



Ouderenpanel: zomerronde 2018

Colofon:

Onderzoek in opdracht van:



Den Haag

Uitvoering onderzoek:

AHA! marktonderzoek en marketingadvies

WBK Marktonderzoek

INHOUD

Samenvatting	3
1 Inleiding	7
2 Thema zomerronde: "Betekenisvol en vitaal ouder worden"	8
3 Zelfstandig en onafhankelijk zijn	11
4 Woonomgeving en eigen woning	14
5 Gezond gedrag	18
6 Zingeving en participatie	22
7 Betekenisvol leven	25
8 Is Den Haag seniorvriendelijk?	28
Bijlage 1: Vragenlijst	29
Bijlage 2: Enkele citaten van panelleden over ouderen die moeite hebben met zelfstandig wonen (bij § 3.3)	32

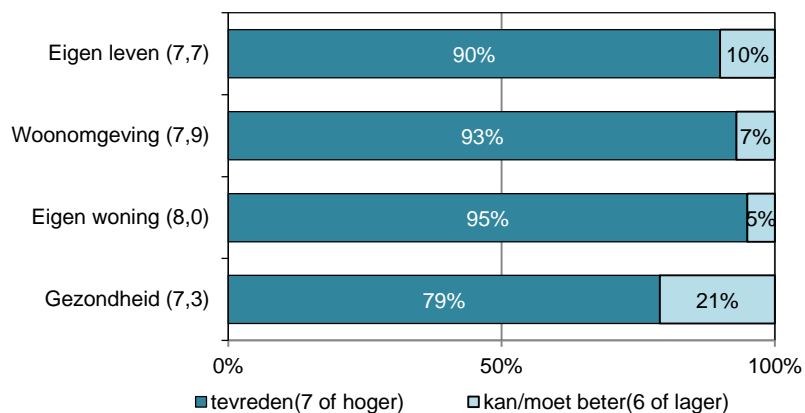
SAMENVATTING

Door goed te luisteren naar de Haagse ouderen probeert het Haags Ouderenpanel een bron van informatie te zijn voor alle Haagse organisaties die zich bezig houden met wonen, zorg en welzijn van ouderen. Het onderzoek richt zich op de Haagse ouderen in de leeftijd van 65-84 jaar, waarbij er voor is gekozen om ook een aantal ouderen van 55-64 jaar te laten meedenken over de onderwerpen. Dit rapport betreft de resultaten van de zestiende panelronde die in juli 2018 is gehouden en waar 533 panelleden aan hebben deelgenomen. Het thema van deze ronde is “Betekenisvol en Vitaal in het leven staan”. Hier volgt een nawoord met een samenvatting.

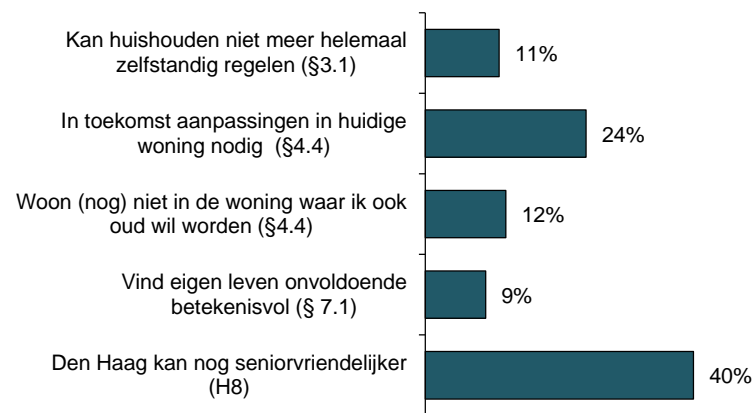
In het kort

- De tevredenheid van de Haagse ouderen is gemeten via vier kengetallen: het persoonlijk leven, woonomgeving en de eigen woning scoren alle drie rond de acht, de gezondheid gemiddeld een 7+.
- Betekent dit nu dat alles goed gaat? Nee, veel gaat goed, maar dit rapport geeft ook talloze verbetertips. Grafiek S2 geeft een aantal voorbeelden waarover in dit rapport wordt meegedacht. Zo laat dit rapport zien dat een deel van de ouderen moeite heeft met zelfstandig wonen, er in de woonomgeving best nog zaken te verbeteren zijn en minimaal 12% van de ouderen in de toekomst wil verhuizen naar een andere woning voor de laatste levensjaren.

Grafiek S1: Tevredenheid welzijn, woonomgeving, eigen woning en gezondheid (n=533)



Grafiek S2: Verbetermogelijkheden om Den Haag nog seniorvriendelijker te maken (n=533)



H2. Thema zomerronde: “betekenisvol en vitaal ouder worden”

- Ouderen verstaan onder “betekenisvol en vitaal ouder worden” het belang van gezond blijven, in beweging blijven, actief meedoen in de samenleving, zelfstandig leven, sociale contacten onderhouden en positief in het leven staan.
- Ouderen waarderen hun eigen leven op dit moment gemiddeld met een 7,7. Dit is vergelijkbaar met 2012.
- Vooral contact met familie, hobby’s, bewegen, maatschappelijk actief zijn, sociale contacten en uitstapjes maken het leven waardevol.

H3. Zelfstandig en onafhankelijk zijn

- Negen op de tien panelleden lukt het nog om hun huishouden zelfstandig te regelen en waar nodig zelf hulp in te schakelen. Een op de tien lukt dit niet meer (helemaal), met name wat betreft het huishouden en zwaardere klussen. Voor ongeveer de helft zou meer hulp hen zelfstandiger maken.
- Drie op de tien panelleden kent een of meerdere ouderen die moeite hebben met zelfstandig wonen en eigenlijk meer hulp zouden kunnen gebruiken.
 - Wie is deze kwetsbare groep: Het zijn vaak ouderen van 80+; Ze komen in een fase van kwetsbaarheid: vaak hulpbehoevend, tobben met gezondheid, kleine pijntjes, slapeloosheid, slecht ter been, afname sociale contacten
 - Wat is voor deze groep erg belangrijk: voldoende huishoudelijke hulp; goede burens; iemand die die kleine klusjes/ boodschappen doet; in een deel van de gevallen thuiszorg, maatschappelijke en professionele hulp
 - Probleem voor een deel van deze mensen: Lastig vinden om zelf om hulp te vragen of hulp te aanvaarden, vaak gaat het allemaal nog net of net niet, soms wonen kinderen wonen ver weg, veel alleen thuis, familie, kinderen hebben het te druk voor oudere, Niet iedereen kan zelf voldoende hulp betalen, door bezuinigingen is het lastiger geworden uren te krijgen

H4. Woonomgeving en eigen woning

- De woonomgeving wordt door ouderen gemiddeld met een 7,9 beoordeeld. Dit is iets hoger dan in 2012. Met name de nabijheid van winkels, goed OV, groen, sociale contacten, rust maar ook activiteiten maken een wijk prettig om te wonen. Hier staat tegenover dat rommel op straat, parkeerproblemen, geluidsoverlast, hangjongeren, hondenpoep, criminaliteit en burenoverlast het meest genoemd worden als zaken die een wijk minder prettig maken om in te wonen. Overigens worden hier beduidend meer positieve dan mindere zaken genoemd.
- De eigen woning wordt met een 8,0 gemiddeld hoog beoordeeld. Dit is vergelijkbaar met 2012 en geldt voor de woningen in vrijwel alle stadsdelen.
- Driekwart geeft aan dat ze het liefst in hun huidige woning oud willen worden. Van hen geeft 31% aan dat er tegen die tijd wel aanpassingen aan de woning nodig zijn. Zij denken dan met name aan een (trap)lift en aanpassingen in de badkamer en wc. Dit gaat van relatief eenvoudige aanpassingen zoals handgrepen, een douchestoel en een verhoogd toilet tot volledige renovaties of verplaatsing van de badkamer en slaapkamer naar beneden.
- 12% van de panelleden geeft aan niet oud te willen worden in hun huidige woning. Zij zoeken met name een woning zonder trappen, gericht op senioren, soms met zorg op de achtergrond, in een rustige omgeving en wat kleiner.

H5. Gezond gedrag

- Ouderen vinden over het algemeen dat ze redelijk gezond leven. Gemiddeld driekwart tot negen op de tien geeft aan hierop te letten, redelijk gezond te eten, voldoende te bewegen en positief in het leven te staan. Wel geven veel mensen nuances aan: je weet dat alcohol niet goed is, maar je wil ook een beetje genieten, en je weet dat je meer moet bewegen, maar je moet het ook steeds maar weer op kunnen brengen. In het rapport denken ouderen volop mee met veel wijze levenservaring.
- Vier op de tien geeft aan dat ze in de toekomst meer aandacht zouden willen besteden aan de eigen vitaliteit, met name door te bewegen, te wandelen en fietsen, sporten, oefeningen te doen en naar buiten te gaan. De panelleden hebben vervolgens aangegeven waar ze aan denken en wat ze nodig hebben om dit te bereiken. De meeste panelleden geven aan dat ze dit zelf moeten doen vanuit zelfdiscipline en intrinsieke motivatie. Een deel geeft aan dat financiën voor hen een belemmering zijn, anderen moeten eerst lichamelijk beter worden of hebben behoefte aan stimulans of gezelschap van anderen om dit te doen.
- Evenals in 2012 geven de ouderen zichzelf een 7,3 voor hun gezondheid. Een deel van de panelleden geeft een toelichting op hun eigen gezondheid. Grofweg zijn er drie groepen: van helemaal gezond, via steeds meer gezondheidsklachten tot ziekte belemmert een normaal leven.

H6. Zingeving en participatie

- Ouderen vinden over het algemeen dat ze goed en tevreden in het leven staan. Negen op de tien gaat prettig om met vrienden en burens en acht op de tien is nog belangrijk voor iemand in hun omgeving.
 - Redenen voor tevredenheid: Tevreden met dagelijkse leven, acceptatie, belang van familie en vriendschappen, heeft positief karakter, er voor iemand zijn, benutten eigen talenten, kijkt positief terug op het verleden en het nog volgen van het actuele nieuws
 - Redenen waarom het niet altijd gemakkelijk is: Levensfase van zelf minder fit zijn, het wegvallen van familie en vrienden, eenzaamheid en het accepteren van deze zaken. Daarnaast een minder positief wereldbeeld, het verleden meedragen, zorgen om problemen eigen kind, burens-/familieproblemen, onduidelijke communicatie van mensen om hen heen, toegenomen digitalisering, angst voor persoonlijke toekomst, zorgen over financiën, mentaliteit van mensen
- Een manier om mee te doen in de samenleving en contacten met je omgeving te onderhouden is door bijvoorbeeld het uitoefenen van hobby's, vrijwilligerswerk te doen, koffie-ochtenden of maaltijdprojecten te bezoeken of anderszins. Iets meer dan de helft doet op dit moment van dit soort activiteiten. Ruim negen op de tien deelnemers aan dit soort activiteiten vindt het feit dat men bij deze activiteiten andere mensen ontmoet en/of iets voor een ander kan betekenen belangrijke aspecten van deze activiteit.
- Een op de tien ouderen doet deze activiteiten nu nog niet, maar zouden dit wel willen. Deze laatste groep doet dit momenteel met name niet vanwege gezondheidsproblemen, tijdgebrek of omdat ze aan een specifieke activiteit behoefte hebben.

H7. Betekenisvol leven

- Ruim negen op de tien panelleden geeft aan dat het leven voor hen nog voldoende betekenisvol is, negen procent twijfelt of vindt van niet.
- Contact met familie, vrienden en het hebben van een tevreden, positief, actief en vitaal leven, zijn aspecten die voor mensen het leven betekenisvol maken. Het leven wordt minder betekenisvol voor mensen die met gezondheidsproblemen zitten, pijn hebben en zichzelf kwetsbaar voelen.
- Zes op de tien ouderen geeft aan voor zichzelf nog steeds doelen te stellen. Ze doen dit met name door te werken aan hun gezondheid, actief te blijven, uitdagingen te blijven zoeken en maatschappelijk geïnteresseerd blijven. De overige vier op de tien van de ouderen herkent zich er niet in. Ze leven met de dag, genieten van kleine dingen zolang het nog kan of zien het nut niet.

