

# Onnodige angst voor oude dag



De meeste mensen van 45 tot 64 jaar vrezen dat ze later zullen vereenzamen en weinig levenskwaliteit overhouden. Die vrees lijkt nochtans niet terecht, want degenen die tussen hun 65e en 84e nog in goede gezondheid verkeren, zijn best gelukkig.

Muriel Hertens – Sebastian Stevering



De meeste 65- tot 84-jarigen wonen nog thuis en willen daar zo lang mogelijk blijven.

**D**e levensverwachting van de Belg bedraagt vandaag iets meer dan 81 jaar en blijft nog stijgen. Onze bevolking vergrijsd dan ook meer en meer. Maar hoe zit het met de levenskwaliteit op hogere leeftijd? En hoe bereid je je voor op je oude dag?

Wij vroegen het aan 1 365 Belgen. Aan de deelnemers tussen 45 en 64 jaar vroegen we hoe ze hun toekomst zagen. Bij de deelnemers tussen 65 en 84 jaar peilden we naar hun levenskwaliteit. Dat leverde vrij verrassende resultaten op: de jongste groep ziet de toekomst vrij somber in, terwijl de oudste groep best tevreden is. Dat verdient weliswaar een woordje uitleg.

### Vrees voor vereenzaming

Niet alleen oud worden: dat is de grootste wens van alle deelnemers, ongeacht hun leeftijd. Heel wat 45- tot 64-jarigen vrezen dat ze vroeg of laat hulpbehoevend worden en niet op hun familie zullen kunnen rekenen voor sociale en culturele activiteiten. Voor hulp bij hun huishoudelijke taken en lichaamsverzorging verwachten ze eerder een beroep te doen op professionele diensten. Zo is 44 % van de 45- tot 64-jarigen ervan overtuigd dat ze niet kunnen terugvallen op hun familie als ze niet meer uit de voeten kunnen. Slechts 22 % denkt dat hun familie wel voor hen zal klaarstaan. 34 % twijfelt daaraan. Deze resultaten geven duidelijk aan dat de 45- tot 64-jarigen hun toekomst met lede ogen tegemoet zien. Degenen die denken op iemand te kunnen rekenen als het nodig is, zijn vanzelfsprekend optimistischer over hun levenskwaliteit op latere leeftijd dan de anderen. Voorts verwachten de hoog- en middelhoogopgeleide deelnemers minder hulp dan de laagopgeleide. Drie op de vijf 65- tot 84-jarigen die met gezondheidsproblemen kampen, bevestigen dat ze inderdaad geen hulp van familie krijgen bij huishoudelijke en sociale taken. Dat komt doordat de meesten van hen hun familie niet willen lastigvallen. In twee op de drie gevallen is de reden dat hun familie te ver woont

of geen tijd heeft. Niettemin vinden de deelnemers tussen 65 en 84 jaar dat ze een goede levenskwaliteit hebben: 64 % geeft zijn levenskwaliteit in het algemeen een score van minstens 8 op 10, wat veel meer is dan de 45- tot 64-jarigen verwachten.

### Zoals het klokje thuis tikt ...

De meeste deelnemers willen het liefst zo lang mogelijk in hun huis blijven wonen. Dat geldt voor 70 % van de 45- tot 64-jarigen en voor 84 % van de 65- tot 84-jarigen. Ze blijven niet alleen graag thuis wonen als ze nog gezond zijn, maar ook als ze minder zelfredzaam worden of meer hulp nodig hebben van familie en professionele diensten. De Belg heeft nu eenmaal een baksteen in de maag en woont dan ook het liefst tot de laatste snik thuis.

Hoe ouder, hoe meer mensen vandaag in een appartement in plaats van een huis wonen. Maar de meerderheid woont nog altijd in een klassiek huis, meer bepaald 84 % van de 45- tot 64-jarigen en 78 % van de 65- tot 84-jarigen. Veel

senioren overwegen wel om een andere woning (bij) te kopen of om te verhuizen naar een andere eigendom. De oudste deelnemers spelen natuurlijk veel minder met dat idee; zij houden meestal niet van verandering zolang ze nog gezond zijn. Opvallend is dat een op de vijf deelnemers tussen 65 en 84 jaar nog nooit heeft nagedacht over zijn verblijfplaats ingeval hij hulpbehoevend wordt. Een woning bezitten blijkt het hoogste goed op elke leeftijd. Bijna negen op de tien deelnemers zijn naar eigen zeggen eigenaar van hun woning.

Rusthuizen zijn dan ook niet erg in trek bij de 45- tot 64-jarigen. Slechts 1 % is bereid om daar de rest van zijn dagen te slijten als de gezondheid nog in orde is. 16 % ziet een rusthuis wel zitten als ze hulpbehoevend worden. Bij de oudste deelnemers die nog in goede gezondheid verkeren, zijn die resultaten vergelijkbaar. In geval van hulpbehoevendheid is er wel een grotere bereidheid om naar een rusthuis te verhuizen.

