

Hoofdstuk 5

Ouderen

Vincent Hildebrandt¹, Claire Bernaards¹, Hedwig Hofstetter¹, Ine Pulles²,
Huib Valkenberg³

¹ *TNO Gezond Leven, Leiden*

² *Mulier Instituut, Utrecht*

³ *VeiligheidNL, Amsterdam*

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk komt het beweeggedrag, de sportdeelname, het zitgedrag en de incidentie van sportblessures in de afgelopen 15 jaar aan de orde van de groep ouderen (personen van 65 jaar en ouder).

5.2 Methode

De gevolgde methodologie in het algemeen is beschreven in hoofdstuk 2. De groep ouderen van 65 jaar en ouder is (als enige leeftijdsgroep) ook gevraagd naar het doen van spierversterkende activiteiten (zie hoofdstuk 2).

5.3 Resultaten

5.3.1 Trends in bewegen en sporten

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

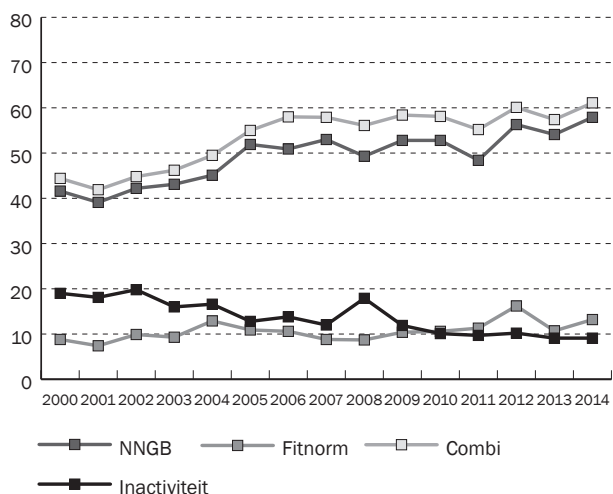
Tussen 2000 en 2014 is het percentage ouderen dat voldoet aan de NNGB gestegen van 42% naar 58% (figuur 5.1). In de periode 2000-2005 is een relatief sterke stijging geweest van 42% naar 52%. Tussen 2006 en 2011 was het percentage relatief stabiel en schommelde rond de 50%. In de laatste drie jaren is het percentage weer verder gestegen.

Fitnorm

Ook het percentage ouderen dat voldoet aan de fitnorm laat in dezelfde periode een positieve trend zien: het percentage fitnormactieve ouderen steeg van 9% in 2000 naar 13% in 2014.

Combinorm

Tussen 2000 en 2014 is het percentage ouderen dat aan de combinorm voldoet gestegen van 44% naar 61%. De grootste stijging vond plaats tussen 2000 en 2005.



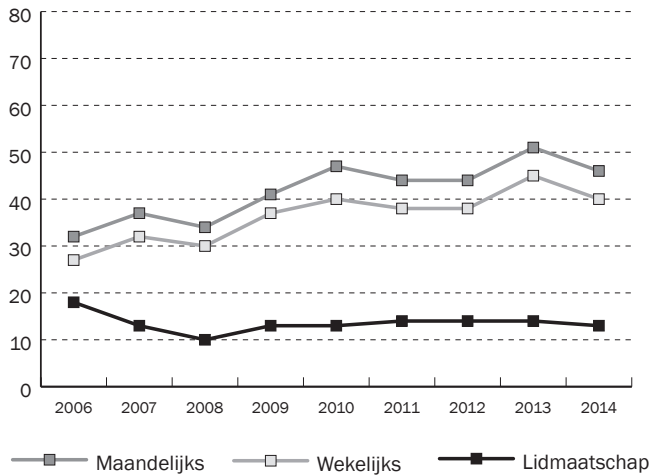
Figuur 5.1. Bewegegedrag van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat voldoet aan de bewegesnormen of inactief is (2000-2014) (zie bijlage, tabel B5.1).

Inactiviteit

Het percentage inactieve ouderen is gedaald van 19% in 2000 naar 9% in 2014. De grootste daling vond plaats tussen 2000 en 2005. Vanaf 2009 is het percentage inactieven redelijk stabiel rond de 10%. Uit de bijlage tabel B5.2 blijkt dat ook oudere Nederlanders in de zomer actiever zijn dan in de winter.

