




Actief en gezond wonen in een fijne omgeving

Trefdag ouderen en lokaal beleid

Lier - 3 november 2021

Walkability? → walkscore.com


Walk Score  Get Scores Find Apartments My Favorites Add to Your

Type an address, neighborhood or city

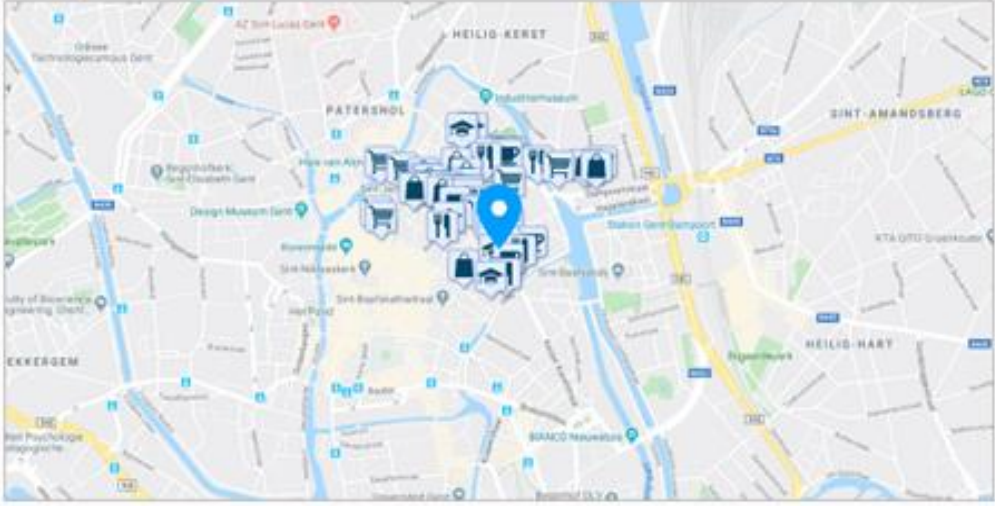
5 Gildestraat

A location in Gent [Add scores to your site](#)

Walk Score
99

Walker's Paradise
Daily errands do not require a car.
 Unsupported Country

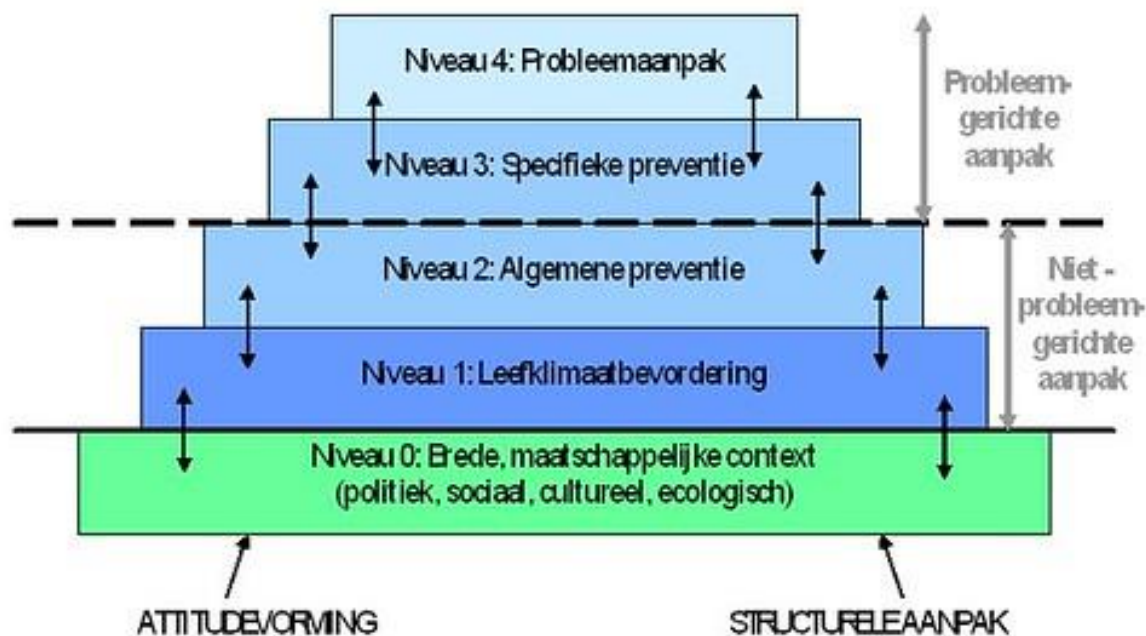
[About your score](#)



- Demografische verschuiving → hoger aandeel ouderen (suburbaan gebied > grote stad)
- Maatschappelijke & beleidskeuze → active ageing (WHO, 2002) = ouder worden als actief gebeuren (autonomie, maatschappelijke participatie)
- Zo lang mogelijk zelfstandig wonen → ageing well in place → vraagt aangepaste leefomgeving
- Opdracht voor beleid, middenveld en individu

- Kwaliteit van de leefomgeving → effect op de levenskwaliteit
- Niet alleen belangrijk voor ouderen
- Preventiepiramide = niveau 1 en 2 → “niet probleemgericht”

Schema: de preventiepiramide (Johan Dekker)



Wat is levenskwaliteit?

