

Gezond en gelukkig ouder worden: optie of utopie?



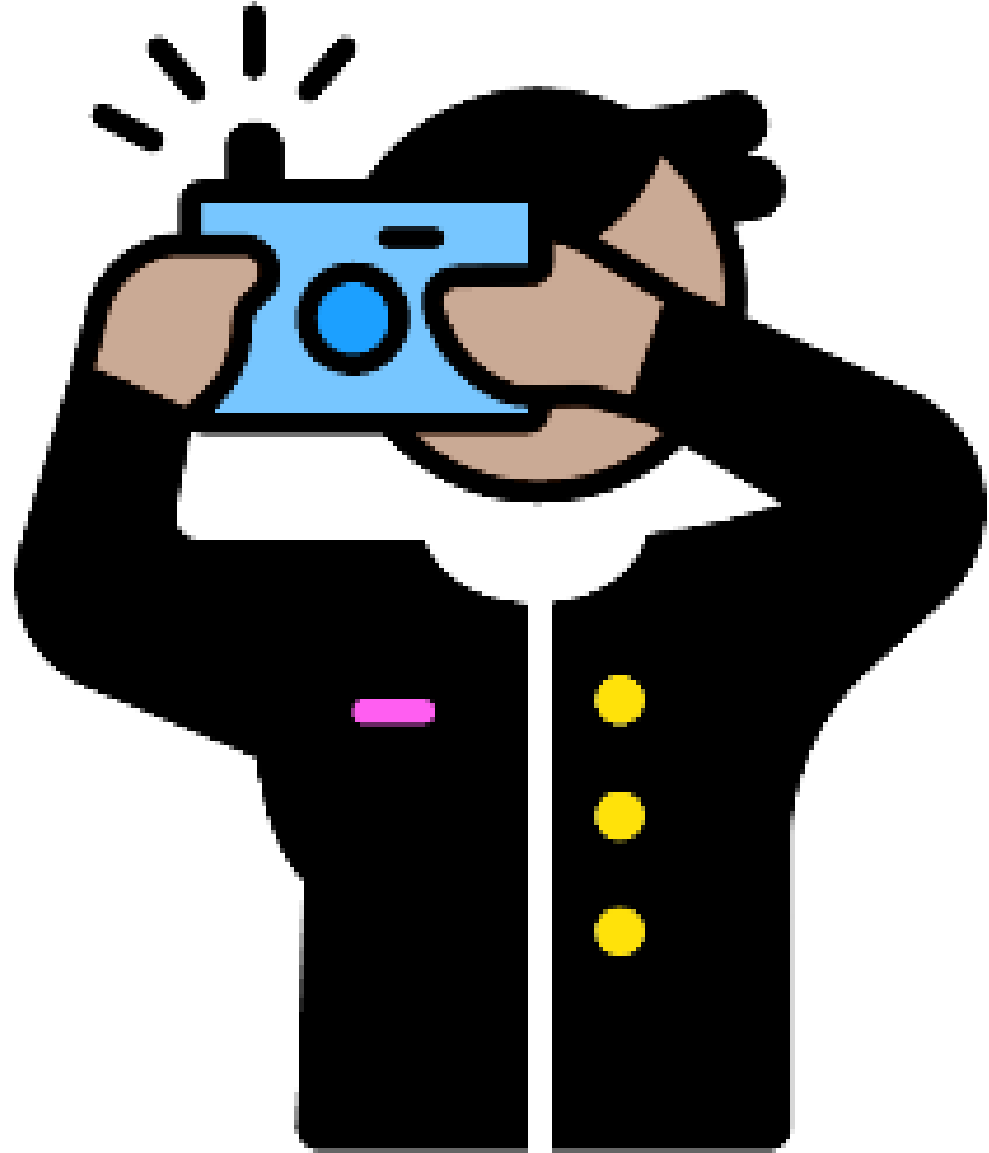
Rolinde Alingh Projectleider, Zorgbelang Drenthe

Mirjan Petrusma Adviseur Milieu en Gezondheid, GGD Drenthe

22-09-2022



Iemand
bezwaar?



