

Verslag Welzijnsbezoek onder 75-plussers

Leefsituatie Dordtse ouderen 2013

Onderzoekcentrum Drechtsteden

drs. J.M.A. Schalk
drs. W. Schneider

maart 2014

Colofon

Opdrachtgever Gemeente Dordrecht
Tekst Onderzoekcentrum Drechtsteden
Informatie GR Drechtsteden
Onderzoekcentrum Drechtsteden
Postbus 619
3300 AP Dordrecht
078 – 770 39 05
www.onderzoekcentrumdrechtsteden.nl

Overnemen van delen van de tekst is toegestaan onder voorwaarde van een duidelijke bronvermelding.

Inhoud

Samenvatting	5
1 Leefsituatie Dordtse ouderen 2013	9
1.1 Wonen	10
1.2 Gezondheid en zorg	12
1.3 Contacten	15
1.4 Actief zijn	17
1.5 Mobiliteit	19
1.6 Levensonderhoud	21
Bijlagen	25
Bijlage 1 Methodologische verantwoording	27
Bijlage 2 Tabellen 2013 totaal.....	29
Bijlage 3 Tabellen per leeftijdsgroep	35
Bijlage 4 Vragenlijst	39

Samenvatting

Wat is de leefsituatie van ouderen? Zijn er (grote) verschillen in eigen kracht tussen ouderen van 75 jaar, 80 jaar en 85 jaar? Twee conclusies vallen op: enerzijds is de eigen kracht en zelfredzaamheid van ouderen, ook die met een hoge leeftijd, aanzienlijk. Dat geldt voor driekwart van de ouderen. Anderzijds neemt ook de kwetsbaarheid toe, met name onder de ouderen van 85 jaar. Dat komt door persoonlijke omstandigheden, zoals afnemende gezondheid, verslechtering van mobiliteit, alleen komen te staan. En dit gaat samen met afnemende mogelijkheden zoals op financieel gebied. Preventieve projecten voor de gehele doelgroep op diverse gebieden kunnen de eigen kracht versterken.

Opzet Welzijnsbezoek en verslag

In 2013 heeft MEE Drechtsteden met 171 ouderen gesprekken gevoerd via een "Welijnsbezoek". Vrijwilligers of stagiairs voeren een gesprek over het wonen, gezondheid en zorg, sociale contacten/netwerk, actief zijn, mobiliteit en levensonderhoud. Indien gewenst wordt direct aan de oudere informatie gegeven of wordt verwezen naar andere organisaties. Tijdens het gesprek worden anoniem antwoorden op vragen genoteerd welke voor dit verslag zijn benut.

Het Onderzoekcentrum Drechtsteden beschrijft de leefsituatie van ouderen, de verschillen tussen de drie leeftijdsgroepen en aandachtspunten.

De leefsituatie en aandachtspunten per onderwerp

Wonen

De meeste ouderen zijn over het algemeen tevreden over de geschiktheid van de woning en woonomgeving. Zo vindt bijna iedereen de huidige woning veilig en de omgeving goed toegankelijk. Ruim de helft van de ouderen zou een verhuizing of aanpassing aan de woning kunnen regelen en weet waar ze moet zijn. Een vijfde zou daarbij afhankelijk zijn van ondersteuning. Voor een kwart van de 85-jarigen is de woonsituatie kwetsbaar: ze wonen alleen en hebben weinig steun.

Liever aanpassen dan verkassen

De verhuisgeneigdheid is onder ouderen laag. Gemiddeld is van de 75-plussers 3% verhuisgeneigd.¹ Voor ouderen van 75 jaar en ouder komt de verhuizing vooral voort uit noodzaak vanwege een verslechterende gezondheid. Het credo voor ouderen is eerder aanpassen dan verkassen. Dat geldt zowel voor huurders als eigenaren.^{2 3}

Gezondheid en zorg

Zes op de tien ouderen ervaren op dit moment belemmeringen bijvoorbeeld bij klussen in en om huis. Vier op de tien ervaren belemmeringen bij persoonlijke zaken zoals 's ochtends op gang komen/bewegen. Toch kan bijna driekwart van de 75-jarigen prima uit de voeten zonder enige hulp. Bij 85-jarigen is dat aandeel aanzienlijk lager, namelijk bijna een derde. Van hen geeft 30% aan niet zonder hulp te kunnen of dat er meer hulp nodig is. De grootste zorg voor de

¹ Ministerie BZK, Woononderzoek (WoOn), bewerking OCD.

² Planbureau voor de Leefomgeving (PBL, Carola de Groot, Frank van Dam, Femke Daalhuizen, Vergrijzing en woningmarkt, 2013.

³ Het Kenniscentrum Wonen-Zorg heeft een Praktijkgids uitgebracht voor het aanpassen van de woningvoorraad via Opplussen Nieuwe Stijl. Dit is een gids bestemd voor woningcorporaties, gemeenten, welzijnsorganisaties en bewonersorganisaties.

toekomst van de ouderen is een verslechterende gezondheid, zo geven bijna vier op de tien ouderen aan.⁴

Vraag om ondersteuning neemt toe met de leeftijd

Naarmate men ouder is, neemt het aandeel dat zonder hulp voor zichzelf kan zorgen af. Zo geeft van de 75-jarigen driekwart aan zonder enige hulp te kunnen.⁵ Bij 85-jarigen is dat ongeveer een derde.

Ondersteuningsmogelijkheden

Voor degenen, die wel hulp nodig hebben is een aantal mogelijkheden. Zo kan de Wmo-consulent van de Sociale Dienst Drechtsteden (SDD) hulp geven bij problemen als gevolg van het niet meer zelfstandig kunnen functioneren. De ondersteuning is echter niet vanzelfsprekend. De SDD verwacht namelijk dat deze ouderen eerst kijken naar hun netwerk (familie, burens, vrienden, kennissen, vrijwilligers, kerken) om ondersteuning te krijgen en algemene voorzieningen.

Stichting MEE Drechtsteden participeert in het project Impuls Onderkant Arbeidsmarkt (IOA). De inzet van de leerwerkbedrijven richt zich onder meer op maatschappelijke taken in de wijken. Zo biedt het leerwerkbedrijf ook ondersteuning aan voor ouderen. Zij krijgen een aanvullende dienst voor klusjes die niet meer door andere hulpinstanties gedaan kunnen worden.

Contacten

De ouderen zijn vrijwel allemaal tevreden over de contacten die ze momenteel met familie, kinderen, burens/kennissen of anderen hebben. Acht op de tien ervaren van deze contacten ook voldoende steun. Opvallend is daarnaast dat redelijk veel ouderen zelf actief zijn als vrijwilliger. Dat geldt voor vier op de tien ouderen van 75 jaar en een kwart van de 80-jarigen.

Actief zijn

De meerderheid van de ouderen is tevreden over de mate waarin men meedoet aan activiteiten en over de besteding van de dag. Zoals hobby-activiteiten thuis, het maken van uitstapjes, samen iets organiseren en activiteiten buitenshuis in verenigingsverband. Een klein deel van de ouderen, namelijk 4%, geeft aan dat er momenten zijn waarin ze niet een prettige invulling aan de tijd kunnen geven.

Eigen kracht: meer geven dan ontvangen

Opvallend is dat –en dat geldt voor alle leeftijdsgroepen– meer ouderen actief zijn dan zelf hulp of mantelzorg krijgen. Op dit moment geven zeven op de tien aan voldoende steun en contacten te hebben. Daar staat tegenover dat ruim drie op de tien van de ouderen verwachten dat in de toekomst “steeds meer contacten weg vallen”. Preventieve projecten kunnen ingezet worden voor degenen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.⁶

⁴ De gezondheid van 65-jarigen is ook onderwerp geweest van onderzoek van de dienst Gezondheid & Jeugd ZHZ (de gezondheidsmonitor). Dat onderzoek heeft diverse aandachtspunten, waaronder inkomen, gewicht, leefstijl, beweging en eenzaamheid.

⁵ Dit beeld sluit aan bij het onderzoek dat de dienst Gezondheid & Jeugd ZHZ in 2012 heeft verricht. De meeste ouderen (de groep 65-plussers) heeft geen behoefte aan extra hulp. Wel gaf 15% aan behoefte te hebben aan hulp vanwege gezondheid en 12% gaf aan behoefte te hebben aan hulp in de huishouding.

⁶ Het NPO project Grip & Glans geeft bijvoorbeeld deelnemers mogelijkheden om de regie over welbevinden vast te houden en weer op te pakken, meer informatie: <http://www.gripenglans.nl/>.

Mentale weerbaarheid

Dordrecht is één van de 17 gemeenten in Zuid-Holland Zuid die meedoen aan het programma Mentale Weerbaarheid, waarin mentale fitheid centraal staat. Dit programma loopt nog tot 1 januari 2016. Hierbij werken onder regie van de dienst Gezondheid & Jeugd diverse partijen zoals Yulius en Eleos samen om de inwoners van Zuid-Holland Zuid mentaal weerbaarder te maken. Er zijn bijvoorbeeld projecten voor volwassenen gericht op mentale weerbaarheid (bijvoorbeeld bij rouwverwerking of oververmoeidheid).

Mobiliteit

Veel ouderen geven aan dat het voor hen mogelijk is om zich binnenshuis en buitenshuis te verplaatsten. Driekwart kan traplopen of zich verplaatsen met het openbaar vervoer. De helft van de ouderen maakt regelmatig (tenminste ongeveer eenmaal per maand) gebruik van het gratis openbaar vervoer voor ouderen. Onder 85-jarigen is dat wat minder.

Gezondheid heeft gevolgen voor mobiliteit

Bijna een kwart van de ouderen (bij 85-jarigen een derde) verwacht dat een verslechterende gezondheid gevolgen zal hebben voor de mobiliteit.

Preventieproject mobiliteit

In het kader van preventie probeert de gemeente Dordrecht de gezondheid bij ouderen te bevorderen door het aanbieden van een fittest. Deze (gratis) test voor 75-plussers in Dordrecht geeft inzicht in hoe het met hun fitheid is gesteld. Tijdens die test worden lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen, reactiesnelheid, lengte, gewicht en evenwicht gemeten. Ook brengt de test het valrisico in kaart. Fysiotherapeuten geven adviezen hoe de 75-plussers zo lang mogelijk vitaal kunnen blijven. Inmiddels hebben 1200 ouderen zich hiervoor ingeschreven.

Levensonderhoud

De financiële situatie van ouderen wordt krappere naarmate men ouder wordt. Dat hangt samen met de verandering van huishoudengrootte. Door overlijden van de partner verandert het inkomen en de kosten voor een alleenstaand huishouden zijn relatief groot. Ongeveer negen op de tien ouderen zijn zelfredzaam op gebied van geld pinnen en het gebruik van mobiele telefoon. Gemiddeld ongeveer de helft maakt gebruik van de computer en een derde regelt ook zelf zaken via de computer. Onder 85-jarigen is dat overigens lager en onder 75-jarigen hoger. Een klein deel (2%) heeft geen zicht op de eigen administratie en financiën.

