Raad van Ouderen

Praten mét ouderen, niet óver ouderen

RUIMTE VOOR OUDEREN

Met een inspirerende leefomgeving en mobiliteit als basis

Advies van de Raad van Ouderen | februari 2024

RUIMTE VOOR OUDEREN

Met een inspirerende leefomgeving en mobiliteit als basis

Raad van Ouderen

De Raad van Ouderen is een platform om de stem van ouderen op landelijk niveau te laten horen. De Raad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de minister.

Samenstelling Raad van Ouderen

De Raad bestaat uit vertegenwoordigers van de regionale ouderennetwerken, NOOM, KBO-PCOB en de Koepel Gepensioneerden

Adres Raad van Ouderen

Raad van Ouderen, BeterOud
Postbus 8228 3503 RE Utrecht
info@raadvanouderen.nl

Publicatie

Aan dit advies werkten mee:
Anjo Geluk
Marlou Kremer
Herman Meinhardt
Geesje Nijhof
Theo Roes
Hans Wesselink

U kunt deze publicatie downloaden op

Adviezen (beteroud.nl)

Utrecht, februari 2024

RUIMTE VOOR OUDEREN

met een inspirerende leefomgeving en mobiliteit als basis

INLEIDING

'Voor onze gezondheid, ons welbevinden en ons sociale leven is mobiel blijven en in beweging blijven heel belangrijk. De ministeries VWS, BKZ en I&W zijn dan ook eensgezind in het belang dat zij hechten aan een leven lang bevorderen van bewegen, ontmoeten en actief mobiel blijven.'

Zo begint de adviesaanvraag van de directeur-generaal Langdurige Zorg aan de Raad van Ouderen, namens de ministeries van VWS en I&W. Met daarin de centrale vraag:

Wat is voor ouderen een gewenste leefomgeving waarin het prettig bewegen en verplaatsen is waarin belangrijke activiteiten bereikbaar zijn?

Een belangrijke, veelomvattende vraag, die de Raad van Ouderen (RvO) heeft vertaald naar:

Wat is er vanuit het perspectief van ouderen nodig in de leefomgeving en op het gebied van mobiliteit? En wat zijn de voorwaarden voor (vitale en kwetsbare) ouderen om zo lang en zo goed mogelijk thuis ('thuis') te blijven wonen, onder eigen regie ('zelf') en met behulp van digitale middelen ('digitaal')? Aansluitend bij het WOZO-programma: thuis-zelf-digitaal (als het kan).

De RvO sluit voor dit advies nadrukkelijk aan bij eerdere adviezen: 'Voorbereiding op later', 'Zingeving', 'Thuis in de wijk', 'Gezondheidsbevordering ouderen', 'Wonen en zorg' en 'Preventie'.[1] Hoewel het onderwerp wonen nauw aansluit bij het thema leefomgeving en mobiliteit, laten we het hier buiten beschouwing.

'De' oudere bestaat niet

Onder 'ouderen' vallen heel verschillende categorieën: van vitale en gezonde tot zeer kwetsbare ouderen. Leeftijd alleen is daarbij geen goede indicator. Wat meer dan 90 procent van de ouderen gemeenschappelijk heeft, is dat ze 'thuis' wonen, zelfstandig en op een eigen plek. In een dorp, wijk of buurt en dat ze in hun leven gemiddeld in toenemende mate voor het dagelijkse leven zijn aangewezen op hun directe omgeving. Het eigen dorp, de wijk of buurt neemt in belangrijkheid toe naarmate kwetsbaarheid en daarmee de hulp- of zorgvragen toenemen en de actieradius afneemt. De wereld ziet er voor een vitale 85-jarige

[1] Zie: www.raadvanouderen.nl

anders uit dan voor een 70-jarige wijkbewoner die een rollator nodig heeft en voor wie het leven zich op maximaal 100 m² afspeelt. En dan zijn er nóg grote individuele verschillen.

Bij het inrichten van de leefomgeving, inclusief mobiliteit moet dan ook in ieder geval rekening gehouden worden met mensen met fysieke en cognitieve beperkingen, zoals aangegeven in het VN-verdrag Handicap[2] en de Lokale Inclusie Agenda (LIA)[3]. Wat op basis hiervan nodig is voor een oudere met fysieke beperkingen, is ook handig voor ouders met jonge kinderen, dus voor veel meer - zo niet alle - wijkbewoners en weggebruikers.

WERKWIJZE

De werkgroep die dit advies voorbereidde is gestart met het ontwikkelen van persona's: fictieve personages die een specifiek type oudere wijkbewoner vertegenwoordigen. Om een beeld te geven van wie er zoal in een dorp of wijk wonen en hoe hun leefomgeving (leven) en mobiliteit eruit zien. Wat gaat goed, kan beter of ontbreekt om het leven te kunnen leiden dat bij hen past? Een collage van gewone mensen, maar wel heel verschillend en met uiteenlopende behoeften en perspectieven. In dit advies zijn korte teksten van de persona's opgenomen.

