



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

In de periode 1987-1991 deed een grote groep inwoners van Doetinchem en nabije omgeving voor het eerst mee aan een onderzoek naar hun gezondheid. De 7.767 mannen en vrouwen waren destijds tussen de 20 en 60 jaar oud. Sindsdien zijn ze elke vijf jaar opnieuw onderzocht door de plaatselijke GGD voor de Doetinchem Cohort Studie, een onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Nu, dertig jaar later, doet ruim de helft van de oorspronkelijke groep nog altijd mee: ruim 3.400 mensen. Tussen 2013 en 2018 heeft de 6^e meetronde plaatsgevonden. Hiermee hebben we allerlei veranderingen in beeld die van belang zijn voor de gezondheid. De gegevens verzameld in deze zeer langlopende studie worden gebruikt voor de ontwikkeling van kennis ter ondersteuning van het volksgezondheidsbeleid.

We zijn ontzettend trots op deze studie met zeer veel trouwe deelnemers.

Hoe gaat het nu met ze? Verandering van ronde 1 naar ronde 6.

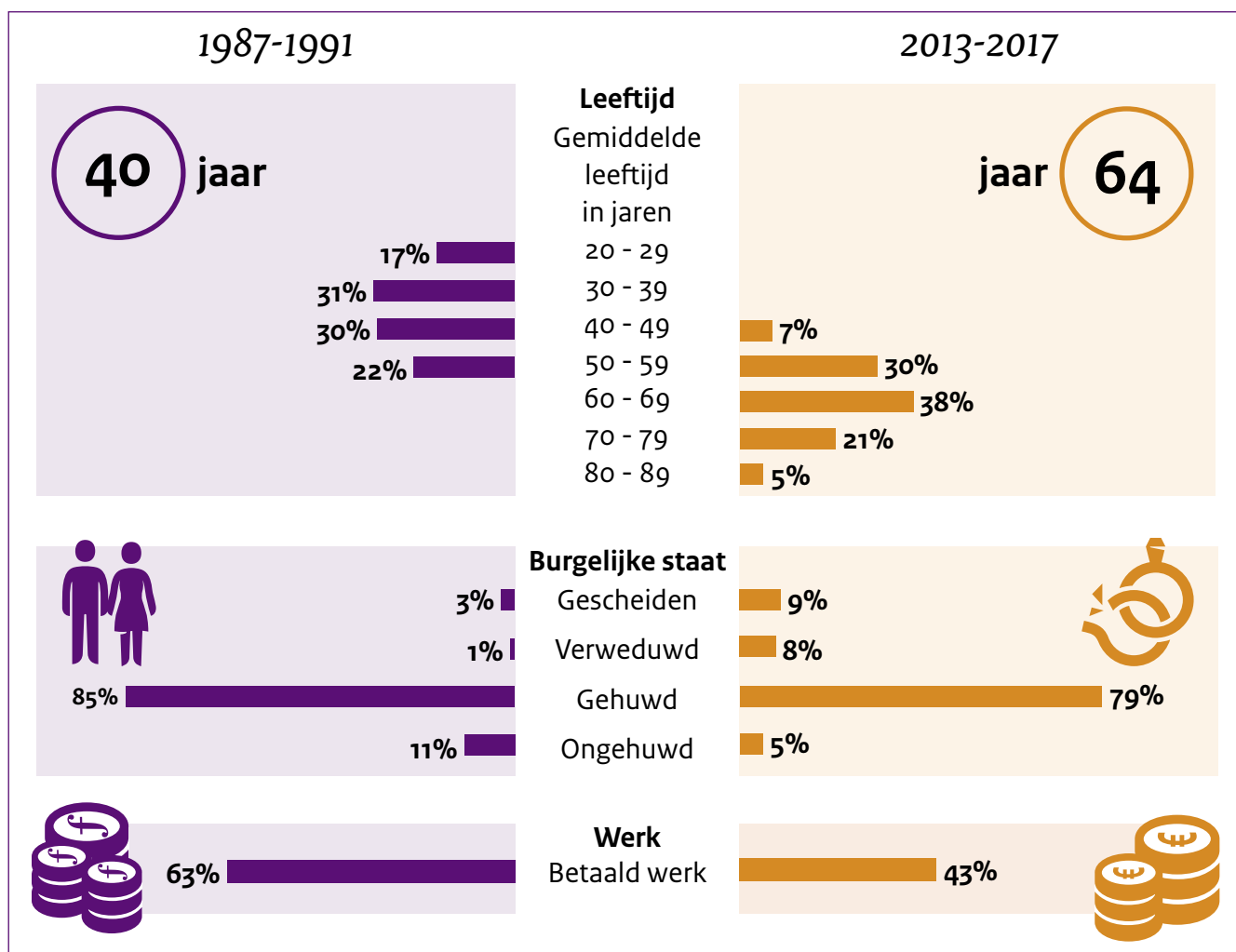
Wat zijn de bevindingen? Enkele voorbeelden van het onderzoek.

