliteitsbeperkingen	14	29	10	36	22	24
Kan met grote moeite of onmogelijk een voorwerp van 5 kilo 10 meter dragen	5	24	7	25	15	17
Kan met grote moeite of onmogelijk staan, buigen en iets van de grond oppakken	9	12	4	18	11	11
Kan met grote moeite of onmogelijk 400 meter lopen zonder stil te staan	10	20	4	28	15	15
Beperkingen in huishoudelijke activiteiten en mobiliteit						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Kan 1 of meer huishoudelijke activiteiten niet geheel zelfstandig uitvoeren	29	30	16	46	30	30
Kan niet geheel zelfstandig:						
Ontbijt of lunch klaarmaken	1	3	0	5	2	2
Warm eten klaarmaken	14	9	5	19	11	8
Lichte huishoudelijke werkzaamheden verrichten	4	6	1	10	5	5
Zware huishoudelijke werkzaamheden verrichten	13	27	8	36	21	22
Kleren wassen en strijken	26	9	10	25	16	15
Bedden verschonen en/of opmaken	22	22	11	36	22	19
Boodschappen doen	7	16	5	21	12	11
Gebruik maken van eigen of openbaar vervoer	8	22	4	28	15	14

<b>Vervoer</b>						
<b>Wel eens problemen met vervoer</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<i>ja, soms</i>	11	19	8	24	15	16
<i>ja, (bijna) altijd</i>	3	7	2	9	5	6
<i>nee</i>	87	74	91	68	80	78
<b>Reden(en):</b>						
Anderen hebben geen tijd om mij te brengen	2	2	3	1	2	3
Ik durf niet meer zo goed auto te rijden	3	6	3	7	5	5
Ik durf niet meer te fietsen	5	9	3	12	7	8
De bus rijdt te weinig	2	1	1	3	2	2
De bushalte ligt te ver van mijn huis	1	4	2	3	3	3
De bus stopt te ver van het reisdoel	1	3	1	4	2	3
De bushalte biedt te weinig bescherming als ik moet wachten	0	1	0	0	0	1
Ik vind het openbaar vervoer onveilig	1	1	1	1	1	1
Ik vind het te ingewikkeld om met het openbaar vervoer (bus/trein) te reizen	5	9	3	12	7	8
Ik ben lichamelijk niet in staat om met het openbaar vervoer te reizen	4	9	2	12	6	7
Het gebruik van mijn rolstoel of rollator levert problemen op bij het vervoer	2	6	1	7	4	3
Ik moet te lang wachten op de belbus of regiotaxi	2	1	1	2	1	2
Ik vind de gewone taxi te duur	3	5	1	7	4	6
Anders	2	2	1	4	2	2
<b>Welzijn</b>						
<b>Psychische gezondheid (MHI-5)</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<i>gezond</i>	93	83	91	83	87	87
<i>licht ongezond</i>	5	14	8	13	10	10
<i>matig ongezond</i>	1	2	1	3	2	2
<i>ernstig ongezond</i>	1	1	1	1	1	1
<b>Ervaren problemen</b>						
Heeft een probleem dat hem/haar dag en nacht bezighoudt	11	18	13	16	14	17

