Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Kennisnotitie

Bewegen door 65-plussers

Naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

T 088 689 89 89

Auteurs:
T.M. Schurink-van 't Klooster,
S. van Mourik-Boelema
Centrum:
Preventie, Leefstijl en
Gezondheid (PLG)
Contact:
tessa.schurink@rivm.nl
Kenmerk:
KN-2024-0038
DOI: 10.21945/RIVM-KN-2024-0038
Datum:
30-09-2024

Samenvatting en conclusie

De Nederlandse Sportraad stelt een advies op over bewegen en sport door 65-plussers. Het advies en de aanbevelingen zullen gebaseerd worden op de mate van vitaliteit en zelfstandigheid van ouderen, waarvoor er 4 categorieën opgesteld zijn: 1. Vitaal en zelfstandig; 2. Vitaal met een steuntje in de rug; 3. Senior met extra zorg; 4. Senior met dagelijkse zorg. Het RIVM is gevraagd inzicht te geven in de omvang, determinanten en beweeggedrag van deze groepen (m.u.v. de groep Senior met dagelijkse zorg; deze groep is niet geïncludeerd in de gebruikte databron). De resultaten hiervan worden in deze publicatie gepresenteerd.

Van de thuiswonende bevolking van 65 jaar en ouder is 26,6% vitaal en zelfstandig, 41,3% vitaal met een steuntje in de rug en 32,1% senior met extra zorg.
Van de totale bevolking van 65 jaar en ouder voldoet 39,4% aan de Beweegrichtlijnen. Mensen die vitaal en zelfstandig zijn voldoen vaker aan de Beweegrichtlijnen dan mensen die minder vitaal en zelfstandig zijn. Van de vitale en zelfstandige ouderen voldoen 57,7% aan deze richtlijnen, tegenover 41,8% van de vitale ouderen met een steuntje in de rug en 14,3% van de senioren met extra zorg. Senioren met extra zorg en een beperking in mobiliteit voldoen minder vaak aan de Beweegrichtlijnen dan senioren met extra zorg en een beperking in zelfstandig functioneren. Ook als ouderen psychische klachten of gehinderd zijn bij sociale activiteiten voldoen zij minder vaak aan de Beweegrichtlijnen.

Vitale en zelfstandige ouderen doen vaker aan de verschillende beweegactiviteiten, zoals sporten, wandelen en fietsen, dan ouderen die minder vitaal en zelfstandig zijn.

Dit inzicht in het huidige beweeggedrag van de Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid kan gebruikt worden door de Nederlandse Sportraad voor het advies over bewegen en sport door 65-plussers.

Aanleiding

De Nederlandse Sportraad stelt op verzoek van het ministerie van VWS een advies op over bewegen en sporten door 65-plussers. In dit advies zal aandacht worden besteed aan het bevorderen van dagelijks bewegen van de fitte en vitale oudere tot en met de kwetsbare oudere, al dan niet wonend in een verpleeg- of verzorgingshuis.

Als basis voor het advies wordt de vierdeling van de mate van kwetsbaarheid van ouderen gebruikt, die is opgesteld door het Kenniscentrum Sport & Bewegen: leven zonder zorg, zorg op afstand, zorg dichtbij en zorg met verblijf. De Nederlandse Sportraad heeft deze indeling vertaald naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid (zie Kader 1).

Kader 1: Indeling naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid
De Nederlandse Sportraad hanteert de volgende formulering voor het indelingskader van de vier groepen 65-plussers om haar advies en aanbevelingen op te baseren:

1. Vitaal en zelfstandig; wonen zelfstandig (thuis). Redden zichzelf prima, sommige ouderen hebben beginnend last van (chronische) aandoeningen, maar ervaren verder geen beperkingen.
2. Vitaal met een steuntje in de rug; wonen nog zelfstandig (thuis), en hebben daar soms ondersteuning bij. Redden zich prima, maar hebben wel een of meer (chronische) aandoeningen. Hebben wel eens psychosociale klachten en/of last van het geheugen.
3. Senior met extra zorg; meer ondersteuning en/of zorg nodig in de thuissituatie. Redden zich niet meer volledig zelfstandig en hebben veel last van (chronische) aandoeningen. Hebben vaak meer klachten op een of meer domeinen van kwetsbaarheid (fysiek, psychisch, cognitief, sociaal).
4. Senior met dagelijkse zorg; wonen in een zorginstelling door hoge mate van zorg en/of ondersteuningsbehoefte. Ernstige klachten op meerdere van de volgende aspecten: fysiek, psychisch, mobiliteit en/of cognitie.