Materieel → sociaal → ontwikkeling

- Financiële zekerheid en levensstandaard
- Gezondheid van zichzelf en omgevers → functionele mogelijkheden
- Relatie met (klein)kinderen, vrienden
- Sociale steun, vrienden
- Emotioneel welbevinden
- Maatschappelijke participatie
- Sociale activiteiten
- Onafhankelijkheid, zelfstandigheid
- Gevoel van nuttig te zijn
- Geloof/Spiritualiteit



Ouder worden = NIET lichamelijke aftakeling, zorgafhankelijk en hulp behoevend → ouderenbeleid > ouderenzorg

- 3 op 10 ouderen biedt hulp
- 4 op 10 ouderen vangt kleine kinderen op
- 14% is vrijwilliger

Ouderen zijn op veel manieren actief in de samenleving en nemen belangrijke taken op

Ouderen = zeer heterogene categorie

Grote verschillen in leeftijd, gezondheid, opleiding, sociaaleconomische status, levenservaring...

Fysieke veranderingen

- Veroudering bewegingsapparaat → minder mobiel, meer valrisico
- Kwetsbare botten, gewrichten
- Afname reactiesnelheid
- Afname werkgeheugen
- Horen en zien
- Hart en bloeddruk
- Spijsvertering, afscheiding...

Maar de hersenen van ouderen zijn meer ontwikkeld

- Sterker in reflectie
- Emotionele balans

Individu: selecteren, optimaliseren en compenseren

Beleid: omgeving → aanpassen woningen en woonomgeving

Aandachtspunten beleid

- Voorzieningen op loopafstand
- Lichaamsbeweging stimuleren
- Rustpunten
- Zitgelegenheid
- Valpreventie
- Aanwezigheid toiletten
- Veiligheid voetgangers (en fietsers)
- Maatregelen aanpassing aan gevolgen klimaatverstoring (hitte!)

Risico op eenzaamheid

- Onderscheid sociale en emotionele eenzaamheid (aantal/intensiteit contacten)
- Krimpen professioneel en persoonlijk netwerk → minder sociale contacten
- Verlies intieme relaties

| Beleving | Omvang sociaal netwerk | |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| | Groot | Klein |
| Voelt zich niet eenzaam | Sociaal weerbaar 45% | Contactarm 9% |
| Voelt zich wel eenzaam | Eenzaam 23% | Sociaal geïsoleerd 23% |

- Sociaal gezondheidsrisico cf. roken, obesitas, fijn stof (+ pijn...)

Wie is eenzaam?

- Gezinsinkomen = belangrijke barometer
- Gezondheid = belangrijke factor
- Overlijden van partner
- Bewoners van WZC > thuiswonende ouderen
- Sociale eenzaamheid neemt toe met de leeftijd
- Jong-gepensioneerden

Aandachtspunten (gedeelde verantwoordelijkheid → ook beleid)

- Sociale eenzaamheid → nood aan meer contact
- Emotionele eenzaamheid → nood aan nieuwe affectieve relaties
- “Meeting before mating” → ontmoeting
 - faciliteren → verlaag drempels: financieel, fysiek (loopafstand)
 - stimuleren → voorzieningen, bestemmingen, inrichting

Uithuizigheid en mortaliteit

Longitudinaal, grootschalig onderzoek naar de correlatie tussen frequentie van uithuizigheid en mortaliteit bij thuiswonende ouderen (Jacobs e.a., 2017)

- Mortaliteit bij thuiswonende ouderen
 - “zelden” uithuizig -- significant hoger
 - dagelijks uithuizig -- significant (veel) lager
 - zelden of niet uithuizig = indicator voor comorbiditeit, kwetsbaarheid en onvervulde behoeften
- Frequentie van uithuizigheid = maatstaf voor veerkracht en betrokkenheid
 - interactie met buitenwereld ondersteunt succesvol ouder worden → contact met psychosociale, emotionele, cognitieve, culturele, recreatieve, vrijwillige en fysieke activiteiten...

Suggestie: tegengaan van vroegtijdige sterfte → stimuleren uithuizigheid

Wie is minder uithuizig?

