

# Leidt vereenzaming in woonzorgcentra als gevolg van de coronacrisis tot meer overlijdens?

- Gezondheid in de media -

Marleen Finoulst    Verschenen op 21/08/2020

## In het nieuws

Tijdens de afgelopen hittegolf zijn er bijna 400 rusthuisbewoners meer overleden dan gebruikelijk voor die tijd van het jaar. Het is ook een pak meer dan tijdens de hittegolf van 2018. Er waren slechts enkele tientallen overlijdens door covid-19. 'De vereenzaming heeft zeker niet geholpen,' stellen experts.

## Factcheck

Het is moeilijk zwart op wit te bewijzen, maar waarschijnlijk is de opvallende oversterfte in de Vlaamse woonzorgcentra niet alleen te wijten aan covid-19 en de hittegolf, maar ook aan de coronamaatregelen, waardoor veel bewoners zich geïsoleerd en eenzaam voelen. Sociaal isolement en eenzaamheid zijn indirecte risicofactoren voor vroegtijdig overlijden.

[Lees verder »](#)

## Waar komt dit nieuws vandaan?

De Vlaamse woonzorgcentra hebben de afgelopen dagen opvallend veel overlijdens gemeld, blijkt uit cijfers van het agentschap Zorg en Gezondheid op basis van rapporten van de woonzorgcentra zelf (1). Sinds de hittegolf begin augustus ging het om 906 overlijdens, waarvan er 22 te wijten waren aan [covid-19](#). In diezelfde periode in 2014-2018 waren er gemiddeld ruim 500 doden, ook tijdens de hittegolf van vorig jaar.

Het hoge aantal overlijdens is mogelijk niet alleen toe te schrijven aan de hitte. Of de coronamaatregelen hebben bijgedragen aan de vele overlijdens, is moeilijk aan te tonen, maar zeker niet onmogelijk. Vereenzaming en sociale isolatie zijn mogelijke risicofactoren.

## Bron

(1) <https://www.zorg-en-gezondheid.be/cijfers-covid-19>

## Hoe moeten we dit nieuws interpreteren?

Enkele jaren geleden publiceerden Amerikaanse onderzoekers een overzichtsstudie van alle studies gepubliceerd tussen 1980 en 2014 over de impact van eenzaamheid, alleen leven en sociaal isolement op de kans op vroegtijdig overlijden (2). In totaal bevatte hun overzichtsonderzoek gegevens van meer dan 3,4 miljoen mensen uit 70 studies. De onderzoekers gebruikten enkel de data van diegenen die bij aanvang van de studie gezond waren, om die groep uit te sluiten die sociaal geïsoleerd leeft. Om eenzaamheid te definiëren brachten ze drie parameters in rekening:

sociaal isolement: duidelijk gebrek aan sociale contacten, afwezigheid van een vertrouweling, geen deelname aan sociale activiteiten;  
 alleen wonen;  
 gevoelens van eenzaamheid.

De wetenschappers volgden de deelnemers gemiddeld 7 jaar op en vergeleken hen met personen uit een vergelijkbare controlegroep, op de klachten van eenzaamheid na. Het risico op vroegtijdig overlijden nam toe met:

26% voor wie zich eenzaam voelde;  
29% voor wie amper sociale contacten had;  
32% voor wie alleen leefde.

Met factoren als roken, lichaamsbeweging en socio-economische status hielden de onderzoekers geen rekening.

Het grote aantal gegevens en het feit dat mensen bij aanvang van de studie in goede gezondheid verkeerden, versterkt het verband tussen eenzaamheid en vroegtijdig overlijden. Waarschijnlijk is niet het alleen wonen op zich de oorzaak van vroegtijdige sterfte, maar het verhoogde risico op een ongezonde leefstijl. In het geval van de rusthuisbewoners kan dat gaan om onvoldoende drinken tijdens grote hitte.

Een andere interessante bevinding is dat eeuwelingen, wanneer gevraagd naar 'het geheim' van hun hoge leeftijd, vaak goede sociale contacten aanhalen. Dat suggereert eveneens dat sociale relaties belangrijk zijn voor een goede (mentale) gezondheid.

## Conclusie

Het is moeilijk zwart op wit te bewijzen, maar waarschijnlijk is de opvallende oversterfte in de Vlaamse woonzorgcentra niet alleen te wijten aan covid-19 en de hittegolf, maar ook aan de coronamaatregelen, waardoor veel bewoners zich geïsoleerd en eenzaam voelen. Sociaal isolement en eenzaamheid zijn indirecte risicofactoren voor vroegtijdig overlijden.

## Referenties

(2) Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, et al. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality - A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychology*. Published online March 11 2015