Informatie helpt eigen kracht

De meerderheid houdt zicht op eigen administratie en financiën, maar daartegenover staat dat een op de vijf (20%) verwacht te moeten bezuinigen. Gezocht kan worden naar onafhankelijk advies om op kleine dingen te besparen, bijvoorbeeld via de ouderenadviseur.

Ouderenadviseur

Stichting MEE geeft in Dordrecht en Hendrik-Ido-Ambacht ouderen ondersteuning door middel van een ouderenadviseur. De ouderen kunnen voor informatie terecht als het gaat zorgverlening, huishoudelijke hulp, administratieve zaken, het verkrijgen van hulpmiddelen, financiële vergoedingen, vrijwilligershulp, cursussen en andere activiteiten.

1 Leefsituatie Dordtse ouderen 2013

In dit rapport beschrijft het Onderzoekcentrum Drechtsteden de resultaten van de Welzijnsbezoeken die in 2013 door MEE Drechtsteden onder senioren van 75, 80 en 85 jaar zijn afgelegd. Via het welzijnsbezoek kunnen de vrijwilligers of stagiairs direct aan de ouderen informatie geven en terugkoppelen naar ouderenadviseurs en stagebegeleiders om eventueel door te verwijzen. Tevens geeft het bezoek inzicht in de leefsituatie, eigen kracht en kwetsbaarheid van ouderen in Dordrecht.

Welijnsbezoeken vinden plaats met het oog op de zelfredzaamheid, meedoen en het verantwoord zelfstandig kunnen blijven wonen van ouderen. Tijdens het welzijnsbezoek voeren vrijwilligers of stagiairs een signalerend gesprek met de senioren waarin ze de gezondheid, het netwerk en participatie en zelfredzaamheid van de senioren langslopen aan de hand van zes onderwerpen: wonen, gezondheid en zorg, sociale contacten/netwerk, actief zijn, mobiliteit en levensonderhoud.

Per onderwerp is er een vaste volgorde van vragen:

1. de huidige leefsituatie;
2. de eigen kracht/zelfredzaamheid;
3. de verwachte veranderingen in de toekomst;
4. de kwetsbaarheid.

Eigen kracht

De mate waarin iemand over middelen en capaciteiten (draagkracht) beschikt om zich te redden in de samenleving. Kortom, is iemand in staat om zelfstandig zijn of haar leven te leiden en om problemen op te lossen? Onderwerpen van Eigen Kracht (OCD, Monitor Sociaal, 2013):

- weinig belemmering door beperking/ziekte;
- begrijpen van brieven en invullen van formulieren;
- omgaan met onverwachte problemen;
- financiële zelfredzaamheid;
- de weg weten te vinden naar instanties (indien nodig).

Kwetsbaarheid

De draaglast, oftewel de mate waarin iemand kwetsbaar is in het psychisch domein, het lichamelijk domein en/of het sociaal domein. Voldoende zorg- en ondersteuningsvoorzieningen kunnen deze kwetsbaarheid compenseren. Onderwerpen van Kwetsbaarheid (SCP, Kwetsbare ouderen, 2011, bijlage wetenschappelijke definities en metingen van kwetsbaarheid, p 47), zijn:

- woonsituatie (alleen) of weinig steun;
- belemmeringen door beperking/ziekte;
- beperking in mobiliteit;
- weinig sociale steun;
- financiën onder druk.

Zorg- en Ondersteuningspakketten (situatie tot begin 2013)

Het Nederlandse zorgstelsel geeft burgers in drie trappen toegang tot voorzieningen (SCP, Met zorg ouder worden, 2013, p 10):

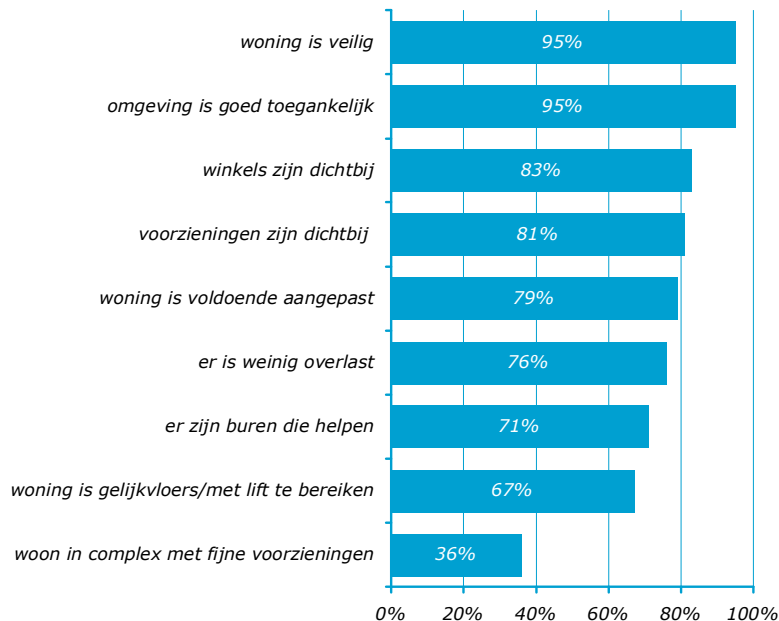
- kortstondige gezondheidsproblemen (basiszorg) zoals:
 - bezoek aan huisarts;
 - bezoek aan medisch specialist en/of ziekenhuis;
 - informele hulp of particulier betaalde hulp bij huishoudelijke taken en/of persoonlijke verzorging.
- de WMO (middenlaag)
 - aanpassingen in woning;
 - gebruik van voorzieningen;
 - huishoudelijke hulp van professionele thuiszorg.
- ernstige, langdurige zorg (AWBZ)
 - persoonlijke verzorging en/of tijdelijke of korte opvang in tehuis;
 - langdurige opname verzorgings- of verpleeghuis.

1.1 Wonen

Hoe ervaren de ouderen hun woonsituatie? In hoeverre is deze geschikt? Elementen, die hierbij een rol spelen, zijn de kwaliteit van de woningen en de dagelijkse leefomgeving (een leefbare buurt en de voorzieningen in de nabijheid van de woning).

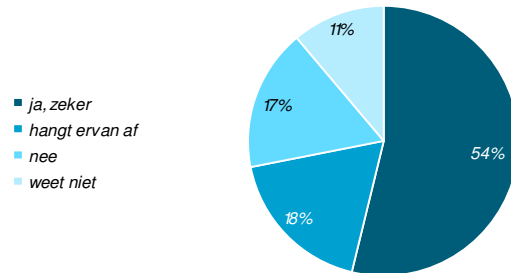
De meeste ouderen zijn over het algemeen tevreden over de geschiktheid van de woning en woonomgeving. Zo vindt bijna iedereen de huidige woning veilig en de omgeving goed toegankelijk. De meerderheid is ook tevreden over de geschiktheid van de woning (voldoende aangepast, gelijkvloers of bereikbaar met lift). Ruim acht op de tien vindt de voorzieningen, zoals winkels, voldoende dichtbij. En één op de drie geeft aan te wonen in een complex met fijne voorzieningen (zie figuur 1).

Figuur 1 Huidige situatie wonen: aandeel ouderen dat woonsituatie geschikt vindt



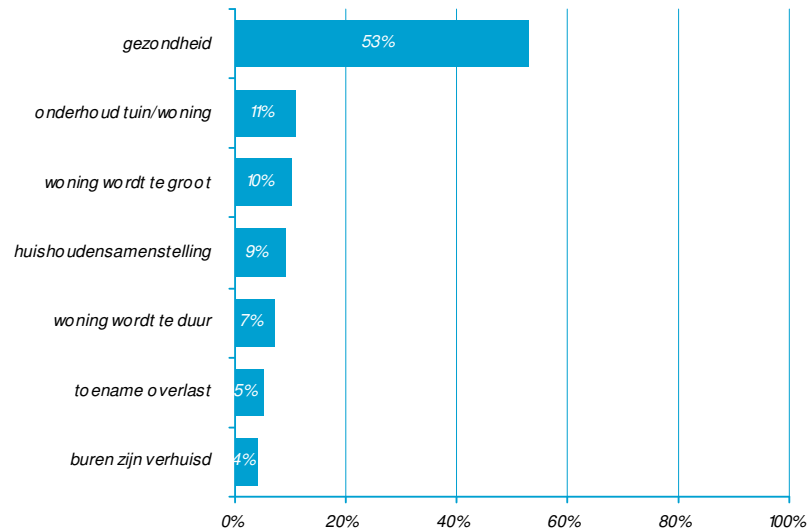
Ruim de helft van de ouderen denkt een verhuizing/aanpassing aan de woning te kunnen regelen en weet waar ze moet zijn. Een vijfde zou daarbij afhankelijk zijn van ondersteuning. Men wenst bijvoorbeeld informatie over de Wmo en huurtoeslag (enkele malen aangegeven) (zie figuur 2).

Figuur 2 Eigen kracht wonen: kan zelf verhuizing/ aanpassing regelen?



De grootste verwachte verandering voor ouderen voor de toekomst is een verslechterende gezondheid. Dat geldt voor 53% van de ouderen. De andere redenen worden door ongeveer 4-11% genoemd (zie figuur 3).

Figuur 3 Verwachte veranderingen in woning en woonsituatie?



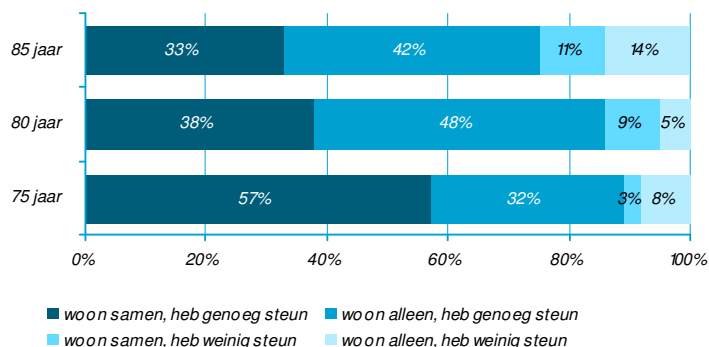
Ruim een zesde van de ouderen noemt aanpassingen die nu of in de nabije toekomst nodig zouden zijn.

Voorbeelden van aanpassingen die nodig zijn:

- een alarmknop;
- handgreep in de douche;
- zitje in ligbad;
- vanwege de rolstoel moeten de deuren aangepast worden, zoals met elektrische deuropener en buiten een glooiing;
- de woningen zijn oorspronkelijk bestemd voor 55+, maar door leegstand ook aan jongeren verhuurd. Dat levert leefbaarheidsproblemen op;
- trap is probleem, maar moeilijk om koopwoning te verkopen;
- hoge opstap in badkamer;
- gebouw van 14 verdiepingen heeft slechts 1 lift;
- verhoogd aanrechtblad, verhoogd toilet en verhoogd bed.

