



OSZU

Groenboek Ouderen- raadpleging Fryslân

Toekomstverwachtingen
van ouderen over wonen,
gezondheid, welzijn en zorg



zorg belang
Fryslân

GA NAAR:
ZORGBELANG-FRYSLAN.NL

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1. Woonbehoeften	7
1.1. Inleiding.....	7
1.2. Vraagstelling: 'Hoe ziet uw woning er over vijf of tien jaar uit?'	8
1.3. Statistische resultaten.....	8
1.4. Verhalen	9
1.5. Trends.....	13
1.6. Vraagstelling: 'Zou u willen verhuizen naar uw kinderen?'.....	14
1.7. Statistische resultaten.....	14
1.8. Verhalen	14
1.9. Trends.....	17
2. Ontwikkeling van eigen gezondheid en welzijn.....	17
2.1. Inleiding.....	17
2.2. Vraagstelling: 'Denkt u weleens na over hoe uw eigen gezondheid over vijf of tien jaar is?'.....	19
2.3. Statistische resultaten.....	19
2.4. Verhalen	19
2.5. Vraagstelling: 'Denkt u weleens na over hoe uw eigen gezondheid over vijf of tien jaar is?'	23
2.6. Statistische resultaten.....	23
2.7. Verhalen	23
2.8. Trends.....	24
2.9. Vraagstelling: 'Denkt u weleens na over uw levenseinde?'	25
2.10. Statistische resultaten.....	25
2.11. Verhalen	25
2.12. Vraagstelling: 'Denkt u wel eens na over uw levenseinde?'	28
2.13. Statistische resultaten.....	28
2.14. Verhalen	28
2.15. Trends.....	30
3. Leefstijl en gezondheid.....	31
3.1. Inleiding.....	31
3.2. Statistische resultaten.....	31
3.3. Verhalen	32
3.4. Trends.....	34
4. Ondersteuning door omgeving bij afnemende gezondheid.....	35
4.1. Inleiding.....	35
4.2. Vraagstelling: 'Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om materiële hulp te bieden?'	36
4.3. Statistische resultaten.....	36

4.4. Verhalen	36
4.5. Vraagstelling: 'Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om hulp te bieden op het gebied van lichamelijke verzorging?'	39
4.6. Statistische resultaten.....	40
4.7. De verhalen	40
4.8. Vraagstelling: 'Als u kinderen heeft, in hoeverre denkt u dat uw kinderen materiële hulp of lichamelijke verzorging op zich kunnen en willen nemen?'	42
4.9. Statistische resultaten.....	42
4.10. Verhalen	43
4.11. Trends.....	44
5. Sociaal netwerk.....	46
5.1. Inleiding.....	46
5.2. Vraagstelling: 'Hoe ziet uw sociale leven eruit?'	47
5.3. Statistische resultaten.....	47
5.4. Verhalen	47
5.5. Vraagstelling: 'Hoe ziet uw sociale leven eruit?'	50
5.6. Statistische resultaten.....	50
5.7. Verhalen	51
5.8. Vraagstelling: 'Biedt u zelf hulp aan mensen in uw omgeving?'	53
5.9. Statistische resultaten.....	54
5.10. Verhalen	54
5.11. Vraagstelling: 'Denkt u dat u na uw pensioen zelf meer hulp gaat bieden aan mensen in uw omgeving?'	55
5.12. Statistische resultaten.....	55
5.13. Verhalen	56
5.14. Vraagstelling: 'Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt?'	57
5.15. Statistische resultaten.....	58
5.16. Verhalen	58
5.17. Vraagstelling: 'Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt?'	59
5.18. Statistische resultaten.....	59
5.19. Verhalen	60
5.20. Trends.....	61
6. Ontwikkeling eigen activiteiten	63
6.1. Inleiding.....	63
6.2. Vraagstelling: 'Was het een grote verandering in activiteiten toen u met pensioen ging?'	64
6.3. Statistische resultaten.....	64
6.4. Verhalen	64
6.5. Vraagstelling: 'Wordt het een grote verandering in activiteiten als u stopt met werken?'	65
6.6. Statistische verhalen	66

6.7. Verhalen	66
6.8. Trends.....	68
7. Betaalbaarheid zorg	69
7.1. Inleiding.....	69
7.2. Vraagstelling: 'Heeft u na uw pensionering maandelijks minder of meer te besteden?'	70
7.3. Statistische resultaten.....	70
7.4. Verhalen	71
7.5. Trends.....	75
8. Internetgebruik en digitale vaardigheden.....	76
8.1. Inleiding.....	76
8.2. Statistische resultaten.....	77
8.3. Vraagstelling: 'Maakt u gebruik van internet? Kunt u iets vertellen over uw internetgebruik en/of digitale vaardigheden?'	77
8.4. Vraagstelling: 'Als u gebruik maakt van internet, waarvoor gebruikt dit dan?'	78
8.5. Vraagstelling: 'Waarvoor zou u het internet willen gebruiken? Zou u daar hulp bij willen krijgen?'	79
8.6. Vraagstelling: 'Wat vindt u van apps zoals een persoonlijke gezondheidsomgeving?'	80
8.7. Trends.....	81

Inleiding

Voor u ligt het resultaat van het onderzoek 'Ouderen Spreken Zich Uit'. Zorgbelang Fryslân heeft Friese ouderen (55-75 jaar) gevraagd naar hun toekomstverwachtingen op het gebied van wonen, financiën, vrijetijdsbesteding en mogelijke zorgbehoeften. Zorgbelang voerde dit onderzoek uit op verzoek van Zorgkantoor Friesland, in samenwerking met Friese ouderenzorgorganisaties en gemeenten. Zij hechten er waarde aan om de ervaringen van de ouderen zelf mee te nemen bij het ontwikkelen van toegankelijke en duurzame ouderenzorg.

In dit onderzoek beschrijven we de toekomstverwachtingen van ouderen, aan de hand van 8 items:

- Item 1. Woonbehoeften
- Item 2. Ontwikkeling van de eigen gezondheid
- Item 3. Leefstijl en gezondheid
- Item 4. Ondersteuning door familie, kinderen, burens, bij afnemende gezondheid
- Item 5. Sociaal netwerk
- Item 6. Ontwikkeling van eigen activiteiten
- Item 7. Betaalbaarheid zorg
- Item 8. Internetgebruik en digitale vaardigheden

De items zijn uitgewerkt in hoofdstuk 1 tot en met 8. Deze hoofdstukken zijn als volgt opgebouwd:

- Inleiding
- Vraagstelling
- Statistische resultaten
- Verhalen
- Trends

Naast deze uitgave verschijnen ook:

- **Witboek Ouderenraadpleging** met de beleidsadviezen
- **Groenboek Burgers Spreken Zich Uit** met uitleg over de methodologie
- **Tabellenboek** met daarin de statistische gegevens
- **Publieksversie** met verhalen van ouderen en de belangrijkste beleidsadviezen

Congruent/niet congruent

We hebben onderzocht of de verwachtingen van de respondenten overeenkomen met de perspectieven van de Krachtig Verbindende Regiovisie Ouderenzorg Friesland. Op deze manier brengen we in kaart in hoeverre er draagvlak is voor de uitgangspunten van deze regiovisie. Antwoorden waaruit draagvlak blijkt voor de Regiovisie noemen we congruent, terwijl antwoorden waaruit dit draagvlak niet blijkt, worden aangemerkt als niet congruent. Antwoorden die in geen van beide categorieën passen, vallen onder 'non-respons'.

Om dit draagvlak te beoordelen, hebben medewerkers van Zorgbelang Fryslân de verhalen bij elk item beoordeeld op 'wel of niet congruent' met de ambities van de regiovisie. Dit deden ze in teams van twee personen. Tijdens het proces stelde elk duo al werkende een korte scoringslijst op voor de rubricering congruent/niet-congruent. Deze lijsten zijn op verzoek beschikbaar bij Zorgbelang Fryslân. Als het tweetal er niet uitkwam, schakelden de medewerkers de wetenschappelijk adviseur van het project (GS) in. Het drietal zocht dan naar consensus. Op deze manier probeerden we de subjectiviteit bij het beoordelen onafhankelijker te maken van de individuele persoon die de score toekende.

Achteraf categoriseren van de antwoorden

De respondenten vulden geen vooraf gecodeerde antwoorden in, zoals gebruikelijk is bij vragenlijstonderzoek. Dit resulteerde in situaties waarin verhalen over woonbehoeften soms bij een ander item terechtkwamen. Bijvoorbeeld: soms werden verhalen over woonbehoeften genoemd bij item 7 over financiën. In dergelijke gevallen brachten de projectmedewerkers deze verhalen over naar item 1. Deze verhalen hebben we gebruikt als illustratie bij de verstrekte statistische resultaten en zijn niet ingedeeld in statistische groepen. Achteraf hebben we rubrieken samengesteld op basis van de verstrekte antwoorden, waarbij we verhalen over vergelijkbare onderwerpen hebben gegroepeerd.

Leeswijzer

Opbouw van het boek: na de inleiding behandelen we de items per hoofdstuk. Elk hoofdstuk bevat een bloemlezing van respondenten, onderverdeeld in congruente en niet-congruente antwoorden. Daarnaast treft u een tekstuele beschrijving van de statistische resultaten aan. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met trends. Na behandeling van alle items volgt een hoofdstuk met aanbevelingen en beleidsadviezen. Voor directe toegang tot de beleidsadviezen vanuit elk item is er een link beschikbaar. Vervolgens vindt u een bijlage met alle tabellen en statistische resultaten.

Kenmerken respondent

Bij elke geciteerde respondent worden enkele kenmerken vermeld, zoals geslacht, leeftijd, opleiding, en mogelijk andere kenmerken (bijvoorbeeld: chronische beperking/aandoening of wel/niet met pensioen). Als er een 'X' staat, betekent dit dat ofwel de leeftijd of het geslacht onbekend is. Dit kan komen doordat de respondent deze informatie niet heeft ingevuld of omdat de respondent bij 'geslacht' de optie 'Zeg ik liever niet' heeft gekozen.

Het team Ouderen Spreken Zich Uit

Onderzoekers:

Jordy Plantinga

Annoek Houtsma

Harriet Hollander

Mieke Bos

Wytze van der Molen

Hammie Bosma

Klaus Boonstra

Wetenschappelijk adviseur: Guus Schrijvers

Projectleider: Esther de Vrij

Communicatie: Ingrid van Damme

1. Woonbehoeften

1.1. Inleiding

We worden geconfronteerd met aanzienlijke uitdagingen op het gebied van huisvesting en zorg. Een belangrijke doelstelling is dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig wonen in een passende woning. Op dit moment woont 41% van de ouderen in een vrijstaand huis, 22% in een rijtjeswoning en 37% in een appartement. Een aanzienlijk aantal ouderen woont dus in betrekkelijk ruime woningen. De vraag rijst of deze woningen nog geschikt zijn voor de huidige of toekomstige levensfase van de ouderen.

Ouderen kunnen op verschillende manieren anticiperen op hun woontoekomst. Wie in een gezinswoning of vrijstaand huis woont, kan overwegen te verhuizen naar een meer passende (vaak kleinere) levensbestendige woning. Een overstap naar meer passende woningen kan een positieve doorstroom bevorderen, waardoor meer mensen (jonge gezinnen) de kans krijgen om passende huisvesting te vinden. Een andere manier om te anticiperen op de eigen woontoekomst is nadenken over het levensbestendig maken van de huidige woning. Bijvoorbeeld door het installeren van een traplift of het creëren van een slaapkamer op de begane grond. Daarnaast spelen zaken zoals inkomen en gezondheid een belangrijke rol in dit overwegingsproces.

Een ander issue verbonden met woonverwachtingen is de optie om in de buurt van de kinderen te gaan wonen. Kinderen die in de buurt wonen kunnen bijvoorbeeld bijspringen bij bepaalde klussen in huis, ze kunnen helpen met digitale zaken of mogelijk mantelzorg verlenen. Ook in sociaal opzicht is het vaak fijn wanneer kinderen in de buurt wonen. Als er kleinkinderen zijn, kunnen ouderen daarvan genieten of eventueel oppasoma of -opa zijn. Een andere mogelijkheid is om 'bij de kinderen in' te gaan wonen, bijvoorbeeld in een mantelzorgwoning.

Over woonverwachtingen stelden wij respondenten de volgende vragen:

Vraagstelling: 'Hoe ziet uw woning erover vijf of tien jaar uit?'

Hoe zien uw woning en woonomgeving erover vijf of tien jaar uit?

Kunt u hier iets over vertellen? De volgende vragen kunt u daarin meenemen: Woont u over vijf of tien jaar nog in uw huidige woonplaats, denkt u? Waarom wel of niet? Is uw woning geschikt om te blijven wonen als u minder mobiel wordt of in een rolstoel moet voortbewegen? Waarom wel of niet?

Vraagstelling: 'Zou u willen verhuizen naar uw kinderen?'

Als u kinderen heeft: zou u willen verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet? Waarom wel of niet?

Congruentie

Vanuit het perspectief van de regiovisie is een proactieve en anticiperende houding ten aanzien van hun (toekomstige) woonsituatie wenselijk. Antwoorden waaruit blijkt dat ouderen actief nadenken of bezig zijn met hun woonbehoeften als ze ouder worden en/of meer zorg nodig hebben, en daartoe ook mogelijkheden zien, beschouwen we als congruent. Dit betekent dat er draagvlak bij de respondenten bestaat voor dit perspectief. Antwoorden die hier niet op wijzen of op het tegendeel duiden, en/of antwoorden van respondenten waaruit blijkt dat zij geen mogelijkheden zien om voor te sorteren op een passende woning, beschouwen we als 'niet congruent'.

In de itemlijst tonen de antwoorden op item 1 de mate waarin draagvlak bestaat voor de ambities in de regiovisie:

- Zo lang mogelijk thuis wonen
- Behoefte om bij de kinderen te wonen als de gelegenheid zich voordoet.

1.2. Vraagstelling: 'Hoe ziet uw woning er over vijf of tien jaar uit?'

Hoe zien uw woning en woonomgeving erover vijf of tien jaar uit?

Kunt u hier iets over vertellen? De volgende vragen kunt u daarin meenemen: Woont u over vijf of tien jaar nog in uw huidige woonplaats, denkt u? Waarom wel of niet? Is uw woning geschikt om te blijven wonen als u minder mobiel wordt of in een rolstoel moet voortbewegen? Waarom wel of niet?

1.3. Statistische resultaten

- Het begrip congruentie slaat op de mate van draagvlak onder de respondenten met de teksten in de regiovisie over woonbehoeften. Die betreffen vooral de ambitie om zo lang mogelijk thuis te wonen. De mate van draagvlak met teksten in de regiovisie onder woonbehoeften is voor item 1.1 84,1% (tabel 1).

- De groep onder de 65 jaar scoort met 84,5% bijna even hoog als de groep 65 tot 74-jarigen (85%). Deze groep wil dus zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Van alle respondenten vulden 48 hun leeftijd niet in. Onder deze groep van 48 is het draagvlak 75%, lager dan het gemiddelde van 84,1% (tabel 2).
- Het draagvlak onder respondenten die samenwonen (85,9%) is hoger dan onder alleenstaanden (83,3%) en ook hoger dan bij personen die alleen wonen, maar wel een relatie hebben (77,4%) (tabel 3).
- Het draagvlak onder huurders van een huurwoning (79%) is lager dan onder bewoners van een koopwoning (86%). Mensen met een koopwoning willen langer thuis blijven wonen dan huurders (tabel 4).
- Het draagvlak onder personen met alleen lager onderwijs (78,6%) is lager dan bij personen met tenminste havo-onderwijs (86,1%). Hoger opgeleide personen willen langer thuis blijven wonen (tabel 5).

1.4. Verhalen

Respondenten gaven met verhalen antwoorden op de vraag bij item 1.1. Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf rubrieken samengesteld van verhalen over overeenkomstige onderwerpen.

Dit leidde tot de volgende rubrieken:

- Ik wil wel kleiner wonen (congruent)
- Met aanpassingen thuis blijven wonen (congruent)
- Ik wil in dezelfde gemeente blijven wonen (congruent)
- Liever niet verhuizen, ik blijf wonen in dit huis (niet congruent)
- Ik wil wel verhuizen maar dat is zo duur (niet congruent)

Congruent

Ik wil wel kleiner wonen

Voor een flinke groep ouderen is het duidelijk: zij willen wel verhuizen en ze hebben een duidelijk beeld van hoe dat eruit komt te zien.

Het huis is te groot, als de kinderen straks het huis uit zijn, aldus deze respondent:

Vrouw (56 jr., hbo/wo)

'Wij zouden over tien jaar graag wonen in een duurzame kleine woning. Alles gelijkvloers twee slaapkamers en een kleine tuin. Wij willen dan in een dorp wonen waar in ieder geval nog een supermarkt en een bieb is. Wij wonen nu in een dorp waar geen winkel meer is. Onze tuin is groot en ons huis is, als de kinderen de deur uit zijn, ook best groot.'

Ook de optie om samen met andere ouderen een woonvorm te vinden, wordt door respondenten genoemd:

Vrouw (56 jr., hbo/wo)

'Over tien jaar wil ik graag met mijn vrienden in een knarrenhof of vergelijkbaar wonen. Kleiner, levensloopbestendig, ruimte om bij elkaar te komen, koken en eten. Zorg met elkaar delen.'

Daarnaast is er ook een flinke groep ouderen, meestal wat ouder, die graag naar een verzorgingshuis wil, als er meer zorg nodig is. Op de vraag waar zij over vijf of tien jaar denkt te wonen, antwoordt deze respondent:

Vrouw (78, mbo/mavo/lbo)

'Ik denk een verzorgingshuis als dat nog bestaat.'

Met aanpassingen thuis blijven wonen

Er zijn ook ouderen die graag thuis willen blijven wonen, in de huidige woning. Maar dan wel met de nodige aanpassingen:

Vrouw (59, hbo/wo, heeft chronische beperking)

'Wij hopen over 10 jaar nog op deze plek te wonen. Er is geen ruimte om met een rolstoel te manoeuvreren, maar wellicht wel met een rollator of triplestoel. Eventueel een traplift en een oprijhelling of zo naar de wat hoger gelegen voordeur of achterdeur. Er zijn veel oplossingen.'

X (70, hbo/wo)

'Als het kan wonen wij zo lang mogelijk op ons huidige adres. Hebben onze woning een aantal jaren terug heel bewust levensloopbestendig gemaakt. Bovendien geschikt gemaakt om met de rolstoel binnen te komen, etc. Adviseer iedereen vroegtijdig hetzelfde te doen.'

Belangrijke reden om in het huidige huis te blijven wonen voor deze respondenten is dat zij hier geaard zijn en /of met veel plezier op de huidige plek wonen. En als er verhuisd moet worden, dan wel graag in dezelfde buurt:

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo, heeft chronische beperking):

'We, mijn man en ik, wonen erg naar ons zin in een prachtige woonwijk. Of ons huis echt geschikt is voor rolstoel en traplift weet ik niet. Ik denk met aanpassingen wel. Het liefst blijven we hier wonen, maar een hofje met ouderen en jongeren lijkt ons ook wel wat. Maar dan wel in de buurt waar we nu wonen. Een levensloopbestendige woning en leefomgeving.'

X (58, hbo/wo)

'We wonen eindelijk heerlijk. Genieten van de omgeving. Hebben altijd en ook nu fulltime gewerkt. Moeten nog een jaar of acht. Hoop hier oud te worden. Met eventuele hulp zou dat

kunnen. Met een traplift blijft de bovenverdieping prima te gebruiken. Voor huis en tuinonderhoud zal mogelijk hulp moeten komen.'

Ik wil in dezelfde gemeente blijven wonen

Voor deze respondenten is verhuizen zeker een optie. Als het maar in de eigen gemeente of dorp is:

Vrouw (71, havo/vwo, woont zelfstandig in een koopwoning):

Toen mijn man was overleden, kwam het huis waar we woonden op me af. Het was te groot, de tuin kostte te veel tijd. Tegelijkertijd wilde ik wel graag in de buurt blijven wonen. Ik heb toen goed nagedacht over wat ik nodig heb en heb een kleiner huis gekocht. Het is in mijn buurt, de sociale omgeving spreekt me aan, en het is levensloopbestendig. Als het echt zou moeten kan er een traplift worden aangelegd en eventueel kan ik op de begane grond wonen en slapen. De tuin is een stuk kleiner dan wat ik had en voor het onderhoud heb ik een tuinman in de arm genomen. Ik heb niet nagedacht over technologische toepassingen, daar wil ik ook maar heel beperkt gebruik van maken. Ik wil niet in een appartement wonen. Ik ben heel blij dat ik in mijn huis twee deuren naar buiten heb en bij het verlaten van mijn woning niet direct met mijn burens wordt geconfronteerd. Ik heb ruimte om me heen nodig, dat heb je in een appartement niet. Al met al ben ik heel blij met deze woning, waar ik dicht bij mijn kind en kleinkinderen woon. Ik voel me bevoorrecht.'

Man (75, havo/vwo)

'Wij willen blijven wonen in ons huidige dorp. We hebben een voorkeur voor een andere woning met alles gelijkvloers. Wellicht in een hofje met andere ouderen of een mengvorm. In ons dorp is er veel te weinig van deze woonvorm.'

Niet congruent

Liever niet verhuizen, ik blijf in dit huis wonen

Er zijn ook respondenten die beslist niet weg willen van hun thuis. Omdat de hechting groot is en de opties voor verhuizing voor hen niet aantrekkelijk zijn. Ook als dat huis eigenlijk niet geschikt is bij afnemende mobiliteit.

