

Opleiding, gezin, etniciteit en gezondheid

65-plussers met een hogere opleiding voldoen vaker aan de norm Gezond Bewegen dan degenen met een lagere opleiding (HBO/academici 70%; LO 42%). Ze wandelen en sporten vaker.

De *alleenstaanden* ouderen bewegen minder, de ouderen met een partner/echtgenoot meer. *Weduwen en weduwnaars* voldoen minder vaak aan de norm Gezond Bewegen. Dit heeft gedeeltelijk met leeftijd te maken: alleenstaanden zijn gemiddeld ouder dan mensen met een partner en ouderen bewegen minder.

Ouderen met een verschillende etnische *achtergrond* verschillen niet of nauwelijks in hun bewegingspatroon. Westerse en niet-westerse allochtonen voldoen net zo vaak aan de norm Gezond Bewegen en ze fietsen en wandelen evenveel als autochtone ouderen.

Tabel 3 beweging onder 19-94 jarigen per leeftijdsgroep

	leeftijdscategorie					Totaal %
	19-34 %	35-49 %	50-64 %	65-74 %	75-94 %	
inactief	8	6	7	12	36	10
sport wekelijks	54	53	44	33	16	46
wandelen/fietsen 5 dagen/week	11	14	27	48	32	21
voldoet aan norm	64	65	67	70	41	64

vetgedrukt = significant verschil met totaal

De mate waarin respondenten bewegen hangt natuurlijk af van *gezondheid en lichamelijke fitheid*. Van de 65-plussers die aan de norm Gezond Bewegen voldoen, beoordeelt 86% zijn/haar gezondheid uitstekend of goed, tegenover 62% van degenen die niet aan de norm voldoen. Degenen die aan sport doen, beoordelen hun gezondheid vaker positief dan mensen die niet aan sport doen (87% versus 72%). Dit hangt samen met verschillen in gezondheid en lichamelijke beperkingen naar leeftijd en geslacht. *Belemmeringen* door chronische aandoeningen of anderszins lichamelijke beperkingen hebben een duidelijk remmende invloed op het bewegingspatroon van de respondent. Niet alleen mobiliteitsbeperkingen maar ook gezichts- en gehoorbeperkingen staan gezond bewegen in de weg.

Vergelijking met 19-64 jarigen ⁶

De groep inactieven is kleiner onder volwassenen onder de 65 jaar dan bij 65-plussers. De 19-64 jarigen doen vaker aan sport, maar de 65-plussers wandelen of fietsen veel vaker in hun vrije tijd. Het percentage van respondenten dat aan de norm Gezond Bewegen voldoet is redelijk stabiel voor volwassenen tot aan de 75 jaar, maar vanaf 75 jaar voldoen duidelijk minder respondenten aan de norm. Bij de volwassenen van 19-64 jaar zijn er meer vrouwen die aan de beweegnorm voldoen dan mannen, bij de 65-plussers is dit juist omge-

draaid. Niet-westerse allochtonen jonger dan 65 jaar bewegen minder en zijn vaker inactief dan autochtone 19-64 jarigen; 52% van de eerste en 64% van de laatste voldoen aan norm; 24% en 7% zijn inactief. Bij 65-plussers zijn de verschillen tussen deze groepen niet evident.

Belemmeringen om meer te bewegen of te sporten

Ongeveer de helft van de respondenten vindt zelf dat hij/zij genoeg beweging krijgt door sport, wandelen of fietsen; voor de 65-74 jarigen is dit 59% en voor de 75-plussers 34%. Van deze 65-74 jarigen voldoet 76% daadwerkelijk aan de norm en van de 75-plussers 65%. Van de respondenten die door chronische aandoeningen zijn belemmerd of andere lichamelijke beperkingen hebben, vindt slechts een minderheid dat hij/zij genoeg beweging krijgt door wandelen/fietsen of sport (28%).

