



Hanze
International Business School
University of Applied Sciences

Gezond en wel oud worden in een gezonde leefomgeving

workshop 10 oktober 2018



umcg



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

share your talent.
move the world.



Gezond oud en wel worden in een gezonde leefomgeving

Fons van der Lucht, Frank den Hertog,
Jolanda Tuinstra

10 oktober 2018
Hanzehogeschool, RIVM, UMCG



share your talent. **move** the world.

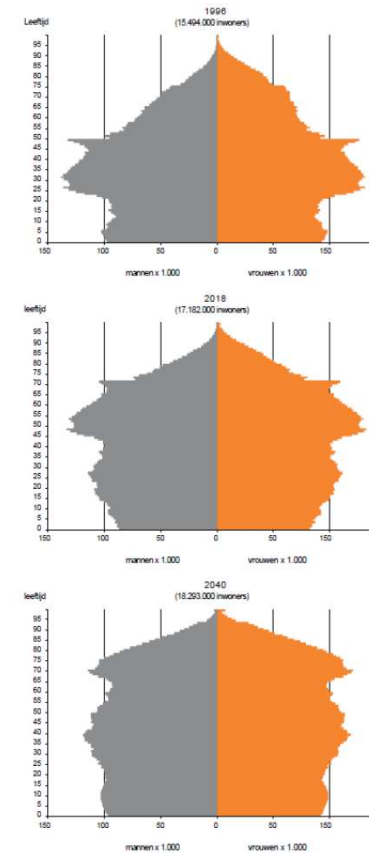
Workshop



- 0-2 minuten: Welkom
- 2-10 minuten: De uitdaging: steeds meer kwetsbare ouderen
- 10-20 minuten: Een gezonde leefomgeving
- 20-40 minuten: Aan de slag
- 40-45 minuten: Terugkoppeling en afronding

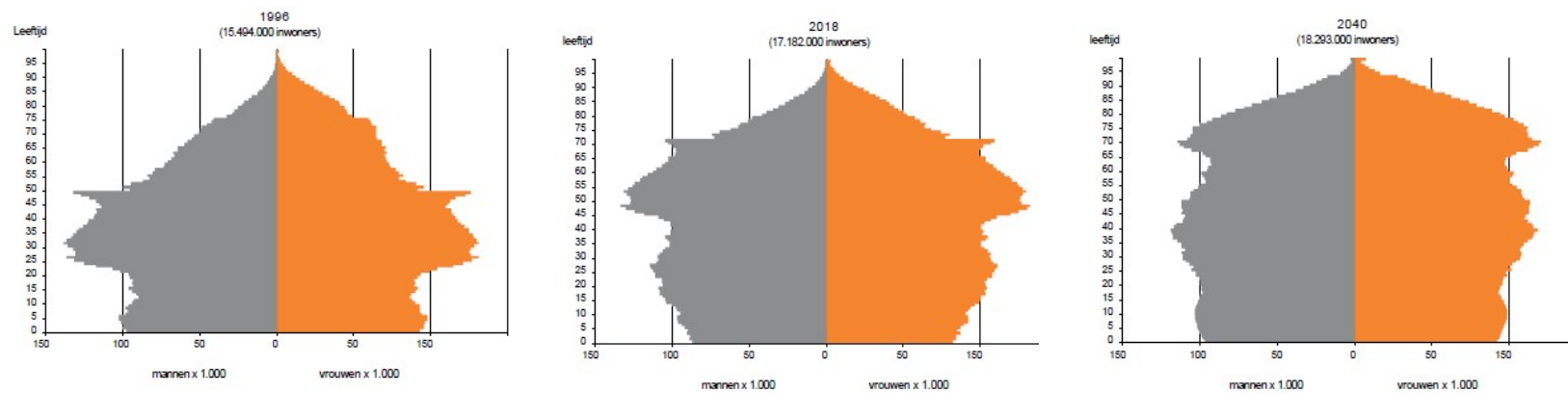
Steeds meer ouderen

- Komende 30 jaar 1,5 miljoen 65 plussers erbij
- In 2040 is 25% van de bevolking ouder dan 65
- In 2040 4 keer zoveel 100-jarigen
- Steeds meer thuiswonende ouderen
- Doortrekken trends: Meer ziekten en meer zorg
- Krimpregio's harder getroffen (bv: Delfzijl, in 2040 35% 65+)
- Gemeenten aan zet





