



BUILT 07

# Mobiliteit buiten

Hoe een grotere mobiliteit van ouderen in buitenomgevingen te vergemakkelijken

[Cursus starten >](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





**BUILT**

**MODULE 7**

## Mobiliteit buiten

In deze module leer je hoe je een grotere mobiliteit van ouderen in buitenomgevingen kunt vergemakkelijken.

# Mobiliteit

---

Optimale mobiliteit wordt gedefinieerd als in staat zijn om veilig en betrouwbaar te gaan,

- waar je heen wilt,
- wanneer je wilt gaan ,
- op een manier waarop je er wilt komen.

Optimale mobiliteit is een van de belangrijkste componenten van gezond ouder worden. Mobiliteit is een breed onderwerp dat betrekking heeft op beweging, van basaal lopen, lopen voor ontspanning en het volbrengen van dagelijkse taken, het gebruik van verschillende vormen van openbaar vervoer tot lichaamsbeweging. Deze module helpt je te begrijpen waarom mobiliteit vaak nauw samenhangt met geestelijke gezondheid en welke zaken belangrijk zijn om ouderen te faciliteren bij het naar buiten gaan. Bovendien leer je met welke principes rekening gehouden moet worden bij het maken van een veilige route voor ouderen.



# Wat leer je in deze module

- 1 Wat is de invloed van mobiliteit op de geestelijke gezondheid van ouderen
- 2 Wat zijn de belangrijkste belemmeringen voor ouderen op het gebied van mobiliteit buiten
- 3 Wat zijn de belangrijkste behoeften van ouderen als ze naar buiten gaan
- 4 Welke plaatsen zijn belangrijk voor ouderen in hun buurt
- 5 Welke benodigdheden zijn belangrijk als je naar buiten gaat
- 6 Mobiliteit en dementie
- 7 Hoe maak je een veilige route



# Hoofdstukken in deze module

---

**1** Mobiliteit en geestelijke gezondheid

---

**2** Belangrijkste belemmeringen

---

**3** Belangrijke behoeften

---

**4** Belangrijke plaatsen

**5** Noodzakelijke benodigdheden

---

**6** Mobiliteit en dementie

---

**7** Veilige routes



**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 1**

# Mobiliteit en geestelijke gezondheid

Dit hoofdstuk geeft informatie en aanwijzingen over enkele veel voorkomende voordelen voor de geestelijke gezondheid die samenhangen met het actieve sociale leven van ouderen.

## Mobiliteit en geestelijke gezondheid

---

Geestelijk welzijn is naast lichamelijke gezondheid een cruciaal onderdeel van gezond ouder worden. Er zijn enkele belangrijke risico's voor de geestelijke gezondheid die samenhangen met verminderde mobiliteit, zoals sociaal isolement, eenzaamheid, en minder contact met vrienden en familie. Deze problemen hebben een diepgaand negatief effect op het geestelijk welzijn.



# Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat is wetenschappelijk bewijs voor negatieve aspecten van eenzaamheid
- 2 Wat zijn de voordelen voor de geestelijke gezondheid van sociale contacten bij ouderen
- 3 Wat zijn andere voordelen van sociaal contact met ouderen
- 4 Hoe sociale contacten op oudere leeftijd te behouden





# Mobiliteit en geestelijke gezondheid

---

Hoe oud iemand ook is, sociale contacten zijn belangrijk en geven iemand een gevoel erbij te horen en geaccepteerd te worden. Het is duidelijk dat ouderen niet anders zijn; ze hebben evenveel behoefte aan contact met andere mensen als kinderen, tieners en volwassenen van alle leeftijden. Als mensen hebben we sociale contacten nodig om te ontplooiën en van een bevredigend leven te genieten.

Sociale contacten worden belangrijker naarmate we ouder worden. Volgens een onderzoek uitgevoerd door de Harvard University School of Public Health zijn ouderen die een intensief sociaal leven leiden gelukkiger, gezonder en hebben ze meer kans om langer te leven dan ouderen die geen actief sociaal leven hebben. Er is veel wetenschappelijk bewijs over negatieve aspecten van eenzaamheid, vooral op oudere leeftijd. Auteurs van een studie van de Brigham Young University ontdekten dat de invloed van sociaal

isolement op de overlijdenskans gelijk is aan het roken van 15 sigaretten per dag.

Wetenschappers van de Universiteit van Californië bewezen dat sociaal isolement en eenzaamheid samengaan met een verhoogde sterfte.

Eenzaamheid kan het leven van een oudere verarmen. Aan de andere kant kan socialisatie het verrijken. Sociale contacten zijn van vitaal belang om zowel lichaam als geest gezond te houden, vooral voor een oudere. Zonder sociale contacten en steun zijn ouderen vatbaar voor geestesziekten zoals depressie. We moeten onthouden dat de geest even belangrijk is als het lichaam en dat ontmoeting met andere mensen een soort therapie is die zowel geestelijke als lichamelijke ziekten voorkomt. In het algemeen zijn sociale contacten een van de geheimen achter succesvol ouder worden.



## Wist je dat?

Deelnemen aan sociale activiteiten en buiten het huis of appartement gaan is van cruciaal belang voor de geestelijke gezondheid, want een gebrek aan sociaal contact veroorzaakt een gevoel van eenzaamheid en isolement. Dergelijke gevoelens en angst om naar buiten te gaan kunnen tot depressie leiden. Ongeveer 29 % van de mensen van 65 jaar en ouder in de EU heeft symptomen van depressie (in Polen 46%).

(Bron: State of Health in the EU, 2019)

# Voordelen voor de geestelijke gezondheid van sociale contacten bij ouderen

---



Maatschappelijke betrokkenheid heeft een hele reeks voordelen voor de geestelijke gezondheid van ouderen. De belangrijkste voordelen worden hieronder opgesomd, maar de lijst hieronder is niet uitputtend; er bestaan nog andere mogelijke voordelen en die kunnen per persoon verschillen.

- **Verminderd stressniveau.** Als ouderen de neiging hebben actief aan het sociale leven deel te nemen, gaan ze veel beter met stress om dan degenen die dat niet doen. Dit leidt tot belangrijke gezondheidsvoordelen en tot een beter immuunsysteem.
- **Verminderd risico op psychische ziekten zoals depressie.** Isolement en eenzaamheid zijn bewezen factoren van depressie, dus consequente maatschappelijke betrokkenheid vermindert het mogelijke risico er last van te krijgen.
- **Minder angst.** Evenzo vermindert de maatschappelijke betrokkenheid van ouderen het angstniveau.

# Meer voordelen van sociale contacten voor ouderen

---



- **Cognitieve gezondheid.** Positieve sociale interacties op regelmatige basis houden ouderen gestimuleerd, mentaal scherp en intellectueel bezig. Dit kan algemene cognitieve achteruitgang helpen voorkomen, waaronder geheugenverlies, de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie.
- **Groter gevoel van eigenwaarde.** Sociale contacten hebben invloed op zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.
- **Meer fitheid.** Ouderen met diverse sociale contacten hebben meer kans om regelmatig te bewegen, wat leidt tot een groot aantal fysieke, mentale en cognitieve voordelen.
- **Langere levensduur.** Deze factor is de optelsom van de hierboven genoemde voordelen. Door de verminderde mate van stress, angst en het risico op geestesziekten, en een grotere fitheid, kan de levensduur langer zijn. Bovendien is er ook een grotere kans dat je langer leeft met een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid.