H8. Is Den Haag seniorvriendelijk

- Als alles wat in dit rapport behandeld is, wordt meegenomen, vindt slechts 5% van alle ouderen Den Haag helemaal niet seniorvriendelijk. Zes op de tien panelleden vindt dat ze in een seniorvriendelijke stad wonen. 35% vindt deels van wel, maar heeft nog wel een verbeterpunt. Zowel de complimenten als de verbeterpunten hebben het meest betrekking op het Openbaar Vervoer.

1. INLEIDING

Door goed te luisteren naar de Haagse ouderen probeert het Haags Ouderenpanel een bron van informatie te zijn voor alle Haagse organisaties die zich bezig houden met wonen, zorg en welzijn van ouderen. Het onderzoek richt zich op de Haagse ouderen in de leeftijd van 65-84 jaar, waarbij er voor is gekozen om ook een aantal ouderen van 55-64 jaar te laten meedenken over de onderwerpen. Dit omdat velen van hen ervaringen hebben vanuit de zorg voor hun ouders of elders in hun omgeving. Het Ouderenpanel is gestart in december 2011 met als doelstelling om regelmatig ongeveer 500 ouderen te vragen hoe het met ze gaat en te vragen naar hun mening over actuele onderwerpen.

Dit rapport betreft de resultaten van de zestiende panelronde die in juli 2018 is gehouden en waar 533 panelleden aan hebben deelgenomen. Het thema van deze ronde is “Betekenisvol en Vitaal in het leven staan”.

Profiel panelleden

Het onderzoek heeft plaatsgevonden in de eerste drie weken van juli. De ouderen konden – op basis van hun eigen voorkeur – zowel telefonisch als digitaal deelnemen aan het Ouderenpanel. Zowel de telefonische gesprekken als het digitaal invullen nam tussen de 10 en 20 minuten in beslag. De gesprekken verliepen geanimeerd en ook de digitale vragenlijsten werden zeer inhoudelijk en uitgebreid ingevuld.

Onderstaande tabel geeft het profiel van de ondervraagde ouderen naar leeftijd, sekse, stadsdeel en herkomst.

Totaal	533x	Naar stadsdeel		Naar herkomst	
		Loosduinen	94x	Nederland	427x
Naar leeftijd		Escamp	101x	Buitenlandse herkomst	<u>106x</u>
55-64 jaar	116x	Segbroek	90x		533x
65-74 jaar	246x	Scheveningen	72x		
75-plus	<u>171x</u>	Centrum	41x		
	533x	Laak	33x		
Naar sekse		Haagse Hout	65x		
Man	256x	Leidschenveen-Ypenburg	<u>37x</u>		
Vrouw	<u>277x</u>		533x		
	533x				

2. THEMA ZOMERRONDE: “BETEKENISVOL EN VITAAL OUDER WORDEN”

2.1 Eerste ingeving

- Het thema van deze zomerronde is “*betekenisvol en vitaal ouder*” worden. Om een idee te krijgen van waar de panelleden hierbij aan denken is gevraagd welke woorden hen spontaan te binnen schieten bij “betekenisvol en vitaal ouder worden”.
- De meeste mensen noemen gezond blijven, gevolgd door in beweging blijven, actief meedoen in de samenleving, zelfstandig leven, sociale contacten onderhouden en positief in het leven staan.

Tabel 2.1: Waar denkt u aan bij “betekenisvol en vitaal ouder worden”?

1. Gezond blijven, gezondheid	198x
2. Beweging, in beweging blijven	85x
3. Deelnemen, actief in samenleving, meedoen, nuttig zijn, zinvol zijn	84x
4. Zelfstandig kunnen leven, niet afhankelijk zijn, eigen regie	56x
5. Sociale contacten, met mensen omgaan, contacten, betrokken, netwerk, vriendschap, belangstellend	51x
6. Interesse hebben, enthousiast, positief, energiek, kwiek, als een hoentje	46x
7. Bezig blijven, normaal doorleven, gewoon doorgaan	40x
8. Ouder worden in veilige en fijne woning en woonomgeving	32x
9. Gelukkig zijn, genieten, gezellig, met plezier, levendig	31x
10. Fit zijn, lichamelijk in orde zijn	30x
11. Op goede, gezond manier oud worden, gezond eten, met kwaliteit	29x
12. Geestelijk gezond zijn, veerkrachtig, denken, helder hoofd	29x
13. Sporten	20x
14. Waarde hebben, waardevol zijn, warmte, wat betekenen voor een ander	19x
15. Goede voorzieningen, hulp overheid	19x
16. Mobiliteit, mobiel blijven	17x
17. Blijven werken, vrijwilligerswerk, studie, taken oppakken	17x
18. Gezonde financiën	14x
19. In balans zijn, evenwichtig, bezinning, geen stress, verdieping	13x
20. Gerespecteerd worden, dat je nog meetelt, aandachtig	13x
21. Iedere dag weer graag willen beleven, met je leeftijd meegaan	10x
22. Je lot dragen, er zelf mee leren omgaan, verantwoordelijk zijn	10x
23. Niet te veel ellende, minder zorgen	8x
24. Hoop houden, optimistisch blijven	7x
25. Mentorschap, kinderen bijstaan (niet omgekeerd)	4x

N=533

2.2 Beoordeling persoonlijk leven

- De panelleden geven op dit moment gemiddeld een 7,7 voor hun eigen leven. Een op de tien ouderen geeft een 6 of lager. Het valt op dat 65-plussers hun leven hoger waarderen dan 65-minners.

Tabel 2.2: Rapportcijfer eigen leven op dit moment

	Ouderenpanel 2012	Ouderenpanel 2018	Man	Vrouw	55-64	65-74	75+
Gemiddeld	7,8	7,7	7,7	7,7	7,4	7,8	7,8
5 of lager	3%	4%	5%	3%	8%	3%	4%
6	4%	6%	6%	7%	10%	5%	5%
7	25%	23%	19%	28%	32%	21%	22%
8	49%	49%	56%	43%	32%	56%	52%
9 of hoger	19%	17%	14%	19%	19%	15%	18%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

2.3 Activiteiten en zaken die het leven waardevol maken

- Als gevraagd wordt naar de activiteiten of zaken die het leven waardevol maken, wordt het vaakst contact met/aanwezigheid van familie/partner genoemd, gevolgd door het uitoefenen van een hobby, bewegen, maatschappelijk actief zijn en sociale contacten.

Tabel 2.3: Top 10: Activiteiten of zaken die het leven waardevol maken

1. Contact met familie (298x)	Kleinkinderen (85), kinderen/gezin (85), familie (60x), partner (57x), aandacht en liefde van en voor elkaar (11x)
2. Hobby's (146x)	Verenigingsleven/muziek/bridge/koken/workshops (92x), lezen/boeken/krant (29x), opleiding/studie/geest aan het werk zetten (15x), tv-kijken/puzzelen/achter de pc (10x)
3. Bewegen/sporten (146x)	Bewegen/fietsen/wandelen/actief zijn (87x), sporten (59x)
4. Maatschappelijk actief (138x)	Vrijwilligerswerk (64x), werk (35x), er voor anderen zijn/maatschappelijk werk/klusjes doen bij anderen (20x), mantelzorg (10x), Kerkelijk leven (9x)
5. Sociale contacten (121x)	Omgaan met vrienden/vriendschappen (61x), bezoek krijgen/samen met mensen zijn/sociale contacten/netwerk (48x), gezelligheid/feestjes (12x)
6. Uitstapjes/reizen (76x)	Uitstapjes maken (musea, theater, dagjes uit)(39x), vakantie/reizen (37x)
7. Dagelijkse dingen (69x)	Bezig zijn met het gewone leven (22x), fijn huis/woonomgeving (18x), tuinieren (16x), eigen huisje/lekker rommelen in eigen huis (13x)
8. Gezondheid, gezond leven (59x)	
9. Genieten/in balans zijn (57x)	Kunnen genieten van het leven (42x), harmonie/evenwicht/balans/rust/geen stress (15x)
10. Zelfstandig zijn (41x)	Mobiel zijn (auto kunnen rijden, met scootmobiel overal naartoe)(17x), zelfstandigheid bewaren (9x), vrijheid (8x) , financieel gezond zijn(7x)
En verder	Hond/huisdieren (20x), Schoonheid/natuur (15x)

N=533

3. ZELFSTANDIG EN ONAFHANKELIJK ZIJN

Een eerste onderdeel van “vitaal en betekenisvol ouder worden”, is dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en onafhankelijk kunnen wonen.

3.1 Zelfstandig huishouden regelen

- Negen op de tien panelleden lukt het nog om hun huishouden zelfstandig te regelen en waar nodig zelf hulp in te schakelen.

Tabel 3.1: Lukt het u nog zelfstandig uw huishouden te regelen

	Totaal	Man	Vrouw	55-64	65-74	75+
Ja	89%	91%	88%	88%	91%	88%
Deels	9%	8%	10%	10%	7%	12%
Nee	2%	2%	2%	2%	2%	1%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

- Een op de tien lukt het niet meer (helemaal) om hun huishouden zelfstandig te regelen, met name wat betreft het huishouden en zwaardere klussen. Van hen geeft iets minder dan de helft aan dat meer hulp hen zelfstandiger zou maken. De rest twijfelt nog. Ze vinden het (nog) niet nodig en/of heeft hulp van een huishoudelijk hulp of partner, zoon of dochter of bureu.

Wat vindt u lastig om zelf nog te regelen	Zou u met meer hulp meer zelfstandig zijn?
<ol style="list-style-type: none"> Huishouden/schoonmaken (24x) Zwaardere klussen (12x) Verschilt per dag, afhankelijk van aandoening (7x) Met huidige hulp lukt het (7x) Boodschappen (5x) Leuke uitstapjes maken (3x) Onderhoud tuin (2x) Ramen lappen, trap op, lampen afstoffen (2x) Administratie (2x) Sokken aandoen (2x) Zelfstandig de deur uit, alleen wandelen (2x) Kleine klusjes (2x) 	<ol style="list-style-type: none"> Een betrouwbare, goede hulp voor boodschappen, huishouden, eten, lopen, zitten, tuin, administratie, op bepaalde tijdstippen (16x) Andere zaken: e-bike, busabonnement, orthopedisch schoeisel (4x) Van de zorg/WMO krijg ik niet meer uren (3x) Wie kan ik inschakelen, waar kan ik zijn (2x)

En verder: Trappen op, krijg hulp uit de WMO, koken

N=58

N=22

3.2 Verwachtingen over 5 jaar

- Bijna een kwart van de 75-minners en ruim de helft van de 75-plussers verwacht dat het over 5 jaar voor hen mogelijk wel lastig zal zijn om hun huishouden te regelen.

Tabel 3.2a: Denkt u over 5 jaar nog alles zelfstandig te kunnen doen

	Totaal	Man	Vrouw	55-64	65-74	75+
Over 5 jaar lukt het me nog	65%	68%	63%	78%	73%	47%
Daar twijfel ik over	22%	20%	24%	9%	17%	38%
Over vijf jaar zal het zeker lastig zijn	2%	2%	2%	1%	1%	4%
Vindt het nu al (deels) lastig (tabel 3.1)	11%	10%	12%	12%	9%	13%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

- Voor een deel van de panelleden was deze vraag niet goed te beantwoorden omdat ze op een leeftijd zijn dat je niet meer zover in de toekomst kan kijken.