Sportdeelname

De sportdeelname van ouderen is sinds 2006 gestegen (figuur 5.2). De maandelijkse sportdeelname steeg van 32 naar 45% en de wekelijkse van 27% naar 40%. De stijging is vooral zichtbaar in de periode 2008-2010. Het percentage ouderen dat lid is van een sportvereniging is in de loop der jaren niet veranderd en ligt rond de 13%.



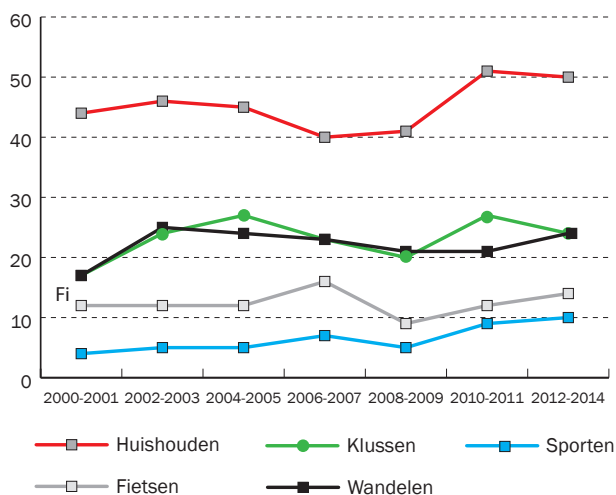
Figuur 5.2. Sportdeelname van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat maandelijks (minimaal 12 keer per jaar) en wekelijks (minimaal 40 keer per jaar) aan sport doet en lid is van een sportvereniging (2006-2014) (zie bijlage, tabel B5.3).

5.3.2 Verschillen in beweggedrag en sportdeelname naar achtergrondkenmerken

In tabel B5.4 van de bijlage is een uitsplitsing gemaakt van het beweggedrag en de sportdeelname naar achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijd, opleiding en BMI). Hieruit blijkt dat de groep van 75 jaar en ouder consistent ongunstiger scoort dan de groep 65-74 jarigen. Ouderen met een hoge opleiding voldoen wat vaker aan de bewegnormen en doen meer aan sport dan ouderen met een lage opleiding. Ook ouderen met overgewicht scoren in het algemeen wat ongunstiger.

5.3.3 Alledaags bewegpatroon

De totale tijd die ouderen besteden aan bewegen is in de periode 2000-2014 toegenomen van 100 minuten naar 145 minuten (figuur 5.3). Het huishouden is de belangrijkste bron van alledaagse lichamelijke activiteit (rond de 50 minuten), gevolgd door klussen/tuinieren en wandelen (beiden rond de 25 minuten).



Figuur 5.3. Beweegpatroon van personen van 65 jaar en ouder: gemiddeld aantal minuten per dag per onderscheiden activiteit (2000-2014) (zie bijlage, tabel B5.5).

5.3.4 Spierversterkende activiteiten

Tabel 5.1. Spierversterkende activiteiten van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat spierversterkende activiteiten uitvoert (2006-2014).

	N	% ten minste één dag per week	Personen die één of meer keren per week oefenen	
			Gemiddeld aantal dagen	% dat elke dag oefent
2006-2007	2150	31,5	4,4	13,7
2008-2009	1998	23,7	3,9	8,8
2010-2011	2284	26,2	3,9	8,6
2012-2014	3878	31,5	4,0	11,2

Bijna een derde van de ouderen doet ten minste 1 dag per week spierversterkende activiteiten (tabel 5.1). Gemiddeld oefent men vier dagen per week en ruim 10% traint iedere dag. Een duidelijke positieve of negatieve trend is niet zichtbaar, de sterke terugval in de jaren 2008-2011 ten opzichte van de periode 2006-2007 is in de periode 2012-2014 weer vrijwel teniet gedaan.