Bevolkingspiramide Nederland 1996, 2018 en 2040



- Verdubbeling aantal ouderen
- Babyboomgeneratie schuift door
- Relatief minder werkenden en mantelzorgers

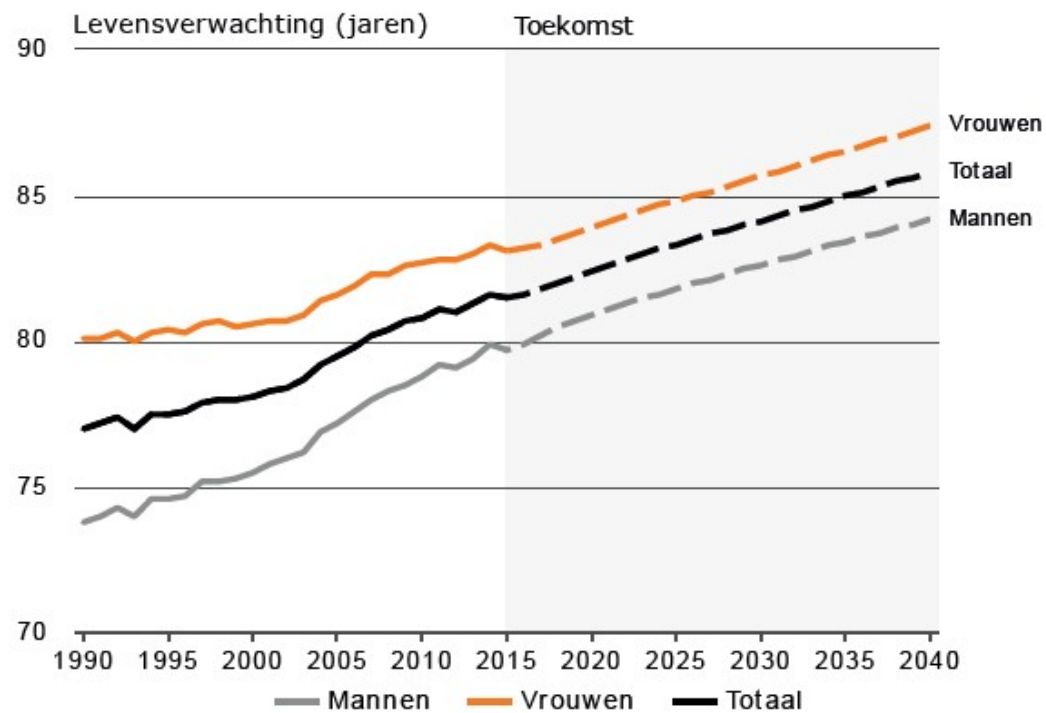
Nederland wordt gezonder

Demografie onheilspellend?
Steeds ouder

Dit is verdienste van:

- Autonome ontwikkeling
- Door zorg
- Door preventie

Zijn de extra jaren ook gezonde
jaren?



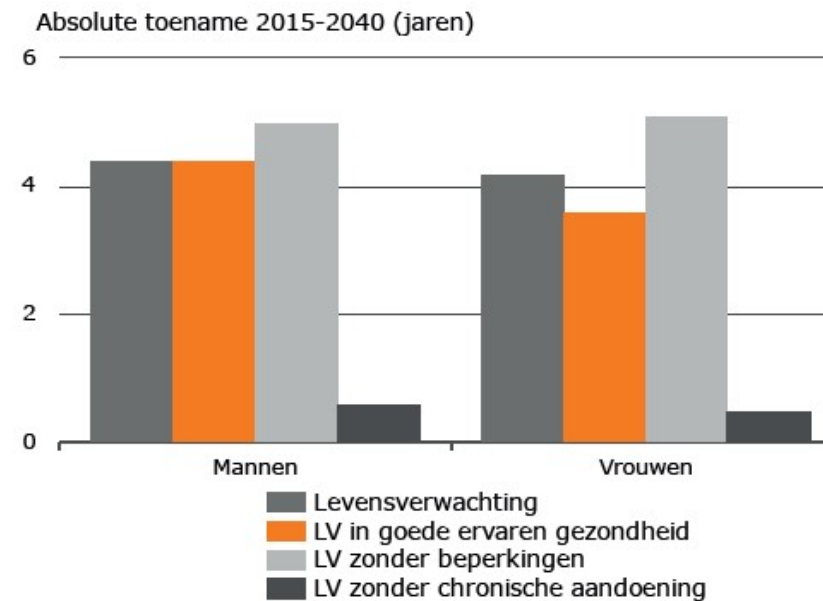


Gezonder en zieker tegelijkertijd

- Levensverwachting zonder ziekte neemt nauwelijks toe
- Levensverwachting in goede gezondheid houdt gelijke tred met levensverwachting