Zoals deze respondent, die in een huurwoning woont die niet levensbestendig gebouwd is:

Vrouw (69, havo/vwo, huurwoning)

'Ik blijf hier wonen omdat ik zo'n mooi plaatsje heb met veel groen en aan drie kanten tuin. Mijn eengezinswoning is echter niet geschikt wanneer het traplopen niet meer wil. Er is boven geen toilet, alleen de douche. En beneden geen extra (slaap)kamer. Ik heb geen familie die me

kan helpen, ben dus aangewezen op andere hulp. Om naar een 'hofje' te verhuizen lijkt mij vreselijk. Verplicht elkaar moeten helpen, een gemeenschappelijke tuin, afschuwelijk. Ik wil mijn eigen tuin. En helpen wil ik wel, maar wanneer je je burens moet helpen die je misschien helemaal niet kunt uitstaan lijkt mij vreselijk. Of er hulp aan moet vragen. Bovendien ben ik erg gehecht aan mijn privacy. Naar een tehuis lijkt mij ook vreselijk, je zelfstandigheid volledig inleveren. En maar moeten wachten tot je aan de beurt bent om onder de douche te mogen terwijl ik zo snel mogelijk (en elke dag) onder de douche wil om op gang te komen. Zo zijn er nog veel meer 'kleinigheden' die mij afschuwelijk lijken wanneer je in een tehuis moet.'

Emotionele binding is voor sommige respondenten een reden om niet te willen verkassen, zoals deze respondent die zijn huis zelf gebouwd heeft. Het huis is levensbestendig gebouwd en eventueel kan dochter met haar gezin er ook komen wonen:

Man (66, mbo/mavo/lbo, koopwoning)

'Ik wil in dit huis en in dit dorp blijven wonen, ook als ik oud en zorgbehoevend word. Heb het huis zelf gebouwd. Zit een grote emotionele waarde aan het huis. Het staat op een hele mooie plek en het huis is gewoon mooi! Douche, wc en slaapkamer zijn beneden dus in principe hoef ik niet naar boven en kan ik hier ook lang blijven wonen. () Ik wil niet verhuizen, ook niet naar m'n dochter. Deze plek is voor mij belangrijk, hier wil ik blijven. Ook wanneer ik zorg nodig heb. Als het nodig is, hoop ik dat de zorg hier geleverd kan worden. Ik zie ook bij dorpsgenoten dat er zorg aan huis geleverd wordt. Ik ga ervan uit dat dat goed komt.'

Deze respondent is al verhuisd naar een levensbestendige woning en wil daar graag blijven:

Man, (69, geen opleiding)

'Ik ben 4 jaar terugverhuisd van een grote woning naar een huurwoning voor ouderen. Dit vooral omdat mijn vrouw artrose heeft. Nu hebben we een woning die gelijkvloers is en al gemaakt is voor de oude dag. We hebben bredere deuren en de badkamer is aangepast. Verder hebben we ook geen drempels en is alles vrij toegankelijk. We hebben ook een tuin, dat vind ik heel fijn. Ik woon dicht bij mijn kinderen en familie, dat zit ook goed. Om boodschappen en andere zaken moeten we wel ons dorp uit. Daar maken we dan een uitje van. Dat vult ook de dag mooi in. Stel dat dat lastiger wordt, dan moet je kijken wat je opties zijn. Er is zoveel mogelijk deze tijd. Ik woon naast een aantal oudere stellen, dat is gezellig. Samen letten we op elkaar en houden we de buurt schoon. Ik voel me veilig in mijn buurt.'

Met het klimmen der jaren raak je steeds gehechter aan je eigen huis, aldus deze respondent. En de alternatieven van verhuizen zijn voor deze respondent niet erg aantrekkelijk.

Vrouw (55, mbo/mavo/lbo, koopwoning)

'Ik moet niet denken aan die kleine kamers waar ouderen nu wonen, het mag van mij wel iets royaler neergezet worden. Als er een mooi tuintje bijzit, extra kamer en als ik wat ruimte heb

zou ik wel willen verhuizen. Zeker als ik er alleen voor kom te staan. Om me te redden heeft mijn woonomgeving alles wat ik wil. Hou ouder je bent, hoe gehechter je raakt aan je huis. Ik zou dan wel moeite hebben met verhuizen. Ik hoor ook slechte verhalen over de verhuizingen van oudere mensen. De mensen die je bij je hebt, vind ik belangrijker dan de plek waar ik woon.'

Ik wil wel verhuizen maar dat is zo duur

Deze respondenten willen wel verhuizen, hebben mogelijk verhuisplannen, maar lopen aan tegen de hoge kosten:

Vrouw (70, hbo/wo, koopwoning, heeft chronisch aandoening)

'Alternatieve woonruimte, daar denken wij over na, maar inkomsten zijn net te hoog voor een huurwoning en te laag om een passend alternatief te kopen. Eigenlijk hopen we dat er een kans komt op een betaalbare huurwoning in onze wijk met slaapkamer en douche beneden, of t.z.t. een flat in het centrum van onze woonplaats, of vlakbij waar we nu wonen. Worden de problemen te groot, dan zal toch een verzorgingstehuis of complex de enige realistische optie zijn.'

Man (71, hbo/wo)

'Ik verwacht dat ik over vijf of tien jaar niet meer in een grote gezinswoning woon. Ik wil samen met mijn vrouw wat kleiner gaan wonen, echter komen wij op dit moment niet verder omdat alles op slot staat (qua huizenmarkt). Ik hoop wel over vijf à tien jaar in een kleinere setting te wonen, het liefst in een appartement of een kleine woning waar alles wel op de begane grond is. Ik wil ook een leeftijdsbestendige woning zodat ik niet met een trap of lift omhoog hoef. Een huis dus met oog op de toekomst. () Wij praten hier ook regelmatig met elkaar over, echter komen wij niet verder omdat wij geen betaalbare woningen kunnen vinden die vrij klein maar vooral leeftijdsbestending zijn. Omdat er niet genoeg nieuwe woongelegenheid wordt gebouwd die aan deze criteria voldoet.'

Vrouw (73, hbo/wo)

'Ik blijf in mijn woonplaats wonen, liefst in een gelijkvloerse woning met een klein tuintje of een mooi groot balkon en een lift. Nu woon ik in een mooie vrijstaande woning, zeer geschikt voor een gezin. Verhuizen betekent nu: kopen van een heel duur appartement of duur huren. Dat is de reden dat heel veel ouderen in hun huis blijven wonen.'

1.5. Trends

- Er bestaat een relevant verschil tussen zo lang mogelijk thuis wonen en zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Dit laatste perspectief houdt in dat ouderen bewust nadenken over een verhuisoctie. De eerste optie blijkt vaak geassocieerd te worden met zo lang mogelijk in het huis blijven wonen, waar men al jaren in leeft.

- Er zijn respondenten die bewust nadenken over verhuizen naar een kleinere woning en/of het levensbestendig maken van hun huis. Velen van hen ondernemen ook actie; dit is vaak een kapitaalkrachtige groep.
- Er zijn respondenten die wel graag willen verhuizen, maar dan wel in het eigen dorp of gemeente. Niet altijd zijn er geschikte alternatieven qua wonen.
- Een belangrijke belemmering om te verhuizen is de woningmarkt die op slot zit en de hoge woningprijzen en/of huren.
- Alternatieve woonvormen worden niet door alle respondenten als positief ervaren, of men is bevreesd voor een tekort aan privacy.
- Een groep respondenten is erg gehecht aan de eigen woning en voelt zich er emotioneel aan verbonden. Niet altijd is de woning geschikt om levensbestendig te maken.

1.6. Vraagstelling: 'Zou u willen verhuizen naar uw kinderen?'

Als u kinderen heeft: zou u willen verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet? Waarom wel of niet?

1.7. Statistische resultaten

- Voor het voornemen Verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet bestaat bij de helft van de respondenten (51,2%) geen draagvlak (tabel 6).
- Voor het regiovisie-voornemen Verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet is het draagvlak bij 55- tot 65-jarigen nog lager (28,9%) dan bij 65-plussers (31,8%) (tabel 7).
- Voor het regiovisie-voornemen Verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet is het draagvlak het laagste bij alleenwonenden met een relatie. 61,9% wil dat niet (tabel 8).
- Voor het regiovisie-voornemen Verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet is het draagvlak bij respondenten met een koopwoning vergelijkbaar met wie een woning huurt (tabel 9).
- Voor het regiovisie-voornemen Verhuizen naar uw kinderen als de mogelijkheid zich voordoet is het draagvlak bij respondenten ongeveer even hoog, ongeacht hun opleidingsniveau (tabel 10).

1.8. Verhalen

Achteraf hebben wij de verhalen in de volgende rubrieken ondergebracht:

- Ik heb geen kinderen (non respons)
- Ik wil wel bij mijn kinderen wonen (congruent)
- Ik wil niet bij kind(eren) wonen (niet congruent)

Ik heb geen kinderen

Niet alle respondenten hebben kinderen. Of de kinderen wonen ver uit de buurt. Dat wordt door sommigen als jammer ervaren. Het betekent voor een aantal van deze respondenten dat zij kinderen (ook) missen om een beroep op te kunnen doen, als het gaat om ondersteuning.

Vrouw (57, hbo/wo)

'Ik heb geen kinderen. Dat is wel jammer nu je ouder wordt. Wie let op mij wanneer ik het zelf niet meer kan? Zou het niet weten...'

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb geen kinderen of familie in mijn woonplaats, wat moeilijk is, want ik heb geen hulp bij bv vervoer (naar bv stad i.v.m. ziekenhuis, sociale activiteiten), maar ook niet voor klussen in en om huis/ tuin.'

Ik wil wel bij mijn kinderen wonen

Deze respondenten willen wel bij hun kinderen wonen, maar het is niet altijd mogelijk, bijvoorbeeld omdat de kinderen dat niet willen. Zoals bij deze respondent:

Vrouw (57, havo/vwo)

'Ik zou het wel bij mijn kinderen willen wonen als het mogelijk is, maar of mijn kinderen dit willen? Zoals zij er nu tegenover staan, zal het niet gebeuren. Maar misschien veranderen ze nog van gedachten. Als ik veel zorg nodig zou hebben, dan vind ik niet dat ik hun dat kan vragen.'

Soms komt de wens van twee kanten, maar blijkt het praktisch niet uitvoerbaar, zoals bij deze respondent:

Vrouw (61, mbo/mavo/lbo, heeft chronische ziekte):

'Ja, onze kinderen willen dat ook maar dan bijvoorbeeld in een familiehuis of kangeroewoning. Het wordt alleen lastig kiezen met dochters in Amersfoort en Heerenveen en een zoon in Tsjechië.'

Vrouw (66, mbo/mavo/lbo, chronische ziekte):

'Zou ik heel graag willen, alleen zij wonen alle vijf elders in Nederland en daar wil ik niet wonen.'

Man (70, mbo/mavo/lbo)

'Nee; woningen zijn daar niet op ingericht. Dochter zou graag Tiny-huis op achterliggend landbouwen, maar dat mag niet in verband met een agrarische bestemming - daar wordt m.i. te zwaar aan getild door gemeenten.'

Vrouw (57, mbo/mavo/lbo)

'Misschien wel. Is wel in een heel ander gedeelte van het land. Nadeel is dan wel dat vrienden ver weg wonen.'

Lang niet alle respondenten bespreken hun wens met hun kinderen:

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Onze kinderen hebben ook jonge kids, ik weet niet of dat wel mogelijk is. Al hebben ze wel gezegd dat we in dat geval welkom zijn.'

Deze respondent wil graag in de buurt van de kinderen wonen, met het oog op het feit dat ze van hen zorg kan krijgen:

Vrouw (59, mbo/mavo/lbo)

'Ja, dat zou ik wel willen, zodat we zorg van hen kunnen krijgen. Ik denk dat er dan (over vijf of tien jaar) geen goede thuiszorg meer geleverd kan worden.'

Ik wil niet bij kind(eren) wonen

Om verschillende redenen willen veel respondenten niet in de buurt van de kinderen wonen. Niet iedereen wil zijn/haar vertrouwde omgeving verlaten, dat betekent vaak ook een breuk met het sociaal netwerk.

De plek waar zoon of dochter woont kan bijvoorbeeld een belemmering zijn, zoals bij deze respondent:

Vrouw (70, hbo/wo)

'Mijn enige kind in de buurt woont op platteland. () Huis in zo'n dorp met afhankelijkheid van auto lijkt het probleem alleen maar groter te gaan maken. Verhuizen naar steden naar andere kinderen? Dan vraag je ons om uit huidige vertrouwde omgeving te vertrekken en heel nieuw sociaal netwerk op te gaan bouwen. Dat is niet handig. Bovendien trekt de drukte van de Randstad ons niet. We rijden daar nu al niet graag, laat staan als we nog beperkter en ouder worden. Inwonen is echt geen optie! Daar zijn onze huizen ook niet op gebouwd. ()'

Kinderen zijn vaak ook bezig met het opbouwen van hun eigen leven, zo geven respondenten aan:

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Naar onze kinderen verhuizen heeft niet de voorkeur. We hebben wel zo nu en dan gesprekken met hen over de toekomst. Ze zijn echter nog in hun twintiger en begin dertiger jaren dus eerst bezig met hun eigen toekomst.'

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo)

'Nee, in geen geval, van beide kanten zouden we hier niet gelukkig van worden, ieder zijn eigen leven, al kunnen we fijn met elkaar over weg.'

En er zijn respondenten die hun kinderen beslist niet willen belasten met de zorg voor hen (mantelzorg).

Vrouw (61, mbo/mavo/lbo)

'Nee, ben zelf jarenlang mantelzorger geweest van een ouder en een broer, en wil mijn kind dit niet aandoen. Bij een fulltimebaan en een eigen gezin is dit voor langere tijd veel te belastend ondanks dat ik het met liefde gedaan heb. Terugkijkend was het erg, erg zwaar.'

X (58, hbo/wo)

'Wij hebben een zoon met een eigen leven. Wij hebben vijf jaar voor mijn moeder gezorgd mét Alzheimer. Alles is door ons overgenomen. Naast ons werk. Nu is ze eindelijk verhuisd, maar krijgt niet, ik herhaal, niet de nodige zorg! Nog moeten wij nog dagelijks ondersteuning bieden. Ik ben echt zwaar, zwaar overbelast, dit wens ik niet voor onze zoon.'

1.9. Trends

- Sommige respondenten zonder kinderen of zonder kinderen die in de buurt wonen, geven aan dat zij dit als een gemis ervaren, mede omdat zij nu niet naar hen kunnen omkijken of hen kunnen helpen.
- Er zijn respondenten die wel graag bij hun kinderen in de buurt willen wonen, maar zij zien praktische bezwaren: zo is het bijvoorbeeld niet altijd eenvoudig om een mantelzorgwoning te plaatsen bij een woning. Een ander praktisch bezwaar is dat verhuizen naar de kinderen naar een andere plaats vaak ook een breuk betekent met het bestaande sociale netwerk.
- Sommige respondenten willen hun kinderen niet belasten met de zorg voor hen, soms mede omdat zij zelf de mantelzorg voor hun ouders/familieleden als zeer zwaar hebben ervaren.
- Sommige respondenten willen wel in de buurt van hun kinderen wonen, maar brengen het niet ter sprake.

2. Ontwikkeling van eigen gezondheid en welzijn

2.1. Inleiding

Regie op de eigen gezondheid en bewust met leefstijl omgaan zijn factoren die van belang zijn om zo lang mogelijk vitaal te blijven. Wie langer fit is, doet minder snel een beroep op zorg en blijft langer zelfstandig. We vroegen de respondenten wat hun verwachtingen zijn over de ontwikkeling van hun gezondheid. In hoeverre bereiden zij zich voor op een toekomst waarbij de gebreken waarschijnlijk toenemen met het klimmen

der jaren? Daarnaast vroegen we respondenten of zij weleens nadenken over hun levenseinde: waar denken zij hun leven te beëindigen? Veel respondenten haakten op deze vraag in door te vertellen dat zij graag de regie willen behouden over hun levenseinde.

We maakten onderscheid tussen mensen die zichzelf in meer of mindere mate 'gezonder voelen' of zich 'minder gezond voelen dan ze eigenlijk graag willen', en mensen die aangaven dat zij een chronische ziekte of beperking hebben.

Congruentie

Vanuit het perspectief van de regiovisie is een proactieve en anticiperende houding ten aanzien van hun (toekomstige) gezondheid wenselijk. Antwoorden die wijzen op een anticiperende en actieve houding hebben we beschouwd als 'congruent' met de regiovisie. Onder anticiperend valt hier ook 'er je gedachten over laten gaan'; het hoeft niet direct verbonden te zijn met actie. Een niet-actieve houding, er niet mee bezig willen zijn ('ik zie wel wat er gebeurt'), hebben we gecategoriseerd als 'niet congruent'. Ook 'tobben' en zich overwegend 'zorgen maken over' hebben we geschaard onder 'niet congruent': vaak denken deze respondenten wel over de toekomst na, maar zijn ze somber of pessimistisch over de toekomst, wat een proactieve houding in de weg lijkt te staan.

Over verwachtingen over gezondheid en welzijn stelden wij respondenten de volgende vragen:

Vraagstelling 'Denkt u weleens na over hoe uw eigen gezondheid over vijf of tien jaar is?'

Aan mensen aangeven gezond te zijn:

Denkt u wel eens na over hoe uw gezondheid over vijf of tien jaar is?

Denkt u bijvoorbeeld wel eens na of u op termijn met specifieke levensbeperkingen te maken krijgt, zoals een chronische aandoening, beperking in mobiliteit, dementie of een hartinfarct of een beroerte? Maakt u zich daar weleens zorgen om? Praat u hier weleens over met vrienden of familie?

Aan mensen die aangeven een chronische aandoening/beperking te hebben:

Denkt u wel eens na over hoe uw gezondheid over vijf of tien jaar is?

U geeft aan een chronische aandoening of beperking te hebben. In hoeverre krijgt u hulp/ondersteuning bij uw dagelijkse bezigheden: zoals aankleden, zitten en opstaan, douchen, lopen, koken, boodschappen doen? Hoe kijkt u naar de toekomst: verwacht u op termijn meer hulp nodig te hebben?

Vraagstelling ‘Denkt u weleens na over uw levenseinde?’

Aan mensen die gezond zijn:

Denkt u weleens na over uw levenseinde?

Denkt u bijvoorbeeld weleens na over waar uw leven zal eindigen: thuis, of in een verpleeghuis of een zorgcentrum? Hoe kijkt u daar tegenaan?

Aan mensen die aangeven een chronische aandoening/beperking te hebben:

Denkt u weleens na over uw levenseinde?

Denkt u bijvoorbeeld weleens na over waar uw leven zal eindigen: thuis, of in een verpleeghuis of een zorgcentrum? Hoe kijkt u daar tegenaan?

2.2. Vraagstelling: ‘Denkt u weleens na over hoe uw eigen gezondheid over vijf of tien jaar is?’

Aan mensen aangeven gezond te zijn:

Denkt u wel eens na over hoe uw gezondheid over vijf of tien jaar is?

Denkt u bijvoorbeeld wel eens na of u op termijn met specifieke levensbeperkingen te maken krijgt, zoals een chronische aandoening, beperking in mobiliteit, dementie of een hartinfarct of een beroerte? Maakt u zich daar weleens zorgen om? Praat u hier weleens over met vrienden of familie?

2.3. Statistische resultaten

- Van de 357 respondenten die zich gezond voelen denkt 52% wel eens na over de eigen gezondheid over vijf tot tien jaar. Dit is congruent oftewel in overeenstemming met het perspectief van de regiovisie die het zelfmanagement van ouderen benadrukt. Van de 357 doet 43% dit niet (tabel 11).

2.4. Verhalen

De aangereikte antwoorden hebben wij achteraf in de volgende rubrieken samengesteld in de volgende congruente en niet-congruente rubrieken voor de respondenten die zich gezond voelen:

- Ik denk erover na en/of praat er met anderen over (congruent)
- Ik praat/denk erover en onderneem acties (congruent)
- Ik zie wel en hoop er het beste van (niet congruent)
- Ik denk er liever niet aan, en/of ik maak me zorgen (niet congruent)

Congruent

Ik denk erover na en/of praat er met anderen over

Man, (69, hbo/wo)

'Daar denk ik wel over na, maar niet meer dan dat. Op dit moment, maar onbewust speelt het wel. Blijven we gezond, kunnen we zelfstandig blijven wonen? Inmiddels goed hersteld van een openhartoperatie (eind 2020) dus ja, gezondheid is toch wel nr. 1'

Vrouw (72, hbo/wo)

'Daar denken wij en praten hier veel over, maar zorgen over maken heeft ook geen zin.'

Deze respondenten denken erover na vanuit opgedane ervaringen met bijvoorbeeld hun eigen ouders:

Man (64, hbo/wo)

'Ik denk er wel eens over na omdat mijn vader tot zijn dood zelfstandig heeft gewoond in huis met tuin. Dat werd best zwaar en eenzaam op zijn oude dag. Ik zou liever eerder met meer mensen in mijn omgeving wonen zoals in een appartementencomplex waar vermaak, eten en zorg is. Vaak privé en prijzig, maar waarschijnlijk doe ik dat wel.'

Vrouw (59 hbo/wo)

'Ja, zeker, daar denk ik over na, omdat ik net mantelzorger voor mijn partner ben geweest en nu alleenstaand.'

Ik praat/denk erover en onderneem acties

Deze respondenten denken erover na en sorteren actief voor op de toekomst:

(Man, 74, hbo/wo)

'Daar is weinig over te zeggen: een aandoening is er ineens. Wij hebben besloten dit goeddeels voor te zijn door gelijkvloers te gaan wonen.'

Man (70 hbo/wo)

'Ja, daarom ben ik meer gaan bewegen. Mijn ouders waren beiden dement op hogere leeftijd, evenals mijn grootouders, aan beide zijden. Dat verhoogt denk ik mijn risico.'

Vrouw (57, hbo/wo)

'Ja, daar maak ik me weleens zorgen om. Ik ben bezig om het voor de honden te regelen, stel er overkomt mij iets. Dat ze worden opgevangen door stichting. + codicil. Ik ben ook bezig bij de notaris met een levenstestament.'

Niet congruent

Ik zie wel en hoop er het beste van

Een aantal respondenten geeft aan er niet al te veel mee bezig te zijn:

Vrouw (55, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben wel aardig fit. Ik ben niet zo bezig met mijn toekomst, gericht op gezondheid. Ik kijk niet verder. Vroeger was 60 'oud', nu is dat 80. Ik zie wel hoe het loopt, ik denk wel dat ik mijzelf lang kan blijven redden. Ik heb nu een kennis die in het ziekenhuis ligt, dan besef ik wel dat het ook wel anders kan. Daar maakt mij wel bewust.'