De kwetsbaarheid is het grootst bij ouderen van 85 jaar. Een kwart van hen geeft aan weinig steun te hebben. Daarnaast is er qua huishoudensamenstelling een groot verschil tussen 75-jarigen en de overige ouderen. De meeste ouderen van 75 jaar valt in de categorie: woont samen en heeft genoeg steun. Bij 80-jarigen en 85-jarigen is dit aantal aanzienlijk minder: respectievelijk 38% en 33%. Ondanks verandering in huishoudengrootte (met name door overlijden partner) na het 75^e levensjaar blijft een belangrijk deel van de alleenstaanden (vooral de 80-jarigen) aangeven genoeg steun te hebben (zie figuur 4).

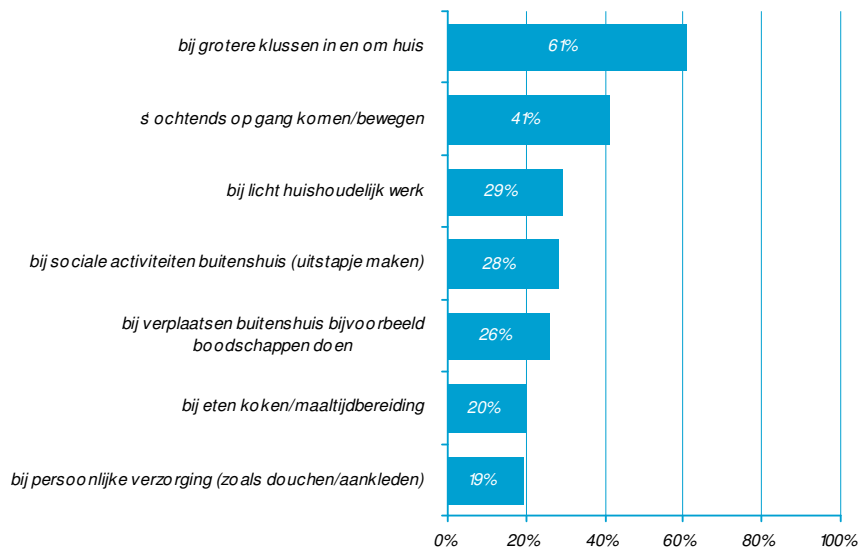
Figuur 4 Kwetsbaarheid woonsituatie: samen of alleen i.c.m. ervaren steun



1.2 Gezondheid en zorg

Gezondheid is een belangrijk element in de zelfredzaamheid van de ouderen. Welke belemmeringen ervaren ze gelet op hun gezondheid? Zes op de tien ouderen ervaren belemmeringen bij het doen van grotere klussen in/rondom het huis. Voor vier op de tien is het 's morgens in beweging komen een belemmering. Twee op de tien ervaren een belemmering bij persoonlijke verzorging of maaltijdbereiding (zie figuur 5).

Figuur 5 Huidige situatie gezondheid: ervaart belemmeringen gezien uw gezondheid bij...



Bij een hogere leeftijd ervaren meer ouderen een belemmering. Zo ervaart 64% van de 85-jarigen een belemmering bij het 's ochtends op gang komen/bewegen. Dit is beduidend meer dan gemiddeld (zie ook tabellen in de bijlage). Dit beeld geldt ook bij andere belemmeringen.

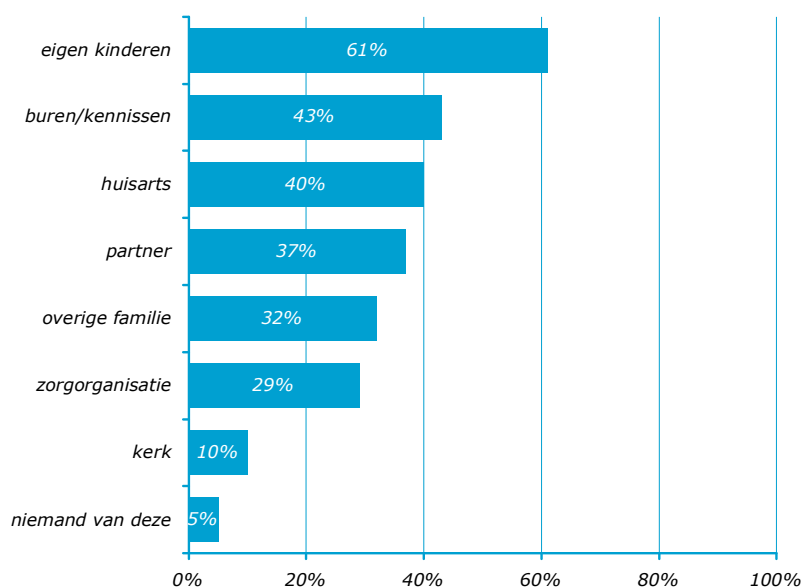
Voorbeelden van belemmeringen door gezondheid:

- *soms duizelig door medicijnen. Kans op flauwvallen;*
- *ik loop slecht (naar buiten wordt moeilijker) en heb hartaanval gehad;*
- *door doofheid is fietsen niet meer mogelijk;*
- *psychische problemen (na verlies van hun zoon). Hoort stemmen en praat in zichzelf;*
- *slechte ogen. Daardoor kan ik niet meer zelf geld pinnen;*
- *Alzheimer sinds 3 jaar. Hij en zijn vrouw krijgen iedere 3 maanden bezoek van verpleegkundige om dit in de gaten te houden.*

Er zijn ouderen zonder belemmeringen en ouderen die tenminste één van de volgende drie belemmeringen hebben, met name bij verplaatsen buitenshuis, bij persoonlijke verzorging en bij eten koken. Gemiddeld heeft driekwart van de 75-plussers geen van deze drie belemmeringen. Zij kunnen dit op eigen kracht. Een kwart ervaart tenminste één van de drie belemmeringen (en zijn daarmee meer kwetsbaar).

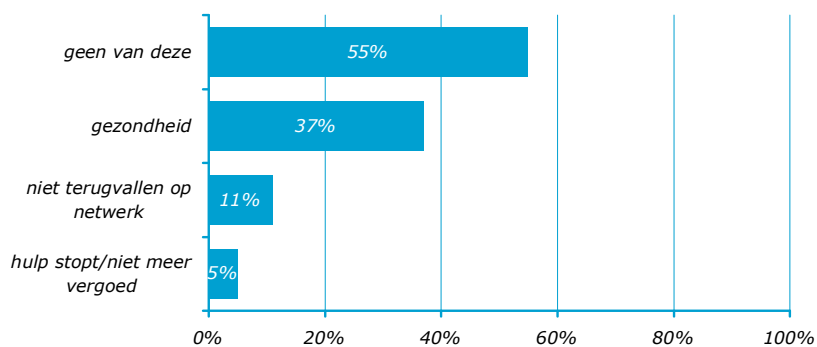
Als het gaat om het invoeren van hulp kunnen relatief veel ouderen een beroep doen op hun kinderen, gevolgd door de burens/kennissen, huisarts, en de familie en indien deze er is, de partner. Een klein deel, namelijk 5% kan op niemand van deze groepen een beroep doen (zie figuur 6).

Figuur 6 Eigen kracht: kan bij ziekte/tegenslag een beroep doen op:



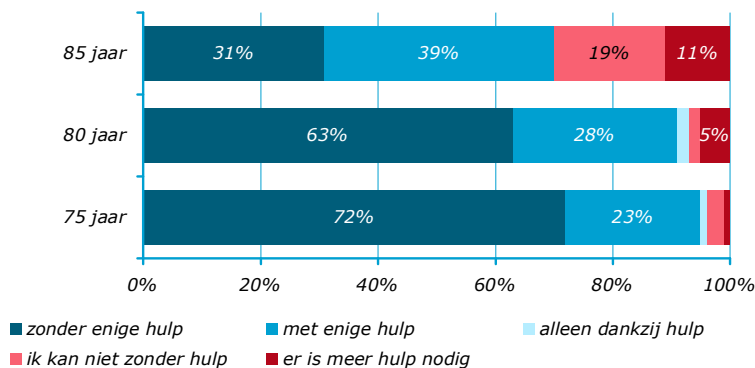
Ruim eenderde van de ouderen verwacht in de toekomst een verslechtering van hun gezondheid. Daarentegen ziet meer dan de helft geen toekomstige problemen wat betreft hun hulp en gezondheid (55%). Eén op de tien vreest niet meer te kunnen terugvallen op het eigen netwerk (zie figuur 7).

Figuur 7 Verwachte veranderingen voor wat betreft uw gezondheid en hulp?



In hoeverre kunnen ouderen met of zonder hulp voor zichzelf zorgen? Deze vraag geeft een indicatie van de zelfredzaamheid en kwetsbaarheid. Hierin blijkt een belangrijk verschil naarmate men ouder wordt. Zo geeft van de 75-jarigen bijna driekwart aan zonder enige hulp te kunnen. Bij 85-jarigen is dat nog maar een derde. Van de 85-jarigen geeft een tiende aan dat er meer hulp nodig is. Bij 5% van de 80-jarigen is dat het geval en bij 75-jarigen is deze vraag er nauwelijks (zie figuur 8).

Figuur 8 Kwetsbaarheid: in hoeverre kunt u met of zonder hulp voor uzelf zorgen?



Wat zijn eventuele belemmeringen die ouderen ervaren waardoor ze hun netwerk om hulp te kunnen krijgen niet inschakelen?

Gemiddeld bijna één op de drie ouderen ziet geen enkele belemmering om bekenden (kinderen, overige familieleden, burens/kennissen) om hulp te vragen. Als er belemmeringen zijn, is de belangrijkste belemmering om burens/kennissen niet te vragen omdat men de burens of kennissen niet tot last wil zijn (22%). De belangrijkste reden om de kinderen of eigen kind niet in te schakelen is de woonafstand (25%) (zie tabel 1).

Tabel 1 Wat zijn de belangrijkste belemmeringen om iemand te vragen? En voor wie geldt dit dan? (%WEL)

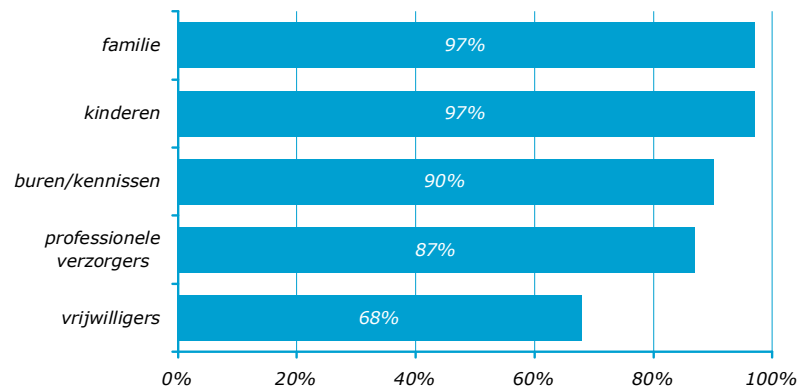
aandeel dat item ziet veranderen	eigen kind(eren)	overige familie	burens/kennissen
niet zo'n goed contact	2	7	13
iemand woont ver weg	25	12	2
ik wil niet afhankelijk zijn	13	11	11
ik wil niemand tot last zijn	17	13	22
ik voel me dan verplicht iets terug te doen	1	1	2
geen enkele belemmering	36	29	30

1.3 Contacten

In hoeverre zijn ouderen tevreden over de contacten die ze nu hebben? Geven die contacten hen voldoende steun? En wat ziet men in de toekomst veranderen? De mensen om de oudere heen –het sociale netwerk- kunnen van belang zijn voor de zelfredzaamheid. Dat geldt niet alleen voor praktische hulp wat hiervoor aan bod kwam, maar ook voor hun sociale steun en hun contacten.

