

# Senioren en bewegen

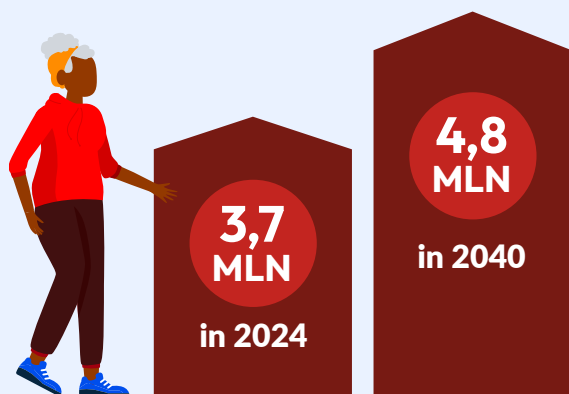
## Feiten, cijfers en maatschappelijke trends

Nederland vergrijst: mensen worden gemiddeld steeds ouder, en daarmee neemt het aantal senioren in de bevolking toe. Als gevolg van ouderdom en afnemende zelfredzaamheid, ervaren steeds meer senioren onder meer eenzaamheid en problemen in het dagelijks functioneren. In deze factsheet lees je meer over senioren in Nederland, nu en in de toekomst, veel voorkomende aandoeningen en waarom bewegen voor deze doelgroep zo belangrijk is.



## Dubbele vergrijzing

De groep 65-plussers in Nederland groeit de komende decennia



Bovendien verdubbelt het aantal 80-plussers in de jaren tot 2040



**2024**

Van deze 3,7 miljoen 65-plussers zijn

**900.000**

mensen 80 jaar of ouder

**2040**

Van deze 4,8 miljoen 65-plussers zijn

**1,6 MLN**

mensen 80 jaar of ouder

## Situatie 65-plussers in 2024



**420.000**

actief op de arbeidsmarkt



**1,6 mln**

actief als vrijwilliger



**560.000**

verlenen mantelzorg aan hun partner of een andere dierbare



**570.000**

zijn buiten Nederland geboren



**1,7 mln**

hebben een praktisch opleidingsniveau

# Verwachting in 2040



Meer 65-plussers actief op de arbeidsmarkt



Meer diversiteit in herkomst 65-plussers



Hoger opleidingsniveau 65-plussers



Meer 65-plussers hebben last van overgewicht en/of een of meerdere chronische aandoeningen

Een breder beeld van de groep senioren vind je in de [Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024](#), de [Themaverkenning Gezonde generaties 2050 \(2024\)](#), het [adviesrapport "Laat ze niet zitten! Bewegen en sport door 65-plussers"](#) van de Nederlandse Sportraad (2024) of het rapport van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2020) over de [derde levensfase](#).

## Kenmerken van de doelgroep

De doelgroep senioren 'bestaat niet'. De diversiteit binnen de groep senioren is groot. Dit komt door verschillen in het individuele verouderingsproces, leefstijl en omgeving. Bovendien vult iedere senior zijn of haar leven op een andere manier in. Dit beïnvloedt de vitaliteit en manier van ouder worden.

Leeftijd speelt hierbij niet direct een rol. Aspecten waarop senioren kunnen worden 'ingedeeld' zijn\*:

- Woonsituatie
- Chronische aandoeningen
- Beperkingen in het dagelijks functioneren
- Mate van benodigde zorg of ondersteuning

	 <b>Vitale senioren</b>	 <b>Licht kwetsbare senioren</b>	 <b>Kwetsbare senioren</b>	 <b>Senioren met multi-domeinproblematiek</b>
Woonsituatie	Thuiswonend	Thuiswonend	Thuiswonend	Afhankelijk van de situatie (niet) thuiswonend.
Chronische aandoeningen	Geen aandoeningen	(Chronische) aandoening in ontwikkeling	1 (of meer) chronische aandoeningen	Meerdere chronische aandoeningen
Beperkingen (ADL of IADL)	Geen beperkingen	Geen of beginnende beperkingen	Enkele beperkingen op ADL/IADL, kan nog wel (zelfstandig) functioneren	Meerdere beperkingen die het functioneren beperken
Zorg of ondersteuning	Geen zorg of ondersteuning nodig	Geen zorg nodig, mogelijk wel wat ondersteuning	Structurele zorg of ondersteuning nodig	Afhankelijk van zorg en ondersteuning

\* Dit is een voorbeeld van een indeling en niet de enige manier om naar de doelgroep te kijken. Zo kun je bijvoorbeeld ook nog kijken naar SEP, opleidingsniveau, beweegkapitaal of sociaal netwerk.