30 jaar Doetinchem Cohort Studie

Verandering in beeld

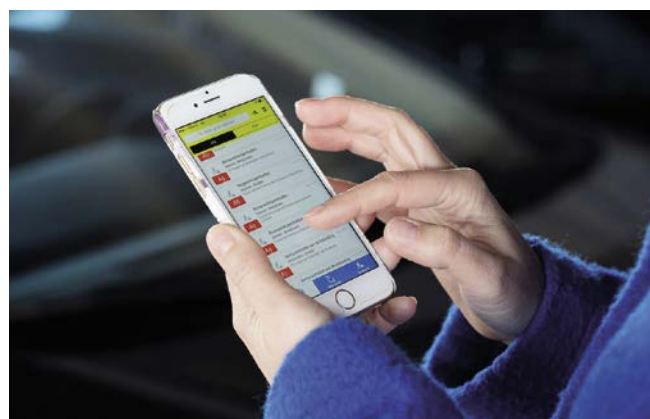
Hoe gaat het nu met ze?

Algemene kenmerken



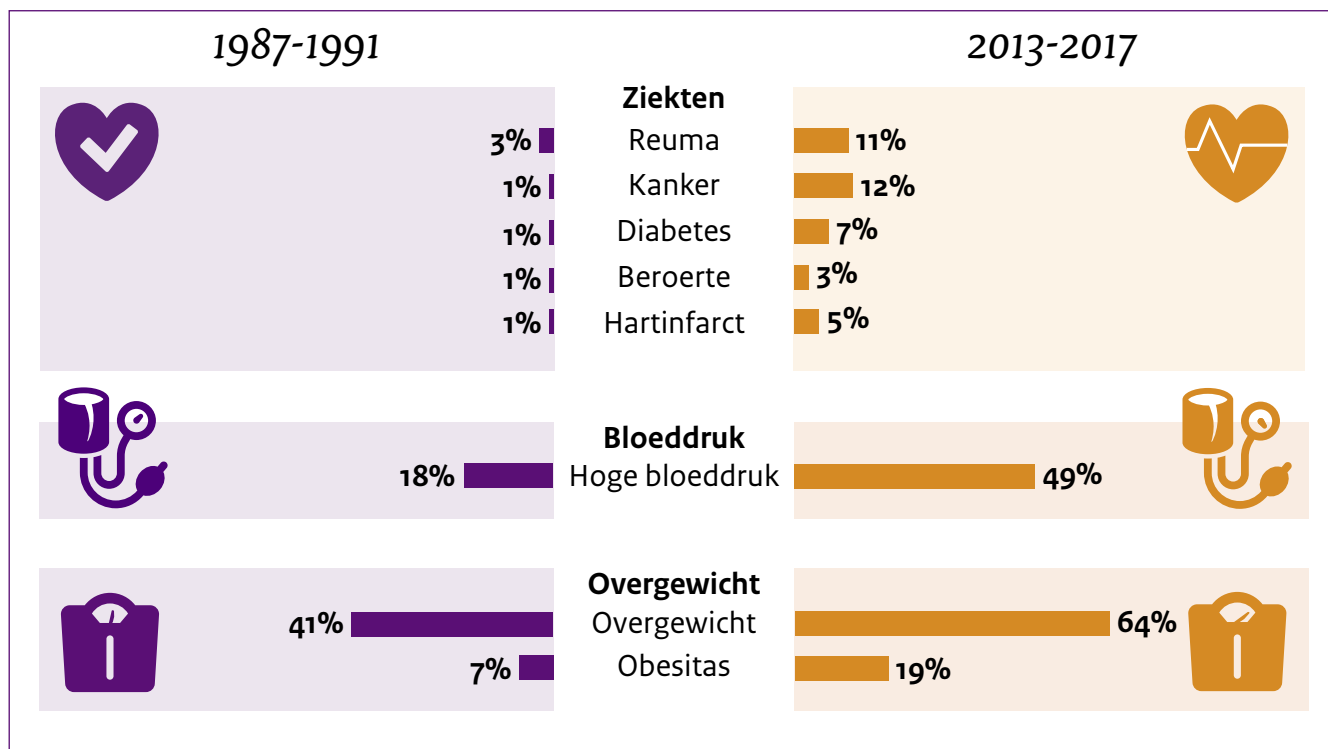
Vanzelfsprekend zijn alle deelnemers ouder geworden. De gemiddelde deelnemer was in de eerste ronde 40 jaar, inmiddels is de gemiddelde leeftijd 64 jaar. De meeste deelnemers (85%) waren gehuwd toen ze begonnen, en dat aantal is iets gedaald (79%). Het aantal ongehuwden is ook afgenomen, van 11% naar 5%.

