

Ommetjes belangrijk voor ouderen

Er liggen legio onbenutte kansen om in Nederland mooie ommetjes te maken. In deze serie lichten we de verschillende aspecten van een ommetje toe. In deze aflevering: ouderen.

Kyra Kuitert & Rosemarie Maas, Bureau KM

Er zijn veel redenen waarom mensen graag een 'ommetje', een korte wandeling (circa 1-4 km) vanuit de eigen woning maken, maar dan moet die niet alleen aantrekkelijk, maar ook veilig en toegankelijk zijn, juist voor ouderen. Als er namelijk één doelgroep is waarvoor het 'ommetje' belangrijk is, dan is het de oudere medemens.

Het ommetje is voor hen zelfs vaak de laatste vorm van bewegen die ze nog (zelfstandig) kunnen doen.

Omdat het beleid erop gericht is dat ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, moet de eigen omgeving wel uitnodigen tot het maken van ommetjes, zowel voor de dagelijkse boodschap als het recreatieve rondje. De inrichting van de betreffende routes luistert voor deze groep erg nauw en bepaalt of ouderen nog nét wel of juist nét niet meer naar buiten durven. Vier aandachtspunten:

Vlakke en stroeve ondergrond

Valangst is een belangrijke reden voor ouderen om niet meer naar buiten te gaan. Elke vijf minuten belandt er een 65+er op de spoedeisende hulp door een val, ruim honderdduizend per jaar, waarvan 24 procent als gevolg van struikelen! Daarom zijn vlakke, goed onderhouden paden van groot belang.

Brede paden

Voor mensen met een rollator of rolstoel zijn obstakelvrije brede paden (minimaal 2 meter) extra belangrijk, zowel voor het eigen comfort als om gemakkelijk te kunnen passeren.

Bankjes onderweg

Mensen die slecht ter been zijn moeten tijdens het ommetje of hun wandeling naar bijvoorbeeld een winkel ergens kunnen zitten om uit te rusten. Ongeveer elke honderd meter een bankje is ideaal. Bankjes moeten comfortabel zijn en bij voorkeur zicht bieden op 'leven-

digheid'. Ouderen zijn relatief vaak alleen en kijken daarom graag naar andere mensen.

Veilige oversteekmogelijkheden

Omdat oudere mensen vaak langzamer lopen en slechter zien en daarom soms bang zijn om over te steken, zijn rechte en korte oversteken belangrijk. Bij voorkeur met zebraapad en waar nodig verkeerslichten.

Aanbeveling

Onze aanbeveling is om eens samen met ouderen en mindervaliden te kijken waar in de populaire routes en 'rondjes' in de buurt de knelpunten zitten, zoals loszittende tegels, ontbrekende bankjes of paaltjes die de doorgang belemmeren. De meeste knelpunten kunnen waarschijnlijk gemakkelijk worden verholpen en daarmee zorgen we ervoor dat ouderen en mindervaliden niet onnodig binnenblijven. Zeker niet in deze Corona-tijd!



¹ Veiligheid.nl. Valongevallen bij ouderen in 2017.



De auteurs schreven 'Prettige Plekken, Handboek Mens & Openbare Ruimte'
www.prettigeplekken.nl

Meer informatie over ommetjes?
www.bureaukm.nl/ommetje-1.html