Tabel 4 Belemmeringen om niet (méér) te wandelen of te fietsen

Praktisch	%
afstanden te groot	7,1
met auto/OV sneller	9,2
met auto/OV veiliger	4,2
niet voldoende vervoeren	8,5
één van deze redenen	20,1

Tabel 5 Belemmeringen om niet (méér) te bewegen of te sporten

Praktisch	%
niet genoeg tijd	3,9
andere hobby's	17,3
sporten is te duur	4,1
één van deze redenen	23,4

Gevoelsmatig	%
voel me niet thuis bij sportclub	5,6
heb niemand om mee te sporten	2,4
één van deze redenen	7,1

Lichamelijk	%
niet sporten door ziekte/handicap	12,9
geen aangepaste sportfaciliteit	1,2
één van deze redenen	13,4

Belemmeringen om niet (méér) te wandelen of te fietsen zijn voor één op de vijf respondenten praktisch van aard en één op de zeven gevoelsmatig of lichamelijk van aard (Tabel 4). Degenen die één of meer belemmeringen noemen zijn vaker respondenten die niet aan de norm Gezond Bewegen voldoen. Vrouwen noemen vaker gevoelsmatige of lichamelijke belemmeringen en dit hangt deels samen met het feit dat zij gemiddeld ouder zijn dan de mannen in de groep respondenten. Van degenen die sterk belemmerd zijn door één of meer chronische aandoeningen zegt 38% niet te kunnen

⁶ Zie Factsheet 4a, Overgewicht en Bewegen 19-64 jaar, gezondheidspeiling 2005

Kerncijfers Alcohol, Tabak en Bewegen 65-plussers 2005

Aantal respondenten is 2790	Drinkt	Drinkt (zeer) excessief	Drinkt dagelijks	Drinkt zwaar	Rookt	Rookt zwaar	Voldoet aan de norm Bewegen	Inactief (<1 dag 30 min/week)	Eerst min 5 dgn 30 min	Wandelt min 5 dgn 30 min	Sport min 1 keer per week	Heeft één of meer belemmeringen om meer te bewegen of te sporten	Heeft één of meer belemmeringen om meer te bewegen of te sporten om meer te fietsen/wandelen
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Zuid-Holland Noord	76	8	31	5,1	12	0,7	57	23	18	23	26	48	51
Subregio													
Leiden en omstreken	75	9	30	5,8	14	1,1	56	25	20	23	27	51	53
Rijnstreek	76	7	27	4,0	12	0,9	59	21	14	20	24	45	49
Duin en Bollenstreek	76	8	33	5,5	12	0,4	57	22	19	25	26	48	49
Cluster													
A	71	9	26	6,1	15	1,7	52	29	20	23	23	52	53
B	74	5	27	3,9	13	1,5	54	24	15	22	21	44	49
C	81	7	38	4,3	12	0,4	61	19	19	27	32	50	53
D	81	9	31	5,1	10	0,2	58	18	15	16	29	47	50
G	81	7	30	3,0	10	0,2	58	24	21	26	21	49	54
H	80	9	35	7,5	13	0,6	61	20	19	25	29	46	45
Leeftijd													
65-74 jaar	81	11	35	7,2	14	0,9	69	12	23	25	33	38	44
75-94 jaar	70	4	26	2,2	9	0,6	42	36	12	20	17	62	60
Geslacht													
man	86	14	42	6,6	15	0,6	68	15	21	25	26	40	43
vrouw	69	3	22	3,9	10	0,8	49	29	16	21	26	55	58
Gezinssamenstelling													
alleenstaand	68	5	22	3,5	14	0,4	49	31	17	24	23	61	46
twee partners	81	9	37	5,9	11	0,8	62	18	18	22	28	42	60
Burgerlijke staat													
Gehuwd, samenwonend	80	9	36	5,8	11	0,8	62	18	19	23	28	42	46
Nooit gehuwd geweest	66	4	20	5,0	15	0,9	53	28	15	21	24	60	58
Gescheiden	75	11	32	6,2	25	2,7	63	17	24	32	31	47	53
Weduwe/weduwnaar	68	5	20	3,3	12	0,4	46	34	16	23	21	63	62
Opleidingsniveau													
LO	65	5	20	4,4	14	1,2	42	33	15	17	15	53	55
MAVO, LBO	77	10	32	6,6	11	0,6	57	22	18	21	25	44	47
HAVO, VWO, MBO	85	8	39	4,2	9	0,4	58	16	19	26	27	50	53
HBO, WO	87	9	42	3,4	12	0,5	70	12	20	28	38	45	50
Etniciteit													
autochtoon	76	8	31	5,0	12	0,8	56	24	18	23	26	48	51
westers allochtoon	78	10	40	6,0	12	0,6	60	20	16	24	30	52	58
niet westers allochtoon	52	4	13	8,7	8	0,0	58	28	16	28	24	58	52
Chronische aandoeningen													
nee, geen aandoening	83	11	37	6,5	13	0,6	72	13	26	25	35	30	34
ja, hierdoor niet belemmerd	82	9	42	5,5	12	0,7	70	10	23	28	35	29	34
ja, hierdoor licht belemmerd	71	7	29	4,2	10	1,0	55	23	16	22	25	58	62
ja, hierdoor sterk belemmerd	51	5	18	2,7	12	0,7	21	62	4	12	10	92	91
Beperkingen													
geen	80	9	36	5,7	12	0,5	67	16	22	26	32	36	41
gehoorsbeperking	62	5	16	3,0	11	0	40	39	13	19	17	75	71
gezichtsbeperking	51	5	18	4,2	13	1,6	32	46	10	16	10	75	74
mobiliteitsbeperking	54	4	17	2,7	12	1,1	29	51	8	13	12	82	80
grote moeite/hulp nodig bij ADL*	50	4	18	2,8	12	1,3	21	62	5	11	9	91	88
Rondkomen													
geen moeite rond te komen	77	7,8	32	5,1	11	0,7	58	24	18	23	22	47	49
wel moeite rond te komen	70	7,7	25	5,6	16	1,1	55	23	17	23	27	57	63