Het is dus goed mogelijk dat mensen van dezelfde leeftijd een andere 'biologische leeftijd' of mate van vitaliteit of kwetsbaarheid hebben, door bijvoorbeeld verschillen in leefgewoonten en genetische achtergrond. Zo kan iemand van 80 jaar dezelfde mate van vitaliteit hebben als iemand van 65 jaar, op basis van de overeenkomstige kenmerken en/of woonsituatie.

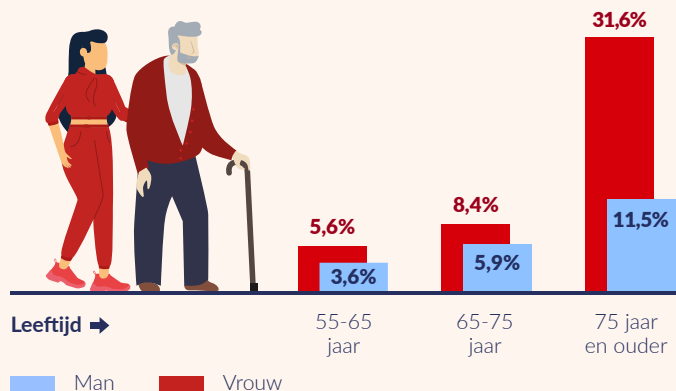
## Helaas: ouder worden komt vaker met gebreken

Iets meer dan tweederde (67,5%) van de 65-plussers beoordeelt de eigen gezondheid als goed of zeer goed. Wel neemt naarmate men ouder wordt, het risico op (chronische) aandoeningen en lichamelijke beperkingen toe en de ervaren gezondheid licht af. Van de 75-plussers scoort ongeveer 58% zijn of haar gezondheid nog als goed of zeer goed. Over het algemeen accepteren senioren dat ouderdom met gebreken komt. Bij het beoordelen van hun eigen gezondheid vergelijken ze zichzelf vaak met leeftijdsgenoten die minder gezond zijn. Dit kan mede verklaren waarom men de eigen gezondheid over het algemeen vrij positief ervaart.

## Woonsituatie en ondersteuning

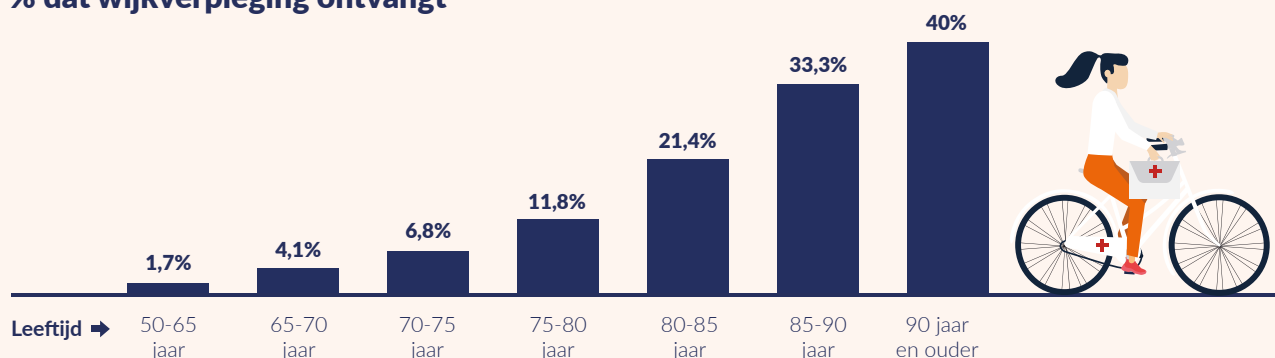
In 2024 woonde 95% van de 65-plussers in Nederland thuis. Bij de 80-plussers was dat 70%. Ongeveer 118 duizend senioren woonden in een verpleeghuis. Het percentage thuiswonende senioren stijgt al sinds de eeuwwisseling en neemt naar verwachting nog meer toe, omdat ondersteuning en complexe zorg vaker thuis dienen plaats te vinden.

### % dat mantelzorg ontvangt



Figuur 1a - Het percentage senioren dat mantelzorg ontving in 2022

### % dat wijkverpleging ontvangt

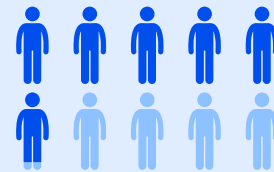


Figuur 1b - Het percentage senioren dat wijkverpleging ontving. Dit betreft het percentage dat gebruik maakt van wijkverpleging ten opzichte van de totale bevolking in de betreffende categorie in 2022.

