



Bewonerspanel Julipeiling Gezondheid 55-plussers



[Utrecht.nl/onderzoek](https://www.utrecht.nl/onderzoek)

Inleiding

Eén keer per vier jaar stelt de Gemeente Utrecht een Utrechts gezondheidsprofiel op waarin een breed beeld geschetst wordt van de gezondheid van Utrechters. We maken daarvoor gebruik van zeer veel verschillende databronnen, zowel vragenlijstonderzoek als dataregistraties. Het volgend Utrechts gezondheidsprofiel verschijnt februari 2018. De basis van deze monitor wordt continu gepubliceerd op volksgezondheidsmonitor.nl.

Aan het Bewonerspanel zijn enkele actuele onderwerpen voorgelegd, waar weinig Utrechtse gegevens over beschikbaar zijn of de input vanuit het panel kan helpen een en ander aan te scherpen. De onderwerpen zijn gezondheid algemeen, slaap, gezond ouder worden, voeding en woning.

Peiling

Van 27 juni tot 10 juli heeft IB Onderzoek een peiling gehouden onder de leden van het Bewonerspanel Utrecht over diverse aspecten van gezondheid en gezond ouder worden. Het Bewonerspanel telt 4.943 leden. Daarvan hebben 2.603 leden de vragenlijst volledig ingevuld, wat neerkomt op een respons van 53%. Daarnaast hebben 38 respondenten de vragenlijst gedeeltelijk ingevuld.

Vergeleken met de Utrechtse bevolking heeft het Bewonerspanel een oververtegenwoordiging aan hoog opgeleiden en Utrechters zonder migratieachtergrond. Jongeren zijn juist ondervertegenwoordigd. De resultaten zijn daardoor niet zondermeer te vertalen naar de (gemiddelde) mening van de Utrechter, maar geven wel een goede indicatie. Meer informatie over het Bewonerspanel Utrecht vindt u op de website www.utrecht.nl/bewonerspanel.

Samenvatting

Algemeen

Leden van het Bewonerspanel zijn tevreden over hun gezondheid. Ruim vier op de vijf leden (83%) omschrijft zijn of haar gezondheid als goed of zeer goed. Bij panelleden jonger dan 55 jaar geeft 88% aan een (zeer) goede gezondheid te hebben. Voor panelleden van 55 jaar of ouder is dit 73%. Bij de meerderheid van de panelleden is de gezondheid in vergelijking met een jaar eerder ongeveer hetzelfde gebleven (70%).

Slaap

Van alle panelleden wordt ongeveer de helft (52%) altijd of meestal uitgerust wakker na de slaap. Een derde van de panelleden ervaart een wisselvallige slaap (33%). Panelleden van 55 jaar of ouder geven vaker aan uitgerust wakker te worden (60%) dan panelleden jonger dan 55 jaar (47%).

Gezond ouder worden

De panelleden van 55 jaar of ouder vinden psychische gezondheid en mentaal welbevinden de meest belangrijke aspecten bij gezond ouder worden. 65-plussers zijn vaker bewust bezig met gezond ouder worden dan 55-64 jarigen.

Voeding

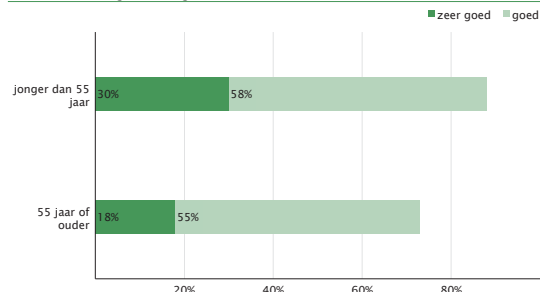
Een ruime meerderheid van de 55-plussers ontbijt dagelijks. Twee derde eet dagelijks groente en fruit en vier op de vijf eet minimaal één dag per week vis. Kleine verschillen wijzen erop dat 65-plussers een gezonder eetpatroon hebben, zoals het vaker eten van fruit.