De ouderen blijken vrijwel allemaal tevreden over de contacten die ze momenteel hebben met familie, kinderen of burens/kennissen. Men is wat minder tevreden over de contacten met vrijwilligers (68%) en professionele verzorgers (87%) (zie figuur 9).

Figuur 9 Huidige situatie: tevredenheid over contacten in de omgeving (% tevreden)

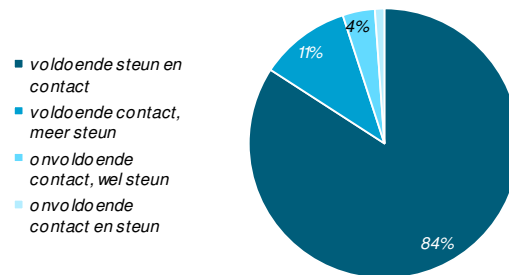


Deze vraag is alleen ingevuld door mensen die de genoemde contacten hebben, die bijvoorbeeld kinderen, een vrijwilliger of professionele verzorger hebben.

Voor de zelfredzaamheid is het belangrijk te weten in hoeverre ouderen in staat zijn om bestaande contacten te onderhouden of uit te breiden. En daarbij of deze contacten hen ook voldoende steun bieden.

Meer dan acht op tien ouderen ondervinden voldoende steun van de contacten. Eén op de tien vindt de contacten voldoende, maar zou meer steun wensen. Een klein deel ervaart zowel de contacten als steun als onvoldoende (zie figuur 10).

Figuur 10 Eigen kracht: beoordeling contacten en steun

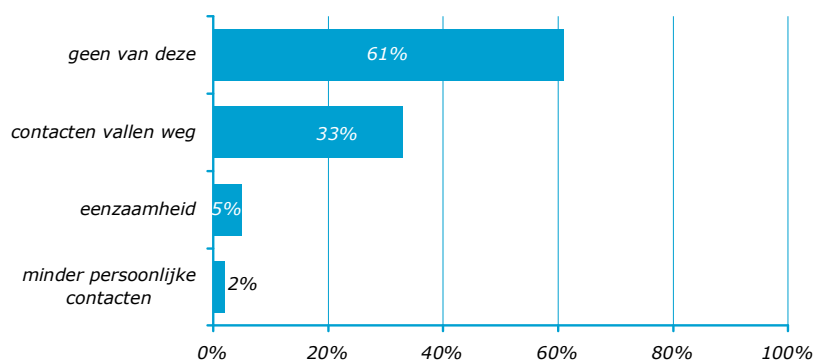


Voorbeelden van contacten:

- *Er zijn weinig contacten omdat mevrouw doof is. De buurvrouw van 68 is behulpzaam en staat meteen met blocnote en pen klaar om met mevrouw te praten. Mevrouw zou wel graag meer contact willen hebben of dat iemand met haar naar de stad gaat.*
- *Prima contact via skype met de kinderen en kleinkinderen.*
- *"We gaan naar mijn zus, de kleinkinderen en een kaartje leggen. Daarvoor bellen we de Drechthopper."*

Wat zien ouderen wat betreft hun contacten in de toekomst veranderen? Ruim zes op de tien verwachten op dit punt geen verandering. Ongeveer eenderde van de ouderen verwacht dat in de toekomst "steeds meer contacten weg vallen" (zie figuur 11).

Figuur 11 Verwachte veranderingen contacten in de toekomst



Hoe is de verdeling tussen ouderen die zelf als vrijwilliger of mantelzorg actief zijn en ouderen die juist ondersteuning of mantelzorg ontvangen? Opvallend is dat –in alle leeftijdsgroepen– meer ouderen actief zijn dan zelf ondersteuning of mantelzorg krijgen. Bijna zes op de tien van de 75-jarigen geven bijvoorbeeld mantelzorg of zijn vrijwilliger (zie tabel 2).

Tabel 2 Actief als vrijwilliger/mantelzorg of kwetsbaar (ontvanger van ondersteuning)

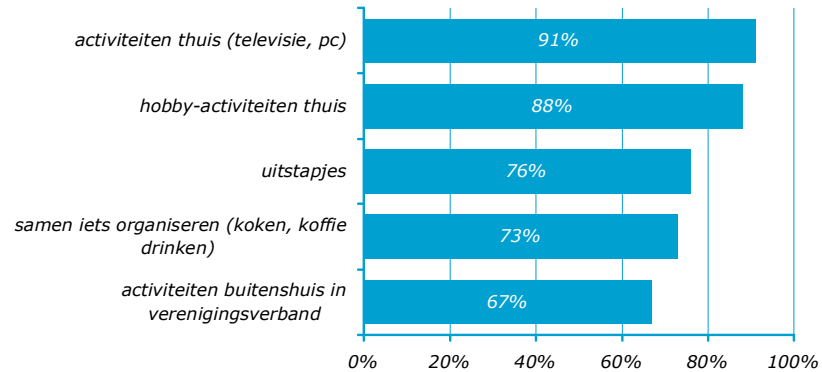
aandeel geeft of krijgt mantelzorg/vrijwilligershulp	75 jaar	80 jaar	85 jaar
geef mantelzorg	16	11	11
doe aan vrijwilligerswerk	42	24	14
krijg mantelzorg	8	17	8
krijg vrijwilligershulp	-	1	2

1.4 Actief zijn

In hoeverre zijn ouderen actief en tevreden over het meedoen aan activiteiten?

De meerderheid van de ouderen is tevreden over de mate waarin men meedoet aan activiteiten en over de besteding van de dag, zoals hobby-activiteiten thuis, het maken van uitstapjes, samen iets organiseren en activiteiten buitenshuis in verenigingsverband (zie figuur 12)

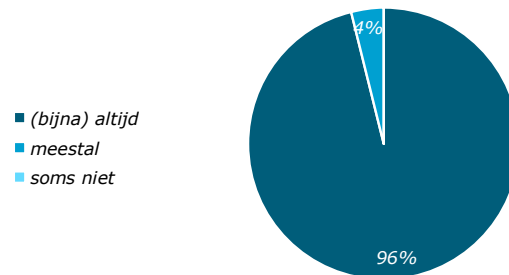
Figuur 12 Huidige situatie: % tevreden over de mate waarin men actief is



Ouderen van 85 jaar en ouder zijn minder tevreden over het meedoen aan activiteiten, met name gezamenlijke activiteiten buitenshuis. Dit hangt samen met afnemende mobiliteit en gezondheid.

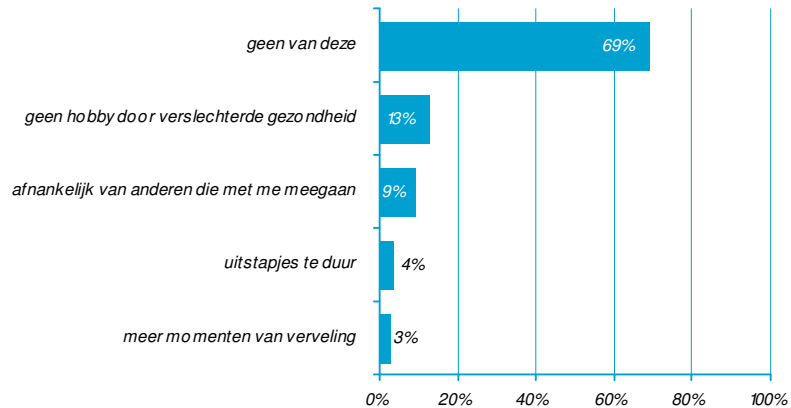
Een klein deel van de ouderen, namelijk 4%, geeft aan dat er momenten zijn waarin ze niet een prettige invulling aan de tijd kunnen geven. Dat kan zijn op vaste dagen (door de week, het weekend of op bepaalde dagen of een bepaalde periode (vakantie, feestdagen, gebeurtenissen met herinneringen) (zie figuur 13).

Figuur 13 Eigen kracht: kan prettige invulling geven aan de tijd



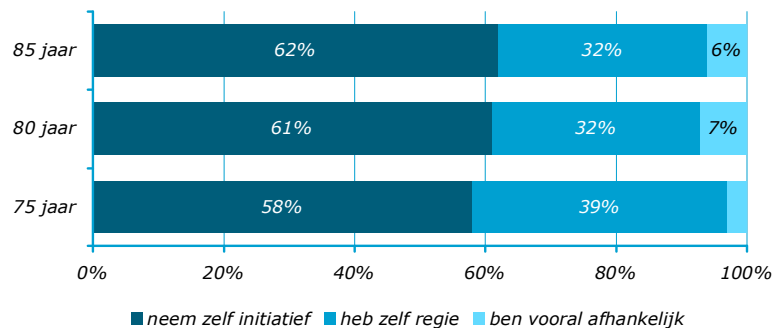
Wat zien ouderen in de toekomst veranderen als het gaat om hun activiteiten? De meerderheid ziet geen wijzigingen optreden. Ze geven aan dat ze hun activiteiten kunnen voortzetten. Ze hebben een positief verwachtingspatroon: er zal geen verslechtering van hun gezondheid optreden, de afhankelijkheid van anderen voor hun activiteiten neemt niet toe en hun financiële positie voor uitstapjes zal niet achteruit gaan. Drie op tien ouderen zien dat anders. Men verwacht bijvoorbeeld dat men afhankelijk wordt van anderen om mee te gaan (zie figuur 14).

Figuur 14 Verwachte veranderingen bij uitoefening activiteiten



Welk deel van de ouderen voelt zich bij de tijdsbesteding vooral afhankelijk van anderen en welk deel neemt zelf initiatief? Bijna alle ouderen nemen zelf initiatief of nemen zelf de regie bij de tijdsbesteding. Dat geldt voor alle leeftijdsgroepen (zie figuur 15).