vetgedrukt = significant verschil met percentage Zuid-Holland Noord
* ADL= Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen.

wandelen en 41% niet te kunnen fietsen. Van de gezichts/gehoor/ mobiliteits-beperkten kan 19% niet (goed) lopen, ook niet met een rollator, en 24% niet fietsen. Van degenen die beperkt zijn in het uitvoeren van de algemene dagelijkse levensverrichtingen kan 34% niet (goed) lopen en 38% kan niet fietsen.

Als reden om niet (méér) te bewegen of sporten noemt men het hebben van andere hobby's, niet genoeg tijd of dat sporten voor hen te duur is, zich niet thuis voelen bij een sportclub en door ziekte of handicap niet kunnen sporten (Tabel 5). Het probleem dat er geen aangepaste sportfaciliteiten zijn, is door 33 respondenten genoemd (1,2%), waaronder 21 met mobiliteitsbeperkingen en 5 met een gezichtsbeperking.

GGD
Hollands Midden

Bezoekadressen

Alphen aan den Rijn
Gebouw Rijnstaete
Prins Bernhardlaan 10

Katwijk
Gebouw Het Kwadrant
Schimmelpenninckstraat 10

Leiden
Parmentierweg 49

Centraal postadres
Postbus 121
2300 AC Leiden

www.ggdhm.nl



Het doel van de gezondheidspeiling is het volgen van ontwikkelingen in gezondheid en gezond gedrag. Ruim 10.800 personen in de leeftijd van 19 t/m 94 jaar in de regio Zuid-Holland Noord hebben een vragenlijst ontvangen en bijna 6.300 hebben deze ingevuld teruggestuurd.

Factsheets in deze serie:

Onderzoeksopzet en respons

2 Lichamelijke gezondheid

a 19-64 jaar

b 65-plus

3 Geestelijke gezondheid

a 19-64 jaar

b 65 plus

19-64 jaar

4 a Overgewicht, bewegen

b Alcohol en tabak

65-plus

c Leefstijl

5 Rondkomen en schulden

6 Wonen

7 Samenvatting, beschouwing

a 19-64 jaar

b 65-plus

Indeling gemeentecusters

A Leiden

B Alphen aan den Rijn

C Leiderdorp,

Oegstgeest,

Voorschoten

D Alkemade,

Jacobswoude, Liemeer,

Nieuwkoop, Rijnwoude,

Ter Aar, Zoeterwoude

G Katwijk, Noordwijk

H Hillegom,

Noordwijkerhout, Lisse,

Teylingen

Colofon

auteurs

Ingrid van den Broek

Hanneke Tielen

Annemarie van Dijk

Irma Pajmans

bestellen

tel: 071-516 33 36

infodocu@ggdhm.nl

publicatienummer

06021_4c

Druk DZB, Leiden

© augustus 2006

Leefstijl (65-94 jaar)

