



Factsheet

Ouderen en Bewegen

Het aantal ouderen neemt toe en dit geldt ook voor migrantenouderen. In die zin gaat Nederland een 'gekleurde' grijze toekomst tegemoet: het aantal migrantenouderen stijgt de komende 5 jaar naar 360.000.

Zowel de sociaaleconomische positie als de gezondheidstoestand van de oudere migrant is over het algemeen ongunstiger dan die van autochtone ouderen. Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal, opleiding en daaraan gerelateerd (gebrek aan) gezondheidsvaardigheden spelen hierbij een rol.

Turkse, Marokkaanse en Surinaamse vrouwen hebben vaker overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk en psychische gezondheidsproblemen dan hun autochtone leeftijdgenoten. Het tekort aan lichamelijke activiteit kan hier een verklaring voor zijn. De relatie tussen overgewicht en te weinig beweging is echter niet bij alle migrantenouderen bekend; daarbij wordt overgewicht soms nog gezien als teken van welvaart. Duizeligheid en vallen komt onder Surinamers, Turken en Marokkaanse 55-plussers vaker voor dan onder Nederlandse 55-plussers.

Bewegen: een positieve bijdrage aan gezondheid en zelfredzaamheid

Voor ouderen levert bewegen een positieve bijdrage aan gezondheid en zelfredzaamheid doordat bewegen leidt tot verbetering van kracht, balans, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie. Bewegen heeft een positief effect op bloeddruk, botdichtheid, gewicht en ook op het beloop van allerlei chronische aandoeningen zoals hart en vaatziekten, osteoporose, diabetes, depressie en vormen van kanker.

Op geestelijk gebied draagt bewegen bij aan beter cognitief functioneren en voorkomen van dementie. Ouderen die bewegen hebben meer zelfvertrouwen, voelen zich onafhankelijker doordat zij meer regie op hun eigen leven hebben en ervaren een betere kwaliteit van leven. Door te bewegen breiden ouderen ook hun sociaal netwerk uit en daarmee voorkomt bewegen eenzaamheidsgevoelens. Door bewegen kunnen ouderen langer participeren in de maatschappij door bijvoorbeeld actief te zijn in een religieuze gemeenschap of in een politieke partij.

Meer bewegen?

Oudere migranten stimuleren om meer te gaan bewegen, kan moeilijk zijn. Deelnemen aan een beweegaanbod in de buurt is voor oudere

Feiten en cijfers

Oudere migranten ervaren hun gezondheid vaker als slecht: ongeveer een derde van de Turkse, Marokkaanse en Surinaamse ouderen tussen de 55 en 64 jaar beoordeelt de eigen gezondheid als slecht; onder autochtone ouderen is dit 12 procent.

Ouderen van 65 jaar en ouder voldoen aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen** als zij tenminste een half uur matig intensief lichamenlijk actief zijn op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week in zomer en winter.

Percentage ouderen (55-70 jaar) dat voldoet aan de NNGB

Turken	13
Marokkanen	28
Surinamers	26
Antillianen	35
autochtonen	39

Bron: Trendrapport Bewegen 2010

In 2011 deed 27% van de ouderen tenminste 1 dag per week krachtoefeningen, maar een uitsplitsing naar etniciteit is niet voorhanden.

migranten nog geen vanzelfsprekendheid. Vaak heeft men lichamelijke beperkingen of pijnklachten die het bewegen belemmeren. Voor veel migrantenouderen is het niet goed beheersen van de Nederlandse taal ook een reden om niet mee te doen aan activiteiten in de wijk

Daarnaast is het besef dat lichaamsbeweging juist preventief kan werken en erger kan voorkomen minder aanwezig. Vaak heeft men niet van huis uit mee gekregen dat het goed en gezond is om te bewegen. Migrantenouderen vinden vaker dat het belang van bewegen voor de gezondheid sterk wordt overdreven. Het is belangrijk bij het motiveren tot meer bewegen rekening te houden met mogelijke financiële, logistieke (geen eigen vervoer), fysieke en culturele drempels voor het oppakken van beweegactiviteiten.

‘En ik kreeg te horen ‘val af’. Maar afvallen is niet zo makkelijk. Hoe moeten wij zelf afvallen? Dat weten we niet. De dokter heeft gezegd dat ik kon gaan zwemmen, maar dat heb ik niet gedaan, want het zwemmen was gemengd dus dan kan ik niet gaan’ (Turkse vrouw)

Om ouderen meer in beweging te krijgen moeten de activiteiten laagdrempelig zijn, aansluiten bij het eigen niveau van functioneren en het nut van meer bewegen moet duidelijk benadrukt worden. Wandelen is zo een activiteit die weinig kost, die gezond is en die iedereen in zijn eigen tijd en op zijn eigen tempo kan doen. En als je bijvoorbeeld met iemand uit de buurt gaat wandelen werkt dat stimulerend en is ook nog gezellig.

Pharos

Samen met partners als NOOM, NISB en VeiligheidNL stimuleert Pharos beweeginterventies en valpreventieprogramma's die ook voor oudere migranten geschikt zijn, door deze onder de aandacht te brengen bij sportraden en gemeenteambtenaren. De mogelijkheden voor beweegprogramma's en valpreventie zijn zowel op landelijke als lokale bijeenkomsten bij migrantenorganisaties voor het voetlicht gebracht.

Meer informatie:

Bewegen valt goed: www.veiligheid.nl/bewegen-valt-goed

Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J. & Stubbe, J.H. (2010). *Tendrapport bewegen en gezondheid 2008-2009*. Leiden: TNO.

Hopman-Rock, M. (2011). Ouderen die blijven bewegen winnen gezonde levensjaren. *Geron, tijdschrift over ouder worden en maatschappij*, 12, nr. 4, 4-7.

Abstracts for the 8th World Congress on Aging and Physical Activity: A Celebration of Diversity and Inclusion in Active Aging. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 20, Supplement (August 2012), S1 – S369.

Thibaud, M. ... [et al.]. (2012). Impact of physical activity and sedentary behaviour on fall risks in older people: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *European Review of Aging and Physical Activity*, 9, nr. 1, 5-15.

Jaarlijks raken in Nederland als gevolg van een valongeluk thuis of buitenshuis circa 180.000 ouderen gewond. Van hen overlijden naar schatting 2.000 mensen.

Onder niet –westerse allochtonen vallen jaarlijks ongeveer 40.000 mensen tussen de 45 en 75 jaar. Hiervan worden er 1900 op de Spoedeisende Hulp (SEH) behandeld aan hun verwondingen.

Valpreventie

Ouderen die een valpreventie-programma volgen, hebben aantoonbaar minder valincidenten. De cursus 'Bewegen valt goed!' van de NISB richt zich op oudere migranten vanaf 45 jaar met gezondheidsklachten. Deelnemers aan deze cursus zijn meer gaan bewegen (81%), voelen zich gezonder en gelukkiger, vallen minder en gaan graag door met bewegen en stimuleren anderen in hun omgeving dit ook te doen.

Pharos brengt deze cursus onder de aandacht bij migrantenorganisaties en professionals die met migrantenouderen werken.

