

Enschede als een leeftijdsvriendelijke stad

Een verkenning van de noodzakelijke inbreng van ouderen

Dr. Jan S. Jukema, lector Verpleegkunde, Saxion

Enschede, vrijdag 9 november 2018

Een groeiend aantal ouderen in goede gezondheid

Meer en meer mensen Nederland slagen erin gezond en wel ouder te worden.¹ Van ouderen wordt gevraagd zo lang mogelijk zelfstandig te wonen, gelukkig te zijn, niet eenzaam te worden en vooral vitaal en gezond te blijven. Dat gaat allemaal niet vanzelf. Het vraagt heel wat inspanningen van alle betrokkenen: op de eerste plaats van de oudere burgers zelf en hun netwerk, maar ook van de (lokale) overheid, de zorg- en welzijnsprofessionals, het bedrijfsleven en de winkeliersvereniging. Het is een kunst en uitdaging om deze partijen zo op elkaar betrokken te laten zijn en met elkaar te laten samenwerken, dat zij in gezamenlijkheid dingen tot stand brengen die ouderen ook echt helpen om gezond, vitaal en gelukkig te zijn. Of om het met Hendrik Groen misschien iets realistischer te formuleren: 'iets van het leven te maken'. Deze samenwerking gedijt pas goed in een omgeving waarin oudere burgers, professionals, ambtenaren en ondernemers bereid en in staat zijn om kennis, ervaringen, wijsheden te delen én van elkaar te leren. Dat dit vaak niet vanzelf gaat, laat ook de huidige praktijk zien. Een breed senioren kennisknooppunt op stedelijk niveau kan hierin een belangrijke taak vervullen. Een dergelijk knooppunt verbindt en regisseert de bestaande kennis, netwerken en ervaringen voor haar achterban: oudere burgers, professionals en het bedrijfsleven. Het herkent lacunes en zet aan tot actie in de wijken.

Leeftijdsvriendelijke stad

Ook in de stad Enschede neemt het aantal oudere burgers gestaag toe (op dit moment is ruim 17% is 65 jaar.² In 2030 is een kwart van de Twentse bevolking 65 jaar of ouder en de helft daarvan is 75 jaar of ouder. Een leeftijdsvriendelijke woon- en leefomgeving helpt hen om samen met de andere burgers te floreren. Dit vraagt wel om regie, visie, samenhang en onderlinge afstemming. Age Friendly Cities oftewel leeftijdsvriendelijke steden³ – dat wil zeggen vriendelijk voor jong én oud - bieden een beloftevol kader⁴ voor een programmatische aanpak. In een leeftijdsvriendelijke stad, zoals Den Haag en Amsterdam⁵, worden verschillende aandachtsgebieden onderscheiden: wonen, transport, sociale participatie, respect en sociale inclusie, burgerparticipatie, communicatie/ informatie, gezondheidszorg en diensten, publieke ruimte/infrastructuur en mobiliteit.⁶ Op ieder aandachtsgebied afzonderlijk, maar ook in onderlinge samenhang, zijn ambities te formuleren die aansluiten bij wat helpt om ouderen als een grote groep burgers te laten floreren. Er zijn bewezen interventies beschikbaar die hiervoor ingezet kunnen worden, op bijvoorbeeld de thema's bewegen, sociale interactie en voeding. De sociale interventies zoals 'GRIP & GLANS'⁷, 'Activerend huisbezoek bij ouderen', en 'Welzijn op recept'⁸ die hebben, mits verstandig en in overeenstemming met de opzet en bedoeling ingezet, een positief effect op het welzijn van oudere mensen.⁹ En daarmee, in de huidige opvatting over positieve gezondheid¹⁰, ook op hun gezondheid.¹¹

Kapitaal van ouderen

Net als in het echte leven van oude en nog niet zo oude mensen, hangt in een leeftijdsvriendelijke stad alles met alles samen. In het ene aandachtsgebied is sneller en gemakkelijker een succes te boeken dan in het andere. Het is in Enschede misschien gemakkelijker iets te doen aan het domein 'sociale participatie' dan aan 'mobiliteit'. Dat heeft te maken met beschikbare middelen, met degene die iets wil veranderen, wat in een bepaalde wijk wel en niet urgent is, met de dominante beelden over ouder worden bij de 'machtige dames en heren van Enschede' én met de ouderen zelf. Het idee van 'ouder worden is het begin van het einde' zal plaats moeten maken voor 'ouder worden is aanpassen en veranderen'. Dit nieuwe beeld biedt ruimte voor het kapitaliseren van de mogelijkheden (tijd, vaardigheden, netwerken, kennis, bereidheid) van het groeiende aantal ouderen. Voor een leeftijdsvriendelijke stad is de kunst de omvang van dit potentiële kapitaal te herkennen, op waarde te schatten en vervolgens zo goed mogelijk te benutten.