<b>Probleem heeft te maken met:</b>						
Lichamelijke gezondheid	3	6	3	6	4	7
Geestelijke gezondheid	1	3	2	2	2	3
Zichzelf niet meer kunnen redden	1	2	0	2	1	2
Zorg om partner	3	3	3	3	3	5
Zorg om (klein)kind(eren)	4	6	6	4	5	6
Overlijden van naaste	3	6	4	6	5	5
Eenzaamheid	3	5	3	6	4	4
Financiële zorgen	3	2	3	2	2	2
Angst voor de toekomst	3	4	2	4	3	3
Onveilig voelen	0	2	1	1	1	2
Anders	1	2	1	3	1	1
<b>Angst en Depressie</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Risico op angststoornis of depressie</b>						
<i>laag of geen</i>	73	64	75	59	68	65
<i>matig</i>	26	35	24	39	30	33
<i>hoog</i>	1	2	1	2	1	2
<b>Mate van het hebben van een mental disorder</b>						
<i>waarschijnlijk gezond</i>	90	82	90	80	86	82
<i>milde mentale aandoening</i>	5	13	6	12	9	11
<i>matige mentale aandoening</i>	4	3	2	6	4	4
<i>ernstige mentale aandoening</i>	1	2	1	2	1	2
<b>Mantelzorg ontvangen</b>						
<b>Afgelopen jaar mantelzorg ontvangen</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Afgelopen jaar mantelzorg ontvangen	11	23	9	28	17	17
Ontvangt nu mantelzorg	10	21	7	26	16	15
Ontvangt momenteel dagelijks mantelzorg	3	8	4	8	6	6
<b>Waaruit bestaat de huidige mantelzorg</b>						
Hulp in de huishouding	8	12	5	17	10	10
Warme maaltijden bereiden	4	3	4	4	4	4
Persoonlijke verzorging	4	5	2	8	4	3
Medische verzorging	3	3	1	6	3	3
Gezelschap, troost, afleiding	4	8	3	10	6	6
Begeleiding, vervoer	5	16	3	21	11	10
Geldzaken, administratie	6	13	4	17	10	8
Andere mantelzorg	2	3	1	4	2	1

Ontvangt momenteel mantelzorg bij dagelijkse verzorging	4	6	2	10	5	5
Ontvangt momenteel mantelzorg bij huishoudelijk werk	8	13	5	19	11	11
<b>Van wie ontvangt men momenteel mantelzorg</b>						
Echtgenoot, echtgenote of partner	4	7	4	8	6	6
Kinderen, schoondochter of schoonzoon	5	11	2	16	8	8
(Schoon)ouders	0	0	0	0	0	0
Andere familieleden	1	3	1	4	2	2
Buren, vrienden, kennissen	3	4	1	6	3	3
Ontvangt momenteel mantelzorg van huisgenoot	4	8	4	9	6	6
<b>Hoe vaak ontvangt men momenteel mantelzorg</b>						
<i>meer dan één keer per dag</i>	2	7	3	8	5	5
<i>één keer per dag</i>	1	1	1	1	1	2
<i>meer dan één keer per week</i>	4	7	2	11	5	4
<i>één keer per week</i>	2	4	2	5	3	2
<i>minder dan 1 keer per week</i>	0	1	0	2	1	1
<b>Mantelzorg geven</b>						
<b>Geeft mantelzorg</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Heeft afgelopen jaar mantelzorg gegeven	13	13	11	16	13	16
Geeft nu mantelzorg	10	8	6	12	9	12
<b>Gemiddeld aantal uren mantelzorg geven per week</b>						
<i>incidenteel</i>	2	3	3	2	3	3
<i>1-2 uur per week</i>	1	1	2	0	1	1
<i>3-5 uur per week</i>	1	2	1	1	1	2
<i>6-10 uur per week</i>	2	1	0	2	1	2
<i>11-15 uur per week</i>	2	0	0	2	1	1
<i>16-20 uur per week</i>	1	1	0	1	1	1
<i>21 uur of meer per week</i>	1	1	0	2	1	2
<i>ik geef nu geen mantelzorg</i>	91	92	94	89	92	90
<b>Belasting door mantelzorg geven</b>						
<i>niet of nauwelijks belast</i>	4	4	4	4	4	5
<i>enigzins belast</i>	3	2	2	3	3	5
<i>tamelijk zwaar belast</i>	2	1	0	3	1	1
<i>zeer zwaar belast</i>	0	0	0	0	0	0
<i>overbelast (kan de zorg eigenlijk niet meer vol houden)</i>	0	0	0	0	0	0
<i>ik geef nu geen mantelzorg</i>	91	93	94	89	92	88