Tabel 3.2b: Toelichting aangaande situatie over 5 jaar

1. Dat kan je niet/nooit weten op onze leeftijd, zeker voor 80+ (het kan elke dag veranderen), kan geen koffiedik kijken, niet in de hand	40x
2. Gezondheid is wankel, heb chronische aandoening, heb scootmobiel	21x
3. Ouderdom komt met gebreken, het gaat moeilijker	15x
4. Ben te oud om alles nog te kunnen, lichamelijk wordt alles minder (gehoor, balans, etc)	5x
5. Ik reken niet meer in jaren, ik kijk dag voor dag	4x
6. Als we geestelijk goed blijven kan het	2x
7. Heb terminale ziekte	2x
8. Als we (partner en ik samen blijven wel), anders is het snel klaar	1x

3.3 Kent u ouderen die moeite hebben met zelfstandig wonen

- Drie op de tien de panelleden kent een of meerdere ouderen die moeite hebben met zelfstandig wonen en eigenlijk meer hulp zouden kunnen gebruiken. Onderstaande tabel geeft een beeld van de toelichtingen die mensen erbij geven.
- Om een beeld te krijgen bij bepaalde situaties geeft bijlage 2 enkele citaten van panelleden.

Grafiek 3.3: Kent u ouderen die moeite hebben met zelfstandig wonen (n=533)



1. Belang van voldoende huishoudelijke hulp (47x)
2. Oudere in fase van grote kwetsbaarheid: worden heel hulpbehoevend, tobben met gezondheid, kleine pijntjes, slapeloosheid, slecht ter been, invalide (32x)
3. Bezoek tegen eenzaamheid, afname sociale contacten, vaak korte snelle contacten (22x)
4. Het ontbreekt vaak bij de mensen zelf om het vragen of aanvaarden van hulp, vaak gaat het allemaal nog net of net niet (19x)
5. Belang van iemand die boodschappen doet, kleine klusje voor huis en tuin, vuilniszak wegbrengen, etc (15x)
6. Kinderen wonen ver weg, veel alleen thuis, familie, kinderen hebben het te druk voor oudere (13x)
7. Belang van voldoende thuiszorg, maatschappelijke, professionele hulp, meerdere dagen (12x)
8. Financieel, huren zijn te hoog, er wordt gekort op thuiszorg, betaalbare huish. hulp, door bezuinigingen is hulp vaak beperkt (10x)
9. Af en toe een praatje doet al veel goeds, beetje liefde en aandacht (9x)
10. Goede burens is erg belangrijk, als burens verhuizen/wegvallen, oudere komt alleen te staan, in flat steunen we elkaar (8x)
11. Vergeetachtige, dementerende ouderen (8x)
12. Hulp moet wel betrouwbaar/veilig zijn (6x)
13. Helpen om met ouderen naar buiten of naar een instantie te gaan (6x)
14. Partner/ familie van oudere is overleden en oudere staat er alleen voor (5x)
15. Noemt specifieke zaken: maaltijden, medicijnen aan en uitkleden, middelen, mogelijkheden om zelfstandig te kunnen blijven (6x)
16. Moeilijk om oudere in verpleeghuis te krijgen, duurt vaak lang (4x)
17. Partner die zelf ook oud is en ook nog mantelzorger is, is zwaar, voor mantelzorgers is het soms sowieso zwaar (4x)
18. Buddy, die meerdere malen per week van zich laat horen (3x)
19. Angst sluipt er bij oudere in (3x)
20. Oude mensen kunnen ook vreselijk narrig zijn (3x)
21. Belang WMO: woningaanpassingen, taxibus (3x)
22. Het is vaak een taboe, er wordt niet over gepraat (3x)
23. Noemt voorbeelden van vrouw met drankprobleem, gehandicapte buurman met dementerende vrouw, verwaarlozing/vervuiling van man die wel thuiszorg krijgt (3x)
24. Belang van duidelijke communicatie tussen mensen over wanneer hulp komt, als er geen zekerheid is, wordt iemand onrustig (3x)

4. WOONOMGEVING EN EIGEN WONING

Een tweede onderdeel dat van invloed is op vitaal en betekenisvol ouder worden is een fijne woonomgeving en een fijne woning.

4.1 Beoordeling eigen woonomgeving

- De woonomgeving wordt door 93% van de ouderen met een 7 of hoger beoordeeld (gemiddeld 7,9). Dit is hoger dan in 2012 toen 89% een 7 of hoger gaf met een 7,7 als gemiddeld cijfer. Bewoners in Laak, Escamp en Centrum beoordelen dit gemiddeld wat lager dan de bewoners uit de andere stadsdelen.

Tabel 4.1a: Rapportcijfer voor eigen woonomgeving op dit moment

	Ouderen- panel 2012	Ouderen- panel 2018	Loos- duinen	Escamp	Segbroek	Scheve- ningen	Centrum	Laak	Haagse Hout	Leids.- Ypenburg
Gemiddeld	7,7	7,9	8,0	7,5	7,9	8,0	7,6	7,3	8,3	8,1
5 of lager	5%	2%	0%	2%	1%	6%	10%	6%	0%	0%
6	8%	5%	3%	6%	6%	1%	5%	13%	3%	8%
7	20%	22%	20%	39%	22%	11%	27%	34%	9%	11%
8	47%	46%	49%	43%	49%	50%	39%	34%	51%	44%
9 of hoger	21%	24%	28%	9%	22%	31%	20%	13%	37%	36%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

4.2 Wat maakt woonomgeving wel of niet prettig om te wonen?

- Met name de nabijheid van winkels, goed OV, groen, sociale contacten, rust maar ook activiteiten maken een wijk prettig om te wonen. Hier staat tegenover dat rommel op straat, parkeerproblemen, geluidsoverlast, hangjongeren, hondenpoep, criminaliteit en asociale burens het meest genoemd worden als zaken die een wijk minder prettig maken om in te wonen. Overigens worden hier beduidend meer positieve dan mindere zaken genoemd.

Welke zaken maken uw wijk voor u een prettige wijk om te wonen	Voorvallen in uw wijk waardoor het niet (altijd) prettig wonen is
<ol style="list-style-type: none"> 1. Winkels dichtbij, in de buurt, om de hoek (181x) 2. Goed openbaarvervoer (tram/bus) (132x) 3. Parkgroen, plantsoen, vijvers (116x) 4. Sociaal contact: (fijne) burens, vrienden in buurt, saamhorigheid (76x) 5. Rust(ige wijk) (66x) 6. Alles is er, alles in de buurt (55x) 7. Wijkactiviteiten, ook voor ouderen (44x) 8. Gezellige buurt, prettige sfeer (42x) 9. Strand/duinen (40x) 10. Huisartsen, apotheker, gezondheidszorg, thuiszorg (39x) 11. Fijne woning (incl. tuin/balkon/onderhoud) (34x) 12. Veiligheid, sociale controle (28x) 13. (Centrale) ligging (32x) 14. Mooie omgeving (23x) 15. Ruimte (21x) 16. Gelegenheid lekker te wandelen, te bewegen (17x) 17. Bereikbaarheid containers, brievenbus, etc (15x) 18. Vrij/mooi uitzicht (13x) 19. Horeca, restaurant (12x) 20. Voel me thuis (12x) 21. Buurthuis, wijkcentra (11x) 22. Theater, museum (10x) 23. Parkeermogelijkheid (10x) 24. Fietspaden, mogelijkheden, routes (9x) 25. Schone wijk, wijk wordt goed onderhouden (8x) 26. Speeltuin voor kleinkinderen (7x) 27. Weinig verkeer(soverlast) (7x) <p><u>En verder:</u> sportmogelijkheden (6x), bibliotheek (4x), zwembad (2x), wijkbus, taxivervoer, bankjes in de wijk, veel te doen aan uitgaansmogelijkheden</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rommel op straat (vuil in sloten) (44x) 2. Overlast parkeren, te weinig parkeermogelijkheden (30x) 3. Geluidsoverlast (gehorig) (27x) 4. Hangjongeren, lawaai, luidruchtig, vandalisme (26x) 5. Hondenpoep, hondenoverlast, kattenpoep (25x) 6. Inbraken, diefstal, criminaliteit (25x) 7. Onprettige wijk sfeer, (asociale) buurtbewoners, burens onaardig/agressief (24x) 8. Onveilig verkeer, te hard rijden (20x) 9. Te veel buitenlanders (20x) 10. Onveiligheid (pinnen onveilig, babbeltrucs) (18x) 11. Druk verkeer, geluid verkeer (17x) 12. Soms wat druk, te veel mensen (14x) 13. Mentaliteit van mensen (14x) 14. Te veel (wees) fietsen (13x) 15. Bedelenden junks, dronkenmensen (12x) 16. Losliggende tegels, ongelijke stoepen (12x) 17. Fietsen tegen verkeer in op stoep (10x) 18. Slecht onderhouden groen, te hoge bomen (9x) 19. Gebrek aan handhaving politie (8x) 20. OV kan beter (in de avond) (8x) 21. Meeuwenoverlast (7x) 22. Teveel bouwwerkzaamheden, wegafsluitingen (7x) 23. Verloedering, achteruitgang van de buurt (6x) 24. Mensen zijn vervreemd van elkaar (6x) <p><u>En verder:</u> kleine dingen (4x); geen ondergrondse afvalcontainers (4x); verwarde mensen (4x); te veel expats, zeer op zichzelf (4x); winkels te ver weg (3x); vuurwerk (rond oud en nieuw) (2x); te weinig brievenbussen (2x); ben eenzaam, kom huis niet meer uit (2x); te veel open haarden, barbecues (2x); weinig burens waar ik op terug kan vallen (2x); saaie wijk (2x); bovenwoning met trappen; geen schoon flat; er wordt niet geluisterd naar burgers; zorg dat we duurzaam blijven; prostitutie vlak bij ons; WMO neemt af</p>

4.3 Beoordeling eigen woning

- Ook de eigen woning wordt met een 8,0 - net als in 2012 - weer erg hoog beoordeeld. Dit geldt voor de woningen in vrijwel alle stadsdelen.

Tabel 4.3: Rapportcijfer voor eigen woning op dit moment

	Ouderen- panel 2012	Ouderen- panel 2018	Loos- duinen	Escamp	Segbroek	Scheve- ningen	Centrum	Laak	Haagse Hout	Leids.- Ypenb.
Gemiddeld	8,1	8,0	8,1	7,8	8,0	8,0	7,8	7,9	8,3	8,3
5 of lager	1%	1%	0%	0%	1%	3%	2%	0%	2%	0%
6	3%	4%	1%	7%	1%	7%	7%	6%	5%	0%
7	17%	18%	15%	27%	21%	13%	20%	22%	11%	8%
8	49%	50%	55%	49%	47%	49%	54%	47%	43%	54%
9 of hoger	<u>30%</u>	28%	29%	17%	30%	28%	17%	25%	40%	38%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

4.4 Is dit de woning waarin u oud wil worden

- Driekwart geeft aan dat ze het liefst in hun huidige woning oud willen worden. Van hen geeft 31% aan dat er tegen die tijd wel aanpassingen aan de woning nodig zijn.

Tabel 4.4a: Is dit de woning waarin u oud wil worden

	Totaal	Man	Vrouw	55-64	65-74	75+
Ja	76%	77%	75%	57%	75%	89%
Nee	12%	10%	13%	23%	10%	6%
Weet niet	12%	13%	12%	20%	15%	5%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

Tabel 4.4b: Dan aanpassingen nodig? (in % wil in huidige woning oud worden)

Ja	31%
Nee	37%
Weet niet	33%
	100%

N=399

- Diegenen die aangeven dat er in de toekomst aanpassingen nodig zijn in hun woning om er te kunnen blijven wonen, denken met name aan een (trap)lift en aanpassingen in de badkamer en wc. Dit gaat van relatief eenvoudige aanpassingen zoals handgrepen, een douchestoel en een verhoogd toilet tot volledige renovaties of verplaatsing van de badkamer en slaapkamer naar beneden.
- 12% van de panelleden geeft aan niet oud te willen worden in hun huidige woning. Zij zoeken met name een woning zonder trappen, gericht op senioren, soms met zorg op de achtergrond, in een rustige omgeving en wat kleiner.