Woning

Van de panelleden is 13% van plan om de woning (op termijn) aan te passen vanwege het ouder worden en is 3% daadwerkelijk van plan de huidige woning aan te passen. Bijna één op de vijf (18%) denkt eraan om te verhuizen en 8% is het zeker van plan. De panelleden die overwegen te verhuizen naar een andere woning denken bij voorkeur aan een woning binnen de gemeente Utrecht (33%) of binnen dezelfde wijk (24%).

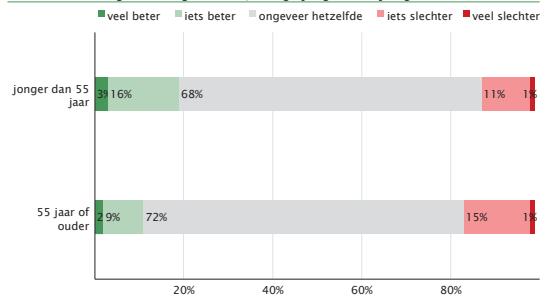
Gezondheid algemeen

1. Hoe is over het algemeen uw gezondheid?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

2. Hoe is over het algemeen uw gezondheid, in vergelijking met een jaar geleden?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

Gezondheid algemeen

Leden van het Bewonerspanel zijn tevreden over hun gezondheid. Ruim vier op de vijf leden (83%) omschrijft zijn of haar gezondheid als goed of zeer goed. Bij 15% van de panelleden is de gezondheid niet goed maar ook niet slecht. Zo'n 3% van de panelleden heeft een slechte of zeer slechte gezondheid.

Wanneer we kijken naar de leeftijdsgroepen jonger of ouder dan 55 jaar, dan zien we hier een verschil in gezondheid (zie figuur 1). Bij panelleden jonger dan 55 jaar geeft 88% aan een (zeer) goede gezondheid te hebben. Voor panelleden van 55 jaar of ouder is dit 73%.

Ontwikkeling gezondheid

Bij de meerderheid van de panelleden is de gezondheid in vergelijking met een jaar eerder ongeveer hetzelfde gebleven (70%). Voor 17% is de gezondheid iets of veel beter, en voor 13% is dit iets of veel slechter.

Leden van het Bewonerspanel jonger dan 55 jaar zien vaker een verbetering in de gezondheid, terwijl panelleden van 55 jaar of ouder vaker een verslechtering zien (zie figuur 2). Bij bijna één op de vijf panelleden (19%) jonger dan 55 jaar is de gezondheid verbeterd, bij 12% is deze verslechterd. Bij de panelleden van 55 jaar of ouder is bij 11% de gezondheid verbeterd en bij 16% de gezondheid verslechterd.

Slaap

Uitgerust wakker worden

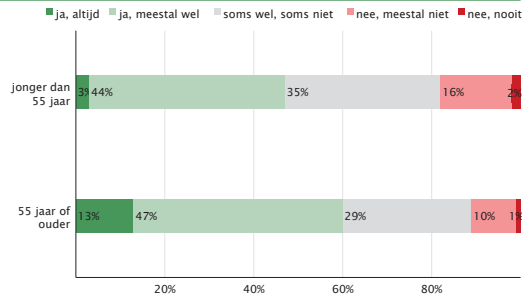
Van alle panelleden wordt ongeveer de helft (52%) altijd of meestal uitgerust wakker na de slaap. Een derde van de panelleden ervaart een wisselvallige slaap (33%). 15% van de panelleden is meestal niet of nooit uitgerust na een slaap.

Panelleden van 55 jaar of ouder geven vaker aan uitgerust wakker te worden (60%) dan panelleden jonger dan 55 jaar (47%, zie figuur 3). Ook de slechte slapers zitten vaker bij de groep jonger dan 55 jaar (18%) dan bij de 55-plussers (11%).

