

Jullie gaan met een groep vrienden op weekend en één van hen, Mathias, wil zijn hond meenemen. Je bent echter bang van honden. Je hebt dit duidelijk gemaakt en de reactie van Mathias is: "Maar onze hond is rustig en heel gehoorzaam. Je hoeft helemaal niet bang te zijn". Je bent echter niet overtuigd en wil echt liever dat de hond thuisblijft.

Hoe breng je dit het best ter sprake zodat de discussie niet escaleert tot een conflict?

- ☐ "Als jij je hond heel graag wil meenemen, kunnen we misschien aparte activiteiten plannen voor het weekend."
- ☐ "Je snapt het niet! Ik ben echt bang van elke hond en ik zie het oprecht niet zitten dat de hond meegaat."
- ☐ "Ik ken een sympathieke dog-sitter. Als je wil, kan ik zijn gegevens doorgeven, dan hebben we allebei een ontspannend weekend."
- ☐ "Ik geloof je dat je een brave hond hebt, maar ik ben echt zenuwachtig in de buurt van elke hond. Kunnen we een oplossing vinden zodat het voor ons allebei een ontspannend weekend wordt?"

Je favoriete zomerfestival is uitverkocht, maar last minute kan je nog kaarten bemachtigen. Vol enthousiasme bel je naar je beste vriendin die bedrukt opneemt en vertelt dat haar broer gisteren is opgenomen in het ziekenhuis na een ongeval.

Welke reactie getuigt het meest van een goede luistervaardigheid.

- ☐ "Wat erg! Heb je hem al kunnen spreken?"
- ☐ "Wat erg! Vertel eens, hoe is dit voor jou?"
- ☐ "Wat erg! Het wordt live uitgezonden, zo hoef je het niet te missen."
- ☐ "Wat erg! Hoe is het ongeval gebeurd?"

Een vriendin vertelt je met een diepe zucht dat ze geen zin heeft in haar verjaardagsfeestje dat morgen gepland staat. Jullie hebben hier nochtans lang aan voorbereid en er komen heel wat mensen die je al een tijdje niet zag.

Hoe kan je hierop reageren zodat je het meest empathie toont?

- ☐ "Trek het je niet aan dat je een jaartje ouder wordt. Ook een jaartje wijzer."
- ☐ "Het zal heel leuk worden, je zal zien dat je je zal amuseren zodra iedereen samen is."
- ☐ "Dat moet geen fijn gevoel zijn."
- ☐ "Wat is er misgelopen?"

Tijdens het werk in een restaurant, snijdt je collega-jobstudent in haar vinger. De wonde is niet zo diep en wordt verzorgd waarna ze verder kan werken. Wanneer jullie weer even bezig zijn, krijgt ze het moeilijk en begint ze te huilen. Je vraagt wat er scheelt en ze vertelt teleurgesteld dat ze zich had ingeschreven voor een vioolstage die nu niet kan doorgaan.

Hoe reageer je met de meeste aandacht voor de gevoelens van je collega?

- ☐ "We blijven optimistisch! Misschien ben je over enkele dagen al een heel stuk beter."
- ☐ "Doet het echt zoveel pijn?"
- ☐ "Dat is heel vervelend als je er zo naar had uitgekeken."
- ☐ "Spijtig dat je niet kan deelnemen, maar het is beter dat je deze wonde echt goed laat genezen."

Je kreeg een verjaardagskaart van een goede vriend. Twee dagen later komt hij langs en je ziet dat zijn wenskaart rondslingert en gekreukt is. Hij merkt dit ook op en zegt niets, maar hij is er duidelijk van aangedaan.

Hoe reageer je met het meeste respect voor de gevoelens van je vriend?

- ☐ "Sorry, het lijkt misschien niet zo, maar ik was echt wel blij met je kaartje."
- ☐ Je doet of er niets aan de hand is en vraagt wat er scheelt.
- ☐ Je raapt het snel op, en geeft het een mooi plekje op de kast.
- ☐ "Sorry, ik denk dat het teleurstellend moet zijn om je kaartje hier te zien rondslingeren. Klopt dat?"

Je merkt dat een bevriende kotgenoot (kamergenoot) minder opgewekt is dan gewoonlijk. Wanneer je vraagt wat er scheelt, vertelt hij dat hij niet aangenomen is voor de vakantiejob waarop hij gehoopt had.

Hoe reageer je het best met ruimte voor de gevoelens van je kotgenoot?

- ☐ "Ik kan me inbeelden dat dit slecht nieuws is, vertel eens."
- ☐ "Kop op, je vindt wel een andere job."
- ☐ "Hoe dom van hen om je niet aan te nemen. Zo missen ze een goeie werkkraacht."
- ☐ "Dat is spijtig, heb je nog elders gesolliciteerd?"

Je nodigt enkele vrienden uit op een warme zomeravond. Eén van de genodigden daagt op met een lange broek en een dikke wollen trui. Je bent heel verbaasd en je vraagt je af waarom hij deze kledij koos.

Hoe reageer je op een manier die de eigenheid van deze persoon het meest respecteert?

- ☐ Je vraagt al grinnikend of hij het warm genoeg heeft.
- ☐ Je vraagt bezorgd of hij zich wel lekker voelt.
- ☐ Je toont hem waar de kapstok is om zijn trui weg te hangen.
- ☐ Je geeft hem een complimentje over zijn mooie trui.

Je organiseert met de jeugdbeweging een tweedaagse wandeltocht. Onderweg vertelt Arnout, één van de leden uit je groep, een persoonlijk verhaal over een betekenisvolle periode in zijn leven. Plots merk je dat er een deel van de groep achtergebleven is.

Hoe ga je hiermee om zodat je op de beste manier een luisterhouding kan bewaren?

- ☐ Je vraagt aan Arnout of het goed is dat hij straks verder vertelt, maar dat je even aandacht moet geven aan de achterblijvers.
- ☐ Je roept naar de achterblijvers dat ze sneller moeten wandelen en je laat Arnout intussen verder vertellen.
- ☐ Je tracht het verhaal van Arnout af te sluiten zodat je naar de achterblijvers toe kan gaan.
- ☐ Je zegt tegen Arnout dat je de achterblijvers moet terughalen, en je gaat naar hen toe.