<https://www.youtube.com/watch?v=XaC4WUOSye4>

Keep regular routines and schedules as much as possible for eating, sleeping, and activities you enjoy.



## Suggesties voor verder lezen

---

Als je meer wilt weten over mobiliteit en geestelijke gezondheid:

[Active social life may delay memory loss](#)



[Loneliness and social isolation as risk factors for mortality](#)

[Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women](#)



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 1** Mobiliteit en geestelijke gezondheid

Ouderen die een intensief sociaal leven leiden zijn gelukkiger, gezonder en hebben meer kans om langer te leven, dan ouderen die geen actief sociaal leven hebben.

- Juist
- Onjuist

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over het belang van mobiliteit en daarmee verbonden maatschappelijke betrokkenheid in verband met de geestelijke gezondheid van ouderen.

---

**2**

Deze inzichten helpen je te begrijpen waarom sommige ouderen zich geïsoleerd en eenzaam voelen.

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen om moeilijkheden te begrijpen die ouderen ervaren, zoals zich geïsoleerd en eenzaam voelen.

---

**4**

Deze cursus moet een sterke invloed hebben op de bewustwording van de gevolgen van sociaal actief zijn

---

**5**

Het volgende hoofdstuk - 'Belangrijkste belemmeringen' - wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus, net als alle HEALTH modules.



# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

1

Je weet wat voordelen zijn van maatschappelijke betrokkenheid van ouderen

---

2

Je kunt wat argumenten geven over negatieve aspecten van eenzaamheid

---

3

Je begrijpt het belang van sociale contacten op oudere leeftijd



## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 2**

## Belangrijkste belemmeringen

In dit hoofdstuk vind je enkele van de meest voorkomende problemen die ouderen ondervinden bij mobiliteit buitenshuis.

## Belangrijkste belemmeringen

---

Om het sociale leven van ouderen te verbeteren, is het nuttig enkele van de hindernissen te begrijpen die ouderen kunnen tegenkomen wanneer ze proberen actief te blijven en gezonde relaties te onderhouden.



## Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn de belangrijkste belemmeringen voor ouderen die de mobiliteit buiten beperken?
- 2 Waarom zijn ouderen niet bereid aan sociale activiteiten deel te nemen?



# Belangrijkste belemmeringen voor ouderen op het gebied van mobiliteit buiten



Belemmeringen voor ouderen op het gebied van mobiliteit buiten zijn voor elke persoon uniek. Hieronder worden enkele belangrijke belemmeringen opgesomd, maar vanwege de complexiteit van het probleem is de lijst niet uitputtend.

- Lichamelijke kwalen
- Verlies van een echtgenoot of andere geliefde
- Minder beschikbaarheid van familieleden om te helpen bij sociale activiteiten
- Sociaal isolement en eenzaamheid
- Gebrek aan een ondersteunende gemeenschap
- Gebrek aan aanvaardbare sociale mogelijkheden
- Fysieke barrières in de bebouwde omgeving



## Lichamelijke kwalen

---



Lichamelijke aandoeningen op oudere leeftijd kunnen zintuiglijke beperkingen zijn, vooral gehoor- en gezichtsverlies, rug- en nekpijn, artrose, verschillende graden van invaliditeit, diabetes, en andere chronische ziekten (je vindt meer informatie over bepaalde ziekten in de HEALTHY) modules. Bovendien is de kans groter dat mensen, naarmate ze ouder worden, met verschillende aandoeningen tegelijk te maken krijgen. Verschillende gradaties van lichamelijke invaliditeit en algemeen lagere lichamelijke en fysiologische mogelijkheden van ouderen zijn belangrijke factoren op het gebied van mobiliteit.

## Lichamelijke kwalen

---



De eerder genoemde lichamelijke kwalen kunnen voor sommige ouderen een belemmering vormen en moeten door begeleiders in aanmerking genomen worden als ze ouderen proberen aan te moedigen een intensiever sociaal leven te leiden en vaker naar buiten te gaan.

Elke persoon heeft een individuele aanpak nodig, want lichamelijke kwalen zijn even uniek als ieder van ons. Iemand die een rolstoel gebruikt heeft bijvoorbeeld andere steun nodig dan iemand die slechtziend is.





 **Wist je dat?**

31,7% van de volwassenen van 65 jaar en ouder zegt moeite te hebben met het lopen van 3 stadsblokken, terwijl slechts 11,3% van de volwassenen van 45 tot 64 jaar dezelfde moeite heeft.

(Bron:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3464831/>)

## Cognitieve achteruitgang

---



Cognitieve achteruitgang, die ook cognitieve stoornis wordt genoemd, is een brede term die een soort probleem of moeilijkheden met iemands geheugen, denken, concentratievermogen en andere functies van de hersenen betekent. Cognitieve stoornissen kunnen in sommige gevallen een ernstige beperking vormen bij het deelnemen aan sociale activiteiten.

Begrijpen hoe het ouder worden de cognitie verandert is van belang voor de mobiliteit. Het kan de begeleider helpen beter te begrijpen welke veranderingen hij bij een oudere kan opmerken, en of die al dan niet ongewoon zijn.

## Cognitieve achteruitgang

---



Je bewust zijn van de invloed van cognitieve achteruitgang op mobiliteit is van het grootste belang als het gaat om het voorstellen van verschillende soorten sociale activiteiten.

Sociale activiteiten moeten worden afgestemd op de speciale behoeften van elke persoon. Je kunt meer te weten komen over cognitieve achteruitgang in de HEALTH modules.

## Verlies van een echtgenoot of andere geliefde

---



Het verlies van een echtgenoot of andere geliefde is op elke leeftijd uiterst moeilijk, maar het kan vooral voor ouderen verwoestende gevolgen hebben . Ouderen kunnen hun onafhankelijkheid verliezen omdat echtparen soms samen hun onafhankelijkheid kunnen bewaren door elkaar te compenseren. Een echtgenoot met een beperkte mobiliteit kan bijvoorbeeld op zijn vrouw vertrouwen om hem te helpen opstaan. Hij kan compenseren voor haar geheugenverlies en zijn vrouw ertoe aanzetten medicijnen in te nemen. Als echtparen hun echtgenoot verliezen, kunnen ze hun dagelijkse taken misschien niet meer aan.

