

Gezond ouder worden in Almere, hoe doen we dat?

Bevindingen van gesprekken met 65-plussers

GGD Flevoland voert een project uit gericht op het preventielandschap voor thuiswonende 65-plussers in Almere. Hogeschool Windesheim heeft hiervoor beelden en ervaringen over het ouder worden opgehaald in gesprekken met 65-plussers. Inzicht in hun leefwereld kan het preventieaanbod, zoals programma's tegen gevoelens van eenzaamheid of beweegactiviteiten, beter laten aansluiten bij de behoeftes van de oudere inwoners van Almere. In deze flyer geven we een eerste impressie van hoe 65-plussers in Almere het ouder worden en eenzaamheid beleven.

Opzet kwalitatief onderzoek

Besproken thema's

- Dagelijks leven, zoals hobby's, zingeving, moeilijkheden en ondersteuning.
- Ouder worden, zoals houding, beleving, uitdagingen, zorgen, wensen.
- Preventie, zoals wat doen ouderen zelf al? Wat hebben ze nodig?
- Eenzaamheid, zoals beleving, oorzaken, activiteiten, drempels.



15 interviews in Almere met inwoners tussen de 65 en 87 jaar.



1 focusgroep met 65-plussers, gemeente Almere en GGD Flevoland om de resultaten te duiden.

Beleving van het ouder worden

Uit de gesprekken blijkt dat vrijwel alle ouderen merken dat zij ouder worden. Dit komt vooral tot uiting in fysieke klachten, zoals gehoorproblemen en vermoeidheid, maar ook mentale aspecten, waaronder vergeetachtigheid en overprikkeling, worden genoemd.

Daarnaast geven ouderen aan dat zij zich steeds afhankelijker voelen, bijvoorbeeld omdat zij niet meer kunnen autorijden of sneller de hulp van hun kinderen moeten inschakelen. De meesten beschouwen deze veranderingen als een vanzelfsprekend onderdeel van het ouder worden en nemen hierover een accepterende houding aan.

Tegelijkertijd geeft een deel van de ouderen aan dat zij zich nog altijd jong van geest voelen.

“Nu merk ik dat ik meer vergeet. Vroeger kon ik alles onthouden, maar nu minder. Waarschijnlijk door de leeftijd en omdat je er minder mee bezig bent.”

“Naarmate je ouder wordt, ga je lichamelijk achteruit. Dat gaat heel geleidelijk en ik vind dat geen feest. Je wordt steeds wat stroever, maar het hoort bij ouder worden.”

“Als ik in de spiegel kijk denk ik: jeetje, maar ik blijf er niet in hangen. Je ziet jezelf anders dan je eruitziet; voor mij voelt het alsof ik nog 30 ben. Ik voel me niet oud.”

Ouder worden en eenzaamheid

Uit de gesprekken komt naar voren dat ouderen op uiteenlopende manieren spreken over eenzaamheid en het alleen zijn.

"Eenzaam zijn en eenzaam voelen zijn verschillend. Ik voel het wel, maar ik ben het niet."



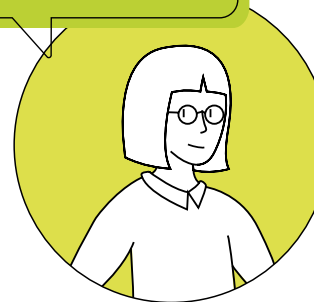
Voor sommige staat alleen zijn juist voor rust, zelfstandigheid en de vrijheid om hun eigen tempo te bepalen. Andere ouderen ervaren daarentegen een gevoel van leegte of gemis, met name na het verlies van een partner of wanneer sociale contacten in de loop der tijd zijn afgenomen.

"Vooral het gebrek aan een netwerk. Als mensen elkaar niet groeten op straat of in de flat, dan word je gauw eenzaam."



Ook het ontbreken van aansluiting in gesprekken, beperkte mobiliteit en weinig contact met kinderen of kleinkinderen worden genoemd als oorzaken van eenzaamheid.

"Het lijkt wel in het leven hoe ouder je wordt, hoe eenzamer je wordt."



Daarnaast geven sommige ouderen aan dat zij zich vooral eenzaam voelen op momenten waarop zij iets zouden willen ondernemen, maar zich realiseren dat dit niet (meer) mogelijk is.

"Dan voel je je leeg, beetje eenzaamheid in je buik."



Hoe verder?

Op dit moment werken we aan een rapportage waarin de gesprekken zijn verwerkt. Samen met GGD Flevoland en gemeente Almere verkennen we hoe we de resultaten voor het voetlicht kunnen brengen bij inwoners, beleidsadviseurs, opleidingen en andere relevante partijen en belangstellenden. Het project waarin GGD Flevoland zicht helpt te creëren op het preventielandschap heet Previde (ook wel Proeftuin ouderen).



Meer lezen over dit project of hoe we verder gaan?

Scan de QR-code voor de website

Vragen?

Neem contact op met Anne Thijssen
E-mail: a.a.m.thijssen@windesheim.nl