Je bent verantwoordelijk voor het materiaal van je toneelvereniging. Misha vraagt of ze enkele pruiken kan lenen voor een carnavalsfeestje. Je doet dit liever niet omdat je vreest dat de pruiken niet in even goede staat teruggegeven zullen worden. Wanneer je haar dat vertelt, zegt ze dat ze dit gebrek aan vertrouwen niet van jou verwacht had.

Wat zeg je het best tegen Misha zonder dit tot een conflict te laten escaleren?

- ☐ "Je begrijpt toch dat ik die kostbare pruiken niet zomaar kan uitlenen!"
- ☐ "Je kan je ook op een andere manier verkleden, zonder dat je een pruik nodig hebt."
- ☐ "Ik merk dat je teleurgesteld bent en dat vind ik jammer. Kunnen we samen zoeken naar een andere oplossing?"
- ☐ "Het is jammer dat ik je moet teleurstellen, maar je zal een andere oplossing moeten zoeken."

Je volgt een zomercursus skaten. Soraya heeft al heel wat ervaring en kan uitzonderlijk goed met een skateboard overweg. Op de laatste dag van het zomerkamp stuurt ze jou een berichtje dat haar skateboard gestolen is.

Hoe kan je op dit bericht het best reageren zodat je empathie toont voor de situatie van Soraya?

- ☐ Je stuurt haar een berichtje om te zeggen hoe erg je dit vindt en zegt dat ze jouw skateboard wel eens mag lenen.
- ☐ Je stuurt een berichtje en vraagt of ze graag wil afspreken om samen een andere activiteit te gaan doen.
- ☐ Je stuurt haar een berichtje om te zeggen hoe erg dat je dit vindt en je vraagt hoe ze zich nu voelt.
- ☐ Je reageert verontwaardigd en spreekt de hoop uit dat de politie de dader snel kan vatten.

Je zit samen met de leiding van je jeugdbeweging om te beslissen wat er op het menu zal staan tijdens het zomerkamp. Pietro heeft een voorstel uitgewerkt, en het valt je op dat er geen aandacht geschonken is aan een vegetarisch alternatief.

Hoe kan je hierop het best antwoorden met aandacht voor een gedragen oplossing?

- ☐ "Ik vind dit een goed voorstel, maar de vegetarische maaltijden ontbreken nog."
- ☐ "Ik merk dat er geen vegetarische maaltijd op het menu staat en vind dit belangrijk. Kunnen we samen bekijken of we dit kunnen toevoegen?"
- ☐ "Ik merk dat er elke dag vlees of vis op het menu staat. Kunnen we ook een vegetarische maaltijd voorzien?"
- ☐ "En als we nu ook eens de vegetarische toer op gaan, goed voor het milieu en de gezondheid?"

Na de examenperiode ga je met de studentenvereniging samen op café. Na een uurtje maakt Mara aanstalten om te vertrekken, en je ontmoet haar aan de uitgang. Je had niet verwacht dat ze zo vroeg op de avond al huiswaarts zou keren.

Wat kan je tegen Mara zeggen waaruit het meest blijkt dat je haar beslissing respecteert?

- ☐ "Dag Mara, ben je nu al weg? Is alles ok?"
- ☐ "Dag Mara, jij bent zeker nog moe van al die nachten door te studeren."
- ☐ "Dag Mara, ik hoop dat je een fijne avond hebt!"
- ☐ "Dag Mara, moet je morgen al vroeg uit de veren?"

Tijdens een stageperiode ontmoet je een bevriende studiegenoot op de trein. Wanneer je vraagt hoe zijn stage verloopt, begint die te klagen over de onregelmatige werkuren en de lange reistijd naar en van zijn stageplaats. Daar was je niet op voorbereid: je keek uit naar een ontspannen babbel of een rustige treinrit.

Hoe kan je hierop het best reageren met respect voor het geklaag van je vriend?

- ☐ "Da's inderdaad vervelend! Maar zolang je ook veel bijleert, doet de rest er toch niet toe!"
- ☐ "Da's inderdaad vervelend! Hoe voel je je daarbij?"
- ☐ "Da's inderdaad vervelend! Maar nu is het weekend, en gaan we ervan genieten!"
- ☐ "Da's inderdaad vervelend! Had je dat niet op voorhand kunnen weten bij de keuze voor deze stageplaats?"

Je werkt als hulp bij de lokale supermarkt. Bij het sluiten van de winkel tracht iemand nog snel naar binnen te glippen voor een last minute aankoop. Je baas vraagt om deze klant verder te helpen, maar je weet dat je je trein mist als je over 10 minuten niet vertrekt en dat je dan te laat zal komen op een belangrijke afspraak.

Hoe reageer je het best zodat je een conflict met de klant en met je baas kan vermijden?

- ☐ Je zegt aan je baas dat je absoluut je trein moet halen omwille van een belangrijke afspraak en vraagt hoe dit het best opgelost kan worden.
- ☐ Je zegt aan je baas dat je dit nu niet kan doen omdat je je trein moet halen.
- ☐ Je vraagt de klant vriendelijk om de winkel te verlaten.
- ☐ Je zegt dat de winkel eigenlijk al gesloten is en helpt de klant haastig verder.

Je werkt als vrijwilliger in een concertzaal. Je taak bestaat er onder meer uit om de zaal na het concert op te ruimen samen met vier andere vrijwilligers. De overige vier vrijwilligers zitten plezier te maken en jij bent de enige die de zaal opruimt. Je wil toch graag op tijd naar huis om te gaan slapen.

Hoe kan je het best de andere vier vrijwilligers aanspreken zodat ze mee aan de slag gaan en zonder een conflict uit te lokken?

- ☐ Je zegt niets en ruimt alles zelf op, hopen dat ze ook in actie gaan komen.
- ☐ "Ik wil op tijd naar bed en zou het appreciëren als we nu eerst samen opruimen. Dan kunnen jullie daarna nog plezier maken, en kan ik al naar huis."
- ☐ "Als jullie niet komen helpen, ga ik dat moeten rapporteren."
- ☐ "Er is er hier blijkbaar maar één die zijn verantwoordelijkheid kan nemen. Help eens een handje!"