Voelt zich momenteel tamelijk zwaar tot zwaar belast	2	1	0	3	1	2
<b>Aan wie wordt momenteel mantelzorg gegeven:</b>						
Echtgeno(o)t(te) of partner	5	2	1	7	4	6
Kinderen	1	2	2	1	1	2
(Schoon)ouders	1	1	1	0	1	2
Andere familieleden	0	2	1	1	1	1
Buren/vrienden/kennissen	3	1	2	3	2	3
<b>Huidige mantelzorgactiviteiten</b>						
Hulp in de huishouding	4	3	1	7	4	5
Klaarmaken van de warme maaltijden	1	3	1	4	2	3
Hulp bij persoonlijke verzorging	1	1	0	2	1	2
Hulp bij medische verzorging	1	1	0	1	1	2
Gezelschap, troost, afleiding	6	5	5	7	6	6
Begeleiding en/of vervoer	6	3	1	9	4	6
Regeling geldzaken en / of andere administratie	2	2	0	4	2	5
Andere zaken	2	2	2	3	2	2
Geeft momenteel mantelzorg bij huishoudelijk werk	5	3	2	7	4	6
Geeft momenteel mantelzorg bij dagelijkse verzorging	2	1	0	3	1	3
<b>Mantelzorgers met behoefte aan hulp</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Nee	8	6	6	8	7	10
Ja, aan informatie en advies	0	1	0	1	1	1
Ja, aan een vervanger ivm vrije dagen of vakantie	1	1	0	1	1	0
Ja, aan emotionele ondersteuning	1	0	0	1	0	1
Ja, aan ontspannende activiteiten	1	1	0	1	1	0
Ja, aan belangenbehartiging	0	1	0	0	0	0
Heeft praktische of emotionele ondersteuning nodig	1	1	0	2	1	2

<b>Welzijnsvoorzieningen</b>						
<b>Gebruik, behoefte en bekendheid van voorzieningen en diensten</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Maaltijdverstrekking/maaltijdendienst</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	11	13	3	23	12	7
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	1	0	1	1	1	1
<i>nee, geen behoefte aan</i>	86	87	95	75	86	89
<i>nooit van gehoord</i>	2	1	1	1	1	2
<b>Eettafel</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	3	3	2	5	3	3
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	1	2	1	2	2	1
<i>nee, geen behoefte aan</i>	87	91	90	87	89	86
<i>nooit van gehoord</i>	9	5	7	6	7	9
<b>Advies of voorlichting door ouderenadviseur</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	2	2	1	3	2	2
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	2	4	2	5	3	3
<i>nee, geen behoefte aan</i>	89	88	90	86	88	85
<i>nooit van gehoord</i>	8	6	7	6	7	9
<b>Hulp bij administratieve of financiële activiteiten</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	34	37	26	47	36	34
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	4	2	2	4	3	4
<i>nee, geen behoefte aan</i>	62	61	71	50	62	61
<i>nooit van gehoord</i>	0	1	1	0	0	1
<b>Sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen vanuit activiteiten- of dienstencentrum</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	11	31	19	25	22	17
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	8	4	7	4	6	8
<i>nee, geen behoefte aan</i>	81	65	73	71	72	74
<i>nooit van gehoord</i>	0	0	0	0	0	2
<b>Recreatieve/culturele activiteiten voor ouderen vanuit activiteiten- of dienstencentrum</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	16	25	15	29	21	20
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	4	7	5	6	6	5
<i>nee, geen behoefte aan</i>	79	68	79	65	73	74
<i>nooit van gehoord</i>	1	0	1	0	0	1
<b>Hulp in en om huis van vrijwilliger via vrijwilligersorganisatie</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	1	7	0	9	4	6
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	3	8	4	8	6	7
<i>nee, geen behoefte aan</i>	94	82	94	80	88	84
<i>nooit van gehoord</i>	1	3	2	3	2	3