De 45- tot 64-jarigen zijn meer te vinden voor een serviceflat als ze hulpbehoevend worden. Daar kunnen ze zelfstandig wonen in een appartement zonder verdiepingen en tegelijk gebruikmaken van verschillende faciliteiten. Ook bij de 65- tot 84-jarigen ziet een op de vier een serviceflat wel zitten. Dat is niet zo verrassend, aangezien je een serviceflat kunt kopen en senioren graag eigenaar zijn van hun woning. Bovendien behouden de bewoners

**Veel mensen van 45 tot 64 jaar denken later niet op familie te kunnen rekenen**

De meeste mensen  
tussen 45 en 64 jaar  
sparen voor later.

>  
er hun zelfstandigheid en een eigen  
thuis.

### Als we maar gezond zijn

De levenskwaliteit van senioren hangt natuurlijk ook in grote mate af van hun gezondheid. De meeste 45- tot 64-jarigen die bang zijn voor het aftakelingsproces, zijn trouwens vooral bezorgd om hun gezondheid. Velen van hen vrezen dat ze vroeg of laat hulpbehoevend worden. Nochtans blijkt dat allemaal wel mee te vallen. Zo zeggen zes op de tien deelnemers dat hun gezondheidstoestand hen niet belemmert in het dagelijks leven. Slechts 5 % ondervindt veel beperkingen in het dagelijks functioneren. Die cijfers stijgen uiteraard met de leeftijd. Zo voelt 41 % van de 80- tot 84-jarigen zich een beetje en 14 % sterk belemmerd bij het dagelijks functioneren.

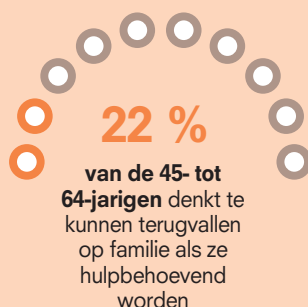
Overigens zijn de 65- tot 84-jarigen in het algemeen niet tevreden over de ouderenzorg in hun streek. De verschillende diensten voor ouderen oogsten helaas weinig lof: de sociale diensten (of publieke thuiszorg) kunnen amper 35 % bekoren, de woonzorgcentra 16 %, de rusthuizen 24 % en de samenwoonprojecten (cohousing) slechts 3 %.

Er zijn geen noemenswaardige verschillen naargelang van het gewest: deze resultaten gelden zowel voor Vlaanderen als voor Brussel en Wallonië.

### Een appeltje voor de dorst

De meeste deelnemers tussen 45 en 64 jaar sparen nu al voor later. Zes op de tien beleggen bijvoorbeeld in een pensioenspaarfonds en vijf op de tien in een levensverzekering. Maar ondanks