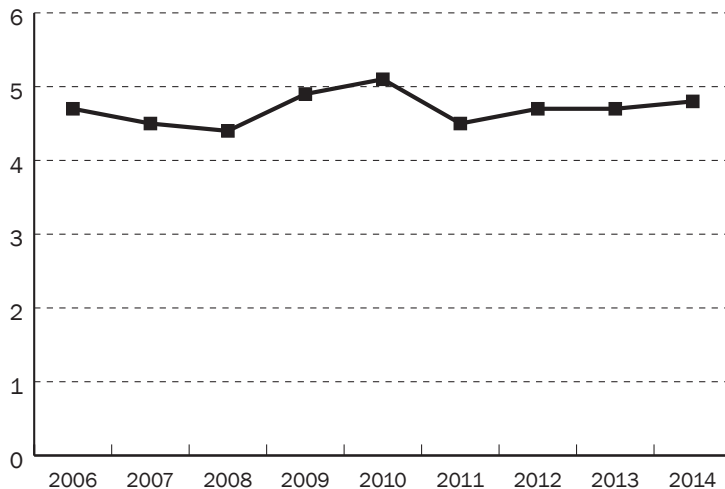
5.3.5 Determinanten van beweggedrag

Tabel 5.2. *Attitude, ervaren sociale norm/steun en ervaren eigen effectiviteit van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage personen dat de betrokken vraag positief beantwoord, uitgesplitst naar het al dan niet voldoen aan de combinorm (2006-2014).*

	Periode	Normactief	Niet-normactief
Attitude			
Percentage ouderen dat het (heel) goed vindt om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet.	2006-2008	51,5	61,9
	2009-2011	59,1	62,3
	2012-2014	57,2	71,0
Percentage ouderen dat het (heel) prettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet.	2006-2008	46,6	46,7
	2009-2011	47,0	52,6
	2012-2014	41,6	51,7
Ervaren sociale norm/steun			
Percentage ouderen bij wie mensen met wie zij veel omgaan (heel) veel bewegen.	2006-2008	32,1	34,2
	2009-2011	34,8	29,8
	2012-2014	34,3	36,0
Percentage ouderen dat veel gestimuleerd wordt meer te gaan bewegen door personen met wie zij veel omgaan.	2006-2008	9,9	11,9
	2009-2011	10,4	11,4
	2012-2014	10,7	13,7
Ervaren eigen effectiviteit			
Percentage ouderen dat denkt dat het hem/haar (heel) goed zal lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen.	2006-2008	52,9	36,2
	2009-2011	47,5	42,5
	2012-2014	53,5	44,3

Een meerderheid van de ouderen die niet voldoen aan de combinorm geeft aan het (heel) goed te vinden om méér te gaan bewegen en dit ook prettig te vinden. Dit percentage is sinds 2006-2008 toegenomen en ligt hoger dan bij de normactieven. Ook het percentage niet-normactieve ouderen dat aangeeft dat het hem/haar (heel) goed zal lukken om meer te gaan bewegen is toegenomen, maar ligt ongeveer 10% lager dan bij de normactieven. Relatief weinig ouderen (ruim 10%) worden door anderen gestimuleerd om meer te gaan bewegen.

5.3.6 Zitgedrag



Figuur 5.4. Zitgedrag van ouderen van 65 jaar en ouder: aantal uren zitten/liggen zonder te slapen op een vrije dag (2006-2014) (zie bijlage, tabel B5.6).

Figuur 5.4 laat zien dat het gemiddeld aantal uren dat ouderen zittend/liggend doorbrengen op een vrije dag tussen 2006 en 2014 nagenoeg stabiel is gebleven. Opgesplitst naar achtergrondkenmerken (bijlage, tabel B5.7), lijkt er sprake van een stijging van het gemiddelde aantal zit/lig uren bij 65-74 jarigen en hoogopgeleiden en een daling bij 75 plussers.

5.3.7 Sportblessures

Het aantal geregistreerde sportblessures bij sporters boven de 64 jaar is in OBiN te klein om betrouwbare nationale schattingen van aantallen en incidentiedichtheid te geven (tabel B5.8, bijlage). Het aantal SEH-behandelingen voor een sportblessure van een sporter van 65 jaar en ouder is toegenomen van 1.900 in 2006 tot 2.800 in 2013. Waarschijnlijk is dit grotendeels een gevolg van de toegenomen sportieve activiteit van ouderen in Nederland: sporters van 65 jaar of ouder beoefenden hun sport in 2013 in totaal ruim twee keer meer uren dan in 2006. Het risico op een blessure met SEH-behandeling laat namelijk een gunstige ontwikkeling zien (vooral in 2013).

De geregistreerde blessures in OBiN zijn in de leeftijdsgroep 65 jaar of ouder te klein om over verdeling naar geslacht betrouwbare schattingen toe te laten (Bijlage tabel B5.9). De kans een blessure op te lopen waarvoor SEH-behandeling nodig is, is iets hoger voor mannen, vooral de laatste jaren.

