

Welke gezondheidsverschillen zijn er tussen ouderen?



Verschil tussen ouderen

In Nederland stijgt het aantal ouderen met een:

- migratieachtergrond
- beperkte gezondheidsvaardigheden
- lage inkomens
- meerdere chronische ziekten
- complexe maatschappelijke problemen

Het aantal ouderen met **chronische gezondheidsproblemen** en **complexe sociaal-maatschappelijke problemen** neemt toe. Dit zorgt voor verschillende wensen, behoeften en mogelijkheden bij ouderen.



Verschil in omstandigheden

Mantelzorgers



29% van de ouderen geeft aan **geen mantelzorger** te hebben wonend in een straal **van 10 km** rond hun huis.⁵



Bijna 1 op de 5

mantelzorgers is zwaar belast tot overbelast.⁶

Mantelzorgers van mensen met een **migratieachtergrond** zijn **vaker overbelast**.⁷ Veel ouderen geven **zelf mantelzorg**.⁸

Veel mantelzorgers hebben zelf (chronische) ziekten en sociaal-maatschappelijke problemen.

Eenzaamheid

Vanaf de leeftijd **75 jaar** neemt eenzaamheid toe.⁹



Eenzaamheid wordt vaker ervaren onder ouderen met een migratieachtergrond.¹⁰

Eenzaamheid bij ouderen (65+ ers)¹¹

♂
mannen
40.3%
hoogste inkomens
60.8%
laagste inkomens

♀
vrouwen
36.6%
hoogste inkomens
60.3%
laagste inkomens



Verschil in inkomen

Goed ervaren gezondheid 65+ers¹:

55%



55% laagste inkomens

80%



80% hoogste inkomens



Verschil in opleiding

Mensen met **basisonderwijs of MBO-1** opleiding leven gemiddeld **13,7 jaar korter** in goede gezondheid dan mensen met een **HBO- of universitaire opleiding**.²

Gezondheid als minder goed ervaren:

basisonderwijs,
VMBO of MBO-1



vanaf 56,6 jaar³

HBO of
universiteit

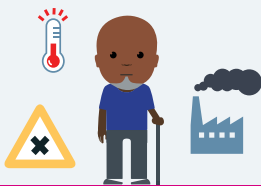


vanaf 70,3 jaar⁴

Welke gezondheidsverschillen zijn er tussen ouderen?

1. **VWS. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.**
Programma toekomstbestendige arbeidsmarkt Zorg & Welzijn. (2022)
Beschikbaar op: <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-926544acabc8f87fa17fe4d4ab8f6f9910c0ffa6/pdf>
2. **CBS Statline.**
Centraal Bureau voor de Statistiek: Den Haag/Heerlen/Bonaire/Utrecht. (2023)
Gezonde levensverwachting; geslacht, leeftijd en onderwijsniveau. [geciteerd 11 februari 2025].
Beschikbaar op: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84842NED/table?ts=1726665999574>
3. **CBS Statline.**
Centraal Bureau voor de Statistiek: Den Haag/Heerlen/Bonaire/Utrecht. (2023)
Gezonde levensverwachting; geslacht, leeftijd en onderwijsniveau. [geciteerd 11 februari 2025].
Beschikbaar op: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84842NED/table?ts=1726665999574>
4. **CBS Statline.**
Centraal Bureau voor de Statistiek: Den Haag/Heerlen/Bonaire/Utrecht. (2023)
Gezonde levensverwachting; geslacht, leeftijd en onderwijsniveau. [geciteerd 11 februari 2025].
Beschikbaar op: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84842NED/table?ts=1726665999574>
5. **VWS. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.** (2022)
Programma toekomstbestendige arbeidsmarkt Zorg & Welzijn.
Beschikbaar op: <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-926544acabc8f87fa17fe4d4ab8f6f9910c0ffa6/pdf>
6. **CBS.**
Centraal Bureau voor de Statistiek; Den Haag/Heerlen/Bonaire/Utrecht. (2023)
Vader en moeder op leeftijd.
Beschikbaar op: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2024/vader-en-moeder-op-leeftijd>
7. **A. de Boer, M. de Klerk, en I. Plaisier.**
Mantelzorgers van ouders met een niet-westerse migratieachtergrond, Geron, vol. 23, no. 3, (2021)
8. **CBS.**
Centraal Bureau voor de Statistiek; Den Haag/Heerlen/Bonaire/Utrecht. (2023)
Vader en moeder op leeftijd.
Beschikbaar op: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2024/vader-en-moeder-op-leeftijd>
9. **VZinfo.**
Volksgezondheidsinformatie. (2024)
Eenzaamheid | Leeftijd en geslacht.
Beschikbaar op: <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/leeftijd-en-geslacht#:~:text=Ouderen%20van%2085%20jaar%20en,%25%2C%20niet%20in%20figuur.>
10. **T. G. van Tilburg en T. Fokkema.**
Hogere eenzaamheid onder Marokkaanse en Turkse ouderen in Nederland:
Op zoek naar een verklaring, Tijdschr. Gerontol. Geriatr., vol. 49, no. 6, pp. 263–273, 2018.
11. **VZinfo.**
Volksgezondheidsinformatie. (2024)
Eenzaamheid | Werk en inkomen.
Beschikbaar op: <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/werk-en-inkomen>

Welke factoren spelen een rol bij gezondheidsverschillen onder ouderen?