Wat gaan we doen?

Wat betekent gezondheid voor jou?

Positieve gezondheid en de leefomgeving

In groepjes:

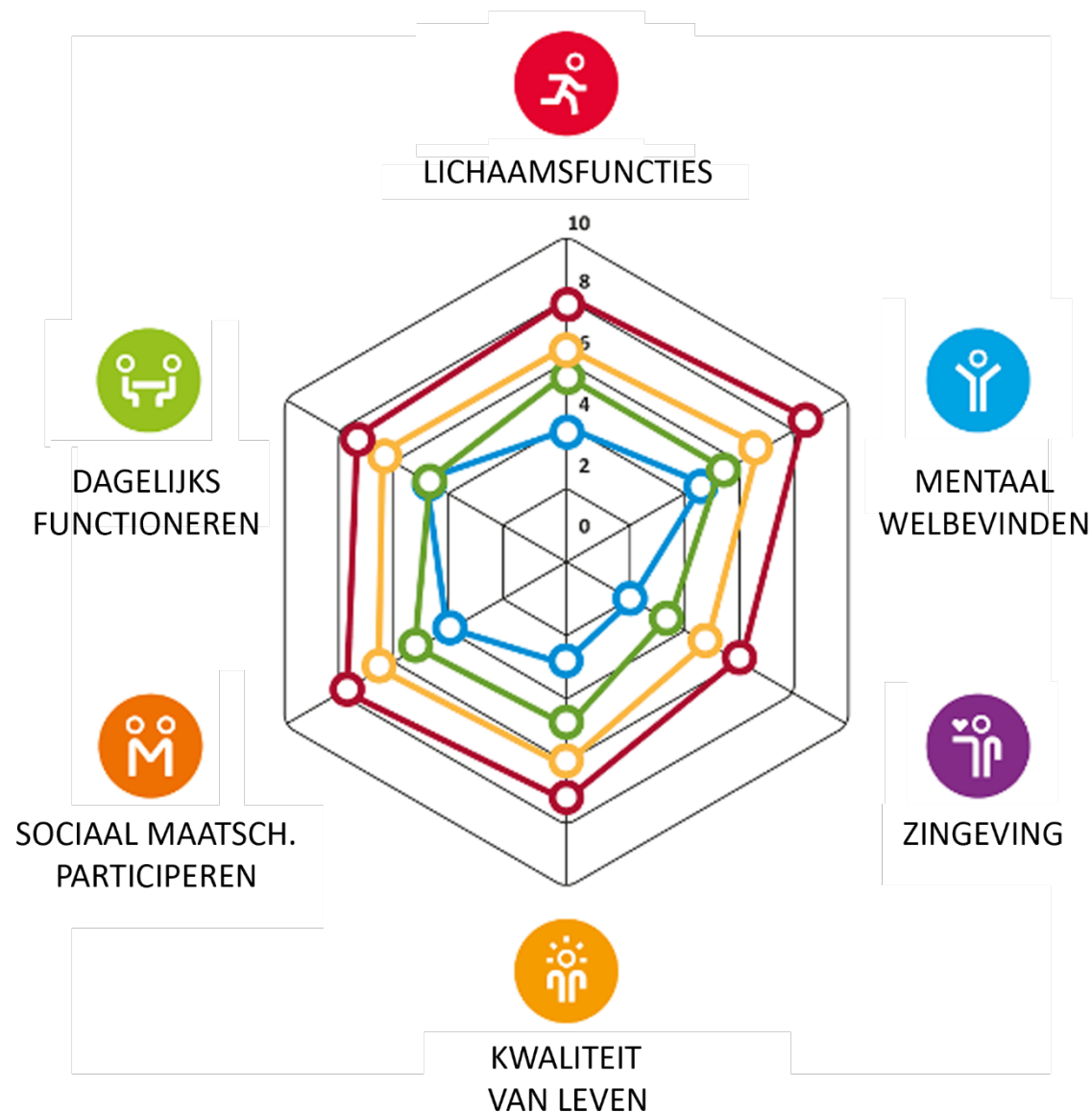
- Aspecten leefomgeving en gezondheid
- Wat is van belang voor ouderen in hun leefomgeving?
- Hoe creëer je de ideale leefomgeving voor ouderen?