Tabel 4.4c: Benodigde aanpassingen in huidige woning

1. Traplif, lift (74x)
2. Badkamer (21x): aanpassen i.h.a. (12x), renoveren/douche i.p.v. bad/nieuw bad/douche (6x), douchestoel, douche naar beneden
3. Toilet (5x): verhoogd toilet (4x), 2 ^e wc
4. Beugels/handgrepen plaatsen (15x): i.h.a., in badkamer, op toilet, extra trapleuning
5. Drempels/opstapjes verlagen (12x): drempels verlagen/weg (9x), hellinkjes ipv trapjes, extra opstapje, trottoir en portiek gelijkmaken met drempel van voordeur
6. Verwarming, geen gas meer (3x)
7. Onderhoud woning (3x)
8. Slaapkamer naar beneden (2x)
9. Betere isolatie (2x)
<i>En verder:</i> Openen ramen, alarmknop, kleine aanpassingen, huur niet verder omhoog, huis veiliger maken (laatst raam ingegooid)

Tabel 4.4d: Soort woning of woonomgeving waar men oud wil worden

1. Geen trappen (39x): gelijkvloers (12x), begane grond (10x), flat (met lift) (10x), appartement (6x), aangepaste woning
2. Seniorenwoning, zorg in de buurt (13x): seniorenwoning (4x), met gelijkgestemden van eigen leeftijd/ in complex voor ouderen (4x), aanleunwoning/ levensbestendige flat bij zorginstelling (2x), woonzorgappartement, zorg op achtergrond, verzorgingshuis
3. Kleinere woning (7x)
4. Rustige omgeving/ zonder gezinnen met jonge kinderen of vervelende burens (7x)
5. Tuin(tje)/ groot terras (6x)
6. Goedkoper (2x)
7. Huurwoning (2x)
8. Voorzieningen dichtbij: winkels/ OV (2x)
9. Dichterbij familie (2x)
<i>En verder:</i> Nette wijk, veilige omgeving, ruimtelijke omgeving, uitzicht, parken in de buurt waar je een wandeling kan maken, in eigen buurt, huis wat praktisch is om in te wonen, meer sociale controle
Andere woning die niet perse op ouder worden is gericht (16x): Groter (3x), op platteland/ in dorp/ stadje (3x), naar buitenland (2x), eengezinswoning, hogere verdieping, nieuwbouwwoning, luxer, een wat oudere wijk qua bouw en faciliteiten, vrijstaande woning, 4 kamers/ 80 m2, flat met zwembad buiten de stad op het oeg

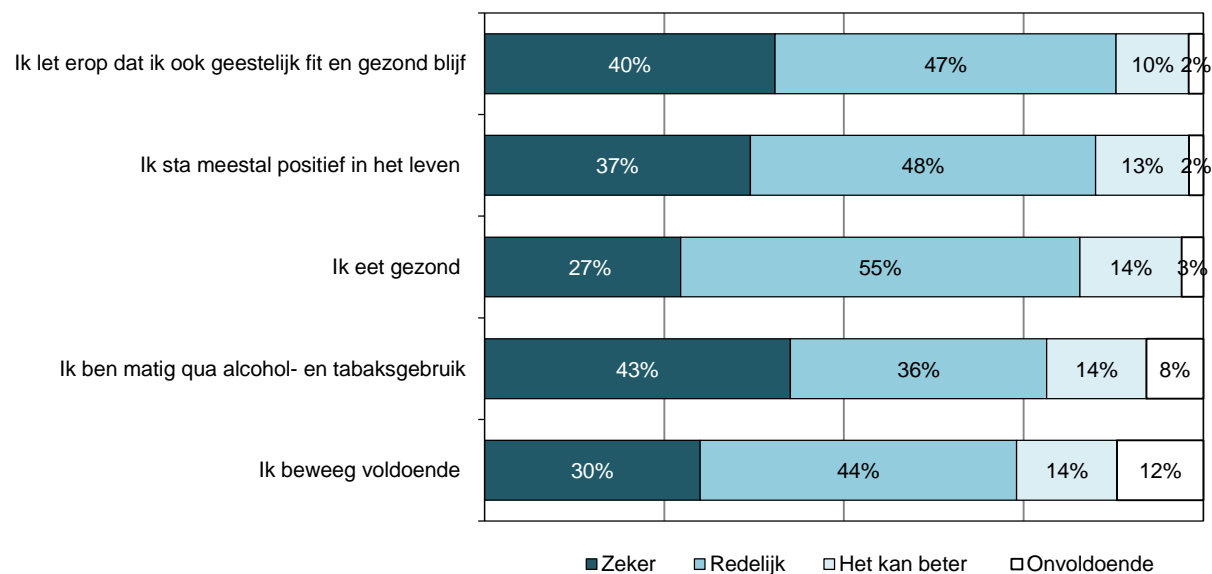
5. GEZOND GEDRAG

Een volgend onderdeel van “vitaal en betekenisvol ouder worden”, is het belang om gezond gedrag aan te nemen.

5.1 Gezond leven

- Ouderen vinden over het algemeen dat ze redelijk gezond leven. Gemiddeld driekwart tot negen op de tien geeft aan hierop te letten, redelijk gezond te eten, voldoende te bewegen en positief in het leven te staan. Wel geven veel mensen nuances aan: je weet dat alcohol niet goed is, maar je wil ook een beetje genieten, en je weet dat je meer moet bewegen, maar je moet het ook steeds maar weer op kunnen brengen.
- Er zijn weinig verschillen in reacties op de stellingen naar leeftijd en sekse. Wel lijken de mensen die hun welzijn hoger waarderen, het wat vaker eens met de stellingen dan de mensen die hun welzijn met een zes of lager waarderen.
- Op de volgende pagina is te zien dat ouderen op allerlei manieren meedenken met deze stellingen.

Grafiek 5.1: Reactie op vijf stellingen over gezond leven (N=533)



5.2 Ouderen denken mee over gezond leven en gezond gedrag

- Op basis van de stellingen op de vorige pagina, geven ouderen van allerlei toelichtingen. De toelichtingen zijn in twaalf categorieën verdeeld en zijn voor elke lezer wel in een bepaalde mate herkenbaar.

Positief blijven denken	Omgaan met beperkingen	Voorbeelden van bewegen	Probeer zo gezond mogelijk te eten/te leven	Geestelijk fit blijven	Maak me zorgen
<ul style="list-style-type: none"> • Positief blijven is belangrijk • Alles positief zien, dat maakt het leven aangenamer • Blijft vriendelijk en positief, lachen hoort er ook bij • Positief zijn lukt niet altijd, maar zeuren maakt leven ook niet beter dus probeer het wel • We denken goed na over vitaal blijven in eigen woning en hebben nog een goede gezondheid • Als je al beperkt wordt door gezondheidsproblemen, kan je toch positief blijven. Al kan 'buitenwereld' daar niets van snappen • Hou van vrolijke instelling 	<ul style="list-style-type: none"> • Ben volledig afgekeurd (ms, tia's, artrose, ziekte van crohn, kanker, kapotte knie, suikerziekte, copd) • Heb chronisch last van benen, rug, armen, burn-out • Ben in afwachting of herstellende van operatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Wandel, fiets, zwem graag • Doe wandelend/fietsend boodschappen etc. • Doe gymnastiek, yoga, ga naar sportschool, gymlessen, doe mee aan Nederland in beweging • Wandelen met hond 	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer gezond te eten • Rook niet en drink niet of matig • Kook iedere dag zelf en dat regelmatig via de schijf van vijf • Eet vegetarisch • Gebruik vitamines, mineralen en antioxidanten om lichaam gezond te houden • Goed op tijd naar bed en hele nacht slapen 	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer zo goed mogelijk de wereld te volgen, lees dagelijks krant, kijk tv • Doe opleiding, studeer talen • Blijf puzzels maken • Kijk tv programma's zoals slimste mens, opinie-, praatprogramma's, sport • Computerles van kleinkinderen • Religie, kerk/moskee, is belangrijk • Zelf zaken blijven uitzoeken • Lees graag boeken, je verplaatsen in andere landen/mensen • Door vergaderingen bij te wonen, probeer ik zowel mentaal fit als op de hoogte te blijven • Luisteren 	<ul style="list-style-type: none"> • WMO die mij steunde met een e-bike weigert een nieuwe te geven • Financieel is het niet altijd mogelijk gezond te eten of positief te blijven • Hoop gezond te blijven, maar merk achteruit te gaan • Minder verzorgingstehuizen waar je veiliger en beschermd bent • Wereld is bedreigender (aanslagen, conflicten, rassen) • Vroeger - zonder mobieltjes - kregen kinderen meer aandacht • Pensioengerechtigde leeftijd gaat omhoog en nu is er al geen werk • Door veel stress in de samenleving sta ik niet altijd positief in leven • Bewegen gaat niet meer, daardoor ben ik te dik
Ook blijven genieten	Doe mijn best, maar het is niet gemakkelijk	Onder de mensen zijn/blijven	Je moet goed voor jezelf zorgen	Meer bewegen lukt niet	Probeer midden in het leven te staan
<ul style="list-style-type: none"> • Eet gezond maar snoep ook bv ijs, gebak of frituur op z'n tijd • Drink regelmatig een borreltje of wijntje, gewoon omdat ik dat lekker vind! • Val soms voor verleidingen • Gebruik alcohol is aandachtspunt • Snoep (te) veel tussendoortjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ben weduwe/weduwenaar geworden, voel me vaak eenzaam doe mijn best • Ondanks alle beperkingen probeer ik positief te blijven • Wil meer bewegen, door een val helaas een tijd niet in de gelegenheid geweest • Door lichamelijke beperkingen beweeg ik niet genoeg meer 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorgen voor contacten met familie en omgeving. Zoek oplossing als er problemen zijn • Je medemensen positief tegemoet treden en tegen een stootje kunnen • is één van de belangrijkste punten, die mensen nodig hebben 	<ul style="list-style-type: none"> • Je moet gewoon goed voor jezelf zorgen, en dan zijn al deze punten van belang • Loop veel eet gezond en gevarieerd neem mijn medicijnen en kom op iedere controle 	<ul style="list-style-type: none"> • Zou meer moeten bewegen, maar heb daarvoor anderen nodig • Zou beter kunnen bewegen maar heb ik altijd al een hekel aan gehad • Vroeger ook toen was ik niet goed in gymnastiek en werd ik altijd gepest, gruwelijke hekel aan, heb een haat ontwikkeld tegen gedwongen worden om te bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Geestelijk doe ik nog van alles en ik sta opgewekt en heel tevreden midden in het leven • Sta kritisch en realistisch in het leven, daardoor lijkt het soms dat het niet positief is, maar dat is het wel • Ben actief bij allerlei verenigingen, ga naar vergaderingen en besprekingen, slik geen medicijnen en daarin is ze een uitzondering volgens haar dokter • Bezoekt concerten

5.3 Hoe blijven we vitaal

- Vier op de tien panelleden geeft aan dat ze in de toekomst meer aandacht zouden willen besteden aan de eigen vitaliteit, met name door te bewegen, te wandelen en fietsen, sporten, oefeningen te doen en naar buiten te gaan.

Tabel 5.3: Als het gaat om vitaal blijven, zijn er dan zaken waar u voor uzelf in de toekomst meer aandacht aan zou willen besteden?

	Totaal	Man	Vrouw	55-64	65-74	75+
Ja	39%	39%	38%	48%	39%	32%
Nee	61%	61%	62%	52%	61%	68%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

- De panelleden hebben vervolgens aangegeven waar ze aan denken en wat ze nodig hebben om dit te bereiken. De meeste panelleden geven aan dat ze dit zelf moeten doen vanuit zelfdiscipline en intrinsieke motivatie. Een deel geeft aan dat financiën voor hen een belemmering zijn, anderen moeten eerst lichamelijk beter worden of hebben behoefte aan stimulans of gezelschap van anderen om dit te doen.