Meer ziekten ook gevolg van succes

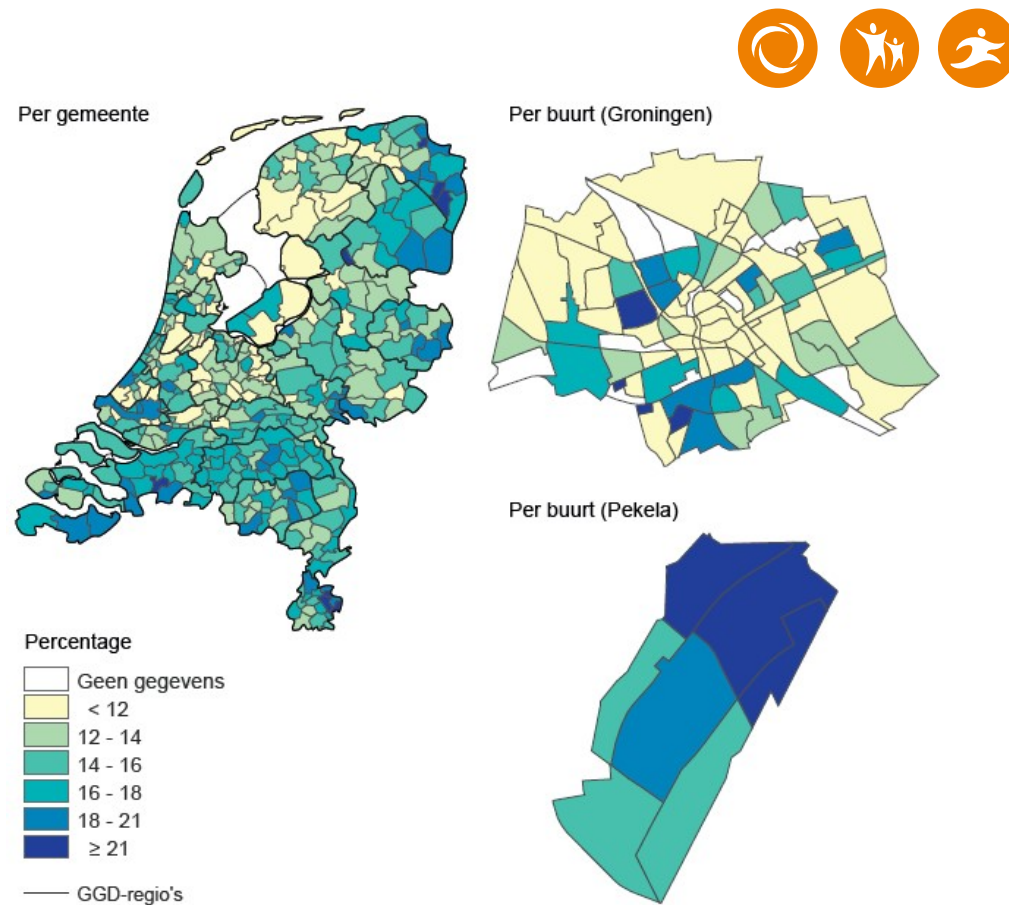
- Vroege opsporing
- Betere behandeling/overleving



Figuur 3: Toename (gezonde) levensverwachting 2015-2040. (bron: VTV-2018, Hilderink & Verschuuren, 2018)

Regionale verschillen in beperkingen

- Informatie op laag schaalniveau
- Beperkingen op gemeente- en buurniveau





Overige ontwikkelingen

- Meerdere aandoeningen tegelijk
- Toenemende zorguitgaven
- Langer thuis en meer nadruk op eigen regie
- Druk op mantelzorgers
- Rol technologie
- Anders kijken naar gezondheid onder ouderen (positieve gezondheid)

Opgaven voor de volksgezondheid met de grootste urgentie (VTV-2018, Hilderink & Verschuuren, 2018)



Ziekte­last door hart- en vaatziekten & kanker



Zelfstandig wonende ouderen



Mentale druk op jongeren en jongvolwassenen



Positieve gezondheid

'Het vermogen aan te passen
aan de uitdagingen van het
leven en regie te voeren'

Onderliggende dimensies
Onderlinge samenhang
Geïntegreerde benadering
Andere determinanten?