Mooie voorbeelden delen

Welke stappen ga je nu zetten? Wat neem je mee naar huis?

A group of colorful wooden human figures standing in a line, representing diversity. The figures are in various colors including blue, yellow, red, green, and brown. They are standing on a light-colored surface against a blurred background.

Wat betekent gezondheid voor jou?



*“Gezondheid is het vermogen
je aan te passen
en je een eigen regie te voeren
in het licht van de sociale,
lichamelijke en emotionele
uitdagingen van het leven”*

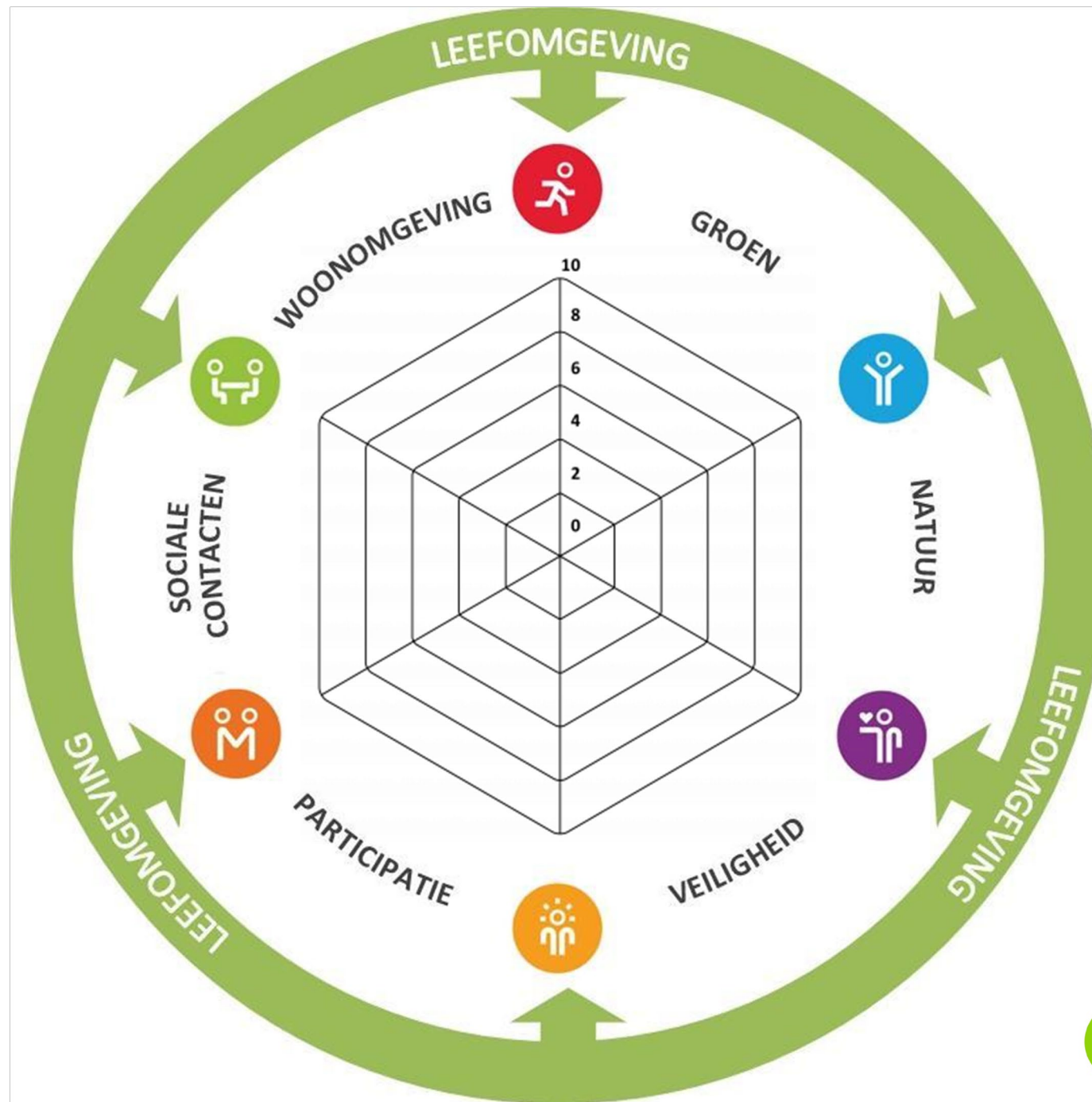