Daarnaast was het betrekken van de achterbannen van de RvO bij dit advies heel belangrijk en een voorwaarde voor de totstandkoming van dit advies. Daarvoor zijn er 14 gesprekken – 'overlegtafels' – met ouderen uit alle regio's gehouden, uiteenlopend van stad en platteland, autochtoon en allochtoon, vitaal en kwetsbaar. In totaal hebben er 188 ouderen deelgenomen. Aan hen zijn telkens dezelfde vragen uit de adviesaanvraag voorgelegd. Het werden levendige gesprekken, waarbij de deelnemers heel betrokken bleken bij de onderwerpen. Ze gingen over hun directe omgeving en wat zij daarin dagelijks tegenkomen. Hun ervaring, ideeën, mening, maar ook de vele zorgen en vragen werden besproken. De verslagen van alle overlegtafels zijn direct bij de totstandkoming van dit advies betrokken. Een overzicht van deze overleggen is in de bijlage van dit advies opgenomen.

DE CONTEXT

Voor ouderen van nu is er veel veranderd ten opzichte van vorige generaties: we zijn niet alleen met veel meer, maar het beroep dat we kunnen doen op zorg en ondersteuning is afgenomen en veranderd. Dat veroorzaakt niet minder dan een cultuuromslag met grote gevolgen, ook voor ouderen. Er wordt ook vanuit overheden een groter beroep gedaan op zelfredzaamheid, de eigen regie, naar elkaar omzien, op mantelzorg, informele zorg en allerlei vormen van vrijwilligerswerk. Ouderen worden geconfronteerd met de grenzen van de professionele zorg. Ook daarom wijzen we hier op één van de speerpunten van de RvO: De voorbereiding op ouder worden: nadenken over het eigen welzijn, over wonen en de eigen zorg; daar horen de leefomgeving en mobiliteit ook bij.

---

[2] Zie: VN-verdrag Handicap: VN-verdrag Handicap | Rechten van mensen met een beperking | Rijksoverheid.nl

[3] Zie: Onbeperkt meedoen! | Actueel | Rijksoverheid.nl

Hetty: We redden ons prima en maken ons geen zorgen over de dag van morgen. We hebben het geluk dat we altijd zorg kunnen inkopen. Zolang we onze eigen activiteiten nog, weliswaar wat rustiger dan vroeger, kunnen doen en de contacten met kinderen en kleinkinderen zelf kunnen onderhouden, hebben wij niets nodig.

Alvast stappen zetten, afspraken maken, terwijl je ook weet dat de toekomst niet te plannen is. Maar wat, als je minder goed ter been wordt, je er alleen voor komt te staan, je wel erg afgelegen woont of zorg nodig hebt? Er wordt daarnaast breed aandacht besteed aan 'zorgzame buurten' en nabuurschap, een eigen netwerk, de buurt-app, welzijnsactiviteiten, dementievriendelijke gemeenten en – onder veel verschillende namen – ontwikkelingen die op allerlei manieren de saamhorigheid, wederkerigheid en ook de zelfredzaamheid versterken. De verschuiving van zorg naar welzijn en positieve gezondheid versterkt dit nog.

Een andere positieve ontwikkeling is *reablement*: ouderen - opnieuw en zo mogelijk met gebruik van technologie - vaardigheden aanleren, zodat we minder een beroep hoeven doen op professionals en de eigen regie en onafhankelijkheid versterkt worden. Hierbij is en blijft het heel belangrijk om oog te houden voor ouderen die geen sociaal netwerk hebben, eenzaam zijn, geen aansluiting vinden bij het bestaande welzijnsaanbod, laaggeletterd zijn of de Nederlandse taal niet (meer) spreken. Hetzelfde geldt voor zogenoemde zorgmijders en ouderen met cognitieve en fysieke problemen, omdat zij ook gewoon thuis wonen en deel uitmaken van de buurt en de wijk. Denk hierbij ook aan het grote aantal ouderen dat met visuele en gehoorbeperkingen te maken heeft, die in het verkeer onzekerheid tot gevolg hebben.

Er zijn verschillen tussen de (grote) stad en het platteland wat de leefomgeving en vooral ook de mobiliteit en voorzieningen betreft. Dat vraagt aandacht van overheden en organisaties op het gebied van welzijn, wonen en zorg; ook maatwerk, slimme oplossingen en combinaties, flexibiliteit naast generieke basisvoorzieningen, en ook het voorsorteren van ouderen hierop als voorzieningen minder worden, de afstanden groter worden en hun eigen mobiliteit minder wordt of verandert.

