



Ouderen wandelen in de stad.
Bron Astrid Westvang, Flickr

ZELFREDZAME OUDEREN IN DE STAD

Gezond ouder worden, het is de ultieme wens van velen. Onderzoek wijst uit dat de inrichting van steden hierbij een belangrijke rol kan spelen. Maar welke stedelijke kenmerken zijn belangrijk? En hoe kunnen aanpassingen er in de praktijk uitzien?

Omgeving en gezondheid van ouderen

De stereotype 'oudere' verdwijnt langzaam. Ouderen brengen hun dagen niet meer door met bridge of kruiswoordpuzzels in een 'bejaardentehuis'. De 65-plusser van tegenwoordig is vaak verre van bejaard: deze is actief, participeert in de samenleving en wil zolang mogelijk thuis blijven wonen, bij voorkeur in goede gezondheid. Dat laatste is een heikel punt. Ouder worden gaat gepaard met een toenemende kans op kwetsbaarheid, gekenmerkt door verlies aan spierkracht, gewichtsverlies, verminderde conditie, toenemende traagheid en minder bewegen. Deze factoren kunnen leiden tot beperkingen in het functioneren in het dagelijks leven. Wat er weer voor kan zorgen dat zelfstandig thuis blijven wonen lastig is.

Met een toenemend aantal ouderen in onze samenleving groeit ook de aandacht voor een gezonde leefomgeving voor deze groep. Zogenaamde 'Healthy Cities' schieten als paddenstoelen uit de grond. Steeds vaker streven gemeenten ernaar om een gezonde stad te worden waarin ouderen langer zelfstandig kunnen blijven wonen in hun eigen huis. Onderzoek naar de rol van de gebouwde leefomgeving voor zelfredzaamheid van ouderen is van belang om te snappen hoe dergelijke 'gezonde' steden kunnen worden gecreëerd. Voldoende beweging is belangrijk om fit en gezond te blijven en dus zelfstandig te kunnen blijven wonen. Onder ouderen zijn met name fietsen en wandelen populaire vormen van bewegen, wat veelal in de eigen buurtomgeving plaatsvindt. Het is daarom van belang te begrijpen hoe we buurten moeten inrichten om dergelijke vormen van bewegen te faciliteren. Er

is groeiend bewijs dat kenmerken van de gebouwde buurtomgeving samenhangen met bewegen onder ouderen. Zo laten diverse studies zien dat sociale veiligheid en toegankelijkheid van voorzieningen belangrijk zijn voor wandelen. Tevens blijkt dat in buurten met veel voorzieningen meer gewandeld wordt dan in buurten met weinig voorzieningen. Hetzelfde geldt voor groene en goed onderhouden buurten. Dergelijke studies ondersteunen dat aanpassingen aan de gebouwde omgeving potentie hebben om bewegen onder ouderen te stimuleren. Maar hoe kan deze kennis worden omgezet in de praktijk?

Aanpassingen aan de omgeving

Door een samenwerking van onderzoekers en stedenbouwkundigen kunnen onderzoeksresultaten praktisch inzichtelijk worden gemaakt. Figuur 1a toont een voorbeeld waarin de huidige situatie van een fietsverbinding tussen twee wijken in Spijkenisse te zien is. Figuur 1b toont een stedenbouwkundig ontwerp, waarin aanpassingen zijn gemaakt aan de omgeving om beweging van ouderen te stimuleren.

Een beweegvriendelijke stad is ook voor ouderen van belang

De aanpassingen zijn gebaseerd op resultaten van de Nederlandse 'ELderly And their Neighbourhood' (ELANE) studie, zoals uitgevoerd door de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg van het Erasmus MC in Rotterdam. In dit stedenbouwkundig ontwerp is aandacht voor het onderhoud van paden. Naast dat een goed onderhouden omgeving aantrekkelijk is om in te wandelen, zorgt het ook voor beter zicht en toezicht en draagt daarmee bij aan het gevoel van veiligheid. Door het plaatsen van bankjes en het creëren van een wandelpad, wordt deze verbinding aantrekkelijk om doorheen te wandelen of te fietsen. Dergelijke aanpassingen zijn niet alleen relevant voor ouderen, maar ook voor jongere gebruikers. En dus zouden aanpassingen een bredere maatschappelijke impact op de gezondheid kunnen hebben door een toename in bewegen onder buurtbewoners van alle leeftijden.