Ongezonde leefomgeving¹

Een ongezonde leefomgeving, zoals een buurt met veel overlast, vervuiling of beperkte toegang tot groen, kan leiden tot zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen. Slecht onderhouden woningen of een gebrek aan voorzieningen zoals supermarkten, veilige wandelroutes en zorgcentra kunnen ouderen beperken in hun mobiliteit en sociale contacten.



Beperkte gezondheidsvaardigheden



1 op de 3

Nederlanders heeft onvoldoende of beperkte gezondheidsvaardigheden.²



1 op de 5

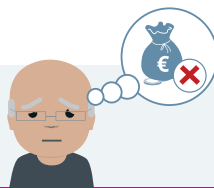
65+ers heeft grote moeite met lezen, schrijven en/of rekenen.³

42% van de ouderen mist basiskennis op het gebied van **digitale vaardigheden**.⁴



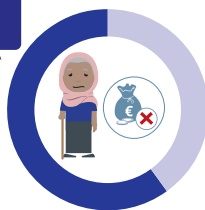
Complex zorglandschap⁵

Ouderen en hun informele en formele zorg- en hulpverleners hebben meer moeite om de weg te vinden naar passende zorg, ondersteuning en preventie.



Armoede⁶

40%



40% van de ouderen met een **migratieachtergrond** leeft **onder de armoedegrens**

55-65 jarigen en 80+ zijn risicogroepen voor armoede. Zij hebben vaker een pensioengat.

Dit komt door:

- lagere AOW-opbouw
- minder aanvullend pensioen
- minder eigen woningbezit.



Chronische stress

Door onder andere:

- geldzorgen
- slechte woning
- verlies
- echtscheiding
- verslaving (roken)
- migratie
- discriminatie
- ongezond werk of werkloosheid
- overlast in de buurt

Welke factoren spelen een rol bij gezondheidsverschillen onder ouderen?

1. **Pharos.**
Leefomgeving en gezondheidsverschillen. Utrecht. (2023)
Beschikbaar op: https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2023/01/Pharos_Leefomgeving_gezondheidsverschillen_online-1.pdf
2. **Heijmans M, Cariot L, Brabers A, Rademakers J.**
Infographic: Eén op de drie Nederlanders heeft onvoldoende of beperkte gezondheidsvaardigheden - feiten en cijfers 2023. Utrecht; 2024 mei.
3. **NIVEL.**
Gezondheidsvaardigheden in Nederland: factsheet cijfers 2021. Utrecht. (2021)
Beschikbaar op: <https://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/1004162.pdf>
4. **A. van Dreusen.**
Digitale ongelijkheid in Nederland: internetgebruik van mensen van 55 jaar en ouder. Proefschrift. Universiteit Twente. (2019)
Beschikbaar op: https://alexandervandeursen.nl/Joomla/Media/Reports/2019_Digitale_Ongelijkheid_55+_van-Dreusen.pdf
5. **SCP. Sociaal en Cultureel Planbureau.** (2021)
Passende zorg voor ouderen thuis: knelpunten in kaart. [geciteerd op 10 februari 2025].
Beschikbaar op: <https://digitaal.scp.nl/passende-zorg-voor-ouderen-thuis/assets/pdf/passende-zorg-voor-ouderen-thuis.pdf>
6. **S. Klokgieters, T. van Tilburg, D. Deeg, M. Huisman.**
Gezondheidsverschillen onder oudere migranten in Nederland. Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut, Den Haag (2018)
Beschikbaar op: <https://nidi.nl/demos/gezondheidsverschillen-onder-oudere-migranten-in-nederland/>

Wat kun je als professional doen om de gezondheidsverschillen onder ouderen te verkleinen?



Brede blik

Kijk met een brede blik naar de oudere en zie ook de achterliggende oorzaken van de gezondheidsproblemen. Heb aandacht voor de invloed van stress en voor de sociaaleconomische context.



Preventie

Zet in op preventie. Help ouderen gebruik te maken van bijvoorbeeld valpreventie, eenzaamheidsinterventies, voorlichting over dementieondersteuning, hulp bij stoppen met roken, sport en bewegen.



Gevarieerd aanbod

Bied een gevarieerd zorg- en ondersteuningsaanbod, dat past bij de wensen en behoefte van de oudere.



Samenwerking

Stem het aanbod van zorg en ondersteuning en je werkwijze af met andere professionals om integraal te werken aan de problemen die veel voorkomen in de wijk. Investeer in het ontwikkelen van nieuwe samenwerkingsvormen tussen mantelzorgers en professionals.



Coachen zelfredzaamheid

Zet je coachende vaardigheden in om ouderen te ondersteunen in zelfredzaamheid en het versterken van zelfvertrouwen. Wees je ervan bewust dat voor ondersteuning aan ouderen en mantelzorgers een vertrouwensrelatie essentieel is.



Begrijpelijke communicatie

Werk persoonsgericht en cultuursensitief. Communiceer op een begrijpelijke manier. Gebruik begrijpelijke informatie over zorg- en ondersteuningsmogelijkheden. De informatie moet toegankelijk zijn voor ouderen en mantelzorgers.