A family of four is having a picnic on a grassy lawn in a park. A man in a white t-shirt with 'HOOD BY AIR' on it is standing and talking to a woman in a pink shirt. They are surrounded by children, some sitting on the grass and others on a pink bicycle. The scene is set against a backdrop of large trees and a paved path. A semi-transparent white box with a thin black border is centered over the image, containing the text 'Wat is voor jou zelf belangrijk in je leefomgeving?'.

Wat is voor jou zelf
belangrijk in je
leefomgeving?

Welke aspecten in de leefomgeving beïnvloeden de gezondheid?





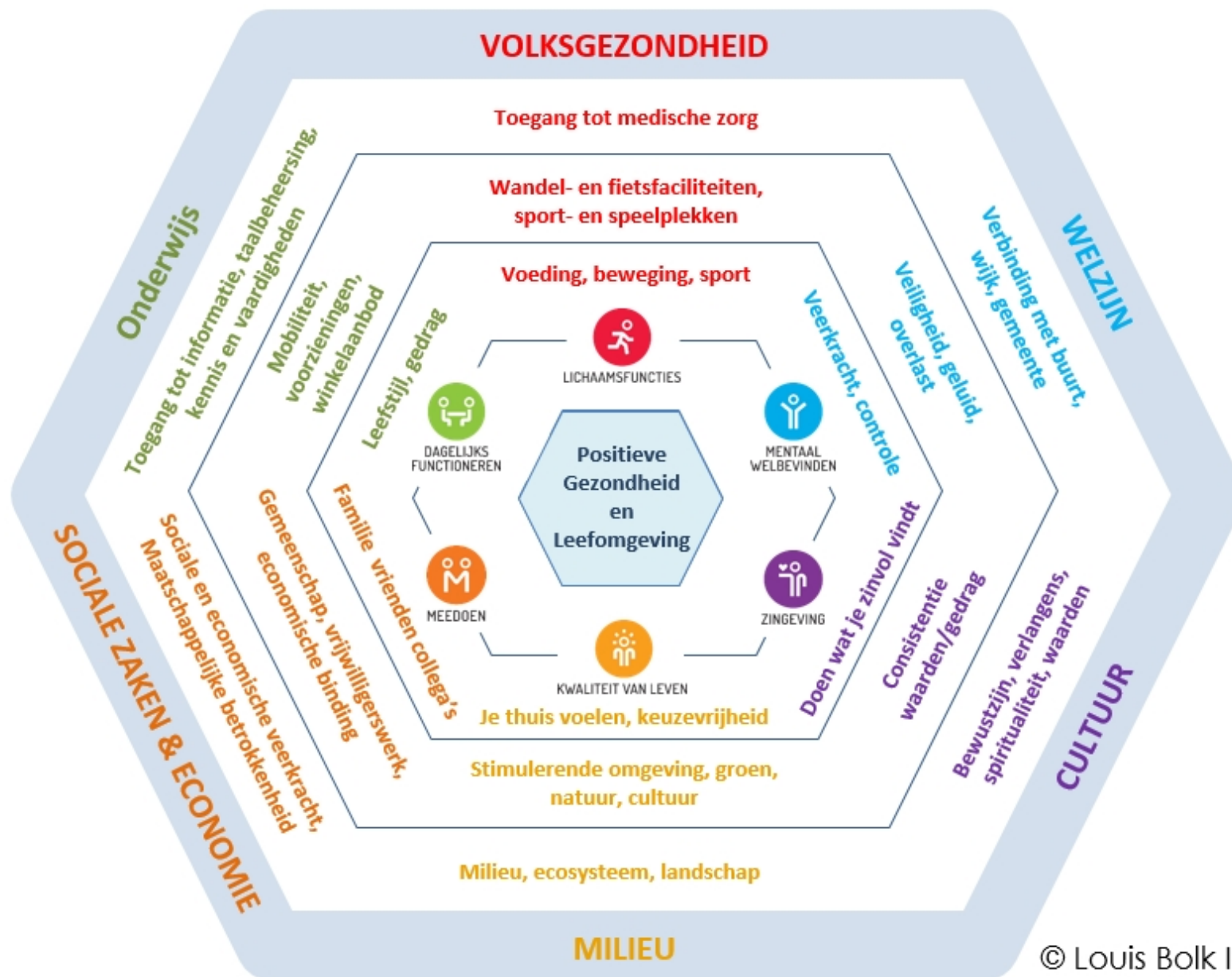
Integraal model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving (raamwerk)



