



Sociaal FITaal

Sociaal FITaal betreft een wijkgericht aanpak met focus op inwoners van 65 jaar en ouder. Via een intensieve wervingsmethodiek wordt het gesprek aangegaan om te achterhalen waar bewoners behoefte aan hebben. Men wordt daarbij in de gelegenheid gesteld om deel te nemen aan de vitaliteitsdag waarin de focus ligt op het achterhalen van zowel fysiek als mentaal welbevinden.



Trends en ontwikkelingen



De groep 65-plussers in Nederland groeit de komende decennia;



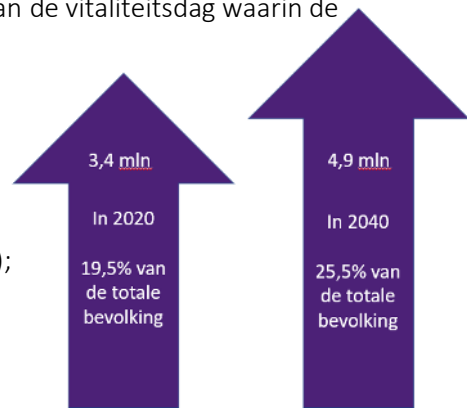
De groep 80-plussers verdubbelt in de jaren tot 2040 (dubbele vergrijzing);



53% van de 74- tot 85-jarigen voelt zich enigszins of sterk eenzaam;



41,9% van de 65-plusser voldeed aan de beweegrichtlijnen;



*Bron Kenniscentrum Sport & Bewegen 2022

Waarom is vitaliteit zo belangrijk?



Ouderen hebben te maken met meerdere gezondheidsklachten en een verhoogd risico op ziekenhuisopname of overlijden.



Als gevolg van ouderdom en chronische aandoeningen hebben 65-plussers regelmatig te maken met bijvoorbeeld eenzaamheid



Ouderen hebben door te weinig bewegen moeite met het voeren van regie over hun eigen leven.



Bewegen helpt lichamelijke en sociale problemen die optreden bij het ouder worden te voorkomen of beperken.



Weinig beweging is een van de belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren voor het krijgen van dementie



Als gevolg van ouderdom en chronische aandoeningen hebben 65-plussers regelmatig te maken met problemen in het dagelijks functioneren.

*Bron Kenniscentrum Sport & Bewegen 2022



Kwalitatieve gegevens

'Fijn dat senioren in Berghem de aandacht krijgen, er is namelijk weinig te doen voor ouderen. Daarnaast heb ik veel aan de vitaliteitstest gehad. Ik heb stilgestaan bij zaken die ik in het dagelijks leven als normaal ervaar. Ik heb fijne adviezen ontvangen waardoor ik vaker ga bewegen door bijvoorbeeld weer vrijwilligerswerk op te pakken. Fijn dat ik op deze manier uit mijn isolement ben gehaald!' – Deelnemer vitaliteitstest



'Goed dat jullie op deze manier nazorg geven. Wel zou ik graag nog eens een vitaliteitstest willen doen om te kijken of er verandering is ten opzichte van vorig jaar.' – Deelnemster 1-meting vitaliteitstest



Kwantitatieve gegevens

Op 12 juni 2021 heeft in het kader van Sociaal FITaal in Centrum-Krinkelhoek-Mettegeupel (CKM) een vitaliteitstestdag plaatsgevonden. 105 mensen hebben hieraan deelgenomen, waarvan 63 mensen ook de 1-meting vragenlijst hebben ingevuld.



Onderstaande gegevens geven de resultaten van de 1-meting weer en gaan over de periode na de vitaliteitsdag. Bij een aantal percentages wordt als referentie in het donkerblauw het percentage uit de Gezondheidsmonitor Ouderen 2020 voor CKM weergegeven.

Algemene gezondheidskenmerken	Ouderenmonitor 2020	Vragenlijst SF 2021
Heeft een (zeer) goede gezondheid	64%	69%
Kan de dingen doen die men wil doen	77%	89%
Kan zich met moeite verplaatsen buitenshuis	82%	65%
Kan zonder moeite sociale contacten leggen en onderhouden	62%	74%
Is lid van een sportvereniging of sportclub	25%	31%
Is lid van een andere vereniging of club (vrijwilligerswerk)	34%	46%

Eenzaamheidscijfers Oss	Ouderenmonitor 2020	Vragenlijst SF 2022
Eenzaam	58%	55%
(zeer) ernstig eenzaam	9%	18%
Emotioneel eenzaam	41%	40%
Sociaal eenzaam	34%	39%

Gebruik van diensten	Bewegingsactiviteiten voor ouderen	Recreatieve/culturele activiteiten	Algemene gezondheidscheck
Ja, maakt men wel eens gebruik van	23%	25%	12%
Nee, maar zou men wel willen	19%	17%	11%
Nee, heeft men geen behoefte aan	58%	58%	77%



SROI

€890.000 - €1.800.900 per traject



€12.900 - €26.100 per persoon x 69 deelnemers

Geschatte maatschappelijke waarde wanneer één 55-plusser aan de beweegrichtlijn gaat voldoen.

*Bron Kenniscentrum Sport en Bewegen 'Wat levert sport en bewegen op' 2021

Chronische aandoeningen voorkomen en ziektebelastingen verlagen bij bestaande aandoeningen waardoor zorgkosten flink afnemen.