Gezond en wel oud worden in een gezonde leefomgeving



- Gericht op kwaliteit van leven
- Participatie en zingeving
- Meer dan leefstijl

- Verbinding medisch en sociaal domein
- 2021 omgevingswet

- Gezondheidsbevorderende en stimulerende leefomgeving



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Gezondheidsbevorderende en stimulerende leefomgeving

Gezond en wel oud worden in een gezonde leefomgeving | 10 oktober 2018



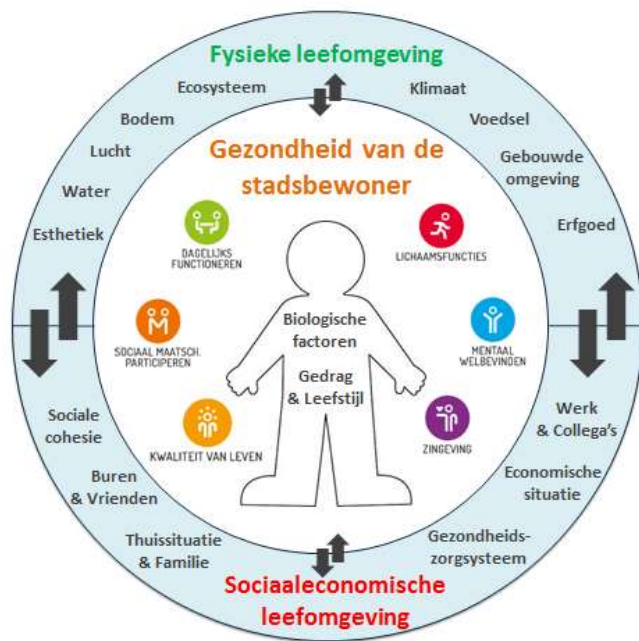
Gezonde leefomgeving

Waar gaat het dan over?

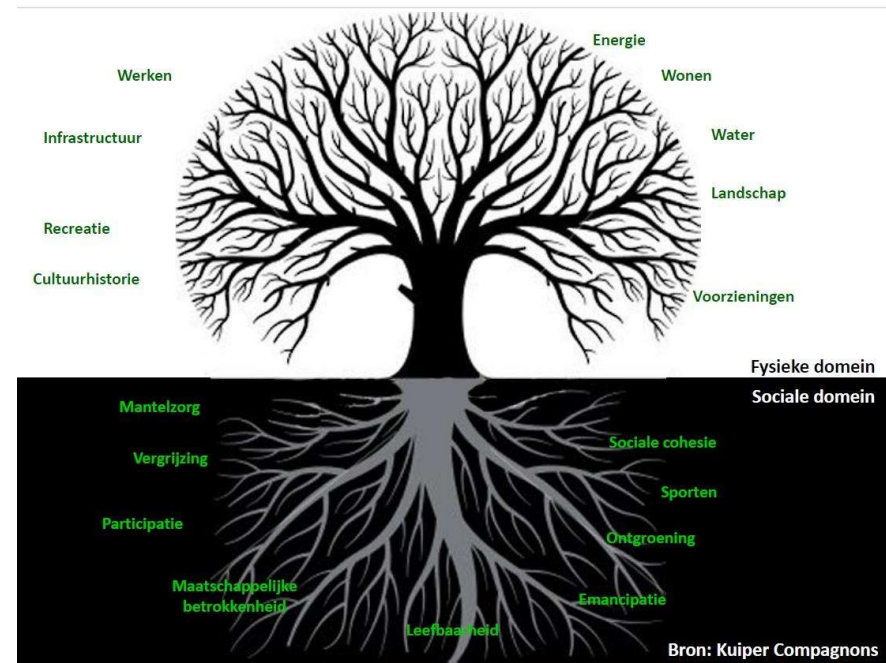




Zowel sociaal als fysiek, zichtbaar en onzichtbaar



Bron: Mares Voet (2016)