Tegen deze achtergrond bespreken we in dit advies een vijftal thema's op het gebied van leefomgeving en mobiliteit.

THEMA'S

1. Infrastructuur en inrichting leefomgeving - voorzieningen

Vanaf de start van voorbereidingen voor de (her)inrichting van een wijk of buurt moeten inwoners/ouderen hierbij betrokken worden en blijven. Ook ouderen met een beperking. Zodat de leefomgeving is afgestemd is op degenen die er wonen en het 'hun wijk', hun dorp' of 'hun buurt' is, waarin ze zelf een bepalende rol spelen, een bijdrage leveren, initiatieven nemen, waar jong en ouder samen optrekken en waarin ze zich thuis voelen, een 'community' vormen.
Een fysieke omgeving, waarin het sociale aspect belangrijk is. Het uitgangspunt is een centrale plek in elke wijk voor ontmoeting, informatie en advies; een plek waar de inwoners terecht kunnen (zie ook het Preventie-advies van de RvO). Afgestemd op de samenstelling van de wijk en de behoefte van de wijkbewoners, georganiseerd in onderling overleg en in samenwerking tussen de bewoners, de gemeente en alle organisaties die bij de wijk betrokken zijn (welzijn, wonen, zorg en het mkb).

> **Truus:** Ik wil zo lang mogelijk in mijn eigen huisje wonen en mijn eigen dingen doen. Gelukkig heb ik hier gezelligheid in de buurt, mijn kinderen wonen ver weg. Het is wel lastig dat ik soms dingen vergeet, en ik ben bang dat mijn kinderen hier achter komen, maar ik wil hier nog niet weg.

Plekken waar sociale verbindingen kunnen ontstaan zijn behalve een centrale plek (het buurtcentrum, wijkcentrum): winkels, een bibliotheek, de kerk, horeca, sportvoorziening en een wijktuin.
De leefomgeving moet veilig, groen, aantrekkelijk, schoon en toegankelijk zijn. En ook uitnodigen om te bewegen, te sporten en te spelen. De inrichting moet afgestemd zijn op mensen met een beperking. Belangrijk zijn verder ook:

- Herkenbaarheid, lange zichtlijnen, bewegwijzering. Verkeersborden, speciaal voor ouderen worden als stigmatiserend gezien. Beter dan markering op bepaalde plekken in de wijk, is een op ouderen, hun tempo en mogelijkheden ingerichte wijk.
- Toegankelijkheid: stoepjes, drempels, trappen en steile hellingbanen geven valrisico en zijn vaak onneembare obstakels. Laat mensen met een fysieke beperking al in de planfase van een buurt of wijk adviseren, zodat dure aanpassingen achteraf niet nodig zijn.
- Brede fietspaden en trottoirs; er komen steeds meer driewielers, E-bikes, scootmobielen, bakfietsen en rollators
- Goede (straat)verlichting

- Verkeerslichten bij oversteekplaatsen uitrusten met een slimme oversteekknop voor mensen die meer tijd nodig hebben dan de reguliere oversteektijd en rateltikkers
- Knoppen bij roltrappen en draaideuren om de snelheid tijdelijk te verlagen
- Beschutte bushaltes, met een bankje
- Een schoon openbaar toilet dat 24/7 beschikbaar is
- Ontmoetingsplekken met straatmeubilair: bankjes
- Openbaar groen: een parkje, een wijktuin, bomen
- Aandacht voor schoonheid, kunst; iets 'eigens' van de wijk of buurt

Basisvoorzieningen zijn naast een wijkcentrum: een winkel voor de dagelijkse boodschappen (supermarkt), huisarts, apotheek, fysiotherapeut, bibliotheekvoorziening, brievenbus, bank (voor advies, een geldautomaat). Stimuleringsbeleid voor het ontwikkelen van ook niet zo voor de hand liggende combinaties hiervan is goed voor het voorzieningenniveau en is duurzaam. Met als centrale locatie het wijkcentrum.

Wijkbewoners/vrijwilligers en dorpsondersteuners/wijkregisseurs kunnen een belangrijke rol vervullen in een samenwerkingsverband (bijvoorbeeld een coöperatie) tussen professionals en vrijwilligers. Een kapper, drogist, en een pedicure bevorderen de sociale cohesie nog extra. Met het wegtrekken van (jongere) inwoners uit een dorp, wordt het voorzieningenniveau lager en ontstaat er een vicieuze cirkel. Om het tij te keren zijn er creatieve oplossingen, nieuwe samenwerkingsvormen nodig, waarmee de aantrekkingskracht en het leefplezier vergroot worden.