Man (71, hbo/wo)

'Ik maak me geen zorgen voor de toekomst. Pluk de dag. Het komt zoals het komt.'

Vrouw (64, mbo/mavo/lbo)

'Mijn moeder is 88 en volop in beweging, als ik dezelfde genen heb komt het goed.'

Deze respondent denkt er wel over na, maar 'puur hypothetisch':

Man (59, havo/vwo)

'Ik laat mijn gedachten daar wel eens over gaan, maar het is allemaal puur hypothetisch. Dat ook ik wel eens wat ga mankeren, daar twijfel ik niet aan, alleen mag ik hopen dat het nooit iets ernstigs wordt en dat ik ook niet van anderen afhankelijk word.'

Ik denk er liever niet aan, en/of ik maak me zorgen

Een flink aantal respondenten maakt zich zorgen, zo zeer dat het hen ervan lijkt te weerhouden om actief bezig te zijn met de toekomst. Ze zien vaak geen of maar beperkte mogelijkheden om proactief met de toekomst bezig te zijn. Vragen zich vooral af 'hoe het straks moet':

Deze respondenten maken zich grote zorgen:

Vrouw (72 hbo/wo)

'Ja, daar denk ik vaak genoeg aan. Dat hangt toch als een zwaard van Damocles boven ons.'

Man (74 hbo/wo)

'Daar maak me geen zorgen over, dat maakt de levensvreugde niet prettiger, we hopen dat wanneer er wel iets gebeurt, er voldoende zorg- en woonruimte is, maar de afbraak in de zorg die nu plaats vindt baart onze zeer grote zorgen.'

Man (68, hbo/wo)

'Ik denk er vaak aan en het is bedreigend. Wie helpt mij nu de hulpverlening zo beperkt is ten gevolge van het personeelstekort?'

Vrouw (73, mbo/mavo/lbo)

'Ik maak me daar erge zorgen omdat je, als je wat krijgt, er dan geen hulp is. Vaak met vrienden en familie overgesproken. ()'

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo)

'Ik maak mij daar grote zorgen over. Ik praat er met leeftijdgenoten over en de meesten maken zich daar over ook zorgen, ik ben dus niet de enige.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Ja, daar maak ik me zeker weleens zorgen over. Ik moet er niet aan denken om in een instelling te verblijven met minimale ruimte op je kamer en totaal geen privacy. Waarschijnlijk zorg ik er tegen die tijd voor dat het zo ver niet komt.'

Ook deze alleenstaande respondent maakt zich zorgen:

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben alleenstaand sinds ruim twee jaar en maak me inderdaad wel eens zorgen over hoe het komt. Ik heb het daar ook wel over met vriendinnen, zij denken hetzelfde, vooral zij die alleenstaand zijn.'

Vrouw (55 havo/vwo)

'Ik maak me er zorgen over dat wij ons pensioen niet in gezondheid bereiken en dat er dan totaal geen hulp is. Wij merken dat nu al met twee demente ouders die geïndiceerd zijn maar waar geen plek voor is!!!! Wij moeten als kinderen maar voor ze zorgen terwijl ze niet alleen vertrouwd zijn. Echt erg vind ik dat.'

Sommige respondenten ervaren veel druk, wat vrijuit kijken naar de toekomst lijkt te belemmeren. Bijvoorbeeld omdat de zorg voor anderen een zware belasting is:

X, (58, hbo/wo)

'Zeker denk ik daaraan, met een vader, overleden op zijn 64e en een moeder met Alzheimer, ontkom je daar niet aan. Vooralsnog is mijn enige zorg of ik mijn pensioenleeftijd überhaupt haal. De race gaat door, de race van mantelzorg en werk. Er wordt veel te veel verwacht. En let wel: binnen mijn mogelijkheden, doe ik wat ik kan.'

Opvallend is echter een overheersende somberte die we bij opvallend veel respondenten tegenkomen:

Vrouw (73, hbo/wo)

'() Ik hoop dat ik nooit intensieve zorg nodig heb maar op tijd doodga. Dit vooral omdat ik zie hoe het gaat als je hulpbehoevend wordt. Er komt een paar keer per dag iemand langs en voor

de rest word je aan je lot overgelaten. Mensen vallen onderweg en worden door medeweggebruikers thuisgebracht. Het is triest gesteld met zieke ouderen.'

2.5. Vraagstelling: 'Denkt u weleens na over hoe uw eigen gezondheid over vijf of tien jaar is?'

Aan mensen die aangeven een chronische aandoening/beperking te hebben:

Hoe verwacht u dat uw gezondheid over vijf of tien jaar is?

U geeft aan een chronische aandoening of beperking te hebben. In hoeverre krijgt u hulp/ondersteuning bij uw dagelijkse bezigheden: zoals aankleden, zitten en opstaan, douchen, lopen, koken, boodschappen doen? Hoe kijkt u naar de toekomst: verwacht u op termijn meer hulp nodig te hebben?

2.6. Statistische resultaten

- Van de 111 respondenten met een chronische aandoening of beperking denkt 39% wel eens na over de eigen gezondheid over vijf tot tien jaar. Van hen doet 48% dat niet en 13% gaf een niet te analyseren antwoord (tabel 13).

2.7. Verhalen

Verhalen van de 111 respondenten met chronische aandoeningen of beperkingen hebben wij achteraf als volgt gerubriceerd:

- Ik heb hulp en heb later meer hulp nodig (congruent)
- Ik hoop er het beste van/ weet niet wat de toekomst brengt (niet congruent)

Congruent

Ik heb hulp en heb later meer hulp nodig

Mensen met een chronische aandoening verwachten later vaker een beroep te moeten doen op ondersteuning. Zij hebben daar zelf vaak een vrij helder beeld van, mogelijk omdat zij dat als 'ervaringsdeskundige' inmiddels redelijk in kunnen schatten:

Man (63, hbo/wo)

'Ik krijg elke morgen ondersteuning bij het wassen en aankleden, ook bij het douchen, koken doe ik nog wel zelf maar ik denk dat ik dat straks niet meer kan en ik het eten thuis moet laten komen. Boodschappen doe ik ook nog zelf, maar dat zal straks ook niet meer kunnen en dan moet ik de boodschappen thuis laten komen. Ik zie de toekomst heel donker in en denk weet ik wel zeker dat ik meer hulp nodig heb.'

Man (65, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb regelmatig medische zorg, fysio enz. nodig. Ik verwacht meer zorg nodig te hebben, geen idee wanneer. Misschien over vijf jaar, misschien over tien jaar.'

Vrouw (66, havo/vwo)

'Ik ben nu nog zelfredzaam, mijn man heeft wel wat hulp nodig maar dat doe ik nog zelf. Onze dochter van 36 woont bij ons, zij heeft een e.m.s. waardoor ze niet of nauwelijks voor ons zal kunnen zorgen. We verwachten op termijn wel hulp nodig te hebben.'

Deze respondenten geven aan nu al te weinig ondersteuning te hebben:

Vrouw (63, havo/vwo)

'Ik krijg begeleiding bij mijn problemen. Dit is echter te weinig gezien mijn zorgbehoeften.'

Man (78 mbo/mavo/lbo)

'Ik krijg nu al te weinig ondersteuning. En ik vrees dat dat alleen maar erger zal worden.'

Niet congruent

Ik hoop er het beste van/ weet niet wat de toekomst brengt

Ook onder respondenten met een chronische aandoening, zijn er mensen die 'er het beste van hopen'. Deze respondenten geven aan er niet al te veel mee bezig te zijn en vallen daarmee onder niet-congruent.

Man (63, hbo/wo)

'Ik hoop het altijd zelf te redden.'

Vrouw (57, mbo/mavo/lbo)

'Heb ik op dit moment niet nodig. Over een aantal jaren kan het geheel anders zijn.'

Vrouw (57, mbo/mavo/lbo)

'Geen hulp, weet niet hoe ziekte gaat ontwikkelen, en of er betere medicatie komt in de toekomst.'

2.8. Trends

- Een deel van de respondenten denkt na over toekomstige gezondheid en anticipeert actief.

- Een deel van de respondenten denkt na over de toekomstige gezondheid maar anticipeert niet actief. Somberte en zorgen over 'zorg die straks mogelijk niet meer beschikbaar is' kunnen een proactieve houding in de weg staan.
- Mensen met een chronische aandoening/beperking zijn zich bewust van het feit dat ze straks meer zorg nodig hebben en hebben vaak nu al professionele hulp.
- Een deel van de respondenten met een chronische beperking geeft aan nu al niet voldoende zorg te krijgen. Overbelasting als mantelzorger kan een proactieve houding naar de toekomst belemmeren.

2.9. Vraagstelling: 'Denkt u weleens na over uw levenseinde?'

Denkt u wel eens na over uw levenseinde? *Denkt u bijvoorbeeld wel eens na over waar uw leven zal eindigen: thuis, of in een verpleeghuis of een zorgcentrum? Hoe kijkt u daar tegenaan?*

2.10. Statistische resultaten

- Van de 357 respondenten denkt 38% wel eens na over het levenseinde, 36% doet dat niet en 26% geeft een niet te analyseren antwoord (tabel 12).

2.11. Verhalen

De verhalen van respondenten die zich gezond voelen hebben wij achteraf onderverdeeld in de volgende rubrieken:

- Ik wil regie hebben over mijn levenseinde (congruent)
- Graag thuis of naar het 'verzorgingshuis' of hospice (congruent)
- Ben er liever niet mee bezig (niet congruent)

Congruent

Ik wil regie hebben over mijn levenseinde

Opvallend veel reacties kregen we van mensen die de regie over hun levenseinde willen hebben. Dat willen ze als 'het leven voltooid is', 'omdat ze niet totaal zorgafhankelijk willen worden', een enkeling stipt aan dat hier nog 'juridische stappen' genomen moeten worden. De meeste respondenten wonen het liefst tot aan hun dood thuis.

Man (70, hbo/wo)

'Wij hebben naar elkaar uitgesproken dat wij niet voor eendeloos rekken gaan en hebben inmiddels grafrechten op de Bremerwildernis aangekocht (natuurbegraafplaats).'

Vrouw (68, hbo/wo)

'Hoop nog dertig jaar door te leven, en zelf te kunnen kiezen als de koek op is. Dat is wel belangrijk punt! Zelfbeschikking, ook over levenseinde. Waar? Indien mogelijk thuis, maar dat is geen prioriteit.'

Man (73, hbo/wo)

'Mocht ik mentaal achteruitgaan en geen controle meer over mezelf hebben en ik naasten/omgeving niet/of nauwelijks meer herken, dan meld ik me aan voor euthanasie of (niet vergelijkbaar) palliatieve sedatie. Dat vergt nog een juridische voorbereiding. Een zorgcentrum heeft niet mijn eerste voorkeur.'

Man (76, mbo/mavo/lbo)

'Ja, ik denk erover na. Wil niet gereanimeerd worden. En niet totaal zorgafhankelijk. Zelf regie en de mogelijkheid om contact te houden zijn erg belangrijk voor mij.'

Vrouw (61, mbo/mavo/lbo)

'Ik hoop nooit in een verpleeghuis of zorgcentrum te geraken en ga dat ook actief voorkomen. Als alleenstaande zonder kinderen of innige relaties, kan ik vrij makkelijk afscheid nemen van dit bestaan. Afgezien van een onverwacht, plotseling overlijden door een ongeluk, ga ik uit van euthanasie en wil dan thuis sterven. Dit sowieso bij de condities waarin de huidige wet voorziet, een terminale ziekte of uitzichtloos ondraaglijk lijden. Daarnaast hoop ik dat de wetgeving wordt verbeterd en euthanasie ook mogelijk wordt bij voltooid leven. Gecontroleerd thuis de stekker eruit (laten) trekken, derhalve te sterven. Een alternatief is, wellicht, een enkeltje Zwitserland via Pegasus of een vergelijkbare constructie.'

Deze respondenten benadrukken ook het belang van de eigen regie, zonder daarbij in te gaan op de mogelijkheden van een euthanasieverklaring en/of levenstestament:

Vrouw (78, mbo/mavo/lbo)

'Ik denk dat ik de wijze raad van mijn wijlen vader opvolg: Op mijn negentigste in een rode cabriolet tegen een boom.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Daar denk ik zeker wel eens over na en hoop van harte dat dat gewoon thuis in mijn eigen bed in mijn slaap gebeurt. Alsjeblieft niet in een verpleeghuis of zorgcentrum, dat heb ik van nabij meegemaakt hoe dat er toegaat. Ik neem liever een overdosis van het een of ander dan dat ik daar verzorgd moet worden.'

Vrouw (55, havo/vwo)

'Ik denk erover om te zorgen dat we er zelf tussenuit kunnen knippen tegen die tijd want de situatie waarin wij nu in verkeren wil ik mijn kinderen niet aan doen.'

Graag thuis of naar het 'verzorgingshuis' of hospice

Veel mensen geven aan zo lang mogelijk thuis te willen wonen, tot aan hun overlijden. Goede tweede keuze is een hospice. Verpleeghuis staat onderaan het lijstje: deze optie roept vaak schrikbeelden op.

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo)

'Ik wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar als het niet meer kan.... ik moet er nog niet aan denken waar ik dan terecht kom. Ik zou het heel fijn vinden om, nu ik nog redelijk veel kan, in een soort van groepsgemeenschap willen wonen. Zelfstandig, maar als ik een klusje heb wat mij niet lukt, ik hier iemand anders voor kan vragen. Ook zal ik zelf anderen kunnen helpen. En natuurlijk de gezelligheid op een manier, niet zoals in een verpleeghuis. Samen kun je op latere leeftijd het nog heel fijn hebben en gezelligheid en steun van elkaar. En niet gelijk hulpbehoevend. Een gezamenlijke tuin, zitkamer, etc., waar je als je wilt gebruik van kunt maken, maar ook samen kunt onderhouden. Wie nog een auto heeft kan dan met iemand anders naar de dokter. Mijn huis zou dan verkocht kunnen worden aan jongeren, waar ook grote behoefte aan is.'

Vrouw (71, mbo/mavo/lbo)

'Het liefst gewoon thuis, mijn man is in een verpleeghuis gestorven, Ik vond dat verschrikkelijk.'

Vrouw (57, havo/vwo)

'Liefst thuis of een hospice. Wil niet in de huidige woonzorgcentra, dan wonen we liever in een hofje. Wat vrijheid en blijheid als het kan.'

Niet congruent

Ben er liever niet mee bezig

Er zijn respondenten die hier liever niet mee bezig zijn. Omdat het nu niet aan de orde is of omdat men angstig is /somber is over de toekomst en de huidige stand van zaken in de zorg.

Vrouw (65, hbo/wo)

'Ik denk niet dat dat onverwachts zal zijn en dat er tegen die tijd de juiste maatregelen worden getroffen. Het voelt ook niet goed om er op die manier over te denken omdat ik me erg goed voel op dit moment en me daarop focus.'

Man (68, hbo/wo)

'Nee, daar wordt betrekkelijk weinig over gesproken. Is af en toe wel een schrikbeeld.'

Vrouw (68, hbo/wo)

'Niet echt, als ik eraan denk vervult me dat wel met angst. Hoop dat ik niet alleen overblijf.'

Een categorie respondenten is somber over de zorg die schaarser wordt, dat dat zorgt voor onzekerheid en onrust:

Man (74, mbo/mavo/lbo)

'Daarover nadenken is geen prettige gedachte meer, gezien hoe ze met de mensen omslepen om een plekje in een zorgcentrum te krijgen wanneer dat echt nodig is.'

Vrouw (72 hbo/wo)

'Het hou je wel bezig, wat dan. Voorzieningen worden steeds schaarser, de kosten stijgen en zorgverleners zijn er te weinig. Daar zou wel eens naar gekeken moeten worden. Verzorgingshuizen zijn er niet meer en verpleeghuizen kom je zomaar niet in. Zorgzame samenleving, waar is die nog?'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb 45 jaar in de zorg gewerkt. Moet er niet aan denken om te moeten eindigen in een zorgcentrum. Hoe goed men hun best daar ook doet. De zorg wordt de laatste jaren al flink uitgeknepen en dat gaat alleen maar erger worden. Iets waar je niet vrolijk van wordt.'

Man (66, mbo/mavo/lbo)

'Nee, met het huidige kabinetsbeleid worden we in een overlevingsmodus gedwongen.'

2.12. Vraagstelling: 'Denkt u wel eens na over uw levenseinde?'

Aan mensen die aangeven een chronische aandoening/beperking te hebben:

Denkt u weleens na over uw levenseinde?

Denkt u bijvoorbeeld weleens na over waar uw leven zal eindigen: thuis, of in een verpleeghuis of een zorgcentrum? Hoe kijkt u daar tegenaan?

2.13. Statistische resultaten

- Van de 111 respondenten met een chronische aandoening of beperking denkt 60% wel eens na over het levenseinde, dit is congruent met de regiovisie. 34% doet dat niet en 6% gaf een niet te analyseren antwoord (tabel 14).

2.14. Verhalen

De aangereikte verhalen bij dit item verdeelden wij als volgt achteraf in rubrieken:

- Ik wil thuis leven en daar blijven tot mijn overlijden, of naar het 'oude bejaardenhuis' (congruent)
- Ik maak me zorgen/hoop er het beste van/ Ik ben er niet mee bezig (niet congruent)

Congruent

Ik wil thuis leven en daar blijven tot mijn overlijden, of naar het 'oude bejaardenhuis'

Respondenten geven aan het liefst tot het laatst 'thuis' te blijven en zeker niet in een verpleeghuis te willen eindigen. Een enkeling wil een verzoek voor euthanasie doen, mocht het verpleeghuis niet meer te vermijden zijn. Ook de roep naar het 'oude bejaardentehuis' komt meermalen voorbij.

Vrouw (60, hbo/wo)

'Ik hoop thuis, en het liefst een snelle dood. Hoop niet op een jarenlange lijdensweg in een verpleeghuis. Liever iets jonger sterven dan met allemaal kwalen ouder worden.'

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'() Ik wil niet in verpleeghuis. Senioren complex of het vroegere bejaardentehuis lijkt me een heerlijk vooruitzicht (dan wel hulp nodig bij verhuizing, want ik ben alleen, zonder hulp)'

Vrouw (66, mbo/mavo/lbo)

'Ik hoop thuis te sterven, in geen geval in verpleeg- of zorgcentrum waar je een nummer bent.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Ik wens absoluut geen zorg in een verzorgingshuis of verpleeghuis. Ik wil dan een verzoek tot euthanasie indienen.'

Vrouw (63, havo/vwo)

'Ik heb een levenstestament. Daarin staat dat er euthanasie gepleegd mag worden zodra een probleem ben voor de maatschappij en ik zelf geen taak meer heb in de maatschappij. Dit omdat ik niet wil dat ik een nutteloos leven ga krijgen en/of dat ik alleen maar zorgbehoefte ben.'

Niet congruent

Ik maak me zorgen/hoop er het beste van/ Ik ben er niet mee bezig

Deze respondenten maken zich zorgen over de huidige stand van zaken in de zorg en vragen zich af of zij wel ondersteuning kunnen krijgen als hun gezondheid achteruitgaat. Zeker wanneer er geen sociaal netwerk is. Ze ervaren hun situatie als somber, en kijken daarom ook liever niet vooruit. Sommige respondenten nemen een berustende houding aan en 'verwachten er niet te veel van'.

Vrouw (59, havo/vwo)

'Ja, met de huidige ontwikkelingen in de Nederlandse zorg, en omdat ik geen eigen netwerk van familie en/of vrienden heb maak ik me daar wel zorgen over.'

Vrouw (61, mbo/mavo/lbo)

'Omdat dementie in onze families veel voorkomt hoop ik dat ik zonder deze ziekte zal gaan redden. Ik heb zelf lang in de zorg gewerkt en weet dat er voor onze generatie waarschijnlijk weinig hulp zal zijn.'

Man (78, mbo/mavo/lbo)

'Ja, daar denk ik over na. En ik maak me vreselijk zorgen. Een zorgcentrum is straks alleen nog maar voor welgestelde ouderen. Verpleeghuizen misschien ook wel. Liefst zou ik thuisblijven, maar de ondersteuning is nu al te weinig, durf haast niet na te denken, over hoe dat er over een paar jaar uitziet.'

2.15. Trends

- Veel respondenten geven aan de eigen regie belangrijk te vinden: men wenst euthanasie wanneer er te veel afhankelijkheid is van de zorg, en wanneer 'de koek op is'. Een respondent spreekt de wens uit voor verruiming van de euthanasiewetgeving zodat levensbeëindiging ook bij 'voltooid leven' plaats kan vinden.
- Niet alle respondenten lijken doordrongen te zijn van wat dit juridisch betekent. Een 'wilsverklaring klaar hebben liggen' is niet toereikend wanneer men bijvoorbeeld dementie krijgt en niet meer wilsbekwaam is.
- Ouderen geven aan het liefst 'thuis te blijven wonen' tot aan het einde. Een verpleeghuis heeft een slechte naam.
- Er zijn respondenten die het uitzicht op 'magere zorg' of een mogelijke gang naar het verpleeghuis verbinden aan de gedachte van euthanasie. • Dat zorg afneemt en 'straks niet meer beschikbaar is', is voor een groep mensen een schrikbeeld.
- Een sombere/negatieve kijk op de afnemende zorg en/of de eigen situatie (bijvoorbeeld het ontbreken van een sociaal netwerk) maakt het voor opvallend veel respondenten moeilijk om vooruit te kijken, laat staan om op de toekomst te anticiperen.
- Mensen met een chronische aandoening/beperking zijn zich bewust van het feit dat ze straks meer zorg nodig hebben, en hebben dit vaak nu al.

3. Leefstijl en gezondheid

3.1. Inleiding

Gezond zijn en blijven is een belangrijk thema bij Friese ouderen. Leefstijl, in de vorm van bewegen, gezonde voeding en goed slapen, is belangrijk om zo lang mogelijk fit te blijven en zo min mogelijk afhankelijk te worden/zijn van (professionele) zorg. Fitheid helpt ook om mentaal gezond te blijven, en samen sporten of wandelen kan ook zorgen voor sociale contacten. We vroegen respondenten of zij actief bezig zijn met hun leefstijl en op welke manier zij dit doen.