Bron: Kuiper Compagnons

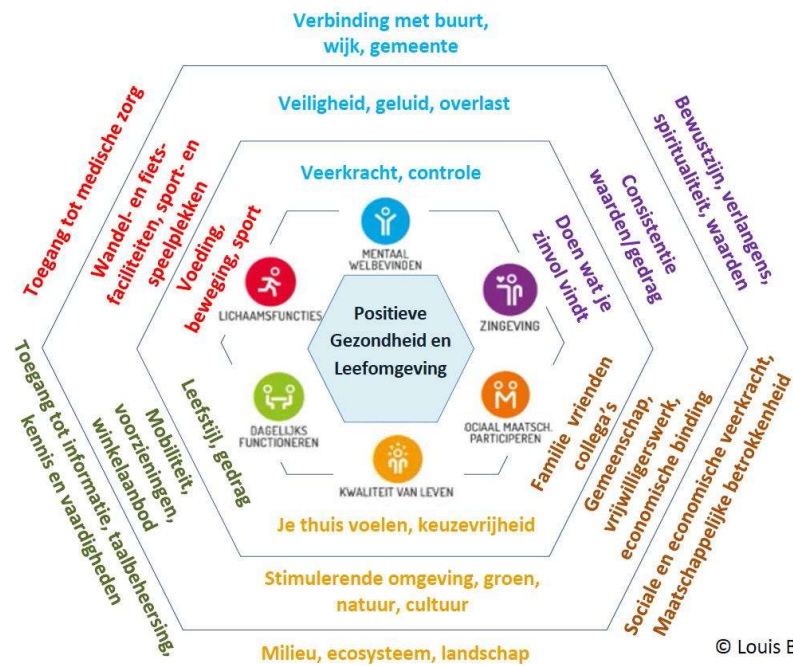


Zowel gezondheidsbescherming als -bevordering



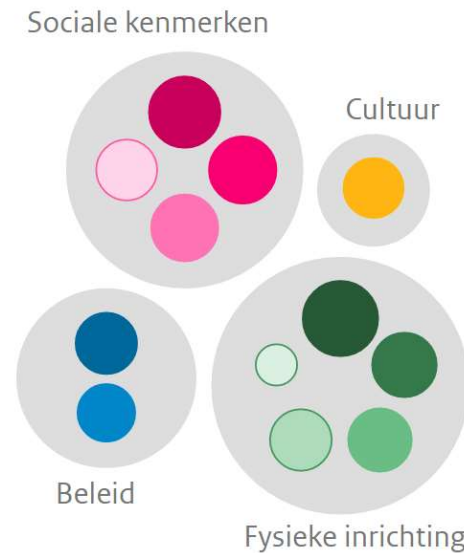


Positieve gezondheid vertaald naar leefomgeving



© Louis Bolk Instituut







- 🏠
- Sociale netwerken
- Age friendly city
- De zorgzame stad
- Zorg en inkomen
- Inspirerende stad
- Fietsvriendelijk
- Gezond en veilig
- Duurzaamheid en klimaat
- Gezonde gebouwen
- Rafelig
- Integraal gezondheidsbeleid
- Toekomstgericht en duurzaam