Actiepunt 1. **Elke gemeente gaat samen met ouderen (en andere inwoners) inventariseren op welke wijze wijken 'ouderenproof' kunnen worden gemaakt. De Rijksoverheid (ministeries) verplicht gemeenten om dit te realiseren.**

Actiepunt 2. **Ouderen participeren actief in de opzet en inrichting van hun buurt en wijk. Nemen hiertoe zelf initiatieven; overheden nodigen hiertoe uit, stimuleren en faciliteren.**

Actiepunt 3. **Een centrale plek voor ontmoeting, informatie en advies in ieder dorp en elke wijk is het noodzakelijke uitgangspunt voor een aantrekkelijke leefomgeving.**

Actiepunt 4. **Maatwerk is het uitgangspunt voor de inrichting (inclusief de voorzieningen) van een woonwijk of dorp.**

Actiepunt 5. **Om het voorzieningenniveau op peil te brengen/houden in vooral (kleine) dorpen zijn nieuwe, onconventionele, creatieve oplossingen noodzakelijk met als uitgangspunt een goede leefomgeving, duurzaamheid, samenredzaamheid en continuïteit.**

Actiepunt 6. **Voorzie plaatselijk in (persoonlijke) ondersteuning bij vragen rondom digitalisering. Dit om het zelfvertrouwen van ouderen op dit terrein te vergroten, hetgeen kan bijdragen aan het volwaardig kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij.**

2. Mobiliteit

Iedereen wil op een veilige, comfortabele, verantwoorde en snelle manier van A naar B kunnen komen. Tegen een redelijke prijs en zo eenvoudig mogelijk. Daarvoor zijn er particuliere vervoermiddelen en het Openbaar Vervoer(OV). En combinaties van vervoermiddelen en vervoersstromen. Met eigen afwegingen van de gebruikers. Er zijn grote verschillen tussen de (grote) stad en het platteland wat het OV betreft. Op het platteland zijn niet alle dorpen meer met de bus bereikbaar; alleen op werkdagen, alleen overdag en op scholierentijden, met een beperkte dienstregeling (uurdienst of nog minder frequent). De gemiddelde bezetting (minder dan 8 personen) van een buslijn is de reden voor provincies om buslijnen te schrappen, meestal zonder dat er vervangend vervoer is. Veel ouderen op het platteland zien hun auto dan ook als een noodzakelijke voorwaarde om landelijk te kunnen wonen. Hierdoor vallen ook ouderen die in een dorp wonen en niet/minder automobiel zijn, buiten de boot.[4]

Ouderen zonder toegang tot een auto slaan - vooral sociale - activiteiten over, bijvoorbeeld omdat het OV gewoon te veel gedoe is, te duur of te weinig beschikbaar. Voor noodzakelijke activiteiten (doktersbezoek) moeten ze dan een lift regelen. Ouderen die nu nog autorijden zijn bang dat dit snel kan veranderen, bijvoorbeeld als een partner met rijbewijs wegvalt of het rijbewijs niet wordt verlengd.

> **Anton**: Ik vind het lastig om mijn beperkingen onder ogen te zien, wil graag zo zelfredzaam mogelijk zijn en heb me daarvoor ook altijd ingezet. Mijn mobiliteit wordt door de regels steeds verder ingeperkt waardoor het onmogelijk is om met aangepast vervoer te reizen.

Het plannen en organiseren van een reis wordt als ingewikkeld ervaren. Dit geldt al helemaal voor 'niet-regulier' OV, zoals belbussen. De dienstregeling verandert vaak en actuele informatie over het boeken/betalen van een trip is vaak alleen digitaal toegankelijk (via mobiele apps), wat veel vraagt van digitale vaardigheden. Net als het opladen van OV-passen. ‘Plan uw reis in de app’ stelt nogal wat ouderen voor een probleem. Ook zijn maatwerk-oplossingen vaak niet flexibel genoeg.

Er zijn in Nederland teveel organen die het OV aansturen en uitvoeren. Betalingssystemen die niet aansluiten (in- en uitchecken per vervoerder), waardoor het reizen onnodig ingewikkeld en duur wordt. Als de auto wegvalt, wordt de overstap naar het OV niet als een logische stap gezien. Soms vanwege koudwatervrees, maar vaak omdat het OV-aanbod niet past of niet betrouwbaar is, dan wel om allerlei andere redenen onaantrekkelijk is.

