

# 65-plussers: maatschappelijke ontwikkelingen en bewegen

Nederland vergrijsst: het aandeel ouderen in de bevolking neemt toe en mensen worden gemiddeld steeds ouder. Als gevolg van ouderdom en chronische aandoeningen hebben 65-plussers regelmatig te maken met bijvoorbeeld eenzaamheid en problemen in het dagelijks functioneren. Dat maakt lang zelfstandig thuis blijven wonen soms lastig. Bewegen helpt lichamelijke en sociale problemen die optreden bij het ouder worden te voorkomen of beperken. In deze factsheet lees je meer over 65-plussers in Nederland, veel voorkomende aandoeningen en problemen en tot slot waarom bewegen voor deze doelgroep zo belangrijk is.

## Dubbele vergrijzing

DE GROEP 65-PLUSSERS IN NEDERLAND GROEIT DE KOMENDE DECENNIA<sup>1</sup>



**3,4  
MLN**

**IN 2020**

19,5% van  
de totale  
bevolking

**4,9  
MLN**

**IN 2040**

25,5% van  
de totale  
bevolking

BOVENDIEN VERDUBBELT HET AANTAL 80-PLUSSERS IN DE JAREN TOT 2040<sup>2</sup>

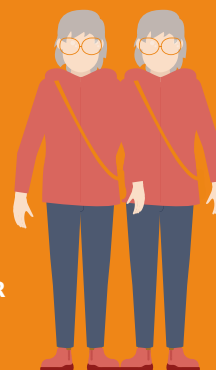
Een trend die ook wel 'dubbele vergrijzing' wordt genoemd.

**2020**

**1 OP DE 5**

IS 65 JAAR OF OUDER

**24%** daarvan is  
80 JAAR OF OUDER



**2040**

**1 OP DE 4**

IS 65 JAAR OF OUDER

**33%** daarvan is  
80 JAAR OF OUDER

HET OVERGROTE DEEL VAN DE 65-PLUSSERS WOONT THUIS<sup>3</sup>

**94%** van de  
65-PLUSSERS

**70%** van de  
85-PLUSSERS



Deze percentages stijgen al sinds de eeuwwisseling en stijgen naar verwachting in de komende jaren alleen maar sterker omdat ondersteuning en complexe zorg steeds meer thuis plaatsvinden<sup>4</sup>.

Dit kan mede dankzij betere zorgnetwerken en de inzet van slimme technologie zoals e-health, domotica en hulpmiddelen<sup>5</sup>.

Deze ouderen hebben moeite met het voeren van de regie over hun leven. Ook hebben zij te maken met meerdere gezondheidsklachten en een verhoogd risico op ziekenhuisopname of overlijden.

# Ouder worden komt vaak met gebreken

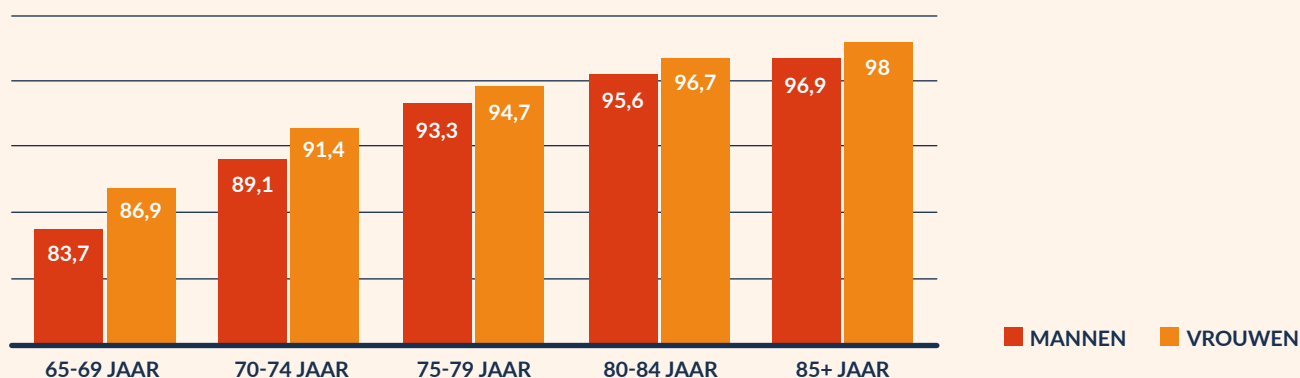
Tweederde van de 65-plussers beoordeelt de eigen gezondheid als goed of zeer goed<sup>7</sup>. Over het algemeen accepteren 65-plussers dat ouderdom met gebreken komt en bij het beoordelen van hun eigen gezondheid vergelijken ze zichzelf vaak met leeftijdsgenoten die minder gezond zijn. Dit kan mede verklaren waarom de eigen gezondheid over het algemeen vrij positief wordt ervaren<sup>8</sup>.