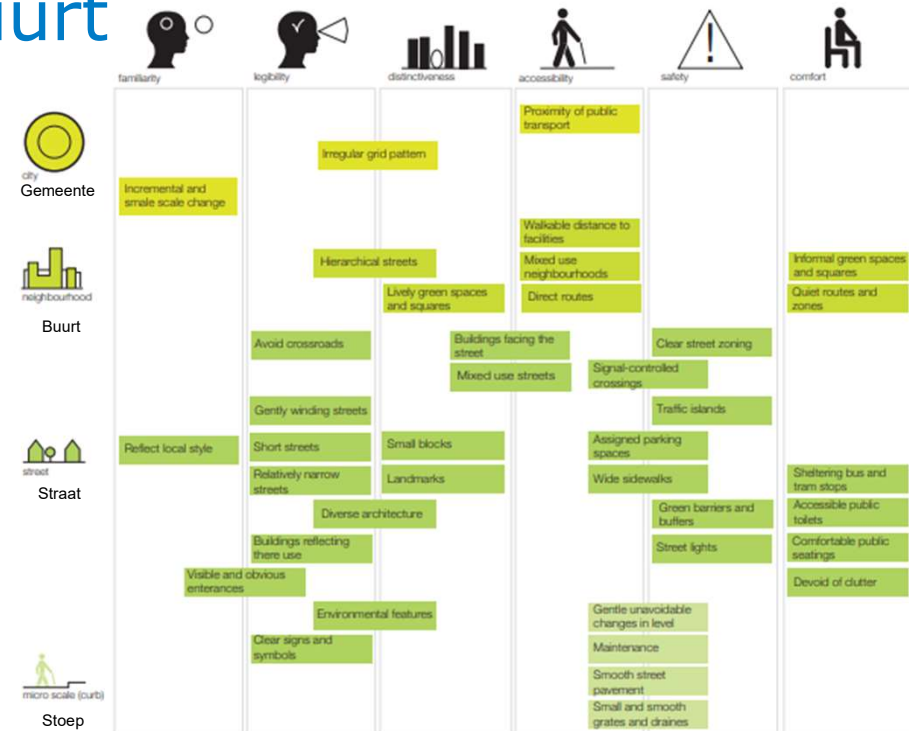


<http://www.rivm.nl/gezonestad/>



Kernwaarden #krassebuurt

-  ➤ Vertrouwdheid
-  ➤ Leesbaarheid
-  ➤ Onderscheidend vermogen
-  ➤ Toegankelijkheid
-  ➤ Veiligheid
-  ➤ Comfort



Bron: Cammelbeeck, 2013



Bron: Toolkit dementievriendelijk ontwerpen, Aedes-Actiz



Bewegtuin Bennekom

Fitnessstoestellen voor ouderen in de buitenruimte van woon- en zorgcentrum Beringhem

Eerste generatie bewegtuinen in Nederland



Moderne beweegtuin

Revalidatiecentrum Marnix
in Vlaardingen



Roombeek Enschede: speelruimte en haal- en brengstrook

Belang van context en (dubbel) ruimtegebruik





Meergeneratiehuis Makkinga Ooststellingwerf





Kangoeroewoning Curaçaostraat Groningen



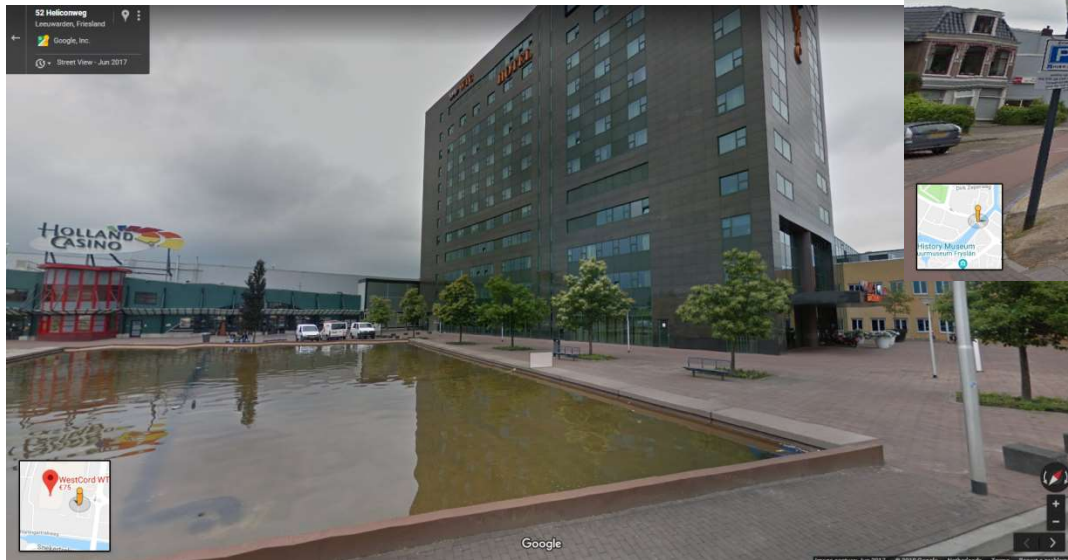


Woon- en zorgcentrum Humanitas in Deventer





En vergeet niet... context doet ertoe





Opdracht Kansen en obstakels (5 groepen)

1. Bedenk vanuit uw eigen situatie, kennis en ervaring obstakels of kansen in de leefomgeving die gezond oud worden in de weg staan of bevorderen.

2. Beschrijf de situatie en de link met gezondheid (aangrijpingspunt). Probeer bij bestaande situaties ook beelden/foto's te vinden en stuur deze via Twitter door naar #krassebuurt. Dit kan bijvoorbeeld via google streetview. Maak het allemaal zo concreet mogelijk.

a. Situatie b. Kans of obstakel c. Aangrijpingspunt d. Foto

3. Kies uiteindelijk 1 situatie die je plenair wilt delen.



Afronding en Reflectie



- Obstakels en kansen
- Wat geven we mee aan de volgende groep
- Vervolg
 - Verslag
 - Opbrengst op #krassebuurt
 - Contact
- Bedankt en tot ziens