<b>Ondersteuning bij het geven van mantelzorg</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	2	2	1	4	2	2
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	3	1	2	1	2	2
<i>nee, geen behoefte aan</i>	93	94	94	92	93	90
<i>nooit van gehoord</i>	2	3	3	4	3	6
<b>Hulp bij (het uitbreiden van) sociale contacten</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	0	3	2	2	2	2
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	2	6	3	6	4	4
<i>nee, geen behoefte aan</i>	98	89	94	91	93	91
<i>nooit van gehoord</i>	1	2	2	1	1	3
<b>Vervoer naar voorzieningen</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	6	22	4	28	14	11
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	4	4	3	5	4	5
<i>nee, geen behoefte aan</i>	91	74	93	67	82	82
<i>nooit van gehoord</i>	0	0	0	0	0	1
<b>Personenalarmering</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	6	12	2	19	9	8
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	4	5	4	6	5	5
<i>nee, geen behoefte aan</i>	88	81	94	71	84	83
<i>nooit van gehoord</i>	1	2	1	4	2	4
<b>Andere voorzieningen en diensten</b>						
<i>ja, gebruik ik weleens</i>	2	0	1	1	1	1
<i>nee, maar zou ik wel willen</i>	1	2	0	4	1	1
<i>nee, geen behoefte aan</i>	85	95	93	81	89	89
<i>nooit van gehoord</i>	13	3	6	13	9	9
<b>Weet waar voorzieningen kunnen worden aangevraagd</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Thuiszorg	86	89	83	93	87	83
PGB	63	66	64	66	65	56
Schuldhelpverlening	48	42	48	41	45	42
Gehandicaptenparkeerkaart	71	68	70	68	69	63
Woningaanpassing	74	70	75	69	72	66
Rolstoelvoorziening	72	70	72	69	71	64
Vervoersvoorziening	72	72	70	74	72	64
Maaltijdverstrekking/maaltijddienst	78	79	78	79	79	68
Ouderenadviseur of -voorlichter	56	50	54	51	53	46
Ouderengym/-zwemmen	70	76	76	70	73	62
Activiteiten voor ouderen	71	77	76	73	75	69
Personenalarmering	58	62	56	66	60	52
Financiële/administratieve ondersteuning	68	61	63	67	64	56

<b>Sociale omgeving en vrije tijd</b>						
<b>Tevredenheid met contacten</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Tevredenheid contacten</b>						
<i>(zeer) tevreden</i>	93	91	95	87	92	90
<i>niet ontevreden/tevreden</i>	7	8	4	11	7	9
<i>(zeer) ontevreden</i>	1	2	0	2	1	2
<b>Is tevreden met contacten</b>	99	98	100	98	99	98
<b>Sociale steun</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>krijgt steun bij dagelijkse activiteiten</b>						
<i>ja</i>	80	82	84	77	81	79
<i>(zeer) weinig</i>	20	18	16	23	19	21
<b>krijgt steun bij problemen</b>						
<i>ja</i>	40	56	45	52	49	48
<i>(zeer) weinig</i>	60	44	55	48	51	52
<b>krijgt steun die leidt tot waardering</b>						
<i>ja</i>	59	61	67	51	60	60
<i>(zeer) weinig</i>	41	39	33	49	40	40
<b>Eenzaamheid</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Eenzaamheid</b>						
<i>niet</i>	63	53	63	50	57	58
<i>matig</i>	34	38	34	40	36	36
<i>ernstig</i>	2	6	2	8	4	5
<i>zeer ernstig</i>	1	3	2	1	2	2
<b>Emotionele eenzaamheidsscore</b>						
<i>lage score</i>	77	65	82	55	70	72
<i>hoge score</i>	23	35	18	45	30	28
<b>Sociale eenzaamheidsscore</b>						
<i>lage score</i>	60	54	59	53	57	58
<i>hoge score</i>	40	46	41	47	43	42