Redenen niet uitgerust

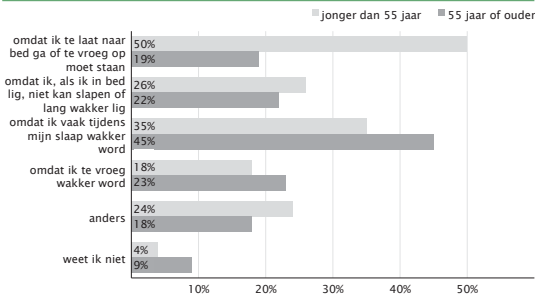
Meest voorkomende redenen van slecht slapen zijn voor panelleden jonger dan 55 jaar het te laat naar bed gaan of te vroeg opstaan (50%) en het vaak tijdens de slaap wakker worden (35%, zie figuur 4). Voor 55-plussers is de hoofdoorzaak van slecht slapen het vaak tijdens de slaap wakker worden (45%), gevolgd door vroeg wakker worden (23%) en lang wakker liggen (22%).

3. Voelt u zich uitgerust als u wakker wordt na uw slaap?



Bron: Jupilpeiling Bewonerspanel 2017

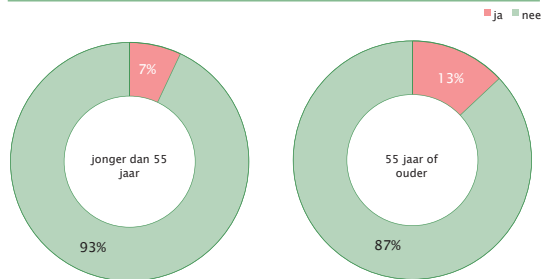
4. Waarom voelt u zich niet uitgerust? *Meerdere antwoorden mogelijk*



Bron: Jupilpeiling Bewonerspanel 2017

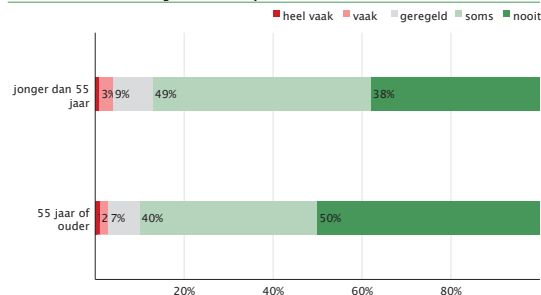
Slaap

5. Gebruikt u medicatie of hulpmiddelen om (beter) te slapen?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

6. Maakt u zich wel eens zorgen over uw slaap?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

Hulp bij slapen

Om beter te slapen gebruikt 9% van de panelleden medicatie of een hulpmiddel om (beter) te slapen. Bij de groep jonger dan 55 jaar is dit iets minder dan het totaal van het Bewonerspanel (7%) en voor 55-plussers is dit iets meer dan het totaal (13%, zie figuur 5).

Zorgen over slaap

Leden van het Bewonerspanel maken zich wel eens zorgen over hun slaap. Bij 12% komen deze zorgen er geregeld, vaak of heel vaak voor. Zo'n 46% heeft soms zorgen over de slaap en 42% nooit.

De helft van de 55-plussers (50%) heeft nooit zorgen over de slaap, terwijl dit bij de panelleden jonger dan 55 jaar 38% is. De zorgen over slaap lopen parallel met het wel of niet uitgerust wakker worden. De groep met minder zorgen over slaap is ook vaker uitgerust wakker.

Gezond ouder worden

55-plussers

De volgende vragen zijn alleen aan de panelleden van 55 jaar of ouder gesteld. De resultaten zijn opgesplitst in de groepen 55-64 jaar (n=492) en 65 jaar of ouder (n=409).