- Mannen
- Lager opleidingsniveau (basisonderwijs)
- Financiële problemen -- !!! “Buiten komen, kost geld” \leftrightarrow
commercialisering van de ruimte
- Zich eenzaam voelen
- Worstelen met een eerder negatief zelfbeeld
- Vermoeid zijn of slecht slapen
- Zich fysiek minder goed voelen, functionele problemen ervaren (slecht zien of horen, incontinentie, frequent vallen, chronische pijn)

Leefomgeving?

Vlaamse ouderen blijven vooral thuis

- Meer uithuizig
 - Hoger opgeleiden meer in verenigingen en meer sociaal leven buitenshuis
 - Alleenstaanden
- Kritische factor = beschikbaar inkomen → pensioen → veel tijd, beperkt inkomen
- Minder uithuizig
 - Vorderen van de leeftijd → minder activiteiten buitenhuis
 - Slecht te been
 - Zich minder gezond voelt (los van de feitelijke toestand)
 - Beperkte mobiliteit
 - Angst om naar buiten te komen
 - Geen informatie
 - Weinig zelfvertrouwen

De omgeving speelt een rol

Ouderenbehoeftenonderzoek in Limburg (2012)

- Ouderen die zich zeer eenzaam voelen → veel minder buurtbetrokken

Ouderenbehoeftenonderzoek in Oost-Vlaanderen (2012)

- Buurtbetrokkenheid daalt met de leeftijd
- Bevolkingsdichtheid: hoger → lagere buurtbetrokkenheid
- Sociaal eenzaamheid → grote verschillen tussen gemeenten
- Meer sociale eenzaamheid
 - Waar jongeren wegtrekken
 - Weinig ontwikkeld verenigingsleven
 - Weinig stimulans voor informele contacten

Uitdaging: zorgen voor een omgeving met meer mogelijkheden en stimulansen voor sociaal contact als basis voor meer buurtbetrokkenheid

Woonomgeving en sociaal kapitaal

Vergelijking individueel sociaal kapitaal van bewoners in stedelijke voetgangersbuurt en burgers in auto-afhankelijk gebied (Galway, 2003)

- Bewoners voetgangersbuurt met gemengd gebruik
 - kennen buren beter
 - vertrouwen anderen
 - meer sociaal geëngageerd
 - meer politieke participatie
 - Bewandelbaarheid buurt, aanwezigheid winkels, horeca op loopafstand
→ auto overbodig voor ADL → stimuleert verplaatsingen te voet
 - Elkaar tegen het lijf lopen, korte losse gesprekken voeren of alleen maar groeten → versterkt onderling vertrouwen en verbondenheid
- Woonomgeving beïnvloedt sociaal kapitaal en fysieke en geestelijke gezondheid

Naar een leeftijdsvriendelijke buurt

- Publieke familiariteit → aanwezigheid van mensen die men kent “van zien”, bij **herhaling** → versterkt thuisgevoel (≠ sympathie)
- Het “kleine” ontmoeten → gemeenschapsvorming als herhaling van korte momenten van elkaar vinden en weer uiteen gaan
- “Weak ties” → makkelijker integreren in buurt met veel “lichte” banden dan in buurt met hechte sociale netwerken
- Diversiteit van functies in de buurt → meer kans dat zelfde mensen elkaar kruisen bij routine-activiteiten

Multifunctionele plekken met verschillende activiteiten en diverse diensten, actief op hetzelfde moment → **plaatsen waar men gaat omdat men iets nodig heeft**

→ ontmoeting als “neveneffect” ↔ “niet intentioneel”

Publieke familiariteit en woonomgeving

- Mengen van functies in de buurt → meer mensen op straat → meer kans op ontmoeting / niet alleen belangrijk voor ouderen (ook sociale controle)
- “Ongeorganiseerde plekken” die men **bij herhaling** “vrijblijvend” bezoekt → terwijl we wachten wisselen we informatie uit (actief of passie)
 - Winkels, bakkers, slaggers, kappers, wasserettes, postkantoren, wachtkamers van huisarts, schoolpoort, kinderdagverblijven, sport of cultuurlocaties...
 - Straten en bushaltes, looproutes naar voorzieningen of bestemmingen
 - Aantrekkelijke plekken in publieke ruimte (parkjes, pleintjes) → inrichting kan ontmoeting stimuleren of afremmen

Festivals en jaarlijkse festiviteiten leiden nauwelijks tot publieke familiariteit: eenmalige activiteiten ← → nood aan vanzelfsprekende en herhaalde ontmoeting

Uitdaging: versterk de verblijfsfunctie van de publieke ruimte

Publieke ruimte - succesfactoren?

- Hangouderen? → ontmoetingsplek: praten, gezelligheid, afleiding, steun, dagstructuur – weinig behoefte bijzondere voorzieningen of activiteiten
- Inrichting openbare ruimte niet aangepast aan ouderen → trekken zich terug in eigen woning → meer risico op sociaal isolement

William H. Whyte (1917-1992) – Waarom zijn sommige pleinen en parken succesvol?