Congruentie

Vanuit het perspectief van de Krachtig verbindende regiovisie is een anticiperende en actieve houding wenselijk. Een dergelijke houding hebben we beschouwd als 'congruent' met de regiovisie. Een niet actieve houding hebben we gecategoriseerd als 'niet congruent'.

Over verwachtingen over leefstijl stelden wij respondenten de volgende vragen:

Vraagstelling 'Let u op uw eigen leefstijl om zo lang mogelijk zo gezond mogelijk te blijven?'

Let u op uw leefstijl om zo lang mogelijk zo gezond mogelijk te blijven?

Zo ja, kunt u vertellen wat u daaraan doet? Denk bijvoorbeeld aan: bewegen, sporten, gezond(er) eten. Zo nee, waarom niet? Vindt u het bijvoorbeeld niet nodig, denkt u dat het geen zin heeft of heeft u er de financiële middelen niet voor?

3.2. Statistische resultaten

- Van de 490 verhalen over leefstijlen zijn 435 (88,8%) congruent en 7,3% niet congruent met de regiovisie. Van alle verhalen was 3,9% niet te analyseren (tabel 15).
- Voor respondenten jonger dan 65 is 85,6% van de verhalen over leefstijl congruent met de regiovisie. Voor respondenten tussen de 65 en 74 jaar is dat hoger (92,3%). Niet te analyseren verhalen waren bij beide groepen even groot (3,2% versus 3,1%). Van de verhalen over leefstijl van personen van 55 tot 65 jaar is 11,2% niet congruent met de regiovisie. Voor 65-plussers is dat 4,6% (tabel 16).

- Voor vrouwen is 92,4% van de verhalen over leefstijl congruent met de regiovisie. Voor mannen is dat 84,9%. Antwoorden van vrouwen zijn voor 4,3% niet congruent, voor mannen is dat 12,7%. De percentages niet te analyseren verhalen zijn voor vrouwen 3,2% en mannen 2,4% (tabel 17).
- Van de verhalen van de alleenstaande respondenten is 91,7% congruent. Voor samenwonende respondenten is dat 87,9% (tabel 18).
- De verhalen over leefstijl van mensen met een koopwoning zijn voor 90% congruent met de regiovisie. Voor mensen met een huurwoning is dit 87,7%, voor de mensen waarvan de woonsituatie onbekend is dit 83,3% (tabel 19).
- De verhalen over leefstijl van mensen met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 86,9% congruent met de regiovisie. Voor mensen met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding is dat hoger (91,6%). Van de eerste groep antwoordde 10,8% niet congruent met de regiovisie. Voor de laatste groep bedroeg dat percentage 4,2% (tabel 20).

3.3. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf rubrieken samengesteld van verhalen over overeenkomstige onderwerpen:

- Ja, ik let op leefstijl (congruent)
- Ja let op leefstijl, maar beweeg minder/weinig door lichamelijke beperking (congruent)
- Ja, ik let op leefstijl maar gezond leven is (te) duur (congruent)
- Nee, ik ben er niet mee bezig (niet congruent)
- Niet mee bezig om financiële redenen (niet congruent)

Congruent

Ja, let op leefstijl

Vrouw (57, mbo/mavo/lbo)

'Gezond eten, voldoende bewegen en met name veel ondernemen zodat de geest scherp blijft.'

X (70, mbo/mavo/lbo)

'Probeer op een realistische manier een beetje gezond te blijven. Door zowel fysiek als geestelijk in beweging te blijven. Vooral zinvol bezig zijn en sociale contacten te onderhouden'

Vrouw (63 hbo/wo)

'Ik let op mijn voeding. Naarmate ik ouder word merk ik dat het steeds meer aandacht vraagt. Ik sport, hardlopen doe ik 3x per week en wandel en fiets regelmatig.'

Man (65, mbo/mavo/lbo)

'We proberen zoveel mogelijk gezond te eten. Iedere avond een blokje fietsen.'

Vrouw (55, hbo/wo)

'Ik doe mijn best, gezond eten, bewegen sporten. Het lijkt mij prettig zo gezond mogelijk oud te worden.'

Ja, ik let op leefstijl, maar beweeg minder/weinig door lichamelijke beperking

Vrouw (55, hbo/wo)

'Veel pijnklachten in schouder, nek, bovenarm en bovenbeen vanwege overbelasting. Daarnaast slijtage in knieën. Ik beweeg veel: ik wandel lange afstanden en ik maak graag fietstochten. Pijnklachten in bovenbeen en knieën zijn het gevolg van de lange wandelingen die ik maakte. Door de pijnklachten beweeg ik aanzienlijk minder en dat vind ik verschrikkelijk.'

Vrouw (55, mbo/mavo/lbo, heeft COPD werkt daardoor niet meer betaald)

'Ik let wel op wat ik eet. veel bewegen bezorgt mij veel pijn. Ook het financiële plaatje speelt een grote rol.'

Ja, ik let op leefstijl maar gezond leven is (te) duur

Vrouw (57 havo/vwo)

'Ik probeer driemaal per week flink te wandelen, daarnaast fiets ik graag. Veel groente eten deden we altijd al, het wordt echter wel steeds duurder.'

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Jazeker. Gezond eten en voldoende bewegen, sociale contacten onderhouden. Echter maakt de overheid het er niet makkelijker op om gezond te eten door de prijzen zo op te drijven en ongezond eten goedkoper te laten zijn dan gezond eten. Er zou veel meer aandacht, voorlichting en ruimte moeten zijn om mensen hun eigen/gemeenschappelijke groente en fruit te kunnen laten groeien en consumeren. Friesland is daar als provincie bij uitstek geschikt voor. Die educatie zou al vanaf de basisschool moeten worden gegeven.'

Man (66, mbo/mavo/lbo)

'Wat ik elke dag doe is de ochtendgymnastiek en fietsen en ook lopend naar het winkelcentrum. Zodra er iets in die richting in georganiseerde vorm plaatsvindt wordt het financiële plaatje al gauw een remmende factor.'

Vrouw (59, hbo/wo)

'Zeker. Gezond eten, voldoende ontspanning en bewegen. Ik ben alleen bang dat onze definitie van gezond eten en leven niet aansluit bij een verpleeghuis of zorginstelling. Zoals koolhydraatarm eten, veel buiten zijn, zo min mogelijk medicatie, meditatie, muziek, dans, kunst en cultuur. We vrezen wel dat we dan ons hele zijn moeten opgeven.'

Niet congruent

Nee, ik ben er niet mee bezig

Man (60, mbo/mavo/lbo)

'Nee, daar ben ik niet echt mee bezig'

Man (64, hbo/wo)

'Nee, niet echt. het zou wel nodig zijn maar ik geniet van lekker eten en drinken.'

Man (72, mbo/mavo/lbo)

'Om alles eraan te doen om zo gezond mogelijk te blijven is moeilijk. Ik hoef ook niet echt heel oud te worden. Ik geniet zo ook best wel en wil zeker niet mijn kinderen overleven.'

Ben er niet mee bezig om financiële redenen

Man (66, mbo/mavo/lbo)

'Zou wel meer en beter willen maar alles wordt onbetaalbaar.'

3.4. Trends

- Veel ouderen zijn bewust bezig met leefstijl, in de vorm van bewegen en gezonde voeding.
- Mensen met een chronische beperking/chronische aandoening ervaren beperkingen als het gaat om bewegen.
- Een gezonde leefstijl in de vorm van gezonde voeding is voor een groep mensen financieel niet haalbaar of moeilijk haalbaar.

4. Ondersteuning door omgeving bij afnemende gezondheid

4.1. Inleiding

De zorg staat onder druk. We zullen meer zelf moeten doen, aldus de Krachtig Verbindende Regiovisie. De professionele zorg kan (deels) ontlast worden wanneer we voor hulp en zorg ook kunnen rekenen op bijvoorbeeld het sociale netwerk, familie, vrienden of kinderen. We vroegen respondenten in hoeverre zij verwachten een beroep te kunnen doen op hun sociale omgeving op het moment dat zij minder gezond/mobiel worden. We maken daarbij onderscheid tussen materiële zorg (klusjes doen, naar het ziekenhuis rijden, etc.) en persoonlijke verzorging.

Congruentie

Vanuit het perspectief van de Krachtig Verbindende Regiovisie is het wenselijk dat mensen voor ondersteuning een beroep kunnen doen op hun sociale omgeving. Antwoorden die een positieve inslag hebben als het gaat om de inzet van de kinderen, burens, familie en het sociale netwerk beschouwen we als congruent met de Krachtig verbindende regiovisie. Antwoorden die aangeven geen beroep te kunnen of willen doen op naasten, delen we in als niet congruent. Ook antwoorden die erop wijzen dat men er 'liever niet mee bezig is', vallen in de categorie 'niet congruent'.

Over verwachtingen ondersteuning door familie, vrienden stelden wij de volgende vragen:

Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om materiële hulp te bieden? Zoals: u naar de kapper rijden, klusjes of boodschappen doen. Zo ja, wie zijn deze mensen? Verwacht u dat deze mensen blijven in de toekomst? Zo nee, hoe komt dit? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen?

Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om hulp te bieden op het gebied van lichamelijke verzorging? Zoals: wassen, aankleden en helpen met eten. Zo ja, wie zijn deze mensen? Verwacht u dat deze mensen blijven in de toekomst? Zo nee, hoe komt dit? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen?

Als u kinderen heeft, in hoeverre denkt u dat uw kinderen materiële hulp of lichamelijke verzorging op zich kunnen en willen nemen? Zou u dat zelf ook willen?

4.2. Vraagstelling: 'Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om materiële hulp te bieden?'

Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om materiële hulp te bieden? Zoals: u naar de kapper rijden, klusjes of boodschappen doen. Zo ja, wie zijn deze mensen? Verwacht u dat deze mensen blijven in de toekomst? Zo nee, hoe komt dit? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen?

4.3. Statistische resultaten

De statistische resultaten weergeven in hoeverre mensen materiële hulp verwachten vanuit hun sociale netwerk buiten het gezin (kinderen en/of partner) om.

- Bij de vraag of respondenten in hun netwerk mensen hebben die materiële hulp kunnen bieden heeft 49,1% een netwerk dat materiële hulp kan bieden. 37,3% hebben geen mensen in hun netwerk die materiële hulp kunnen bieden. 13,6% geeft een niet analyseerbaar antwoord (tabel 21).
- Van de respondenten tussen de 65-74 jaar geeft 53,5% aan een netwerk te hebben dat materiële hulp kan bieden. Van dezelfde groep geeft 35% aan geen netwerk te hebben wat materiële hulp kan bieden. Waaruit blijkt dat meer van de helft van deze groep een netwerk heeft dat materiële hulp kan bieden. In de groep jonger dan 65 jaar zien we een gelijkere verdeling, 44,9% dat wel materiële hulp heeft binnen het netwerk, 43% dat geen materiële hulp binnen het netwerk heeft. 13,6% gaf een niet analyseerbaar antwoord (tabel 22).
- Vanuit de levenssituatie geven respondenten in een relatie en/of samenwonend voor een groot deel (59,1%) aan dat zij mensen hebben die hun materiële hulp kunnen bieden. Bij alleenstaande respondenten ligt dit percentage lager (53,8%) (tabel 23).
- Vanuit de woonsituaties geven respondenten met een koopwoning het hoogste percentage aan (50,7%) als het gaat om materiële hulp vanuit het netwerk. Huurwoning en onbekend scoren daarin iets lager (45,7% om 46,3%) (tabel 24).
- Vanuit opleidingsniveau is te zien dat 57,1% van de lager opgeleiden aangeeft materiële hulp te kunnen ontvangen. Hoger opgeleiden geven aan dat 52,6% materiële hulp kan krijgen vanuit het netwerk. Bij middelbaar opgeleiden en onbekend ligt dit percentage lager (47,3% om 38,1%) (tabel 25).
- Op basis van geslacht geeft 52,8% van de vrouwen aan een netwerk te hebben wat materiële hulp kan bieden. Bij mannen ligt dit percentage lager, op 44,7% (tabel 26).

4.4. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- Ja, ik heb een netwerk (congruent)
- Ik heb nu nog een partner /vrienden maar daarna...(congruent)

- Geen of klein netwerk maar we regelen het op andere manier (congruent)
- Ik heb geen netwerk (niet congruent)
- Ouderen vallen weg/jongeren zijn erg druk (niet congruent)
- 'Komt tijd komt raad' (niet congruent)

Congruent

Ja, ik heb een netwerk

Vrouw (55, hbo/wo)

'Er zijn mensen om mij heen, maar die wil ik niet te veel belasten. Ik zou maaltijden en boodschappen laten bezorgen en voor bezoeken taxi huren. Er zijn wel bureaus die mijn hond willen uitlaten in geval van nood.'

Man (64, mbo/mavo/lbo)

'Ja, wij hebben een netwerk: mensen uit ons kerkverband. of dit zo blijft weet ik niet omdat ze allemaal ouder worden.'

Man (74, mbo/mavo/lbo)

'In ons appartement staan we voor elkaar klaar.'

Vrouw (75, mbo/mavo/lbo)

'We wonen op een mooie buurt waar we klaar staan voor elkaar en de kinderen wonen dichtbij en onze dochter is kapster en boodschappen kunnen gebracht worden tegenwoordig.'

Ik heb nu nog een partner /vrienden maar daarna...

Vrouw (56, wo/vwo, heeft een chronische ziekte of beperking)

'Mijn man is er op dit moment. Ik weet niet wat de toekomst brengt. Daarom wil ik wonen met mensen die elkaar helpen.'

Vrouw (65, wo/hbo, heeft een chronische ziekte of beperking)

'Ik heb nu alleen mijn man die kan helpen. De wens is om met meerdere mensen te gaan wonen, zodat we elkaar kunnen ondersteunen. Daarnaast zullen we professionals moeten inhuren. Maar zoals gezegd: ik heb hopelijk regie over het laatste stukje van m'n leven.'

Vrouw 66, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb een aardig netwerk, die me altijd willen helpen, maar ik heb er soms wel moeite mee om te vragen.'

Vrouw (74, hbo/wo)

'Ja, er zijn nu genoeg mensen in mijn omgeving, vrienden en bureaus die wel een karweitje willen en kunnen doen. We doen dat voor elkaar. Vrienden kunnen sterven...'

X (X)

'Heb een vrij omvangrijk netwerk waarop ik een beroep kan doen. Voor het merendeel wel van dezelfde generatie. Op een gegeven moment zal een beroep op kinderen misschien noodzakelijk zijn. Deze wonen gelukkig in dezelfde stad en hebben zich nu al bereid verklaard.'

Geen of klein netwerk maar we regelen het op andere manier

Vrouw (61 mbo/mavo/lbo)

'Boodschappen online, kapper zit dichtbij. Klusjes zelf of tegen betaling. Woon met opzet in het centrum, en heb alles bij de hand. Alles om niet afhankelijk te worden.'

Man (66, hbo/wo)

'Er is wel enige hulp uit mijn omgeving, boodschapje e.d. zal wel lukken. Intensiever zal wel een probleem worden. De kinderen wonen op grote afstand. Viermaal daags thuiszorg lijkt mij niets. Dan liever terug naar de verzorgingshuizen.'

Niet congruent

Ik heb geen netwerk

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Op dit moment niet. We wonen in een omgeving met veel mensen van dezelfde leeftijd. Ook daarover zou beter moeten worden nagedacht en in geïnvesteerd, denk aan gemêleerde woongemeenschappen en buurten.'

Vrouw, 67, hbo/wo

'Nee, ik heb geen sociaal netwerk om mij heen. Als 'Hollander' is dat niet gelukt om dat hierop te bouwen en daarnaast was het lastig omdat ik erg afgelegen woon.'

Man (69, mbo/mavo/lbo)

'Nee. Hoewel we in een sociaal dorp wonen verwacht ik dat in de toekomst voor hulp vooral betaald zal moeten worden (voor professionele hulp). Ik verwacht dat de maatschappij ook verandert in dat opzicht. De bezorging aan huis is ook zo'n ontwikkeling.'

Vrouw (75, mbo/mavo/lbo)

'Nee, ik heb niemand die mij daarbij kan helpen.'

Man (73, mbo/mavo/lbo)

'Dan ben ik afhankelijk van de kinderen, en zoals eerder geantwoord: dan hoeft het voor mij niet meer.'

Ouderen vallen weg/jongeren zijn erg druk

Man (73, hbo/wo)

'Er is niemand om mij heen. Ouder worden betekent ook het wegvallen van mensen. Ik ben zeer zelfredzaam, dus hoop zelf dingen te doen.'

Vrouw (76, hbo/wo)

'Weinig. Ik heb wel een goed netwerk met vrienden en kennissen. Maar allemaal mijn leeftijd, ouderen. Familie woont hier niet.'

Vrouw (68, hbo/wo)

'Dat vind ik een lastige vraag. () In wijken zie je dat er vaak mensen wonen in dezelfde leedtijsdscategorie. En als soms mensen verhuizen dan komen er 40'ers wonen die allebei werken en daar krijg je niet echt contact meer mee behalve vriendelijk groeten, mooi weer he, fijne feestdagen, prettige vakantie. Ik denk dat de sociale samenhang tekortschiet.'

Vrouw (72, hbo/wo)

'Vragen is zo moeilijk, ben ik nooit gewend. Maar omdat ik zelf ook altijd klaar sta, hoop ik dat anderen dat ook doen. En natuurlijk kan er tegenwoordig online heel veel besteld en gedaan worden. De jongeren hebben het druk, dus op een uitzondering na moet ik het daar in de toekomst niet van verwachten.'

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo)

'Ik hoop dan dat ik voldoende geld zal hebben om dit te kunnen inkopen. Mijn mening is dat je dit niet moet verwachten van de kinderen die allemaal hun eigen drukke leven hebben. Onze vrienden, kennis en komen op een leeftijd dat ze dit ook niet meer kunnen.'

'Komt tijd komt raad'

Man (74, wo/hbo)

'Komt tijd komt raad, met piekeren over toekomstige zaken word je niet beter van.'

Man (78, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben daar nog niet mee bezig. Komt tijd komt raad. Zo heb ik mijn hele leven al gedaan.'

4.5. Vraagstelling: 'Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om hulp te bieden op het gebied van lichamelijke verzorging?'

Stel dat u meer hulp nodig heeft, zijn er dan mensen om u heen om hulp te bieden op het gebied van lichamelijke verzorging? Zoals: wassen, aankleden en helpen met eten. Zo ja, wie zijn deze mensen? Verwacht u dat deze mensen blijven in de toekomst? Zo nee, hoe komt dit? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen?

4.6. Statistische resultaten

De statistische resultaten weergeven in hoeverre mensen lichamelijke hulp verwachten vanuit hun sociale netwerk buiten het gezin (kinderen en/of partner) om.

- 81% van de respondenten verwacht geen lichamelijke verzorging vanuit hun netwerk. 8,5% verwacht dit wel te ontvangen. 10,6 % geeft een niet analyseerbaar antwoord (tabel 27).
- 84,2 % tussen 65-74 jaar oud verwacht geen lichamelijke hulp vanuit hun netwerk te verwachten. Onder de 65 jaar bedraagt dit 79,2%, daarbij verwacht 12,3 % wel lichamelijke hulp te verwachten (tabel 28).
- Bij de alleenstaande respondenten verwacht 84,9% geen lichamelijke hulp uit hun netwerk. Maar samenwonend is dat 81,7%. In een relatie, maar niet samenwonend en onbekend scoren lager; 74,2% om 66,7% (tabel 29).
- Bij respondenten met een huurwoning verwacht 82% geen lichamelijke hulp vanuit hun netwerk, bij mensen met een koopwoning ligt dit iets hoger, 82,5% (tabel 30).
- Vanuit opleidingsniveau verwacht 83,5% van de hoger opgeleiden geen lichamelijke hulp te ontvangen vanuit hun netwerk, bij middelbaar (81,8%) en lager opleidingsniveau (69,2%) ligt dit lager (tabel 31).
- Gericht op geslacht verwacht 84,5 % van de vrouwelijke respondenten geen lichamelijke hulp door hun netwerk. Dit ligt hoger dan bij de mannelijke respondenten. 78,1% van de mannen verwacht geen lichamelijke hulp door hun netwerk (tabel 32).

4.7. De verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- Ja, voor verzorging kan ik hulp uit mijn omgeving krijgen' (congruent)
- Nee, dat wil ik niet (niet congruent)
- Professionele zorg is een teken van beschaving' (niet congruent)

Congruent

Ja, voor verzorging kan ik hulp uit mijn omgeving krijgen

Voor deze respondenten is persoonlijke zorg vanuit de omgeving denkbaar. Wel onder voorwaarden, het is sterk afhankelijk van wie die zorg geeft, het moet vrijwillig zijn of het wordt gezien als iets van tijdelijke aard.

Vrouw (55, mbo/mavo/lbo)

'Het hangt er bij mij net van af wie het is, als het gaat om verzorging van mij. Ik zou dat niet

iedereen laten doen maar zou het wel bij anderen willen doen. Maar ik ben ook een zorgtype. Het zou zo kunnen zijn dat als je iemand van kantoor vraagt, die daar heel anders naar kijkt. Mijn netwerk zal niet meer groter worden, dat blijft zo. Veel mensen willen ook niks weten van hulp, ze willen niet graag iets aannemen.'

Vrouw (57, havo/vwo)

'Nog niet aan de hand gehad maar we hebben vanuit onze kerk een huiskring en pakken veel zorg voor elkaar op.'

Man (60, mbo/mavo/lbo)

'Als het om verzorging gaat binnen mijn netwerk hangt het er net vanaf wie. Mijn broers of zussen niet, maar een vriendin zou wel kunnen.'

Man (62, hbo/wo)

'Op dit moment niet, in eerste instantie de schoondochters die beiden in de zorg werken, maar dat zal meer van tijdelijke aard zijn.'

Man (66, mbo/mavo/lbo)

'Ik zou m'n dochter bijvoorbeeld kunnen vragen om me te douchen. Dan zou ik haar financieel of op een andere manier kunnen ondersteunen. Maar, voor mij heel belangrijk, dit mag geen verplichting zijn.'