Gedurende het adviestraject is de behoefte ontstaan aan inzicht in de omvang, de determinanten en het beweeggedrag van deze vier groepen, in relatie tot hun beweeggedrag. Daarom heeft de Nederlandse Sportraad aan het RIVM gevraagd dit te analyseren in thuiswonende 65-plussers. In deze publicatie worden de resultaten van deze analyse gepresenteerd.

Methoden

Onderzoeksvragen
Voor dit onderzoek zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

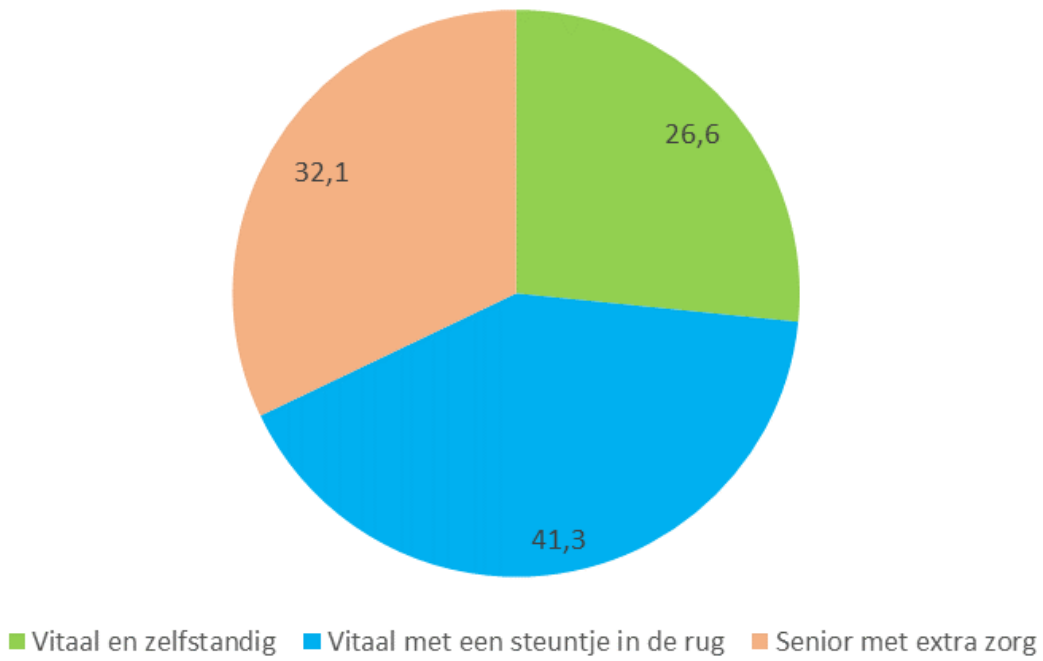
- Welk aandeel van de thuiswonende bevolking van 65 jaar en ouder behoort tot de groepen ingedeeld naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid en wat zijn de kenmerken van deze groepen?
- Wat is het beweeggedrag van deze groepen 65-plussers ingedeeld naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid?
- Zijn er verschillen in beweeggedrag te zien naar fysieke, mentale en sociale gezondheid?

Data
Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van data van de Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor, CBS en RIVM. Door middel van de Gezondheidsenquête worden jaarlijks gegevens verzameld over de leefstijl en gezondheid van de Nederlandse populatie van 0 jaar en ouder, woonachtig in particuliere huishoudens. Data van de jaren 2019, 2022 en 2023 zijn samengevoegd voor een grotere steekproef, en daardoor meer onderscheidend vermogen. De cijfers van de jaren 2020 en 2021 zijn mogelijk verstoord door de coronapandemie en daarom buiten beschouwing gelaten.

Een beschrijving van de variabelen is aan het einde van dit document te vinden. Alle analyses zijn uitgevoerd in IBM SPSS Statistics 28 en zijn gewogen naar een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking. Percentages zijn statistisch significant verschillend wanneer de 95% betrouwbaarheidsintervallen niet met elkaar overlappen.