[4] zie onderzoek ouderen in Zeeuws-Vlaanderen en Schouwen-Duiveland https://doi.org/10.18757/ejtir.2020.20.3.4076n - Dr. Felix Pot

Om de overstap naar het OV tijdig te kunnen maken, kunnen ouderen zich hierop instellen, ervaren hoe het OV werkt en ervaring opdoen

Mobiliteit is een basisbehoefte. Daarom moet het OV een nutsvoorziening worden en als zodanig geïmplementeerd en aangeboden worden. Met vervoer op maat naast een net van buslijnen (aangevuld met deelfietsen, -auto's en -scooters) en deur-tot-deurvervoer. Georganiseerd in een zogenoemde hub. Hierbij nemen overheden de regie.

Frans: Als het busje me komt halen ben ik blij, want dan ben ik niet alleen. Het is fijn om wat werk te kunnen doen op het dagverblijf en ook om met andere mensen in contact te zijn. Wel jammer dat ik door die hersenbloeding niet meer zo lekker kan klussen bij mijn huisje.

Bij vervoer op maat moet ook gekeken worden naar de rol en taak van (betaalde)vrijwilligers, continuïteit, flexibiliteit en de communicatie met de gebruikers.
Er zijn goede voorbeelden met continuïteit waarbij de (mini)bus een spilfunctie heeft in een dorp en de bewoners mobiel kunnen blijven.
Ook als ze gebruik maken van een loophulpmiddel.

Afstand wordt door iedereen anders beleefd, daarom is ook niet aan te geven wat een redelijke afstand tot een bushalte of tot voorzieningen is. Of aan te geven wat hier gemiddelden zijn. Voor ouderen is het belangrijk om te weten hoe ze vanuit hun huis naar een activiteit of de gewenste bestemming kunnen komen en hoe ze dat zelf kunnen organiseren: lopend, opgehaald door iemand uit het eigen netwerk, de buurtbus, de eigen auto, de trein, een taxi, op hun driewieler, met de tram … een deelauto of bijvoorbeeld met de Vlinder.[5]

Mehmet en Fatma: We redden het nog net in onze eigen omgeving, soms gaan we met de bus. Maar we hebben wel zorgen over de toekomst; onze gezondheidsproblemen nemen toe. Van onze kinderen in Nederland krijgen we niet de hulp die in Marokko gebruikelijk is. We zijn op hier vooral op onszelf aangewezen.

[5] www.arriva.nl/over-je-reis/met-de-bus/met-de-arriva-vlinder/

Actiepunt 7. **Het Openbaar Vervoer is een openbare nutsvoorziening, geen markt. Het moet als zodanig worden ingericht en aangeboden.**

Actiepunt 8. **Ouderen moeten zich tijdig voorbereiden op een mogelijke overstap van de eigen auto naar het OV; ervaring opdoen en zich oriënteren op de mogelijkheden in de eigen omgeving zodat ze mobiel kunnen blijven. Voorlichting van OV-bedrijven kan hierbij helpen.**

Actiepunt 9. **Aanbieders van OV moeten – vooral op het platteland - samen met de gebruikers een aantrekkelijk vervoersplan maken dat passend en flexibel OV biedt.**

Actiepunt 10. **Op een goede, veilige manier van A naar B kunnen komen is een belangrijke voorwaarde voor een aantrekkelijke, stimulerende leefomgeving van ouderen en verdient veel meer aandacht in het kader van ouderenbeleid.**

3. Een veilige buurt

Ouderen moeten zich veilig door hun eigen buurt en woonwijk kunnen bewegen. Dat is nog meer van belang omdat ouderen ook met cognitieve en mobiliteitsproblemen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en de inrichting van hun leefomgeving daarbij een belangrijke rol speelt. Daarvoor zijn (verkeers)veiligheid, overzichtelijkheid/herkenbaarheid, toegankelijkheid en goede verlichting noodzakelijke voorwaarden. Dat kan inhouden dat er autoluwe zones komen en zones waar de snelheid wordt teruggebracht, dat er bredere trottoirs komen en gescheiden wegen voor snelle en langzame(re) weggebruikers.

Ook sociale veiligheid hoort daarbij: gezien worden, rekening houden met elkaar en elkaars mogelijkheden. Naar elkaar omzien, ook op straat. Dat vraagt ander gedrag van alle verkeers-deelnemers en dat is niet altijd in regels en wetten te vatten: elkaar ruimte geven; snelheid minderen, even helpen, de weg wijzen en daarbij bijvoorbeeld gebruik maken van de adviezen van Koninklijke Visio (www.visio.org), Iederin (www.iederin.nl), Alzheimer Nederland (www.alzheimer-nederland.nl) en de organisatie voor doven & slechthorenden, www.ggmd.nl