Levensverwachting (TEKST 1)

De levensverwachting is een maatstaf voor het gemiddeld aantal jaren dat een persoon naar verwachting zal leven. De levensverwachting kan worden uitgedrukt als 'cohortelevensverwachting' of als 'periodelevensverwachting'. De cohortelevensverwachting bij de geboorte is de gemiddelde levensduur in jaren van een bepaalde cohort. Een cohort wordt hierbij beschouwd als een groep individuen die in hetzelfde jaar geboren zijn, bijvoorbeeld 1980. Als men zo'n cohort over verschillende decennia volgt en de exacte datum observeert waarop elk van de leden stierf, wordt de levensverwachting van deze cohort berekend als het gemiddelde van de leeftijden waarop de cohorteleden zijn overleden. Uiteraard is het niet mogelijk om deze maatstaf te kennen voordat alle leden van de cohort zijn overleden. In de realiteit zal men daarom de cohortelevensverwachting inschatten op basis van geobserveerde sterftcijfers van de cohort, aangevuld met voorspellingen over de toekomstige sterftcijfers voor de cohort (hierbij geeft het sterftcijfer het aantal sterfgevallen tijdens één jaar per 1000 inwoners weer). De cohortelevensverwachting voor vrouwen geboren in 1980 zal dus verschillen van de cohortelevensverwachting voor vrouwen geboren in 2000.

De periodelevensverwachting wordt berekend per kalenderjaar. Het grote verschil met de cohortelevensverwachting is dat men de periodelevensverwachting bij de geboorte berekent aan de hand van de geobserveerde sterftcijfers in de hele bevolking en niet met de sterftcijfers specifiek voor de personen geboren in een bepaald jaar. Bij schattingen voor de toekomst wordt de berekening aangevuld met voorspellingen voor de sterftcijfers voor de hele bevolking. Zo bedroeg in 2005 de periodelevensverwachting voor Belgische vrouwen 81,9 jaar, zoals weergegeven in figuur 1A. Dit cijfer gold zowel voor een vrouw geboren in 1980 als voor een vrouw geboren in 2000. Bij schattingen van de periodelevensverwachting gaat men ervan uit dat de laatst gekende sterftcijfers constant zullen blijven. De periodelevensverwachting komt alleen overeen met de cohortelevensverwachting als de sterftcijfers voor elke leeftijd in de loop van de jaren niet zouden veranderen. In het algemeen dalen de sterftcijfers echter over de jaren heen.

Bij het interpreteren van schattingen van elke levensverwachting is het belangrijk om te beseffen dat het om een gemiddelde gaat en dat weinig mensen zullen sterven op precies de leeftijd die wordt aangegeven door de levensverwachting, zelfs als de sterftcijfers constant blijven. In samenlevingen met hoge kindersterfte sterven veel mensen in de eerste levensjaren. Als ze eenmaal de kindertijd hebben overleefd, leven mensen vaak veel langer dan de levensverwachting bij de geboorte aangaf. Naast de levensverwachting bij de geboorte kan ook de resterende levensverwachting op een bepaalde leeftijd berekend worden: hoeveel jaar heeft iemand gemiddeld nog te leven op een bepaalde leeftijd.

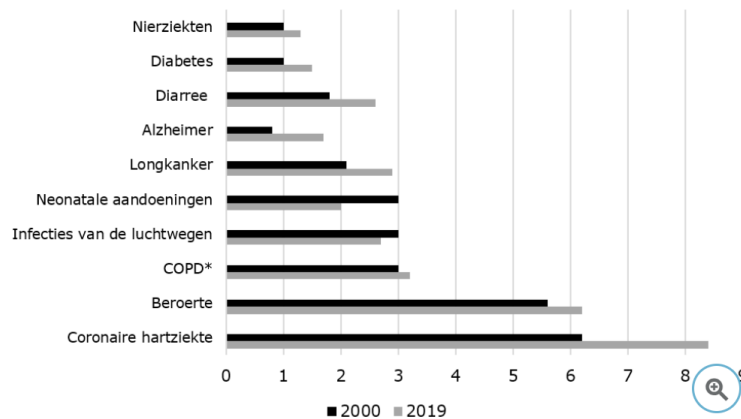
De doodsoorzaken worden wereldwijd en per land geregistreerd. Doodsoorzaken worden meestal onderverdeeld in drie grote groepen: overdraagbare ziekten (bijvoorbeeld infecties van de luchtwegen), niet-overdraagbare ziekten (bijvoorbeeld diabetes) en ongevallen. In 2019 waren de tien meest voorkomende doodsoorzaken (zie figuur 1B) verantwoordelijk voor 55% van de 55,4 miljoen overlijdens wereldwijd. Er zijn hierbij duidelijke verschillen met hoge-inkomenslanden zoals België, geïllustreerd in figuur 1C.

Figuur 1A: Periodelevensverwachting in jaren bij de geboorte in Japan (boven) en in België (onder) volgens kalenderjaar en per geslacht.

	2005	2010	2015	2019	2020
Totaal	81,9	82,7	83,7	84,3	84,6
Mannen	78,5	79,5	80,7	81,5	81,6
Vrouwen	85,5	85,8	86,4	86,9	87,7

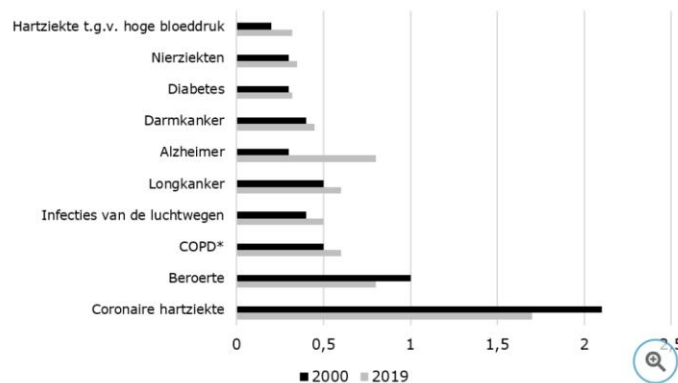
	2005	2010	2015	2019	2020
Totaal	79	80	80,9	81,8	80,7
Mannen	76,1	77,4	78,6	79,6	78,5
Vrouwen	81,9	82,6	83,2	84	83,1

Figuur 1B: De tien meest voorkomende doodsoorzaken wereldwijd (in miljoenen overlijdens) in 2000 en 2019.