© Louis Bolk Instituut

Van individueel naar collectief

Integraal model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving (voorbeeldinvulling)



Hoe creëer je een ideale leefomgeving voor ouderen in een dorp?





Rookvrij



Gezond gewicht



Aantrekkelijke plekken



Aangename zijde



Actief vervoer



(Hout) rookvrij





Overdag wordt
bedrukt op afstand

Mensen en druk verkeer
zijn gescheiden

Overdag wordt
bedrukt op afstand

Directe fietsverbindingen
samen verbinden



Een gezonde leefomgeving beschermt, bevordert en faciliteert



Bron: Bouwsteen Omgevingslab Gezondheid, GGD Frylan

Gezonde leefomgeving

Gezondheid verbeteren
via de fysieke omgeving

Beschermen

beperken van schadelijke
milieufactoren, zoals
luchtverontreiniging,
geluid en geur

Bevorderen

stimuleren van
gezond gedrag
door
fysieke leefomgeving

Faciliteren

meedoen stimuleren
door
fysiek leefomgeving

Kernwaarden voor een gezonde leefomgeving



Woonomgeving

- Rookvrije omgeving
- De leefomgeving draagt bij aan een gezond gewicht
- Voor iedereen aantrekkelijke plekken
- Wonen en druk verkeer gescheiden
- Functies zijn goed gemengd
- Overlastgevende bedrijven staan op afstand



Mobiliteit

- Actief vervoer (lopen en fietsen) is centraal uitgangspunt in beleid en ontwerp
- Tussen kernen goede (e-)fiets- en ov-verbindingen



Gebouwen

- Het binnenklimaat is prettig en gezond
- Er zijn voldoende betaalbare levensloopgeschikte woningen
- Minimaal één zijde (gevel) van een woning is aangenaam

Voorbeelden

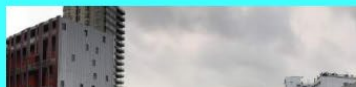
Levensloopbestendige stad

Sociaal ruimtelijk

Veel ouderen hebben baat bij contact en beweging. Door een aantal ruimtelijke strategieën toe te passen in de openbare ruimte worden zij uitgenodigd om naar buiten te gaan.