Wie heeft wat te doen?

Aandachtsgebieden die in een leeftijdsvriendelijke stad op een goede manier zijn ingevuld, helpen oudere (en jongere) mensen om gezond en wel ouder te worden.¹² Het vraagt inspanningen van alle betrokken om aan deze domeinen inhoud te geven. Het vraagt van ouderen een actief en betrokken burgerschap. Niet alleen individueel, maar ook collectief, zoals bijvoorbeeld het Seniorenplatform van Enschede dat doet. Een collectief van ouderen heeft met name specifieke verantwoordelijkheden als het gaat om ouderen die arm zijn, veel gezondheidsklachten hebben en die het leven als moeilijk en moeizaam ervaren. Ook de Enschedese overheid heeft iets te doen. Door een profielschets van Enschede te maken als leeftijdsvriendelijke stad én de regie te (blijven) voeren op de realisatie ervan. De Enschedese overheid hoeft (gelukkig) niet alles zelf te doen. Ook welzijnsorganisaties, winkeliersverenigingen, scholen en zorgaanbieders zullen en moeten hier structureel aan bijdragen. Deze partijen hebben, of zouden die moeten hebben, de expertise, het netwerk en de ambities om met ouderen samen te werken aan een stad waar het voor alle burgers goed toeven is.

Hoe verder?

Wanneer Enschede inzet op het realiseren van een leeftijdsvriendelijke stad, dan vraagt dat inzet, op zowel centraal (stadskantoor) als decentraal (wijken) niveau. Op centraal niveau betekent dat initiatieven herkennen, aanjagen en de effecten daarvan monitoren (bijv. met de Gezondheidsmonitoring van de GGD). Op decentraal (wijken) is het vooral zaak de beschikbare expertise via het kennisknooppunt in te zetten voor het opzetten en uitvoeren van concrete zaken die helpen ouderen een goed en betekenisvol leven vorm te geven. De ouderen zelf vervullen hierin een centrale en essentiële rol. Een breed senioren kennisknooppunt biedt een beloftevolle context. Dat zal helpen, of is misschien zelfs noodzakelijk, om de ouderen van Enschede te erkennen en behouden als volwaardige en verantwoordelijke burgers. Zodat zij zich met alle andere partijen zullen inzetten om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen, gelukkig te zijn, niet eenzaam te worden en vooral vitaal en gezond te blijven. Want dát willen we vermoedelijk allemaal.

¹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/12/steeds-langer-leven-zonder-beperkingen>

Zie ook: https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/themadossiers/gezond-en-vitaal-ouder-worden?utm_source=Spike&utm_medium=email&utm_campaign=Nieuwsbrief+Gezond+Leven

² <https://allecijfers.nl/gemeente/enschede/>

³ <http://www.leeftijdsvriendelijkestad.nl>

⁴ Er is beperkt empirisch bewijs beschikbaar die de impact van een leeftijdsvriendelijke stad heeft op het leven van oudere burgers. Er zijn complexe, langlopende studies nodig voor het ontwikkelen van kennis over de impact en betekenis van een leeftijdsvriendelijke stad voor (oudere) burgers. Zie bijv. Levasseur, M., Dubois, M.-F., G  n  reux, M., Menec, V., Raina, P., Roy, M., ... St-Pierre, C. (2017). Capturing how age-friendly communities foster positive health, social participation and health equity: a study protocol of key components and processes that promote population health in aging Canadians. BMC Public Health, 17, 502.

<http://doi.org/10.1186/s12889-017-4392-7>

⁵ Van Tries, N., J. van Vliet (2017). De seniorvriendelijke stad. Geron, 2, 44-47. Doi.org/10.1007/s40718-017-0032-7

⁶ <http://www.who.int/ageing/age-friendly-world/en/>; <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>

⁷ <http://www.gripenglans.nl>

⁸ <https://welzijnoprecept.nl>

⁹ Databank Effectieve sociale interventies: <https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies>

¹⁰ <http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid>

¹¹ Gezondheid volgens Huber en collega's (2011): dagelijks functioneren, sociaal maatschappelijk functioneren, kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en zingeving. Machteld, Huber, Knottnerus J André, Green Lawrence, Horst Henriëtte van der, Jadad Alejandro R, Kromhout Daan et al. How should we define health? BMJ 2011; 343 :d4163

¹² Zie ook: Buckner, S., Pope, D., Mattocks, C., Lafortune, L., Dherani, M., & Bruce, N. (2017). Developing Age-Friendly Cities: an Evidence-Based Evaluation Tool. Journal of Population Ageing. doi:10.1007/s12062-017-9206-2