Legende: Infecties van de luchtwegen, neonatale aandoeningen en diarree zijn overdraagbare aandoeningen. *COPD = chronisch obstructieve longziekte. De cijfers geven het aantal doden weer, uitgedrukt in miljoenen.

Figuur 1C: De tien meest voorkomende doodsoorzaken in hoge-inkomenslanden (in miljoenen overlijdens) in 2000 en 2019.



Legende: Infecties van de luchtwegen zijn overdraagbare aandoeningen.

*COPD = chronisch obstructieve longziekte. De cijfers geven het aantal doden weer, uitgedrukt in miljoenen.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist betreffende de periodelevensverwachting bij de geboorte in Japan en in België?

- ☐ In België is de periodelevensverwachting voor vrouwen lineair gestegen tussen 2005 en 2020.
- ☐ In 2019 was de periodelevensverwachting voor mannen in Japan en in België gelijk.
- ☐ In Japan is in 2019 het verschil in periodelevensverwachting tussen mannen en vrouwen verkleind tegenover dit verschil in 2005.
- ☐ Zowel in 2010 als in 2019 was de periodelevensverwachting voor mannen en vrouwen lager in Japan dan in België.

Vul aan tot een juiste zin.

Een vrouw geboren in 1970, krijgt in 1995 een dochter. De sterftcijfers daalden tussen 1995 en 2022.

In 2023 hebben moeder en dochter

- ☐ dezelfde periodelevensverwachting, maar een verschillende resterende levensverwachting.
- ☐ dezelfde cohortelevensverwachting, maar een verschillende resterende levensverwachting.
- ☐ dezelfde resterende levensverwachting, maar een verschillende periodelevensverwachting.
- ☐ dezelfde cohortelevensverwachting, maar een verschillende periodelevensverwachting.

De COVID-19 pandemie zorgde voor een stijging van de sterftcijfers in België in 2020 tegenover 2019. In 2021 zag men opnieuw een daling van de sterftcijfers, waarvan verwacht wordt dat deze daling zich verder doorzet na 2022.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist?

- ☐ De periodelevensverwachting daalde in 2020 tegenover 2019, terwijl de cohortlevensverwachting gelijk bleef.
- ☐ De periodelevensverwachting steeg in 2020 tegenover 2019.
- ☐ Zowel periodelevensverwachting als de cohortlevensverwachting daalden in 2020 tegenover 2019.
- ☐ De cohortlevensverwachting daalde in 2020 tegenover 2019, terwijl de periodelevensverwachting gelijk bleef.

In 2005 schatten de Verenigde Naties dat de resterende levensverwachting voor 15-jarige Canadezen 68,3 jaar was.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist voor deze Canadese kinderen?

- ☐ Kinderen die in 2005 geboren zijn, zouden gemiddeld nog 68,3 jaar leven, op voorwaarde dat de in 2005 waargenomen sterftecijfers gedurende hun hele leven constant bleven.
- ☐ De periodelevensverwachting bij de geboorte bedraagt 68,3 jaar in 2005.
- ☐ Kinderen die in 1990 geboren zijn, zouden gemiddeld 83,3 jaar oud worden, op voorwaarde dat de in 2005 waargenomen sterftecijfers gedurende hun hele leven constant bleven.
- ☐ Kinderen die in 2005 15 jaar waren, zouden gemiddeld nog 83,3 jaar leven, op voorwaarde dat de in 2005 waargenomen sterftecijfers gedurende hun hele leven constant blijven.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist?

- ☐ In 2019 waren wereldwijd meer dan 12% van de overlijdens te wijten aan coronaire hartziekte.
- ☐ Wereldwijd was het aantal overlijdens door longkanker lager in 2000 dan in 2019, terwijl men in hoge-inkomenslanden het omgekeerde ziet.
- ☐ Wereldwijd was het aantal overlijdens door coronaire hartziekte hoger in 2000 dan in 2019, terwijl men in hoge-inkomenslanden het omgekeerde ziet.
- ☐ In 2019 waren wereldwijd meer dan 12% van de overlijdens te wijten aan COPD.

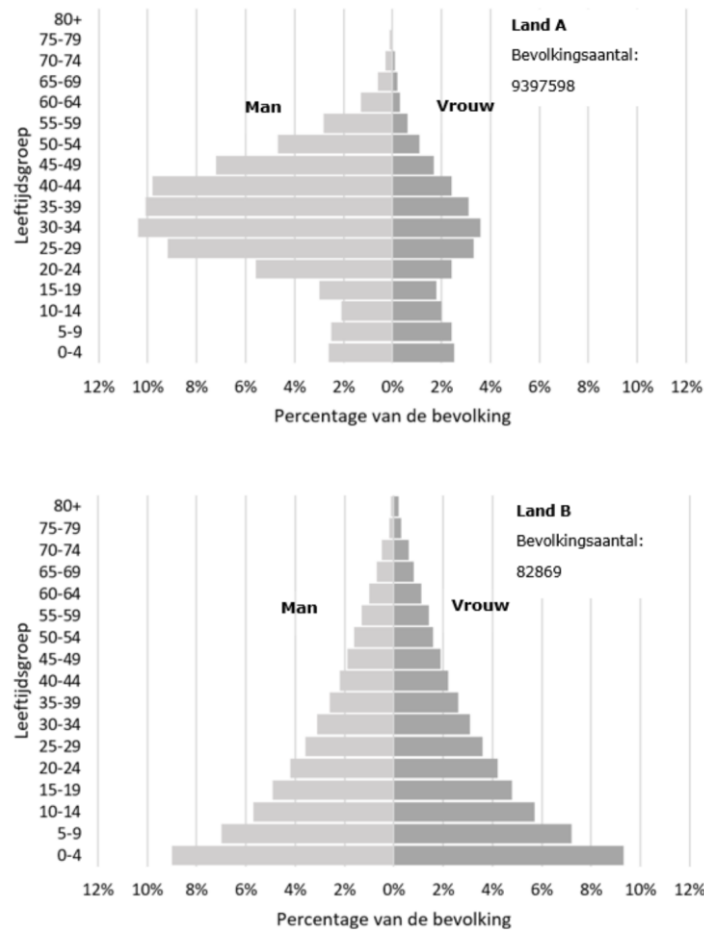
Leeftijdsopbouw van een bevolking (TEKST 2)