## Verlies van een echtgenoot of andere geliefde

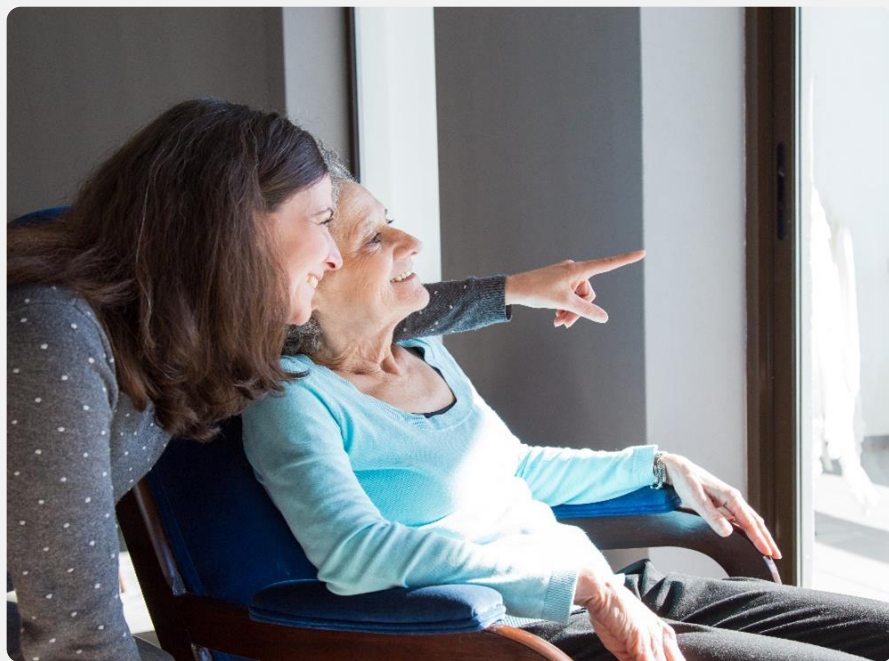
---



Zelfs als beide partners in een goede gezondheid verkeren, kunnen nieuwe verantwoordelijkheden na de dood van een echtgenoot overweldigend zijn.

Ouderen die lijden onder het verlies van een partner kunnen zich in een isolement gedompeld voelen. Maaltijden, routines en middagwandelingen kunnen verwaarloosd raken, waardoor de overlevende echtgenoot in een voortdurende vicieuze cirkel van depressie terecht komt.

## Minder beschikbaarheid van familieleden om te helpen bij sociale activiteiten



Momenteel zijn de Europese gezinnen meestal kleiner dan vroeger, zodat een verminderde beschikbaarheid van familieleden om te helpen bij sociale activiteiten heel gewoon is. Bovendien kan het effect van het veranderde gezinsmodel een verandering veroorzaken in de potentiële hoeveelheid sociale steun die ouderen krijgen. Minder volwassen kinderen kunnen minder mogelijkheden voor economische en emotionele steun aan hun oudere ouders betekenen. Ouderen, vooral zij die minder sociaal vaardig zijn, kunnen het moeilijk hebben om sociale contacten buiten het gezin te leggen. Dit kan leiden tot het gevoel van eenzaamheid en isolement.

## Sociaal isolement en eenzaamheid

---



Volgens gegevens van het Gemeenschappelijk Centrum voor Onderzoek van de Europese Commissie lijden ouderen meer onder sociaal isolement dan andere leeftijdsgroepen. Vergeleken met de leeftijdsgroep van 26 tot 45 jaar, lopen volwassenen van 65 jaar en ouder 9% meer kans om niet vaak aan sociale activiteiten deel te nemen.

## Sociaal isolement en eenzaamheid

---



De vergrijzing van de bevolking, het toenemende aantal alleenstaanden en het toegenomen gebruik van digitale technologieën voor communicatie hebben invloed op de toenemende eenzaamheid en sociaal isolement. Sociaal isolement verhoogt iemands risico op vroegtijdig overlijden aanzienlijk en wordt in verband gebracht met een ongeveer 50% verhoogd risico op dementie. Slechte sociale relaties (gekenmerkt door sociaal isolement of eenzaamheid) wordt in verband gebracht met een 29% verhoogd risico op hartziekten en een 32% verhoogd risico op beroerte. Eenzaamheid wordt in verband gebracht met hogere percentages depressie, angst, en zelfmoord.





## Wist je dat?

Eenzaamheid bij patiënten met hartfalen werd in verband gebracht met een bijna viervoudig verhoogd risico op overlijden, 68% verhoogd risico op ziekenhuisopname en 57% verhoogd risico op bezoek aan de spoeddienst.

(Bron:  
<https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>)

## Gebrek aan ondersteunende gemeenschap

---



Volgens wetenschappelijke gegevens hebben mensen die in buurten met betere sociale netwerken wonen een veel hogere fysieke mobiliteitsscore dan degenen die in buurten met minder sociaal kapitaal wonen. Zo kan een gebrek aan steun van de gemeenschap een belangrijke beperking zijn voor ouderen om deel te nemen aan het sociale leven, zelfs als ze geen handicap hebben. In het algemeen kunnen 'zorgzame gemeenschappen' met een grotere sociale betrokkenheid ouderen meer hulp bieden. De ouderen voelen zich in zulke gemeenschappen meer op hun gemak en ze zijn in staat vrijer en vaker sociale contacten te leggen. De rol van steun van de gemeenschap en sociale integratie bij mobiliteit buitenshuis is van het grootste belang. Een ondersteunend netwerk dat dichtbij is, draagt bij tot het gevoel van veiligheid, comfort en verbondenheid van ouderen.

## Gebrek aan aanvaardbare sociale mogelijkheden

---



Gebrek aan aanvaardbare sociale mogelijkheden is een van de belangrijkste maatschappelijke belemmeringen voor de mobiliteit van ouderen. Het kan het gevolg zijn van stigmatisering en vergrijzing, maar ook van het ontbreken van op ouderen gericht regionaal beleid. Buurten verschillen sterk wat betreft de sociale mogelijkheden voor ouderen.

Diensten die op loopafstand van huis liggen zijn erg belangrijk. Gebrek aan buurtwinkels, buurthuizen of markten in de buurt ontmoedigen ouderen om naar buiten te gaan. Als je meer wilt weten over het belang van plaatselijke diensten, ga dan naar BUILT Modules 4 en 5.

## Gebrek aan aanvaardbare sociale mogelijkheden

---



Maar zelfs op plaatsen met zeer geringe steun voor ouderen kan de begeleider acties ondernemen en bijvoorbeeld steungroepen oprichten, speciale klassen voor ouderen en vele andere maatregelen.

Wil je meer informatie over hoe je actie kunt ondernemen, ga dan naar de HEALTHY modules.

## Fysieke barrières in de bebouwde omgeving

---



Slechte of ontbrekende infrastructuur zoals voetpaden, straatverlichting, verkeerslichten of kruispunten kunnen ook een belangrijke belemmering vormen voor ouderen. Het kwetsbaarst zijn in dit geval mensen met een beperkte mobiliteit. Zelfs als de infrastructuur van goede kwaliteit is, kan ze niet aan ieders behoeften voldoen, bijvoorbeeld als er alleen een onderdoorgang is met een kapotte lift of zonder lift. In zulke situaties hebben mensen in een rolstoel geen mogelijkheid om op een bepaalde plaats de weg over te steken. Fysieke barrières dwingen ouderen van route te veranderen en soms verlengt dit de reis, wat het doen van boodschappen moeilijker, zo niet onmogelijk maakt.