Meer mensen zijn gescheiden of verweduwd (allebei rond de 8%). De veroudering van de groep deelnemers is ook terug te zien in de cijfers over betaald werk. Geleidelijk aan gaan steeds meer deelnemers met pensioen. Het percentage deelnemers dat betaald werk verricht is tussen ronde 1 en ronde 6 gedaald van 63% naar 43%.



Hoe gaat het nu met ze?

Gezondheid en ziekten



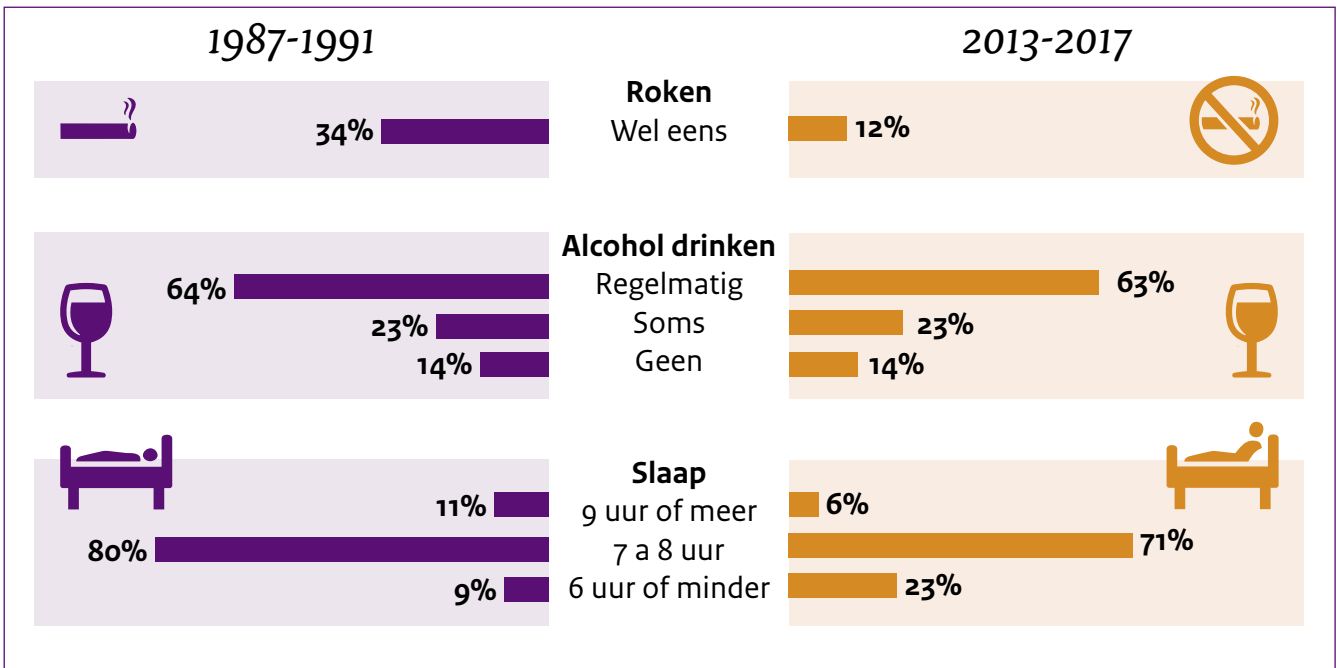
Met het klimmen der jaren, nemen ook de gezondheidsklachten toe. Verschillende chronische ziekten komen nu vaker voor bij de deelnemers. Zo heeft 12% kanker (gehad), en 5% een hartinfarct. Daarnaast heeft 7% diabetes en 11% een vorm van reuma.