Deze factsheet beschrijft de resultaten van de gezondheidspeiling 2005 met betrekking tot het gebruik van alcohol en tabak en bewegen/sporten onder zelfstandig wonende ouderen van 65 tot 94 jaar in Zuid-Holland Noord. Driekwart van hen drinkt alcohol, 8% drinkt excessief en een derde drinkt dagelijks. Van de respondenten rookt 12%. Mannen drinken en roken meer dan vrouwen. Alleenstaanden drinken minder dan degenen die met hun partner wonen, maar ze roken meer. Vergeleken met volwassenen in de leeftijd van 19 tot 64 jaar, drinken en roken de 65-plussers minder. Ruim de helft van de respondenten voldoet aan de norm Gezond Bewegen. Het percentage is hoger onder mannen dan vrouwen en neemt af met de leeftijd en met het hebben van lichamelijke beperkingen. De belangrijkste cijfers staan in een overzichtstabel achterop.

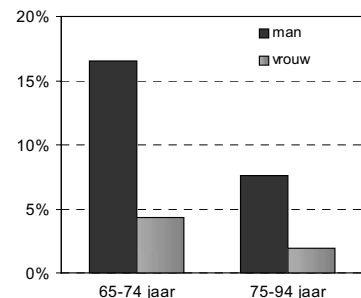
DEEL 1 ALCOHOL

Ruim driekwart van de 65-plussers drinkt (wel eens) alcoholhoudende dranken. Verder zegt 8% vroeger wel gedronken te hebben maar nu niet meer en 15% heeft nooit gedronken. Gemiddeld drinkt men 11 glazen per week. Ongeveer 8% drinkt excessief of zeer excessief¹ (vaak en veel) en 5% drinkt zwaar² (veel glazen per keer). Een derde van de 65-plussers drinkt elke dag. Eén vijfde drinkt alleen in het weekend.

Er zijn een aantal verschillen tussen de gemeentecusters. In Leiden (cluster A) en Alphen aan den Rijn (cluster B) zijn er minder drinkers (respectievelijk 71% en 74%) en minder dagelijkse drinkers (26% en 27%) onder de ouderen dan in de rest van de regio. Het percentage excessieve drinkers is in Alphen ook lager, maar in Leiden is dat vergelijkbaar met de overige clusters. In Noordoost Duin- en Bollenstreek (cluster H) zijn er meer zware drinkers (7,5%).

Alcoholgebruik onder mannen, vrouwen, bij toenemende leeftijd

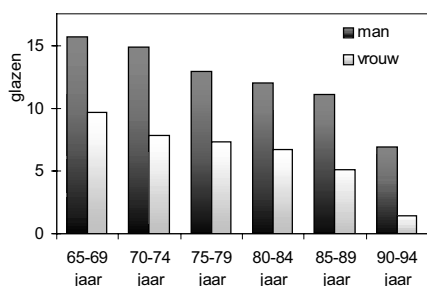
Mannen van 65 jaar en ouder drinken meer en vaker alcoholhoudende dranken dan vrouwen in deze leeftijdsgroep. Dagelijks alcoholgebruik is de gewoonte voor ruim 40% van de mannen van 65-94 jaar. Voor vrouwen geldt dit maar voor een kwart van de 65-74-jarigen en voor 18% van de 75-plussers.



Figuur 1. Percentage dat excessief drinkt naar leeftijd en geslacht

¹ Excessief drinken is gedefinieerd als: in één week op vijf dagen ten minste vier glazen alcohol per dag drinken of op drie dagen tenminste zes glazen; zeer excessief is op vijf dagen per week ten minste zes glazen per dag (standaard volgens Garretsen).

² Zwaar drinken is gedefinieerd als minimaal één keer per week zes glazen alcohol op een dag voor mannen en vier glazen voor vrouwen (standaard indicator van het CBS).



Figuur 2. Aantal glazen per week naar leeftijd en geslacht

Mannen vertonen vaker excessief drinkgedrag dan vrouwen. Met toenemende leeftijd drinken ouderen minder: van de respondenten van 65 tot 74 jaar drinkt 11% excessief, terwijl dit voor de 75-plussers maar 4% is (zie figuur 1).