## Suggesties voor verder lezen

---

Als je meer wilt weten over de Belangrijkste belemmeringen voor ouderen:

[Mobility, disability, and social engagement in older adults](#)

[Social Isolation and Loneliness in Older Adults](#)

[Loneliness – an unequally shared burden in Europe](#)

[Loneliness and social isolation linked to serious health conditions](#)



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 2** Belangrijkste belemmeringen

Gebrek aan steun van de gemeenschap kan een belangrijke beperking zijn voor ouderen die aan het sociale leven willen deelnemen.

- Juist
- Onjuist

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over de belangrijkste belemmeringen voor ouderen die de mobiliteit buiten beperken.

---

**2**

Deze inzichten helpen je de belangrijkste redenen te begrijpen waarom ouderen niet aan sociale activiteiten deelnemen.

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen inzicht te krijgen in de moeilijkheden die ouderen ondervinden als ze naar buiten gaan, en manieren bedenken om daarmee om te gaan.

---

**4**

Deze cursus moet een sterke invloed hebben op de waarneming van fysiologische, fysieke en maatschappelijke belemmeringen voor ouderen op het gebied van mobiliteit buitenshuis.

---

**5**

Het volgende hoofdstuk - 'Belangrijke behoeften' wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus, HEALTHY modules als vervolg op lichamelijke en geestelijke beperkingen, en BUILT modules 4 en 5 als vervolg op het vraagstuk van de betekenis van plaatselijke voorzieningen.



# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

1

Je kent de belangrijkste belemmeringen voor ouderen die de mobiliteit buiten beperken

---

2

Je kunt voorbeelden geven van fysiologische, fysieke en maatschappelijke belemmeringen voor ouderen op het gebied van mobiliteit

---

3

Je begrijpt waarom ouderen niet bereid zijn aan sociale activiteiten deel te nemen

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 3**

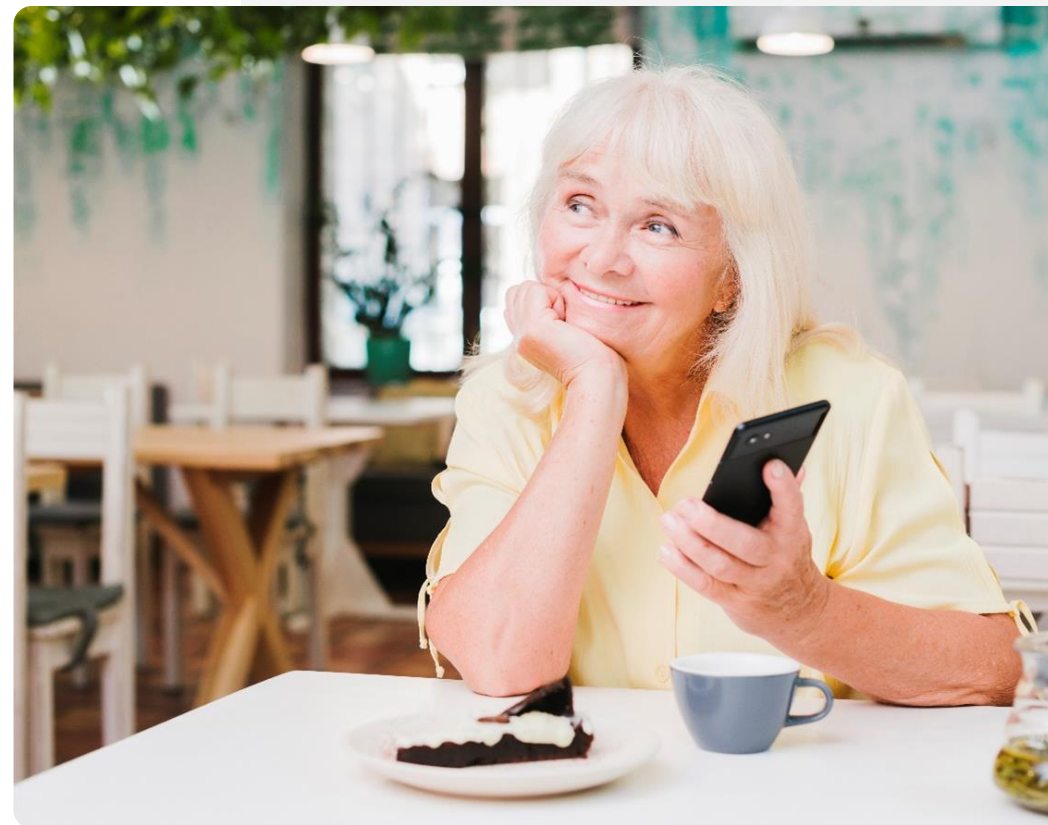
## Belangrijke Behoeften

Het doel van dit hoofdstuk is basisinformatie te geven over enkele van de belangrijkste sociale behoeften van ouderen.

## Belangrijke behoeften

---

Mensen zijn sociale wezens, dus het gevoel dat we deel uitmaken van de maatschappij of een gemeenschap, geaccepteerd en geliefd worden zijn basisbehoeften op alle leeftijden. Voldoen aan die behoeften heeft een diepgaand effect op welzijn en kwaliteit van leven. Onze sociale behoeften kunnen in de loop van ons leven veranderen.



# Wat leer je in dit hoofdstuk

1

Wat zijn de belangrijkste sociale behoeften van ouderen op het gebied van mobiliteit buiten



## Belangrijkste sociale behoeften van ouderen

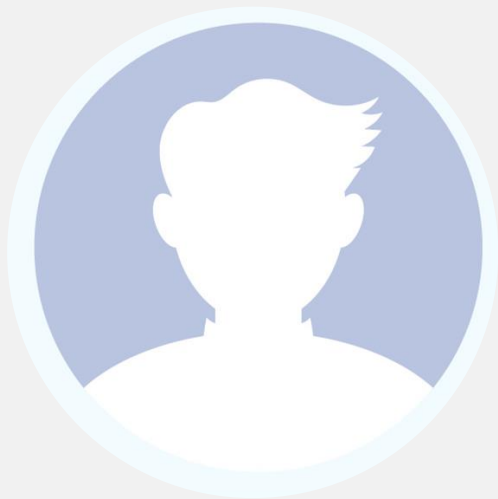
---

We hebben een verscheidenheid aan sociale behoeften, omdat we individuele en culturele prioriteiten en verschillen hebben. Maar volgens de momenteel beschikbare gegevens komen de drie hieronder genoemde behoeften veel voor bij ouderen:

- de behoefte aan nabijheid,
- de behoefte aan betekenisvolle relaties,
- de behoefte aan wederkerigheid.