Op de SEH-afdeling verschijnen oudere sporters vooral met een polsblessure, of een blessure aan de hand/vinger of met hoofdletsel (bijlage, tabel B5.10).

Uit tabel B5.11 van de bijlage is op te maken dat de gemiddelde medische kosten per blessure die op de SEH-afdeling werd behandeld of waarvoor een sporter werd opgenomen, licht gestegen is. Het totaal aan direct medische kosten steeg fors (van 8,6 miljoen naar 14 miljoen euro), vooral door de sterke toename in aantal SEH-behandelingen en ziekenhuisopnamen van oudere sporters.

5.4 Samenvatting

Oudere Nederlanders zijn de afgelopen 15 jaar meer gaan bewegen en sporten; het aantal inactieve ouderen is afgenomen. Pas in de leeftijdsgroep 75 jaar en ouder gaan ouderen substantieel minder bewegen en sporten en neemt het aantal inactieve ouderen duidelijk toe, maar ook hier is de afgelopen 15 jaar een duidelijke positieve trend te zien in het percentage 75 plussers dat aan de beweegnormen voldoet. Vooral personen met obesitas zijn 'at risk' voor onvoldoende bewegen, terwijl hoogopgeleide ouderen juist vaker bewegen en sporten.

De totale hoeveelheid lichamelijke activiteit is in de periode 2000-2014 onder ouderen toegenomen, vooral door een toename in de categorieën huishouden, klussen/tuinieren en wandelen.

Bijna een derde van de ouderen doet ten minste 1 dag per week spierversterkende activiteiten.

Attitude, ervaren sociale norm/steun en ervaren eigen effectiviteit t.a.v. beweeggedrag blijken de afgelopen jaren op enkele aspecten in positieve zin te zijn veranderd: meer ouderen die niet voldoen aan de combinorm geven aan het (heel) goed te vinden om méér te gaan bewegen en ook geven meer niet-normactieve ouderen aan dat het hen (heel) goed zal lukken om meer te gaan bewegen.

Wat het zit/lig gedrag betreft, blijkt dat het gemiddeld aantal uren dat ouderen zittend/liggend doorbrengen op een vrije dag tussen 2006 en 2014 gemiddeld genomen nagenoeg stabiel is gebleven, maar bij 65-74 jarigen en hoogopgeleiden is het gestegen en bij 75 plussers is het gedaald.

De toegenomen sportdeelname in deze groep heeft ook tot een toename van het aantal (behandelde) blessures geleid, en daarnaast lijkt ook het risico om een blessure op te lopen toegenomen. Opvallend is dat in deze leeftijdsgroep ook de relatieve ernst van de blessures toe lijkt te nemen. Dit wijkt af van het blessure-beeld bij de leeftijdscategorieën van jongere sporters.

Bijlage Hoofdstuk 5

Tabel B5.1. *Beweeggedrag van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat voldoet aan de NNGB, de fitnorm en de combinorm of inactief was met de 95% betrouwbaarheidsintervallen (BI) (2000-2014).*