## Levenskwaliteit van (jong)senioren



### De zes grootste angsten tussen 45 en 64 jaar



hulpbehoevend  
worden



minder mobiel  
worden



verminderde  
cognitieve  
functies  
vaststellen



met geld-  
tekort  
kampen

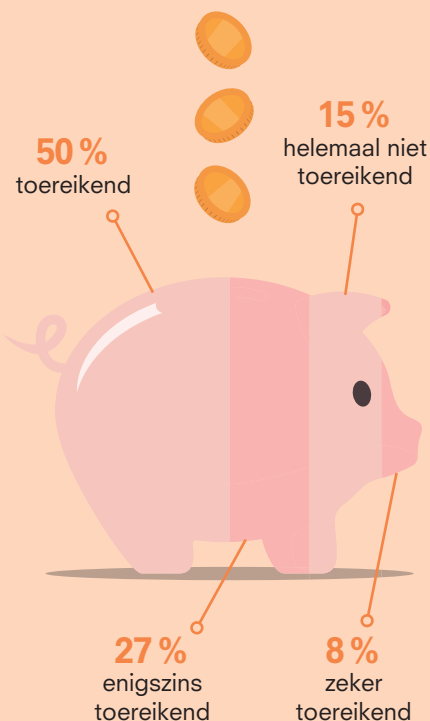


een last worden  
voor de familie



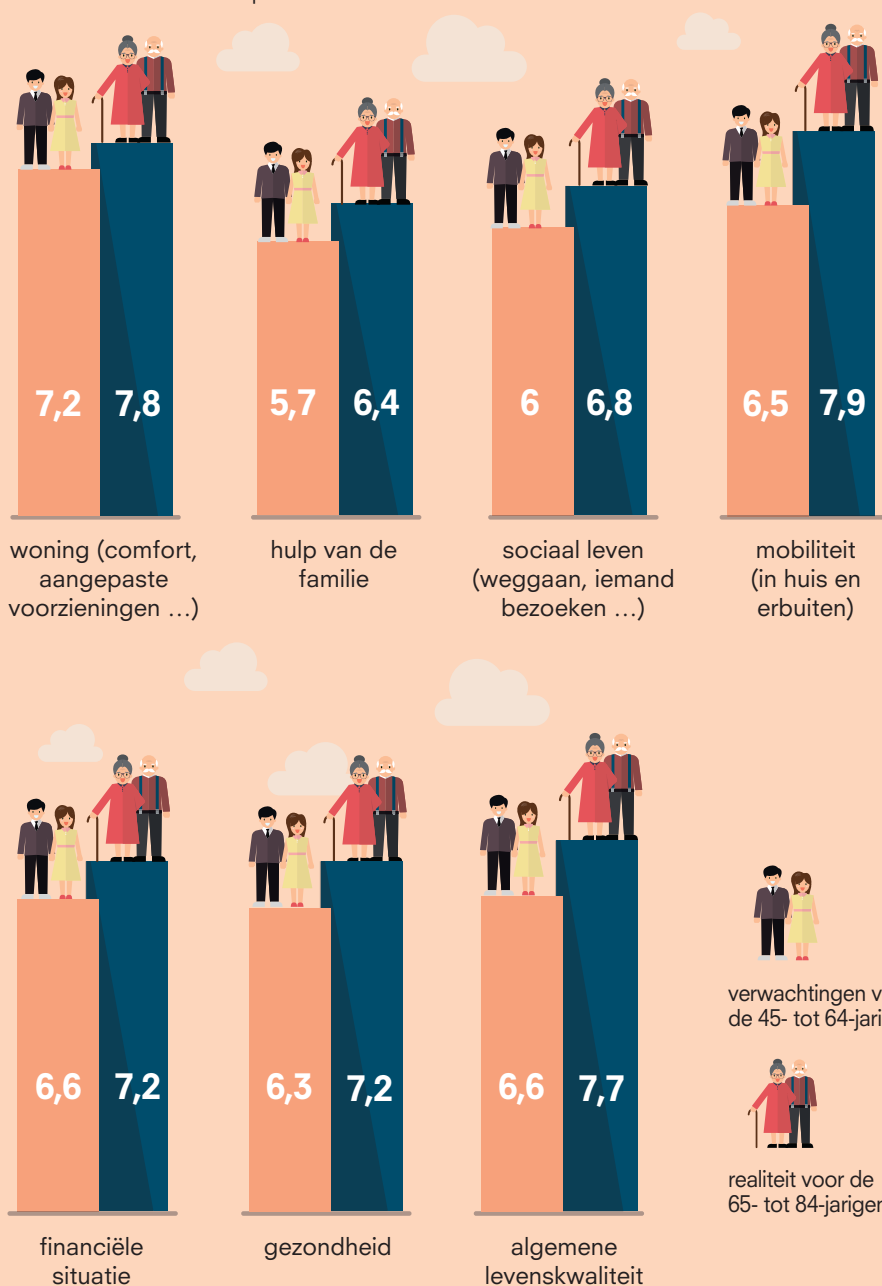
een chronische  
ziekte krijgen

### Vinden de 45- tot 64-jarigen hun spaarpot voor later toereikend?



## Verwachtingen versus realiteit

De 45- tot 64-jarigen zijn vrij pessimistisch, terwijl de realiteit van de ouderen aantoont dat er geen reden is om de toekomst donker in te zien. Dit is hun respectieve score op 10 voor verschillende levensaspecten.



die reserve vrezen veel ondervraagd dat ze later niet rond zullen komen. Hoe moeilijker hun huidige financiële situatie, hoe erger die vrees is bij de 45- tot 64-jarigen. De 65- tot 84-jarigen hebben er vooral moeite mee als hun financiële middelen ontoereikend blijken om te wonen waar ze willen. In zes op de tien van de gevallen waar senioren niet wonen waar ze zouden willen, is dit te wijten aan hun financiële situatie. Bij de deelnemers die nog blaken van gezondheid, weegt geldgebrek duidelijk door op hun levenskwaliteit. Degenen die hun schaapjes op het droge hebben, genieten dan ook een betere levenskwaliteit dan degenen die het minder breed hebben. Bij de deelnemers met gezondheidsproblemen ligt dat anders: zij gaan vooral gebukt onder hun fysieke beperkingen. Uit onze enquête blijkt echter dat de Belg zich niet te veel zorgen moet maken over de toekomst, noch op financieel gebied, noch op andere vlakken. Ouder worden is misschien niet altijd even leuk, maar ook niet zo erg als sommigen denken. ❤️

## Bestel je gids



Ontdek de geheimen van een lang leven in deze gids (ref. 5), waarin zowel gezondheidsthema's als kwesties omtrent levensstijl en sociale relaties aan bod komen. Abonnees van Test Aankoop betalen slechts € 1,95 administratiekosten.

Bel ons op 02 290 34 86 of surf naar [www.testaankoop.be/praktischegidsen](http://www.testaankoop.be/praktischegidsen)