Niet congruent

Nee, dat wil ik niet

Merendeel van de respondenten geeft aan dit niet te willen: zorgtaken zijn er voor professionals, of respondenten willen dit beslist niet door kinderen of bekenden laten doen.

X (58, hbo/wo)

'Uiteraard niet. Laten we niet alle rollen door elkaar halen. Ik zal de buurman eens vragen of hij later door mij gewassen wil worden. Absurd hè? Vind ik eigenlijk ook van deze duidelijk sturende vragen.'

Vrouw (58, mbo/mavo/lbo)

'Ik zou nooit geholpen willen worden met mijn lichamelijke verzorging door mijn kinderen of bekenden.'

Vrouw (67, hbo/wo)

'Er zijn geen mensen om mij heen voor lichamelijke verzorging. waar moeten deze mensen hun tijd vandaan halen om dit te doen. Je moet wel uit het juiste hout gesneden zijn om, als het niet je vak is, anderen lichamen te verzorgen. Gaat u uw buurman/ buurvrouw wassen en aankleden als het niet uw vak is?'

Vrouw (64 mbo/mavo/lbo)

'Als ik niet meer zelf kan eten e.d. dan is het voor mij klaar'

Professionele zorg is een teken van beschaving

Vrouw (66, mbo/mavo/lbo)

'Ik zou het niet weten tegen die tijd is het afwachten...personeel is er bijna niet en we worden maar steeds ouder en dus ook hulpbehoevender. Er zal niks veranderen als de bejaardenhuizen niet meer terugkomen. Alleen als je in je broek poept ofzo of niet meer kunt lopen/eten, kom je nog in een tehuis.'

Vrouw (61, hbo/wo)

'Professionele zorg. Ik verwacht dat dat blijft. Als dat niet zo is, zijn we met zijn allen diep gezakt wat beschaving betreft.'

Vrouw (67, hbo/wo)

'Nee. Ik zou dat heel onplezierig vinden dat mijn man en zonen dat bij mij zouden moeten doen. In onze beschaafde samenleving vind ik het fijn dat dit door professionals wordt gedaan met de nodig afstand tot mij. Zodat mij nog enig decorum wordt gegund richting familie en vrienden.'

Vrouw (76, havo/vwo)

'Nee! Dat is dus ook mijn grote zorg! Ik zie om mij heen ouderen vereenzamen in hun huizen. De verzorgingshuizen zijn niet meer. Die worden gemist!!'

4.8. Vraagstelling: 'Als u kinderen heeft, in hoeverre denkt u dat uw kinderen materiële hulp of lichamelijke verzorging op zich kunnen en willen nemen?'

Als u kinderen heeft, in hoeverre denkt u dat uw kinderen materiële hulp of lichamelijke verzorging op zich kunnen en willen nemen? Zou u dat zelf ook willen?

4.9. Statistische resultaten

- Van het aantal respondenten dat ingaat op materiële hulp van de kinderen verwacht 63% geen materiële hulp of van hun kinderen, 37% verwacht dit wel (tabel 33).

- Van het aantal respondenten dat ingaat op lichamelijke hulp van de kinderen verwacht 80,8% geen lichamelijke hulp te ontvangen door hun kinderen, 19,2% verwacht dit wel (tabel 34).
- Zowel respondenten onder de 65 jaar, als de respondenten tussen de 65-74 verwachten 62,7% geen materiële hulp te ontvangen van hun kinderen. De aantallen in deze groepen verschillen daarin (79 om 116) (tabel 35).
- De meerderheid van de groepering (84,1%) van 65-74 jaar verwacht geen lichamelijke hulp van hun kinderen. 15,9% van die groepering verwacht dat wel. Jonger dan 65 jaar verwacht 26,4 % lichamelijke hulp te krijgen door hun kinderen (tabel 36).
- Van de samenwonende respondenten verwacht 37,6% materiële hulp te ontvangen door hun kinderen. Bij alleenstaanden is dit percentage 39,7%. Respondenten in een relatie, maar niet samenwonend verwacht 18,2% materiële hulp te ontvangen (tabel 37).
- Bij samenwonende respondenten verwachten 77,9% niet dat ze lichamelijke hulp ontvangen door hun kinderen. Bij de alleenstaande en niet samenwonende respondenten ligt dit percentage hoger (83,6% om 90,9%) (tabel 38).
- Bij respondenten met een koopwoning verwachten 37,7% van de respondenten materiële hulp te ontvangen door hun kinderen. Bij mensen met een huurwoning ligt dit percentage lager; 35% (tabel 39).
- Bij respondenten met een koopwoning verwachten 20,9% lichamelijke hulp door hun kinderen te krijgen. Bij respondenten met een huurwoning ligt dit percentage lager; 17,7% (tabel 40).
- Van de respondenten met gemiddeld beroepsonderwijs verwacht 39,3% materiële hulp te ontvangen, Bij hoger en lager onderwijs ligt dit percentage lager (36,3% in 12,5%) (tabel 41).
- Het geringe aantal respondenten met lager onderwijs verwachten geen lichamelijke hulp van hun kinderen te ontvangen. Van zowel hoger, als gemiddeld onderwijs verwacht 24,7% wel lichamelijke hulp te krijgen van hun kinderen (tabel 42).
- Van de mannelijke respondenten verwacht 40% materiële hulp te krijgen van hun kinderen, bij vrouwen ligt dit percentage lager; 35,1% (tabel 43).
- Van de mannelijke respondenten verwacht 26,1% lichamelijke hulp van hun kinderen. Vrouwelijke respondenten verwacht dit minder, 16,2% (tabel 44).

4.10. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- 'Ja, dat zie ik als een mogelijkheid' (congruent)
- Nee, dat wil ik niet/dat willen mijn kinderen niet (niet congruent)

Congruent

Ja, dat zie ik als een mogelijkheid

Vrouw (55, hbo/wo)

'Dat zouden zij zeker willen. Ik zou daar geen moeite mee hebben. Zou lichamelijke verzorging door kinderen niet erg vinden. Maar wanneer dit dagelijks wordt, is het niet gewenst.'

Man (56, mbo/mavo/lbo)

'Ik denk dat ze dat wel zouden willen maar dan zou ik het als mantelzorger willen, dus dat ze betaald krijgen.'

Vrouw (57 mbo/mavo/lbo)

'Ik heb drie kinderen en van een zoon zou ik volledige zorg willen, ook al moet ik dan verhuizen.'

Niet congruent

Nee dat wil ik niet/dat willen mijn kinderen niet

Man (57, mbo/mavo/lbo)

'Denk niet dat ze de zorg op zich willen nemen, maar wel assisteren.'

Vrouw (57, mbo/mavo/lbo)

'Zouden ze willen maar beter van niet. Ik ben jarenlang mantelzorger geweest voor mijn vader, het ontnemt je het 'kind zijn van' totaal.'

Man (63, mbo/mavo/lbo)

'Nee, die hebben hun eigen leven en moeten veel werken. Dit heeft de overheid het liefste zo. Een beroep doen op zorg past daar niet bij.'

Vrouw (65, hbo/wo)

'Prima wanneer kinderen een keer bijspringen, structureel zou ik dat niet willen, ouder/kind/kleinkind mag niet structureel verzorgende/verplegende relatie worden. Ook uit eigen ervaring weet ik dat het een rollercoaster voor beide generaties kan worden.'

Vrouw (72, hbo/wo)

'Op zich ben ik daar geen voorstander van. In nood staan ze voor je klaar. Wel zou het toestaan van mantelzorgwoningen wat gemakkelijker moeten worden. Zolang mogelijk zelfstandig en dichtbij. Op die manier kun je oud en jong koppelen.'

4.11. Trends

- Er is een wisselend beeld als het gaat om de beschikbaarheid van het netwerk voor praktische hulp. Een groep respondenten beschikt over een goed netwerk, terwijl anderen volledig op zichzelf teruggeworpen zijn.
- Een drempel voor het behouden van een goed netwerk is dat deze vaak bestaat uit mensen 'op leeftijd', die kunnen wegvallen of zelf hulp nodig hebben. Jongeren zijn, zoals respondenten aangeven, vaak druk met werk en een eigen gezin.
- Mensen met een chronische aandoening/beperking zijn extra kwetsbaar en zonder sociaal netwerk aangewezen op een partner, als ze deze hebben.
- Het vragen om hulp wordt door een aantal respondenten als lastig ervaren, omdat hulp niet als vanzelfsprekend wordt beschouwd.
- Als het gaat om lichamelijke verzorging is er een groep die zich wel wil laten helpen door (een van) de kinderen of zelfs door iemand uit het sociaal netwerk. Veelal wel onder voorwaarden: het moet bijvoorbeeld in de vorm van betaalde mantelzorg zijn, tijdelijk van aard zijn of niet structureel. Een groter deel voelt hier helemaal niets voor en vindt zorg leveren iets voor professionals.
- Een groep respondenten voelt zich in de steek gelaten door de verschraling van de zorg en verlangt terug naar 'de oude bejaardenhuizen'.
- Een aantal mensen ziet erg op tegen zorgafhankelijkheid en geeft aan 'dat het niet meer hoeft als het zo ver is'.

5. Sociaal netwerk

5.1. Inleiding

Een belangrijk thema in de Krachtig Verbindende Regiovisie is het belang van, het beroep op- en het uitbouwen van de mienskip. Dit is nodig, aangezien in 2030 ouderen nog meer aangewezen zijn op hun omgeving. Daarom vroegen wij respondenten over hun huidige sociale netwerk en hun verwachtingen voor hun toekomstige sociale netwerk.

Congruentie

Vanuit het perspectief van de Krachtig verbindende regiovisie helpt een sociaal netwerk mensen om vitaal te blijven, zelfredzaam, minder eenzaam, het kan voor zingeving zorgen. Een sociaal netwerk moet onderhouden worden of kan opgebouwd worden. Omgekeerd maakt het ontbreken van een sociaal netwerk mensen kwetsbaarder; er bestaat een risico van isolement. Antwoorden van respondenten waaruit blijkt dat er beschikking is over een sociaal netwerk en/of waaruit blijkt dat de respondent daar actief mee bezig is, zijn congruent. Antwoorden van respondenten waar sociaal netwerk en het perspectief daarop ontbreekt, scharen we onder niet congruent.

Over verwachtingen ondersteuning door familie, vrienden stelden wij de volgende vragen:

*(prepensioen) **Hoe ziet uw sociale leven eruit?** Bent u bijvoorbeeld actief lid van een buurtvereniging, een reisvereniging of een kerkgemeenschap? Zo ja, bij wat voor soort vereniging zit u? Of doet u misschien vrijwilligerswerk? Zo ja, wat voor soort vrijwilligerswerk? Heeft u een uitgebreide familie of collectieve vriendengroep? Denkt u dat u in de toekomst meer of minder tijd in uw sociale leven zult steken?*

*(post-pensioen) **Hoe ziet uw sociale leven eruit?** Bent u bijvoorbeeld actief lid van een buurtvereniging, een reisvereniging of een kerkgemeenschap? Zo ja, bij wat voor soort vereniging zit u? Of doet u misschien vrijwilligerswerk? Zo ja, wat voor soort vrijwilligerswerk? Heeft u een uitgebreide familie of collectieve vriendengroep? Denkt u dat u in de toekomst meer of minder tijd in uw sociale leven zult steken?*

Biedt u zelf hulp aan mensen in uw omgeving? Zo ja, kunt u hierover iets vertellen? Zo nee, waarom niet? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen?

Denkt u dat u na uw pensioen zelf meer hulp gaat bieden aan mensen in uw omgeving? Kunt u hierover iets vertellen? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen? Waar zou u tijd in willen steken?

Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt? Zo ja, wie zijn deze mensen? Zo nee, hoe komt dat?

5.2. Vraagstelling: 'Hoe ziet uw sociale leven eruit?'

(Postpensioen) Hoe ziet uw sociale leven eruit? Bent u bijvoorbeeld actief lid van een buurtvereniging, een reisvereniging of een kerkgemeenschap? Zo ja, bij wat voor soort vereniging zit u? Of doet u misschien vrijwilligerswerk? Zo ja, wat voor soort vrijwilligerswerk? Heeft u een uitgebreide familie of collectieve vriendengroep? Denkt u dat u in de toekomst meer of minder tijd in uw sociale leven zult steken?

5.3. Statistische resultaten

- Een groot aandeel van de verhalen (73%) is congruent, wat aangeeft dat waarschijnlijk een groot aandeel respondenten over een sociaal netwerk (familie, vrienden, vrijwilligerswerk, mantelzorg, ook kinderen) beschikt. Van de verhalen is 16,9% niet congruent. Niet te analyseren was 10,1% van de verhalen (tabel 45).
- Respondenten postpensioen vallen met name in de categorie 65-74 jaar. Omdat de groep jonger dan 65 jaar én gepensioneerd slechts 8 personen betreft, hebben wij deze tabel niet nader samengevat (tabel 46).
- Van de verhalen met het kenmerk vrouw is 76,6% congruent, 16,8% niet congruent en 6,6% niet te analyseren. Van de verhalen met het kenmerk man is 70,3% congruent, 19,8% niet congruent en 9,9% niet te analyseren (tabel 47).
- Voor de alleenstaande respondenten die met pensioen zijn, is 78,8% van hun verhalen congruent met de regiovisie. Voor samenwonende respondenten die met pensioen zijn is dat 72,6% (tabel 48).
- De verhalen van respondenten die met pensioen zijn en een koopwoning bezitten, zijn voor 77,1% congruent. Voor respondenten met een huurwoning is dit 60,8%, voor de respondenten waarvan de woonsituatie onbekend/anders is, is dit 70,3% (tabel 49).
- De verhalen van gepensioneerde respondenten met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 73,4% congruent, 20,2% niet congruent en voor 6,4% niet te analyseren. De verhalen over mensen met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 74,8% congruent, 16% niet congruent en voor 9,2% niet te analyseren (tabel 50).

5.4. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- Sociale kring bestaat met name uit familie (congruent)
- 'Ik heb een actief sociaal leven en denk dat dit zo blijft' (congruent)
- 'Ik heb een actief sociaal leven en denk dat dit zal afnemen' (congruent)

- 'Ik heb een beperkt sociaal leven' (niet congruent)

Congruent

Sociale kring bestaat met name uit familie

Man (79, mbo/mavo/lbo)

'De familie is voor mij erg belangrijk en dan met name de kinderen en de broer en zus van m'n vrouw. We zijn wel lid van de kerk maar gaan niet meer zo vaak. Vaak volgen we een kerkdienst thuis.'

Man (74, mbo/mavo/lbo)

'Mijn sociale leven bestaat uit bezoek aan familie en af en toe een praatje met de buren.'

Vrouw (67, mbo/mavo/lbo)

'Familie en vrienden zijn voor mij genoeg'

Ik heb een actief sociaal leven, denk dat dit zo blijft

Vrouw (72, hbo/wo)

'Wij zijn lid van een kerkgemeenschap en hebben een groot netwerk van vrienden, familie, niet alleen eigen doelgroep maar juist ook jongeren. Onze agenda is goed gevuld. Bijzondere leuke burens die altijd als het moet voor je klaar staan. Geen verplichtingen meer maar wel klaarstaan als het nodig is. Lief en leed blijven delen.'

Man (70, havo/vwo)

'We hebben een uitgebreide familie- en vriendschaar. We zitten in diverse bestuurlijke en vrijwilligersorganisaties. We vervelen ons nooit, te meer omdat we ook een brede belangstelling hebben en veel dingen beleven, bekijken, bezoeken. Elke dag een vaste dag oppassen op de kleinkinderen, ook heel waardevol. Hiermee gaan we door zolang het fysiek mogelijk is, dat is ons voornemen.'

Man (69, mbo/mavo/lbo)

'Kleine familie, maar wel goed contact. Veel contact met mensen uit de buurt. Vrijwilliger bij een zorgboerderij. Vrijwilliger duofietsen. Vrijwilliger zwemplek. Tijdsbesteding zal voorlopig weinig veranderen.'

Ik heb een actief sociaal leven, denk dat zal afnemen

Man (71, hbo/wo)

'Ik heb veel sociale contacten. Enerzijds vanuit een aantal vrijwilligersfuncties, dat levert mij erg veel op. Daarnaast heb ik altijd veel geïnvesteerd in sociale contacten uit het verleden waardoor ik met veel oude vrienden nog goed contact heb. Ik maak tegenwoordig ook nog steeds nieuwe sociale contacten, ik zoek dat ook op. Waar ik me wel zorgen over maak ik mijn gehoor. Het zit in onze familie dat we allemaal een beetje doof worden, daarnaast heb ik

vroeger veel concerten bezocht zonder gehoorbescherming en door deze factoren ben ik slechthorend. Ik vind het wel spannend als dit nog meer verslechterd omdat dat er ook voor kan zorgen dat je sociaal wat geïsoleerd raakt. Ik heb hierbij de hoop dat de hoortechniek steeds beter wordt waardoor ik er geen last van zal hebben, dit gebeurt natuurlijk ook al en ik ben hier ontzettend blij mee. Ik heb ook nog redelijk veel contact met mijn broers en nog hier en daar contact met familie. Ook ga ik zondags na de kerk waar ik ook veel sociale contacten aan over houd.'

Vrouw (68, hbo/wo)

'Wij doen allebei vrijwilligerswerk. In organisaties over duurzaamheid in brede zin, bestuur schiphuis, bestuur bridgeclub, bestuur doarpskeamer, lid gemeentelijke participatieraad, leesclubs, tekenles. En genoeg vrienden en familie om gezellig mee te lunchen, te bezoeken enz. Dat zal in de toekomst vast minder worden. Het zij zo.'

Man (66, hbo/wo)

'Heb diverse kennissen en een vriendin (lat relatie). Biljart en kano. Doe vrijwilligerswerk bestuurlijk en zeil met gehandicapten. Bij afnemende gezondheid/ mobiliteit lijkt mij vereenzaming wel een probleem.'

Niet congruent

Ik heb een beperkt sociaal leven

Man (74, hbo/wo)

'Lid van enkele besturen in de sociale en culturele hoek. Geen vriendenkring, zeer beperkt sociaal leven.'

Man (73, havo/vwo)

'Behalve de buurt niet echt een netwerk.'

Vrouw (71, havo/vwo)

'Wij zijn niet zo van 'met z'n allen'. Gaan goed om met familie, zijn gestopt met vrijwilligerswerk, ik werd te erg geclaimd. En ik kan erg goed alleen zijn.'

Vrouw (62, hbo/wo)

'Ik ben niet sociaal, heb enkele vrienden met wie ik contact heb, maar niet heel veel en mijn kinderen zie ik regelmatig.'

Man (73, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb geen sociaal leven. Ik ben niet zo goed in contacten onderhouden. maar ik voel me er goed bij.'

Vrouw (68, hbo/wo)

'Ben heel graag op mezelf en doe de dingen die ik leuk vind.'

Vrouw (78, havo/vwo)

'Tot aan mijn pensionering vrijwilligerswerk gedaan. mijn sociale leven is minimaal, vanwege overlijden van diverse contacten.'

Man (69, hbo/wo)

'Vijf jaar geleden geveld door kanker. Zware chemo's gehad. Gelet op de tijd van herstel (zo'n anderhalf jaar) zijn vele sociale contacten verloren gegaan.'

Vrouw, (69, mbo/mavo/lbo)

'Nieuwe sociale contacten op oudere leeftijd is lastiger. Heb wel een grote familie en doe vrijwilligerswerk (administratief)'

X, X (hbo/wo)

'Deelname aan sociale activiteiten is leuk als je mobiel bent. Ben je niet mobiel wordt het lastiger zeker als je voor vervoer extra moet betalen.'

5.5. Vraagstelling: 'Hoe ziet uw sociale leven eruit?'

(Prepensioen) Hoe ziet uw sociale leven eruit?

Bent u bijvoorbeeld actief lid van een buurtvereniging, een reisvereniging of een kerkgemeenschap? Zo ja, bij wat voor soort vereniging zit u? Of doet u misschien vrijwilligerswerk? Zo ja, wat voor soort vrijwilligerswerk? Heeft u een uitgebreide familie of collectieve vriendengroep? Denkt u dat u daarin meer of minder tijd zult steken na uw pensioen?

5.6. Statistische resultaten

- Van de 263 verhalen van respondenten die nog niet met pensioen zijn is 67,7% congruent met de opmerkingen over mienskip in de regiovisie, 26,6% niet congruent en 5,7% niet te analyseren (tabel 51).
- De totale N wijkt af van het aantal respondenten. Eén antwoord kan onder meerdere thema's vallen en daarom vaker gescoord zijn (zie Bijlage methodiek van Burgers Spreken Zich Uit). Respondenten prepensioen vallen met name in de categorie jonger dan 65 (tabel 52).

- Van de verhalen door niet-gepensioneerde vrouw is 70,8% congruent, 27,9% niet congruent en 1,3% niet te analyseren. Voor mannen zijn de percentages 63% congruent, 25% niet congruent en 12% niet te analyseren (tabel 53).
- Voor de alleenstaande respondenten die nog niet met pensioen zijn, is 67,2% van de verhalen congruent met de opvattingen in de regiovisie. Voor samenwonende respondenten die nog niet met pensioen zijn is dat 68,4% (tabel 54).
- De verhalen van niet-gepensioneerden met een koopwoning, zijn voor 72,5% congruent, voor mensen met een huurwoning is dit 54,7%, voor de mensen waarvan de woonsituatie onbekend/anders (bijv. verzorgingshuis) is dit 64,7% (tabel 55).
- De verhalen van niet gepensioneerde respondenten en met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 62,1% congruent met opvattingen over een sociaal netwerk in de regiovisie, 31,5% is niet congruent en voor 6,5% niet te analyseren. De verhalen van mensen met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 76,9% congruent, 20,5% niet congruent en voor 2,6% niet te analyseren (tabel 56).