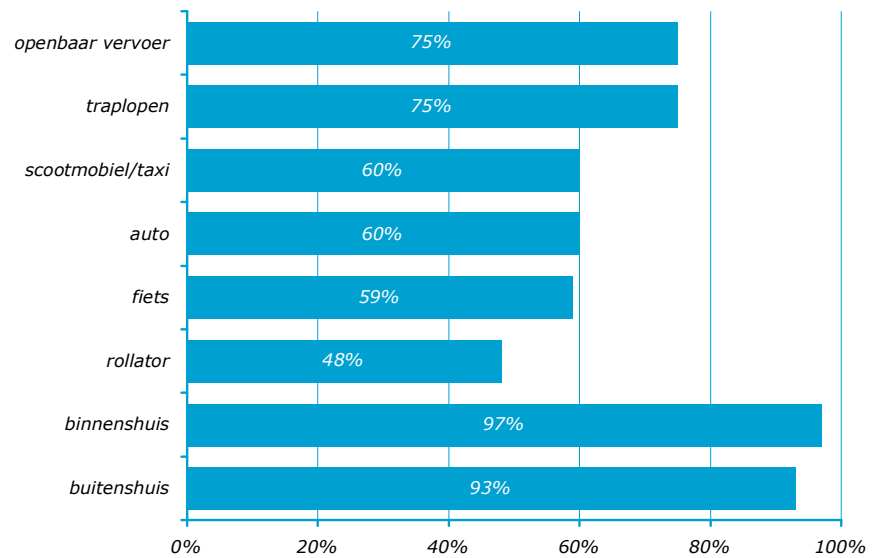
Figuur 15 Kwetsbaarheid: mate van afhankelijkheid bij tijdsbesteding



1.5 Mobiliteit

In hoeverre kunnen ouderen zich binnenshuis of buitenshuis verplaatsen en maken ouderen gebruik van het openbaar vervoer, auto of fiets? De meerderheid van de ouderen kan zich binnenshuis en buitenshuis voor korte afstanden verplaatsen (zie figuur 16). Ook kan men gebruik maken van het openbaar vervoer zoals via bus of trein. Zes op de tien kan zich verplaatsen met eigen auto en/ of fiets. Voor ouderen van 85 jaar is de mobiliteit een veel aanzienlijker probleem. Van deze groep is de minderheid mobiel: een kwart kan zich per fiets verplaatsen, vier op de tien per auto (zie verder de tabellen in de bijlage).

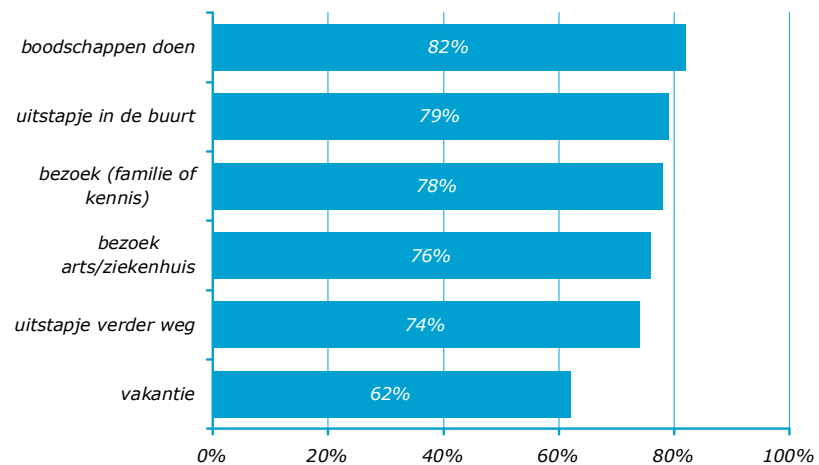
Figuur 16 Huidige situatie: in hoeverre kan men zichzelf verplaatsen? (% WEL)



Toelichting: Bij rollator of scootmobiel betekent het dat de rest deze niet (nodig) heeft.

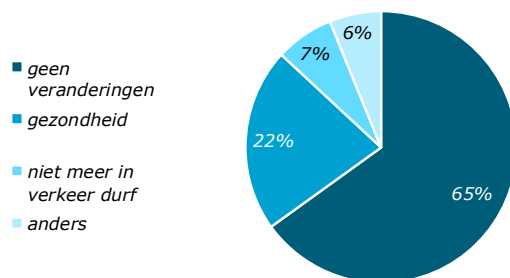
De meeste ouderen kunnen zich verplaatsen naar plaatsen waar ze naartoe willen of kunnen daar hulp bij inschakelen. Aan de andere kant is het voor ongeveer een op de tien (vooral bij 85-jarigen) een probleem (zie figuur 17).

Figuur 17 Eigen kracht: % kan zich zonder hulp verplaatsen



Bijna een kwart van de ouderen (bij 85-jarigen een derde) verwacht dat een verslechterende gezondheid gevolgen zal hebben voor de mobiliteit (zie figuur 18).

Figuur 18 Verwachte veranderingen voor wat betreft uw mobiliteit?

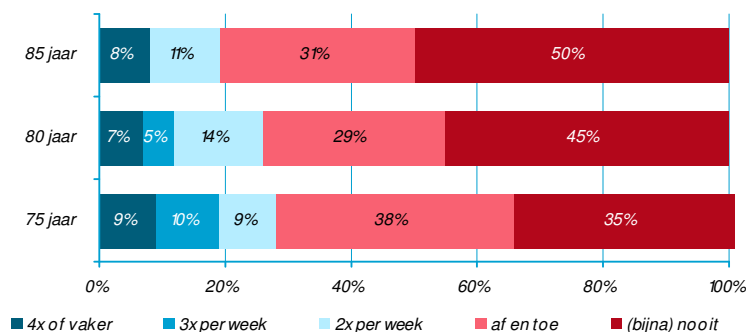


Voorbeelden van belemmeringen in mobiliteit:

- geen brievenbus meer in de omgeving; perrons zijn erg lang; fietsenstalling moeilijk te bedienen
- het is moeilijk om met een rollator in een bus te komen. Gemeente graag reactie!
- ik ben nu minder stabiel nadat enkel is gebroken
- kan door evenwichtsstoornis niet goed meer lopen. Met de Drechtopper en het OV lukt het nog wel

Voor ouderen van 65 jaar en ouder is het openbaar vervoer binnen de gemeente gratis. Tijdens het Welzijnsbezoek is gevraagd in hoeverre ouderen daar gebruik van maken. Gemiddeld maakt ongeveer de helft van de ouderen regelmatig of af en toe gebruik van het openbaar vervoer.⁷ Het gebruik neemt af naarmate men ouder wordt (zie figuur 19).

Figuur 19 Hoe vaak maakt u gebruik van het gratis openbaar vervoer?

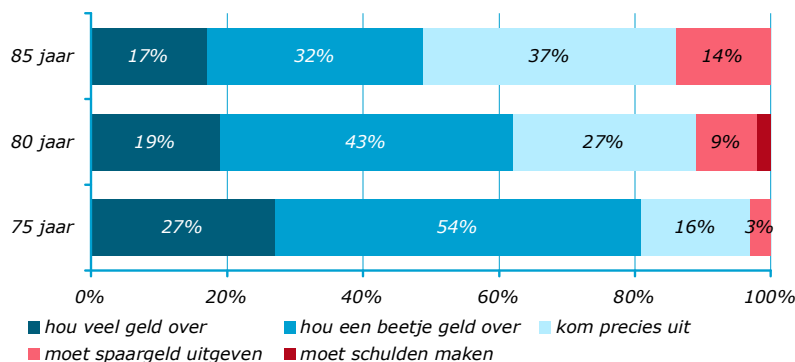


1.6 Levensonderhoud

De financiële situatie van ouderen wordt krappere naarmate men ouder wordt. Dat hangt samen met verandering van huishoudengrootte. Door overlijden van de partner verandert het inkomen en de kosten voor een alleenstaand huishouden zijn relatief groot t.o.v. een tweepersoonshuishouden. Voor 9% van de 80-jarigen en 14% van de 85-jarigen is de situatie zodanig dat ze niet rond kunnen komen zonder spaargeld uit te geven.

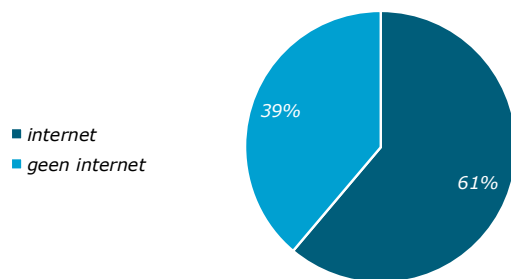
⁷ Dit komt overeen met gegevens uit de Monitor Gratis OV 65+ Dordrecht: 50-60% van de 65-plussers reist gemiddeld tenminste maandelijks met het gratis OV, p 5.

Figuur 20 Huidige financiële situatie



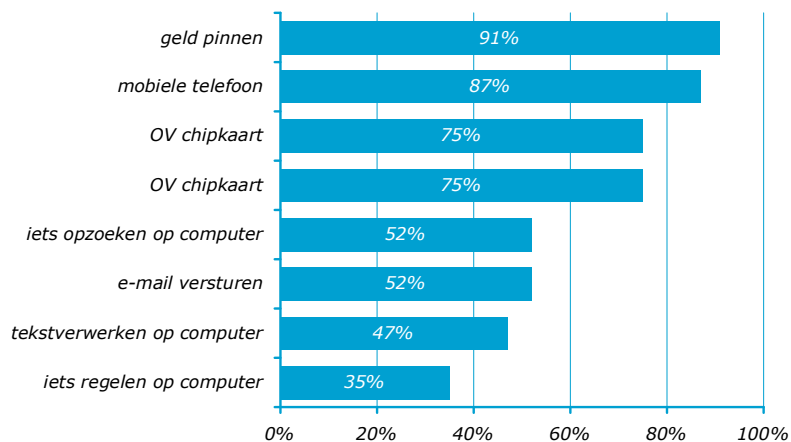
Gemiddeld zes op de tien van de ouderen hebben thuis toegang tot internet via computer, tablet of smartphone (zie figuur 21). Onder de ouderen van 75 en 80 jaar is dit tien, respectievelijk vijf procent hoger. Onder 85-jarigen is dit lager, namelijk drie op de tien (zie verder de tabellen in de bijlage).

Figuur 21 Thuis toegang tot internet



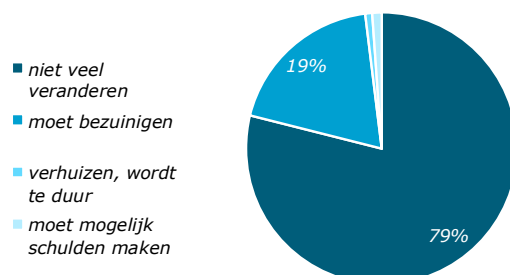
De meeste ouderen kunnen overweg met mobiele telefoon en OV-chipkaart. En gemiddeld ongeveer de helft kan uit de voeten met de computer (zie figuur 22). De ouderen van 85 jaar zijn hierin het minst zelfredzaam.

Figuur 22 Eigen kracht: zelfredzaamheid zoals met computer



Een vijfde van de ouderen verwacht in de toekomst te moeten bezuinigen. Viervijfde verwacht dat hun financiële situatie niet veel zal veranderen (zie figuur 23).