Een bevolkingsdiagram geeft de leeftijdsopbouw van een bevolking weer, met name het aantal mannen en het aantal vrouwen in leeftijdsgroepen van bijvoorbeeld vijf jaar. Het aantal personen in de leeftijdsgroepen kan als absoluut aantal of als percentage van de totale bevolking worden weergegeven. Het bevolkingsdiagram van twee populaties kan sterk verschillen, zoals te zien is in figuur 2A. Binnen een populatie wordt er ook gekeken naar de verhouding van de geboorte- en sterftcijfers om de bevolkingsgroei dan wel bevolkingskrimp in te schatten. Het zogenaamde 'demografisch transitie-model' geeft de verschillende fasen weer in bevolkingsgroei en -krimp die landen doormaken in de loop van de tijd (zie figuur 2B). Op basis van de evolutie van de grootte van de totale bevolking, van het geboortecijfer en van het sterftcijfer deelt men landen in naargelang de fase van het model waarin ze zich bevinden. Sommige landen zitten al in fase 4, terwijl andere zich nog in fase 2 bevinden en in de toekomst wellicht de volgende fasen zullen doorlopen. In de eerste fase is er geen of nauwelijks sprake van bevolkingsgroei. Landen die zich in fase 1 bevinden, komen echter bijna niet meer voor anno 2024. Een land in de tweede fase wordt gekenmerkt door een snelle bevolkingsgroei. In landen die zich in de derde fase bevinden, ziet men nog steeds een groei, maar deze gaat trager dan in fase 2. De bevolkingsgroei vertraagt verder in de vierde fase. Tenslotte beschrijft het model ook een vijfde fase, waarin de demografische situatie van landen in de toekomst geïllustreerd wordt. De bevolkingsdiagrammen van landen in verschillende fasen van het transitie-model verschillen onderling sterk. De economische ontwikkeling van een land heeft een grote impact op de fase waarin een land zich bevindt. Wanneer de leefomstandigheden, hygiëne en gezondheidszorg verbeteren, verlaagt het sterftcijfer drastisch. Vooral de kindersterfte neemt in dat geval af. Het geboortecijfer blijft in eerste instantie nog steeds hoog. Hierdoor versnelt de bevolkingsgroei.

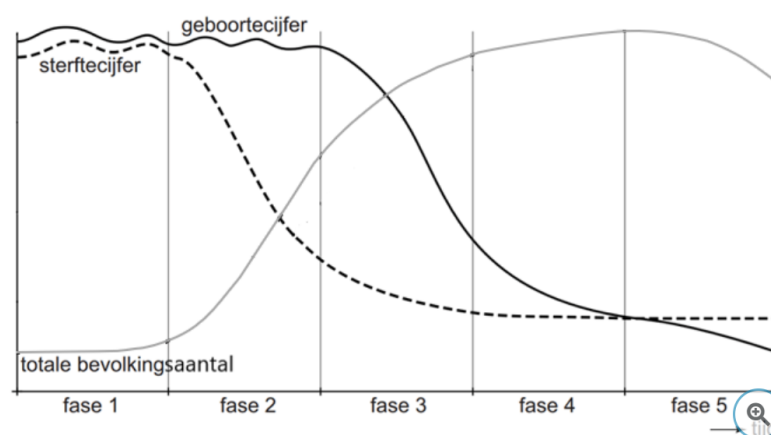
De demografische transitie van de ene fase naar de andere heeft heel wat gevolgen. Het is immers de bevolking op beroepsactieve leeftijd (dit wordt gezien als het deel van bevolking van 20 tot 64 jaar oud, hierna 'beroepsbevolking' genoemd) die in belangrijke mate betaalt voor de bevolking op niet-beroepsactieve leeftijd (dit zijn personen onder de 20 jaar en personen vanaf 65 jaar, hierna 'niet-beroepsbevolking' genoemd). Er zijn een aantal concepten die de druk op de beroepsbevolking weergeven. De 'demografische druk' is het getal dat de verhouding uitdrukt tussen de niet-beroepsbevolking en de beroepsbevolking. Meer specifiek wordt ook een onderscheid gemaakt tussen de 'groene druk', die de verhouding tussen de niet-beroepsbevolking jonger dan 20 jaar en de beroepsbevolking uitdrukt, en de 'grijze druk', die de verhouding weergeeft tussen de niet-beroepsbevolking vanaf 65 jaar en de beroepsbevolking.

Naast het geboortecijfer (aantal geboortes tijdens één jaar per 1000 inwoners) (geboortecijfer) en het sterftcijfer kan ook migratie een rol spelen bij de groei of krimp van een bevolking. Zowel emigratie (weggaan uit het land waar je woont) als immigratie (toekomen in een nieuw land om er te wonen) kunnen een invloed uitoefenen op de demografische druk. Daarbij speelt de leeftijd van de migranten een cruciale rol.

Figuur 2A: Bevolkingsdiagrammen van land A en land B, weergegeven in leeftijdscategorieën, als percentage van de totale bevolking.



Figuur 2B: Demografisch transitie-model, waarbij het verloop van de geboorte- en sterftetijfers (uitgedrukt in respectievelijk aantal geboortes en sterfgevallen per 1000 inwoners per jaar), alsook de evolutie van het totale bevolkingsaantal worden weergegeven.



Welke van de onderstaande situaties is het resultaat wanneer in een bevolking de geboortecijfers stabiel blijven, de beroepsbevolking groeit, en er emigratie is van personen ouder dan 64 jaar?

- ☐ Daling van de demografische druk en van de grijze druk.
- ☐ Daling van de demografische druk en stijging van de grijze druk.
- ☐ Stijging van de demografische druk en daling van de grijze druk.
- ☐ Stijging van de demografische druk en de groene druk.

Welke van de onderstaande uitspraken is het meest aannemelijk wanneer men figuur 2A bekijkt?

- ☐ land A en land B zich allebei bevinden in fase 4.
- ☐ land A en land B zich allebei bevinden in fase 2.
- ☐ land A zich in fase 2 bevindt en land B zich in fase 4 bevindt.
- ☐ land A zich in fase 4 bevindt en land B zich in fase 2 bevindt.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist?