## Citaat

---



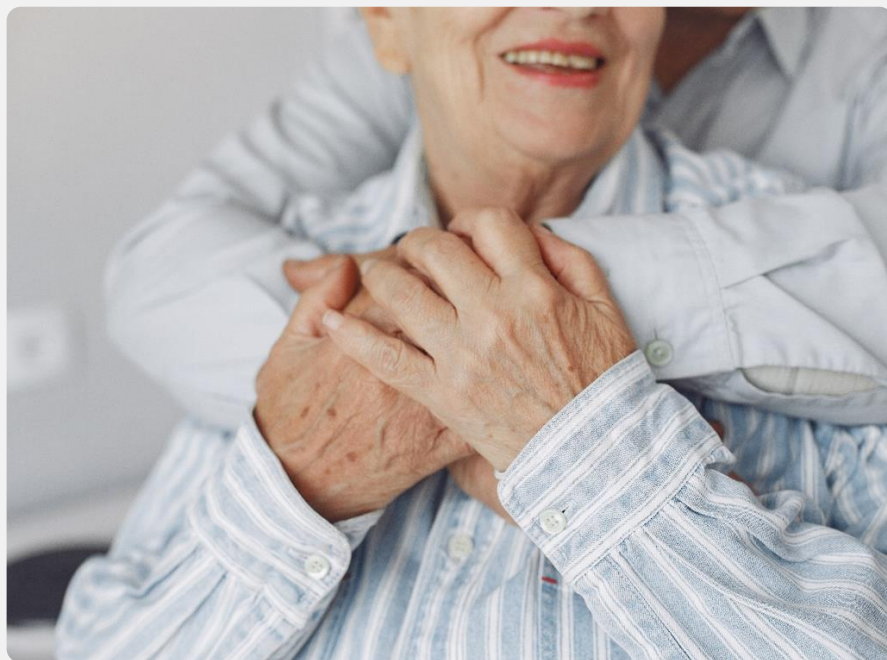
*"Van alle ervaringen die we nodig hebben om te overleven en te gedijen, is het de ervaring van het omgaan met anderen die het meest betekenisvol en belangrijk is".*

**Louis Cozolino**

Professor of psychology at Pepperdine University

## De behoefte aan nabijheid

---



Naarmate we ouder worden, worden onze sociale netwerken vaak minder uitgebreid en de frequentie van het contact met vrienden en geliefden lijkt af te nemen. Anderzijds kunnen ouderen binnen dat kleinere sociale netwerk kwalitatief betere relaties hebben en meer betrokken zijn bij hun gemeenschap dan jongeren. Ondanks de grootte van de vriendengroep hebben ouderen behoefte aan sterke relaties en nabijheid van familie en vrienden. Dit hangt nauw samen met hun welzijn en lichamelijke zowel als geestelijke gezondheid. In veel gevallen zijn familie, echtgenoot en volwassen kinderen een centrale bron van steun, maar sterke relaties in de plaatselijke gemeenschap zijn ook belangrijk.



## De behoefte aan betekenisvolle relaties

---



Betekenisvolle sociale relaties zijn, vooral op oudere leeftijd, van belang voor de mobiliteit, omdat ze helpen genegenheid te geven, evenals een gevoel van doelgerichtheid en respect voor ouderen. Betekenisvolle relaties hebben drie belangrijke voordelen: uitwisseling van steun, sociale betrokkenheid en gevoel van waarde - allemaal belangrijke aspecten van gezond ouder worden. Onderzoek toont het belang aan van sociale netwerken, waartoe familie, vrienden, buren en leden van de gemeenschap behoren. Een hecht sociaal netwerk kan zeer gunstig zijn voor ouderen doordat het hun welzijn ondersteunt en hen helpt hun onafhankelijkheid te bewaren.

## De behoefte aan wederkerigheid

---





De behoefte aan wederkerigheid hangt nauw samen met de beide eerder genoemde behoeften: de behoefte aan nabijheid en de behoefte aan zinvolle relaties.

Wat voor ouderen belangrijk is, is dat ze behalve ontvangen ook steun, vriendschap kunnen bieden of zelf een bijdrage aan de samenleving kunnen leveren. Dit leidt tot een gevoel van belangrijk zijn en tot een gevoel van onafhankelijkheid en doelgerichtheid. Voldoen aan alle sociale behoeften van ouderen helpt bij het behoud van welzijn en een goede lichamelijke en geestelijke conditie.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 3** Belangrijke behoeften

Ouderen hebben behoefte aan sterke relaties en nabijheid van familie en vrienden. Deze factoren hangen nauw samen met hun welzijn en lichamelijke en geestelijke gezondheid.

- Juist
- Onjuist

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over enkele belangrijke sociale behoeften van ouderen op het gebied van mobiliteit buiten.

---

**2**

Deze kennis zal je helpen begrijpen hoe je tegemoet kunt komen aan de sociale behoeften van ouderen op het gebied van mobiliteit buiten.

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen om de behoefte aan sociale relaties in het leven van ouderen in te zien.

---

**4**

Het volgende hoofdstuk - 'Belangrijke plaatsen' wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus en HEALTHY modules als verdieping van het thema welzijn.

# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

**1**

Je weet wat de belangrijkste sociale behoeften van ouderen zijn op het gebied van mobiliteit buiten

---

**2**

Je begrijpt hoe je tegemoet kunt komen aan sociale basisbehoeften van ouderen op het gebied van mobiliteit buiten