Waar denkt u aan?	Wat heeft u nodig om dit te bereiken?
<ol style="list-style-type: none"> 1. In beweging/fit blijven (81x) 2. Wandelen, fietsen (37x) 3. Gezond eten, gezonde voeding, minder suiker (22x) 4. Sporten, sportschool (19x) 5. Lichte oefeningen, lenig blijven, gymnastiek, fitness(18x) 6. Afvallen, op gewicht letten (13x) 7. Zwemmen (11x) 8. Meer naar buiten, natuur, mobiel blijven, actie (10x) 9. Minder stress, gezond denken (10x) 10. Meer mensen ontmoeten, sociale contacten (8x) 11. Stoppen met roken (7x) 12. Meer verenigingsleven, hobby's, nieuwe dingen (7x) 13. Thuishulp om mij te ontlasten, steun krijgen (5x) 14. Lezen (voor de geest), geestelijk fit blijven, zinvol bezig zijn (5x), 15. Hometrainer (4x) 16. Meer leuke dingen doen, dagjes uit (3x) <p><u>En verder:</u> yoga (2x), longfunctie verbeteren (2x), auto laten staan (2x), pedicure (2x), leren met pc omgaan (2x), tijdig naar de huisarts</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Moet ik zelf doen (31x) 2. Zelfdiscipline (17x) 3. Meer pensioen, meer geld, WMO (17x) 4. Minder pijn (15x) 5. Groep/club van gelijkgestemden, dezelfde doelen (13x) 6. Stimulans, support, hulp van vrienden/familie (11x) 7. Doorzettingsvermogen, wilskracht (10x) 8. Motivatie (9x) 9. Gezelschap, iemand die meegaat (9x) 10. Meer tijd (altijd (te) druk), zelf meer rust nemen (9x) 11. Verbetering chronische aandoening (8x) 12. Begeleiding, fysiotherapie, goede hulp (7x) 13. Gezond(heid) blijven , gezond eten (6x) 14. Betere, veiliger wandelpaden, fietspaden, geen losse tegels (4x) 15. Een rollator, fiets, hometrainer (3x) 16. Knop moet omgaan, moet knop omzetten (3x) <p><u>En verder:</u> Betere ov/wijkbus (2x), scootmobiel stalling (2x), reparatie defecte fiets/hometrainer, huisdier om mee te wandelen, urgentie, goed naar mezelf luisteren, angst overwinnen, kan fiets niet meer uit schuur tillen, zwembad in buurt , yoga, reiki, meditatie</p>

5.4 Beoordeling eigen gezondheid

- Evenals in 2012 geven de ouderen zichzelf een 7,3 voor hun gezondheid. 75-plussers geven een 7,0. 75-minners geven een 7,5.

Tabel 5.4: Wat voor rapportcijfer geeft u op dit moment aan uw gezondheid

	Ouderenpanel 2012	Ouderenpanel 2018	Man	Vrouw	55-64	65-74	75+
Gemiddeld	7,3	7,3	7,3	7,3	7,5	7,5	7,0
5 of lager	8%	8%	8%	9%	13%	7%	7%
6	13%	13%	13%	13%	18%	10%	13%
7	27%	29%	25%	32%	29%	31%	25%
8	38%	38%	42%	36%	30%	40%	42%
9 of hoger	13%	12%	12%	11%	10%	12%	12%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

N=533

- Een deel van de panelleden geeft een toelichting op hun eigen gezondheid. Grofweg zijn er drie groepen: van helemaal gezond, via steeds meer gezondheidsklachten tot ziekte belemmert een normaal leven.

Gezond, voelt zich goed	Wisselend, ouderdom begint te tellen	Ziekte belemmert een normaal leven
<ul style="list-style-type: none"> • Ben/voel me gezond • Wandel en fiets veel • Kan alles nog. Voel me zo goed als jaren geleden • Voel me gezond, kan alles nog wel, sta er eigenlijk nog wel goed voor • Bij controle door huisarts, is er zelden wat • Gaat wel goed, ben 91 jaar, kan niet meer zo lang lopen • Krijg eigen risico bijna ieder jaar volledig terug • Nergens last van, gebruik nagenoeg geen medicijnen • Geen klachten, wel medicijnen, zoals bloeddrukverlagers, bloedverdunders, cholesterolverlagers 	<ul style="list-style-type: none"> • Vroeger veel bewogen, nu begint het op te raken • Ouderdom komt met gebreken. Zoals cholesterol, scheve rug, pijnlijke heup, liesbreuk, glaucoom, slijtage gewrichten spieren, ogen/oren, ouderdomssuiker, beweeglijkheid, artrose, hoge bloeddruk • Heb wel chronische aandoening, maar kan er in het dagelijks leven goed mee omgaan ben redelijk vitaal • Heb er wel eens een angstig gevoel over • Is wisselend. Pijnklachten zijn af en toe een belemmering, pijnkje hier, pijnkje daar • Loopt bij specialisten, nog regelmatig pijn/ minder vitaal • Als ik niet redelijk positief in het leven zo staan, zou het cijfer vermoedelijk lager uitpakken 	<ul style="list-style-type: none"> • Chronische aandoening, die belemmert: alvees-, prostaat-, darm-, blaaskanker, diabetes, hartfalen , zwaar COPD, longproblemen, permanent zuurstofgebruik, reuma, chronische beperkingen, beroerte gehad (halfzijdig minder mobiel), hoge bloeddruk, depressie, epilepsie, spierproblemen, auto immuunstoornissen, door ongeval last van rug, benen, armen, nek, MS, ME, veel chemo en bestraling, Suikerziekte, pacemaker, 2kunstheupen, versleten knie • Hersenen willen wel, maar lichaam geeft niet altijd mee • Te veel aan kwalen de laatste 15 jaar • Gebruik veel medicatie en ben altijd moe

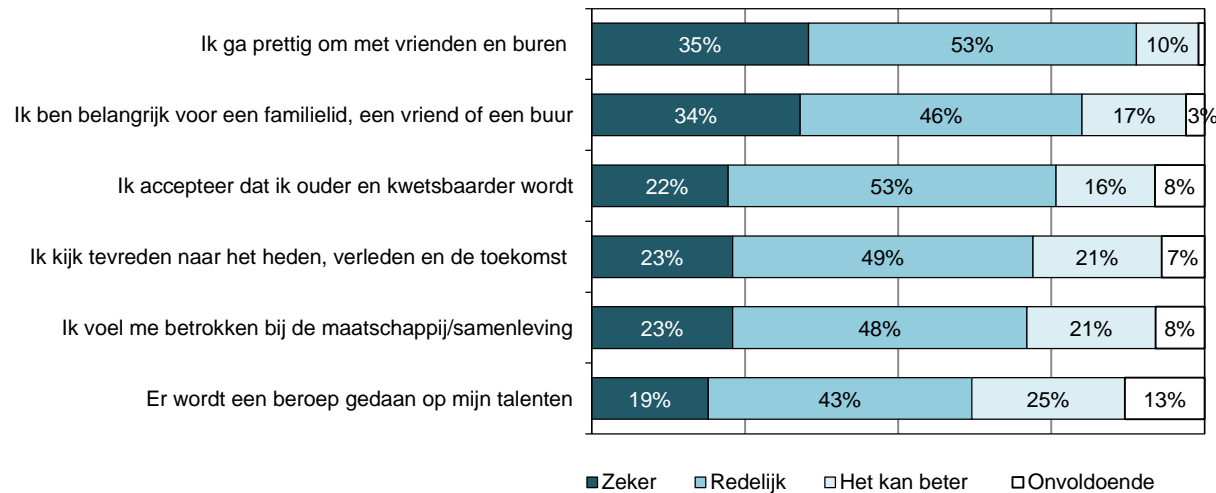
6. ZINGEVING EN PARTICIPATIE

Een volgend onderdeel van “vitaal en betekenisvol ouder worden” gaat over meedoen in de samenleving en betrokkenheid bij je omgeving.

6.1 Zingeving en participatie

- Ouderen antwoorden over het algemeen redelijk positief op de zes voorgelegde stellingen. Negen op de tien gaat prettig om met vrienden en burens en acht op de tien is nog belangrijk voor iemand in hun omgeving. De mate waarin nog een beroep wordt gedaan op iemands talenten wordt relatief het minst positief beoordeeld: bijna vier op de tien geeft aan dat dit beter kan of onvoldoende is. De volgende pagina licht de antwoorden toe.
- Er zijn slechts beperkte verschillen per leeftijdsgroep of tussen mannen en vrouwen.

Grafiek 6.1: Beantwoording op zes stellingen zingeving en participatie



6.2 Ouderen denken mee over tevredenheid, maatschappij en zingeving

- Op basis van de stellingen op de vorige pagina geven ouderen allerlei toelichtingen. De toelichtingen zijn in twee categorieën verdeeld en zijn voor elke lezer wel in een bepaalde mate herkenbaar.

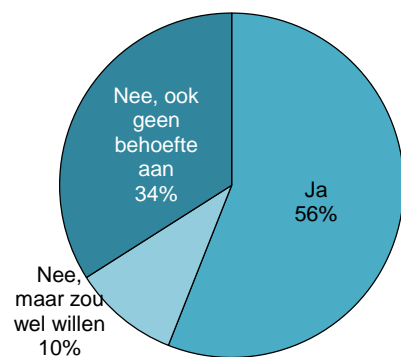
Tevreden	Niet altijd gemakkelijk
<ul style="list-style-type: none"> Tevredenheid: Tevreden met dagelijkse leven, het leven komt zo als het komt, het is goed zoals het is, ben dankbaar, gewoon meegaan met wat we gewend zijn, heb tot nu toe een prachtig leven gehad, kijk terug op goede jaren waarin geen al te nare dingen zijn gebeurd, nu met pensioen maar altijd werk naar m'n zin gehad, goede relatie met echtgenoot en (schoon/klein-)kinderen, andere familieleden en vrienden Acceptatie: Ondanks mijn handicap kan ik nog veel, echte talenten heb ik niet maar wel fijne vrienden, heb geen probleem met ouder worden en accepteer mijn kwalen, bij pakken neerzitten lost niks op, nooit met spijt achterom kijken, stilstaan bij wat je wel kunt Familie: Genieten van oma zijn, oppassen op de kleinkinderen, alle broers en zusters leven nog Vriendschappen: Het contact met vrienden, burens en familie ervaar ik als het belangrijkste, heb veel vrienden waar ik mee omga, eenzaamheid is ook eigen verantwoording Karakter: Ben optimist, het meeste ligt aan je zelf, niet altijd negatief zijn Er voor iemand zijn: Ben belangrijk voor mijn partner, voor mijn kinderen, mijn nichtje, mijn burens Talenten benut: mensen vragen mij regelmatig om klusjes voor ze te doen dus in die zin heb ik wel talenten die benut worden, pas op kleinkinderen, doe boekhouding voor mijn dochter, zit in vele besturen, via vrijwilligerswerk sta ik nog midden in het leven Verleden: Veel meegemaakt in het leven (oorlogen), ben niet overal trots op maar heeft altijd zijn verantwoordelijkheden genomen en heeft het gevoel dat hij dat goed heeft gedaan Nieuws en trends volgen: Innovaties blijft prachtig om naar te kijken 	<ul style="list-style-type: none"> Levensfase van minder fit zijn: Ouderdom komt met gebreken, wel jammer om achteruit te gaan, steeds is er lichamelijk weer wat, het beste er van maken: een rolstoel is wel behelpen Accepteren is soms lastig: probeer het wel maar als veel dingen te gelijk komen dan is dat moeilijk, pech is pech Levensfase van wegvallen: familie en vrienden vallen weg om je heen, ook worden vrienden vaak kennissen of onzichtbaar Minder positief wereldbeeld: ziet toekomst niet rooskleurig tegemoet, heeft idee dat veel in de wereld achteruit gaat, wordt een beetje bang van Trump, klimaatverandering, zou in deze tijd niet jong willen zijn. veel economische vluchtelingen, tweedeling wordt te groot Verleden meedragen: In het verleden mijn kinderen verloren, mijn ouders op jonge leeftijd overleden, een beetje meer geluk in mijn leven zou prettiger zijn Zorgen voor/om kind: heb een gehandicapte zoon, heb een zoon die van mij steelt, dochter die in scheiding ligt Burens-/familieprobleem: nare burens die al 6 jaar aan het treiteren zijn; we hebben aan een kant burens waar we net een juridisch probleem mee hebben moeten uitvechten, dus daar is de verhouding enorm mee bekoeld; rest familie hoor ik niets meer van; zit in scheiding, daar wordt je niet blij van Soms is communicatie niet duidelijk: er wordt vaak in vaagheid gepraat, meer duidelijkheid Toegenomen digitalisering helpt niet: ligt er niet wakker van, maar vind het lastig dat de wereld zo gedigitaliseerd is; mensen hebben weinig aandacht voor elkaar. verder wel positieve blik op het leven Alleen zijn: voel me niet verbonden met maatschappij, ik voel me wel eens teveel in deze wereld, ben zelf eenling Angst voor persoonlijke toekomst: ik heb angst voor de toekomst, partner verliezen, ziekte van een van ons, man is ziek geworden, daar maakt ze zich wel eens zorgen om. leeft met de dag Financiën: Toekomst baart me zorgen ivm verhoging leeftijd AOW, bezuinigingen slaan door, al 16 jaar geen verhoging gehad in mijn AOW en pensioen, maak mij zorgen over financiële toekomst Mentaliteit van mensen: het stoort mij erg dat mensen tegenwoordig zo gauw beledigd zijn, niet tegen kritiek kunnen en overal schreeuwerig een mening over hebben. in de toekomst zijn er nog meer hufters, oftewel personen die lak hebben aan regels.