- ☐ De demografische druk geeft weer hoe de werkenden op de niet-werkenden wegen.
- ☐ Immigratie van gepensioneerden ouder dan 64 jaar doet de demografische druk stijgen.
- ☐ Wanneer op korte tijd veel migranten van beroepsactieve leeftijd immigreren, stijgt de demografische druk.
- ☐ Emigratie van gepensioneerden ouder dan 64 jaar doet de groene druk dalen.

Welke van de onderstaande combinaties is het meest passend om de tabel aan te vullen? De letters X, Y en Z dienen telkens vervangen worden door een woord.

Fases in het demografisch transitie­model	Geboortecijfer	Sterftecijfer	Bevolkings­groei
1	X	hoog	weinig of geen
2	hoog	snelle daling	Y
5	Z	laag	langzame daling

- ☐ X = hoog, Y= dalend, Z = laag
- ☐ X = dalend, Y= stijgend, Z= hoog
- ☐ X= hoog, Y= stijgend, Z = laag
- ☐ X = dalend, Y = dalend, Z = hoog

Welke van de onderstaande formules beschrijft de grijze druk in een populatie?

- ☐ (Aantal personen ouder dan 64 jaar/ aantal personen vanaf 20 tot en met 64 jaar) * 100
- ☐ (Aantal personen ouder dan 64 jaar/ totale bevolking) * 100
- ☐ (Aantal personen jonger dan 20 jaar/ aantal personen vanaf 20 tot en met 64 jaar) * 100
- ☐ (Aantal personen jonger dan 20 jaar en ouder dan 64 jaar/ aantal personen vanaf 20 tot en met 64 jaar) * 100

Vergrijzing van een bevolking (TEKST 3)

Vergrijzing is een belangrijk begrip bij het beschrijven van de demografische druk in een land. Vergrijzing doet zich voor wanneer de gemiddelde leeftijd van een bevolking toeneemt, terwijl het geboortecijfer daalt. In vele landen treedt vergrijzing op. Vergrijzing komt tot stand onder andere door verbeteringen met betrekking tot voeding, volksgezondheid en geneeskunde. De verwachting is dat de stijging van de levensduur ook in de toekomst doorzet. Dit heeft tot gevolg dat er in de toekomst verhoudingsgewijs steeds meer personen ouder dan 64 jaar zullen zijn.

De toenemende vergrijzing van de wereldbevolking brengt uitdagingen mee voor de maatschappij. De betaalbaarheid van de pensioenen en de beschikbaarheid en betaalbaarheid van de gezondheidszorg vormen de focus van het debat hierrond. De geboortepiek na de Tweede Wereldoorlog (de zogenaamde 'babyboom' tussen 1947 en 1955, een periode waarin relatief veel kinderen geboren werden) en de daaropvolgende opkomst van contraceptiva vanaf de jaren 60 worden gezien als belangrijke oorzaken van de huidige vergrijzing. Wetenschappers verwachten dat de vergrijzing nog zal toenemen in de toekomst. Wanneer de vergrijzing verder aanhoudt, komt de bevolking tenslotte in fase 5 van het transitiemodel terecht (zie tekst 2).

Binnen de groep van ouderen (dit zijn mensen ouder dan 64 jaar) wordt een onderscheid gemaakt tussen verschillende leeftijdsgroepen. Het aandeel van de oudste ouderen (80 jaar en ouder) binnen het segment van de oudere bevolking wordt in onderzoek vaak apart beschouwd en krijgt de term 'verzilvering'. Daarnaast wordt soms ook gebruikt gemaakt van de 'verouderingscoëfficiënt' om de samenstelling van een bevolking te beschrijven. Dit cijfer drukt de mate uit waarin ouderen wegen op de jongere bevolking en wordt geformuleerd als de verhouding van het aantal personen ouder dan 64 jaar tot het aantal kinderen en jongeren jonger dan 20 jaar.

Het tempo en de mate van vergrijzing is verschillend per land, maar kan er binnen een land ook anders uitzien in steden dan in landelijke gemeenten. Cijfers voor land K worden weergegeven in figuur 3A. Steden trekken er vaak jongere mensen aan die er studeren of werken, alsook jonge koppels met kinderen. Personen ouder dan 64 jaar die niet meer hoeven te werken, verkiezen er daarentegen wat vaker de landelijke gemeenten. Daarnaast zijn er ook landelijke gebieden met een grote groep personen ouder dan 64 jaar die hun hele leven in deze streken hebben gewoond en daar blijven.

In een verouderende bevolking ziet men een stijging van het aantal chronische aandoeningen. Ook het voorkomen van multimorbiditeit neemt toe met de leeftijd. Multimorbiditeit wordt gedefinieerd als het voorkomen van minstens twee chronische aandoeningen bij één persoon. Onder chronisch wordt begrepen dat deze ziekten lang aanhouden, niet spontaan verdwijnen en zelden volledig genezen. De combinatie van aandoeningen verschilt, maar vaak is er wel een verband tussen het hebben van een bepaalde aandoening (bijvoorbeeld diabetes) en het ontwikkelen van een specifieke bijkomende aandoening (bijvoorbeeld coronaire hartziekte) als zogenaamde 'comorbiditeit', zoals wordt weergegeven in figuur 3B. Figuur 3C geeft het voorkomen van een aantal verschillende chronische aandoeningen in hoge-inkomenslanden weer. Daarnaast wordt ook getoond in hoeveel procent van de gevallen er bij deze veel voorkomende aandoeningen sprake is een bijkomende chronische aandoening.