Regie over eigen leven						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Heeft geen regie over eigen leven	10	14	9	15	12	13
Tijdsbesteding						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Doet dagelijks of wekelijks de volgende activiteiten:						
Op bezoek gaan	49	57	62	43	53	52
Bezoek ontvangen	54	62	62	54	59	56
Wandelen	58	61	65	53	59	61
Fietsen	54	54	61	43	54	61
Meedoen met ouderensport	10	30	19	22	20	17
Overige sporten	19	26	29	14	23	18
Verenigingsactiviteiten doen	29	22	28	23	26	24
Vrijwilligers- /kerkwerk doen	26	13	26	10	19	18
Betaald werk doen	9	3	10	0	6	6
Hobby uitvoeren/cursus doen	49	29	47	28	39	37
Op kleinkinderen passen	18	19	30	5	19	17
Klusjes doen bij anderen	12	4	12	2	8	6
Bibliotheek bezoeken	4	10	8	6	7	8
Internetten/e-mailen	48	29	50	22	38	41
Uitgaan	1	1	1	1	1	2
Gedrag en Leefstijl						
Eetgewoonten						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Ontbijt dagelijks	95	93	94	94	94	93
Ontbijt minimaal 5 dagen per week	96	94	94	95	95	95
Gebruikt dagelijks een warme maaltijd	87	80	83	83	83	84
Eet dagelijks groente	77	73	74	76	75	75
Eet dagelijks fruit	73	77	76	75	75	76
Eet minimaal 5 dagen per week fruit	87	92	89	90	89	85
Eet minimaal 2x per week vis	40	42	45	36	41	43
Eet minimaal 1x per week vis	72	78	81	68	75	75

Vitamine D	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Gebruik vitamine D</b>						
<i>niet</i>	74	68	72	69	71	74
<i>alleen in de winter</i>	10	13	13	9	12	11
<i>het hele jaar door</i>	16	19	14	22	18	16
<b>Dagelijks gebruik vitamine D</b>						
<i>alleen in de winter, dagelijks</i>	3	7	6	5	5	5
<i>het hele jaar door, dagelijks</i>	15	16	14	18	16	13
<b>Vochtgebruik</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Hoeveel glazen/kopjes vocht drinkt u per dag?</b>						
<i>&lt; 5 glazen/kopjes</i>	8	4	5	7	6	5
<i>5-8 glazen/kopjes</i>	60	64	57	68	62	62
<i>&gt; 8 glazen/kopjes</i>	32	32	38	25	32	33
<b>Voldoet aan norm vochtgebruik</b>	32	32	38	25	32	33
<b>Lichamelijke activiteit</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Voldoet aan beweegnorm</b>	68	57	64	59	62	62
<b>Het lukt me niet om meer te bewegen, omdat:</b>						
<i>Beweeg al voldoende</i>	77	71	81	64	74	73
<i>Lichamelijke beperking</i>	17	21	10	30	19	19
<i>Te druk</i>	2	1	2	1	1	3
<i>Bewegen niet zo belangrijk/niet leuk</i>	3	2	1	4	2	3
<i>Geen geld voor sportvereniging</i>	1	1	1	1	1	1
<i>Kan er niet komen</i>	1	1	1	1	1	1
<i>Niemand om samen mee te gaan</i>	1	3	3	1	2	2
<i>Andere reden</i>	1	5	2	4	3	2
<b>Roken</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Rookt u (wel eens)</b>						
<i>ja</i>	17	4	12	7	10	10
<i>nee, vroeger wel</i>	67	36	56	44	50	50
<i>nee, nooit gerookt</i>	16	61	32	49	40	41