Mannen drinken gemiddeld 14 glazen per week verdeeld over 5 dagen en vrouwen 8 glazen per week op 4 dagen. De hoeveelheid alcohol die men drinkt daalt met het stijgen der jaren (figuur 2).

Wat wordt er gedronken?

Wijn is de meest populaire drank onder de 65-plussers: 73% van degenen die drinken drinkt wijn. Bier wordt door 35% van de drinkers gedronken, vooral door mannen (62%), veel minder door vrouwen (11%). Gedestilleerde sterke drank wordt door 30% gedronken en likeur e.d. door 20%. Mixdrankjes (sterke drank met fris of sap) worden door 6% gedronken.

Opleiding, gezin, etniciteit en gezondheid In de groep 65-plussers met een hoger *opleidingsniveau* (HAVO, VWO, MBO, HBO en academici) zijn meer drinkers (85%) dan onder degenen die een lage opleiding hebben genoten. Hoe hoger de opleiding, hoe groter het percentage dat dagelijks drinkt (lager onderwijs 20%, HBO/universitair 42%).

Alcoholgebruik onder 65-plussers hangt samen met *gezinssamenstelling en burgerlijke staat*. Onder de ouderen die met echtgenoot of partner samenwonen zijn meer drinkers dan onder alleenstaanden (81% versus 68%) en ze hebben vaker de gewoonte dagelijks een glaasje te drinken (37% vs. 22%). Deze verschillen in percentages 'sociale drinkers' zijn onafhankelijk van verschillen in leeftijd, geslacht of opleiding. Weduwen/weduwnaars vertonen minder vaak excessief of zwaar drinkgedrag. Dit hangt gedeeltelijk samen met verschillen in leeftijd en geslacht: de groep verweduwden is gemiddeld ouder (78 jaar) dan gehuwde 65-plussers (72 jaar) en bestaat voor tweederde uit vrouwen. Vrouwen en 75-plussers drinken sowieso minder. Gescheiden alleenstaanden drinken vaker excessief dan de overige alleenstaanden (11% versus 5%).

De niet-westerse *allochtone* 65-plussers drinken minder (52% drinkt alcohol) dan de autochtonen en

westers allochtonen. De westers allochtone respondenten hebben vaker dan autochtonen de gewoonte dagelijks te drinken (40%), de niet-westers allochtonen doen dat juist minder (13%).

De 65-plussers die zich *gezond voelen* drinken vaker dan degenen die hun gezondheid matig tot slecht beoordelen. Ouderen met een chronische aandoening die hen belemmert in hun dagelijkse bezigheden of anderszins lichamelijke beperkingen hebben, drinken duidelijk minder en minder vaak dan ouderen die dat niet hebben.

Vergelijking met 19-64-jarigen³

Onder de 65-plussers zijn minder drinkers dan onder volwassenen tot 65 jaar. Dat is in alle clusters het geval. Het percentage geheelonthouders (nooit

Tabel 1 Drinkgedrag onder 19-94 jarigen

	leeftijdscategorie					Totaal
	19-34	35-49	50-64	65-74	75-94	
	%	%	%	%	%	%
Drinken	87	86	86	81	70	84
Excessief drinken	21	15	17	11	4	16
Zwaar drinken	29	15	16	7	2	17
Dagelijks drinken	4	14	35	35	26	22
Aantal glazen alcohol per week	9,5	9,8	13,8	12,6	9,5	11,2

vetgedrukt = significant verschil met totaal

gedronken) is hoger onder 65-plussers dan onder 19-64-jarigen (15% versus 8%). Excessief drinkgedrag komt duidelijk het meest voor onder de jongvolwassenen en neemt af met de leeftijd (zie tabel 1). Daarentegen is het percentage dat dagelijks drinkt lager onder jongvolwassenen; het neemt toe met leeftijd en blijft gelijk in de leeftijd van 50 tot 75 jaar. Van de verschillende leeftijdsgroepen drinken volwassenen van 50-64 jaar gemiddeld het grootste aantal glazen alcohol per week. In noordoost Duinen Bollenstreek (cluster H) drinken de volwassenen tot 65 jaar niet meer dan gemiddeld, terwijl de 65-plussers vaker (zwarte) drinkers zijn. In Katwijk / Noordwijk (cluster G) zijn er minder drinkers onder de 19-64-jarigen dan gemiddeld (81% versus 86%), terwijl onder de 65-jarigen het percentage dat drinkt juist meer is dan het gemiddelde voor Zuid-Holland Noord (81% versus 76%).