Minstens zo belangrijk is het onderhoud van de openbare ruimte, het openbaar groen en het beheer daarvan. Tijdig repareren, herstellen en aanpassen en toepassen van nieuwe mogelijkheden, bijvoorbeeld voor mensen met een visuele beperking. Technische aanpassingen om de veiligheid te vergroten, ouderen iets meer tijd te geven voor het oversteken bijvoorbeeld. Een wijkschouw of een wandelinterview met ouderen uit de wijk geeft inzicht in de uitdagingen en ergernissen die ouderen ondervinden bij een wandeling door de wijk. Zij geven meteen tips en oplossingen. Een verbeterplan moet het doel zijn. Ouderen kunnen zelf bijdragen aan het veilig en heel houden van hun wijk door obstakels, kapot straatmeubilair of losliggende tegels te melden. Een gemeentelijk meldpunt (website of telefoonnummer) is noodzakelijk, maar moet wel adequate, persoonlijke respons opleveren. Ook ouderen hechten aan een zichtbare (wijk)agent op straat. Dat werkt preventief, maar ook andere vormen van handhaving zijn belangrijk. Geen gedoogbeleid, duidelijke sancties!

Actiepunt 11 . Een wijkschouw met de ouderen uit een buurt of wijk (initiatief vanuit de gemeente) geeft inzicht in de problemen en ergernissen die ouderen in hun fysieke omgeving tegenkomen, met een verbeterplan als resultaat, zodat de omgeving 'ouderenproof' kan worden.

Actiepunt 12. Veiligheid, regelmatig onderhoud, beheer en handhaving dragen bij aan een uitnodigende fysieke omgeving voor ouderen en stimuleert hen om te gaan bewegen en dat te blijven doen. Betrek hierbij ook het VN-verdrag Handicap en de LIA (lokale inclusie-agenda).

4. Een aantrekkelijke leefomgeving

In het Preventie-advies (RvO) is uitvoerig ingegaan op de noodzaak van een wijk- of buurtcentrum, als centraal punt voor ontmoeting, informatie en advies, waar allerlei activiteiten plaatsvinden en dat is afgesteld op de inwoners van de wijk of buurt; van jong tot ouder. Waar plaats is voor burgerinitiatieven en waar de professionals en organisaties die werkzaam zijn in die wijk samenwerken, ook met dorpsondersteuners/wijkregisseurs, vrijwilligers, mantelzorgers en informele zorgers. Waar signalen vanuit de wijk binnenkomen van en over wijkbewoners en – met respect voor privacy en leefwijze - actie wordt ondernomen. Waar plaats is voor iedereen en er een balans is tussen rust en levendigheid.

Met nadrukkelijk ook aandacht voor leefstijl(advies), positieve gezondheid – met de nadruk op welbevinden - en scholing (valpreventie). Ook *in* de wijk moet er van alles te zien en te beleven zijn: wandelroutes (bijvoorbeeld via gemarkeerde trottoirtegels, de ommetje-app[6]), een beweegplek voor jong en oud, een ontmoetingsplek met bankjes, een sportaccommodatie; ook schoonheid en kunst spelen een belangrijke rol bij de eigenheid van de wijk.

Actiepunt 13. Een inspirerende leefomgeving en mobiliteit op maat vormen de basis voor de positieve gezondheid zeker ook die van ouderen.

[6] Ommetje - Dé Nr. 1 Wandel-app: Maak van wandelen een gewoonte - Hersenstichting

5. Participatie, communicatie

Voor de participatie van ouderen bij leefomgeving en mobiliteit is het noodzakelijk dat hierover afspraken gemaakt worden en dat ouderen hierbij een rol spelen. Vervolgens komt de vraag: hoe vullen we participatie van ouderen In? Dat is op elk niveau verschillend:

Op het niveau van wijk of dorp is dit mogelijk in samenspraak met direct betrokken ouderen.

Op het niveau van stad/gemeente samen met vertegenwoordigers van ouderen (ouderenorganisaties, vertegenwoordigers uit wijken) en geïnteresseerde ouderen; ook eigen initiatieven van ouderen dragen hieraan bij.

Op het landelijk niveau met een rol voor de RvO, bestaande ouderenorganisaties en eventueel adviescommissies, bestaande uit wetenschappers en ervaringsdeskundigen.

Hierbij zijn goede communicatie en informatie een voorwaarde, zodat ouderen weten wat er speelt, zich bewust zijn van de stand van zaken op het gebied van welzijn, wonen en zorg, en uitgenodigd worden vanaf de start. Verder: duidelijke afspraken, terugkoppeling en heldere procedures moeten standaard zijn.

In het Advies gezondheidsbevordering ouderen (RvO) is al gewezen op het belang van het toepassen door gemeenten van de in artikel 5a van de Wet Publieke Gezondheid (Wpg) opgenomen bepalingen betreffende beleid voor ouderen.

