

DE LEVENSLLOOPBESTENDIGE WOONOMGEVING

WONINGEN MOETEN AL LANGER EEN HEEL LEVEN MEE KUNNEN GAAN, MAAR HET BESEF DAT MENSEN OOK NAAR BUITEN WILLEN EN DAT DUS OOK DE WOONOMGEVING BEDACHT MOET ZIJN OP MENSEN VAN ALLE LEEFTIJDEN, IS NOG NIET ERG DOORGEDRONGEN. HOOG TIJD VOOR EEN NIEUWE TERM: DE **LEVENSLLOOPBESTENDIGE WOONOMGEVING**.

Voor bewoners is het belangrijk om mobiel te zijn. Mobiliteit betekent namelijk vrijheid, onafhankelijkheid en zelfredzaamheid. De woonomgeving moet het voor iedereen mogelijk maken om prettig buiten te zijn en zelf ergens naar toe te kunnen gaan en mee te participeren in de samenleving. Dat kan met vervoersmiddelen¹⁾. Maar lopen heeft de voorkeur²⁾. Lopen is de meest levensloopbestendige vervoerswijze.

IN BEWEGING

Meer aandacht voor voetgangers is daarom gewenst. Voor iedereen, maar in het bijzonder voor senioren. Zij laten zich sneller dan andere leeftijdsgroepen ervan weerhouden om te gaan lopen, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn om te vallen. En dat terwijl juist voor hen lopen zo belangrijk is voor hun fysieke en mentale gezondheid, voor hun algehele gevoel van welbevinden. Helaas zijn steeds meer ouderen eenzaam en

FITTE OUDEREN DOEN EEN DAGJE STAD (GOUDA).





ANNEMIEKE MOLSTER, Molster Stedenbouw. Annemieke ontwikkelt samen met Blijf Veilig Mobiel een starterspakket voor gemeenten om de openbare ruimte beter in te richten voor senioren.



AANTREKKELIJKE LOOPROUTE TUSSEN SENIORENWONINGEN EN SUPERMARKT (ARNHEM).

komen hun huis nauwelijks meer uit. Dit kan leiden tot een gebrekkige gezondheid en depressie. Dit probleem kan deels worden aangepakt met goed 'noaberschap' en organisatie van allerlei activiteiten, maar een deel zit hem ook in het mensen mogelijk te maken er zelf op uit te gaan. Boodschappen kunnen worden thuisbezorgd of gehaald door de buurvrouw, maar hoeveel beter zou het niet zijn als iemand het zelf nog kan doen. Gewoon lopend naar de supermarkt: boodschap in huis, frisse neus gehaald, een praatje gemaakt en in beweging geweest.

EEN EXTRA DOORSTEEK

Een veelvoorkomende reden om niet meer te lopen is gebrek aan energie. Daardoor zijn voorzieningen op meer dan 300 meter weg al te ver. Hoe meer functiemenging, hoe korter de loopafstanden gemiddeld zijn. Naast voorzieningen zoals winkels, gaat het ook om simpele dingen als een brievenbus. In bepaalde gevallen kan het realiseren van een extra doorsteek de loopafstand verkorten. Als de route niet korter kan, dan biedt een simpel bankje uitkomst. Dan kan de route in twee etappen worden afgelegd.

VLUCHTHEUVEL HALVERWEGE

Ook druk verkeer kan de oorzaak zijn dat iemand liever thuis blijft. Mensen kunnen bang zijn om over te steken, zelfs bij stoplichten omdat ze bang zijn niet binnen de groentijd aan de overkant te zijn. Een simpele oplossing is de groentijd verlengen, hetzij voor alle voetgangers, hetzij

met een speciale knop die kan worden ingedrukt door mensen die weten dat ze relatief langzaam oversteken. Als er geen stoplichten zijn, helpt het ouderen als er een vluchtheuvel halverwege is, zodat ze een straat in twee keer kunnen oversteken.

VALLEN

Andere oorzaken van problemen die senioren ervaren in het verkeer zijn slechter gezichtsvermogen, minder gehoor, trager reactievermogen, geheugenproblemen, verminderde flexibiliteit (aanpassing aan nieuwe situaties) en verminderde coördinatie en evenwicht. Een combinatie van factoren leidt ertoe dat ouderen vaker vallen en als ze vallen dan leidt dit relatief vaak tot ernstig letsel. Onderzoek wijst uit dat tweederde van de ziekenhuisopnamen voor ongevallen in de publieke ruimte het gevolg zijn van valincidenten en dat aantal is de afgelopen jaren explosief gestegen (met 100% tussen 2006 en 2011). De bijbehorende kosten lopen op tot 220 miljoen euro per jaar³. Deze aantallen zullen verder stijgen naarmate de vergrijzing toeneemt.