<b>Rookwaar</b>						
<i>rookt niet</i>	83	96	88	93	90	90
<i>rookt, rookwaar onbekend</i>	1	2	1	2	1	1
<i>alleen sigaretten</i>	9	2	7	3	5	7
<i>alleen sigaren en/of pijp</i>	6	0	3	2	3	2
<i>sigaretten en sigaren en/of pijp</i>	1	0	1	1	1	0
<b>Alcoholgebruik</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Alcoholgebruik</b>						
<i>drinkt alcohol</i>	85	73	81	77	79	74
<i>drinkt niet meer</i>	11	8	11	7	9	9
<i>nooit gedronken</i>	3	19	8	16	12	17
Criterion: overmatige drinkers, NEMESIS (>21 glazen/week (mannen) of >14 glazen/week (vrouwen))	16	6	11	10	10	7
Onaanvaardbaar alcoholgebruik, Trimbos (>14 glazen/week (mannen) of > 7 glazen/week (vrouwen))	26	22	27	19	24	20
Voldoet aan norm zwaar alcoholgebruik, CBS (1dag per week 6 of meer glazen)	12	3	9	6	7	6
<b>Negatieve ervaringen in huiselijke kring</b>						
<b>Huiselijk geweld</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld	2	3	4	2	3	3
Vorm huiselijk geweld						
Psychisch en/of emotioneel geweld	2	2	3	1	2	2
Lichamelijk geweld	1	2	2	1	1	2
Ongewenste seksuele toenadering	0	1	0	0	0	0
Seksueel misbruik	0	1	1	0	1	0
<b>Dader(s)</b>						
Partner	1	1	1	1	1	1
Ex-partner	1	1	2	0	1	1
(Stief)kind	0	0	0	0	0	0
(Stief)ouder(s)	0	1	1	0	1	1
(Stief)broer(s)/ zus(sen)	0	1	0	0	0	0
Ander familielid	0	1	0	0	0	0
Huisvriend	0	0	0	0	0	0
Andere dader	0	0	0	0	0	0

Hoe lang geleden slachtoffer van huiselijk geweld						
<i>1 jaar geleden of korter</i>	0	1	0	0	0	0
<i>tussen 1 en 5 jaar geleden</i>	1	0	1	0	0	0
<i>langer dan 5 jaar geleden</i>	2	3	3	2	2	2
<i>niet van toepassing</i>	98	97	96	98	97	97
<b>Woonsituatie</b>						
<b>Soort woning</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<i>koopwoning</i>	75	72	79	67	73	62
<i>huurwoning</i>	25	28	21	33	27	38
<b>Type woning</b>						
<i>eengezinswoning</i>	67	59	72	51	63	63
<i>flat, etagewoning, appartement of maisonnette</i>	11	14	9	16	12	14
<i>boerderij</i>	12	8	12	8	10	7
<i>zelfstandige ouderenwoning, bejaardenwoning, seniorenwoning</i>	5	8	3	11	7	9
<i>woongemeenschap voor ouderen</i>	0	2	0	2	1	1
<i>aanleunwoning bij een verzorgingshuis</i>	0	2	0	2	1	2
<i>serviceflat</i>	1	3	1	3	2	1
<i>woning bij een zorgpunt, woonzorgcomplex, clusterwoning</i>	1	1	0	2	1	1
<i>anders</i>	3	4	4	3	4	3
<b>Naar welke type woning zou u willen verhuizen?</b>						
<i>Geen, ik wil niet verhuizen</i>	45	40	46	37	43	43
<i>Eengezinswoning</i>	14	3	10	5	8	4
<i>Flat, etagewoning, appartement of maisonnette</i>	15	12	20	5	14	16
<i>Boerderij</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Zelfstandige ouderenwoning, bejaardenwoning, seniorenwoning</i>	24	15	16	24	20	22
<i>Woongemeenschap voor ouderen</i>	1	6	5	2	4	4
<i>Aanleunwoning bij een verzorgingshuis</i>	9	23	8	29	16	16
<i>Serviceflat</i>	6	5	7	3	5	6
<i>Woning bij een zorgpunt, woonzorgcomplex, clusterwoning</i>	7	4	3	9	5	9
<i>Overig</i>	2	4	2	5	3	3
<b>Bekendheid met en bereikbaarheid van voorzieningen</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Huisarts op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	97	91	95	93	94	92
<i>te ver weg</i>	1	9	4	7	5	8
<i>ken de voorziening niet</i>	1	0	1	0	1	0