Figuur 23 Verwachte veranderingen wat betreft uw financiën

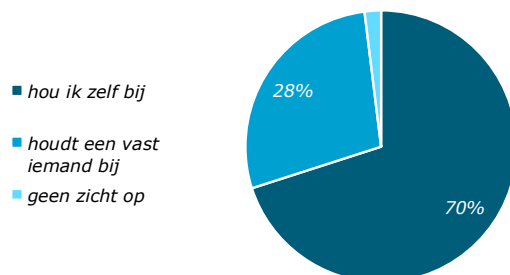


Voorbeelden van mogelijkheden om te besparen:

- *het wordt alleen maar duurder. De huur is te hoog;*
- *kleiner gaan wonen;*
- *ik zou kunnen stoppen met roken om kosten te besparen;*
- *misschien is het mogelijk om een goedkopere hulp in te huren;*
- *besparen op energie, bijvoorbeeld andere energieleverancier;*
- *besparen op verzekeringen, donaties stoppen.*

Zeven op de tien ouderen houden zelf de administratie en financiën bij. De overige drie op de tien laten dat door een vast iemand bijhouden (zie figuur 24). Dit komt vaker voor bij 85-jarigen (zie verder de tabellen in de bijlage).

Figuur 24 Kwetsbaarheid: zicht op eigen administratie en financiën



Bijlagen

Bijlage 1 Methodologische verantwoording

Doelgroep en steekproef

Voor deelname aan het welzijnsbezoek worden zelfstandig wonenden 75, 80 en 85-jarigen in de gemeente aangeschreven (één per adres). Dat is met uitzondering van mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen. Ouderen die in een aanleunwoning wonen of in één van de "Wielen" worden wel benaderd. In 2013 zijn 607 ouderen benaderd, waarvan er 171 mee hebben gedaan (zie tabel 1).

Tabel 1 Respons 2013

	aantal
benaderd	607
bezocht/telefonisch	171
bereikt, geen belangstelling	181
andere reden (niet bereikt, niet benaderd)	255

Periode 15-6-2013 t/m 31-12-2013

De 171 deelnemers betreft 141 deelnemers aan het Welzijnsbezoek en bij 28 ouderen is de vragenlijst telefonisch afgenomen (en 2 onbekend). In dit jaaroverzicht was er voldoende spreiding over de leeftijdscategorieën om verschillen tussen de drie leeftijden te presenteren (zie tabel 2).

Tabel 2 Verdeling respons per leeftijdsgroep 2013

gebied/leeftijd	75-jarigen geboortejaar 1938	80-jarigen geboortejaar 1933	85-jarigen geboortejaar 1928
Dordrecht	72	58	36

In 2013 was er betrekkelijk weinig spreiding over de deelgebieden van Dordrecht (Dordt-centrum, bestaande uit de wijken: Binnenstad, Noordflank, het Reeland en Staart, Dordt-west, bestaande uit de wijken Oud- en Nieuw Krispijn, Wielwijk en Crabbehof/Zuidhoven en Dordt-oost, bestaande uit de wijken: Sterrenburg, Dubbeldam en Stadspolders). Driekwart van de deelnemers kwam uit het deelgebied Dordt-centrum.

In de tabellen zijn tenzij anders vermeld "valid" percentages opgenomen. Dat houdt in dat ontbrekende antwoorden weggelaten worden en alleen over ingevulde antwoorden tot 100% is gepercenteerd. Het aantal item-non-respons blijft meestal onder de 10%, tenzij anders is vermeld.

Bijlage 2 Tabellen 2013 totaal

Wonen

Vraag 5 In hoeverre vindt u uw woning en woonomgeving geschikt gezien uw leeftijd? (% WEL geschikt)

aandeel geschikt	2013
woning is gelijkvloers/flat met lift te bereiken	67
woning is voldoende veilig	95
woning is voldoende aangepast	79
in het complex zijn fijne voorzieningen waar ik gebruik van kan maken	36
er zijn burenen die mij helpen als het nodig is	71
er is weinig overlast	76
de omgeving is goed toegankelijk	95
winkels zijn dichtbij	83
voorzieningen zoals huisarts, apotheek, bibliotheek zijn dichtbij	81

Vraag 6 Zou u zelf een aanpassing van uw woning of verhuizing kunnen regelen en zou u weten waar u daarvoor moet zijn? (%)

	2013
ja, zeker	54
ja, ik denk het wel/hangt ervan af	18
nee	17
weet niet/n.v.t.	11

Vraag 8 Wat ziet u in de toekomst veranderen aan uw woning en woonsituatie (% WEL)

aandeel dat item ziet veranderen	2013
gezondheid	53
verandering in huishoudensamenstelling	9
onderhoud tuin/ woning	11
woning wordt te groot	10
woning wordt te duur/stijgende woonlasten	7
vertrouwde burenen zijn verhuisd/ gaan verhuizen	4
toename van overlast	5

Vraag 9 Bent u samen of alleen en heeft u steun in de buurt als het nodig is? (%)

	2013
woon alleen, heb weinig steun	9
woon alleen, heb genoeg steun	39
ben samen, heb weinig steun	7
ben samen, heb genoeg steun	46

Gezondheid en zorg

Vraag 12 In hoeverre ervaart u belemmeringen gezien uw gezondheid bij...? (% WEL belemmerd)

aandeel belemmerd bij	2013
's ochtends op gang komen/bewegen	41
bij licht huishoudelijk werk	29
bij eten koken/maaltijdbereiding	20
bij persoonlijke verzorging (zoals douchen/aankleden)	19
bij verplaatsen buitenshuis bijvoorbeeld boodschappen doen	26
bij sociale activiteiten buitenshuis (uitstapje maken)	28
bij grotere klussen in en om huis	61

Vraag 13 Stel dat u door ziekte of tegenslag voor korte of langere tijd een beroep moet doen op iemand. Op wie kunt dan een beroep doen? (% WEL)

kan beroep doen op	2013
partner	37
eigen kind(eren)	61
overige familie	32
buren/kennissen	43
ouderenadviseur	-
zorgorganisatie	29
huisarts	40
kerk	10
moskee	-
niemand van deze	5

Vraag 15 Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw gezondheid en hulp? (%)

aandeel dat item ziet veranderen	2013
eigen gezondheid kan sterk verslechteren	37
kan niet meer terugvallen op eigen netwerk	11
hulp stopt/wordt niet meer vergoed	5
geen van deze	55

Vraag 16 In hoeverre kunt u met of zonder hulp voor uzelf zorgen? (%)

	2013
zonder enige hulp kan ik voor mezelf zorgen	60
met enige hulp kan ik voor mezelf zorgen	28
dankzij de vele hulp kan ik voor mezelf zorgen	1
ik kan niet zonder hulp	6
het zou beter zijn als er meer hulp zou komen	5

Vraag 17 Wat zijn de belangrijkste belemmeringen om iemand te vragen? En voor wie geldt dit dan? 2013 (%WEL)

belemmering	2013 eigen kind(eren)	2013 overige familie	2013 burens/kennissen
niet zo'n goed contact	2	7	13
iemand woont ver weg	25	12	2
ik wil niet afhankelijk zijn	13	11	11
ik wil niemand tot last zijn	17	13	22
ik voel me dan verplicht iets terug te doen	1	1	2
geen enkele belemmering	36	29	30

Mensen om u heen

Vraag 19 In hoeverre bent u tevreden over de contacten die u nu heeft? (% tevreden)

	2013
met kinderen	97
met familie	97
met burens/kennissen	90
met vrijwilligers	68
met professionele verzorgers	87

Toelichting: Deze vraag is niet ingevuld wanneer men bijvoorbeeld geen kinderen heeft of er geen contact mee heeft

Vraag 20 Voelt u zich in staat uw bestaande contacten te onderhouden of uit te breiden en voelt u daardoor voldoende steun? (%)

	2013
ja, voldoende contacten en voldoende steun	85
ja, voldoende contacten maar meer steun is wenselijk	10
nee, onvoldoende contacten, wel daarvan voldoende steun	4
nee, onvoldoende contacten en meer steun is wenselijk	1

Vraag 22 Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw contacten? (%)

aandeel dat item ziet veranderen	2013
steeds meer contacten vallen weg	32
eenzaamheid	5
er zijn minder persoonlijke contacten, vaker via mail	2
geen van deze	61

Vraag 23 Bent u zelf actief als vrijwilliger of mantelzorger of krijgt u vrijwilligershulp of mantelzorg? (%)

aandeel geeft of krijgt mantelzorg/vrijwilligershulp	2013
geef mantelzorg	19
doe aan vrijwilligerswerk	30
krijg mantelzorg	11
krijg vrijwilligershulp	2

Actief zijn

Vraag 26 In hoeverre bent u tevreden over de (mate waarin u meedoet aan) activiteiten en dagbesteding (% WEL tevreden)

aandeel tevreden	2013
activiteiten thuis op televisie, computer	91
hobby-activiteiten thuis ^a	88
samen iets organiseren (zoals samen koken, koffie drinken) ^a	73
activiteiten buiten de deur in verenigingsverband ^a	67
uitstapjes	76

^a Bij deze vragen lag het percentage 'weet niet/nvt/niet in gevuld' tussen de 14% en 22%

Vraag 27 en 28 Aandeel dat niet een prettige invulling aan de tijd kan geven (%)

aandeel tevreden	2013
er zijn momenten waarop dat niet lukt	4
bepaalde (vaste) dagen door de weeks, weekend, bepaalde dagen	1
bepaalde jaargetijde, bijvoorbeeld winter	-
bepaalde momenten zoals vakantie, rond feestdagen of gebeurtenissen met herinneringen	1

Vraag 30 Wat ziet u in de toekomst veranderen oor wat betreft uw activiteiten? (%)

aandeel dat item ziet veranderen	2013
ik kan hobby niet meer uitoefenen door verslechtering gezondheid	13
er zijn steeds meer momenten dat ik niets te doen heb, me verveel	3
ik ben afhankelijk van anderen die met me mee gaan	9
de uitstapjes worden voor mij te duur om aan deel te nemen	4
geen van deze	69

Vraag 31 Hebt u zelf de regie over het invullen van de tijd, neemt u ook weleens nieuw initiatief of voelt u zich afhankelijk? (%)

	2013
neem zelf initiatief	60
heb zelf regie	35
ben vooral afhankelijk	5

Mobiliteit

Vraag 34 In hoeverre is het mogelijk om uzelf te verplaatsen? (% WEL)

aandeel WEL verplaatsen	2013
binnenshuis	97
met rollator ^a	48
via traplopen	75
korte afstanden buitenshuis	93
met scootmobiel of taxivervoer ^b	60
met openbaar vervoer (bus, eventueel trein)	75
met vervoermiddel zoals fiets	69
met eigen auto	

Toelichting: Bij B en E rollator of scootmobiel betekent het dat men deze niet (nodig) heeft

^aBij deze vraag was het percentage weet niet/nvt/niet ingevuld 51%

^bBij deze vraag was het percentage weet niet/nvt/niet ingevuld 46%

Vraag 35 Kunt u zichzelf verplaatsen naar plaatsen waar u naartoe wilt of kunt u daar bij hulp inschakelen (% kan zonder hulp)

aandeel WEL verplaatsen	2013
voor boodschappen doen	82
voor een bezoekje aan familie of kennis	78
voor een uitstapje in de buurt	79
voor uitstapje verder weg, bijvoorbeeld winkelen in de Binnenstad	74
voor bezoek aan arts of ziekenhuis	76
voor vakantie	62

