

# Lopen langs de lange lindelaan?

19

**Net als iedereen blijven ook ouderen langer gezond als ze minimaal een half uur per dag bewegen. Ze kunnen bijvoorbeeld gaan wandelen: dat is veilig en laagdrempelig, zeker wanneer hun directe woonomgeving hen ertoe uitnodigt de benen te strekken. TNO onderzocht hoe de omgeving het wandelgedrag van ouderen beïnvloedt. De uitkomsten zijn verrassend: mensen doen in werkelijkheid iets anders dan ze zeggen.**

Wandelen is een activiteit die veel mensen tot op hoge leeftijd kunnen blijven uitvoeren. De kans op blessures is klein en de voordelen zijn groot: wie wandelt blijft gezonder, zelfstandiger en komt nog eens onder de mensen. Ook de maatschappij heeft hier baat bij, want het beperkt de aanspraken op gezondheids- en ouderenzorg. 'De vraag is nu, hoe we kunnen bevorderen dat ouderen gaan wandelen', zegt drs. Jeroen Borst, hoofd Urbane Leefomgeving van TNO. 'Daarvoor moeten we weten wat mensen prettig vinden en wat ze als belemmerend ervaren. Dat hebben we onderzocht.'

Dr. Sanne de Vries, een van de betrokken onderzoekers: 'We hebben honderden ouderen in Schiedam gevraagd om aan te geven waar ze graag gaan wandelen. Vervolgens hebben we alle straten "gescoord": we hebben gekeken hoe druk het er is, hoeveel groen er is, of er bankjes zijn om uit te rusten, hoe het zit met blinde muren, winkels, zebrapaden en stoepjes en dergelijke. Ten slotte hebben de ouderen op kaarten ingetekend welke routes ze daadwerkelijk nemen.'

Wat bleek? 'Mensen mijden de omgeving waarvan ze zeggen dat ze er graag gaan wandelen', zegt Borst. 'Ze geven aan dat ze graag in parken en bij water wandelen, maar in de praktijk zoeken ze juist drukke straten op. En dat is jammer, want eigenlijk wil je dat mensen als vanzelfsprekend op plekken gaan wandelen waar ze het mooi vinden.' Een andere opvallende uitkomst is, dat mensen niet altijd de kortste route nemen naar de plaats van bestemming.

Stedenbouwkundigen willen het wandelgedrag graag bevorderen en sturen. Dan moeten ze eerst weten waarom mensen een andere route lopen dan ze zeggen van plan te zijn: wat zijn de belemmerende en de stimulerende factoren? De Vries: 'Dat hebben we de ouderen dus gevraagd. Veiligheid blijkt belangrijk: hangjongeren, slechte verlichting en onoverzichtelijke situaties zijn factoren waardoor parken niet goed scoren. Maar ouderen noemen ook hondenpoep, straatvuil, stoepjes, onregelmatige bestrating, het ontbreken van bankjes en druk verkeer als belemmeringen. Winkels zijn daarentegen een positieve factor.'

Borst vult aan dat overzichtelijkheid belangrijk is. 'Als mensen iets verder van huis komen, zoeken ze de wat grotere wegen op, wegen die niet kronkelen, die overzichtelijk zijn. Dat sluit beter aan bij de menselijke "mental map": een herkenbare route wordt ervaren als korter.'

Gemeenten en stedenbouwkundigen zijn zeer geïnteresseerd in de onderzoeksuitkomsten. TNO wil de onderzoeksresultaten in de nabije toekomst opnemen in het instrument Urban Strategy, de reeds bestaande software waarin alle TNO-kennis over de lokale leefomgeving is gebundeld. Borst: 'Als we alle data in het programma hebben opgenomen, kunnen we interactief veranderingen aanbrengen en zien welke effecten dat heeft op het wandelgedrag. Een perfect instrument.' Tot het zover is, zijn Borst en De Vries persoonlijk beschikbaar voor een (inter)actieve gedachtenwisseling.

Info: [jeroen.borst@tno.nl](mailto:jeroen.borst@tno.nl), [sanne.devries@tno.nl](mailto:sanne.devries@tno.nl)