Verhoog de sociale veiligheid en verblijfskwaliteit met 'ogen op de straat' en goede verlichting.



Stimuleer bewegen door vanzelfsprekende routes te ontwikkelen langs voorzieningen, oriëntatiepunten en zitgelegenheden.



Herkenbaarheid en orde

Bij ouderen komt dementie vaker voor. Er zijn een aantal ingreepvoorstellen die ouderen ondersteuning kunnen bieden en stimuleren om deel te nemen aan het stedelijk leven.



Creëer herkenningspunten in de openbare ruimte in balans met voldoende rust in het straatbeeld.

Bereikbaarheid en toegankelijkheid

Er zijn steeds meer ouderen die zelfstandig wonen. Om zo zelfstandig mogelijk buiten te kunnen functioneren is een goede toegankelijkheid nodig.



Bied goede bereikbaarheid van maatschappelijke voorzieningen in nabije omgeving aan. Denk aan veilige oversteek bij OV-haltes.



Zorg voor de juiste materiaalkeuze in de openbare ruimte en gebouwen met oog op lichtweerskaatsing en warmteabsorptie (lichte kleuren, harde materialen) neem dit op in het ontwerp.

Hittebestendigheid

Voor al in buurten met een hoge bebouwingsdichtheid is het warmer dan elders. Ouderen kunnen hier minder goed tegen en ondervinden hierdoor gezondheidsrisico's. Het is belangrijk om het ontwerp van de openbare ruimte hierop aan te passen.



Voorbeelden

Dementievriendelijke openbare ruimte



Herkenbaarheid
Stoep met groenafschieding



Verwarrend
Regengoot



Geen obstakels
Brede stoep



Obstakels
Smalle stoep



Duidelijke oversteekplaatsen



Verwarrend
Oversteekpplaatsen



[Handboek dementie en openbare ruimte, provincie Overijssel \(2019\)](#)

Hoe creëer je een ideale leefomgeving voor ouderen in een dorp?



Welke eerste stap wil je zetten?

Wie heb je hier bij nodig?

Hoe ga je dit concreet aanpakken?





Van schotten en silo's...

***Naar
“Health in all policies”***

***Samenwerken over
domeinen en sectoren
heen***

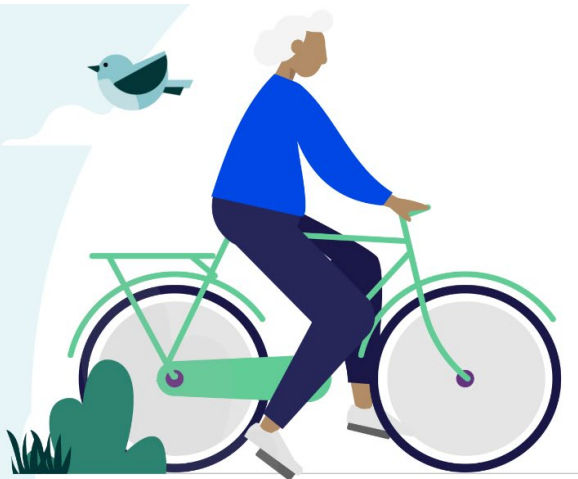


Inspiratietool leefomgeving senioren

Inspiratietool leefomgeving senioren

In gesprek over een gezonde en veilige leefomgeving voor senioren

Deze tool wordt u aangeboden door het LOT, dit is een samenwerkingsverband tussen:



Thema Ontmoeten

Naarmate mensen ouder worden, worden de sociale netwerken vaak kleiner. Bij de inrichting van de openbare ruimte kunt u veilige en aangename plekken creëren, waar senioren elkaar kunnen ontmoeten. Denk hierbij aan voldoende groen, water en schaduw, veilige wandel- en fietsroutes, openbare toiletten, bankjes en horeca. Vanuit het sociale domein kunnen buurtsportcoaches, welzijns- en sportverenigingen worden ingezet voor het organiseren van sociale en sport- en beweegactiviteiten voor senioren. Hierdoor creëer je een openbare ruimte met bijbehorend aanbod waardoor senioren elkaar kunnen ontmoeten.