- Zitgelegenheid → losse stoelen (= sociaal en fysiek comfort) → keuzemogelijkheid ↔ parkmeubilair als architecturale interpunctie
- Beschutting: omgaan met wind en regen, zon en schaduw (→ grote bomen)
- Eten en drinken → stalletjes, venters, tafeltjes...
- Contact met de actie → vlotte toegang van de straat, mengen met doorgangsfunctie
- Aanraakbaar water → verkoelt, geeft rust, leidt tot actie
- Triangulering → onverwachte elementen stimuleren communicatie tussen “vreemden”

Succesvolle publieke ruimte

Project for Public Space → *Place diagram* (pps.org)

- ***Toegankelijkheid en bereikbaarheid.*** Zichtbaar van op afstand? Binnenkant zichtbaar van buiten? Omgeving zichtbaar van binnenuit? Paden door naar andere bestemmingen?
- ***Comfort & imago.*** Goede eerste indruk? Proper en vrij van zwerfvuil? Wie zorgt voor het onderhoud? Voldoende zitgelegenheid? Zijn er toiletten?
- ***Gebruik & activiteiten.*** Wat kan je er doen? Wandelen, eten, voetballen, schaken, spelen, lezen...? Balans tussen mannen en vrouwen? Verschillende leeftijden?
- ***Sociabiliteit of gezelligheid.*** Kennen mensen elkaar van zien? Communiceren ze met elkaar? Komen ze hier vrienden tegen? Wijzen ze trots op functies? Gebruiken ze de ruimte regelmatig?

Winkels & voorzieningen

- Verdwijnen winkels en diensten op loopafstand (300 m)
 - moeilijke bevoorrading verse producten (“voedselwoestijn”)
 - meer afhankelijkheid van auto → parkeerdruk, onveiligheid
 - sterker afhankelijk van anderen ← → zelfstandigheid
- Minder kans op ontmoeting → minder publieke familiariteit, meer vervreemding → meer risico eenzaamheid en isolement
- Minder motivatie uithuizigheid → minder buiten → sneller zorgafhankelijk

Zijn buurtwinkels commercieel niet meer rendabel → alternatieven?

- Samenwerking overheid met commerciële partner?
- Initiatief “buiten de markt” met steun van overheid (common)
 - Duitsland: DORV-winkel
 - Dorpspunten in Beveren/Ijzer, dorpen in Heuvelland
 - Supermerkade in Gent-Muide

Andere voorzieningen / bestemmingen?

- Lokaal dienstencentrum → cafetaria, sociale antenne, activiteiten, pedicure...
- Tweede handswinkel...
- Krantenwinkel
- Bibliotheek (openingsuren...), cultureel centrum (activiteiten...)
- Buurt- of wijkcentrum → kranten, koffiehoek...
- Markt, rommelmarkt, boerenmarkt
- Zwembad, fitness
- Huisarts
- Café, restaurant
- Station ...
- Mutualiteit

Mobiliteit

- Ouderen verplaatsen zich minder en over kortere afstand
- Fysieke gezondheid (valfrequentie) = indicator frequentie verplaatsingen
- Maandelijks inkomen > 1.500 euro → meer verplaatsing
- Oudere fietsers en voetgangers → veel meer dodelijke ongevallen

To do?

- Identificeer voetganger-assen (cf. Ikea, Efteling) en pak ze prioritair aan
- Trager autoverkeer en lagere groen-periodes
- Kwaliteit voetpaden, (veel) rustpunten en publieke toiletten
- Openbaar vervoer → frequentie, toegankelijkheid, informatie, kwaliteit haltes
- Openbare ruimte = toegankelijk rolstoel of rollator? → universeel design

Ontmoeting? Voorzieningen? Mobiliteit?

Leeftijdsvriendelijkheid van de omgeving

- Consensus rond *active ageing* → voorwaarden voor woonomgeving
- Ontmoeting via ontwikkeling van publieke familiariteit in de publieke ruimte
- Inrichting en meubilering van de omgeving stimuleert of remt ontmoeting
- Bestemmingen op loopafstand en voetgangerbeleid

Onderzoek in Rotterdam-Zuid (2013)

- De motivatie om de **bestemming** te bereiken is bepalend voor de inspanning
- Uithuizigheid / beweging → nood aan aanleiding → mensen wandelen niet zomaar rond
- Dagelijkse routes worden sterk beïnvloed door mogelijke combinatie van doelen
- Goed bewandelbare routes → combineren van meerdere bestemmingen
- Functionele voorzieningen niet te sterk clusteren → verplaatsing tussen bestemmingen

Over strategie

- Pluk eerst het laaghangend fruit
- Werk samen met andere belanghebbenden

Benieuwd naar uw
vragen en opmerkingen

robert.crivit@telenet.be

0468 13 11 73