De biologische risicofactoren voor veelvoorkomende chronische ziekten zien we duidelijk stijgen. Bijna de helft van de deelnemers heeft inmiddels een te hoge bloeddruk of gebruikt bloeddrukverlagende medicatie, terwijl dat 25 jaar geleden voor nog geen één op de vijf deelnemers gold. Ook het aantal deelnemers met obesitas (ernstig overgewicht) is meer dan verdubbeld; van 7% in ronde 1 naar 19% in ronde 6.



Hoe gaat het nu met ze?

Leefgewoonten



Bij aanvang van de studie rookte 34% van de deelnemers, terwijl nu nog slechts 12% rookt. Deze dalende lijn is te zien in alle leeftijdsklassen. De alcoholconsumptie lijkt in 25 jaar nauwelijks te zijn veranderd:

ruim 60% van de deelnemers drinkt regelmatig. De deelnemers lijken wel minder uren te slapen dan vroeger. Het aandeel mensen dat weinig slaapt (6 uur of minder) is bijna verdrievoudigd ten opzichte van 25 jaar geleden. Toen sliep 9% van de deelnemers weinig, nu is dat 23%.



Enkele resultaten

Geheugen en concentratie

Over het algemeen gaat het functioneren van de hersenen achteruit met het toenemen van de leeftijd. Deelnemers die eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding, scoren op alle leeftijden beter op de testen voor geheugen en concentratie dan deelnemers die minder gezond eten.



Longen

Met het ouder worden gaat de longfunctie achteruit. Bij de meeste deelnemers is deze achteruitgang geleidelijk, maar ongeveer 5% gaat sneller achteruit dan gemiddeld. Roken geeft bijvoorbeeld een grotere kans op zo'n snellere achteruitgang. Deelnemers die stoppen met roken hebben een gunstiger beloop van de longfunctie dan mensen die blijven roken.



Roken

Er zijn gunstige ontwikkelingen te zien in het rookgedrag over de tijd. Het percentage mannen dat nooit heeft gerookt is hoger in de meest recente generatie, dan in oudere generaties. En ook bij vrouwen is het percentage nooit-rokers in de huidige generatie gestegen ten opzichte van eerdere generaties, hoewel de oudste generatie vrouwen nog altijd het minst rookt.



Bewegen

We zijn geen gewoontedieren als het gaat om bewegen. Over een periode van 20 jaar was ongeveer 33% van de deelnemers op alle meetmomenten lichamelijk actief, 20% was altijd inactief, terwijl de andere deelnemers een wisselend beweegpatroon hadden over de meetmomenten.



Slapen

Over een periode van 20 jaar sliep iets meer dan de helft van de deelnemers gemiddeld 7 tot 8 uur per nacht op elk meetmoment. Dat betekent dat iets minder dan de helft van de deelnemers dus altijd korter of langer sliep, of in de loop van de tijd minder of juist meer is gaan slapen. Deze deelnemers rapporteerden vaker slaapproblemen, zoals problemen met inslapen, niet uitgerust wakker worden, en behoefte hebben aan een middagdutje.





.....
**Susan Picavet, Anneke Blokstra, Monique
Verschuren, Anne Loyen**
.....

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

VERANDERING

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

WIE IS ER NIET OUD MEE GEWORDEN

Loesje

De Doetinchem Cohort Studie wordt uitgevoerd in
samenwerking met GGD NOG



Noord- en Oost-Gelderland

De zorg voor morgen begint vandaag