5.7. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubriecken samengesteld:

- 'Ik verwacht na pensionering meer te investeren in sociale contacten, vrijwilligerswerk, verenigingen' (congruent)
- Sociaal leven blijft gelijk na pensionering (congruent)
- Beperkt sociaal netwerk (niet met pensioen/niet congruent)
- Sociaal leven klein, blijft zo na pensionering (niet congruent)
- Alleen familie, daarnaast geen netwerk (niet congruent)
- Meer tijd voor mezelf (niet te beoordelen)

Congruent

Ik verwacht na pensionering meer te investeren in sociale contacten, vrijwilligerswerk, verenigingen

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Na mijn pensioen ga ik beslist meer tijd in mijn vrienden en familie steken. Op dit moment komt dat er niet voldoende van. Waarschijnlijk ga ik dan ook vrijwilligerswerk doen want van thuiszitten word ik niet blij.'

Vrouw (61, hbo/wo)

'Ik werk nog een paar dagdelen, doe vrijwilligerswerk, ben lid van een sportvereniging en heb

een relatie. Maar verder geen familie en de vrienden zijn meer van het niveau 'kennissen'. Op dit moment ben ik bewust actief bezig om te investeren in een beter sociaal netwerk.'

Sociaal leven blijft gelijk na pensionering

Vrouw (66, mbo/mavo/lbo)

'Actief lid bij ouderenpastoraat bij ons in de kerk. Help in verzorgingshuis als vrijwilliger. Ga er geen tijd meer maar ook niet minder aan besteden.'

Vrouw (59, hbo/wo)

'Ik ben bij een gezamenlijke tuin. Ik heb een uitgebreide vriendenploeg. Ik denk dat ik na mijn pensionering nog deels blijf doorwerken en dat de contacten er dan ook nog zullen zijn.'

Niet congruent

Beperkt sociaal netwerk

Man (66, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben behoorlijk beperkt, kan niet een straat uitlopen. Focus mij op m'n hobby's, wat ik al zei, gaat in hele kleine stukjes. Even ter illustratie, een doodgewone (verjaardag) visite is voor mij al doodvermoeiend.'

Vrouw (65, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben lid van de Zonnebloem. Ik heb een goed contact met mijn burens, al komen we niet bij elkaar over de vloer. Mijn familie beperkt zich tot mijn zoon, dochter, broer en zijn twee dochters die niet in de buurt wonen. In verband met mijn beperkingen denk ik dat de contacten verder terug zullen lopen.'

Vrouw (62, vwo/havo, heeft chronische ziekte)

'Ik kom nergens en buiten mijn twee kinderen heb ik met niemand contact helaas.'

Sociaal leven klein, blijft zo na pensionering

Vrouw (67, hbo/wo)

'Nee, geen verenigingen en geen vrijwilligerswerk. Sociale contacten met vrienden en familie, maar dat is allemaal op afstand. Na pensionering zal dat niet veranderen.'

Man (60, hbo/wo)

'Nee, asjeblijft niet, ik heb totaal geen behoefte aan sociaal contact.'

Vrouw (67, mbo/mavo/lbo)

'Ik zit nergens bij omdat ik een hekel aan verplichtingen heb.'

Alleen familie, daarnaast geen netwerk

Vrouw (62, havo/vwo)

'Ik kom nergens en buiten mijn twee kinderen heb ik met niemand contact helaas.'

Vrouw (64, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb weinig vrienden, maar genoeg aan de kinderen en kleinkinderen.'

Niet congruent

Meer tijd voor mezelf

Vrouw (64, hbo/wo)

'Lekker rustig, weinig verplichtingen, druk gezinsleven Ik wil geen verplichtingen meer, al veel mantelzorg en vrijwilligerswerk gedaan, nu is het tijd voor mezelf.'

Vrouw (63, hbo/wo)

'Ik heb jarenlang in besturen gezeten in het dorp en ben momenteel voorzitter van de toneelvereniging. Bovendien ben ik vrijwilliger in het dorpshuis. Ik denk dat ik beide functies niet meer ga doen als ik met vervroegd pensioen ga (dit is namelijk de bedoeling), omdat ik meer tijd wil besteden aan mijn kleinkind en meer wil gaan reizen. Het kan best zijn dat ik na mijn pensioen behoefte krijg wat meer voor een ander te gaan betekenen en bijv. bij het Maatjesproject aansluit.'

5.8. Vraagstelling: 'Biedt u zelf hulp aan mensen in uw omgeving?'

Ouderen die al met pensioen zijn, is gevraagd of zij nu al hulp aanbieden aan mensen in de eigen omgeving en zo ja, wat voor hulp dat is. Zo nee, waarom zij geen hulp aanbieden. Daarnaast is gevraagd of ze verwachten dat dit in de toekomst zal veranderen. Mensen die aangaven nu al hulp aan te bieden en dat in de toekomst willen doen, en mensen die nu geen hulp aanbieden maar dat in de toekomst wel zouden willen, zijn voor het thema samenredzaamheid als congruent gescoord. Mensen die geen hulp aanbieden en/of dat in de toekomst niet willen, zijn voor het thema samenredzaamheid als niet congruent gescoord. Aan ouderen die nog niet met pensioen zijn, is gevraagd of zij denken na het pensioen meer hulp te gaan aanbieden aan mensen in de omgeving. En zo ja, wat voor hulp? Daarnaast waar zij zelf graag tijd in willen steken na het pensioen?

Congruentie

Mensen die aangaven na hun pensioen hulp te denken en/of willen bieden aan hun omgeving (bijvoorbeeld door het helpen van de burens, vrijwilligerswerk, etc.), zijn als congruent gescoord op het thema samenredzaamheid. Mensen die in de toekomst geen hulp denken en/of willen geven, zijn voor samenredzaamheid als niet congruent gescoord. Een klein aantal respondenten gaf geen of niet te interpreteren antwoord op het wel/niet aanbieden van hulp. Die zijn geboekt als non-respons.

Vraagstelling: (post pensioen) **Biedt u zelf hulp aan mensen uit uw omgeving?** Zo ja, kunt u hierover iets vertellen? Zo nee, waarom niet? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen?

5.9. Statistische resultaten

- Van de 235 verhalen is 60,9% congruent, 32,3% niet congruent en 6,8% niet te analyseren (tabel 57).
- Respondenten postpensioen vallen met name in de categorie 65-74 jaar (tabel 58).
- Van de vrouwen is 60% congruent met de opmerkingen in de regiovisie over materiële hulp bieden, 33,1% niet congruent en 6,9% niet te analyseren. Voor mannen zijn deze percentages is 61,2% congruent, 37,6% niet congruent en 1,2% niet te analyseren (tabel 59).
- Voor de alleenstaande respondenten die met pensioen zijn is 61,3% van de verhalen congruent. Voor samenwonende respondenten die nog niet met pensioen zijn is dat 62,2% (tabel 60).
- De verhalen van mensen die met pensioen zijn en een koopwoning bezitten zijn voor 62% congruent, voor mensen met een huurwoning is dit 52,7%, voor de mensen waarvan de woonsituatie onbekend/anders (bijv. verzorgingshuis) is dit 69,2% (tabel 61). De verhalen van respondenten die met pensioen zijn met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 58,4% congruent, 37,6% niet congruent en voor 4% niet te analyseren. De verhalen van de respondenten die met pensioen zijn met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 62,3% congruent, 31,6% niet congruent en voor 6,1% niet te analyseren (tabel 62).

5.10. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- 'Ik bied hulp of mantelzorg aan burenen' (congruent)
- Ik bied geen hulp of mantelzorg aan burenen (niet congruent)

Congruent

Ik bied hulp of mantelzorg aan burenen

Vrouw (73, havo/vwo)

'Geregeld ga ik even naar de overbuurvrouw, die is 88 en heeft alleen haar kleinkinderen nog.'

Vrouw (67, mbo/mavo/lbo)

'Aandacht aan burenen met problemen is een heel gewoon, dus dat doe ik. En oppassen op de kleinkinderen ook.'

Man (62, hbo/wo)

'Zoals ik een beroep op mijn burenen kan doen, doen zij soms ook een beroep op mij. Varieert van

boodschappen doen tot chauffeur spelen. Tot nu toe hooguit enkele keren per jaar, in de toekomst wellicht vaker. Idem bij vrienden maar minder frequent want bij hen speelt de afstand vaker een rol.'

Vrouw (74, mbo/mavo/lbo)

'Ja, aan de buurvrouw, die heeft een hersenbloeding gehad en is vorig jaar haar man verloren. Ik ben haar mantelhulp.'

Vrouw, (75, hbo/wo)

'Ik ben mantelzorger voor mijn man. Als hij overlijdt dan hoeft dat niet meer. Professionele hulp wil ik zoveel mogelijk buiten de deur te houden.'

Vrouw (68, mbo/mavo/lbo)

'Ben mantelzorger voor mijn moeder (92). Dat zal zo blijven tot haar dood.'

Vrouw (76, havo/vwo)

'Ja, als ik in mijn omgeving helpen kan doe ik dat. Mee naar ziekenhuis, begeleiding bij medicatie op orde houden, enz. Maar wie helpt mij in de toekomst?'

Niet congruent

Ik bied geen hulp of mantelzorg aan burens

Man (72 mbo/mavo/lbo)

'Ik bied niet echt hulp aan anderen, omdat ik niet heel veel meer kan.'

Man (70, geen opleiding)

'Nee geen zin in, als ze mijn vragen wil ik wel iets doen maar niet structureel.'

Vrouw (75 mbo/mavo/lbo)

'Niet meer heeft al veel te veel voor anderen gedaan tegen mijn zin.'

5.11. Vraagstelling: 'Denkt u dat u na uw pensioen zelf meer hulp gaat bieden aan mensen in uw omgeving?'

Denkt u dat u na uw pensioen zelf meer hulp gaat bieden aan mensen in uw omgeving? Kunt u hierover iets vertellen? Verwacht u dat dit in de toekomst zal veranderen? Waar zou u tijd in willen steken?

5.12. Statistische resultaten

- Van de 260 verhalen is 51,2% congruent, 45% niet congruent en 3,8 % niet te analyseren (tabel 63).
- Respondenten prepensioenen vallen met name in de categorie jonger dan 65 jaar (tabel 64).
- Van de verhalen van vrouwelijke gepensioneerde respondenten is 52,6% congruent, 44,7% niet congruent en 2,6% niet te analyseren. Voor mannen gelden de volgende percentages: 47,8% congruent, 48,9% niet congruent en 3,3% niet te analyseren (tabel 65).
- Voor de alleenstaande respondenten die nog niet met pensioen zijn is 52,5% van de verhalen congruent. Voor samenwonende respondenten die nog niet met pensioen zijn is dat 48,8% (tabel 66).
- De verhalen van mensen die nog niet met pensioen zijn en een koopwoning bezitten zijn voor 53,9% congruent, voor mensen met een huurwoning is dit 40,9%, voor de mensen waarvan de woonsituatie onbekend/anders (bijv. verzorgingshuis) is dit 64,3% (tabel 67).
- De verhalen van respondenten die nog niet met pensioen zijn met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 43,4% congruent, 52,5% niet congruent en voor 4,1% niet te analyseren. De verhalen van respondenten die nog niet met pensioen zijn met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 60,3% congruent, 38,8% niet congruent en voor 0,0% niet te analyseren (tabel 68).

5.13. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- Ik verwacht hulp te geven aan burens, ouderen, vrienden en kinderen (congruent)
- Ik verwacht na pensionering meer vrijwilligerswerk te gaan doen (congruent)
- Ik heb genoeg aan mezelf/wil tijd voor mezelf/ik bied al hulp (niet congruent)

Congruent

Denk hulp te geven aan burens, ouderen, vrienden en kinderen

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Als ik met pensioen zou ik wel sneller deelnemen aan verenigingen of clubs. Ook zou ik meer gaan doen voor mijn kinderen. Ook zelf zou ik op mijn oude dag iets willen betekenen voor de oudere mensen.'

Man (65, mbo/mavo/lbo)

'Ja, ik wil meer voor de kinderen betekenen zodat de kleinkinderen minder naar de opvang of bso moeten.'

Man (56, mbo/mavo/lbo)

'Ik zou mij dan graag inzetten om een ander te helpen, als mijn gezondheid dat toe zou laten.'

Ik verwacht na pensionering meer vrijwilligerswerk te gaan doen

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben geen verzorgend type, maar wil bijv. vluchtelingen wel helpen met de Nederlandse taal o.i.d.'

Man (56 mbo/mavo/lbo)

'Als ik met pensioen ga, zal ik zeker iets van vrijwilligerswerk willen doen. Moet mijn dagen een beetje doorkomen, en meedoen/participeren in de samenleving.'

Man (61, hbo/wo)

'Ja, dat verwacht ik wel. Ook om het gevoel te houden van nut te zijn.'

Niet congruent

Ik heb genoeg aan mezelf/wil tijd voor mezelf/ik bied al hulp

Vrouw (61, hbo/wo),

'Door late pensionering eerst tijd voor mezelf te nemen. Eerst reizen en vrienden en familie bezoeken. En tijd om een boek te gaan lezen.'

Vrouw, (66, mbo/mavo/lbo)

'Omdat ik nu al mantelzorger ben voor man en dochter denk ik dat hulp aan anderen niet erg waarschijnlijk is. Daarbij is onze buurvrouw 93 jaar, zo nu en dan roept zij mijn hulp in.'

Man (59, mbo/mavo/lbo)

'Ik wil alleen maar tijd besteden aan mijn vrouw en mijzelf. De eerste tien jaar hopelijk zonder ongemakken leuke dingen doen. Na die tijd wordt je leefwereld kleiner. Dat gaat zo bij ouderen.'

5.14. Vraagstelling: 'Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt?'

In de Krachtig Verbindende Regiovisie wordt gepleit voor het aanspreken en uitbreiden van de 'mianskip', waar mensen naar elkaar omkijken en voor elkaar zorgen. Daarom heeft ZBF ook gevraagd of respondenten bij iemand terechtkunnen als zij zich verdrietig en/of eenzaam voelen. Zo ja, bij wie is dit het geval, en zo nee, hoe komt dat? Aan ouderen die nog niet met pensioen zijn, is ook gevraagd of ze verwachten het contact te behouden met de mensen bij wie ze nu terechtkunnen als ze zich verdrietig of eenzaam voelen.

Congruentie

Ouderen die bij iemand terechtkunnen, zijn voor het thema samenredzaamheid als congruent gescoord. Ouderen die niemand hebben waar ze terechtkunnen als ze zich

eenzaam of verdrietig voelen, zijn als niet congruent gescoord bij het thema samenredzaamheid. Mensen die geen hulp aanbieden en/of dat in de toekomst niet willen, zijn voor het thema samenredzaamheid als niet congruent gescoord. Een klein aantal respondenten gaf geen of niet te interpreteren antwoord op het wel/niet aanbieden van hulp. Die hebben we geboekt als non-respons.

Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt? Zo ja, wie zijn deze mensen? Zo nee, hoe komt dat?

5.15. Statistische resultaten

- Van de 230 verhalen is 77,8% congruent, 12,6% niet congruent en 9,6 % niet te analyseren (tabel 69).
- De totale N wijkt af van het aantal respondenten. Eén antwoord kan onder meerdere thema's vallen en daarom vaker gescoord zijn (tabel 70).
- Van de verhalen door gepensioneerde vrouwen is 84,3% congruent met de regiovisie over eenzaamheid, 10,2% niet congruent en 5,5% niet te analyseren. Voor mannen zijn deze percentages 73,5% congruent, 15,7% niet congruent en 10,8% niet te analyseren (tabel 71).
- Voor de alleenstaande respondenten die met pensioen zijn is 78,7% van de verhalen congruent, 14,8% niet congruent. Voor samenwonende respondenten die nog niet met pensioen zijn is 80,6 van de verhalen congruent, 11,1% niet congruent (tabel 72).
- De verhalen van gepensioneerde respondenten met een koopwoning, zijn voor 79,9% congruent en 13,8% niet congruent, voor mensen met een huurwoning is dit 76,7% congruent en 8,7% niet congruent (tabel 73).
- De verhalen door mensen met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 78,8% congruent met opmerkingen in de over eenzaamheid, 13,1% niet congruent en voor 8,1% niet te analyseren. De verhalen van respondenten met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 82% congruent, 10,8% niet congruent en voor 7,2% niet te analyseren (tabel 74).

5.16. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- Kan terecht bij partner kinderen, vrienden en familie (congruent)
- Kan niet (echt) terecht bij anderen (niet congruent)

Congruent

Kan terecht bij partner kinderen, vrienden en familie

Vrouw (68, hbo/wo)

'In de eerste plaats zijn wij nog een echtpaar en vinden troost bij elkaar. Verder kunnen we prima met vrienden praten over zorgen, verdriet enz.'

Man (62, hbo/wo)

'Ja, ik heb een behoorlijk aantal goede vrienden met wie ik dergelijke emoties heel goed kan delen. Andersom weten zij mij ook te vinden. Vaak betreft dit langjarige vriendschappen maar een aantal dateert van de afgelopen paar jaar.'

Niet congruent

Kan niet (echt) terecht bij anderen

Vrouw (75, mbo/mavo/lbo)

Af en toe kan ik bij een vriendin terecht als ik mij eenzaam en verdrietig voel. Mensen in mijn omgeving hebben geen tijd en zin in deze contacten

Man (73, hbo/wo)

Nee. Ik heb een paar vrienden die ver weg wonen (o.a. Mallorca) en dus geen dagelijkse uitlaat voor gevoelens. Incidenteel komt iets aan de orde maar over gevoelens wordt niet gesproken

Vrouw (73, havo/vwo)

'Ja, zou wel kunnen maar zou ik niet zo snel doen.'

Man (69, hbo/wo)

'Dit is hoogst zelden van toepassing. Zo ja, dan kunnen anderen dit niet oplossen.'

5.17. Vraagstelling: 'Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt?'

Kunt u terecht bij vrienden of kennissen als u zich verdrietig of eenzaam voelt? Zo ja, wie zijn deze mensen? Denkt u dat u contact met hen blijft houden als u met pensioen bent? Zo nee, hoe komt dat?

5.18. Statistische resultaten

- Van de 227 verhalen door niet-gepensioneerden is 79,7% congruent, 15% niet congruent en 5,3 % niet te analyseren (tabel 75).
-
- Respondenten die nog niet met pensioen zijn vallen met name in de categorie jonger dan 65 jaar. Niet apart geanalyseerd (tabel 76).

- Van de verhalen door niet-gepensioneerde vrouwen is 85% congruent, 12% niet congruent en 3% niet te analyseren. Voor vergelijkbare mannen zijn deze percentages 72,8% congruent, 21% niet congruent en 3% niet te analyseren (tabel 77).
- Voor de alleenstaande respondenten die niet met pensioen zijn is 78,4% van de verhalen congruent, 19,6% niet congruent. Voor samenwonende respondenten die nog niet met pensioen zijn is 81,6% van de verhalen congruent, 13,8% niet congruent (tabel 78).
- De verhalen door niet-gepensioneerden met een koopwoning, zijn voor 84,4% congruent en 11,7% niet congruent, voor mensen met een huurwoning is dit 71,2% congruent en 23,7% niet congruent (tabel 79).
- De verhalen van respondenten met Mavo, Lbo of MBO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 78,3% congruent, 17,4% niet congruent en voor 3,2% niet te analyseren. De verhalen van respondenten met Havo, VWO, HBO of WO als hoogst voltooide opleiding zijn voor 83,9% congruent, 12,9% niet congruent en voor 3,2% niet te analyseren (tabel 80).

5.19. Verhalen

Uit de aangereikte antwoorden hebben wij achteraf de volgende rubrieken samengesteld:

- Ja, er zijn mensen bij wie ik terecht kan
- Nee, er zijn geen mensen bij wie ik terecht kan

Congruent

Ja, er zijn mensen bij wie ik terecht kan

Vrouw (59, hbo/wo)

'Ja ik kan bij vrienden terecht. Ik hoop dat ze blijven na mijn pensionering, maar zij worden ook ouder natuurlijk.'

Man (56, mbo/mavo/lbo)

'Jazeker wel, probeer contacten te houden met mensen die mij dierbaar, zijn.'

Vrouw (59, X)

'Wij hebben een groot netwerk waar we terecht kunnen. Er komen en gaan mensen in het leven en het netwerk zal mee veranderen.'

Man (64, mbo/mavo/lbo)

'Jazeker, familie woont in de buurt. Zus, schoonzuster en zwagers.'

NIET CONGRUENT

Nee, er zijn geen mensen bij wie ik terecht kan

Vrouw (55, havo/vwo)

'Soms wel. Maar uiteindelijk sta je toch meestal er alleen voor helaas.'

Man (64, mbo/mavo/lbo)

'Ik ben altijd erg op mezelf geweest, heb mijn vrouw mijn kinderen. Ik denk niet dat ik andere mensen lastigval met mijn problemen.'

Vrouw (75, mbo/mavo/lbo)

'Nee, kan bij niemand terecht.'

Man (65, hbo/wo)

'Nee, wel kennissen geen vrienden.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Geen idee, ik ben een gesloten type en houd dat soort dingen voor mezelf.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Ik heb geen mensen bij wie ik terecht kan. Ik ben bijna alle vrienden kwijtgeraakt toen mijn man overleed weet niet waar dit aan ligt.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Helaas niet. Ik ga soms naar de praktijkondersteuner.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Nee, ik ben nu al eenzaam. Anderen begrijpen mijn problematiek niet. Als ik stop met werken, ga nog eenzamer worden en kom waarschijnlijk dan de deur niet meer uit. Het zou mij niets verbazen dat ik eens dood in huis gevonden wordt.'

5.20. Trends

- Een groep respondenten geeft aan over een goed netwerk te beschikken, waarbij sommigen zich voornamelijk of uitsluitend richten op familie. Anderen hebben een breder netwerk, en de verwachting is dat dit netwerk blijvend is of met de tijd meebeweegt.
- Een deel van de respondenten verwacht dat het netwerk zal afnemen vanwege de afnemende gezondheid of mobiliteit.
- Een groep respondenten geeft aan over een beperkt of geen netwerk te beschikken. Genoemde redenen hiervoor zijn onder andere het overlijden van mensen uit hun netwerk. Ook een chronische beperking of aandoening, gebrek aan mobiliteit, wordt als reden gegeven voor een beperkt netwerk. Voor een andere groep respondenten is het een keuze: zij hebben geen behoefte aan een sociaal netwerk en zijn graag op zichzelf.
- Een groep respondenten verwacht na pensionering meer te investeren in een sociaal netwerk of wil daar bewust in gaan investeren. Een andere groep verwacht dat het sociale netwerk na pensionering gelijk blijft. Een deel geeft aan deels door te willen gaan met werken.