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 4**

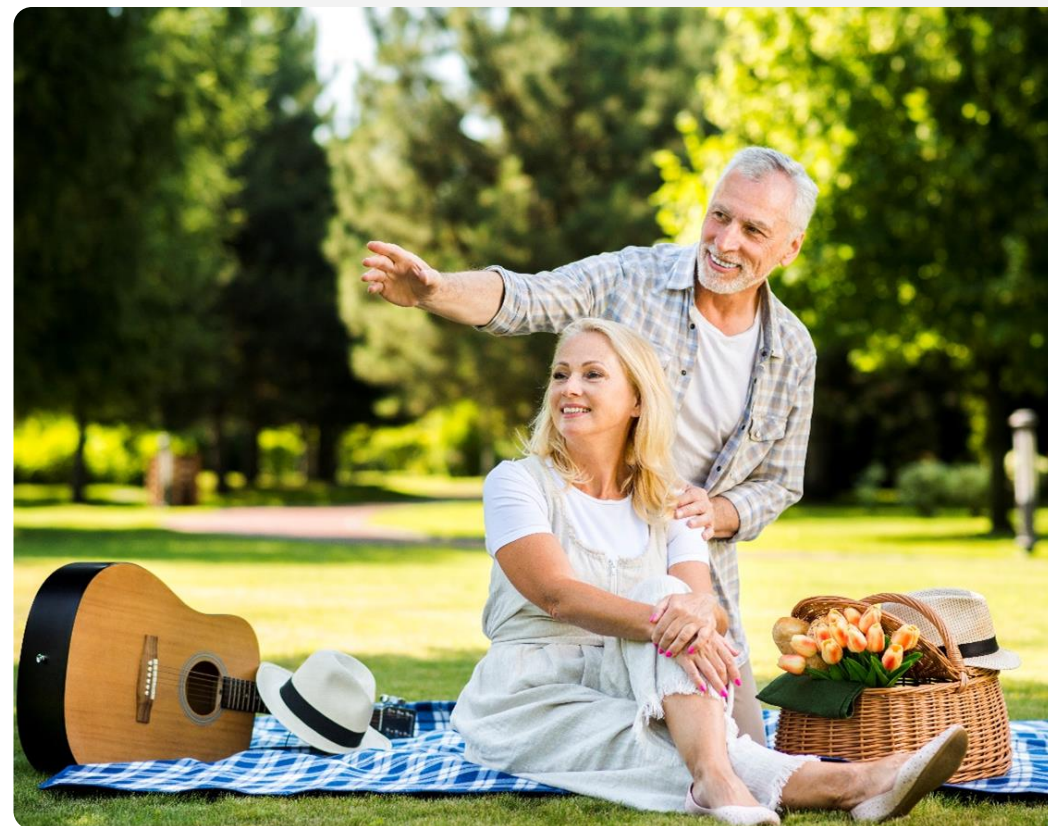
## Belangrijke plaatsen

Dit hoofdstuk toont enkele veel voorkomende plaatsen die belangrijk kunnen zijn als regelmatige bestemming voor ouderen.

## Belangrijke plaatsen

---

Een manier om de mobiliteit van ouderen te verbeteren is hen aan te moedigen naar plaatsen te gaan waar andere ouderen ook komen. Meer mogelijkheden om leeftijdgenoten te ontmoeten betekent meer mogelijkheden om sociale contacten te leggen en nieuwe vriendschappen te sluiten. Vaker ontmoeten en vaker buitenshuis gaan moet aangemoedigd worden.





# Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn veel bezochte plaatsen door ouderen
- 2 Welke plaatsen zijn belangrijk voor ouderen



## Belangrijke plaatsen

---



### Buurtwinkels, bakkerijen, lunchroom..

Buurtwinkels, bakkerijen, plaatselijke lunchroom en andere plaatselijke gelegenheden met vertrouwd en vriendelijk personeel zijn een vrij voorkomende bestemming voor ouderen. Meer informatie over dergelijke plaatsen is te vinden in BUILT Modules 4 en 5.



### Markten

Markten zijn nog steeds populair onder ouderen. Niet alleen kunnen ouderen er nieuwe contacten leggen, maar ook verse groenten en fruit kopen.



### Kerken

Veel ouderen gaan regelmatig naar de kerk. Kerken kunnen een belangrijke bron van vorming en ontspanning zijn voor ouderen die actief zijn in de gemeenschap. Ze kunnen het leven van hun oudere leden op vele manieren beïnvloeden.

## Belangrijke plaatsen

---



### Buurtcentra

Buurtcentra kunnen ouderen veel voordelen bieden, zoals cursussen, fitnessgroepen, mogelijkheden voor vrijwilligerswerk en kansen om contacten te leggen met andere ouderen en mensen van elke leeftijd.



### Parken

Grote gemeentelijke of plaatselijke parken zijn zeer populaire bestemmingen voor alle leeftijdsgroepen. Dit is een prima plek om te socialiseren. Hondenbezitters maken afspraken om in groepen op een afgesproken tijd bijeen te komen om hun honden uit te laten. Hardlopen in het park is ook populair.



### Plaatselijke pleinen

Buurtpleinen zijn, net als parken, het grootste deel van de dag vol mensen. Het kunnen plaatsen zijn voor plaatselijke evenementen, zoals buurtdag of straatlopen, die veel mensen van verschillende leeftijdsgroepen aantrekken.

## Belangrijke plaatsen

---



### Bibliotheken

Bibliotheken kunnen, net als buurthuizen, de plaats zijn voor workshops, ontmoetingen met auteurs, plaatselijke leesclubs of historische verenigingen, zodat ze ook belangrijke punten zijn in het buurtcircuit van ouderen.



### Huisarts

De huisarts wordt vaak bezocht door ouderen die direct advies nodig hebben over sommige gezondheidskwesties. Het is een plaats waar ze wat tijd doorbrengen en misschien ook leeftijdgenoten ontmoeten.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 4** | Belangrijke plaatsen

Welke plaatsen in uw buurt zijn belangrijk voor ouderen?

- arkten
- kKoffiezaak
- Lokale pleinen
- Bakkers
- Winkels in de buurt
- Kerken
- Centra voor de gemeenschap
- Parken
- Bibliotheken

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over veel voorkomende plaatsen die door ouderen bezocht worden.

---

**2**

Deze kennis zal je helpen om ouderen te faciliteren als ze naar buiten gaan.

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen om te begrijpen welke plaatsen belangrijk zijn voor ouderen.

---

**4**

Het volgende hoofdstuk - 'Noodzakelijke benodigdheden' - wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus en ook BUILT Modules 4 en 5.

# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

1

Je weet wat veel bezochte plaatsen zijn door ouderen

---

2

Je weet welke plaatsen belangrijk zijn voor ouderen

---

3

Je kunt ouderen helpen bij het kiezen van een bestemming om leeftijdgenoten te ontmoeten

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende







**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 5**

## Noodzakelijke benodigdheden

Dit hoofdstuk geeft punten waarmee rekening gehouden kan worden bij het maken van een lijst van noodzakelijke benodigdheden.

## Noodzakelijke benodigdheden

---

Elke oudere moet een lijst hebben van noodzakelijke benodigdheden die hij of zij bij zich moet hebben telkens als hij of zij buitenshuis gaat. Afhankelijk van de lichamelijke en geestelijke conditie van de oudere zal de lijst verschillen.



## Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 | Waarom een lijst van noodzakelijke benodigdheden belangrijk is als ouderen naar buiten gaan
- 2 | Welke benodigdheden zijn onmisbaar als ouderen naar buiten gaan
- 3 | Welke benodigdheden zijn extra als ouderen naar buiten gaan



## Het belang van de lijst van noodzakelijke benodigdheden

---

Het is voor ouderen van groot belang de lijst van noodzakelijke benodigdheden bij zich te hebben, om persoonlijke spullen niet te vergeten. Problemen met het geheugen is een typisch probleem voor ouderen. De beste aanpak om vervelende situaties te vermijden is de lijst bij je te hebben.



## Lijst van absoluut noodzakelijke benodigdheden

---

- Persoonlijke identiteitskaart
- Portemonnee
- Smartphone/telefoon
- Kaartje met telefoonnummer van familielid, goede vriend, verzorger of verpleger
- Sleutels

## Lijst van noodzakelijke benodigdheden, afhankelijk van de persoonlijke behoeften van de persoon

- Horloge
- Gehoorapparaat
- Bril
- Medische band
- Medicijnen
- Insulinepomp
- Iets zoets
- Tandprothese
- Wandelstok
- Stabilisator/prothese van ledematen
- Looprek
- Tissues
- Kaart met het adres van de persoon
- Kaart met ziektes en allergieën
- Maandverband
- Anti-bacteriële gel
- Gezichtsmasker
- Flesje water
- Paraplu
- Boodschappenlijstje

## Doe de opdracht!

---

Maria wil een lijst van noodzakelijke benodigdheden opstellen. Help haar.