VALINCIDENTEN VOORKOMEN

Valincidenten kunnen voorkomen worden door te zorgen voor een goed ingerichte openbare ruimte, waarbij mensen niet uitglijden, botsen of struikelen. Dat betekent onder andere een voldoende breed trottoir, ook voor mensen met een scootmobiel of in een rolstoel. Het trottoir moet vlak en stroef zijn. Dit valt nog niet altijd mee.

'ALS DE ROUTE NIET KORTER KAN, DAN BIEDT EEN SIMPEL BANKJE VAAK AL UITKOMST.'

NOTEN

1. 30% van de Nederlandse huishoudens heeft geen auto (www.cbs.nl april 2012)
2. Mensen in een rolstoel zijn officieel voetganger en ook mensen met een scootmobiel mogen op de stoep.
3. Ongevallen bij ouderen tijdens verplaatsingen buitenshuis, Rijkswaterstaat december 20134.
4. Fit en Vitaal, bewegen in de wijk doen wij toch allemaal?, onderzoek naar een beweegvriendelijke omgeving voor senioren door S. Korbee en L. Koster
5. Samenwerkingsverband van verschillende landelijke belangenorganisaties. Dit meerjarenprogramma heeft als doel een bijdrage te leveren aan de verkeersveiligheid van senioren en wordt grotendeels gefinancierd door het Ministerie van I&M.



VOOR AUTO'S WORDT GESTROOID,
VOOR VOETGANGERS NIET (ARNHEM).

WERKATELIER LEVENSLIOP- BESTENDIGE WOONOMGEVING

Tijdens de Week van de Openbare Ruimte, van 21-23 april op Landgoed de Vanenburg in Putten, organiseert Annemieke Molster op 22 april samen met Blijf Veilig Mobiel een werkatelier over het ontwerp en inrichting van levensloopbestendige woonomgevingen.

Meld u aan op www.weekvandeopenbareruimte.nl



Een leuk en informatief college over ouderen en lopen: www.universiteitvan-nederland.nl/college/waarom-zouden-ouderen-vaker-moeten-hardlopen/

GOEDE BEDOELINGEN PAKKEN VERKEERD
UIT: DE GELEIDLIJN WAARSCHUWT NIET
VOOR DE ZIJSTRAAT EN HINDERT MENSEN
DIE SLECHT TER BEEN ZIJN (GRONINGEN).

Trottoirs moeten onder afschot liggen om ze waterdicht te houden, maar niet zoveel afschot dat mensen (al of niet in een rolstoel of met rollator) richting straat glijden. Obstakels of randen die niet goed zichtbaar zijn veroorzaken botsingen en valpartijen. Vooral voor mensen die slecht zien is het belangrijk obstakels uit te lijnen en te zorgen voor voldoende kleurcontrast. Op veel plaatsen is er al aandacht voor blinden en slechtzienden en zijn er speciale tegels aangebracht met ribbels en bobbels. Voor mensen die wiebelig op de benen staan, veroorzaken ze juist meer instabiliteit.

Daarom is het belangrijk spaarzaam met dit soort geleidelijnen om te springen en ervoor te zorgen dat het ook mogelijk is naast de markering te lopen of te staan.



OPENBARE RUIMTE AANTREKKELIJK

Deels zit het hem dus in een veilige, comfortabele, goed onderhouden openbare ruimte, maar ouderen geven ook aan dat ze het belangrijk vinden dat de openbare ruimte aantrekkelijk is⁴⁾. Dat betekent dat de omgeving overzichtelijk en groen is en dat er zitgelegenheden zijn op plekken waar iets te zien of te beleven valt. Kunst in de openbare ruimte kan deze interessanter maken. Het markeren van groene ommetjes in de wijk helpt, ook mensen met beginnende dementie.

TAAK VOOR GEMEENTEN

Het levensloop bestendig maken van de (woon) omgeving is een belangrijke taak voor gemeenten, zeker nu gemeenten er zoveel zorgtaken bij hebben gekregen. Door meer aandacht aan voetgangers te geven, kunnen immers zorgkosten worden bespaard. Hiervoor is het nodig dat verschillende afdelingen met elkaar samenwerken: stedenbouw, openbare ruimte, verkeer en beheer, maar daarnaast ook ouderenzorg en de GGD's. Bij de eerste afdelingen gaat het vooral om inrichting en beheer, de laatste kunnen bijdragen door met ouderen in gesprek te gaan over welke belemmeringen zij ervaren bij het lopen en hen te stimuleren meer te gaan lopen, bijvoorbeeld door het organiseren van verkeerslessen en wandelingen. Om gemeenten te helpen hun stad of dorp voetgangersvriendelijk te maken voor senioren ontwikkelt Molster Stedenbouw samen met Blijf Veilig Mobiel⁵⁾ een starterspakket, met daarin informatiemateriaal, een stappenplan om de openbare ruimte beter in te richten en een communicatieplan. Juist de combinatie van inrichting en communicatie zet zoden aan de dijk en zorgt ervoor dat mensen mobiel en gezond blijven gedurende hun hele levensloop.