- Een deel van de respondenten biedt mantelzorg en/of doet vrijwilligerswerk. Een groep respondenten geeft aan dit na pensionering te willen blijven doen of wil daar na pensionering meer tijd aan besteden. Een andere groep geeft aan dit niet te willen doen na pensionering omdat ze behoefte hebben aan rust en tijd voor zichzelf.
- Een groep respondenten geeft aan terecht te kunnen in moeilijke tijden, bij verdriet of problemen in hun sociale omgeving, zowel bij familie als vrienden. Er is echter ook een groep respondenten die aangeeft nergens terecht te kunnen, waaruit soms een diepe eenzaamheid blijkt.

6. Ontwikkeling eigen activiteiten

6.1. Inleiding

Na pensionering kan er veel veranderen in een leven: mensen stoppen met werken. Dat kan als positief worden ervaren. Eindelijk is er tijd voor allerlei zaken. Net gepensioneerden kunnen echter ook in een gat vallen; niet meer werkzaam zijn kan gepaard gaan met een gevoel van statusverlies en een gebrek aan zingeving. Door actief aan een nieuwe invulling te werken, kunnen ouderen hun mentale gezondheid beschermen.

De ouderen die met pensioen gaan in de komende decennia vormen een enorm potentieel aan kennis en ervaring. Zij kunnen deze, zij het op een wat andere manier, inzetten voor de samenleving. Ze kunnen actief blijven in hun oude vakgebied, maar ook vrijwilligerswerk doen in de zorg en welzijn. Juist nu de zorg schaarser wordt, kunnen ouderen een rol spelen in de zorgtransitie.

Actief zijn of blijven kan eenzaamheid voorkomen en is goed voor de mentale gezondheid. Daarom hebben wij respondenten gevraagd naar hun verwachtingen over hun activiteiten in de toekomst en/of na hun pensionering.

Congruentie

We hebben de respondenten gevraagd of het voor hen een grote verandering is of zal zijn wanneer zij met pensioen gaan. Hoe denken zij die periode, ook wel de derde levensfase genoemd, in te vullen? Antwoorden beschouwen we als congruent wanneer respondenten anticiperen op de invulling van hun post-pensioenperiode of hier daadwerkelijk invulling aan geven. Niet-congruent zijn de antwoorden wanneer respondenten hierin (nog) een passieve houding aannemen.

Over verwachtingen over eigen activiteiten stelden wij respondenten de volgende vragen:

Was het een grote verandering in activiteiten toen u met pensioen ging? Kunt u daar iets over vertellen? Werkt u wellicht nog part time? Of heeft u een nieuwe hobby opgepakt? Komt u meer of minder toe aan vrijwilligerswerk? Reist u graag? Zorgt u nu meer voor uw naaste, bijvoorbeeld uw partner, familie, kinderen of burens of verwacht u dat te gaan doen?

Wordt het een grote verandering in activiteiten als u stopt met werken?

Kunt u iets vertellen over uw verwachtingen? Overweegt u bijvoorbeeld om na uw pensionering part time te blijven werken? Of gaat u een nieuwe hobby's/vrijwilligerswerk oppakken, of wil u gaan reizen? Verwacht u dat u meer voor uw naaste bv uw partner, familie, kinderen of burens gaat zorgen

6.2. Vraagstelling: 'Was het een grote verandering in activiteiten toen u met pensioen ging?'

Was het een grote verandering in activiteiten toen u met pensioen ging? Kunt u daar iets over vertellen? Werkt u wellicht nog part time? Of heeft u een nieuwe hobby opgepakt? Komt u meer of minder toe aan vrijwilligerswerk? Reist u graag? Zorgt u nu meer voor uw naaste, bijvoorbeeld uw partner, familie, kinderen of burens of verwacht u dat te gaan doen?

6.3. Statistische resultaten

- Van de respondenten die met pensioen zijn geeft 73% aan vanuit eigen regie te handelen in zijn/haar activiteiten. Zij handelen proactief als het gaat om eigen activiteiten. 2% van de respondenten geeft aan dit niet vanuit eigen regie te doen en niet proactief activiteiten uit te voeren. Van het totaal aantal respondenten geeft 25% een niet te analyseren antwoord/verhaal. Dit percentage komt deels tot stand omdat een deel van de respondenten niet werkzaam is (tabel 81).

6.4. Verhalen

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- Pensionering was een grote verandering, en het bevalt prima (congruent)
- Geen grote verandering: ik was erop voorbereid (congruent)
- Ja, grote verandering, maar heb mijn draai gevonden (congruent)

Congruent

Pensionering was een grote verandering, en het bevalt prima

Man (69, hbo/wo)

'Ja, een hele grote verandering. Heel verfrissend om dingen te doen die ik nog niet had gedaan, zoals vrijwilligerswerk. Ook de verhuizing naar Friesland (mijn geboortegrond) was een grote verandering. Een nieuwe omgeving. Nieuwe mensen leren kennen. Heerlijk om hier te fietsen. Bevalt me prima.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Vanaf pensioen ben ik bezig geweest met huis verkopen en verhuizen naar Friesland. Veel vakantie gevierd en gedaan waar we zin in hebben. Fijn om eindelijk de tijd voor alles te hebben maar nu, drie jaar later, merk ik wel dat ik meer behoefte heb aan 'iets bijdragen' vandaar dat ik toch ga kijken naar vrijwilligerswerk.'

X, (78, hbo/wo)

'Mijn pensioen zag ik lang van tevoren aankomen. Tot mijn grote verrassing had ik daarna nog minder tijd om alles te doen wat ik wilde dan tijdens mijn 'werkzame' leven.'

Geen grote verandering: ik was erop voorbereid

Man (66, hbo/wo)

'Was het werk al wat aan het afbouwen. Mis het werk geen moment, wel de sociale contacten. Vermaak mij prima met van alles en nog wat. Nog geen tijd gehad om oude hobby's op te pakken. Dat is op zich een goed teken.'

Man (67, mbo/mavo/lbo)

'Met pensioen gaan was voor mij geen grote verandering. Ik had er goed over nagedacht en me in een bepaalde mate erop voorbereid door alternatieve activiteiten te gaan zoeken. En dat is goed gelukt. Meer erop uit, meer bezoeken, vrijwilligerswerk, een cursusje, werken in de tuin, wandelen...'

Vrouw (66, hbo/wo)

'Nee, ik heb nu wat meer tijd voor alles wat ik al deed. Achteraf had ik het af en toe wel heel erg druk toen ik nog niet met pensioen was.'

Ja, grote verandering, maar heb mijn draai gevonden.

Vrouw (68, hbo/wo)

'Na de pensionering, na drukke banen, was het even zoeken. Dat duurde toch wel twee jaar of zo. Daarna komt het hoofd vrij, ga je in een langzamer tempo leven. Niet meer om 7 uur uit bed, direct in de kleren en na het ontbijt hop in de auto om na 18.00 uur weer thuis te komen. Tijd voor rustig ontbijt, krantje lezen, koffie en dan eens kijken wat de dag ons biedt. Nu na vier jaar onze draai wel gevonden.'

Vrouw (68, hbo/wo)

'Ja, ik miste heel snel de interactie en ben snel op zoek gegaan naar een flexibele manier van toch nog wat werken.'

Man (70, X)

'Met pensioen gaan was grote verandering, leegte en geen ritme en geen doel meer hebben, was behoorlijk wennen. Ik ben gaan schilderen en gaan reizen en verhuizen naar groter huis. Vrijwilligers werk gebeurt incidenteel.'

6.5. Vraagstelling: 'Wordt het een grote verandering in activiteiten als u stopt met werken?'

Wordt het een grote verandering in activiteiten als u stopt met werken? Kunt u iets vertellen over uw verwachtingen? Overweegt u bijvoorbeeld om na uw pensionering part time te blijven werken? Of gaat u een nieuwe hobby's/vrijwilligerswerk oppakken, of wil u gaan

reizen? Verwacht u dat u meer voor uw naaste bv uw partner, familie, kinderen of burens gaat zorgen?

6.6. Statistische verhalen

- Van de respondenten die (nog) niet volledig met pensioen zijn, geeft 62% van de respondenten aan vanuit eigen regie te handelen in zijn/haar activiteiten. Zij handelen proactief als het gaat om eigen activiteiten. Van het totaal aantal respondenten geeft 10 % aan dit niet vanuit eigen regie te doen en niet proactief activiteiten uit te voeren. Voor 28% van de respondenten is het antwoord niet analyseerbaar. Dit percentage komt deels tot stand omdat een deel van de respondenten niet werkzaam is (tabel 82).

6.7. Verhalen

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- Ik bereid me voor op mijn pensioen o.a. door afbouwen werk en zoeken van nieuwe invulling binnen het werk of daarbuiten (congruent)
- Ik verwacht (meer) vrijwilligerswerk te gaan doen of meer tijd voor familie (congruent)
- Ik denk nog niet na over mijn pensioen/ ik verwacht geen grote verandering (niet congruent)
- Ik verwacht pensionering lastig te gaan vinden (niet congruent)

Congruent

Ik bereid me voor op mijn pensioen o.a. door afbouwen werk en zoeken van nieuwe invulling binnen het werk of daarbuiten

Man (61, hbo/wo)

'Ja, dat betekent een heel ander ritme. We werken nu beiden nog vier dagen. Ik denk wel eens aan demotie en/of minder uren om de overgang meer geleidelijk te maken. En denk zeker meer vrijwilligerswerk/zorg te gaan doen.'

Man (56, mbo/mavo/lbo)

'Ik wil in ieder geval niet helemaal niks doen, en of parttime blijven werken of vrijwilligerswerk gaan doen.'

Man, (63, hbo/wo)

'Ja, indien mogelijk parttime blijven werken om pensioen aan te vullen. Wij hebben hoge woonlasten, want geen eigen (afbetaalde) woning.'

Ik verwacht (meer) vrijwilligerswerk te gaan doen of meer tijd voor familie

Vrouw (55, hbo/wo)

'Ik heb geschiedenis gestudeerd en ik verwacht dat ik na mijn pensioen historisch onderzoek ga doen of als vrijwilliger bij een museum aan de slag ga.'

Man (55, hbo/wo)

'Nieuw vrijwilligerswerk of tijdelijke korte klus voor dag in de week, daar mijn partner nogal wat jonger is.'

Vrouw, (63, hbo/wo)

'Ik zou graag één of twee vrijwilligersbaantjes willen doen (2 of 3 dagdelen), meer tijd besteden aan mijn huishouden en tuin.'

Niet congruent

Ik denk nog niet na over mijn pensioen/ ik verwacht geen grote verandering

Vrouw (55, mbo/mavo/lbo)

'Ik denk nog niet na over mijn pensioen, dat zal de tijd leren. Dan is de wereld open, kun je alle kanten op. Mijn verwachtingen van anderen heb ik niet. Ik red mezelf. Ik denk nu wel na over mijn schoonouders, daar kom ik ook minder. Ze hebben vaak niets te zeggen omdat ze minder meemaken. Dat kan bij mij ook gebeuren, de wereld wordt telkens kleiner.'

Vrouw (55, hbo/wo)

'Gelet op de hoge pensioenleeftijd zie ik dat dan wel. Je moet niet te veel verwachtingen hebben. Een jaar vooruit is meer dan genoeg.'

Ik verwacht pensionering lastig te gaan vinden

Man (60, mbo/mavo/lbo)

'Ik zal mijzelf opnieuw moeten gaan uitvinden.'

Vrouw (63, mbo/mavo/lbo)

'Ja, ik ga dan nog eenzamer worden en kom waarschijnlijk dan de deur niet meer uit. Het zou mij niets verbazen dat ik eens dood in huis gevonden wordt.'

Vrouw (65, hbo/wo)

'Ik zie er wel een beetje tegenop. Ik denk dat ik het werk ga missen en de mensen. Maar ik ga zeker niet niks doen, want dat past niet bij mij. Reizen is een optie. Ik pas altijd op mijn burens en zij op mij.'

6.8. Trends

- **Respondenten die met pensioen zijn**

Een groep gepensioneerde respondenten ervaart de overgang naar de post-pensioentijd. Een deel had zich daar ook op voorbereid. Er is ook een groep die aangeeft dat het een grote overgang was. Het was wennen aan het ritme en opnieuw invulling geven aan het leven. Respondenten geven ook aan die nieuwe invulling wel gevonden te hebben. Vrijwilligerswerk is daar voor een groep respondenten een onderdeel van.

- **Respondenten die nog niet met pensioen zijn**

Een groep respondenten bereidt zich actief voor op deze periode door werk af te bouwen en een nieuwe invulling te zoeken. Vrijwilligerswerk (binnen de zorg) wordt daarbij als optie genoemd. Er is daarnaast een groep respondenten die er niet mee bezig wil zijn ("wie dan leeft, wie dan zorgt") en een groep respondenten die er in mindere of meerdere mate tegenop ziet. Bij die laatste groep speelt (de angst voor) eenzaamheid mee. Wie nu al weinig sociale (als zinvol ervaren) contacten heeft, vreest de periode dat ook contacten via werk weggaan vallen.

7. Betaalbaarheid zorg

7.1. Inleiding

Regie nemen over welzijn en gezondheid vraagt financiële ruimte. De gezondheidsverschillen tussen mensen lopen voor een belangrijk deel synchroon aan inkomensverschillen. Soms daalt het inkomen na pensionering aanzienlijk omdat het pensioen (veel) lager is dan het maandelijkse inkomen vóór pensionering. Ouder worden gaat bovendien soms gepaard met extra kosten vanwege meer behoefte aan verwarming, speciale diëten of hogere vervoerskosten. We vroegen respondenten naar hun verwachtingen over hun financiële toekomst. We vroegen respondenten die al met pensioen zijn naar hun huidige situatie. Respondenten die nog niet met pensioen zijn, vroegen we naar hun verwachtingen over hun financiële toekomst na pensionering.

Congruentie

In de Krachtig Verbindende Regiovisie wordt gepleit voor een betaalbare ouderenzorg. ZBF heeft dit ingeperkt tot: betaalbaar voor de oudere zelf gelet op diens inkomen nu en de ontwikkeling daarvan bij het ouder worden. Als respondenten verwachten dat de zorg voor hen betaalbaar is en blijft, dan noemen we dat congruent. Is dat niet het geval, dan is dat niet congruent. Dat zijn bijvoorbeeld respondenten die aangeven nu maar net rond te kunnen komen en naar verwachting geen buffer hebben voor extra zorgkosten.

Personen die nog werken en die gepensioneerd zijn kregen dezelfde vragen voorgelegd. Een groot aantal respondenten gaf geen of niet te interpreteren antwoord op deze vraag over financiële situatie. Die boekten wij als non-respons.

Over verwachtingen over financiën stelden wij respondenten de volgende vragen:

*Soms daalt het inkomen aanmerkelijk omdat het pensioen veel lager is dan het maandelijks inkomen vóór pensionering. **Heeft u na uw pensionering maandelijks minder of meer te besteden?***

*Ouder worden gaat soms gepaard met extra kosten vanwege meer behoefte aan verwarming, speciale diëten of hogere vervoerskosten. **Kunt u iets over uw situatie vertellen?** Kunt u dergelijke extra kosten zelf betalen? Zo gelden in de zorg eigen bijdragen: vormen die een belemmering om hulp te vragen? Heeft u een buffer waarvan u zorgkosten kan betalen?*

7.2. Vraagstelling: 'Heeft u na uw pensionering maandelijks minder of meer te besteden?'

*Soms daalt het inkomen aanmerkelijk omdat het pensioen veel lager is dan het maandelijks inkomen vóór pensionering. **Heeft u na uw pensionering maandelijks minder of meer te besteden?***

Ouder worden gaat soms gepaard met extra kosten vanwege meer behoefte aan verwarming, speciale diëten of hogere vervoerskosten. Kunt u iets over uw situatie vertellen? Kunt u dergelijke extra kosten zelf betalen? Zo gelden in de zorg eigen bijdragen: vormen die een belemmering om hulp te vragen? Heeft u een buffer waarvan u zorgkosten kan betalen?

7.3. Statistische resultaten

- Van de 230 personen die nog werken verwacht 61% dat de zorg voor hen betaalbaar blijft, 4% denkt van niet en slaat 35% deze vraag over (tabel 83).
- Van de 222 personen die gepensioneerd zijn, verwacht 74% dat de zorg betaalbaar blijft, 9% denkt van niet en 17% slaat de vraag over (tabel 84).
- Van de 230 werkenden die ouder zijn dan 65 jaar, verwacht 63% dat de zorg voor hen betaalbaar blijft (tabel 85).
- Van de 230 werkenden verwacht 60% van wie samenwoont, dat de zorg voor hen betaalbaar blijft. Voor alleenstaanden is dat 64% (tabel 86).
- Van de 230 werkenden met een koopwoning verwacht 63%, dat de zorg voor hen betaalbaar blijft. Voor wie in een huurhuis woont, is dat 57% (tabel 87).
- Van de 230 werkenden met MAVO of MBO als opleiding verwacht 56% dat de zorg voor hen betaalbaar blijft. Wie tenminste HAVO heeft gedaan is dat 67% (tabel 88).
- Van de 222 gepensioneerden verwacht 86% van de groep jonger dan 65 jaar dat de zorg betaalbaar blijft. Voor de groep 65 tot 74-jarigen is dat percentage 82% (tabel 89).
- Van de 222 gepensioneerden verwacht 72% van de samenwonenden dat de zorg betaalbaar blijft. Bij de alleenstaanden bedraagt dit percentage 78% (tabel 90).

- Van de 222 gepensioneerden verwacht 76% van de mensen met een koopwoning dat de zorg betaalbaar blijft. Voor wie in een huurwoning woont, bedraagt dat percentage 68% (tabel 91).
- Van de 222 gepensioneerden met MAVO of MBVO verwacht 68% dat de zorg betaalbaar blijft. Voor wie tenminste HAVO-onderwijs heeft gevolgd, is dat 80% (tabel 92).

7.4. Verhalen

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- De zorg is voor mij nu al onbetaalbaar (niet congruent)
- Na overlijden van mijn partner kom ik (niet) in de financiële problemen (congruent)
- Ik red het nog net (congruent)
- We zetten de tering naar de nering (congruent)
- Ik ga er financieel op vooruit (congruent)
- Ik heb een goed pensioen/financiële buffer (congruent)

Niet congruent

De zorg is voor mij nu al onbetaalbaar

Vrouw (55, mbo/mavo/lbo, niet met pensioen)

'Ik heb aanzienlijk minder te besteden sinds het overlijden van mijn man. ik heb inderdaad meer behoefte aan verwarming, door mijn aandoening moet ik warm blijven. Mijn kosten zijn aanmerkelijk hoger daar ik overal betaalde hulp moet vragen daardoor moet ik regelmatig mijn spaarrekening aanspreken.'

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo, met pensioen)

'Mijn inkomen is minimaal. Vroeger zelfstandige geweest met ex en voor hem was er een lijfrentepolis. Voor mij helaas niet. Ik word gekort doordat ik met iemand anders he huis deel. Terwijl wij eigenlijk mantelzorgers voor elkaar zijn. En zó hebben we maar een huis in plaats van twee. Maar dat wordt fiks afgestraft door minder inkomen. Gelukkig hebben we a-label in appartement en gaan we bewust met energie om. Vervoerskosten is wel voor de toekomst een probleem. Heb nu nog autootje maar als die niet door apk komt, houdt dat op want de verhuizing heeft erg veel gekost. Eigenlijk zou voor ouderen OV gratis moeten zijn om ze mobieler te houden en een taxivergoeding waar je niet met OV terecht kunt komen. Verder weet ik nog niet hoe ik extra hulp zou moeten regelen, financieel gezien.'

Vrouw (57, mbo/mavo/lbo, niet met pensioen)

'Ik weet niet hoe het straks financieel uit ziet. Door mijn scheiding heb ik geen pensioen opgebouwd, ik heb in het bedrijf van mijn man gewerkt. Ik zit nu in de bijstand en daar denk ik niet meer uit.'

Congruent

Na overlijden partner kom ik (niet) in financiële moeilijkheden

Man (73, hbo/wo, met pensioen)

'Toen m'n vrouw overleed werd ik betaald uit de Nabestaandenwet. Dat bedrag is gelijk aan bijstand. Toen ik vervolgens met pensioen ging, ben ik in inkomen omhooggevallen. Heb nu wel wat op de spaarrekening staan. Ik kan voldoende rondkomen.'

Vrouw (74, hbo/wo met pensioen)

'Ik heb goed inkomen door pensioen van mijzelf en van mijn overleden man. Ik heb met opzet een appartement gekozen met zonnepanelen en aardwarmte. Ik bewaar een spaarpot voor eigen bijdragen en zelfgekozen hulp als dat straks nodig kan worden.'

Ik red het nog net

Man, (56, mbo/mavo/lbo, niet volledig met pensioen)

'Zoals veel mensen hadden wij ook een bepaalde filosofie over hoe verder na de pensionering. De eigen woning verkocht en toen naar een appartement. De woning die wij verlieten was te groot [maar financieel aantrekkelijk om te blijven wonen]. De woning die wij 16 jaar geleden betrokken kostte € 750 per maand. Nu heden ten dage betalen wij ruim € 1100. Geld overhouden zit er niet meer in. De buffer die is in de loop der jaren door de stijgende kosten geslonken naar het minimale. Maar we redden het nog steeds.'

Vrouw, (69, mbo/mavo/lbo, met pensioen)

'Gelukkig kan ik me financieel redden, maar moet wel goed opletten. Zo staat de verwarming lager en gaat om 20.00 uur al terug naar 15 graden. Ik gebruik nagenoeg geen warm water en douche eens per twee weken. Ik was me dus ook met koud water. Een buffer heb ik niet echt meer.'

Vrouw, (59, havo/vwo niet volledig met pensioen)

'Niet veel, maar ik kan van mijn inkomen leven.'