Belang mentaal welbevinden en psychische gezondheid

De panelleden van 55 jaar of ouder vinden psychische gezondheid het belangrijkste bij gezond ouder worden. Voor 64% van de panelleden is dit zeer belangrijk en voor 32% is dit belangrijk. Ook mentaal welbevinden is een belangrijk onderwerp bij gezond ouder worden. Voor 61% van de 55-plussers is dit zeer belangrijk, voor 37% belangrijk. De verschillen tussen de leeftijdsgroepen zijn klein (zie figuur 7). Het minst belangrijk vinden panelleden het om maatschappelijk actief te zijn bij gezond ouder worden.

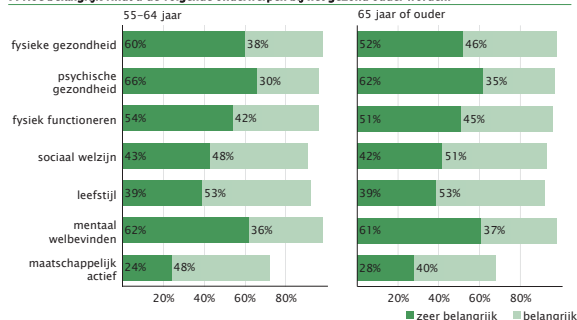
Bewust gezond ouder worden

65-plussers zijn vaker bewust bezig met gezond ouder worden dan 55-64 jarigen. Zeven op de tien 65-plussers zijn bewust bezig met gezond ouder worden (70%, zie figuur 8). Voor ruim zes op de tien (61%) is dit het geval bij de panelleden van 55-64 jaar. Voor beide leeftijdsgroepen geldt dat 8% van de panelleden niet echt bewust bezig is met gezond ouder worden.

Acties

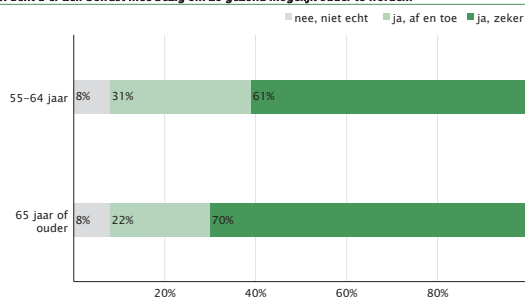
De respondenten hebben bij twee open vragen aangegeven wat ze doen om zo gezond mogelijk ouder te worden (figuur 9) en wat kan helpen om zo gezond mogelijk ouder te worden (figuur 10).

7. Hoe belangrijk vindt u de volgende onderwerpen bij het gezond ouder worden?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

8. Bent u er zelf bewust mee bezig om zo gezond mogelijk ouder te worden?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

9. Wat doet u om zo gezond mogelijk ouder te worden? (open vraag)



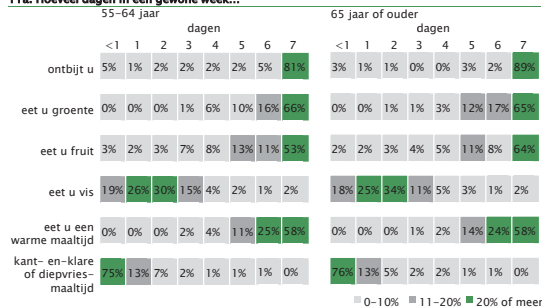
10. Wat kan u helpen om zo gezond mogelijk ouder te worden?



Voeding

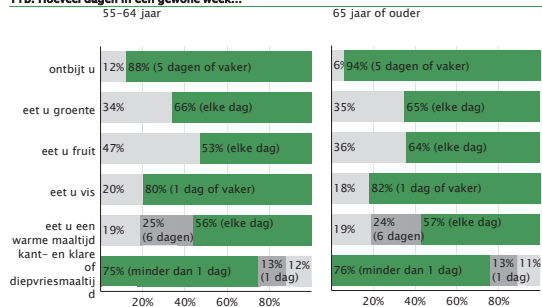
55-plussers

11a. Hoeveel dagen in een gewone week...