## Langdurige ziekte en chronische aandoeningen

In de gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen uit 2020 gaf 47,1% van de 65-plussers aan te kampen met één of meerdere langdurige ziekten of aandoeningen<sup>9</sup>. Echter op basis van registraties van huisartsen uit 2019 blijkt het percentage 65-plussers met minimaal 1 chronische aandoening hoger te liggen, zoals weergegeven in figuur 1. Het gaat hier om aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes of artrose.

Voldoen aan de beweegrichtlijnen kan helpen chronische aandoeningen te voorkomen en verlaagt de ziektelast bij bestaande aandoeningen.

## % 65+ met ten minste 1 chronische aandoening



Figuur 1. Aandeel 65-plussers dat op basis van huisartsenregistraties een of meer chronische aandoeningen heeft<sup>11</sup>.

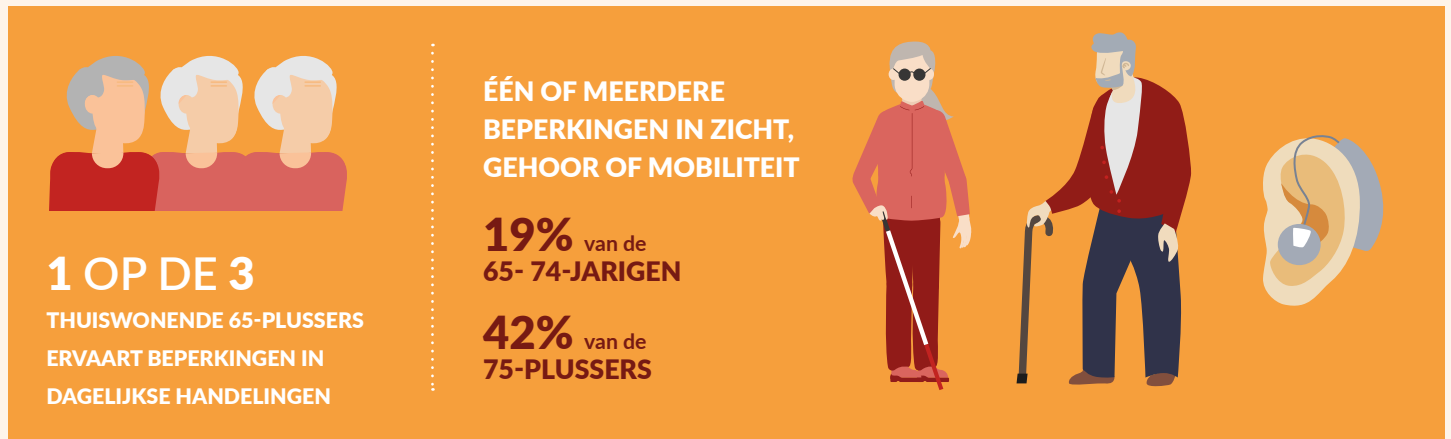
## OUDERDOMSZIEKTEN DIE DE KOMENDE JAREN VAKER VOORKOMEN<sup>10</sup>

Als gevolg van de vergrijzing neemt het aantal 65-plussers met ouderdomsziekten toe, zoals weergegeven in [deze factsheet](#) van het RIVM. Voor meer informatie en tips over verantwoord bewegen bij 65-plussers met chronische aandoeningen, zie [Bewust Bewegen](#).



