



Ouderen op de Heuvelrug steeds vitaler

Goed nieuws voor de ouderen op de Utrechtse Heuvelrug: we staan er beter voor dan vijf jaar geleden. Uit nieuw onderzoek van CBS, RIVM en GGD blijkt dat minder van ons zich eenzaam voelen. Waar dat in 2020 nog bijna de helft van de 65-plussers betrof, is dat nu gedaald naar 40 procent. Nog altijd gaat het om 5200 mensen, maar het laat zien dat inzet op ontmoeting en verbinding zijn vruchten afwerpt.

Ook fysiek gaat het de goede kant op. Minder ouderen hebben een lichamelijke beperking: nog 19 procent, tegen 24 procent vijf jaar geleden. Toch blijft bewegen een uitdaging. Zo'n 14 procent heeft moeite met lopen, zelfs met een stok of rollator. Daarnaast zijn er ouderen die slechtziend of slechthorend zijn.

Tegelijkertijd zien we een positieve trend in beweging. Bijna de helft van de 65-plussers voldoet aan de beweegrichtlijnen: wandelen, fietsen en oefeningen voor balans. Dit helpt niet alleen om fitter te blijven, maar ook om het risico op vallen te verkleinen. Want dat blijft een zorg: één op de negen ouderen liep het afgelopen jaar een verwonding op na een val. En een derde van ons is bang opnieuw te vallen.

Daar staat tegenover dat onze levensverwachting groeit. Wie nu 65 wordt, leeft gemiddeld twee jaar en vijf maanden langer dan een generatie geleden. Dat geeft hoop. We worden ouder, vitaler en minder eenzaam – maar samen hebben we nog werk te doen om écht stevig in het leven te blijven staan.

bron: Martijn Klerks

Richard Postma bestuurslid Seniorenplatform