Scroll naar beneden

1. Voordelen >

2. Feiten en cijfers >

3. Activiteiten >



Thema Fysieke omgeving en voorzieningen:

Randvoorwaarden in relatie tot gezondheid senioren

Voor beheer en ontwikkeling van de openbare ruimte gelden de volgende randvoorwaarden om de gezondheid en veiligheid van senioren te bevorderen:

- > Veilige herkenbare fysieke omgeving: voorkom vallen
- > Aantrekkelijke omgeving: geniet van groen, water en stilte
- > Beweegvriendelijke omgeving: uitdagen om actief te zijn
- > Gezonde en duurzame eetomgeving: gezond en duurzaam voedingsaanbod
- > Inclusieve en sociaal veilige omgeving: zorgen dat iedereen zich prettig voelt



Scroll naar beneden

Quicksan gezonde leefomgeving



Voorbeeld

Valpreventie

Wat werkt in valpreventie

Valpreventie richt zich op het wegnemen van risicofactoren. Deze infographic laat zien wat er nodig is voor effectieve valpreventie bij thuiswonende ouderen.

Valongevallen bij ouderen worden veroorzaakt door (een interactie van) verschillende factoren:

- > Gedrag/leefstijl
b.v. inactiviteit
- > Omgevingsfactoren
b.v. obstakels
- > Biologische factoren
b.v. verminderde spierkracht



Het resultaat: minder valongevallen



Meer weten?
veiligheid.nl/wat-werkt-in-valpreventie

Bron: Whitepaper Wat werkt in valpreventie. VeiligheidNL 2020

Inzetten van effectieve interventies

Effectieve Interventies:

Directe invloed op valrisico:



Indirecte invloed op valrisico:



Hoe in te zetten



Optie 1
Alleen inzetten van valpreventieve beweginginterventie



Optie 2
Twee of meerdere interventies als standaard pakket aanbieden



Optie 3
Twee of meerdere interventies o.b.v. individuele risicobeoordeling

Samenwerken aan een goede opzet & uitvoering

- > Multi-disciplinaire samenwerking
- > Kennis en expertise professionals
- > Planmatige aanpak



Bereiken van de doelgroep

- > Signaleren verhoogd valrisico
- > Informeren en voorlichten
- > Begeleiden en ondersteunen
- > Volhouden faciliteren



Voorbeeld

Stappenplan dementievriendelijke omgeving

Stap 1. Selectie wijk

- Verzoek/signalen inwoners
- Verzoek/signalen zorgorganisaties
- Demografische gegevens
- Wijkshouw
-

Stap 2. Selectie route

- Locatie voorzieningen
- Prettige route
- ...