<b>Tandarts op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	89	86	92	81	87	84
<i>te ver weg</i>	5	12	6	12	9	11
<i>ken de voorziening niet</i>	6	2	2	7	4	5
<b>Polikliniek op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	87	76	83	78	81	74
<i>te ver weg</i>	9	22	14	18	16	24
<i>ken de voorziening niet</i>	4	2	2	5	3	2
<b>Apotheek op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	96	87	93	89	91	94
<i>te ver weg</i>	3	13	6	11	8	6
<i>ken de voorziening niet</i>	1	0	1	1	1	0
<b>Fysiotherapeut op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	91	90	93	88	90	90
<i>te ver weg</i>	2	8	4	7	5	5
<i>ken de voorziening niet</i>	6	3	4	5	4	5
<b>Verpleeghuis/verzorgingshuis op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	80	64	75	67	72	78
<i>te ver weg</i>	6	27	15	20	17	11
<i>ken de voorziening niet</i>	14	9	10	13	11	11
<b>Eettafel op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	44	48	48	44	46	52
<i>te ver weg</i>	6	16	9	15	11	7
<i>ken de voorziening niet</i>	50	36	44	41	42	41
<b>Activiteiten-/dienstencentrum/buurthuis voor ouderen op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	57	63	65	55	60	70
<i>te ver weg</i>	5	14	7	14	10	8
<i>ken de voorziening niet</i>	37	23	28	31	30	23
<b>Winkels voor dagelijkse boodschappen op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	94	87	93	87	90	92
<i>te ver weg</i>	6	13	7	13	10	8
<i>ken de voorziening niet</i>	0	1	1	0	0	0
<b>Postkantoor op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	88	85	90	81	86	85
<i>te ver weg</i>	11	15	9	18	13	15
<i>ken de voorziening niet</i>	1	1	1	1	1	1
<b>Gemeenteloket op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	91	81	91	80	86	68
<i>te ver weg</i>	7	17	8	17	13	31
<i>ken de voorziening niet</i>	2	2	1	3	2	2
<b>Zorgloket/Wmo-loket op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	77	79	80	75	78	58
<i>te ver weg</i>	8	17	8	18	13	25
<i>ken de voorziening niet</i>	15	5	12	7	9	17

<b>Bank op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	92	85	90	85	88	82
<i>te ver weg</i>	8	15	10	15	12	17
<i>ken de voorziening niet</i>	0	0	0	0	0	0
<b>Geldautomaat op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	91	87	92	85	89	92
<i>te ver weg</i>	7	13	8	12	10	8
<i>ken de voorziening niet</i>	2	0	0	2	1	0
<b>Bibliotheek op acceptabele afstand?</b>						
<i>op goede afstand</i>	87	86	89	84	87	82
<i>te ver weg</i>	6	10	7	10	8	12
<i>ken de voorziening niet</i>	7	4	4	6	5	6
<b>Veilig voelen</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
Voelt zich wel eens onveilig overdag	2	5	4	3	3	4
Voelt zich wel eens onveilig in avond/nacht	5	17	11	12	11	13
<b>Voelt zich wel eens onveilig overdag</b>						
<i>ja vaak</i>	0	1	1	0	0	0
<i>ja, soms</i>	2	4	3	3	3	4
<i>zelden</i>	16	22	18	19	19	17
<i>nee</i>	82	74	78	78	78	78
<b>Voelt zich wel eens onveilig in avond/nacht</b>						
<i>ja vaak</i>	0	1	1	1	1	2
<i>ja, soms</i>	5	16	10	11	11	11
<i>zelden</i>	24	37	32	30	31	25
<i>nee</i>	71	46	57	58	57	62
<b>Ventilatie</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
<b>Soort ventilatiesysteem in de woning</b>						
<i>uitsluitend natuurlijke ventilatie</i>	57	64	62	60	61	53
<i>natuurlijke ventilatie en ventilator in raam/muur</i>	12	6	11	6	9	11
<i>mechanische ventilatie en roosters/klapraampjes</i>	10	10	8	12	10	15
<i>continue mechanische ventilatie met roosters/klapraampjes</i>	16	13	13	16	15	17
<i>mechanische ventilatie met recirculatie en/of balansventilatie</i>	5	5	6	4	5	3
<i>anders</i>	0	1	1	1	1	1