DEEL 2 TABAK

Twaalf procent van de 65-plussers rookt sigaretten, sigaren of pijp. Verder heeft 48% vroeger wel gerookt maar nu niet meer en 40% heeft nooit gerookt. In Leiden (cluster A) wordt meer gerookt onder 65-plussers (15%) dan in andere clusters.

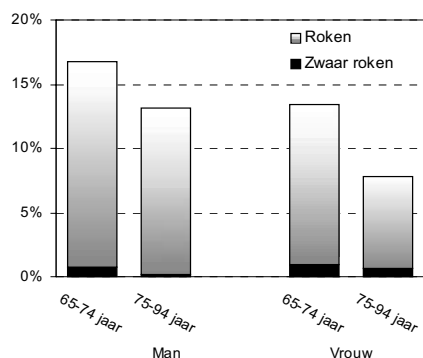
³ Zie factsheet 4b Alcohol en tabak 19-64 jaar, gezondheidspeiling 2005.

⁴ Zwaar roken = meer dan een pakje ofwel 20 sigaretten per dag.

Minder dan één op de honderd 65-plussers (0,7%) is een zware roker⁴. In Leiden en Alphen aan den Rijn (clusters A en B) zijn relatief meer zware rokers (1,7% en 1,5%) dan in de andere clusters.

Roken onder mannen en vrouwen, bij toenemende leeftijd

In de groep ouderen zijn er meer mannen die roken dan vrouwen (14% tegenover 9%). Onder vrouwen zijn naar verhouding wel meer zware rokers: 4,2% van de rokende mannen is een zware roker tegenover 9,4% van de rokende vrouwen (zie figuur 3). Met toenemende leeftijd neemt het percentage rokers af, in hoeverre deze gegevens worden beïnvloed door werkelijke gedragsveranderingen met het ouder worden of doordat de notoire rokers eerder overlijden en dus uit de statistieken verdwijnen, is niet uit deze gegevens te halen.



Figuur 3. Rookgedrag naar leeftijd en geslacht

Wat en hoeveel roken de rokers?

Eén op de tien respondenten rookt sigaretten, 1,7% rookt alleen sigaren of pijp en 0,4% rookt zowel sigaretten als sigaren of pijp. Van de mannen rookt 3,4% sigaren of pijp en van de vrouwen 0,5%. Sigarettenrokers roken gemiddeld 12 sigaretten per dag, variërend van één sigaret tot twee pakjes per dag. Sigarenrokers roken 18 sigaren per week en pijprokers tegen de twee pakjes pijptabak per week. Gemiddeld roken rokende mannen en vrouwen evenveel sigaretten. Met toenemende leeftijd neemt het aantal sigaretten per dag af. Van 65 tot 80 jaar rookt men zo'n 12-13 sigaretten per dag, terwijl degenen die de 80 gepasseerd zijn gemiddeld nog slechts 5 sigaretten per dag roken.

Opleiding, gezin, etniciteit en gezondheid

Ouderen met een *lager opleidingsniveau* roken vaker dan ouderen die een middelhoge opleiding hebben afgerond (basisonderwijs 14% versus HAVO/VWO/MBO 9%). Onder de hoogst opgeleiden (HBO, academisch geschoold) roken juist weer meer respondenten (12%).

Alleenstaande 65-plussers zijn vaker rokers dan mensen die met hun partner samenwonen (14% versus 11%). Met name in de groep van gescheiden

alleenstaanden bevinden zich meer rokers (25%) en ook relatief meer zware rokers (2,7%).

De 65-plussers met een *niet-westerse allochtone* achtergrond roken wat minder dan autochtone en westers-allochtone 65-plussers, maar dit verschil is niet significant. Dat dit verschil niet significant is komt waarschijnlijk door het kleine aantal niet-westerse allochtone 65-plussers onder de respondenten (n=29).