6.3 Activiteiten ondernemen

Een manier om mee te doen in de samenleving en contacten met je omgeving te onderhouden is door bijvoorbeeld het uitoefenen van hobby's, vrijwilligerswerk te doen, koffie-ochtenden of maaltijdprojecten te bezoeken of anderszins.

- Iets meer dan de helft doet op dit moment van dit soort activiteiten.
- 75-plussers doen relatief vaker van dit soort activiteiten, 55-64 jarigen – deels nog werkend - doen dit minder vaak maar zouden dit wel willen.
- Een op de tien geeft aan op dit moment niet aan dit soort activiteiten mee te doen, maar dit wel te willen. Zij doen dit momenteel met name niet vanwege gezondheidsproblemen, tijdgebrek of omdat ze aan een specifieke activiteit behoefte hebben. Mogelijk helpt meer informatie of een duwtje in de rug.

Grafiek 6.3a: Deelname activiteiten, zoals hobby's, vrijwilligerswerk, koffie- of maaltijden



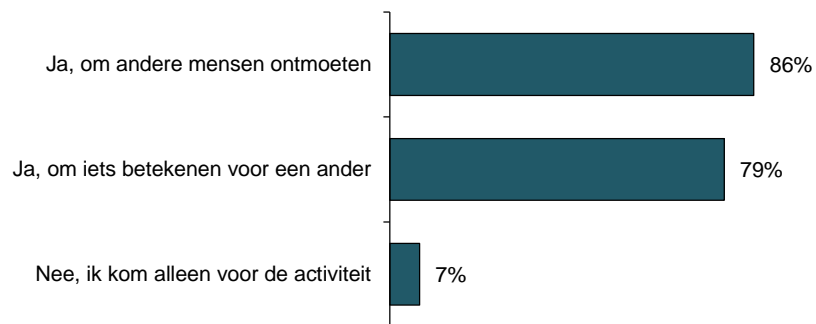
Tabel 6.3b: Toelichtingen van mensen die activiteiten doen en mensen die dit wel zouden willen

Wat doet u voor activiteiten?
<ul style="list-style-type: none">• Vrijwilligerswerk op allerlei manieren (binnen verenigingsleven, buurtwerk, bestuursfuncties, zorgtaken, ouderen vervoeren)• Hobby's binnen verenigingen (sport, tekenen, schilderen, muziek) ;• Hobby's met een clubje vrienden (rond koken, lezen, kaarten, bridgen)• Gezellig bij elkaar in de buurt samenkomen• Gewoon kleine klusje klusjes doen voor vrienden, kennissen en buurtbewoners• Samen met een groep uitgaan (musea, theater, dansen)• Werken voor goede (charitatieve) doelen• Samen komen binnen religieus verband (kerk of moskee)• Cursussen volgen of zelf geven op van allerlei gebied• Hulp aan burens, familie, partner (mantelzorg)• Bewegen met anderen (fitness, gymnastiek, zwemmen)• Samen werken in een (gemeenschappelijke) tuin
Groep die het niet doet, maar het wel zou willen: Wat heeft u nodig om dit wel te gaan doen?
<ul style="list-style-type: none">• Tijd, heb het druk, eerst met pensioen (13x)• Betere gezondheid, meer energie/fut (12x)• Meer organiseren: bijv in buurthuis, ouderensoos, meer hobbyclubs, handwerken, kaarten maken, ontmoetingsplek, ligt aan soort activiteit (6x)• Informatie: weten waar ik moet zijn, bekendheid aan geven, oproep in wijkkrant (4x)• Duwtje in de rug, iemand die me meeneemt (4x)• (Beter) vervoer, of je er gemakkelijk kan komen (2x)• En verder: Geld, motivatie, langere periode in mijn flat verblijven

6.4 Belang van sociale aspect bij activiteiten

- Ruim negen op de tien deelnemers aan activiteiten vindt het feit dat men bij deze activiteiten andere mensen ontmoet of iets voor een ander kan betekenen belangrijke aspecten van deze activiteit. Meestal vindt men vooral de combinatie hiervan belangrijk.
- Voor 65-plussers is het ontmoeten van anderen relatief iets belangrijker en voor 65-74 jarigen het iets kunnen betekenen voor een ander.

Grafiek 6.4a: Belang van sociale aspect bij activiteiten



Tabel 6.4b: Toelichtingen bij belang sociale aspecten

Belang van andere mensen ontmoeten	
-	Mensen ontmoeten, contacten leggen (37x)
-	Contacten via activiteit is prettige combinatie, geeft toegevoegde waarde (18x)
-	Wisselwerking dat je van elkaar leert, elkaar helpt, wijsheden delen (6x)
-	Diversiteit van sociale contacten, door contact met andere culturen krijg je meer begrip voor elkaar (3x)
-	Gedachten wisselen, goede gesprekken (2x)
-	Dat je betrokken bent bij elkaar en anderen het fijn vinden dat je komt, je ergens bij hoort (2x)
-	Contact is heel belangrijk, maar hoeft niet perse nieuwe mensen te ontmoeten

Belang van iets betekenen voor een ander	
-	Belangrijk voor anderen willen zijn, anderen helpen (21x)
-	Fijn om mensen een prettig gevoel te geven, voor iemand klaar staan (7x)
-	Doet het werk met plezier (4x)
-	Actief in het leven staan is heel belangrijk, nog meedoen, volwaardig lid van maatschappij (2x)
-	Dat anderen leren van jouw levenservaring (2x)
-	Alleen met jezelf bezig zijn is leeg
-	Waardering krijgen
-	Als bestuurslid doe je dit werk ook voor anderen

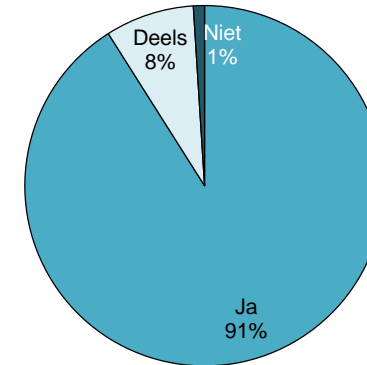
Komt alleen voor activiteit	
-	Gaat om activiteit, nieuwe dingen leren (4x)
-	Mensen ontmoeten is mooi meegenomen, maar niet essentieel (2x)
-	Vrienden heb ik al in eerdere levensfasen gemaakt
-	Is een einzelgänger

7. BETEKENISVOL LEVEN

7.1 Vindt u uw eigen leven nog voldoende betekenisvol

- Negen op de tien panelleden geeft aan dat het leven voor hen nog voldoende betekenisvol is, negen procent twijfelt of vindt van niet.
- De paneleden hebben hun antwoord toegelicht. Contact met familie, vrienden en het hebben van een tevreden, positief, actief en vitaal leven, zijn aspecten die voor mensen het leven betekenisvol maken.

Grafiek 7.1: Vindt u uw eigen leven nog voldoende betekenisvol (N=533)



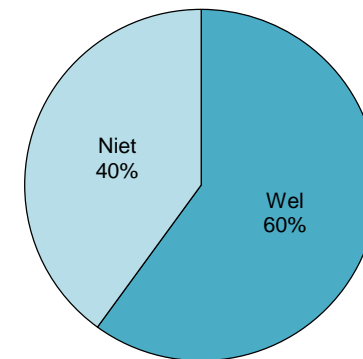
Redenen waarom leven voldoende betekenisvol is	Redenen waarom leven minder betekenisvol is
1. Contact met familie, vrienden (108x)	1. Gezondheidsklachten, continue pijn (9x)
2. Tevreden, positief, gelukkig, prima zo, geniet van elke dag (106x)	2. Voelt dat hij naar uitgang glijdt, taken zijn vervuld, niet veel toekomstperspectief meer, de lol gaat er een beetje af, te beperkt om interessante dingen te doen (6x)
3. Nog actief, genoeg te doen, ga nog overal naar toe (49x)	3. Het leven hoeft niet van hem, weinig toegevoegde waarde voelt zich nutteloos, maatschappelijk niet zo veel betekenis (5x)
4. Nog vitaal, gezond (41x)	4. Veel mensen om mij heen zijn overleden, dochter/zoon overleden (5x)
5. Er toe doen voor anderen, zorgen voor anderen, elkaar helpen (29x)	5. Veranderde maatschappij, zonder normen en waarden, dreigingen op het nieuws, het leven gaat te gejaagd (4x)
6. Partner is er nog om samen er iets van te maken (21x)	6. Gaat nu goed, maar bang voor toekomst, dat ik dan niet veel meer kan, soms (als ik een kasplantje word) hoeft het niet meer voor mij (4x)
7. Ongemak neem ik voor lief, met mankementen kan ik prima omgaan (13x)	7. Is eenzaam (3x)
8. Betrokken bij maatschappelijk leven, meegaan met nieuwe ontwikkelingen, zoals smartphone en ipad (14x)	8. Partner overleden, is moeilijk/ nu geen reden meer om te leven (3x)
9. Nog zoveel leuke dingen in het leven, genoeg zaken om me mee te bemoeien, zoveel uitdagingen, er valt nog steeds van alles te ontdekken, ben nog steeds aan het leren, nieuwsgierig naar wat toekomst brengt (12x)	9. Mantelzorger, te weinig tijd voor mezelf (2x)
10. Werkt nog (10x)	10. Geldgebrek, financiën (2x)
11. Verveelt zich nooit, doet nog van alles (9x)	11. Na pensionering minder betekenisvol, werkt niet meer (2x)
12. Genieten van de alledaagse dingen, genieten van de natuur (8x)	12. Zou zelf meer initiatief moeten tonen voor contacten en activiteiten, behoefte aan meer gezamenlijke activiteiten, zou graag vrijwilligerswerk willen doen, er toe doen (3x)
13. Woon in mooi huis, fijne omgeving, voldoende financiën (9x)	13. Hangt samen met of ik met scootmobiel naar buiten kan (1x)
14. Nog van niemand afhankelijk (6x)	
15. Kijkt terug op een leuk leven met mooie reizen, succesvol, waardevol (5x)	
16. Ik kan alles doen wat ik wil (4x)	

N=533

7.2 Doelen stellen

- De Nederlandse bevolking wordt gemiddeld gezien steeds ouder. In een landelijke krant stond pas een artikel over 100-jarigen¹. De 100-jarigen gaven aan dat ze het belangrijk vonden om in iedere levensfase nieuwe doelen te blijven stellen.
- Van de panelleden geeft zes op de tien aan voor zichzelf doelen te stellen. Vier op de tien doet dit niet.
- Er is geen significant verschil in beoordeling van het persoonlijk welzijn of de gezondheid en of ze wel of geen doelen stellen.