Actiepunt 14. Om goed invulling te kunnen geven aan 'zelf-thuis-digitaal' zijn een aantrekkelijke, stimulerende leefomgeving en mobiliteit op maat noodzakelijke voorwaarden.

Actiepunt 15. Ouderenparticipatie is een noodzakelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van goed en effectief gemeentelijk ouderenbeleid – ook op het gebied van leefomgeving en mobiliteit.

Actiepunt 16. Burgerinitiatieven dragen bij aan een (positief) gezonde leefomgeving en verdienen ondersteuning en medewerking van overheden en organisaties.

TENSLOTTE

Het is een maatschappelijke opgave om de samenleving – buurt, wijk en dorp - op fysiek en sociaal gebied zo in te richten dat de inwoners daar een goed leven kunnen leiden. Ook ouderen met een beperking of een vorm van kwetsbaarheid. Dat heeft alles te maken met de inrichting van de leefomgeving en met mobiliteit en vraagt inzet van de ouderen zelf, van alle bewoners van een buurt, maar ook van innovatief denkende overheden en andere organisaties die in actie komen en de regierol op zich nemen. In die samenwerking ontstaat letterlijk en figuurlijk ruimte voor ouderen.

In de toekomst

Prof. dr. Louise Meijering, hoogleraar Gezondheidsgeografie RuG (oratie, 2023):

'In mijn oratie heb ik gesproken over het belang van de leefomgeving voor gezondheid. Daarbij heb ik me specifiek gericht op oudere mensen. Dit thema is relevant in het licht van een aantal grote maatschappelijke problemen die met elkaar samenhangen: vergrijzing en overbelaste zorg, eenzaamheid en de vastlopende woningmarkt. Ik wil een bijdrage leveren aan het oplossen van deze problemen. De focus van mijn onderzoek vraagt om het doorgronden van de perspectieven van ouderen. Methodologisch betekent dit een participatieve of etnografische onderzoeksaanpak, met de nadruk op het combineren van verschillende onderzoeksmethoden zoals wandelinterviews. participatieve observaties, ruimtelijke methoden en virtual reality. Alleen op die manier kunnen we inzicht krijgen in de sociaal-culturele omstandigheden en gewoonten die het dagelijks leven vormgeven.'

ACTIEPUNTEN

Actiepunt 1. Elke gemeente gaat samen met ouderen (en andere inwoners) inventariseren op welke wijze wijken 'ouderenproof' kunnen worden gemaakt. De Rijksoverheid (ministeries) verplicht gemeenten om dit te realiseren.

Actiepunt 2. Ouderen participeren actief in de opzet en inrichting van hun buurt en wijk. Nemen hiertoe zelf initiatieven; overheden nodigen hiertoe uit, stimuleren en faciliteren.

Actiepunt 3. Een centrale plek voor ontmoeting, informatie en advies in ieder dorp en elke wijk is het noodzakelijke uitgangspunt voor een aantrekkelijke leefomgeving.

Actiepunt 4. Maatwerk is het uitgangspunt voor de inrichting (inclusief de voorzieningen) van een woonwijk of dorp.

Actiepunt 5. Om het voorzieningenniveau op peil te brengen/houden in vooral (kleine) dorpen zijn nieuwe, onconventionele, creatieve oplossingen noodzakelijk met als uitgangspunt een goede leefomgeving, duurzaamheid, samenredzaamheid en continuïteit.

Actiepunt 6. Voorzie plaatselijk in (persoonlijke) ondersteuning bij vragen rondom digitalisering. Dit om het zelfvertrouwen van ouderen op dit terrein te vergroten hetgeen kan bijdragen aan het volwaardig kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij.

Actiepunt 7. Het Openbaar Vervoer is een openbare nutsvoorziening, geen markt. Het moet als zodanig worden ingericht en aangeboden.

Actiepunt 8. Ouderen moeten zich tijdig voorbereiden op een mogelijke overstap van de eigen auto naar het OV; ervaring opdoen en zich oriënteren op de mogelijkheden in de eigen omgeving zodat ze mobiel kunnen blijven. Voorlichting van OV-bedrijven kan hierbij helpen.

Actiepunt 9. Aanbieders van OV moeten – vooral op het platteland - samen met de gebruikers een aantrekkelijk vervoersplan maken dat passend en flexibel OV biedt.

Actiepunt 10. Op een goede, veilige manier van A naar B kunnen komen is een belangrijke voorwaarde voor een aantrekkelijke, stimulerende leefomgeving van ouderen en verdient veel meer aandacht in het kader van ouderenbeleid.

Actiepunt 11. Een wijkschouw met de ouderen uit een buurt of wijk (initiatief vanuit de gemeente) geeft inzicht in de problemen en ergernissen die ouderen in hun fysieke omgeving tegenkomen, met een verbeterplan als resultaat, zodat de omgeving 'ouderenproof' kan worden.