Vraag 37 Hoe vaak maakt u gebruik van het gratis openbaar vervoer? (%)

frequentie van gebruik	2013
4 x per week of vaker	8
3x per week	6
2 x per week	11
af en toe	33
(bijna) nooit	42

Vraag 38 Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw mobiliteit? (%)

	2013
verslechterende gezondheid zodat ik niet meer naar buiten kan	22
auto wordt te duur	3
dat ik me niet meer durf te verplaatsen in het verkeer	7
dat ik niet meer met de bus kan	3
geen van deze	65

Levensonderhoud

Vraag 41 Hoe is op dit moment de financiële situatie van u/uw huishouden? (%)

	2013
ik kan veel geld overhouden	22
ik kan een beetje geld overhouden	45
ik kan precies rondkomen	25
ik moet spaargeld uitgeven	8
ik moet schulden maken	-

Vraag 42 Heeft u thuis toegang tot internet (via computer, tablet of smartphone)? (%)

	2013
ja	61
nee	39

Vraag 43 Kunt u...? (% ja)

	2013
geld pinnen	91
met een mobiele telefoon bellen	87
omgaan met de OV-chipkaart	75
op de computer met een tekstverwerkingsprogramma werken (bv. Word)	47
een e-mail versturen	52
op internet praktische zaken opzoeken (zoals telefoonnummers of treintijden)	35
via internet praktische zaken regelen (zoals uw belastingaangifte doen en Internetbankieren)	35

Vraag 45 Wat ziet u in de toekomst veranderen wat betreft uw financiën? (%)

	2013
zal niet erg veel veranderen	79
zal (fors) moeten bezuinigen	19
zal moeten verhuizen want huis wordt te duur	1
zal misschien schulden moeten maken	1

Vraag 46 Heeft u zicht op uw eigen administratie en financiën (vaste lasten) of heeft u iemand aan wie u hiervoor hulp vraagt? (%)

	2013
ja, hou het zelf bij	70
ja, dat houdt (een vast) iemand bij	28
nee	2
weet niet	-

Bijlage 3 Tabellen per leeftijdsgroep

Wonen

Vraag 5 In hoeverre vindt u uw woning en woonomgeving geschikt gezien uw leeftijd? (% WEL geschikt)

aandeel geschikt	75 jaar	80 jaar	85 jaar
woning is gelijkvloers/flat met lift te bereiken	63	70	66
woning is voldoende veilig	94	96	94
woning is voldoende aangepast	84	79	71
in het complex zijn fijne voorzieningen waar ik gebruik van kan maken	41	33	32
er zijn burens die mij helpen als het nodig is	74	72	65
er is weinig overlast	68	67	82
de omgeving is goed toegankelijk	94	93	100
winkels zijn dichtbij	86	80	83
voorzieningen zoals huisarts, apotheek, bibliotheek zijn dichtbij	85	78	79

Vraag 6 Zou u zelf een aanpassing van uw woning of verhuizing kunnen regelen en zou u weten waar u daarvoor moet zijn? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
ja, zeker	63	45	14
ja, ik denk het wel/hangt ervan af	18	18	42
nee	6	27	11
weet niet/n.v.t.	10	11	33

Vraag 9 Bent u samen of alleen en heeft u steun in de buurt als het nodig is? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
woon alleen, heb weinig steun	8	5	14
woon alleen, heb genoeg steun	32	48	42
ben samen, heb weinig steun	3	9	11
ben samen, heb genoeg steun	57	38	33

Gezondheid en zorg

Vraag 12 In hoeverre ervaart u belemmeringen gezien uw gezondheid bij...? (% WEL belemmerd)

aandeel belemmerd bij	75 jaar	80 jaar	85 jaar
's ochtends op gang komen/bewegen	34	35	64
bij licht huishoudelijk werk	22	28	43
bij eten koken/maaltijdbereiding	15	20	32
bij persoonlijke verzorging (zoals douchen/aankleden)	18	20	21
bij verplaatsen buitenshuis bijvoorbeeld boodschappen doen	24	24	35
bij sociale activiteiten buitenshuis (uitstapje maken)	18	30	44
bij grotere klussen in en om huis	55	64	70

Vraag 16 In hoeverre kunt u met of zonder hulp voor uzelf zorgen? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
zonder enige hulp kan ik voor mezelf zorgen	72	63	31
met enige hulp kan ik voor mezelf zorgen	23	28	39
dankzij de vele hulp kan ik voor mezelf zorgen	1	2	-
ik kan niet zonder hulp	3	2	19
het zou beter zijn als er meer hulp zou komen	1	5	11

Mensen om u heen

Vraag 20 Voelt u zich in staat uw bestaande contacten te onderhouden of uit te breiden en voelt u daardoor voldoende steun? 9%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
ja, voldoende contacten en voldoende steun	92	82	74
ja, voldoende contacten maar meer steun is wenselijk	7	9	20
nee, onvoldoende contacten, wel daarvan voldoende steun	1	7	3
nee, onvoldoende contacten en meer steun is wenselijk	0	2	3

Vraag 23 Bent u zelf actief als vrijwilliger of mantelzorger of krijgt u vrijwilligershulp of mantelzorg? (%)

aandeel geeft of krijgt mantelzorg/vrijwilligershulp	75 jaar	80 jaar	85 jaar
geef mantelzorg	16	11	11
doe aan vrijwilligerswerk	42	24	14
krijg mantelzorg	8	17	8
krijg vrijwilligershulp	-	1	2

Actief zijn

Vraag 26 In hoeverre bent u tevreden over de (mate waarin u meedoet aan) activiteiten en dagbesteding (% WEL tevreden)

aandeel tevreden	75 jaar	80 jaar	85 jaar
activiteiten thuis op televisie, computer	94	93	71
hobby-activiteiten thuis	95	88	75
samen iets organiseren (zoals samen koken, koffie drinken)	82	71	54
activiteiten buiten de deur in verenigingsverband	78	62	54
uitstapjes	89	71	44

Vraag 31 Hebt u zelf de regie over het invullen van de tijd, neemt u ook weleens nieuw initiatief of voelt u zich afhankelijk? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
neem zelf initiatief	58	61	62
heb zelf regie	39	32	32
ben vooral afhankelijk	3	7	6

Mobiliteit

Vraag 34 In hoeverre is het mogelijk om uzelf te verplaatsen? (%)

aandeel WEL verplaatsen	75 jaar	80 jaar	85 jaar
binnenshuis	100	94	94
met rollator	32	42	72
via traplopen	82	73	66
korte afstanden buitenshuis	95	92	88
met scootmobiel of taxivervoer	62	43	83
met openbaar vervoer (bus, eventueel trein)	86	68	65
met vervoermiddel zoals fiets	77	58	24
met eigen auto	72	54	42

Bij B en E rollator of scootmobiel betekent het dat men deze niet (nodig) heeft

Vraag 37 Hoe vaak maakt u gebruik van het gratis openbaar vervoer? (%)

frequentie van gebruik	75 jaar	80 jaar	85 jaar
4 x per week of vaker	9	7	8
3x per week	10	5	-
2 x per week	9	14	11
af en toe	38	29	31
(bijna) nooit	35	45	50

Vraag 38 Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw mobiliteit? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
verslechterende gezondheid zodat ik niet meer naar buiten kan	21	17	33
auto wordt te duur	4	2	-
dat ik me niet meer durf te verplaatsen in het verkeer	4	9	8
dat ik niet meer met de bus kan	3	0	6
geen van deze	68	67	53

Levensonderhoud

Vraag 41 Hoe is op dit moment de financiële situatie van u/uw huishouden? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
ik kan veel geld overhouden	27	19	17
ik kan een beetje geld overhouden	54	43	31
ik kan precies rondkomen	16	26	37
ik moet spaargeld uitgeven	3	9	14
ik moet schulden maken	0	2	0

Vraag 42 Heeft u thuis toegang tot internet (via computer, tablet of smartphone)? (%)

	75 jaar	80 jaar	85 jaar
ja	72	64	33
nee	28	36	67

Vraag 43 Kunt u...? (%)

aandeel met ja	75 jaar	80 jaar	85 jaar
geld pinnen	96	93	77
met een mobiele telefoon bellen	93	88	72
omgaan met de OV-chipkaart	86	71	60
op de computer met een tekstverwerkingsprogramma werken (bv. Word)	57	49	25
een e-mail versturen	59	58	28
op internet praktische zaken opzoeken (zoals telefoonnummers of treintijden)	61	59	22
via internet praktische zaken regelen (zoals uw belastingaangifte doen en Internetbankieren)	44	35	17

Vraag 46 Heeft u zicht op uw eigen administratie en financiën (vaste lasten) of heeft u iemand aan wie u hiervoor hulp vraagt? (%)

aandeel	75 jaar	80 jaar	85 jaar
ja, hou het zelf bij	71	75	58
ja, dat houdt (een vast) iemand bij	26	23	42
nee	3	2	-
weet niet	-	-	-

Bijlage 4 Vragenlijst

A. WONEN

Voor iedereen is het belangrijk een prettige woning te hebben die bij u past, in een buurt waar je je thuis voelt, een veilige plek. Waar je zoveel mogelijk je eigen leven kunt leiden, zelfstandig, het liefst ook van alle gemakken voorzien! Juist als je ouder wordt en vaak ook meer thuis bent is dat van belang. Soms zijn aanpassingen aan de woning of woonsituatie nodig.

4. **Zijn er aanpassingen aan uw woning nodig? Zou u die zelf kunnen aanbrengen of met inzet van burens of familie? Hoe kijkt u aan tegen uw woonsituatie?**

5. **In hoeverre vindt u uw woning en woonomgeving geschikt gezien uw leeftijd?**

	wel	niet
A. woning is gelijkvloers/flat met lift te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. woning is voldoende veilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. woning is voldoende aangepast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. in het complex zijn fijne voorzieningen waar ik gebruik van kan maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. er zijn burens die mij helpen als het nodig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. er is weinig overlast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. de omgeving is goed toegankelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. winkels zijn dichtbij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. voorzieningen zoals huisarts, apotheek, bibliotheek zijn dichtbij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. **Zou u zelf een aanpassing van uw woning of verhuizing kunnen regelen en zou u weten waar u daarvoor moet zijn?**

- ja, zeker
 ja, ik denk het wel/ het hangt ervan af
 nee
 weet niet/n.v.t.