Resultaten

Wanneer we de thuiswonende bevolking van 65 jaar en ouder indelen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid (m.u.v. de groep Senior met dagelijkse zorg; deze groep is niet geïncludeerd in de gebruikte databron), is 26,6% vitaal en zelfstandig, 41,3% vitaal met een steuntje in de rug en 32,1% senior met extra zorg (Figuur 1). Tabel 1 geeft de achtergrondmerken van deze drie groepen weer. Daarin is te zien dat in de groep vitale en zelfstandige ouderen in verhouding meer ouderen in de jongeren leeftijdsgroepen zitten dan in de groep senioren met extra zorg. Ook zitten er in verhouding minder vrouwen, mensen met hoogstens een vmbo-diploma, alleenstaande ouderen en mensen met een minder goede ervaren gezondheid in de groep vitale en zelfstandige ouderen dan in de andere groepen. Het percentage ouderen dat thuiszorg en/of mantelzorg ontvangt is hoger binnen de groep senioren met extra zorg dan binnen de andere groepen.



Figuur 1 Thuiswonende Nederlandse bevolking 65 jaar en ouder naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid

Tabel 1 Verdeling van achtergrondkenmerken binnen de groepen voor mate van vitaliteit en zelfstandigheid.

	Achtergrondkenmerken (N=5716)	**Mate van vitaliteit en zelfstandigheid***		
		Vitaal en zelfstan-dig %	**Vitaal met een steuntje in de rug %**	**Senior met extra zorg %**
Leeftijd	65 t/m 69 jaar	39,8	28,0	19,3
	70 t/m 74 jaar	32,2	28,5	20,6
	75 t/m 79 jaar	20,5	25,0	19,5
	80 t/m 84 jaar	6,3	12,6	19,0
	85 jaar of ouder	1,3	5,8	21,6
Geslacht	Man	52,7	48,2	34,4
	Vrouw	47,3	51,8	65,6
Opleidings-niveau	Basisonderwijs, vmbo, mbo1	36,8	41,6	58,0
	Havo, vwo, mbo 2-4	33,9	33,3	27,3
	Hbo, wo	29,3	25,2	14,7
Migratie-achtergrond	Geen migratieachtergrond	84,7	87,3	83,3
	Migratieachtergrond Westers	12,5	10,5	11,3
	Migratieachtergrond Niet-Westers	2,8	2,2	5,4
Huishoud-samen-stelling	Alleenstaande	26,2	30,2	47,6
	Partner in paar zonder thuiswonende kinderen	69,0	65,4	46,1
	Partner in paar met thuiswonende kind(eren)	3,2	2,1	2,4
	Overig	1,6	2,3	3,9
Ervaren gezondheid	Zeer goed	16,8	4,2	2,4
	Goed	74,3	58,0	22,3
	Gaat wel	8,7	35,9	50,7
	Slecht / zeer slecht	0,2	1,9	24,6
Thuiszorg en/of mantelzorg	Geen thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden en ontvangt nu geen mantelzorg	97,6	85,9	35,9
	Thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden, maar ontvangt nu geen mantelzorg	1,2	7,1	19,6
	Geen thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden, maar ontvangt nu wel mantelzorg	1,0	5,1	15,7
	Thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden en ontvangt nu mantelzorg	0,2	1,9	28,8

*Groep "Senior met dagelijkse zorg" niet beschikbaar in Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

Van de totale bevolking van 65 jaar en ouder voldoet 39,4% (95% betrouwbaarheidsinterval (BI): 38,2% – 40,7%) aan de Beweegrichtlijnen. In Tabel 2 is te zien dat mensen die vitaal en zelfstandig zijn vaker aan de Beweegrichtlijnen voldoen dan mensen die minder vitaal en zelfstandig zijn.

Tabel 2 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid.