Evaluatiestudies

Veel onderzoek dat tot nu toe werd uitgevoerd is observationeel van aard, d.w.z. dat een bestaande situatie (zonder aanpassingen) het uitgangspunt is voor onderzoek. Een probleem bij dit type onderzoek is dat niet met zekerheid kan worden gezegd dat een beter ingerichte omgeving daadwerkelijk leidt tot meer bewegen. Het kan bijvoorbeeld niet worden uitgesloten dat actieve ouderen in buurten gaan wonen die hun actieve leefstijl faciliteert. Om



Figuur 1a. Een fietspad tussen twee buurten
Foto: Charlotte Cammelbeeck



Figuur 1b. Stedenbouwkundig ontwerp om gebruik van het pad te stimuleren
Foto: Charlotte Cammelbeeck

wetenschappelijke uitspraken over oorzaak-gevolg relaties te kunnen maken, dient onderzoek zich ook te richten op het evalueren van aanpassingen in de omgeving waarin goede voor- en nametingen van groot belang zijn.

'Healthy cities' schieten als paddestoelen uit de grond

Conclusie

Bewegen is gezond, dat weet iedereen. En toch doen we het te weinig. Het beweegvriendelijk maken van steden heeft potentieel grote positieve effecten op de gezondheid van alle bewoners. Voor ouderen is voldoende bewegen extra belangrijk, omdat zij hierdoor een grotere kans hebben om langer zelfredzaam te zijn in hun eigen woning, in hun eigen buurt. Dat ook steeds meer steden de wens uitspreken om een 'gezonde stad' te worden, is een goede ontwikkeling. Echter, er is meer onderzoek nodig naar de effecten van aanpassingen aan de gebouwde buurtomgeving op bewegen. Zodoende komen we dicht bij de waarheid van omgevingskenmerken die een wezenlijk verschil kunnen maken om meer mensen, en met name ouderen, aan het bewegen te krijgen.

Literatuurselectie

- Cammelbeeck, C.I. (2013) Greying cities: spatial strategies for residential neighbourhoods to promote active ageing. Delft University of Technology.
- Cauwenberg, J. van, I. De Bourdeaudhuij, F. De Meester, D. Van Dyck, J. Salmon, P. Clarys, B. Deforche (2011) Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review. *Health and Place* Mar;17(2): pp. 458-69.
- Etman, A., C.B. Kamphuis, R.G. Prins, A. Burdorf, F.H. Pierik, F.J. Van Lenthe (2014) Characteristics of residential areas and transportation walking among frail and non-frail Dutch elderly: does the size of the area matter? *International Journal of Health Geographics* Mar 4;13:7.
- Prins, R.G., F.H. Pierik, A. Etman, R.P. Sterkenburg, C.B. Kamphuis, F.J. Van Lenthe (2014) How many walking and cycling trips made by elderly are beyond commonly used buffer sizes: results from a GPS study. *Health and Place* May;27: pp. 127-33.

ASTRID ETMAN (A.ETMAN@ERASMUSMC.NL) IS ONDERZOEKER BINNEN HET ERASMUS MC IN ROTTERDAM OP DE AFDELING MAATSCHAPPELIJKE GEZONDHEIDSZORG. ZE IS AFGESTUDEERD BEWEGINGSWETENSCHAPPER EN ZAL EIND 2016 HAAR PROEFSCHRIFT VERDEDIGEN WAARIN DE ROL VAN DE GEBOUWDE OMGEVING VOOR BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID ONDER KWETSBARE EN NIET-KWETSBARE OUDEREN CENTRAAL STAAT.