Jaar	N	NNGB		Fitnorm		Combinorm		Inactief	
		% norm-actief	BI	% fitnormactief	BI	% Combinorm-actief	BI	% in-actief	BI
2000	1776	41,6	39,8 – 43,4	8,8	7,5 – 10,3	44,4	41,9 – 46,9	19,0	17,1 – 21,1
2001	1847	39,1	36,8 – 41,4	7,4	6,2 – 8,7	41,9	39,6 – 44,2	18,1	16,3 – 20,0
2002	1713	42,2	39,8 – 44,6	9,9	8,5 – 11,5	44,8	42,3 – 47,2	19,8	17,9 – 21,8
2003	1909	43,1	40,8 – 45,4	9,3	8,0 – 10,8	46,2	43,9 – 48,5	16,0	14,3 – 17,8
2004	2038	45,1	42,8 – 47,4	12,9	11,4 – 14,5	49,5	47,2 – 51,8	16,6	15,0 – 18,4
2005	2302	51,9	49,7 – 54,0	10,9	9,6 – 12,3	55,0	52,9 – 57,1	12,8	11,4 – 14,3
2006	1144	50,9	47,4 – 54,4	10,6	8,6 – 12,9	58,0	54,5 – 61,4	13,8	11,6 – 16,4
2007	1064	53,0	49,6 – 56,3	8,8	7,1 – 10,9	57,9	54,6 – 61,2	12,0	10,0 – 14,4
2008	984	49,3	45,6 – 53,0	8,7	6,8 – 11,0	56,1	52,4 – 59,7	17,9	15,2 – 20,9
2009	1143	52,8	49,5 – 56,1	10,4	8,5 – 12,6	58,4	55,1 – 61,6	11,9	9,9 – 14,2
2010	1170	52,8	49,3 – 56,3	10,6	8,6 – 13,0	58,1	54,6 – 61,5	10,1	8,2 – 12,4
2011	1156	48,4	45,2 – 51,7	11,3	9,4 – 13,5	55,2	52,0 – 58,4	9,7	7,9 – 11,8
2012	1234	56,3	53,0 – 59,5	16,2	13,9 – 18,8	60,1	56,8 – 63,3	10,2	13,9 – 18,8
2013	1368	54,1	51,0 – 57,1	10,7	8,9 – 12,8	57,4	54,3 – 60,4	9,1	8,9 – 12,8
2014	1324	57,9	54,7 – 61,0	13,2	11,2 – 15,5	61,1	57,9 – 64,2	9,1	11,2 – 15,5

Tabel B5.2.

Beweegedrag van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat tenminste 30 minuten matig inspannend lichamelijk actief is naar aantal dagen per week (~ NNGB), dat tenminste 20 minuten inspannend lichamelijk actief is naar aantal keren per week (~ finorm), dat al dan niet voldoet aan de combinorm (2000-2014) en dat inactief is naar aantal dagen per week, uitgesplitst naar zomer en winter (2000-2014).

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NNGB – aantal dagen per week actief in zomer															
0	18,8	18,6	19,9	16,2	16,5	12,8	13,7	12,1	19,0	12,1	10,9	9,9	11,4	9,6	8,9
1	4,3	4,1	2,7	2,9	2,8	2,6	1,3	1,0	1,2	2,2	1,4	1,4	0,7	1,0	1,7
2	6,1	5,7	5,4	6,1	4,3	3,8	3,4	3,9	3,2	3,5	2,6	3,8	2,9	2,8	2,8
3	7,4	9,0	6,4	8,3	7,0	6,2	5,1	6,2	4,6	5,9	4,7	5,6	4,4	6,6	5,3
4	5,3	5,6	5,2	6,6	6,9	5,3	4,5	5,5	5,1	6,3	4,4	6,1	7,0	6,4	5,7
5	6,5	7,7	7,5	7,5	7,1	6,1	6,7	7,6	7,5	8,7	11,1	9,1	10,0	8,8	7,8
6	4,5	4,3	4,4	4,5	5,5	4,6	4,2	6,0	5,0	6,8	7,7	9,1	5,9	8,4	5,6
7	47,0	45,1	48,5	47,8	50,1	58,4	61,2	57,6	54,4	54,6	57,3	55,0	57,8	56,4	62,3
5-7 Normactief	58,0	57,1	60,4	59,8	62,7	69,1	72,1	71,3	66,9	70,0	76,1	73,2	73,7	73,6	75,7
NNGB – aantal dagen per week actief in winter															
0	14,4	14,4	13,4	12,7	11,5	8,6	8,8	7,3	8,3	8,9	8,5	5,8	13,1	12,3	10,9
1	25,0	25,2	24,7	20,6	20,7	16,9	18,0	15,9	20,7	15,8	15,3	13,6	3,7	3,2	3,7
2	8,4	7,7	6,7	7,6	5,6	5,1	3,5	3,2	2,7	3,4	3,2	3,7	7,0	7,9	7,1
3	9,7	11,0	9,6	10,6	9,5	7,8	6,7	7,7	5,3	8,0	8,2	9,5	10,5	11,8	11,2
4	9,6	10,4	9,8	10,3	11,1	10,0	8,9	10,2	9,7	9,9	8,6	11,1	7,3	8,7	7,7
5	5,2	5,6	6,7	6,7	8,0	7,6	6,2	6,2	5,9	7,6	8,9	9,8	11,2	10,5	8,0
6	6,8	7,1	6,3	6,9	7,2	6,0	6,8	7,3	10,0	8,6	11,0	10,9	6,1	6,7	4,5
7	3,9	3,3	3,0	3,9	3,6	3,4	2,9	4,2	3,5	5,8	6,1	6,1	41,1	38,8	46,9
5-7 Normactief	42,0	40,0	42,5	44,2	45,1	52,4	56,8	56,9	55,8	55,4	55,9	52,4	58,4	56	59,4
Fitnorm – aantal keren per week actief in zomer															
0 (niet fitnormactief)	74,5	72,0	68,9	68,8	66,7	67,0	61,7	66,2	73,4	63,3	62,0	62,5	56,9	64,3	61,6
1-2 (semi fitnormactief)	11,1	14,3	14,6	16,5	14,3	15,6	18,2	16,0	11,5	16,6	18,5	17,8	18,3	17,3	17,0
3 (fitnormactief)	14,4	13,7	16,6	14,7	19,0	17,3	20,1	17,7	15,1	20,1	19,5	19,7	24,9	18,4	21,3
Fitnorm – aantal keren per week actief in winter															
0 (niet fitnormactief)	78,7	75,9	74,9	73,8	71,0	72,4	71,0	72,6	78,5	70,6	69,2	69,9	62,7	71,2	69,5
1-2 (semi fitnormactief)	12,1	15,9	14,9	16,1	15,4	15,8	17,1	17,9	12,0	17,9	19,3	17,9	20,0	17,1	16,9
3 (fitnormactief)	9,2	8,2	10,2	10,0	13,6	11,8	11,9	9,5	9,5	11,5	11,5	12,2	17,2	11,7	13,6
Combinorm - zomer															
Niet normactief	39,0	39,4	37,1	37,2	33,7	27,8	25,1	26,5	31,5	27,4	22,4	24,2	23,9	24,5	21,7
Normactief	61,0	60,6	62,9	62,8	66,3	72,2	74,9	73,5	68,5	72,6	77,6	75,8	76,1	75,5	78,3
Combinorm – winter															
Niet normactief	55,3	57,1	54,7	52,8	50,2	44,3	40,4	40,4	41,6	41,0	40,7	44,2	37,9	40,9	37,6
Normactief	44,7	42,9	45,3	47,2	49,8	55,7	59,6	59,6	58,4	59,0	59,3	55,8	62,1	59,1	62,4