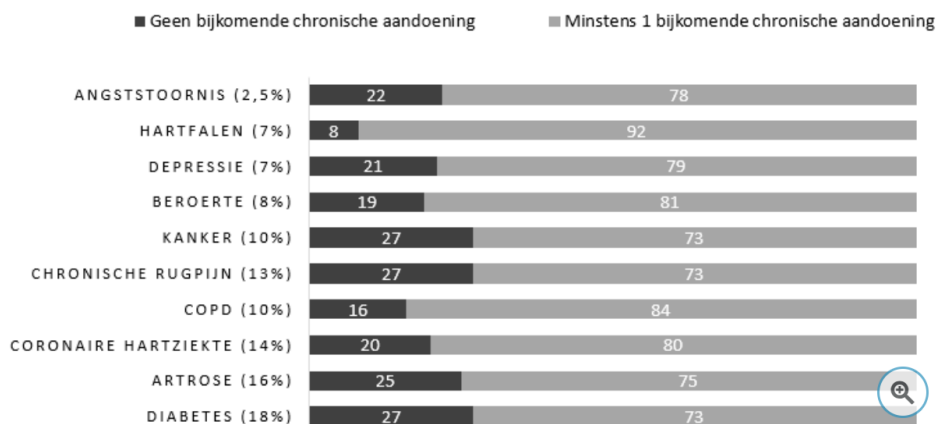
Figuur 3A: Percentage inwoners van land K per type woonomgeving (landelijke gemeenten, steden of alle types woonomgevingen samen) in functie van verschillende leeftijdsgroepen (uitgedrukt in jaren). Weergave van zowel waargenomen cijfers voor 2014 als prognoses voor 2030.

Leeftijd	Landelijke gemeenten 2014	Landelijke gemeenten 2030	Steden 2014	Steden 2030	Alle types woonomgevingen 2014	Alle types woonomgevingen 2030
0-19	21,5	20,5	21,8	22,6	21,7	21,4
20-64	53,2	47,4	54,3	50,7	53,3	47,6
65-79	19,8	25,4	18,0	20,4	19,4	23,7
≥ 80	5,5	7,7	5,9	6,3	5,6	7,3
Totaal ≥ 65	25,3	33,1	23,9	26,7	25,0	31,0

Figuur 3B: Top 5 van bijkomende ziekten ('comorbiditeiten') bij veel voorkomende chronische aandoeningen in hoge-inkomenslanden in 2020 bij personen ouder dan 64 jaar. De percentages bij 'bijkomende chronische ziekte' geven weer bij hoeveel mensen met de veel voorkomende ziekte deze bijkomende chronische ziekte voorkomt. Voorbeeld: 32% van de mensen ouder dan 64 jaar met chronische rugpijn heeft bijkomend ook artrose.

Chronische ziekte	Bijkomende chronische ziekte (%)				
Diabetes	Coronaire hartziekte (30%)	Artrose (23%)	Chronische rugpijn (20%)	Hartfalen (18%)	COPD (17%)
Coronaire hartziekte	Diabetes (33%)	Hartfalen (25%)	Artrose (23%)	Chronische rugpijn (21%)	Kanker (17%)
Artrose	Chronische nekpijn (27%)	Diabetes (26%)	Coronaire hartziekte (24%)	Gezichtsstoornis (16%)	Kanker (16%)
COPD	Astma (32%)	Coronaire hartziekte (27%)	Diabetes (26%)	Hartfalen (24%)	Artrose (21%)
Chronische rugpijn	Artrose (32%)	Diabetes (27%)	Coronaire hartziekte (25%)	COPD (17%)	Kanker (16%)
Depressie	Artrose (25%)	Diabetes (25%)	Coronaire hartziekte (23%)	Chronische rugpijn (22%)	COPD (18%)
Angststoornis	Depressie (38%)	Diabetes (22%)	Chronische rugpijn (22%)	Coronaire hartziekte (21%)	Artrose (20%)

Figuur 3C: Het voorkomen van een aantal chronische aandoeningen in hoge-inkomenslanden. Het percentage van de bevolking met de chronische aandoening wordt weergegeven als percentage van de totale bevolking. Het optreden van minstens één comorbiditeit bij de chronische aandoening wordt weergegeven als het percentage in het lichtgrijze gedeelte van elke balk.



Welke van de onderstaande uitspraken omtrent verzilvering is juist op basis van figuur 3A?

- ☐ Men verwacht dat, in vergelijking met 2014, de verzilvering in 2030 zal gedaald zijn in de steden.
- ☐ De verzilvering is in 2014 lager in de steden dan in alle types woonomgevingen.
- ☐ De verzilvering is in 2014 hoger in de landelijke gemeenten dan in de steden.
- ☐ Men verwacht dat, in vergelijking met 2014, de verzilvering in 2030 zal gedaald zijn voor alle types woonomgevingen.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist?

- ☐ Om de verzilvering te berekenen, dient men het aandeel mensen vanaf 80 jaar uit te zetten tegenover het aandeel mensen tussen 65 en 79 jaar oud.
- ☐ De verouderingscoëfficiënt kan berekend worden aan de hand van deze formule: $(\text{aantal personen ouder dan 64 jaar} / \text{totale bevolking}) * 100$.
- ☐ De verzilvering kan berekend worden aan de hand van de verouderingscoëfficiënt.
- ☐ De verouderingscoëfficiënt wordt beïnvloed door het geboortecijfer.

Vul aan tot een juiste zin.

In hoge-inkomenslanden was in 2020 bij personen ouder dan 64 jaar

- ☐ de kans om chronische rugpijn te krijgen 27% als de persoon al diabetes had.
- ☐ de kans op het ontwikkelen van een depressie kleiner dan het ontwikkelen van chronische rugpijn wanneer er reeds een angststoornis aanwezig was.
- ☐ de kans op het voorkomen van artrose groter als de persoon reeds diabetes had dan wanneer de persoon reeds een coronaire hartziekte had.
- ☐ de kans op het voorkomen van diabetes wanneer er reeds artrose was, groter dan de kans op het ontwikkelen van artrose wanneer er reeds diabetes was.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist voor de hoge-inkomenslanden in figuur 3C?

- ☐ Er is meer kans op het voorkomen van minstens één comorbiditeit bij mensen met kanker dan bij mensen met een beroerte.
- ☐ Er zijn meer mensen met diabetes en minstens één comorbiditeit dan mensen met een angststoornis en minstens één comorbiditeit.
- ☐ Er is meer kans op het voorkomen van minstens één comorbiditeit bij mensen met kanker dan bij mensen met diabetes.
- ☐ Er zijn meer mensen met kanker en minstens één comorbiditeit dan mensen met chronische rugpijn en minstens één comorbiditeit.

Vul aan tot een juiste zin.

