Infographic

Welke zorgkosten voor senioren kun je besparen door bewegen?

In deze infographic krijg je als beleidsadviseur – of zorg-, welzijns- en sportprofessional – beeld van de zorgkosten die bespaard kunnen worden als een 55-plusser, die nog niet aan de beweegrichtlijnen voldoet, hier wel aan gaat voldoen. Ook geeft de infographic inzicht in de totale sociaaleconomische waarde.

Veel inactieve senioren

Ongeveer 60 procent van de senioren voldeed in 2023 niet aan de **beweegrichtlijnen**. Dat betekent dat ongeveer 2,5 miljoen senioren nog niet voldoende bewegen[1]. Van de inwoners boven de 80 jaar voldeed tachtig procent niet aan de beweegrichtlijnen.

Deze infographic is een verdieping op het onderdeel 'Besparing zorgkosten' uit de infographic '**Wat levert sporten en bewegen op?**'.

Besparing zorgkosten

Wanneer we door beleid, interventies of goede begeleiding één 55-plusser van inactief naar actief (voldoet aan de beweegrichtlijnen) krijgen, levert dit per persoon naar schatting ongeveer 3.000 à 4.500 euro aan besparing op zorgkosten op over de rest van iemand zijn/haar leven. Wanneer alle 55-plussers die nog niet aan de beweegrichtlijnen voldoen, dit wel gaan doen, kan dit landelijk mogelijk 9,5 tot 14,4 miljard euro aan zorgkosten besparen over de rest van hun leven. Kosten van uitgestelde zorgkosten door langer leven en blessures, gaan hier nog af. Bekijk in onderstaande tabel de mogelijke besparing van zorgkosten per aandoening.

Mogelijke besparing zorgkosten per aandoening, mannen & vrouwen

	Per burger (55+)		Op nationaal niveau	
	Ondergrens	Bovengrens	Ondergrens	Bovengrens
Coronaire hartziekten	€250	€790	€850 mln	€2.620 mln
Beroerte	€160	€450	€530 mln	€1.510 mln
Osteoporose	€20	€40	€70 mln	€120 mln
Heupfracturen	€120	€150	€410 mln	€490 mln
Depressie	€130	€190	€440 mln	€650 mln
Dementie	€2.050	€2.610	€6.830 mln	€8.680 mln
Borstkanker	€200	€200	€350 mln	€350 mln
Totaal	**€2.930**	**€4.430**	**€9.480 mln**	**€14.420 mln**

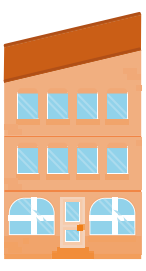
mln = miljoen

Verschil mannen en vrouwen

Bij enkele aandoeningen is er een fors verschil in de mogelijke kostenbesparing tussen mannen en vrouwen. Bij mannen is de mogelijke kostenbesparing bij coronaire hartziekten hoger, bij vrouwen is dit bij dementie hoger.

Wie profiteert?

Individu



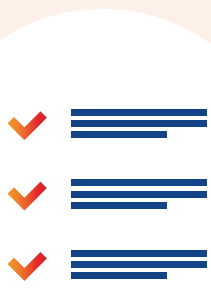
Gemeente

Zorgverzekeraar

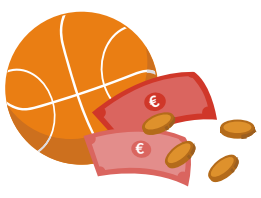
Kwaliteit van leven

Investeren in bewegen leidt niet alleen tot (mogelijke) besparing van zorgkosten, maar levert vooral een betere kwaliteit van leven op, door een betere levensverwachting en een langer leven in goede gezondheid. De totale sociaaleconomische waarde - wanneer een 55-plusser van inactief naar actief gaat - loopt op van 12.900 tot 26.100 euro over de rest van zijn/haar leven. Bekijk voor een compleet beeld van de cijfers het rapport 'De sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen'.

Wat kan een gemeente met deze kennis?



Onderbouwen



Verantwoorden

Overtuigen

Effecten van bewegen

Volgens een schatting van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu telt ons land in 2040 meer dan een miljoen kwetsbare senioren. Zij zijn op één of meerdere gebieden kwetsbaar - fysiek, sociaal, psychisch, cognitief. We ontwikkelden ook een factsheet die ingaat op deze vier vormen van kwetsbaarheid en welke positieve effecten bewegen hierop heeft.

Deze factsheet 'Effecten van bewegen' vind je **hier**.

Vragen?

Mitchell Tollenaar
Specialist senioren
mitchell.tollenaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Femke van der Pal
Specialist sociaaleconomische waarde
femke.vanderpal@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Let op!

De benoemde zorgkostenbesparingen voor 55-plussers komen voort uit een onderzoek dat Ecorys in 2021 uitvoerde in opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen. De mogelijke besparing van de zorgkosten per burger en op nationaal niveau zijn gebaseerd op data en beweegrichtlijnen van 2020 en uitgesplitst per aandoening, voor zowel mannen als vrouwen. De cijfers in bovenstaande tabel/infographic zijn geïndexeerd naar eind 2023. De bedragen in deze infographic betreffen mogelijke besparingen over het gehele leven van de desbetreffende burger wanneer deze aan de beweegrichtlijnen zou voldoen. Er zijn veel variabelen van invloed op de uitkomst van de bedragen, waardoor het schattingen zijn. De (investerings)kosten van sport en bewegen laten we hier buiten beschouwing.

[1]Bron: RIVM. Kernindicator: Beweegrichtlijnen.
Geraadpleegd van: **https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen**. [Op 19 februari 2024].

© April 2024, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht

kenniscentrum sport & bewegen