Grafiek 7.2: Kunt u zich herkennen als iemand die steeds doelen stelt (N=533)



Panelleden die zich herkennen in "doelen" stellen (60%)	Panelleden die zich minder herkennen in "doelen" stellen (40%)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gezond en vitaal blijven, weer beter worden na ziekte (19x) 2. Actief blijven, bezig blijven, vitaal/actief blijven, blijft leven interessant (17x) 3. Zonder doelen is leven betekenisloos, geen uitdaging, geen toekomst (17x) 4. Belangrijk om nieuwe doelen te blijven stellen heeft ook te maken met positief denken, geest en lichaam werken samen om doel te bereiken (14x) 5. Me blijven uitdagen, doelen stellen houdt scherp, eruit halen wat er inzit (18x) 6. Doelen stellen en bijstellen als het iets minder gaat, hoeven niet perse bereikt te worden, ze geven richting, leren van opgedane bevindingen (13x) 7. Interesse in politiek, sport, samenleving, belangstelling blijven houden, intellectueel blijven uitdagen, hersentraining (12x) 8. Fijn om ergens naar toe te leven, vooruit te kijken, doorgaan (10x) 9. Betekenisvol zijn voor anderen, nuttig blijven, in de maatschappij blijven (10x) 10. Doelen op rustige manier, bij leeftijd passend, wil bepaalde leeftijd halen (10x) 11. Positief/gelukkig blijven, genieten, op vakantie gaan, museum/ uitstapjes (9x) 12. Kleine doelen: voornemen om onder de douche te gaan en dat ook te doen, na ziekte voor het eerst weer stukje lopen, vandaag grasmaaien, schilderen, dingen in huis, dat het huis schoon is, iets nieuws kopen (8x) 13. Blijven bewegen (8x) 14. Sociale contacten, tijd voor vrienden en familie, van kinderen genieten (6x) 15. Bij de tijd blijven, let nieuws leren: vreemde taal, omgaan met pc, ipad (6x) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kijk niet zo ver vooruit, ga gewoon zo door, ga m'n gangetje, leef met de dag (42x) 2. Pluk de dag, geniet van leuke dingen, genieten zolang het nog kan (23x) 3. Tevreden met hoe het nu gaat, doelen stellen niet meer nodig (15x) 4. Zit niet in mij (11x) 5. Zou niet weten waarom, niet nodig, wordt niet blij van doelen stellen, geen doelen nodig om alles uit het leven te halen (8x) 6. Hoef niet meer te presteren, alleen kleine dingen, de tijd van grote doelen/ambities is voorbij, leven lang doelen nagestreefd, wil nu rust, geen nieuw uitdagingen (7x) 7. Lukt niet vanwege gezondheid, doelen aangepast op leeftijd (6x) 8. Heb er niet altijd tijd voor, genoeg te doen, druk met mantelzorg voor man/kind (5x) 9. Het leven is voltooid, het einde nadert, levenslust verloren, wachten op de dood (5x) 10. Lukt niet, kan niet zo ver vooruit stippelen, zou misschien goed zijn (5x) 11. Wil geen 100 worden, niet oud worden met slechte gezondheid (4x) 12. Neemt het leven zoals het komt (4x) 13. Steeds meer valt weg, zoekt daarvoor oplossing, leefwereld wordt kleiner (2x) 14. Niet bewust (2x) 15. Wil uitgebalanceerd/positief leven leiden (2x)

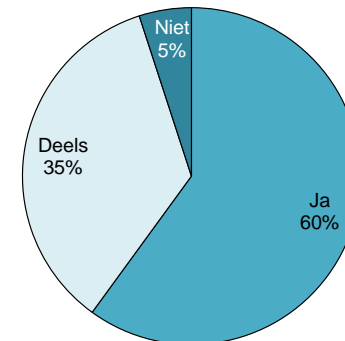
N=533

¹ <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/06/22/100-jaar-wat-gaan-we-met-die-extra-tijd-doen-a1607618>

8. IS DENHAAG SENIORVRIENDELIJK?

- Als alles wat in dit rapport behandeld is, wordt meegenomen, dan vindt slechts 5% van alle ouderen Den Haag helemaal niet seniorvriendelijk. Zes op de tien panelleden vindt dat ze in een seniorvriendelijke stad wonen. 35% vindt deels van wel, maar heeft nog wel een verbeterpunt.
- De panelleden hebben hun antwoord toegelicht. Onderstaande tabel geeft een overzicht van positieve- en verbeterpunten.

Grafiek 8: Vindt u Den Haag seniorvriendelijk (n=533)



Waarom is Den Haag wel seniorvriendelijk	Waarom is Den Haag nog niet helemaal seniorvriendelijk
<ol style="list-style-type: none"> Goed OV, alles goed bereikbaar, lage instap, halte voor de deur (43x) Alles is aanwezig, alles in de buurt, goede voorzieningen (43x) Genoeg dingen om te doen, veel georganiseerd, veel activiteiten (42x) Ik woon hier fijn, voel me thuis (32x) Wordt veel gedaan voor ouderen, voldoende aandacht voor ouderen (30x) Zee, strand, veel groen (26x) Woont er al heel lang, hele leven, wil hier niet weg (25x) Tevreden over eigen buurt (19x) Blij, kan doen en laten wat ik wil, geen beperkingen, voel me erbij horen (19x) Er is veel: Bioscoop, theater, musea, bibliotheek (15x) Gezellig, fijne sfeer, vriendelijke mensen (12x) Goede gezondheidszorg, voor ouderen is er hulp als dit nodig is (9x) Wijkbus/taxi, niet duur, gereduceerd tarief (8x) Korting voor senioren, fijn dat Ooievaarspas er is (8x) Mooie binnenstad, mooie stad (8x) Woont in rustige buurt, veel rust en ruimte (8x) Trots op Den Haag, stad of Scheveningen (8x) <p><u>En verder:</u> veilig, goede fiets-, wandel- en rolstoelpaden, goede bereikbaarheid; stad wordt steeds schoner; ze vragen om je mening; aandacht voor vrijwilligers en mantelzorgers; parkeren voor gehandicapten; veel huizen zijn aangepast, seniorenwoningen, hofjeswoningen; buurtverenigingen, samenkomstplaatsen</p>	<ol style="list-style-type: none"> OV: kan frequenter (met name in avond), kan goedkoper voor senioren, meer lage instap, toegankelijk met rollators (29x) Voetpaden kunnen beter, vlakker, op/afstap, obstakels op stoep (12x) Veiligheid: 's avonds minder veilig, veiligheid iha (11x) WMO trekt zich terug, maanden wachten op hulp, bureaucratisch/regeltjes om iets voor elkaar te krijgen, beter luisteren naar ouderen waar behoefte aan is (11x) Meer (betaalbare) (huur) seniorenwoningen, oude portiekwoning lastig voor ouderen (9x) Druk, te veel mensen op elkaar, druk verkeer (7x) Mentaliteit kan beter: opstaan voor ouderen, behulpzaam, respect, geen grote mond (7x) Gevaarlijk fietsen op fietspaden/stoep, druk fiets/scooterverkeer in binnenstad (6x) Teveel buitenlanders en overlast daarvan, te multicultureel (5x) Te weinig handhaving i.h.a., meer (verkeers)controle (5x) Doet te weinig voor ouderen, niet altijd aandacht voor senioren (5x) Informatievoorziening te veel digitaal, begeleiding ouderen op digitale pad (5x) Sluiten van bejaardenhuizen, niet dwangmatig alleen laten wonen (4x) Lange wachttijden wijkbus/taxi, ziekenhuishulp, specialistische zaken (5x) Samenkomstplaatsen, buurt huizen, om contacten gemakkelijker te maken (3x) Toegankelijkheid gebouwen: doorgang toegankelijk voor rolstoelen, ook wc's (3x) <p><u>En verder:</u> wegopbrekingen, centrum is eeuwige bouwput; mis groen dichtbij; weinig (gehandicapten)parkeerplaatsen, concerten/theater/musea te duur, niet altijd korting voor 65+; weinig openbare toiletten; bank sluit, brievenbus weg; afval sjuwen naar ondergrondse containers; menselijkheid gaat eruit, alles via protocollen; ooievaarspas moeilijk te krijgen, meer bankjes</p>

N=533

Bijlage 1: Vragenlijst Thema: betekenisvol en vitaal ouder”

Jaarlijks ondervragen we meerdere malen Haagse Ouderen omtrent een onderwerp dat actueel is. Het thema dat we in deze ronde met u willen bespreken is “betekenisvol en vitaal ouder” worden. Voordat we hier nader op ingaan willen we eerst naar uw eerste ingeving vragen, dit kan lastig zijn maar we willen u toch naar uw eerste indruk vragen.

1. Als u denkt aan “betekenisvol en vitaal ouder worden”, welke woorden schieten u dan te binnen?

2. Wat voor rapportcijfer geeft u op dit moment aan uw eigen leven? ____

3. Welke dingen of activiteiten maken uw huidige leven waardevol, of anders gezegd: geven een plus aan uw leven?

B. Zelfstandig en onafhankelijk zijn

We behandelen nu vier onderwerpen waarvan we vinden dat ze te maken hebben met “vitaal en betekenisvol ouder worden”. Een eerste onderdeel van “vitaal en betekenisvol ouder worden”, is dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en onafhankelijk kunnen wonen.

1. Lukt het u om uw huishouden zelfstandig te regelen en waar nodig zelf hulp in te schakelen?

- Ja → Denkt u over 5 jaar uw huishouden nog zelfstandig te kunnen regelen?
Ja → vraag B2
Daar twijfel ik over
Nee

Waarom (mogelijk) niet? _____

- Deels →
 Nee →

<p>Wat niet? _____</p> <p>Zou u met wat meer hulp meer zelfstandig kunnen zijn?</p> <p># Ja → Wat heeft u hiervoor nodig? _____</p> <p># Nee</p> <p># Weet ik nog niet</p>
--

2. Kent u ouderen in uw omgeving die moeite hebben met het zelfstandig wonen en eigenlijk meer hulp zouden kunnen gebruiken?

- # Ja → Kunt u er over vertellen? Wat ontbreekt er? Wat voor hulp hebben ze nodig?

- # Nee

C. Wonen, woonomgeving

Een tweede onderdeel dat van invloed is op vitaal en betekenisvol ouder worden is een veilige woning en een fijne woonomgeving.

1. Voldoet uw woonomgeving zeker, deels of niet aan de wensen die u nu heeft?

- Ja
 Deels
 Nee

2. Als u een rapportcijfer zou mogen geven aan uw woonomgeving, wat zou u dan geven? ____

3. Welke zaken (denk aan: voorzieningen, activiteiten of gebeurtenissen) in uw wijk maken uw wijk voor uzelf prettig om in te wonen?

4. Zijn er ook zaken of voorvallen in uw wijk waardoor het niet (altijd) prettig wonen is?

5. Voldoet uw woning zeker, deels of niet aan de wensen die u nu heeft?

- # Ja
Deels
Nee

6. Als u een rapportcijfer zou mogen geven aan uw woning, wat zou u dan geven? ____

7. Is dit ook de woning waarin u oud wilt worden?

- # Ja → Zijn er tegen die tijd aanpassingen aan deze woning nodig, en zo ja welke?
Ja, nl _____
Nee
Weet ik nog niet

- # Nee → In wat voor soort woning of woonomgeving wilt u oud worden?

- # Weet niet

D. Gezond gedrag

Een derde onderdeel waar we aan denken bij "vitaal en betekenisvol ouder worden", is het belang om gezond gedrag aan te nemen.