Vrouw (72, mbo/mavo/lbo, met pensioen)

'De financiële situatie is gelijk gebleven, tot nu toe hebben mijn man en ik het goed, we kunnen goed rondkomen, maar hebben nog niet aan extra kosten hoeven uitgeven. Ik zie de toekomst somber in wat betreft het financiële plaatje. Alleen al als ik naar de supermarkt ga schrik ik elke keer en als we extra zorg zelf moeten betalen zal onze kleine buffer die we nu wel hebben snel op zijn vrees ik.'

Vrouw (68, mbo/mavo/lbo, met pensioen)

'Mijn inkomsten zijn erg achteruitgegaan. Nu heb ik het voordeel dat ik een eigen woning heb met hele lage hypotheek. Daardoor kan ik het financieel redden. Daarnaast krijg ik zorgtoeslag. Ik heb budgetten voor tegenslagen, zoals het huis laten verven.'

We zetten de tering naar de nering

Vrouw (70, hbo/wo, met pensioen)

'Na pensionering hebben wij 1000 euro netto per maand minder te besteden. Beiden dieet, mijn food map en vetarm dieet is wat gecompliceerd, en duurder dan gewoon brood, koffiemelk e.d. Echtgenoot eiwit verrijkt en koolhydraatarm. Is ook duurder inkopen dan vroeger. Mijn inkoopbeleid is waar mogelijk gericht op aanbiedingen met gelukkig een vriezer waar brood, vlees, groenten e.d., in bewaarde kan worden. Vervoerkosten zijn hoger door zorgcontacten. Fietsen lukt niet meer (balans- en visusprobleem). We kunnen die kosten wel betalen, maar... er is minder rek. Dus verwarming lager, met deken op bank en dikke trui aan. Reserves geïnvesteerd in isolatie om terugkerende kosten te proberen te drukken. Maar reserves kunnen niet allemaal daaraan opgemaakt worden omdat we rekening moeten houden met extra kosten voor ondersteuning en om auto te kunnen blijven rijden. Eigen bijdragen. dat zijn in het eerste half jaar belastende maanden, maar als we die zorg niet gebruiken worden de problemen voor ons en de samenleving alleen maar groter. Daar zit je echt niet op te wachten.'

Vrouw (68, hbo/wo met pensioen)

'Tot nu toe hebben we meer te besteden door verkoop van huis maar ook dat potje slinkt. Als het op is wordt mijn leven anders maar zie daar geen enkel probleem in. Ik ben trots op wat ik heb gedaan met mijn leven en ga het dan gewoon met minder doen.'

Man (66, mbo/mavo/lbo, met pensioen)

'Financieel heb ik wel een buffer. Door scheiding betaal ik aan mijn ex-partner nog een aantal jaren alimentatie. Huidige inflatie kan ik nog goed opvangen maar dat moet niet jaren zo doorgaan voordat de alimentatiebetaling kan stoppen. Op gezondheid bezuinigen is gelukkig voorlopig niet nodig.'

Vrouw (65, mbo/mavo/lbo)

'Ik denk dat ik het financieel goed genoeg heb. Hoewel alles nu veel duurder wordt. Ik keek naar vakanties en vraag mij af of het reëel is om er voor 2 weken vakantie €2000,- door te jagen terwijl dit voordien misschien €1200,-bedroeg. Maar dan gaat het om luxe. Tot dusver heb ik nog geen grote zorgkosten etc. nodig gehad en ik hoop dat mijn auto nu 7 jaar nog een jaar of 18 meegaat.'

Vrouw (63, hbo/wo, met pensioen)

'Inkomsten zijn met €1000 per maand gezakt, veel spaargeld is gaan zitten in het nieuwe huis dus we hebben het minder 'ruim' ondanks dat we nog genoeg spaargeld hebben maak ik me daar wel zorgen over, gewoon omdat we méér gewend waren. Als ik alles doorreken komen we niet in de problemen maar bouwen we geen grotere buffer meer op. Ons nieuwe huis gaat de helft minder aan maandelijkse lasten kosten dan het vorige. Pas over een jaar kan ik concluderen of we maandelijks genoeg overhouden. Zo niet dat zal ik kijken naar betaald werk voor een aantal uren per week.'

Ik ga er financieel op vooruit

Deze gepensioneerde respondenten gingen er financieel op vooruit na pensionering:

X (62, mbo/mavo/lbo, niet met pensioen)

'Klinkt gek maar wij kregen meer te besteden. Mijn man is met 57 jr. gestopt met werken omdat het bedrijf werd opgeheven. Dus hadden we jaren elke maand hetzelfde bedrag met nog 2 studerende kinderen. Geen kinderbijslag of oudejaarsuitkering. Dus zuinig leven.'

Man, (60, hbo/wo, niet met pensioen)

'Door mijn AOW en pensioen heb ik meer inkomen dan tijdens de periode van de WAO-uitkering. Aangezien ik een eenpersoonshuishouden heb, zijn de kosten beter te betalen. Bouw ik een buffer op voor onverwachte kosten op korte termijn en een tweede buffer voor later, mocht mij iets overkomen. Voor de zorgkosten ben ik voor het meeste (extra) verzekerd. Fysiotherapie en Mensendieck mag ik 18 x per jaar vergoed ondergaan, daarna moet ik het zelf betalen en dat is wel kostbaar, tot de behandelingen als chronisch wordt aangemerkt, maar dat weet ik (nu) nog niet.'

Man, (70, havo/vwo met pensioen)

'Wij zijn dik tevreden. Door allerlei redenen is onze loopbaanontwikkeling zodanig geweest dat we nu, na pensionering, effectief netto meer hebben te besteden dan we hadden in de laatste periode vóór pensionering. We kunnen alle vaste lasten moeiteloos betalen, hebben tot nu toe geen extra kosten vanwege onze hogere leeftijd en hebben een goede buffer voor tegenvallers.'

Ik heb een goed pensioen/ een financiële buffer

De respondent heeft een goed pensioen en heeft een financiële buffer. Hieronder vallen ook respondenten met een eigen huis en geen of een lage hypotheek.

Vrouw (65, hbo/wo met pensioen)

'Ik krijg meer pensioen dan salaris toen ik werkte. Was namelijk vanwege gezondheid al veel minder gaan werken. We hebben niet echt een buffer. Wel een te groot huis om te verkopen en evt. een veel kleiner huis weer kopen of huren. Dan is er wel een buffer.'

Man (74, mbo/mavo/lbo, met pensioen)

'Er is een goed pensioen opgebouwd en hebben tot nu toe voldoende om e.e.a. zelf te betalen, er is in mijn werkzame leven veel betaald voor zorgkosten e.d. hierop te kunnen vertrouwen om daar eventueel gebruik van te kunnen maken. We maken ons wel zorgen over de te betalen zorgkosten in de vorm van de zorgverzekering en de macht die ze uitoefenen om maar zo weinig mogelijk uit te moeten geven, b.v. steeds weer een ander merk medicijnen te krijgen.'

Man (64, hbo/wo, met pensioen)

'Mijn vrouw is nog werkzaam en is er voldoende inkomsten om een goed leven te leiden. Sparen hebben we door bezuinigingen te realiseren op verschillende vlakken. Grootste besparing was energietransitie van ons huis naar Energielabel A+. Hypotheekrente met een goede timing oversluiten. Soms een stevige boeterente, doch over 10 jaar gezien een stuk voordeliger.'

Vrouw (70, hbo/wo, met pensioen)

'Pensioen is meer dan voldoende. De kosten van studerende kinderen is een veel duurdere periode. De behoefte aan grote reizen hebben we niet. Het is niet nodig grote uitgaven te doen omdat 'een mens alles al heeft' dit betreft zowel kleding als meubels ed.'

Vrouw (68, hbo/wo, met pensioen)

'Er zijn geen financiële zorgen, ook niet voor de toekomst. We hebben geen grootse dromen, geven niet meer uit dan er is. Eigen bijdrage bij zorg is prima, voor iedereen en naar draagkracht.'

7.5. Trends

- Een deel van de respondenten heeft een goed pensioen en goede vooruitzichten, en een eigen huis. Er zijn respondenten die er naar pensionering op vooruitgaan, anderen gaan er (gevoelig) op achteruit.
- Een groep respondenten geeft aan nu al financieel niet rond te komen. Een andere groep, die wel als congruent aangemerkt staat, geeft wel aan het nu 'maar net te redden'. Ook dit is een kwetsbare groep, die op het moment dat hun zorgkosten stijgen, in de knel kan raken.
- Mensen met een chronische aandoening hebben extra kosten voor een dieet/vervoerskosten. Het wegvallen van een partner kan financiële harde gevolgen hebben. Bij echtscheiding zijn vrouwen zonder opbouw van een eigen pensioen in het nadeel. Dit plaatst hen in een kwetsbare positie. Onder respondenten die het nog net redden, leven zorgen over de toekomst: hoelang blijft de zorg nog betaalbaar?

8. Internetgebruik en digitale vaardigheden

8.1. Inleiding

Slimme technologische oplossingen zijn onderdeel geworden van de zorg. Het verbetert de kwaliteit van zorg, werkt arbeid ondersteunend en kan helpen de schaarste aan arbeidskrachten op te vangen en de werkdruk van medewerkers te verminderen.

De rol van internet wordt binnen de zorg steeds belangrijker, denk alleen al aan medische consulten via internet. Digitale vaardigheden zijn cruciaal om mee te kunnen doen met deze oplossingsrichting. Daarom vroegen we respondenten naar hun digitale vaardigheden en hun verwachtingen van het gebruik van internet in de toekomst.

Belangrijk is om te beseffen dat voor het overgrote merendeel van de respondenten het internet/digitale vaardigheden een rol hebben gespeeld in het contact met ons. Velen hebben de digitale vragenlijst ingevuld of kennisgenomen van ons onderzoek via sociale media. Mensen met weinig digitale vaardigheden en/of beperkte toegang tot internet zijn ondervertegenwoordigd. Dat geldt natuurlijk voor het gehele onderzoek, maar in dit hoofdstuk is het extra belangrijk om dit in het achterhoofd te houden.

Congruentie

Vanuit de Krachtig Verbindende Regiovisie zijn digitale vaardigheden van belang om deel te kunnen nemen en te kunnen profiteren van toekomstige slimme technologische oplossingen. Antwoorden beschouwen we als congruent wanneer de respondent aangeeft over digitale vaardigheden te beschikken en/of daarvoor openstaat. Als niet congruent beschouwen we de antwoorden van respondenten die beperkt of niet over digitale vaardigheden beschikken.

Over verwachtingen over internetgebruik stelden wij respondenten de volgende vragen:

Maakt u gebruik van internet? Kunt u iets vertellen over uw internetgebruik en/of digitale vaardigheden?

Als u gebruik maakt van internet, waarvoor gebruikt dit dan?

Denk daarbij aan: sociale contacten, het doen van aankopen, een vliegreis boeken, voor gezondheidsdoeleinden zoals het inzien van medische gegevens of afspraken maken met huisarts/specialist. Zo ja, verwacht u dat u dat ook in de toekomst te blijven doen? Zo nee, zou u dat wel willen

Waarvoor zou u het internet willen gebruiken? Zou u daar hulp bij willen krijgen? Zou u van iemand nieuwe dingen willen leren over het internet/digitale vaardigheden? Kent u iemand die u kan helpen als de computer of uw telefoon iets niet doet wat u wilt?

Wat vindt u van apps zoals een persoonlijke gezondheidsomgeving?

Er zijn apps of websites waarin u informatie over uw eigen gezondheid bij kunt houden. We noemen dit een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Zo kunt u uw medische gegevens verzamelen en beheren. Op deze manier heeft u inzicht in uw gegevens: van behandelingen tot lab uitslagen, medicijngebruik en vaccinaties. Ook kunt u informatie van uw huisarts delen met uw specialist en omgekeerd.

8.2. Statistische resultaten

- Op de vraag of respondenten gebruik maakten van internet, gaf 84% aan gebruik te maken van het internet, 4% gaf aan geen internet te gebruiken en 12% was niet te analyseren op het gebruik van internet. De grote meerderheid van het onderzoek maakt gebruik van internet (tabel 93).
- Op de vraag waar de respondenten internet voor gebruiken, laat 80% weten gebruik te maken van internet en dit in de toekomst te willen blijven doen, 20% is niet te analyseren op het gebruik van internet nu en in de toekomst (tabel 94).
- Op de vraag of respondenten hulp en/of ondersteuning willen krijgen bij het gebruik van internet/technologie geeft 40 % dat te willen bij het gebruik van internet/technologie, 29% wenst geen hulp en/of ondersteuning te krijgen en 31 % van respondenten gaf hierbij geen analyseerbaar antwoord (tabel 95).
- Bij de vraag of de respondenten gebruik willen maken van een gezondheidsapp en/of persoonlijke gezondheidsomgeving, gaf 26% van de respondenten aan hiervan gebruik te willen maken, 44% aan hier geen gebruik van te willen maken en 30% van de respondenten gaf geen analyseerbaar antwoord op deze vraagstelling (tabel 96).

8.3. Vraagstelling: 'Maakt u gebruik van internet? Kunt u iets vertellen over uw internetgebruik en/of digitale vaardigheden?'

Maakt u gebruik van internet? Kunt u iets vertellen over uw internetgebruik en/of digitale vaardigheden?

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- Ik kan me digitaal goed redden (congruent)
- Ik ben niet (heel erg) digitaal vaardig (niet congruent)

Congruent

Ik kan me digitaal goed redden

Vrouw (57, havo/vwo)

'Ik beschik over de basisvaardigheden, weet voldoende om kritisch te zijn over ontvangen mail.'

Vrouw (57, havo/vwo)

'Ik gebruik het veel en heb er goed inzicht in. Vind het leuk, ook de technische kant.'

Vrouw (60, mbo/mavo/lbo)

'Dat zit nu nog wel goed. Naar het verandert zo snel dat ik me kan voorstellen dat we die veranderingen straks niet meer kunnen bijbenen.'

Man (64, havo/vwo)

'Ik heb goede digitale vaardigheden en ben redelijk tot goed op de hoogte. Heb onlangs als oudste werknemer op mijn werk nog een presentatie gegeven over Chat GPT.'

Vrouw (67, hbo/wo)

'Ik ben geen digibeet en kan goed met internet overweg. Maar ik erger mij dan vrijwel alles via de digitale weg moet gaan. Men denkt daarbij niet aan de toekomst, als ouderen niet meer instaat zijn de digitale weg te bewandelen en daarvoor volledig afhankelijk van anderen worden gemaakt. Mij bank vertelde mij eens: dat zien we dan wel weer.'

Niet congruent

Ik ben niet (heel erg) digitaal vaardig

Vrouw, (63, mbo/mavo/lbo)

'Ik gebruik internet vooral om spelletjes te doen. Ik ben niet digitaal vaardig om van alles digitaal in te vullen of uit te zoeken. Wat ik het ergste vind is dat ik overal een eigen wachtwoord moet invoeren. Deze kan ik niet onthouden. Als er dan ook nog een DigID code ingevuld moet worden is het probleem alleen nog maar groter.'

Vrouw (57, mbo/Mavo)

'Ik gebruik internet alleen voor mijn bijstand, telebankieren en e-mail. Meer wil ik er ook niet mee doen. Appen doe ik wel. Als er iets is bel ik gewoon of ik ga erlangs. Ik heb er geen behoefte aan. Als ik iets nodig heb van een instantie, vraag ik het op per post.'

8.4. Vraagstelling: 'Als u gebruik maakt van internet, waarvoor gebruikt dit dan?'

Als u gebruik maakt van internet, waarvoor gebruikt dit dan?

Denk daarbij aan: sociale contacten, het doen van aankopen, een vliegreis boeken, voor gezondheidsdoeleinden zoals het inzien van medische gegevens of afspraken maken met

huisarts/specialist. Zo ja, verwacht u dat u dat ook in de toekomst te blijven doen? Zo nee, zou u dat wel willen.

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- Ik maak voor veel zaken gebruik van internet (congruent)

CONGRUENT

Ik maak voor veel zaken gebruik van internet

Vrouw (55, hbo/wo)

'Mail, geldzaken, contact met instanties, medische zaken, overleg via zoom. In de toekomst vast meer dan nu omdat de mogelijkheden toenemen.'

Vrouw (57, havo/vwo)

'Contact met vrienden, familie. Voor de hobby's en informatie algemeen. Vakantie, medische gegevens en (medische) zorg voor mezelf en familieleden. Financiën van mezelf en familieleden. Kopen van artikelen.'

Man (57, hbo/wo)

'Eigenlijk zoveel mogelijk, heb vrijwel alles gedigitaliseerd en wat digitaal kan doe ik. Nieuwe ontwikkelingen AI en machine learning technieken volg ik op de voet. Hopelijk kan dat later ook als ik het nu kan.... tenzij ik geestelijk aftakel.'

Vrouw (X, hbo/wo)

'Via whatsapp heb ik regelmatig contact met vrienden en familie verder weg. Ik bestel als het moet goed via internet, reizen en kan medische gegevens inzien via internet. Nieuwe ontwikkelingen zijn wel moeilijk bij te houden.'

8.5. Vraagstelling: 'Waarvoor zou u het internet willen gebruiken? Zou u daar hulp bij willen krijgen?'

Waarvoor zou u het internet willen gebruiken? Zou u daar hulp bij willen krijgen? Zou u van iemand nieuwe dingen willen leren over het internet/digitale vaardigheden? Kent u iemand die u kan helpen als de computer of uw telefoon iets niet doet wat u wilt

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- Ik weet waar/bij wie ik digitale ondersteuning kan krijgen
- Ik heb niemand die mij kan helpen met internet

Congruent

Ik weet waar/bij wie ik digitale ondersteuning kan krijgen

Vrouw (65, hbo/wo)

'Op dit moment kunnen mijn stiefkinderen en mijn man mij helpen en vrienden die digitaal vaardig zijn. Maar ik leer zelf ook elke dag nog nieuwe zaken en mogelijkheden. Ik wil zoveel mogelijk online blijven doen en uitbreiden.'

Man (71, hbo/wo)

'Ik ben zeer geïnteresseerd om nieuwe digitale vaardigheden op te doen. Voorkeur is om die zelf te leren. Kan een beroep doen op Seniorweb voor hulp.'

Vrouw (74, hbo/wo)

'Ik zou wel willen dat ik makkelijker hier hulp kan krijgen. Ik kan geen hulp krijgen van kinderen en kleinkinderen, ook niet van die van andere bewoners hier. Ik zorg dat ik professionele hulp kan krijgen binnen de stad. Ook kan ik naar de bibliotheek gaan.'

X (70, hbo/wo)

'Op dit moment geen enkele behoefte aan extra digitale info. Als dit wel het geval zou zijn, dan weet ik waar ik die hulp kan vinden, sowieso bij de doarpsomtinkers.'

Niet congruent

Ik heb niemand die mij kan helpen met internet

Vrouw (76, havo/vwo)

'Hoop dit zo lang mogelijk zelf te blijven doen. Heb niemand die mij hierbij helpen kan in de toekomst.'

8.6. Vraagstelling: 'Wat vindt u van apps zoals een persoonlijke gezondheidsomgeving?'

Wat vindt u van apps zoals een persoonlijke gezondheidsomgeving?

Er zijn apps of websites waarin u informatie over uw eigen gezondheid bij kunt houden. We noemen dit een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Zo kunt u uw medische gegevens verzamelen en beheren. Op deze manier heeft u inzicht in uw gegevens: van behandelingen tot lab uitslagen, medicijngebruik en vaccinaties. Ook kunt u informatie van uw huisarts delen met uw specialist en omgekeerd.

Achteraf hebben we de verhalen ingedeeld in de volgende rubrieken:

- Ik maak er gebruik van, maar ben niet tevreden
- Ik maak er (nog geen) gebruik van, wellicht in de toekomst wel

CONGRUENT

Ik maak er gebruik van, maar ben niet tevreden

Vrouw (59, havo/vwo)

'Ik kan daar gebruik van maken. Helaas kloppen mijn persoonlijke gegevens hierin niet en heb ik nog geen zin hier achteraan te gaan. Ik vind het overigens een goede ontwikkeling. Ik kan en mag bijvoorbeeld het zorgdossier van mijn moeder inzien. Zo blijf ik naast persoonlijk contact met haar en de zorgverleners goed op de hoogte.'

Vrouw (55, hbo/wo)

'Niet via app omdat ik dan privacy en beveiliging niet voldoende vind. Wel via website via personal computer.'

Man (79, hbo/wo)

'Ja, die gebruik ik. Ik kan er ook wel mee overweg. Maar mijn ervaring is dat de dames (en heren) medici niet hun uiterste best doen om ook op een voor leken begrijpelijk niveau te publiceren.'

Niet congruent

Ik maak er (nog geen) gebruik van, wellicht in de toekomst wel

Vrouw (63, hbo/wo)

'Maak er nog niet echt gebruik van. Dit zal in de toekomst waarschijnlijk wel meer gebruikelijk worden. Vind ik prima zolang het persoonlijke contact (indien nodig) mogelijk blijft.'

Man (70, havo/vwo)

'Ik gebruik dit niet, maar lijkt me nuttig, mits voldoende beveiligd (AVG). Kan handig zijn in communicatie met huisarts/specialist en apotheek.'

8.7. Trends

- Een belangrijke groep respondenten geeft aan digitaal vaardig te zijn; veel reacties zijn ook digitaal verworven. Er zijn ook respondenten die er zo min mogelijk gebruik van maken.
- Veel respondenten komen wel op het niveau van appen of mailen. DIGID en PGO's zijn dan bijvoorbeeld al snel te hoog gegrepen. 'Dat alles digitaal moet' roept soms ook weerstand op.
- Een belangrijke groep respondenten geeft aan een beroep op hun omgeving te kunnen doen; een aantal kan dat niet, maar zou wel graag willen. Gebruik wordt door digitaal vaardigen breed ingezet: medische zaken, sociale contacten, vakantie, hobby's, aankopen.
- Belangrijk is om ons te realiseren dat mensen met lage digitale vaardigheden en laaggeletterden ondervertegenwoordigd zijn in dit onderzoek. Dit is een groep waar we terdege rekening mee moeten houden bij beleidsontwikkeling.