## Lichamelijke beperkingen

Lichamelijke beperkingen die ouderen hebben als gevolg van ziekten, meer nog dan deze ziekten zelf, maken het voor ouderen moeilijker om zelfstandig thuis te blijven wonen. Een op de drie thuiswonende 65-plussers ervaart beperkingen in dagelijkse handelingen die belangrijk zijn om zelfstandig thuis te blijven wonen. Het gaat dan met name om traplopen, zich buitenshuis verplaatsen en in bad gaan of douchen<sup>12</sup>. Naarmate de leeftijd vordert komen beperkingen vaker voor.



Opvallend is dat vrouwen relatief vaker beperkingen in functioneren hebben dan mannen, dit komt onder andere omdat vrouwen over het algemeen ouder worden en vaker kampen met chronische aandoeningen. Ook is het percentage dat beperkingen ervaart hoger onder laagopgeleiden dan onder hoogopgeleiden<sup>13</sup>.

## Dementie

Dementie is een combinatie van symptomen waarbij de hersenen informatie niet goed meer kunnen verwerken. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. In Nederland hebben zo'n 290.000 mensen dementie en ieder uur komen daar vijf mensen bij. Dementie veroorzaakt een hoge ziektelast voor de patiënt en heeft een grote impact op zowel de patiënt als de omgeving van de patiënt.

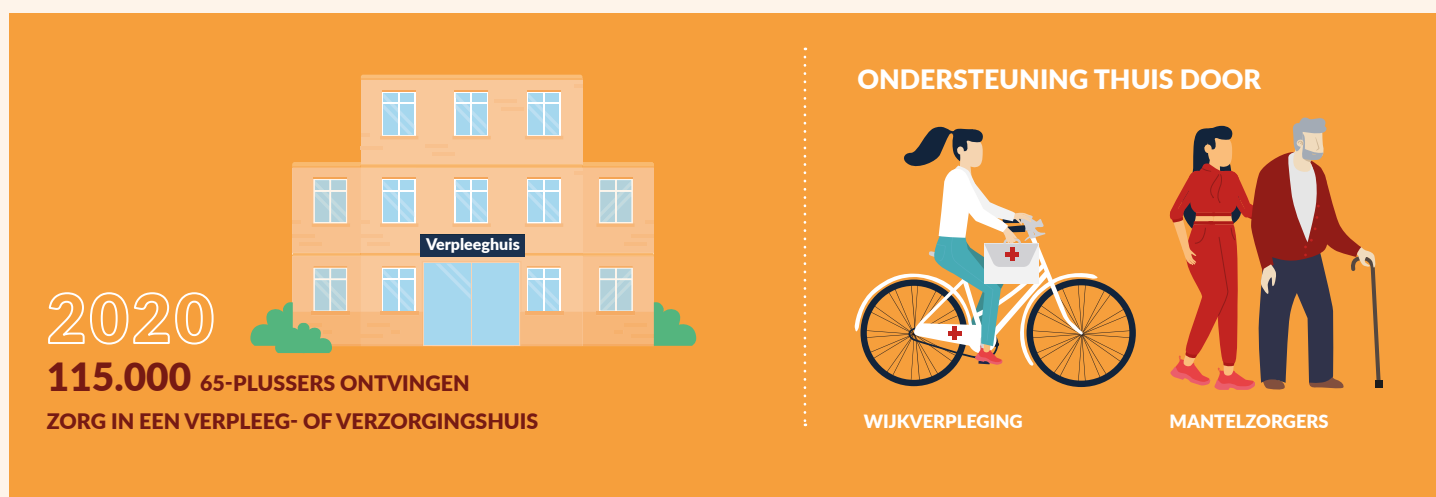


Naast de hoge zorgkosten (9,3 miljard euro in 2017) brengt dementie ook een relatief hoge belasting met zich mee van de ruim 800.000 mantelzorgers die gemiddeld 40 uur per week voor een naaste met dementie zorgen. Weinig beweging is een van de belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren voor het krijgen van dementie<sup>15</sup>. Voor meer informatie over het belang van bewegen bij dementie zie de [beweeggids dementie](#). Deze gids bevat ook veel praktische oefeningen en voorbeelden hoe je als zorgverlener meer beweging in de dag van een 65-plusser met dementie kunt brengen.

