

# Aangenaam oud worden in de stad

De stad is ook een plek waar mensen oud worden. Naarmate het leven verstrijkt, gaat het meer en meer om het kunnen omgaan met ziekte en beperkingen. Een uitgekende inrichting van de leefomgeving kan dan een enorm verschil uitmaken.

Bij het ouder worden gaan we anders naar gezondheid kijken. Veroudering als zodanig kan worden beschouwd als een proces van toenemende kwetsbaarheid en afhankelijkheid en dat gaat voor iedereen anders. Naast medische of fysieke aspecten kunnen mentale en sociale aspecten een rol spelen. Kwetsbare ouderen zijn niet perse zieke ouderen, al kan ziekte kwetsbaar

maken. Andersom zijn niet alle ouderen met aandoeningen en beperkingen kwetsbaar. Ouderen zien zichzelf vaak ook niet zo. Wordt ouderen gevraagd hoe zij zich voelen, dan blijkt vaak dat zij zich ondanks het hebben van een of meerdere chronische ziekten goed voelen. Daaruit blijkt dat veel ouderen een groot vermogen hebben zich aan te passen aan de omstandigheden. Het

welbevinden van ouderen heeft veel te maken met de mate waarin ouderen zich succesvol voelen of controle kunnen houden over hun leven. Omgaan met verlies en beperkingen draagt bij aan dat gevoel.

## Welbevinden en betrokkenheid

Redzaam zijn – het zelf kunnen regelen van allerlei zaken, al dan niet met moeite of betaalde hulp van anderen – is belangrijk voor mensen. Hetzelfde geldt voor de aanwezigheid van voorzieningen in de nabije leefomgeving en het hebben van sociale contacten. Met relatief eenvoudige en niet heel kostbare aanpassingen, zowel in de openbare ruimte als in huis, is het behouden van de regie vaak mogelijk. Dat draagt niet alleen bij aan het welbevinden



Ingrid Doorten is werkzaam bij de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS). Het artikel is mede gebaseerd op de verkenning Ruimte voor redzaamheid ([www.ruimtevoorredzaamheid.nl](http://www.ruimtevoorredzaamheid.nl)).

voor het opdoen van sociale en betekenisvolle contacten en voor het gevoel de regie over het leven te kunnen behouden. Vaak kunnen kleine aanpassingen al veel doen. Zo kunnen looproutes aantrekkelijk en veilig worden gemaakt door duidelijke bewegwijzering en door enge bosjes, blinde muren, tochtige hoeken en rommelige bestrating aan te pakken. Ook inspiratie in de ruimte is belangrijk, zoals het delen van verhalen op een bankje of het bekijken van kunst. Een aangename inrichting van de leefomgeving kan de redzaamheid van ouderen dus vergroten. Het betrekken van (oudere) mensen bij de inrichting en bij het gebruik van de publieke ruimte kan eveneens de redzaamheid bevorderen. Mensen in staat stellen verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen buurt houdt hen in beweging en levert sociale contacten op.

### Opgave

De vergrijzing zorgt voor een andere dynamiek in de publieke ruimte. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) pleit ervoor dat verschillende partijen zich deze veranderende dynamiek aantrekken en al dan niet samenwerkend de mogelijkheden in de publieke ruimte gestalte te geven. Gemeenten komen het eerst in beeld. Zij zullen, nog meer dan nu al gebeurt, moeten nadenken over de effecten van de vergrijzing. Met de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) hebben gemeenten de verantwoordelijkheid gekregen om mensen te ondersteunen die het (even) niet zelf redden. Dan kan het gaan om individuele ondersteuning, maar ook om algemene en groepsvoorzieningen.

### Werelden verbinden

De publieke ruimte kunnen we zien als onderdeel van deze algemene voorzieningen. Er is veel te winnen als die wordt ingezet bij het ondersteunen van de redzaamheid van

ouderen. Dat vraagt om het op lokaal niveau meer met elkaar verbinden van de werelden van ruimtelijke ordening en Wmo. Denk aan het toelaten van vormen van experimentele governance en experimenteren en reflecteren in samenspraak met andere actoren. Gemeenten kunnen ook de samenwerking zoeken met hun inwoners. Zij kunnen hun inwoners bijvoorbeeld meer zeggenschap geven over voorzieningen in de buurt door het toekennen van buurtrechten. Deze vorm van burgerparticipatie biedt allerlei kansen voor experimenten in de publieke ruimte. Buurtbewoners kunnen bijvoorbeeld het groenbeheer in de buurt voor hun rekening nemen. Een deel van de oplossing ligt ook in het koppelen van de publieke en private belangen. Veel voorzieningen zijn afhankelijk van private partijen; het

verdwijnen van de buurtsuper of de pinautomaat is lastig te beïnvloeden. Daar staat tegenover dat winkels, winkelcentra en horeca zelf een groot belang hebben bij een aangenaam verblijfsklimaat en goede toegankelijkheid.

'Toenemende vergrijzing zorgt voor andere dynamiek in de publieke ruimte'

### Visioen

Kortom, de stad betrekken bij de redzaamheid van ouderen levert voordelen en kansen op. Maar er is meer nodig. Het gaat bijvoorbeeld ook om het wonen zelf. Driehoog achter wonen helpt niet echt, ook al is de openbare ruimte op orde. Hoog tijd dat binnen gemeenten de domeinen wonen en zorg met elkaar om tafel gaan. En wat betreft werken aan een aangename openbare ruimte: wat goed is voor ouderen, is goed voor iedereen. Ik zie al groen en parken voor me, fontein, niet te veel geraas van auto's, goed openbaar vervoer, joggende, fietsende en wandelende mensen en goede ontmoetingsplekken met bankjes en gezellige terrasjes.

Ingrid Doorten

van individuele ouderen, maar doet ook iets voor de solidariteit in de samenleving, de betrokkenheid bij elkaar. Bijkomend voordeel is namelijk dat het financiële ruimte schept om tegelijkertijd voor zeer kwetsbare ouderen, die de essentiële aspecten van het leven op het gebied van wonen, zorg en welzijn niet meer kunnen regelen, goede verpleeghuiszorg te bieden.

### Openbare ruimte

Onderzoek toont aan dat een betere bewandelbaarheid van buurten en functiemenging van openbare ruimten de mobiliteit van ouderen bevordert en ontmoeting stimuleren. Zo liggen er in de publieke ruimte kansen voor het behoud van een goede lichamelijke en geestelijke conditie,