Tabel B5.3. Sportdeelname van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat maandelijks aan sport doet (minimaal 12 keer per jaar), wekelijks aan sport doet (minimaal 40 keer per jaar) en lid is van een sportvereniging, met de 95% betrouwbaarheidsintervallen (BI) (2006-2014).

Jaar	N	Maandelijks sporten		Wekelijks sporten		Lidmaatschap vereniging	
		%	BI	%	BI	%	BI
2006	1.159	31,6	29,0-34,3	26,9	24,4-29,5	17,9	15,8-20,2
2007	1.074	36,6	33,8-39,5	31,5	28,8-34,3	13,2	11,3-15,4
2008	1.003	33,6	30,7-36,6	30,3	27,5-33,2	10,4	8,7-12,5
2009	1.164	41,4	38,6-44,3	37,4	34,7-40,2	13,3	11,5-15,4
2010	1.191	47,2	44,4-50,0	40,4	37,7-43,2	13,1	11,3-15,1
2011	1.171	43,8	41,0-46,7	37,5	34,8-40,3	14,5	12,6-16,6
2012	1.245	43,6	40,9-46,4	38,0	35,3-40,7	13,5	11,7-15,5
2013	1.380	50,6	48,0-53,2	44,7	42,1-47,3	13,8	12,1-15,7
2014	1.335	45,5	42,8-48,2	40,4	37,8-43,1	12,8	11,1-14,7

Tabel B5.4.

Beweegdrag van ouderen van 65 jaar en ouder: percentage dat aan de beweegnormen voldoet of inactief is, dat minimaal 12 keer per jaar aan sport doet ('maandelijke' sportdeelname), minimaal 40 keer per jaar aan sport doet ('wekelijkse' sportdeelname) en dat lid is van een sportvereniging, naar geslacht, leeftijd, opleiding en BMI* (2000-2014).