1. Kunt u van de volgende punten aangeven in hoeverre u dit lukt of doet?

	Helem eens	Eens	Neutraal	On-eens	Helem oneens	Geen antw.
a. Ik beweeg voldoende	#	#	#	#	#	#
b. Ik eet gezond	#	#	#	#	#	#
c. Ik ben matig qua alcohol- en tabaksgebruik	#	#	#	#	#	#
d. Ik sta meestal positief in het leven	#	#	#	#	#	#
e. Ik let erop dat ik ook geestelijk fit en gezond blijf	#	#	#	#	#	#
Eventuele toelichting:						

2. Als het gaat om vitaal blijven, zijn er dan zaken waar u voor uzelf in de toekomst meer aandacht aan zou willen besteden?

Ja → Waar denkt u aan? _____

Wat heeft u nodig om dit te bereiken, welke stimulans?

Nee

3. Als u een rapportcijfer zou mogen geven aan uw gezondheid, wat zou u dan geven? _____

E. Zingeving en participatie

Het vierde onderdeel waar we aan denken bij "vitaal en betekenisvol ouder worden" gaat over meedoen in de samenleving en betrokkenheid bij je omgeving. We zijn benieuwd naar zowel de mening van jonge ouderen van 55 tot 70, als van de oudere senioren.

1. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met de volgende uitspraken? U kunt kiezen uit helemaal eens, eens, neutraal, oneens of helemaal oneens.

	Helem eens	Eens	Neutraal	On-eens	Helem. oneens	Geen antw.
a. Ik voel me betrokken bij de maatsch./samenl.	#	#	#	#	#	#
b. Ik ga prettig om met vrienden en bureu	#	#	#	#	#	#
c. Ik ben belangrijk voor familielid/ vriend of buur	#	#	#	#	#	#
d. Er wordt een beroep gedaan op mijn talenten	#	#	#	#	#	#
e. Ik accepteer dat ik ouder en kwetsbaarder wordt	#	#	#	#	#	#
f. Ik kijk tevreden naar heden, verleden en toekomst	#	#	#	#	#	#
Wilt u een van deze punten toelichten?						

Een manier om mee te doen in de samenleving en contacten met je omgeving te onderhouden is door bijvoorbeeld het uitoefenen van hobby's, vrijwilligerswerk te doen, koffie-ochtenden of maaltijdprojecten te bezoeken of anderszins.

2. Doet u dit soort activiteiten?

Ja → Wat doet u? _____

Vindt u het feit dat u hier andere mensen ontmoet en/of iets voor een ander kan betekenen belangrijke aspecten van deze activiteit?

- Ja, beide
- Ja, met name andere mensen ontmoeten
- Ja, met name iets betekenen voor een ander
- Nee, ik kom alleen voor de activiteit

Nee →

Zou u dit wel willen?

- Ja → Wat heeft u nodig om dit wel te gaan doen? _____
- Nee

3. Vindt u dat er in uw naaste omgeving voldoende mogelijkheden zijn om andere mensen te ontmoeten?

Ja → Geldt dit zowel voor de ochtenden, middagen als avonden?

Ja

Nee → Toelichting D3b

Geldt dit zowel in de zomer als in de winter?

Ja

Nee → Toelichting D3b

Deels → Toelichting D3b

Nee → Toelichting D3b

B. Toelichting: Wat kan beter? Hoe kan dit worden bereikt?

F. Samenvattend

We hebben nu een aantal zaken behandeld die van invloed zijn op vitaal en betekenisvol ouder worden.

1. Vindt u alles bij elkaar nemend dat het leven voor u nog voldoende betekenisvol is?

- # Ja →
- # Deels →
- # Nee →
- # Weet niet

Omdat

De Nederlandse bevolking wordt gemiddeld gezien steeds ouder. In een landelijke krant stond pas een artikel over 100-jarigen. De 100-jarigen geven aan dat ze het belangrijk vonden om in iedere levensfase nieuwe doelen te blijven stellen.

2. Bent u zelf iemand die zich steeds doelen blijft stellen?

- # Ja →
- # Nee →
- # Weet niet

Wilt u dit toelichten?

3. Tot slot: Als u alles meeneemt wat hiervoor aan de orde is gekomen, vindt u Den Haag dan een seniorvriendelijke stad om in te wonen?

- # Ja →
- # Deels →
- # Nee →
- # Weet niet

Omdat

4. Dit was de laatste vraag. Wilt u zelf nog iets toevoegen aan dit onderzoek?

Bijlage 2: Enkele citaten van panelleden over ouderen die moeite hebben met zelfstandig wonen (Bij § 3.3)

- Huishoudelijke hulp is ingekort, dat is een hele slechte zaak, de hulp die ze krijgen is onvoldoende, de verplegers hebben minder tijd en dat is echt erg, want voor veel ouderen is dat het enige moment dat ze de deur uit kunnen of sociaal contact hebben dus daar moet echt meer aandacht in gestoken worden
- Er is veel eenzaamheid en fysieke gesteldheid, psychische en mentale gesteldheid is hulp bij nodig, heeft een demente buurvrouw die zelf niet meer weet waar ze woont
- Veel hulp, ouderen moeten langer zelfstandig wonen, maar op een gegeven moment is dat op
- Niet meer in staat boodschappen te doen, te koken en voor zichzelf te zorgen. Thuiszorg is nodig maar die wordt maar uiterst beperkt verstrekt. Daardoor ontstaan gevoelens van eenzaamheid, temeer omdat men niet (gemakkelijk) meer naar buiten kan of durft (te) gaan
- Een oudere mevrouw gaat achteruit, ze wordt 90 en woont nog zelfstandig. Ze heeft een kunst knie en kunstheup. Ze wil haar rollator niet gebruiken en geen sos knop.
- Buurman ver over de 80 en die begint problemen met z'n benen te krijgen, zijn moraal is hoog maar hij kan nauwelijks nog lopen dus misschien moet hij maar naar een verzorgingstehuis
- Ze bezuinigen overal zoveel dat is niet normaal ook in de zorg. Vroeger kreeg ik hulp van de thuiszorg en op een gegeven moment moest ik zoveel betalen dat ik het per direct op heb gezegd en toen iemand particulier ingeschakeld. Thuiszorg is echt helemaal niks, elke dag een ander. En als er dan dingen verdwenen zijn en je dient een klacht in dan nemen ze je als oudere niet serieus. Heb al eens iemand betrapt op stelen van mijn spullen, maar dan heb ik dat zogenaamd niet goed gezien of ben ik verward of gek zeggen ze
- De hulp is duur en daarbuiten weet je niet wanneer de hulp komt, je kunt nergens meer op rekenen. Dat maakt het voor veel ouderen heel onzeker
- Een 97 jaar oude dame in mijn straat. Ingewikkelde situatie, maar ik probeer haar bij te staan. Inwonend hulp zou voor haar misschien het beste zijn. Zij wil niet uit haar huis.
- Oudere man die eigenlijk meer hulp zou moeten hebben maar dat niet wil, mensen die ziek zijn en een dokter moet zien (daar is dan geen vervoer voor)
- In het bos kom ik regelmatig ouderen tegen. Het zijn oppervlakkige kennissen geworden. Natuurlijk hoor je dan weleens wat. Als je 81 bent en 2-hoog woont en eigenlijk een nieuwe knie nodig hebt, heb je het niet gemakkelijk. Maar betrokkene is eigenwijs en wil helemaal geen hulp, maar zou het eigenlijk wel moeten hebben. En iets dergelijks geldt voor meerdere mensen
- Schoonmoeder heeft (onze) hulp nodig. Leunt nu zwaar op vooral mijn partner. Huishouding en verzorging nodig maar moeilijk duidelijk te maken aan schoonmoeder. Accepteert alleen hulp van dochter (mijn partner)
- Die zijn er altijd. Het probleem is dat diegene die hulp willen niet goed hun verlangens naar voren kunnen brengen en komen met overdreven eisen. Als je 80 bent kun je echt niet zoveel plezier hebben als toen je 50 was. Dat willen ze niet accepteren.
- Woon in een seniorencomplex en de meesten zijn 55plussers, meesten krijgen hulp. Ken niet de persoonlijke situatie van iedereen maar je ziet wel mensen zelf hun boodschappen halen ook al kunnen ze niet veel. Ze proberen met moeite om het beetje te redden.

- Door lichamelijke (gedeeltelijk) afhankelijk van derden. Bijv. boodschappen doen, administratieve handelingen, computergebruik dus wat men de vooruitgang noemt.
- Denkt aan een mevrouw die staat moeilijk in het leven, eenzaam, onzeker, angstig, kun je een tijd lang redden, maar op een gegeven moment wordt het problematisch mist deels ondanks goede bedoelingen, structuur en gezellig, men bemoeit zich er graag mee, maar de eenzaamheid wordt niet goed aangepakt
- Naaste bureu. Soms fysiek. Helpen bij kleine dingen. Vooral ook omdat zij vaak niet begrijpen wat er gevraagd wordt: brieven van de gemeente, Eneco, zorginstellingen, belasting. Uitleg geven, helpen met de computer. Vooral de contacten met bijv. Ziggo zijn een ramp.
- Heeft een buurman die hoogleraar is, weduwnaar, daar komt thuiszorg maar die man stinkt en als hij in de lift is geweest dan ruik je dat gewoon en niemand doet er wat aan. Thuiszorg doet alleen de taken waar ze daarvoor komen. Verwaarlozing.
- Een ouder echtpaar; 86 en 87 jaar oud. Ziek en beginnend dement. Weigerden lang professionele hulp en door hulp van eigen kinderen ging het lang nog wel zo'n beetje. Maar nu wordt het te zwaar en is meer (thuis-)hulp niet gemakkelijk voorhanden. Dus versukkelen ze, terwijl hun kinderen (nog aan het werk, maar ook niet jong meer) overbelast raken.
- Mijn zus van dichtbij meegemaakt dat het steeds slechter ging door Alzheimer. Heftig om zo mee te maken. Mijn buurvrouw haar man was gevallen plotseling, dochter konden wel helpen. Neem aan dat ze wel genoeg hulp krijgen.
- Schoonvader zit nu met dilemma thuis blijven wonen met veel hulp of verpleegtehuis. Met/voor thuis wonen is nu de woning niet geschikt. Verder hulp nodig die al teveel is voor thuishulporganisaties...die hebben grote capaciteitsproblemen
- Eigenlijk zouden ze in (wat vroeger heette) een bejaardentehuis moeten wonen, maar dan wel met ruimte!! Nu wonen ze zelfstandig, weliswaar met huishoudelijk hulp 1 x per 2 weken (te weinig), moeten zelf naar fysio (gaat moeilijk). Ouderwets bejaardentehuis, of iets dergelijks, zou veiliger zijn. Niet alleen wat betreft vallen, maar ook wat betreft 'buitenstaanders'(inbrekers, huis overvallers etc). Nu zijn ze nog samen, maar eens komt de dag dat een van hen naar een verpleegtehuis moet en dan worden ze na dik 65 jaar huwelijk gescheiden, mensonterend!!!
- Het zijn vaak mensen die niet sociaal ingesteld zijn en die niet een prettig karakter hebben en als ze dan geen familie hebben zijn ze op zichzelf aangewezen. Ze hebben een gebrek aan sociale vaardigheden en sociale contacten.
- Kent iemand die nog steeds zelfstandig woont, ze kan een aantal dingen niet zelf meer, dus 's ochtends en 's avonds aan en uitkleden daar heeft ze hulp bij nodig. Ze kan nog wel koken, maar waar ze allemaal angstig over zijn is dat ze onverantwoorde dingen gaat doen, zoals iets pakken terwijl ze er eigenlijk niet bij kan en dan valt. Iemand anders die hij kent is dementerend, en wordt door de partner verzorgd maar is niet verantwoord.
- Veel mensen in omgeving worden gedwongen zo lang mogelijk zelfstandig te wonen terwijl dat gewoon niet kan, er moet iets ergs gebeuren voordat zij de hulp krijgen die ze verdienen. Mevrouw weet niet waarom de gemeente deze keuze maakt en wat de beweegredenen achter mensen zelfstandig laten wonen is.