Degenen die *beperkt mobiel* zijn en/of moeite hebben met (zelfstandig) algemeen dagelijkse levensverrichtingen uit te voeren, roken net zoveel als degenen die dat niet hebben. Een krap budget verhindert 65-plussers niet om te roken: degenen die aangeven *moeite te hebben met rondkomen* roken juist wat meer. Dit wordt niet verklaard door verschillen in leeftijd en geslacht.

Het percentage *alcoholgebruikers* onder de rokers is gelijk aan het percentage onder niet-rokers, maar rokers drinken wel méér: 18% van de rokende 65-plussers drinkt excessief terwijl dit 7% is voor niet-rokers.

Vergelijking met 19-64-jarigen³

Met oplopende leeftijd roken minder mensen. Dat geldt voor alle clusters van Zuid-Holland Noord. Zwaar roken loopt op tot de leeftijd 50-64 jaar en neemt af bij 65+. De groep van 50-64 jaar rookt gemiddeld de meeste sigaretten. In Leiden (cluster A) nam onder de *19-64 jarigen* het percentage

Tabel 2 Rookgedrag onder 19-94 jarigen per leeftijdsgroep

	leeftijdscategorie					Totaal %
	19-34 %	35-49 %	50-64 %	65-74 %	75-94 %	
Roken	28	25	23	15	10	23
Zwaar roken	1,7	2,7	3,3	0,9	0,6	2,3
Aantal sigaretten per dag	10,7	11,9	12,8	10,4	9,3	11,3

vetgedrukt = significant verschil met totaal

zware rokers de afgelopen jaren drastisch af; onder de *65-plussers* zijn hier echter nog relatief veel zware rokers. Vergeleken met het gemiddelde van Zuid-Holland Noord is het percentage rokers onder de *19-64 jarigen* hoger in Katwijk/Noordwijk (cluster G) en lager in de middelgrote gemeenten rond Leiden (cluster C) en de kleine gemeenten rond Leiden en Alphen aan den Rijn (cluster D), terwijl de 65-plussers in deze clusters niet meer dan gemiddeld roken. Onder *19-64 jarigen* neemt roken duidelijk af met toenemend opleidingsniveau; voor 65-plussers is deze relatie niet zo sterk. Onder alleenstaanden zijn meer rokers, ongeacht de leeftijd.

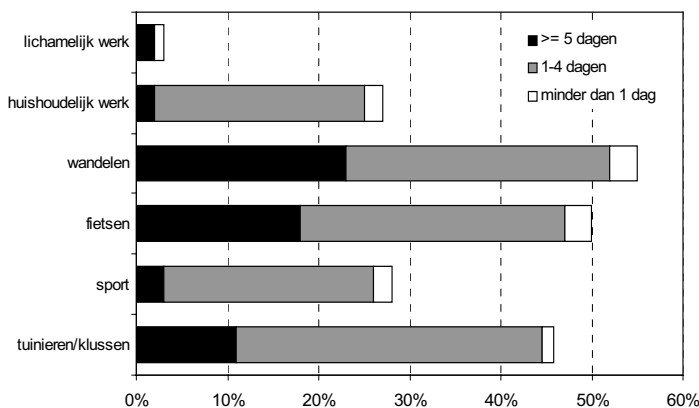
DEEL 3 GEZOND BEWEGEN

Aan de 65-plussers is een aantal vragen gesteld over activiteiten die zij uitvoeren in verband met (vrijwilligers)werk, huishouden en vrije tijd, om te bepalen hoeveel lichaamsbeweging men krijgt en of daarmee de norm voor voldoende bewegen wordt gehaald⁵. De Nederlandse norm Gezond Bewegen voor volwassenen is minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen. De grens van wat 'matig intensief' bewegen is, is lager voor volwassenen vanaf 55 jaar dan voor volwassenen onder de 55 jaar.

Van de 65-plussers voldoet 57% aan de norm Gezond Bewegen, volgens deze enquête. Dit percentage moet met enige reserve beschouwd worden, omdat de uitgebreide vraag door een aantal ouderen niet goed is ingevuld en deze daardoor bij de analyse hiervoor niet meetellen (4,6%). Het gevonden percentage is wel vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde voor 65-plussers (58%, CBS 2005).