Naar verwachting blijft de vraag naar mantelzorg stijgen en daarmee zal het aantal mantelzorgers van 75 jaar en ouder ook stijgen. Langer thuis blijven wonen is mogelijk dankzij het feit dat senioren in de loop van de tijd vitaler zijn geworden, maar ook door betere zorgnetwerken, wijkverpleging, mantelzorg en de inzet van slimme technologie zoals e-health, domotica en (digitale) hulpmiddelen.

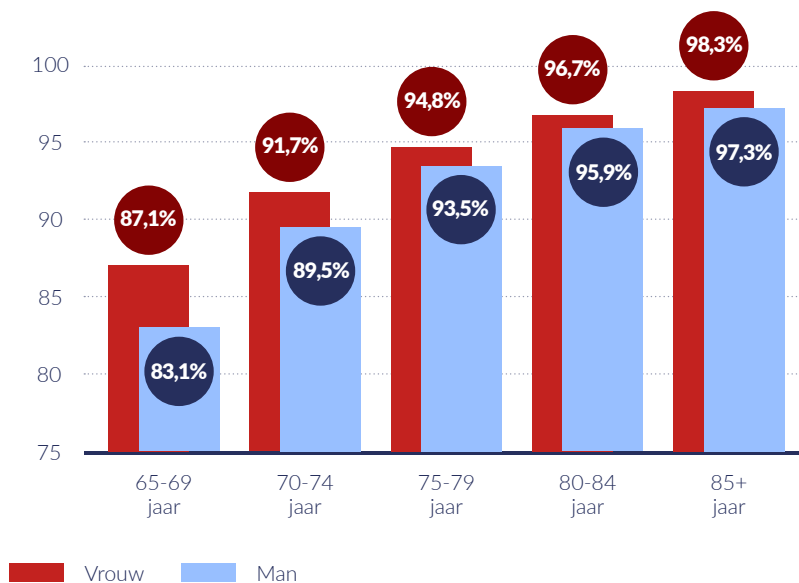
## Langdurige ziekte en chronische aandoeningen

Chronische aandoeningen komen op alle leeftijden voor. Op 1 januari 2022 hadden ruim 10,4 miljoen mensen in Nederland één of meer chronische aandoeningen. Dat is 59% van de Nederlandse bevolking. Naar verwachting neemt het aantal senioren met een of meer chronische aandoening(en) of klachten toe als gevolg van de vergrijzing.



**10,4 MLN** mensen met een chronische aandoening in 2022

### % 65-plussers met 1 of meer chronische aandoeningen



Figuur 2 - percentage van de 65-plussers in Nederland met 1 of meer chronische aandoeningen op basis van registraties van huisartsen in 2022

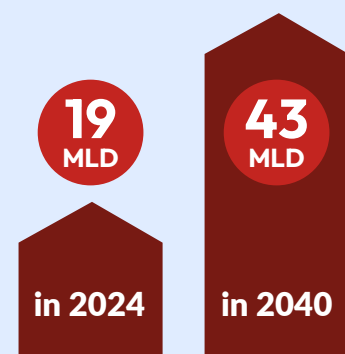
Een gezonde leefstijl, inclusief voldoende bewegen op latere leeftijd, draagt significant bij aan het voorkomen van chronische aandoeningen. Ook kan het de ziektelast van een bestaande chronische aandoening verminderen. Toch valt op dat naarmate men ouder wordt het aantal senioren met chronische aandoeningen toeneemt en tegelijkertijd het aantal senioren met chronische aandoeningen dat de beweegrichtlijnen haalt, afneemt.

Deze trend is visueel weergegeven in figuur 3.