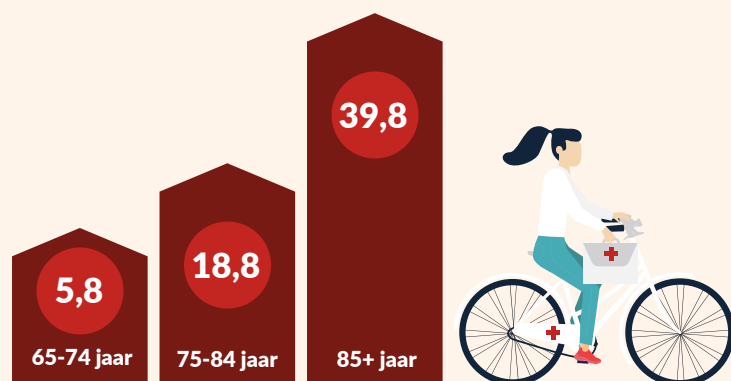
**Wist je dat ...**  
weinig beweging een  
van de belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren  
is voor het krijgen van  
dementie?

## Zorgebruik

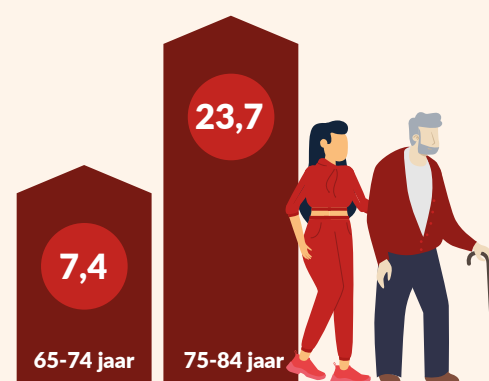
In Nederland woont slechts een klein deel van de 65-plussers niet meer zelfstandig thuis. In 2020 ontvingen 115 duizend 65-plussers zorg in een verpleeg- of verzorgingshuis<sup>16</sup>. Om te zorgen dat 65-plussers zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen, worden er verschillende vormen van zorg en ondersteuning thuis gegeven. Een voorbeeld is mantelzorg, waarbij familie of vrienden hulp bieden. Een ander voorbeeld is wijkverpleging waarbij een zorgaanbieder verzorging en verpleging geeft. Het aantal ouderen dat thuis zorg en ondersteuning krijgt, neemt toe met de leeftijd (Figuur 2)<sup>17</sup>.



### % wijkverpleging ontvangen



### % mantelzorg ontvangen



Figuur 2. Percentage van 65-plussers dat wijkverpleging en mantelzorg ontvangt

In 2017 is zo'n 28 miljard euro besteed aan zorg voor 65-plussers. Dat komt neer op de helft van de totale zorgkosten. In 2030 ligt dit percentage naar verwachting op 58% vanwege de vergrijzing en de groei in zorgbehoefte die daarmee gepaard gaat. In het algemeen stijgen de kosten van specifieke ouderenzorg (zoals geriatrische revalidatiezorg, wijkverpleging en langdurige zorg thuis of in een instelling) sneller dan de kosten van algemenere zorg zoals van een huisarts<sup>18</sup>.

## Effecten van bewegen op gezondheid

Regelmatig bewegen kan de gevolgen van het verouderingsproces vertragen en vitaliteit stimuleren, waardoor 65-plussers langer zelfredzaam kunnen blijven en kunnen blijven meedoen in de maatschappij. Dit zorgt ook voor lagere zorgkosten<sup>19</sup>. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen op gezondheid van diverse bevolkingsgroepen, waaronder 65-plussers. De positieve effecten van bewegen specifiek voor 65-plussers zijn samengevat in tabel 1.