Er zijn geen significante verschillen tussen de gemeenteclusters in dit opzicht. Van degenen die de norm niet halen is bijna de helft inactief: 23% van de ouderen is minder dan één dag in de week een half uur lichamelijke actief. In Leiden is het percentage inactieven hoger (cluster A, 29%) en in de kleine gemeenten rond Leiden en Alphen aan den Rijn lager dan gemiddeld (cluster D, 18%).

Een kwart van de ouderen voldoet aan de norm door iedere week op vijf of meer dagen minimaal een half uur te wandelen, en iets minder (18%) pakt met dezelfde regelmaat de fiets. Een deel van hen (9%) fietst een half uur én wandelt een half uur op 5 dagen per week. In de middelgrote gemeenten rond Leiden (cluster C) wordt er meer gewandeld onder de 65-plussers (27%), terwijl in de kleine gemeenten



Figuur 4. Activiteitenpatroon naar het aantal dagen per week dat men minimaal 30 minuten matig intensief lichamelijke actief is

rond Leiden en Alphen aan den Rijn (cluster D) minder wordt gewandeld (16%). Fietsen is overal ongeveer even populair (zie tabel kerncijfers). Ruim een kwart van de 65-plussers sport minimaal één keer per week. Respondenten van de middelgrote gemeenten rondom Leiden (cluster C) doen vaker aan sport (32%), terwijl die van Alphen aan den Rijn (cluster B) en Katwijk/Noordwijk (cluster G) dat minder vaak doen (respectievelijk 21% en 21%).

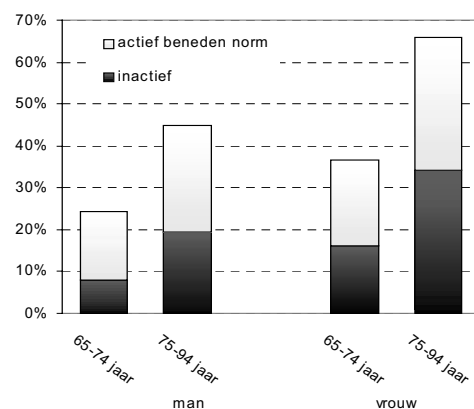
Activiteiten

De 65-plussers behalen de norm Gezond Bewegen door een combinatie van verschillende activiteiten (figuur 4). Van hen doet 2% doet wekelijks een half uur of meer matig tot zwaar lichamelijke werk. Een kwart doet wekelijks minimaal een half uur matig tot zwaar huishoudelijk werk. Meer dan driekwart van de respondenten is regelmatig actief met wandelen (52%), fietsen (47%), sporten (26%) tuinieren (39%) of klussen (23%). Zwemmen is de sport die het meest beoefend wordt door 65-plussers (9%), daarna fitness/gym (7%), tennis (5%), voetbal (2%) en golf (2%).

Gezond bewegen onder mannen, vrouwen, bij toenemende leeftijd

Mannen van 65 jaar en ouder voldoen vaker aan de norm Gezond Bewegen dan vrouwen (68% versus 49%). In de leeftijdsgroep 65-74 jaar voldoen meer respondenten aan de norm dan in de groep van 75-plussers. Twee keer zoveel vrouwen als mannen zijn inactief (29% versus 15%) en dit is zichtbaar in beide leeftijdsgroepen (figuur 5).

De 65-74 jarigen fietsen, wandelen en sporten vaker dan 75-plussers. Mannen fietsen en wandelen vaker dan vrouwen, maar sporten doen ze even vaak. De meest populaire sport voor mannen is tennis, daarna zwemmen, fitness en golf; voor de vrouwen is dat respectievelijk zwemmen, fitness en tennis.



Figuur 5. Percentage ouderen dat inactief is of actief maar beneden norm Gezond Bewegen naar leeftijd en geslacht

⁵ De gebruikte vragenlijst is de zogeheten 'Short Questionnaire to Assess Health enhancing physical activity' (SQUASH). Deze door het RIVM ontwikkelde vragenlijst beoogt een volledig beeld te leveren van de lichamelijke activiteit. Gevraagd wordt naar frequentie, duur en intensiteit van de volgende deelvormen van lichamelijke activiteit: (1) activiteiten in woon-werk verkeer, (2) activiteiten op het (vrijwilligers)werk, (3) activiteiten in het huishouden, (4) sporten en (5) andere vrijetijdsactiviteiten.