Mate van vitaliteit en zelfstandigheid* (N=5716)	**Aandeel %**	**Voldoen aan Beweegrichtlijnen % (95% BI)**	**Onderdeel 150 minuten per week % (95% BI)**	**Onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten % (95% BI)**
Vitaal en zelfstandig (N=1573)	26,6	57,7 (55,0 – 60,4)	64,2 (61,5 – 66,9)	86,9 (85,0 – 88,8)
Vitaal met een steuntje in de rug (N=2413)	41,3	41,8 (39,6 – 43,9)	48,3 (46,0 – 50,5)	79,9 (78,1 – 81,7)
Senior met extra zorg (N=1730)	32,1	14,3 (12,6 – 16,1)	19,0 (17,1 – 21,0)	52,2 (49,7 – 54,7)

*Groep "Senior met dagelijkse zorg" niet beschikbaar in Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

Wanneer we binnen de groepen voor vitaliteit en zelfstandigheid kijken naar beperkingen in mobiliteit en zelfstandig functioneren (Tabel 3), is er binnen de groep vitale ouderen met een steuntje in de rug geen verschil te zien in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen tussen mensen die beperkt zijn in mobiliteit, mensen die beperkt zijn in zelfstandig functioneren of in beiden beperkt zijn. Senioren met extra zorg zijn vaker beperkt in zowel mobiliteit als zelfstandig functioneren dan vitale ouderen met een steuntje in de rug. Voor senioren met extra zorg is te zien dat wanneer zij beperkt zijn in mobiliteit, zij minder vaak aan de Beweegrichtlijnen voldoen dan wanneer zij beperkt zijn in zelfstandig functioneren.

Tabel 3 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid, uitgesplitst naar beperkingen in mobiliteit en zelfstandig functioneren.

	Mate van vitaliteit en zelfstandigheid*	**Aandeel %**	**Voldoen aan Beweegrichtlijnen % (95% BI)**
Vitaal met een steuntje in de rug (N=2413)	Beperkt in mobiliteit^	52,3	42,4 (39,4 – 45,5)
	Beperkt in zelfstandig functioneren[#]	9,5	49,8 (42,5 – 57,0)
	Beperkt in zowel mobiliteit als in zelfstandig functioneren[$]	38,2	38,8 (35,3 – 42,3)
Senior met extra zorg (N=1730)	Beperkt in mobiliteit^	10,1	17,0 (11,1 – 22,9)
	Beperkt in zelfstandig functioneren[#]	3,1	39,9 (25,2 – 54,6)
	Beperkt in zowel mobiliteit als in zelfstandig functioneren[$]	86,8	13,1 (11,3 – 14,9)

*De groep Vitaal en zelfstandig heeft geen beperkingen in mobiliteit en zelfstandig functioneren, en is daarom niet in deze tabel weergegeven.
^Beperkt in tenminste 1 ADL of IADL verrichtingen die over mobiliteit gaan.
[#]Beperkt in tenminste 1 ADL of IADL verrichtingen die over zelfstandig functioneren gaan.
[$]Beperkt in tenminste 1 ADL of IADL verrichtingen die over mobiliteit gaan én beperkt in tenminste 1 ADL of IADL verrichtingen die over zelfstandig functioneren gaan.

Binnen de groepen vitale en zelfstandige ouderen en vitale ouderen met een steuntje in de rug zijn geen verschillen in het voldoen aan de Beweegrichtlijnen te zien naar psychische gezondheid, gehinderd bij sociale activiteiten en gehinderd door pijn (Tabel 4). Senioren met extra zorg die psychische klachten of gehinderd zijn bij sociale activiteiten voldoen minder vaak aan de Beweegrichtlijnen.

Tabel 4 Voldoen aan de Beweegrichtlijnen door de groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid, uitgesplitst naar psychische gezondheid, gehinderd bij sociale activiteiten en gehinderd door pijn.