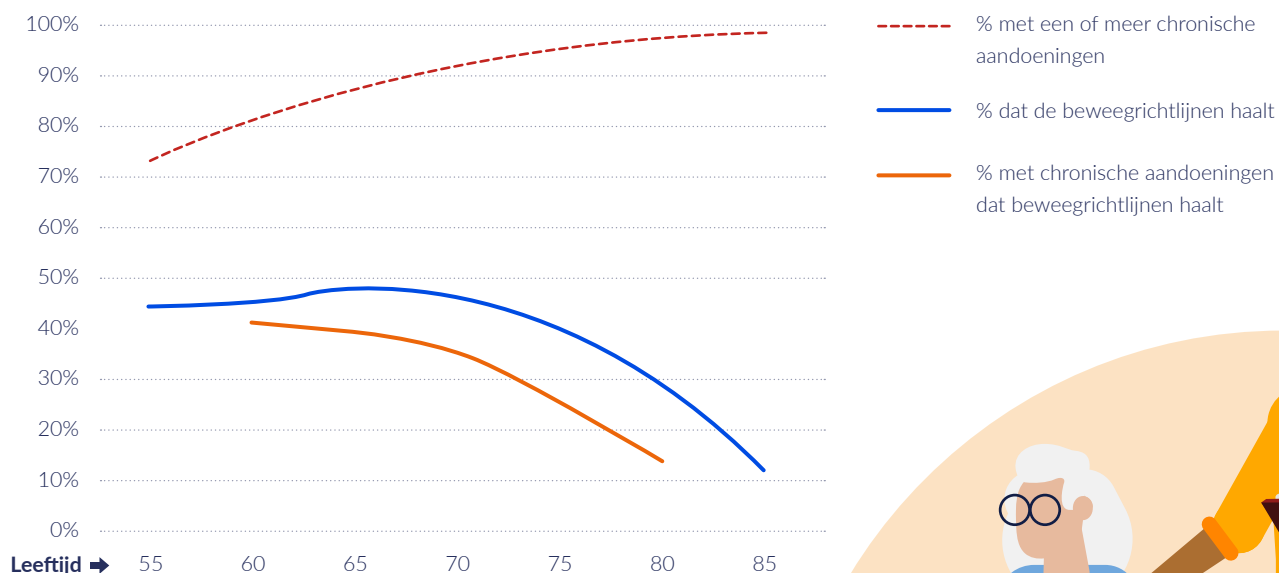
In de [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#) uit 2020 gaf ruim 47% van de 65-plussers aan te kampen met één of meerdere langdurige ziekten of aandoeningen. Echter, op basis van registraties van huisartsen uit 2019 ligt dit percentage hoger, zoals te zien in figuur 2.

65-plussers maken over het algemeen de hoogste zorgkosten. Daarbij neemt het aantal mensen met een leefstijl gerelateerde- of ouderdomsziekte de komende decennia toe. Dit zorgt voor een hoge ziektelast en stijgende kosten voor de maatschappij: van 19 miljard euro in 2018 naar 43 miljard euro in 2040.

### Zorgkosten in Nederland



## Percentage 65-plussers dat aan de beweegrichtlijnen voldoet



Figuur 3 - Overzicht van het percentage senioren dat voldoet aan de beweegrichtlijnen op verschillende leeftijden (2023) en met chronische aandoeningen (2022). Daarnaast is de trend van het percentage senioren met een of meer chronische aandoeningen weergegeven (2022).



## Langdurige ziekte en chronische aandoeningen

Sport en bewegen hebben veel positieve effecten, dat geldt voor alle leeftijden. De positieve effecten voor senioren vind je in de [factsheet 'Effecten van bewegen voor senioren'](#). Dankzij deze positieve effecten kan voldoende blijven sporten en bewegen een besparing opleveren op het gebied van de zorgkosten. In de [factsheet 'Besparing zorgkosten senioren'](#) lees je welke kosten bespaard kunnen worden wanneer een senior aan de beweegrichtlijnen gaat voldoen.

## Veelvoorkomende klachten en aandoeningen

In Nederland hebben 1,8 miljoen senioren ten minste één chronische aandoening of klacht. Het gaat hier om aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, artrose, gewrichtsslijtage in knie of heup, hoge bloeddruk en (de gevolgen van) kanker. Met name artrose en sarcopenie, gezichts- en gehoorstoornissen, de ziekte van Parkinson en dementie komen steeds vaker voor.

### Wist je dat...

Het aantal mensen met artrose stijgt met 92% van 1,2 miljoen in 2015 naar 2,3 miljoen in 2040.



Klachten of beperkingen kunnen zowel cognitief als lichamelijk van aard zijn:

### Cognitieve beperkingen

zijn beperkingen in waarneming (perceptie), taal, geheugen en/of denken.



### Lichamelijke beperkingen

zijn beperkingen in horen, zien, mobiliteit en/of ADL-activiteiten.