- ✓ Ontmoet en leer Maria kennen. [You can find information about Maria here.](#)
- ✓ Lees folder over Maria en zoek informatie over mogelijke benodigdheden die voor haar nodig kunnen zijn.
- ✓ Kies benodigdheden uit de in het hoofdstuk beschreven checklist naar Maria's behoeften.
- ✓ Controleer de antwoorden en vergelijk.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 5** Noodzakelijke benodigdheden

Welke noodzakelijke dingen moeten er op Maria's lijst staan?

- Een of andere vorm van persoonlijke identificatie
- Mobieltje/telefoon
- Kaart met het telefoonnummer van het familielid, de goede vriend, de verzorger of de verpleger van de oudere volwassene
- Bril
- Kunstgebit
- Portefeuille
- Something sweet
- Wandelstok
- Gehoorapparaat
- Sleutels



# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over het belang van de lijst met benodigdheden die nodig zijn als ouderen naar buiten gaan.

---

**2**

Deze kennis zal je helpen om ouderen te faciliteren in het maken van de juiste manieren om noodzakelijke benodigdheden niet te vergeten als ze naar buiten gaan

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen om de juiste manier te vinden om te onthouden wat ze moeten meenemen als ze naar buiten gaan.

---

**4**

Het volgende hoofdstuk - 'Mobiliteit en dementie' - wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus.

# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

**1**

Je begrijpt het belang van de lijst met noodzakelijke benodigdheden als ouderen naar buiten gaan

**2**

Je kent essentiële en aanvullende benodigdheden als ouderen naar buiten gaan

**3**

Je weet hoe je effectieve strategieën kunt maken om belangrijke zaken niet te vergeten

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 6**

## Mobiliteit en dementie

Het doel van dit hoofdstuk is enkele regels te schetsen over hoe mensen met dementie ondersteund kunnen worden om zich in hun omgeving te verplaatsen



## Een wandeling aanbieden

---

Mobiliteit is een essentiële factor die onze gezondheid positief beïnvloedt, niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Het is ook van groot belang bij cognitieve stoornissen, want actief blijven kan het ziekteproces helpen vertragen.

Als je van plan bent een persoon met dementie mee te nemen voor een wandeling moet je proberen haar niet te overstelpen met te veel keuzes aan wandelroutes. Het is erg moeilijk voor een persoon met dementie om een beslissing te nemen. Beslissen tussen max. twee mogelijkheden is aan te bevelen.



## Een aantal routes onthouden

---

Het onthouden van routes door een persoon met dementie is voor haar een grote uitdaging. Toch kan het heel gunstig zijn omdat zij of hij alleen kan lopen, wat belangrijk is voor het gevoel van waardigheid en onafhankelijkheid. Het is ook gunstig voor de verzorgers. Heel vaak verlaat iemand met dementie het huis ongemerkt en kan verdwalen als ze de route niet kent. Daarom is het van vitaal belang een persoon met dementie de primaire route te leren om zich veilig te verplaatsen en weer thuis te komen.



## Herkenningpunten voor oriëntatie

---

Herkenningpunten zijn belangrijke oriëntatiepunten voor personen met dementie. Als we hen primaire routes leren, moeten we letten op opvallende reclameborden, bankjes of eigenaardig uitzijnde bomen. Zulke herkenningpunten moeten van de achtergrond afsteken en enkele veranderingen in beweging markeren (links of rechts afslaan).



## Stapsgewijze informatieverschaffing

---

Het is een uitdaging voor iemand met dementie om de informatie te onthouden. Daarom moet zo'n persoon niet overladen worden met de bulk aan details, die moeten geleidelijk dalen. Bij het maken van een goed gestructureerd traject moeten we denken aan een hiërarchie van informatie, van het meest algemene naar meer gedetailleerde. Een goede aanpak is progressieve informatieverstrekking, die b.v. op vliegvelden wordt toegepast, waardoor de gegevens in volgorde worden weergegeven en de gebruikers zich niet overweldigd voelen door wat ze tegenkomen.





## Zorgzame samenleving

---

Openbare ruimten worden meestal ontworpen door jonge en fitte mensen, die geen problemen hebben met mobiliteit en cognitieve beperkingen. Het is daarom belangrijk dat men zich bewust is van de behoeften van ouderen en ook vernieuwende oplossingen biedt. Zorgzame samenlevingen bestaan uit facilitators die zich bewust zijn van de behoeften van anderen, vooral van de meest kwetsbare groepen zoals ouderen of kinderen.

Bij het ontwerpen van openbare ruimten moeten verschillende groepen gebruikers betrokken worden om beter aan hun behoeften tegemoet te komen.



## Ondersteunende symbolen

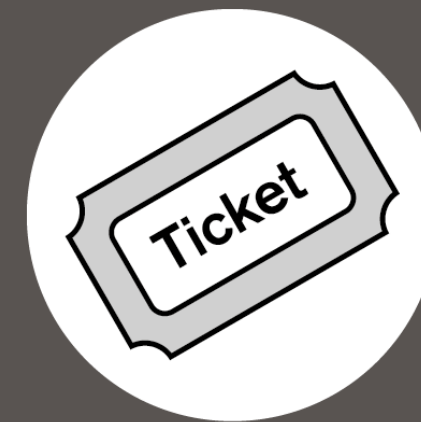
---

Visuele communicatie is essentieel voor mensen met dementie. Vrij vaak zijn deze personen niet in staat om standaard tekst te lezen en ze hebben tekens nodig met een duidelijk verband tussen een symbool en wat het voorstelt. Ze moeten:

- leesbaar zijn
- met contrast, zodat de tekst en de tekens goed zichtbaar zijn
- met het juiste lettertype en de juiste tekstgrootte. Schrijf in zinnen, want dat is het gemakkelijkst te begrijpen, en gebruik een lettertype zonder schreef (zoals bv. Arial)