Actiepunt 12. Veiligheid, regelmatig onderhoud, beheer en handhaving dragen bij aan een uitnodigende fysieke omgeving voor ouderen en stimuleert hen om te gaan bewegen en dat te blijven doen. Betrek hierbij ook het VN-verdrag Handicap en de LIA (lokale inclusie-agenda).

Actiepunt 13. Een inspirerende leefomgeving en mobiliteit op maat vormen de basis voor de positieve gezondheid zeker ook die van ouderen.

Actiepunt 14. Om goed invulling te kunnen geven aan 'zelf-thuis-digitaal' zijn een aantrekkelijke, stimulerende leefomgeving en mobiliteit op maat noodzakelijke voorwaarden.

Actiepunt 15. Ouderenparticipatie is een noodzakelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van goed en effectief gemeentelijk ouderenbeleid – ook op het gebied van leefomgeving en mobiliteit.

Actiepunt 16. Burgerinitiatieven dragen bij aan een (positief) gezonde leefomgeving en verdienen ondersteuning en medewerking van overheden en organisaties.

BIJLAGEN

Overzicht van de regionale ‘gesprekstafels’ als input voor het advies Leefomgeving & Mobiliteit. De leeftijd van het merendeel van de deelnemers was 70plus.
Inclusief deelnemers met een migratie- achtergrond en deelnemers met een fysieke beperking

REGIO	AANTAL DEELNEMERS
1.Zeeland / Goes	15
2.Gelderland / Apeldoorn	8
3.Zuid Holland Noord 1	11
4.Noord Holland / Amsterdam	16
5. Gelderland / Beuningen	18
6. Limburg / Heerlen DSM pensioneerden	7
7. Utrecht / Nieuwegein	20
8. Groningen / Haren	13
9. Gelderland / Apeldoorn	20
10. Limburg / Weert	17
11. Zuid Holland Noord 2	7
12. Drenthe-Overrijsel /Zwolle	17
13. Brabant / Breda	10
14. Zuid Holland/Vlaardingen	9
	Totaal 188

GOEDE VOORBEELDEN

- DOS-ontwikkeling - Domeinoverstijgende samenwerking - Juiste Zorg op de Juiste Plek (dejuistezorgopdejuisteplek.nl)
- Michi Noeki's (Groningen) - Welkom bij de Michi-Noeki – Mijn Oosterparkwijk
- De Ommetje-app - Ommetje - Dé Nr. 1 Wandel-app: Maak van wandelen een gewoonte - Hersenstichting - Ommetje - Dé Nr. 1 Wandel-app: Maak van wandelen een gewoonte - Hersenstichting
- De kwiek beweegroute – Kwiek beweegroute - Home Instead Thuisservice
- OV-op maat: de Arriva Vlinder - Reserveer je rit voor de Arriva Vlinder | Arriva
- Ervaar het Openbaar Vervoer - Ervaar het OV | Voordelige acties in het OV

INFORMATIE

--

Oratie van Louise Meijering: prof. dr. L.B. Meijering - Ruimte voor gezondheid; het belang van de leefomgeving en mobiliteit voor het welbevinden van ouderen
PDF-weergave van het dossier Rijksuniversiteit Groningen Oratie Louise Meijering.pdf (rug.nl)
-proefschrift van Felix Pot - The Extra Mile, Perceived Accessibility in Rural Areas – (RuG)-Complete_thesis.pdf (rug.nl)
-SCP - Lang niet Toegankelijk – Ervaringen van Nederlanders met een lichamelijke beperking als spiegel van de samenleving. www.scp.nl/publicaties/publicaties/2021/06/08/lang-niet-toegankelijk-
-SCP - Oud worden in Nederland - www.scp.nl/publicaties/publicaties/2017/06/23/oud-worden-in-nederland -
PBL - De balans van de leefomgeving 2023; Balans van de Leefomgeving 2023 | PBL Planbureau voor de Leefomgeving.
-PBL - Planbureau voor de leefomgeving; Betrokken burgers | PBL Planbureau voor de Leefomgeving
- RVS – gezonde en sociale leefomgeving - Gezonde en sociale leefomgeving | Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (raadrvs.nl)
-Louis Bolkinstituut – Positieve gezondheid gericht op de leefomgeving (het uitgebreide model): Sjef Staps, Femke A. Hoefnagels. 2023. Sociale cohesie in de wijk dankzij Positieve Gezondheid. Publicaties | Louis Bolk Instituut
-BeterOud - Veilige mobiliteit voor ouderen op de kaart (beteroud.nl)
-Rijksoverheid - Veilige mobiliteit van ouderen | Rapport | Rijksoverheid.nl