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

11b. Hoeveel dagen in een gewone week...



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

Eetpatroon

De eetpatronen van 55-plussers verschillen onderling weinig. Maar kleine verschillen wijzen erop dat 65-plussers een gezonder eetpatroon hebben (zie figuur 11a en 11b).

Ontbijt

Voor een goede gezondheid wordt aangeraden om minimaal 5 dagen in de week te ontbijten. Van de 55-plussers voldoet 91% aan deze norm. 85% eet zeven dagen in de week en ontbijt. De panelleden van 55-64 jaar slaan nog wel eens een dag over (81%).

Groente

Dagelijks groente en fruit eten draagt bij aan een goede gezondheid. Groente wordt door bijna twee derde (65%) van de 55-plussers dagelijks gegeten.

Fruit

58% van de panelleden eet dagelijks fruit. Panelleden van 65 jaar of ouder eten vaker fruit dan panelleden van 55-64 jaar. Van de 65-plussers eet 64% dagelijks fruit. Bij de panelleden van 55-64 jaar is dit 53%.

Vis

De norm van één dag in de week vis eten wordt door 81% van de 55-plussers gehaald. Leden van het Bewonerspanel eten in de meeste gevallen 1 of 2 dagen per week vis.

Warme maaltijd

Een warme maaltijd wordt door de meerderheid (58%) van het panel dagelijks gegeten. Voor een kwart van de panelleden (24%) staat er zes dagen in de week een warme maaltijd op tafel.

Kant-en-klare of diepvriesmaaltijd

Driekwart van de 55-plussers (75%) kiest minder dan één dag per week voor een kant- en klare- of diepvriesmaaltijd.

Voeding

55-plussers

Eetplezier

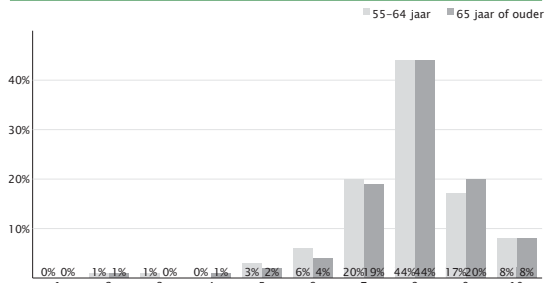
De groep 55-plussers geeft een gemiddeld rapportcijfer van 7,8 voor het plezier dat beleefd wordt aan de avondmaaltijd. 44% van de panelleden kiest voor een rapportcijfer 8 (zie figuur 12).

Eetlust

De meeste 55-plussers (84%) van het Bewonerspanel maken zich nooit zorgen om hun eetlust. 65-plussers (87%) maken zich vaker nooit zorgen dan 55-64 jarigen (82%, zie figuur 13).

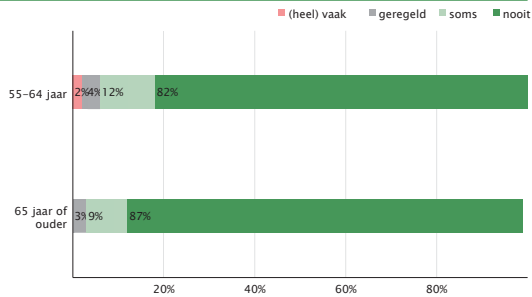
Van de groep 55-plussers maakt 1% zich vaak of heel vaak, 4% geregeld en 11% soms zorgen om hun eetlust.