7. **Heeft u behoefte aan informatie bijvoorbeeld over aanpassing woning, verhuizing, huurtoeslag woonlasten?**

8. **Wat ziet u in de toekomst veranderen aan uw woning en woonsituatie?**
(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. gezondheid
B. verandering in huishoudensamenstelling
C. onderhoud tuin/ woning
D. woning wordt te groot
E. woning wordt te duur/stijgende woonlasten
F. vertrouwde burens zijn verhuisd/ gaan verhuizen
G. toename van overlast

9. Bent u samen of alleen en heeft u steun in de buurt als het nodig is?

- woon alleen, heb weinig steun
- woon alleen, heb genoeg steun
- ben samen, heb weinig steun
- ben samen, heb genoeg steun

10. Wat is er nodig om in de toekomst verantwoord thuis te blijven wonen?

B. GEZONDHEID EN ZORG

Hier komen we bij een veelbesproken onderwerp, immers ouderdom komt met gebreken. Kleine gebreken die bij het leven horen en waar je mee om leert gaan en grotere gebreken die je echt kunnen belemmeren in je dagelijks leven. Sommige beperkingen leer je te accepteren en je vindt er zelf oplossingen voor. Alleen, of samen met familie of buren. Ook in de toekomst is het de bedoeling eerst te proberen zelf een oplossing te vinden, als dat niet lukt dan naar familie of buren en als dat niet kan, dan kunt u een beroep doen op voorzieningen van de overheid.

11. Hoe zou u uw gezondheid op dit moment willen beoordelen?

12. In hoeverre ervaart u belemmeringen gezien uw gezondheid bij...?

	wel	niet
A. 's ochtends op gang komen/bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. bij licht huishoudelijk werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. bij eten koken/maaltijdbereiding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. bij persoonlijke verzorging (zoals douchen/aankleden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. bij verplaatsen buitenshuis bijvoorbeeld boodschappen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. bij sociale activiteiten buitenshuis (uitstapje maken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. bij grotere klussen in en om huis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Stel dat u door ziekte of tegenslag voor korte of langere tijd een beroep moet doen op iemand. Op wie kunt u dan een beroep doen?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. partner
- B. eigen kind(eren)
- C. overige familie
- D. buren/kennissen
- E. ouderenadviseur
- F. zorgorganisatie
- G. huisarts
- H. kerk
- I. moskee
- J. niemand van deze

14. Heeft u behoefte aan informatie bijvoorbeeld over waar u ondersteuning kunt vinden?

15. Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw gezondheid en hulp?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. eigen gezondheid kan sterk verslechteren
- B. kan niet meer terugvallen op eigen netwerk
- C. hulp stopt/wordt niet meer vergoed
- D. geen van deze

16. In hoeverre kunt u met of zonder hulp voor uzelf zorgen?

- zonder enige hulp kan ik voor mezelf zorgen
- met enige hulp kan ik voor mezelf zorgen
- dankzij de vele hulp kan ik voor mezelf zorgen
- ik kan niet zonder hulp
- het zou beter zijn als er meer hulp zou komen

17. Wat zijn de belangrijkste belemmeringen om iemand te vragen? En voor wie geldt dat?

(meerdere antwoorden mogelijk)

	eigen kind(eren) 1	overige familie 2	buren/ kennissen 3
A. niet zo'n goed contact	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. iemand woont ver weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. ik wil niet afhankelijk zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. ik wil niemand tot last zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. ik voel me dan verplicht iets terug te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. geen enkele belemmering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C. MENSEN OM U HEEN

Het kan belangrijk zijn om mensen om je heen te hebben, maar in de loop der tijd kan er veel veranderen in het netwerk om u heen. Ook zijn er veel ouderen zelf tot op hoge leeftijd actief en zetten zich in om anderen in hun omgeving te helpen. De volgende vragen gaan over contacten met andere mensen, zoals een partner, familie, vrienden, kennissen en burens.

18. Vindt u dat u voldoende goede contacten met andere mensen hebt?

19. In hoeverre bent u tevreden over de contacten die u nu heeft?

	tevreden	niet tevreden
A. met kinderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. met familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. met burens/kennissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. met vrijwilligers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. met professionele verzorgers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Voelt u zich in staat uw bestaande contacten te onderhouden of uit te breiden en voelt u daardoor voldoende steun?

- ja, voldoende contacten en voldoende steun
- ja, voldoende contacten maar meer steun is wenselijk
- nee, onvoldoende contacten, wel daarvan voldoende steun
- nee, onvoldoende contacten en meer steun is wenselijk

21. Heeft u behoefte aan informatie bijvoorbeeld over waar u kunt ondersteuning kunt vinden?

22. Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw contacten?
(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. steeds meer contacten vallen weg
- B. eenzaamheid
- C. er zijn minder persoonlijke contacten, vaker via mail
- D. geen van deze

23. Bent u zelf actief als vrijwilliger of mantelzorger of krijgt u vrijwilligershulp of mantelzorg?
(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. geef mantelzorg
- B. doe aan vrijwilligerswerk
- C. krijg mantelzorg
- D. krijg vrijwilligershulp

24. Wat maakt het voor u gemakkelijker om nieuwe contact te leggen of hulp te vragen?

D. ACTIEF ZIJN

Met ouder worden kan het zijn dat er verandering komt in activiteiten waar u aan deelneemt. Het kan zijn dat daarvoor in de plaats nieuwe activiteiten komen. De vrijetijdsactiviteiten vullen een deel van de dag/week. Door contacten die hiermee ontstaan, kunnen mensen elkaar ook steun bieden in moeilijke tijden.

25. Hoe brengt u uw (vrije) tijd door?

26. In hoeverre bent u tevreden over de (mate waarin u meedoet aan) activiteiten en dagbesteding?

	wel	niet
A. activiteiten thuis op televisie, computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. hobby-activiteiten thuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. samen iets organiseren (zoals samen koken, koffie drinken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. activiteiten buiten de deur in verenigingsverband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. uitstapjes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Weet u een prettige invulling aan uw tijd te geven? Neemt u daarin zelf initiatief? Of zijn er momenten waarop dat niet lukt?

- ja, ik kan (bijna) altijd zelf zorgen voor een prettige invulling van mijn tijd → **ga verder met vraag 26**
- ja, ik kan meestal een prettige invulling aan mijn tijd geven → **ga verder met vraag 26**
- nee, er zijn momenten waarop dat niet lukt

28. Wanneer lukt dat niet?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. bepaalde (vaste) dagen door de weeks, weekend, bepaalde dagen
- B. bepaalde jaargetijde, bijvoorbeeld winter
- C. bepaalde momenten zoals vakantie, rond feestdagen of gebeurtenissen met herinneringen

29. Heeft u behoefte aan informatie bijvoorbeeld over waar u ondersteuning kunt vinden?

30. Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw activiteiten?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. ik kan hobby niet meer uitoefenen door verslechtering gezondheid
- B. er zijn steeds meer momenten dat ik niets te doen heb, me verveel
- C. ik ben afhankelijk van anderen die met me mee gaan
- D. de uitstapjes worden voor mij te duur om aan deel te nemen
- E. geen van deze

31. Hebt u zelf de regie over het invullen van de tijd, neemt u ook weleens nieuw initiatief of voelt u zich afhankelijk?

- neem zelf initiatief
- heb zelf regie
- ben vooral afhankelijk

32. Wat is er nodig om in de toekomst aan activiteiten te kunnen deelnemen?

E. MOBILITEIT

Een hoge leeftijd kan betekenen een toenemende beperking in de mobiliteit. Gelukkig zijn daar ook oplossingen voor. Voorbeelden zijn verbetering van het gezichtsvermogen door een bril of het laseren van de ogen, een gehoorapparaat, aanpassingen in huis, een rollator, een scootmobiel, gratis openbaar vervoer of de Drechthopper.

33. Hoe zou u uw mobiliteit op dit moment willen beoordelen?

34. In hoeverre is het mogelijk om uzelf te verplaatsen?

	wel	niet
A. binnenshuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. met rollator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. via traplopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. korte afstanden buitenshuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. met scootmobiel of taxivervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. met openbaar vervoer (bus, eventueel trein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. met vervoermiddel zoals fiets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. met eigen auto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Kunt u zichzelf verplaatsen naar plaatsen waar u naartoe wilt of kunt u daar hulp bij inschakelen?

	kan zonder hulp	kan met hulp	lukt niet meer
A. voor boodschappen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. voor een bezoekje aan familie of kennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. voor een uitstapje in de buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. voor uitstapje verder weg, bijvoorbeeld winkelen in de Binnenstad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. voor bezoek aan arts of ziekenhuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. voor vakantie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Heeft u behoefte aan informatie over dit onderwerp?

37. Hoe vaak maakt u gebruik van het gratis openbaar vervoer?

(Toelichting: het openbaar vervoer binnen Dordrecht is gratis voor iedereen van 65 jaar of ouder)

- 4 x per week of vaker
- 3x per week
- 2 x per week
- af en toe
- (bijna) nooit

38. Wat ziet u in de toekomst veranderen voor wat betreft uw mobiliteit?
(meerdere antwoorden mogelijk)

- A. verslechterende gezondheid zodat ik niet meer naar buiten kan
- B. auto wordt te duur
- C. dat ik me niet meer durf te verplaatsen in het verkeer
- D. dat ik niet meer met de bus kan
- E. geen van deze

39. Welke mogelijkheden ziet u om eventuele belemmeringen in uw mobiliteit op te gaan lossen?

F. LEVENSONDERHOUD

Door het ouder worden en de crisis heeft een aantal mensen minder te besteden. Voor de oudere geldt dat hij/zij afhankelijk is van de AOW en eventueel een pensioen. Er komt over het algemeen niets meer bij!

40. Kunt u voldoende rondkomen of wordt het steeds moeilijker om rond te komen?

41. Hoe is op dit moment de financiële situatie van u/ uw huishouden?

- ik kan veel geld overhouden
- ik kan een beetje geld overhouden
- ik kan precies rondkomen
- ik moet spaargeld uitgeven
- ik moet schulden maken

42. Heeft u thuis toegang tot internet (via een computer, tablet of smartphone)?

- ja
- nee

43. Kunt u ...?

	ja	nee
A. geld pinnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. met een mobiele telefoon bellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. omgaan met de OV-chipkaart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. op de computer met een tekstverwerkingsprogramma werken (bv. Word)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. een e-mail versturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. op internet praktische zaken <u>opzoeken</u> (zoals telefoonnummers of treintijden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. via internet praktische zaken <u>regelen</u> (zoals uw belastingaangifte doen en Internetbankieren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Heeft u behoefte aan informatie over dit onderwerp, zoals over regelingen of hulp bij administratie?

45. Wat ziet u in de toekomst veranderen wat betreft uw financiën?

- zal niet erg veel veranderen
- zal (fors) moeten bezuinigen
- zal moeten verhuizen want huis wordt te duur
- zal misschien schulden moeten maken

46. Heeft u zicht op uw eigen administratie en financiën (vaste lasten) of heeft u iemand aan wie u hiervoor hulp vraagt?

- ja, hou het zelf bij
- ja, dat houdt (een vast) iemand bij
- nee
- weet niet

47. Welke mogelijkheden ziet u om uw lasten te verlagen?

48. Wat is uw leeftijd?

- (ongeveer) 75 jaar
- (ongeveer) 80 jaar
- (ongeveer) 85 jaar

49. In welk deel van Dordrecht woont u?

- Dordt centrum (Binnenstad, Noordflank, Reeland, Staart)
- Dordt west (Oud- en Nieuw-Krispijn, Wielwijk, Crabbehof/Zuidhoven)
- Dordt oost (Sterrenburg, Dubbeldam, Stadspolders)