VORM VAN BEWEGEN	POSITIEVE EFFECTEN	
<b>KRACHT-OEFENINGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Meer spierkracht</li> <li>+ Meer spiermassa</li> <li>+ Hogere loopsnelheid</li> </ul>	 <p><b>REGELMATIG BEWEGEN ZORGT VOOR LANGERE ZELFREDZAAMHEID</b></p> <p><b>WAARDOOR LAGERE ZORGKOSTEN</b></p> 
<b>COMBINATIE VAN DUURTRAINING EN KRACHT-OEFENINGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lager risico op botbreuken</li> </ul>	
<b>MATIG TOT INTENSIEF BEWEGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lager risico op botbreuken</li> <li>+ Lager risico op gebroken heup</li> <li>+ Lager risico op lichamelijke beperkingen</li> </ul>	
<b>MATIG TOT INTENSIEF BEWEGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lager risico op cognitieve achteruitgang en dementie</li> <li>+ 35% lager risico op de ziekte van Alzheimer</li> </ul>	

Tabel 1. Positieve gezondheidseffecten van bewegen op basis van wetenschappelijk onderzoek bij 65-plussers<sup>20</sup>

In onderzoek waar zowel volwassenen van 18-65 jaar als 65-plussers aan deelnamen is overtuigend aangetoond dat bewegen de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen verlaagt. Daarnaast krijgen volwassenen die regelmatig bewegen minder vaak borst- en darmkanker en is het risico op vroegtijdig overlijden lager dan bij volwassenen die weinig bewegen<sup>20</sup>.

## Hoeveel beweging is nodig volgens de beweegrichtlijnen?

Op basis van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van bewegen op gezondheid heeft de Gezondheidsraad in 2017 beweegrichtlijnen vastgesteld. De beweegrichtlijnen geven voor verschillende doelgroepen aan hoeveel beweging nodig is om gezond te blijven. Voor 65-plussers geldt:

- + Per week 150 minuten matig intensief bewegen, verspreid over de week
- + Twee keer per week spier- en bot versterkende oefeningen gecombineerd met balansoefeningen.

Voorbeelden van matig intensieve inspanning zijn stevig wandelen, fietsen of zwemmen. Hierbij gaan de hartslag en ademhaling omhoog, maar praten is nog mogelijk. Voorbeelden van bot- en spierversterkende oefeningen zijn fitness, pilates, maar ook zijn er veel voorbeelden van oefeningen die je gewoon thuis kunt doen. Het is belangrijk om de beweegactiviteiten te verspreiden over verschillende dagen en niet lang achter elkaar stil te zitten. Lees [hier](#) meer over de beweegrichtlijnen en [hier](#) meer over bot- en spierversterkende oefeningen.

## VOORBEELDEN MATIGE INTENSIEVE INSPANNING

## VOORBEELDEN VAN BOT- EN SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN



STEVIIG WANDELEN



FIETSEN



ZWEMMEN



FITNESS



PILATES

## Hoeveel bewegen ouderen?

In 2020 voldeed 41,9% van de 65-plussers aan de beweegerichtlijnen. Dat is zo'n tweemaal zoveel als twintig jaar geleden<sup>21</sup>. De meest populaire beweegactiviteiten van deze leeftijdsgroep zijn wandelen, fietsen, en sporten (met name fitness/conditietraining). Waar in 2001 nog gemiddeld 1 uur per week aan sporten werd besteed, is dit in 2020 ruim verdubbeld<sup>21</sup>. Tegelijkertijd besteedden 65-plussers in 2019 gemiddeld meer dan 8 uur per dag aan zittende activiteiten, waarvan tv-kijken de belangrijkste is<sup>22</sup>.