12. Hoeveel plezier beleeft u doorgaans aan uw avondmaaltijd?
(1=met zeer weinig plezier, 10=met zeer veel plezier)



Bron: Jupilpeiling Bewonerspanel 2017

13. Maakt u zich wel eens zorgen over uw eetlust?

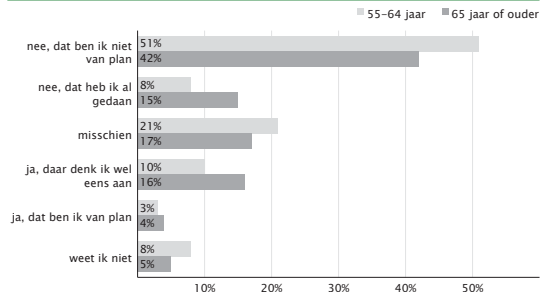


Bron: Jupilpeiling Bewonerspanel 2017

Woning

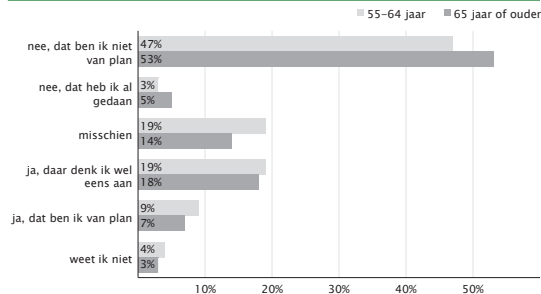
55-plussers

14a. Overweegt u (op termijn) vanwege het ouder worden uw huidige woning aan te passen?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

14b. Overweegt u (op termijn) vanwege het ouder worden te verhuizen naar een andere woning?



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017

Woning aanpassen

Bijna de helft van de 55-plussers (47%) is niet van plan om hun woning (op termijn) aan te passen vanwege het ouder worden. Ruim één op de tien 55-plussers (11%) heeft al aanpassingen gedaan aan de woning. Van de panelleden denkt 13% er wel aan om iets te doen en is 3% daadwerkelijk van plan de huidige woning aan te passen. Voor ruim een kwart van de panelleden (26%) is er nog twijfel of zij weten nog niet of ze de woning gaan aanpassen.

Bij de 65-plussers wordt er vaker aan aanpassingen gedacht (16%) dan door de 55-64 jarigen (10%, zie figuur 14a). Ook hebben zij vaker al aanpassingen gedaan (15%).

Verhuizen

Bijna de helft van de 55-plussers (49%) is niet van plan te verhuizen vanwege het ouder worden. Van de panelleden is 4% al verhuisd vanwege deze reden. Bijna één op de vijf (18%) denkt wel aan verhuizen en 8% is het zeker van plan. Voor 21% van de panelleden is er nog twijfel of zij weten nog niet of ze gaan verhuizen naar een andere woning.

Ruim de helft van de 65-plussers en iets minder dan de helft van de 55-64 jarigen is niet van plan (op termijn) vanwege het ouder worden te verhuizen naar een andere woning (zie figuur 14b).

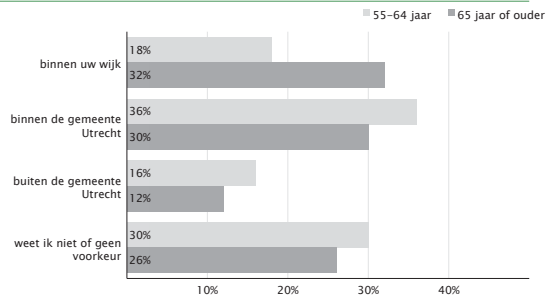
Woning

55-plussers

Nieuwe woning

De panelleden die overwegen te verhuizen naar een andere woning denken bij voorkeur aan een woning binnen de gemeente Utrecht (33%) of binnen dezelfde wijk (24%). Zo'n 14% heeft voorkeur voor een woning buiten de gemeente Utrecht. Ruim een kwart van de 55-plussers (29%) heeft geen voorkeur voor de nieuwe woonplek of heeft hier nog niet over nagedacht.

15. Indien u overweegt of van plan bent te verhuizen naar een andere woning, denkt u dan bij voorkeur aan een andere woning:



Bron: Julipeiling Bewonerspanel 2017