## Cognitieve klachten en 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 hadden in 2023 zo'n 300.000 mensen dementie en ieder uur komen daar vijf mensen bij. Het totale aantal mensen met deze ziekte stijgt in de toekomst explosief naar meer dan een half miljoen in 2040. Daarnaast is dementie de snelst groeiende doodsoorzaak in Nederland en zal dementie door de vergrijzing in 2050 de aandoening zijn die de het meeste zorg vraagt.



De kans op dementie neemt toe naarmate de leeftijd oploopt. Toch hebben 15.000 mensen jonger dan 65 jaar deze diagnose. Dementie veroorzaakt een hoge ziektebelasting voor de persoon en heeft een grote impact op zowel de persoon als de (directe) omgeving van de persoon. Naast de hoge zorgkosten (10,6 miljard euro in 2020) brengt deze ziekte 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.

### Wist je dat...

mensen die tijdens hun leven veel bewegen een kleinere kans hebben om dementie te krijgen.

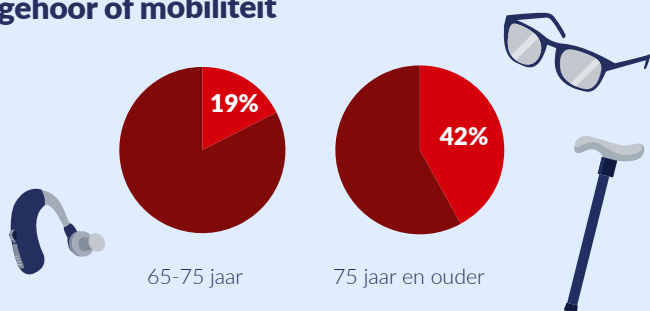


Voor meer informatie over het belang van bewegen bij dementie zie de [Beweeggids dementie](#). Deze online gids bevat praktische oefeningen en voorbeelden hoe je als zorgverlener of mantelzorger meer beweging in de dag van een senior met dementie kunt brengen.

## Lichamelijke klachten

In 2023 had 19% van de 65- tot 75-jarigen een of meerdere beperkingen in zicht, gehoor of mobiliteit. Bij de 75-plussers is dat maar liefst 42%. Ook hebben 75-plussers vaker meerdere beperkingen. Het gaat in deze gevallen met name om traplopen, en in mindere mate om buitenshuis verplaatsen (11%) en in bad gaan of douchen (8%).

## Senioren met beperkingen in zicht, gehoor of mobiliteit



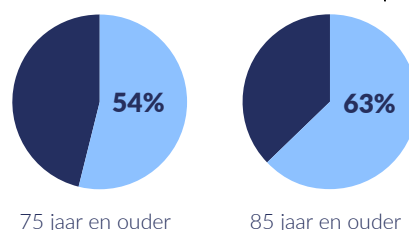
Conclusie: hoe hoger de leeftijd, hoe meer klachten en aandoeningen. Daarnaast geldt dat vrouwen vaker klachten of beperkingen hebben op latere leeftijd dan mannen. Dit komt onder andere doordat vrouwen over het algemeen ouder worden en vaker kampen met chronische aandoeningen. Ook is het percentage senioren dat beperkingen ervaart hoger onder praktisch opgeleiden dan onder theoretisch opgeleide senioren.

## Eenzaamheid

Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden, neemt toe vanaf de leeftijd van 75 jaar en het aantal eenzame 75-plussers zal de komende jaren toenemen. Van alle 75-plussers voelde 54% zich in 2024 eenzaam. Van de 85-plussers voelde 63% zich in 2024 eenzaam.

Onder 85-plussers voelen ongeveer evenveel vrouwen als mannen zich eenzaam. Senioren en ouderen 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.

## Senioren die zich eenzaam voelen



## Zelfredzaamheid

Wanneer iemand chronische aandoeningen ontwikkelt of last krijgt van lichamelijke, cognitieve of mentale klachten, kan de zelfredzaamheid afnemen. In het [e-book 'Zelfredzaamheid senioren'](#) vind je meer informatie over hoe chronische aandoeningen of klachten de zelfredzaamheid en de verschillende soorten kwetsbaarheid van senioren beïnvloeden. Daarnaast vind je informatie over hoe je sport en bewegen kunt inzetten om ervaren ziektelast te remmen of tegen te gaan.

## Meer informatie?

Bekijk hier de [referenties](#) of ga naar de [handreiking 'Senioren in beweging: van van beleid naar praktijk'](#). Deze handreiking biedt professionals die werken met en/of voor senioren de juiste kennis en praktische tools op het gebied van sport en bewegen voor senioren.