Stap 3 SWOT analyse

- veiligheid/gebruiksvriendelijk/sociaal

Stap 4. Route lopen

- Ervaren persoon met dementie meenemen

Stap 5. Uitvoeringsplan

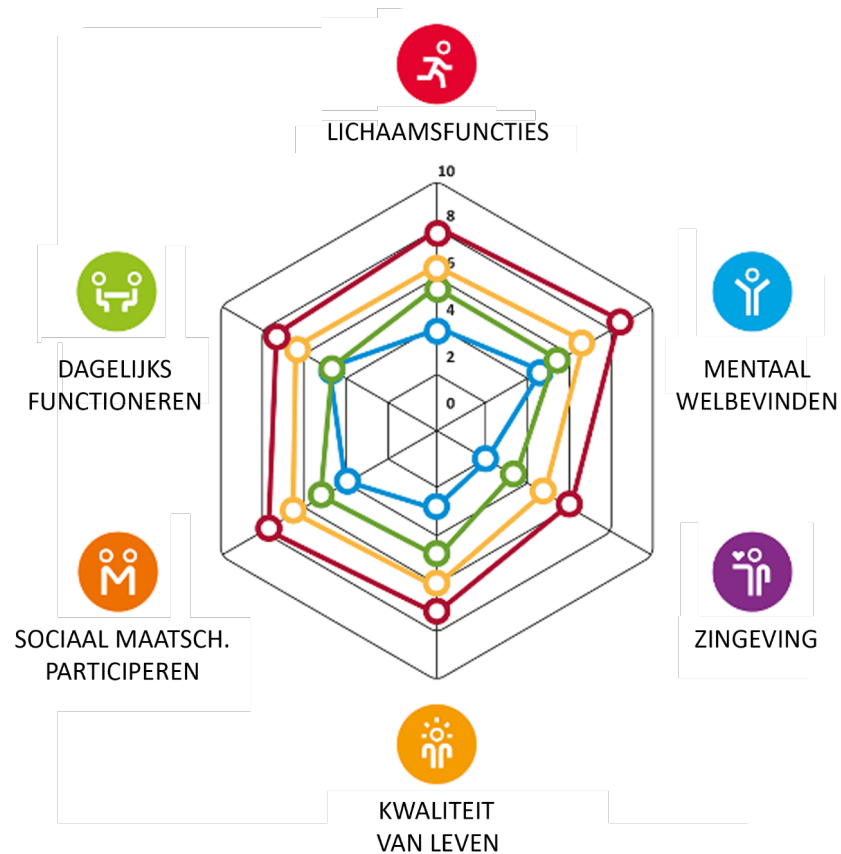
Voorbeeld SWOT

Voorbeeld:

STERK Veel groen Voldoende bankjes, herkenbaar met leuningen	ZWAK Veel gras tussen de tegels Onoverzichtelijke oversteekplaats
KANS Ook een looproute van scholieren naar de winkel in de pauze, mogelijkheid tot voorlichting op de school, zodat scholieren ouderen kunnen helpen op de route.	BEDREIGING Te weinig aandacht voor groenonderhoud, waardoor herkenbare punten verdwijnen.

Voorbeelden uit je eigen omgeving?

Welke positieve effecten heeft de leefomgeving op de ervaren gezondheid van een oudere?



Voorbeelden



Beleeftuin Dordrecht



Huiskamer in MFC



Ontmoetingsplek, Arnhem



Voorbeelden



Effen paden en stoepen voor o.a. gebruik rollator en scootmobiel



Kinderen en ouderen zorgen voor elkaar, Den Bosch



Kwetsbare ouderen naar 'school' in Udenhout



Ouderenvervoer Norg

Voorbeelden



Ouderen helpen buurtbewoners met onderhoud tuin



Uitleenpunt voor tuingereedschap, Tegelen
(o.a. Voor onderhoud tuinen sociale huurwoningen)

Voorbeelden

Beweegtuin



Pretwerk.nl



5 september 2019

Stichting wil beweegtuin in Muiderwaard bouwen, vooral voor ouderen en gehandicapten

Stichting Beweegtuin Muiderwaard, Alkmaar

Wat neem je mee naar huis?

Welke stappen ga je nu zetten?

Meer lezen?

[Inspiratietool leefomgeving senioren](#)

[Gids Gezonde Leefomgeving](#)

[Gezond en vitaal ouder worden](#)

[Kernwaarden gezonde leefomgeving](#)

[Quicksan Gezonde Leefomgeving](#)

Gezond en gelukkig ouder worden: optie of utopie?

Nog eens doorpraten?

Rolinde Alingh

Coördinator Drents Netwerk Positieve Gezondheid
Projectleider, Zorgbelang Drenthe
06 - 82 40 23 91

Mirjan Petrusma

Adviseur Milieu en Gezondheid, GGD Drenthe
06 - 29 39 90 48