	NNGB			Fitnorm			Combinorm			Inactiviteit			Maandelijks sporten			Wekelijks sporten			Lidmaatschap vereniging		
	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2000-2005	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014	
Totaal	43,8	54,1	56,1	9,9	10,1	13,4	47,0	57,3	59,5	17,1	12,6	9,5	39,2	46,6	34,2	41,1	13,7	13,3			
Geslacht																					
Man	45,2	50,5	55,1	12,7	12,4	15,9	48,9	57,0	59,4	12,4	9,7	7,0	39,2	46,8	34,5	41,1	14,2	14,7			
Vrouw	42,9	51,7	56,9	7,9	8,4	11,3	45,7	57,5	59,6	20,4	14,7	11,5	39,2	46,4	33,9	41,0	13,3	12,3			
Leeftijd																					
65-74 jaar	46,6	55,8	59,9	13,1	13,3	18,0	50,7	61,9	63,7	10,0	6,5	4,7	47,4	55,5	41,4	49,4	17,5	17,3			
75 en ouder	40,4	45,8	51,0	5,9	6,2	7,3	42,2	51,6	53,8	26,0	20,1	15,9	29,1	34,8	25,4	30,1	9,1	8,1			
Opleiding																					
Laag	41,9	50,2	54,4	8,4	9,2	10,9	44,7	56,1	57,7	19,2	14,7	11,7	33,7	41,0	28,8	36,7	11,8	10,6			
Midden	45,7	52,4	55,1	12,3	11,4	15,1	49,2	58,5	59,0	15,0	10,3	8,4	46,3	49,7	41,0	43,6	15,7	14,3			
Hoog	49,1	54,5	62,5	12,9	11,5	17,0	53,0	60,0	65,1	10,5	7,6	5,3	49,6	56,7	44,0	49,1	18,1	19,5			
BMI*																					
<25	48,5	60,0	60,8	12,6	9,6	14,3	51,7	65,2	63,4	12,7	10,3	8,5	36,6	52,3	32,4	46,9	12,2	16,2			
25 en hoger	42,0	48,2	51,6	10,7	9,2	13,2	45,3	54,0	54,9	15,5	13,7	10,2	42,8	49,4	35,6	42,0	15,8	15,3			
30 en hoger													36,2	42,2	31,6	33,8	10,3	8,5			

* BMI= Body Mass Index (kg/m²)

Tabel B5.5. *Beweegpatroon van ouderen van 65 jaar en ouder: gemiddeld aantal minuten per dag per onderscheiden activiteit (2000-2014).*

Jaar	Huishouden	Klussen/ tuinieren	Sporten	Fietsen	Wandelen	Anders	Totaal
2000-2001	44	17	4	12	17	4	100
2002-2003	46	24	5	12	25	6	122
2004-2005	45	27	5	12	24	8	123
2006-2007	40	23	7	16	23	6	115
2008-2009	41	21	5	9	21	5	102
2010-2011	51	27	9	12	21	10	130
2012-2014	50	24	10	14	24	11	134

Tabel B5.6. *Zitgedrag van ouderen van 65 jaar en ouder: aantal uren zitten/liggen zonder te slapen op een gemiddelde vrije dag met de bijbehorende standaard deviaties (SD) (2006-2014).*

Jaar	N	Aantal uren	SD
2006	300	4,7	3,0
2007	258	4,5	2,8
2008	235	4,4	3,2
2009	279	4,9	3,2
2010	271	5,1	3,3
2011	252	4,5	2,9
2012	297	4,7	2,7
2013	338	4,7	3,0
2014	314	4,8	2,8

Tabel B5.7. *Zitgedrag van ouderen van 65 jaar en ouder: aantal zit/liguren per dag op een gemiddelde (vrije) dag, naar geslacht, leeftijd, opleiding en BMI* (2006-2014).*

	2006-2011	2012-2014
Totaal	4,7	4,7
Geslacht		
Man	4,6	5,0
Vrouw	4,7	4,5
Leeftijd		
65-74 jaar	4,3	4,9
75 jaar en ouder	5,2	4,5
Opleiding		
Laag	4,7	4,5
Midden	4,7	4,8
Hoog	4,7	5,3
BMI*		
<25	4,5	4,7
25 en hoger	4,8	4,8

*BMI= Body Mass Index (kg/m²); een indeling in drie categorieën is hier niet mogelijk vanwege te kleine aantallen respondenten.

Tabel B5.8.

