

Wetenschappelijk onderzoek Vitaliteit bij 75-plussers

In de komende jaren groeit het aantal ouderen in Nederland sterk. In 2040 zal de groep van 75-plussers meer dan verdubbeld zijn. Een hoge leeftijd staat niet gelijk aan kwetsbaar zijn. Kwetsbaarheid komt echter wel veel vaker voor naarmate mensen ouder worden. Er wordt de komende jaren dus een sterke toename in het aantal kwetsbare ouderen verwacht. Veel onderzoeken richten zich dan ook op kwetsbaarheid bij ouderen. Maar er is ook een groep ouderen die (relatief) vitaal blijft. Met vitaliteit bedoelen we het hebben van een laag aantal beperkingen op fysiek, emotioneel en cognitief gebied. Tot nu toe is hier nog nauwelijks onderzoek naar gedaan. Daarom richt ons onderzoek zich op deze groep ouderen. De volgende vragen staan centraal:

1 Hoe kan je voorspellen of iemand vitaal blijft?

2 Wat zijn de gevolgen van vitaliteit?

Bevindingen

Uit ons onderzoek blijkt dat ruim een kwart van de 75-plussers vitaal is.

1 Hoe kan je voorspellen of iemand vitaal blijft?

We hebben 33 factoren onderzocht, op verschillende domeinen van het leven, die mogelijk vitaliteit bij ouderen konden voorspellen.

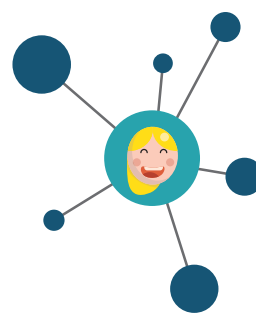
Van alle onderzochte factoren, vonden we zeven voorspellers die samen vitaliteit (3 jaar later) goed konden voorspellen:



Lagere Leeftijd



Hoger
opleidingsniveau



Hoge mate van
emotionele steun vanuit
sociaal netwerk



Weinig chronische
ziekten



Afwezigheid van
gehoorproblemen



Een goede ervaren
gezondheid



Weinig depressieve
klachten

2 Wat zijn de positieve gevolgen van vitaliteit?

Vitaliteit heeft diverse positieve gevolgen voor mensen zelf, op het gebied van zorggebruik en op het gebied van psychisch functioneren

Vitaliteit heeft zowel op de korte termijn (na 3 jaar) als op de lange termijn (na 6 jaar) positieve gevolgen. Zo hebben vitale 75-plussers een minder grote kans dan niet-vitale 75-plussers op:

- Ziekenhuisopname
- Contact met een medisch specialist
- Eenzaamheid
- Depressie
- Angstklachten
- Een slechte ervaren gezondheid
- Overlijden

Ook positieve gevolgen van vitaliteit voor de samenleving in brede zin

Vitale ouderen hebben een grotere kans dan niet-vitale ouderen op:

- Het lid zijn van een maatschappelijke organisatie
- Het ondernemen van vrijetijdsactiviteiten
- Tevredenheid met hun leven



Methoden

Voor dit onderzoek hebben we gebruik gemaakt van data van de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA), een langlopende studie die zich richt op het fysieke, cognitieve, emotionele en sociaal functioneren van Nederlandse ouderen. Om voorspellers van vitaliteit te onderzoeken, hebben we data gebruikt van 569 75-plussers in de periode 2008-2012. Om onze onderzoeksvraag met betrekking tot de uitkomsten van vitaliteit te onderzoeken, hebben we gebruik gemaakt van data van 1275 75-plussers die gevolgd zijn over een periode van 1995-2016. Meer informatie over LASA: www.lasa-vu.nl.

Achtergrond

Dit onderzoek is uitgevoerd in 2020 door onderzoekers van Amsterdam UMC (locatie VU medisch centrum) in het kader van The Frailty Project. Binnen The Frailty Project wordt onderzoek gedaan naar kwetsbaarheid en vitaliteit onder ouderen. Het huidige onderzoek is gefinancierd door het SeW Fonds, te Heemskerk.

Kijk ook eens online:
www.frailty-project.nl

Conclusies

Ons onderzoek laat zien dat ruim een kwart van de 75-plussers vitaal is. De factoren die vitaliteit goed konden voorspellen zijn allemaal gemakkelijk meetbaar, zodat deze set van voorspellers snel in verschillende contexten ingezet kan worden. Denk bijvoorbeeld aan huisartsen, maar ook aan zorgverleners in de wijk of in het ziekenhuis. Zo kan op een relatief simpele manier gekeken worden of een oudere een grote kans heeft om vitaal te blijven. Ook kunnen deze voorspellers aanknopingspunten zijn voor het bevorderen van vitaliteit onder ouderen. Gemeenten en welzijnsorganisaties zouden bijvoorbeeld in kunnen zetten op preventie van depressie en het vergroten van sociale steun onder ouderen.

Vitaliteit hangt samen met de afwezigheid van negatieve uitkomsten (bijv. ziekenhuisopname en depressie) en de aanwezigheid van positieve uitkomsten (bijv. maatschappelijke participatie en tevredenheid). Deze gevolgen van vitaliteit zijn zowel voor de oudere zelf als voor de samenleving als geheel zeer wenselijk. Het is dus van belang niet alleen in te zetten op het voorkomen en uitstellen van kwetsbaarheid, maar juist ook op het bevorderen van vitaliteit onder ouderen.