

Buren houden ouderen gezond

Epidemiologe Simone Croezen van Wageningen University, onderdeel van Wageningen UR, onderzocht het verband tussen sociale contacten en de gezondheid van ouderen. Daarvoor gebruikte ze de gegevens van bijna 25.000 zelfstandig wonende ouderen (65+) in het werkgebied van de GGD Gelre-IJssel. Die ouderen blijken aanzienlijk positiever over hun gezondheid wanneer ze veel sociale contacten hebben.

De echte verrassing zit 'm in het soort contacten. Buren staan met stip op een. 'Het contact met buren is sterk gerelateerd aan een goede gezondheid', verwoordt Croezen het wetenschappelijk. Na de buren zijn vooral vrienden belangrijk, terwijl contact met familie geen aantoonbaar effect heeft op de gezondheid. Daarmee heeft Croezen wetenschappelijk bewijs gevonden voor de stelling dat een goede buur beter is dan een verre vriend. Ook uit een langlopende studie van het RIVM onder volwassenen in Doetinchem blijkt de positieve invloed van sociale contacten op de gezondheid. Mensen die volop sociaal actief zijn, zijn minder eenzaam, hebben een betere conditie en voelen zich gezonder. Ook het sterftcijfer van ouderen zonder sociaal netwerk ligt bijna twee keer zo hoog dan dat van ouderen die wel kunnen terugvallen op vrienden en bekenden. | Roelof Kleis

Bron: <http://www.wur.nl/NL/nieuwsagenda/nieuws/R4.htm> - 9-9-2010

Bovenstaand bericht is geproduceerd door de redactie van Resource, het blad voor Wageningen UR (University & Research centre). 9 sep 2010

Meer informatie bij Pers- en wetenschapsvoorlichting van Wageningen UR, e-mail: pers.communicatie@wur.nl of bij de redactie van Resource, e-mail: resource@wur.nl. Zie ook www.resource.wur.nl.