Als de vergrijzing toeneemt,

- ☐ kan men logischerwijs een toename verwachten van het aandeel mensen met multimorbiditeit.
- ☐ neemt de verouderingscoëfficiënt automatisch af.
- ☐ kan men logischerwijs een nieuwe babyboom verwachten.
- ☐ neemt de verzilvering automatisch toe.

Wat kan je afleiden uit de bevolkingsdiagrammen in figuur 2A?

- ☐ De grijze druk is hoger in land A dan in land B, maar niet de groene druk.
- ☐ De groene druk is hoger in land A dan in land B, maar niet de grijze druk.
- ☐ De demografische druk is lager in land A dan in land B.
- ☐ Zowel de grijze druk als de groene druk zijn hoger in land A dan land B.

Net zoals individuele landen, doorloopt ook de wereldbevolking de verschillende fases van het demografisch transitie-model. Momenteel groeit het wereldwijde bevolkingsaantal nog, maar de geboortecijfers nemen wereldwijd af. De sterftcijfers dalen, maar zijn nog niet stabiel.

In welke fase van het demografisch transitie-model bevindt de wereldbevolking zich?

- ☐ fase 4
- ☐ fase 2
- ☐ fase 3
- ☐ fase 1

Welke van de onderstaande uitspraken is juist?

- ☐ Het aantal overlijdens als gevolg van overdraagbare ziekten is hoger in 2019 dan in 2000 in hoge-inkomenslanden.
- ☐ Overdraagbare ziekten zijn wereldwijd verantwoordelijk voor het grootste aantal overlijdens in 2019.
- ☐ Het aantal overlijdens als gevolg van longkanker is wereldwijd en in hoge-inkomenslanden lager in 2019 dan in 2000.
- ☐ Het aantal overlijdens als gevolg van beroerte is zowel wereldwijd als in hoge-inkomenslanden hoger in 2019 dan in 2000.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist over de verwachtingen voor 2030 betreffende de grijze druk en de verzilvering voor de bevolking in landelijke gemeenten uit figuur 3A?

- ☐ Men verwacht een stijging van zowel de grijze druk als de verzilvering.
- ☐ Men verwacht een daling van de grijze druk en een stijging van de verzilvering.
- ☐ Men verwacht een stijging van de grijze druk en een daling van de verzilvering.
- ☐ Men verwacht een daling van zowel de grijze druk als de verzilvering.

In land X worden veel kinderen geboren omdat ze nodig zijn om mee te werken voor inkomsten. Bovendien is er geen sprake van geboortepanning. Mensen krijgen ook om religieuze redenen veel kinderen. Veel kinderen sterven echter voor de leeftijd van 5 jaar. De sterftcijfers dalen in een snel tempo, waardoor de totale bevolking groeit. In land Y zijn anticonceptiemiddelen goed verkrijgbaar, wat geboortebepanking toelaat. Vrouwen spelen een grotere rol op de arbeidsmarkt waardoor ze minder kinderen krijgen. Er is een goede voedselvoorziening en een betrouwbare gezondheidszorg, waardoor de levensverwachting hoog ligt. De bevolking groeit maar bereikt stilaan een plateau.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist?

- ☐ Land X bevindt zich in fase 2 en land Y bevindt zich in fase 4.
- ☐ Land X bevindt zich in fase 1 en land Y bevindt zich in fase 3.
- ☐ Land X bevindt zich in fase 1 en land Y bevindt zich in fase 4.
- ☐ Land X bevindt zich in fase 2 en land Y bevindt zich in fase 3.

Vul aan tot een juiste zin.

Indien de grijze druk in Vlaanderen op een bepaald moment 33% bedraagt, dan betekent dat er

- ☐ voor elke persoon van beroepsactieve leeftijd ongeveer drie personen ouder dan 64 zijn.
- ☐ voor elke persoon ouder dan 64 jaar ongeveer drie personen van beroepsactieve leeftijd zijn.
- ☐ voor elke persoon vanaf 80 jaar in Vlaanderen ongeveer drie personen van beroepsactieve leeftijd zijn.
- ☐ voor elke persoon van beroepsactieve leeftijd ongeveer drie personen vanaf 80 jaar zijn.

Bekijk figuur 3A. Welke van de onderstaande uitspraken is juist met betrekking tot de prognose van de bevolking in de steden in 2030 tegenover 2014?

- ☐ De groene druk zal gestegen zijn en de demografische druk zal gedaald zijn.
- ☐ De groene druk en de demografische druk zullen beide gestegen zijn.
- ☐ De groene druk zal gedaald zijn en de demografische druk zal gestegen zijn.
- ☐ De groene druk en de demografische druk zullen beide gedaald zijn.

Vul aan tot een juiste zin. In hoge-inkomenslanden

- ☐ is het aantal personen dat sterft aan een beroerte zowel in 2000 als in 2019 groter dan het aantal overlijdens als gevolg van diabetes.
- ☐ is het aantal overlijdens te wijten aan luchtweginfecties lager in 2019 dan in 2000.
- ☐ is het aantal overlijdens door longkanker lager in 2019 dan in 2000.
- ☐ is het aantal personen die sterven aan Alzheimer zowel in 2000 als in 2019 kleiner dan het aantal overlijdens als gevolg van nierziekten.

Welke van onderstaande trends of maatregelen kan de demografische druk van een land op korte termijn verlichten?

- ☐ Ouderen blijven zo lang mogelijk thuis wonen.
- ☐ Jongeren trekken niet meer weg van het platteland naar de steden om er te gaan studeren en wonen.
- ☐ Immigratie van arbeidskrachten.
- ☐ De overheid verlaagt de pensioenleeftijd.

Wetenschappers verwachten dat vanaf 2040 het aandeel personen ouder dan 64 jaar in Vlaanderen min of meer constant zal blijven. De verklaring wordt gevonden in het uitdoven van de generatie 'babyboomers' en de stabiele geboortecijfers op lange termijn.

Welke van de onderstaande uitspraken is juist als deze prognose klopt?

- ☐ De groene druk in Vlaanderen zal toenemen.
- ☐ Op dat moment zet Vlaanderen Fase 4 van het demografisch transitie-model in.
- ☐ De verouderingscoëfficiënt zal eveneens stabiliseren in deze demografische situatie.
- ☐ De vergrijzing zal zich doorzetten na 2040.