Sportblessures van ouderen van 65 jaar en ouder: aantallen en incidentiedichtheid van sportblessures en SEH-behandelingen voor sportblessures (geregistreerd aantal (in OBiN resp. LIS), landelijke schatting¹, aantal per 1000 sporturen en de 95% betrouwbaarheidsintervallen (2006-2014).

Jaar	Sportblessures				SEH-behandelingen			
	N	landelijke schatting	aantal per 1000 sporturen	BI	N	landelijke schatting	aantal per 1.000 sporturen	BI
2006	3	*	*	*	215	1.900	0,016	1.400-2.500
2007	5	*	*	*	268	2.300	0,016	1.800-2.900
2008	6	*	*	*	253	2.200	0,013	1.800-2.600
2009	14	*	*	*	343	3.100	0,015	2.700-3.500
2010	9	*	*	*	294	2.600	0,012	2.000-3.100
2011	14	*	*	*	268	2.600	0,012	2.100-3.000
2012	12	*	*	*	380	3.600	0,018	2.900-4.200
2013	8	*	*	*	328	2.800	0,0093	2.400-3.200
2014	10	*	*	*		**	**	**

* n-getallen onvoldoende voor betrouwbare schatting

** data 2014 nog niet beschikbaar

¹ gebaseerd op aantal respondenten in OBiN eq geregistreerde SEH-behandelingen in LIS

Tabel B5.9.

Sportblessures van ouderen van 65 jaar en ouder: incidentiedichtheid naar achtergrondkenmerken (2006-2014).

	sportblessures		SEH-behandelingen	
	2006-2011	2012-2014	2006-2011	2012-2014
Totaal	*	*	0,014	0,013
Man	*	*	0,014	0,014
Vrouw			0,013	0,011

* aantallen onvoldoende voor betrouwbare schatting

Tabel B5.10.

Sportblessures van ouderen van 65 jaar en ouder: incidentiedichtheid sportblessures (OBiN 2006-2014) en aantal SEH-behandelingen (LIS 2006-2013) naar geblesseerd lichaamsdeel (geregistreerd aantal (in OBiN resp. LIS), landelijke schatting¹ en aantal per 1000 sporturen).

Lichaamsdeel	Sportblessures		SEH-behandelingen	
	N	landelijke schatting	N	landelijke schatting
hoofd/hals/nek	6	*	208	350
romp/wervelkolom	13	*	181	200
schouder/steutelbeen	6	*	241	270
bovenarm/elleboog/onderarm	8	*	158	180
pols	2	*	467	520
hand/vingers	4	*	314	350
heup/bovenbeen	7	*	220	250
knie	19	*	88	100
onderbeen	8	*	128	140
enkel	2	*	137	150
voet/tenen	5	*	82	90
				aantal per 1000 sporturen
				0,0017
				0,0010
				0,0014
				0,00089
				0,0026
				0,0017
				0,0012
				0,00049
				0,00070
				0,00077
				0,00046

* aantallen onvoldoende voor betrouwbare schatting

1 . gebaseerd op aantal respondenten in OBiN cq geregistreerde SEH-behandelingen in LIS

Tabel B5.11. *Sportblessures van ouderen van 65 jaar en ouder: aantal ziekenhuisopnamen na SEH-behandeling en gemiddelde/totale medische kosten van sportblessures met de 95% betrouwbaarheidsintervallen (BI) (2006-2014).*

Jaar	Ziekenhuis-opnames			Medische kosten		
	N	Landelijke schatting	BI	N	Gemiddeld in euros**	BI
2006	36	*	*	215	4.300	3.400-5.300
2007	36	*	*	268	3.900	3.100-4.700
2008	47	*	*	235	4.600	3.700-5.500
2009	52	*	*	343	3.900	3.300-4.600
2010	43	*	*	294	3.900	3.300-4.600
2011	47	*	*	268	4.200	3.500-4.900
2012	82	*	*	380	4.600	3.900-5.200
2013	78	*	*	326	4.500	3.900-5.200
						Totaal in euro's**
						8.600.000
						9.800.000
						10.000.000
						13.000.000
						11.000.000
						11.000.000
						18.000.000
						14.000.000

* aantallen onvoldoende voor betrouwbare schatting

** Medische kosten van personen die na een sportblessure zijn behandeld op een SEH-afdeling of zijn opgenomen in het ziekenhuis