Ventileert woonkamer voldoende	59	47	51	53	52	49
Ventileert slaapkamer voldoende	72	71	75	67	71	68
Ventileert badkamer voldoende	44	42	44	42	43	46
Ventileert keuken voldoende	66	51	58	57	58	60
<b>Financiële situatie</b>						
	Ommen					Regio
	man	vrouw	65 - 74	75+	Totaal	
	%	%	%	%	%	%
(Gezamenlijk) inkomen bestaat alleen uit AOW	14	25	13	27	20	22
Heeft moeite met rondkomen inkomen	8	7	10	5	8	10
<b>Moeite met rondkomen inkomen</b>						
<i>nee, geen moeite</i>	46	58	51	55	53	48
<i>nee, geen moeite, moet wel opletten op uitgaven</i>	46	35	40	40	40	43
<i>ja, enige moeite</i>	8	7	9	5	7	8
<i>ja, grote moeite</i>	1	0	1	0	0	2
<b>Op welke manier wilt u bezuinigen</b>						
<b>niet bezuinigen</b>						
<i>Ja</i>	44	35	40	38	39	37
<i>Nee</i>	56	65	60	62	61	63
<b>bezuinig auto/OV</b>						
<i>Ja</i>	20	7	14	12	13	15
<i>Nee</i>	80	93	86	88	87	85
<b>bezuinig uitgaan/hobby's</b>						
<i>Ja</i>	23	18	25	15	20	23
<i>Nee</i>	77	82	75	85	80	77
<b>bezuinig krant</b>						
<i>Ja</i>	22	17	20	18	19	24
<i>Nee</i>	78	83	80	82	81	76
<b>bezuinig huisvesting</b>						
<i>Ja</i>	5	4	5	4	4	4
<i>Nee</i>	95	96	95	96	96	96
<b>bezuinig tandarts</b>						
<i>Ja</i>	3	1	2	3	2	3
<i>Nee</i>	97	99	98	97	98	97
<b>bezuinig andere medischevoorzieningen</b>						
<i>Ja</i>	0	0	0	0	0	1
<i>Nee</i>	100	100	100	100	100	99
<b>bezuinig cadeau</b>						
<i>Ja</i>	13	16	14	15	15	17
<i>Nee</i>	87	84	86	85	85	83
<b>bezuinig stookkosten</b>						
<i>Ja</i>	20	12	18	13	15	17
<i>Nee</i>	80	88	82	87	85	83
<b>bezuinig telefoneren</b>						
<i>Ja</i>	15	9	13	10	11	15
<i>Nee</i>	85	91	87	90	89	85

<b>bezuinig kleding</b>						
<i>Ja</i>	14	16	15	16	15	19
<i>Nee</i>	86	84	85	84	85	81
<b>bezuinig voeding</b>						
<i>Ja</i>	2	1	2	1	1	3
<i>Nee</i>	98	99	98	99	99	97
<b>bezuinig vakantie</b>						
<i>Ja</i>	28	26	30	23	27	32
<i>Nee</i>	72	74	70	77	73	68
<b>bezuinig anders</b>						
<i>Ja</i>	2	4	2	4	3	3
<i>Nee</i>	98	96	98	96	97	97