## Samen bewegen tegen eenzaamheid

Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden en neemt toe vanaf de leeftijd van 75 jaar. In 2020 voelde 53% van de 75- tot 85-jarigen zich enigszins of sterk eenzaam. Onder 85-plussers was dat 66%<sup>23</sup>. Deze cijfers zijn iets hoger dan de cijfers uit 2019, wat mogelijk te maken heeft met de maatregelen tijdens de corona-pandemie. 75-plussers voelen zich sneller eenzaam door een opeenstapeling van factoren, zoals het overlijden van een partner of andere leeftijdsgenoten, beperkte mobiliteit en achteruitgang in fysiek en mentaal functioneren<sup>24</sup>. Met het programma '[Eén tegen eenzaamheid](#)' werken diverse maatschappelijke organisaties, bedrijven en de overheid op landelijk en lokaal niveau samen om eenzaamheid onder ouderen eerder te signaleren en aan te pakken. Lees [hier](#) meer over de rol die sport en bewegen kunnen spelen bij het tegengaan van eenzaamheid.



### ENIGSZINS OF STERK EENZAAM IN 2020

2020

**53%** van de  
75- TOT 85-JARIGEN

**66%** van de  
85-PLUSERS

## Meer informatie

Meer informatie over de bewegen voor ouderen, bewegen voor ouderen en goede voorbeelden uit de praktijk vind je op [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl) en [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

Heb je specifieke vragen, neem dan contact op met een van onze specialisten op het thema ouderen:  
Esmée Doets [esmee.doets@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:esmee.doets@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

## Bronvermelding

1. [CBS, 2020a](#) Prognose bevolking; geslacht en leeftijd, 2020-2060.
2. [CBS, 2019](#) Prognose: 19 miljoen inwoners in 2039
3. [NZa, 2018](#) Monitor Zorg voor ouderen 2018
4. [CBS, 2011](#) Garssen J & Harmsen C. Ouderen wonen steeds langer zelfstandig.
5. [VWS, 2018](#) Programma Langer Thuis
6. [Vektis, 2020](#) Factsheet kwetsbare ouderen - 547 duizend thuiswonende 65-plussers zijn kwetsbaar
7. [CBS, 2021](#) Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken
8. [Volksgezondheidszorg.info, 2021a](#) Ervaren gezondheid - cijfers & context - huidige situatie
9. [GGD'en, CBS en RIVM, 2020](#) Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020
10. [RIVM, 2021](#) Loketgezondleven.nl - feiten en cijfers ouderen in Nederland
11. [Volksgezondheidszorg.info, 2021b](#) Chronische aandoeningen en multimorbiditeit - cijfers & context - huidige situatie
12. [CBS, 2015](#) Beperkingen in dagelijkse handelingen bij ouderen
13. [Volksgezondheidszorg.info, 2021c](#) Functioneringsproblemen - cijfers & context - huidige situatie
14. [Alzheimer Nederland, 2021a](#) Neemt het aantal mensen met dementie toe of af?
15. [Alzheimer Nederland, 2021b](#) Factsheet cijfers en feiten over dementie.
16. [CBS, 2020b](#) Aantal bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen 2019
17. [CBS, 2020c](#) Kloosterman R & Schmeets H. 55-plussers over mantelzorg krijgen
18. [Vektis, 2019](#) Factsheet ouderenzorg - Nieuwe generatie ouderen komt eraan
19. [Mulier Instituut, 2017](#) Rolofs S & Collard D. De Plus van Bewegen voor Ouderen - Een onderzoek naar de voordelen van lichaamsbeweging.
20. [Gezondheidsraad, 2017](#) Beweegrichtlijnen 2017
21. [CBS & RIVM, 2020](#) Sport en bewegen in cijfers. Beweegrichtlijnen - Het aandeel van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen
22. [RIVM, VeiligheidNL & CBS, 2019](#) Sport en bewegen in cijfers. Aantal uren dat Nederlanders van 4 jaar en ouder zitten op een gemiddelde dag in de week
23. [Volksgezondheidszorg.info 2021d](#) Eenzaamheid- cijfers & context - huidige situatie
24. [Zorg voor Beter, 2020](#) Eenzaamheid