	Mate van vitaliteit en zelfstandigheid	**Aandeel %**	**Voldoen aan Beweegrichtlijnen % (95% BI)**
Vitaal en zelfstandig (N=1573)	Psychisch gezond	97,0	57,6 (54,8 – 60,4)
	Psychische klachten	3,0	61,6 (45,1 – 78,0)
	Niet gehinderd bij sociale activiteiten	98,8	56,7 (53,3 – 60,0)
	Gehinderd bij sociale activiteiten	1,2	83,9 (53,8 – 100,0)
	Niet gehinderd door pijn	94,5	59,6 (55,4 – 63,8)
	Gehinderd door pijn	5,5	58,1 (40,0 – 76,1)
Vitaal met een steuntje in de rug (N=2413)	Psychisch gezond	92,2	42,4 (40,2 – 44,7)
	Psychische klachten	7,8	35,4 (27,2 – 43,0)
	Niet gehinderd bij sociale activiteiten	96,6	40,8 (38,2 – 43,4)
	Gehinderd bij sociale activiteiten	3,4	36,6 (22,2 – 51,1)
	Niet gehinderd door pijn	84,0	43,9 (41,2 – 46,7)
	Gehinderd door pijn	16,0	39,0 (32,8 – 45,2)
Senior met extra zorg (N=1730)	Psychisch gezond	78,4	15,6 (13,6 – 17,7)
	Psychische klachten	21,6	10,1 (6,8 – 13,3)
	Niet gehinderd bij sociale activiteiten	72,6	18,5 (15,7 – 21,3)
	Gehinderd bij sociale activiteiten	27,6	6,7 (3,8 – 9,6)
	Niet gehinderd door pijn	44,1	16,4 (13,4 – 19,4)
	Gehinderd door pijn	55,9	11,2 (8,9 – 13,5)

Kijkend naar andere beweegactiviteiten (Tabel 5) is te zien dat vitale en zelfstandige ouderen vaker wekelijks sporten, wandelen en fietsen en vaker lid bij een sportvereniging zijn dan ouderen die minder vitaal en zelfstandig zijn. Er is geen verschil te zien tussen groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid in het percentage wekelijkse sporters dat een abonnement heeft bij een sportaanbieder.

Tabel 5 Wekelijkse deelname aan activiteiten in de vrije tijd en sportverband (voor wekelijkse sporters) door de groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid.

	Beweeg-activiteiten	**Mate van vitaliteit en zelfstandigheid**		
		Vitaal en zelfstandig % (95% BI)	**Vitaal met een steuntje in de rug % (95% BI)**	**Senior met extra zorg % (95% BI)**
Activiteiten in de vrije tijd	Wekelijks sporten	50,7 (48,0 – 53,5)	39,4 (37,2 – 41,5)	20,8 (18,8 – 22,8)
	Wekelijks wandelen	83,4 (81,3 – 85,5)	78,5 (76,7 – 80,3)	53,9 (51,4 – 56,4)
	Wekelijks fietsen	70,7 (68,1 – 73,2)	60,3 (58,2 – 62,5)	24,1 (22.0 – 26,2)
Sportverband wekelijkse sporters	Lid bij een sportvereniging	37,8 (34,1 – 41,6)	26,6 (23,5 –29,7)	17,7 (13,5 –21,9)
	Abonnement bij een sportaanbieder	36,8 (33,1 – 40,6)	38,1 (34,6 – 41,5)	32,8 (27,7 –38,0)
	Geen lid of abonnement	33,4 (29,7 – 37,1)	39,4 (36,0 – 42,8)	54,0 (48,5 – 59,5)

Door alle groepen wordt de meeste tijd besteed aan wandelen (Tabel 6). Het aantal minuten per week dat wordt besteed aan beweegactiviteiten neemt voor alle activiteiten af met een afnemende mate van vitaliteit en zelfstandigheid.

Tabel 6 Aantal minuten per week besteed aan beweegactiviteiten in de vrije tijd door de groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid.

Beweegactiviteiten in de vrije tijd	**Mate van vitaliteit en zelfstandigheid**		
	Vitaal en zelfstandig, minuten per week (95% BI)	**Vitaal met een steuntje in de rug, minuten per week (95% BI)**	**Senior met extra zorg, minuten per week (95% BI)**
Sporten	200 (181 – 218)	129 (116 – 142)	55 (45 – 65)
Wandelen	327 (308 – 346)	260 (247 – 274)	161 (148 – 175)
Fietsen	234 (218 – 250)	182 (170 – 194)	81 (69 – 93)
Tuinieren	180 (164 – 195)	137 (125 – 148)	59 (49 – 69)
Klussen	147 (129 – 165)	100 (89 – 112)	39 (29 – 48)
Zware huishoudelijke activiteiten	125 (114 – 136)	93 (85 – 100)	38 (31 – 45)

Tot slot

Deze publicatie geeft inzicht in de omvang, determinanten en het huidige beweeggedrag naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid van de thuiswonende Nederlandse bevolking van 65 jaar en ouder. Deze resultaten kunnen gebruikt worden door de Nederlandse Sportraad voor het advies over bewegen en sport door 65-plussers.

