

Fysieke omgeving en redzaamheid van ouderen

Op verzoek van de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg heeft Erasmus MC onderzoek gedaan naar de rol van de fysieke omgeving op onder andere redzaamheid van ouderen en sociale verbindingen. Hiervoor is een analyse gemaakt van andere onderzoeken die in de literatuur zijn verschenen. Voor de relatie met redzaamheid is er meer onderzoek gepubliceerd dan over de relatie met sociale verbindingen. In aanvulling daarop heeft TNO een overzicht gemaakt met goede voorbeelden uit andere landen, waar onder ook een voorbeeld uit België over een interventie die gericht is op valpreventie waarbij het niet alleen gaat om het aanbod aan voor de deelnemers maar ook op de aanpak van de fysieke omgeving.

Onderzoek naar de rol van de gebouwde omgeving voor redzaamheid is een sterk groeiend onderzoeksdomein. Met een verbetering in onderzoeksmethoden groeit het bewijs dat omgevingskenmerken samenhangen met de redzaamheid van ouderen. Veiligheid, aanwezigheid van voorzieningen, esthetiek (bijvoorbeeld de aanwezigheid van parken en overig groen), een wandelvriendelijke omgeving en goede toegankelijkheid van openbaar vervoer lijken een positief verband te hebben met redzaamheid van ouderen.

Vergeleken met andere deelvragen is er nog weinig onderzoek gedaan naar de relatie tussen de fysieke leefomgeving en sociale verbindingen. De beschikbare resultaten lijken er op te wijzen dat de fysieke inrichting van een buurt daadwerkelijk kan samenhangen met de sociale verbindingen binnen een buurt. Een aantrekkelijke, goed onderhouden, als veilig ervaren, wandelvriendelijke buurt, met open ruimtes (zoals parken) en goede functiemenging (d.w.z. met mogelijkheden tot zowel wonen, werken, winkelen als recreëren) zou het onderlinge contact tussen buurtbewoners kunnen bevorderen en het gemeenschapsgevoel versterken. Op basis van de gepresenteerde resultaten, en met in acht neming van de reeds genoemde beperkingen van het onderzoek waaruit deze resultaten voortkomen, concluderen de onderzoekers dat er duidelijke aanwijzingen zijn dat de fysieke omgeving samenhangt met leefstijl, redzaamheid en sociale verbindingen. In hoeverre aanpassingen in de omgeving ook daadwerkelijk tot een verandering in leefstijl, redzaamheid en sociale verbindingen leiden, is met minder zekerheid te zeggen. De aanwijzingen voor oorzakelijke relaties zijn het sterkst voor onder meer beweeggedrag (met name actief transport, zoals wandelen en fietsen). *Zie voor het hele rapport:* http://rvz.net/uploads/docs/Achtergrondstudie_Erasmus_MC.pdf

door:
Liesbeth Preller
adviseur NISB

bron:
Relaties van de fysieke omgeving met leefstijl, redzaamheid en sociale verbindingen;
Kamphuis e.a., juli 2014
Erasmus MC, Universitair Medisch Centrum Rotterdam

TNO 2014 R10834
Achtergrondstudie: voorbeelden van ruimte in relatie tot gezond gedrag, redzaamheid en sociale verbanden; Bottenheft e.a., 2014

© NISB 2015

Blijf op Eigen Benen Staan (BOEBS)

TNO noemt als voorbeeld een aanpak om valpreventie van verschillende kanten aan te pakken: Blijf op Eigen Benen Staan (BOEBS). BOEBS is een gemeenschappelijk project waarmee een valpreventiebeleid kan worden opgezet voor de thuiswonende ouderen in een bepaalde gemeente. BOEBS focust op de zelfstandigheid en onafhankelijkheid van ouderen zonder het 'niet vallen' uit het oog te verliezen. BOEBS is meer dan een project om vallen te voorkomen. Het is een levenswijze. Bewegen en veiligheid van de thuisomgeving en de publieke omgeving zijn prioriteiten voor BOEBS. De kern is om ouderen bewust te maken van de risico's op vallen en mogelijkheden aanleren om vallen te voorkomen. BOEBS maakt het de gemeente en lokale organisatie die werken voor en met ouderen makkelijker om werk te maken van meer beweging en een veilige woon- en leefomgeving, enkele van de belangrijkste aandachtspunten bij valpreventie.

Uit een evaluatie in 2009 bleek dat BOEBS een effectieve en haalbare interventie is om valincidenten te voorkomen. Het project resulteerde in een toename van het aantal oudere participanten aan fysieke activiteiten. Bovendien leidt BOEBS tot aanpassingen voor een veilige omgeving. Lokale beleidsmakers kunnen op deze manier een kans creëren om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen in een gezonde, onafhankelijke en actieve omgeving.

Zie voor meer informatie: http://rvz.net/uploads/docs/Achtergrondstudie_TNO.pdf