Variabelen

Mate van vitaliteit en zelfstandigheid

Om aan te sluiten bij de indeling naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid van de sportraad, is er op basis van de Gezondheidsenquête een selectie van variabelen gemaakt die hiervoor gebruikt kunnen worden. In afstemming met experts op het gebied van methodologie, ouderen en/of bewegen is besloten om dit te doen op basis van de 'Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen' (ADL) en de 'Instrumentele Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen' (IADL). Groep 4, senior met dagelijkse zorg, valt echter buiten het bereik van de data, namelijk niet wonend in particuliere huishoudens, en is hierin dus niet meegenomen.

De ADL-indicator is gebaseerd op vragen over de volgende 11 verrichtingen:

- Gaan zitten en opstaan uit een stoel
- In- en uit bed stappen
- De trap op- en aflopen
- Eten en drinken
- Aan- en uitkleden
- Het gezicht en de handen wassen
- In bad gaan of douchen
- Van het toilet gebruik maken
- Zich verplaatsen naar een andere kamer op dezelfde verdieping
- De woning verlaten en binnengaan
- Zich buitenshuis verplaatsen

Er zijn 4 antwoordcategorieën voor deze vragen: zonder moeite; met enige moeite; met grote moeite; alleen met hulp van anderen. De vragen over de eerste drie verrichtingen kennen een 5e antwoordcategorie: zelfs niet met hulp van anderen.

De IADL vraagt naar huishoudelijke activiteiten waar mensen moeite mee kunnen hebben als gevolg van gezondheidsproblemen. De IADL-indicator is gebaseerd op vragen over de volgende 7 verrichtingen:

- Maaltijden bereiden
- Telefoneren
- Boodschappen doen
- Op tijd de juiste medicijnen innemen
- Licht huishoudelijk werk
- Zwaar huishoudelijk werk
- Het bijhouden van geldzaken en dagelijkse administratie

Er zijn 5 antwoordcategorieën voor deze vragen: zonder moeite; met enige moeite; met grote moeite; kan ik niet; niet van toepassing/heb ik nooit gedaan of hoeven doen.

Op basis van ADL en IADL is de volgende indeling gemaakt:

1. Vitaal en zelfstandig: alle ADL + IADL items 'zonder moeite';
2. Vitaal met een steuntje in de rug: minimaal 1 ADL of IADL item 'met enige moeite';
3. Senior met extra zorg: minimaal 1 ADL of IADL item 'met grote moeite', 'alleen met hulp van anderen', 'zelfs niet met hulp van anderen' of 'kan ik niet';
4. Senior met dagelijkse zorg: *geen data beschikbaar*.

Voor groep 2 en 3 wordt verdiepend inzicht gegeven in of men beperkt is in mobiliteit en/of in zelfstandig functioneren:

- 'Beperkt in mobiliteit': ten minste beperkt in 1 van de volgende items:
  - ADL: beperkt in traplopen, woning binnengaan/verlaten, en buitenshuis verplaatsen;
  - IADL: beperkt in boodschappen doen en huishoudelijk werk
- 'Beperkt in zelfstandig functioneren': ten minste beperkt in 1 van de volgende items:
  - ADL: beperkt in eten/drinken, gaan zitten/opstaan uit een stoel, in en uit bed stappen, zichzelf wassen, naar het toilet gaan, en aan-/uitkleden;
  - IADL: beperkt in maaltijden bereiden, telefoneren, medicijnen innemen en geldzaken/dagelijkse administratie
- 'Beperkt in zowel mobiliteit als zelfstandig functioneren':
  - Beperkt in tenminste 1 van de bovenstaande items over mobiliteit én beperkt in tenminste 1 van de bovenstaande items over zelfstandig functioneren.

Uitsplitsingen
Omdat de mate van vitaliteit en zelfstandigheid niet alleen afhankelijk is van fysieke gezondheid, maar ook van mentale en sociale gezondheid, wordt ook inzicht gegeven in psychische gezondheid, of men gehinderd wordt bij sociale activiteiten en of men gehinderd wordt door pijn.

Voor psychische gezondheid is de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5) gebruikt. Deze vragenlijst geldt als een internationale standaard. Hierin worden 5 vragen gesteld die betrekking hebben op hoe men zich in de afgelopen 4 weken voelde:

- Voelde u zich erg zenuwachtig?

- Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?
- Voelde u zich kalm en rustig?
- Voelde u zich neerslachtig en somber?
- Voelde u zich gelukkig?

Iedere vraag heeft de volgende 6 antwoordcategorieën: voortdurend; meestal; vaak; soms; zelden; nooit. Uit de antwoorden is een score berekend waaruit vervolgens bepaald wordt of iemand psychische klachten heeft (MHI-5 score <60) of psychisch gezond (MHI-5 score ≥60) is.

Iemand wordt gehinderd bij sociale activiteiten als op de vraag "Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen u in de afgelopen 4 weken gehinderd bij uw sociale activiteiten (zoals vrienden of familie bezoeken)?" het antwoord 'voortdurend' of 'meestal' is gegeven. Iemand wordt niet gehinderd bij sociale activiteiten als hier 'soms', 'zelden' of 'nooit' op wordt geantwoord.

Een persoon wordt gehinderd door pijn als op de vraag "In welke mate bent u de afgelopen 4 weken door pijn gehinderd bij uw normale werkzaamheden, zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk?" het antwoord 'nogal', 'veel' of 'heel veel' is gegeven. Een persoon wordt niet gehinderd door pijn als deze vraag beantwoord is met 'helemaal niet' of 'een beetje'.

Achtergrondkenmerken
Om inzicht te geven in de samenstelling van de groepen worden verschillende achtergrondkenmerken van de groepen 1, 2 en 3 beschreven:

- Leeftijd: 65 t/m 69 jaar; 70 t/m 74 jaar; 75 t/m 79 jaar; 80 t/m 84 jaar; 85 jaar en ouder;
- Geslacht: man; vrouw;
- Opleidingsniveau: basisonderwijs, vmbo, mbo1; havo, vwo, mbo 2-4; hbo, wo;
- Migratieachtergrond: Geen migratieachtergrond; Migratieachtergrond Westers; Migratieachtergrond Niet-Westers;
- Huishoudsamenstelling: alleenstaande; partner in paar zonder thuiswonende kinderen; partner in paar met thuiswonende kind(eren); overig;
- Ervaren gezondheid: zeer goed; goed; gaat wel; (zeer) slecht;
- Thuiszorg en/of mantelzorg: geen thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden en ontvangt nu geen mantelzorg; thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden, maar ontvangt nu geen mantelzorg; geen thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden, maar ontvangt nu wel mantelzorg; thuiszorg gehad in de afgelopen 12 maanden en ontvangt nu mantelzorg.

Bewegen
Voor de drie groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid en voor alle subgroepen met beperkingen in mobiliteit en zelfstandig functioneren, psychische gezondheid, gehinderd bij sociale activiteiten en gehinderd door pijn is het voldoen aan de Beweegrichtlijnen berekend. Om aan de Beweegrichtlijnen te voldoen moeten volwassenen minimaal 150 minuten per week tenminste matig-intensief bewegen. Daarnaast moeten zij minimaal twee keer per week aan bot- en spierversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen, doen. Hoe het voldoen aan de Beweegrichtlijnen is berekend staat beschreven in het rapport Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporter: van vragenlijst tot cijfer.

Aanvullend is voor de drie groepen naar mate van vitaliteit en zelfstandigheid het percentage dat voldoet aan de twee verschillende onderdelen van de Beweegrichtlijnen (onderdeel 150 minuten per week en onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten) bepaald. Ook is bepaald of zij wekelijks sporten, wandelen en/of fietsen. Daarnaast is voor deze groepen gekeken naar het aantal minuten per week dat zij besteden aan sporten, wandelen en fietsen in de vrije tijd, tuinieren, klussen en zware huishoudelijke activiteiten. Voor wekelijkse sporters is gekeken of zij lid zijn bij een sportvereniging, een abonnement hebben bij een sportaanbieder of geen lid zijn / abonnement hebben.

Dit document is op 4 augustus 2025 technisch aangepast ter verbetering van de digitale toegankelijkheid.
De inhoud en vormgeving zijn ongewijzigd.