Toilet



Ticket



Stairs



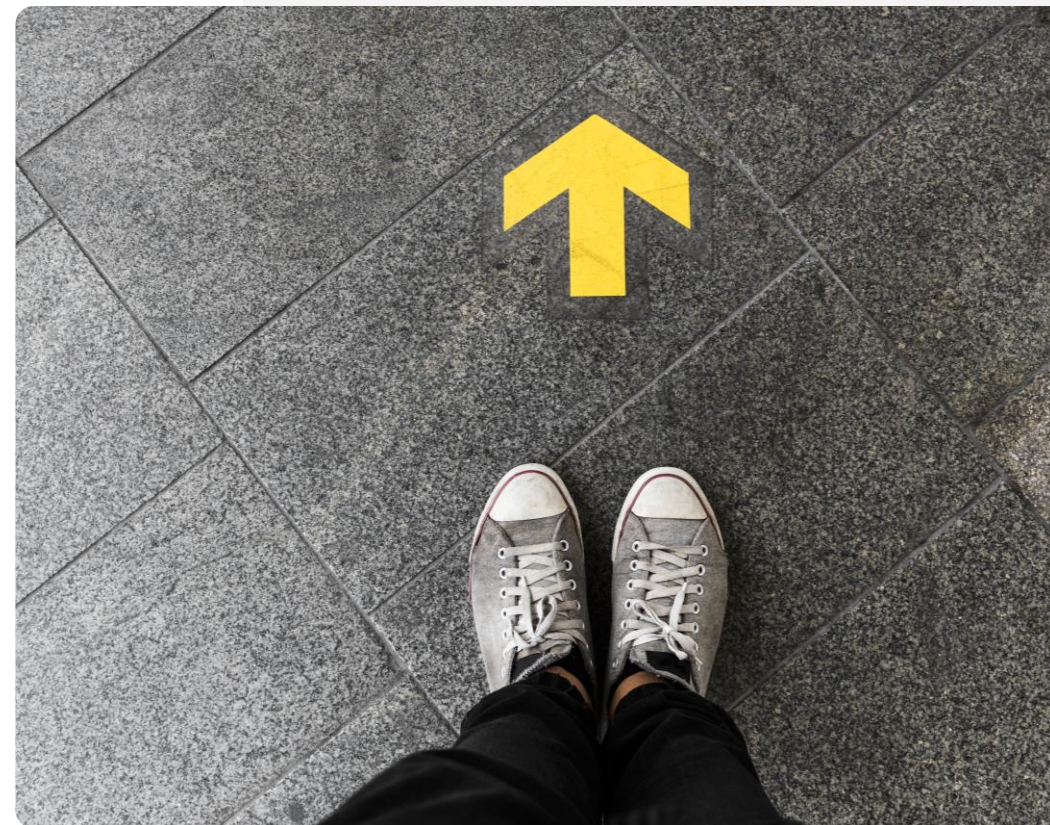
Lift

## Blokkie Om - dementie ontwerp project

---

Blokkie Om is een dementievriendelijke, beloopbare winkelroute voor mensen in een Rotterdamse wijk. Twee routes zijn geel of groen gemarkeerd. De routes hebben extra bankjes, en er werd speciale aandacht besteed aan op- en afritten van stoepen voor mensen die dat onderweg nodig hebben. Het project houdt het succes van de route in de gaten, en andere routes in andere wijken zijn gepland.

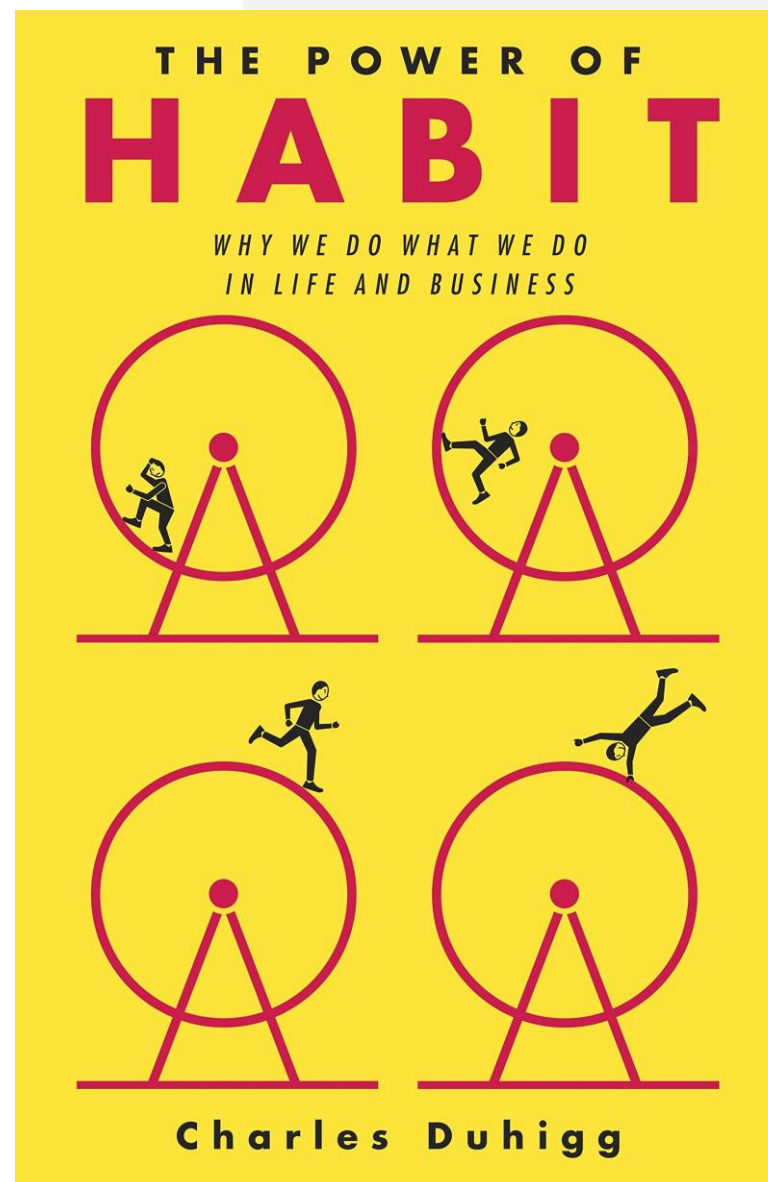
[You can find more information here.](#)



## Eugene Pauly verhaal

---

Eugene Pauly was een van de meest bekende patiënten in de geschiedenis van de neurologie. Toen Eugene 70 jaar was, werd bij hem het virus encefalomyelitis vastgesteld. Na de ziekte was hij een totaal ander mens die ernstige moeilijkheden had met zijn geheugen. Waarom wordt hij hier genoemd? Omdat wetenschappelijke experimenten met Eugene aantoonde dat de kracht van gewoonte sterker is dan verwacht. Zelfs mensen met geestesziekten zoals geheugenverlies kunnen gewoonten creëren die hen helpen te overleven, wat in Charles Duhigg's boek "The power of habit" uitvoerig wordt uitgelegd. Bewustwording van die kracht kan ook voor mensen met dementie nuttig zijn.



## Eugene Pauly's wandelingen

---

Charles Duhigg legt in zijn boek "De macht der gewoonte" uit hoe Eugene Pauly in staat was zonder hulp een wandeling te maken. Experimenten tonen aan dat Eugene nieuwe gewoonten kon maken, hoewel het hem onmogelijk was zich te herinneren wat hij enkele seconden geleden deed. Richtlijnen zoals bepaalde bomen of plaatsen of de plaats van brievenbussen waren steeds dezelfde. Daarom, ondanks dat Eugene zijn huis niet kon herkennen, leidden gewoonten hem bijna altijd naar zijn voordeur. Experimenten toonden echter ook aan dat gewoonten erg kwetsbaar zijn. Als de richtlijnen ook maar een beetje veranderen, werkt de gewoonte niet meer. Afgebroken boomtakken op straat of bouwwerkzaamheden brachten Eugene in verwarring en hij verdwaalde.

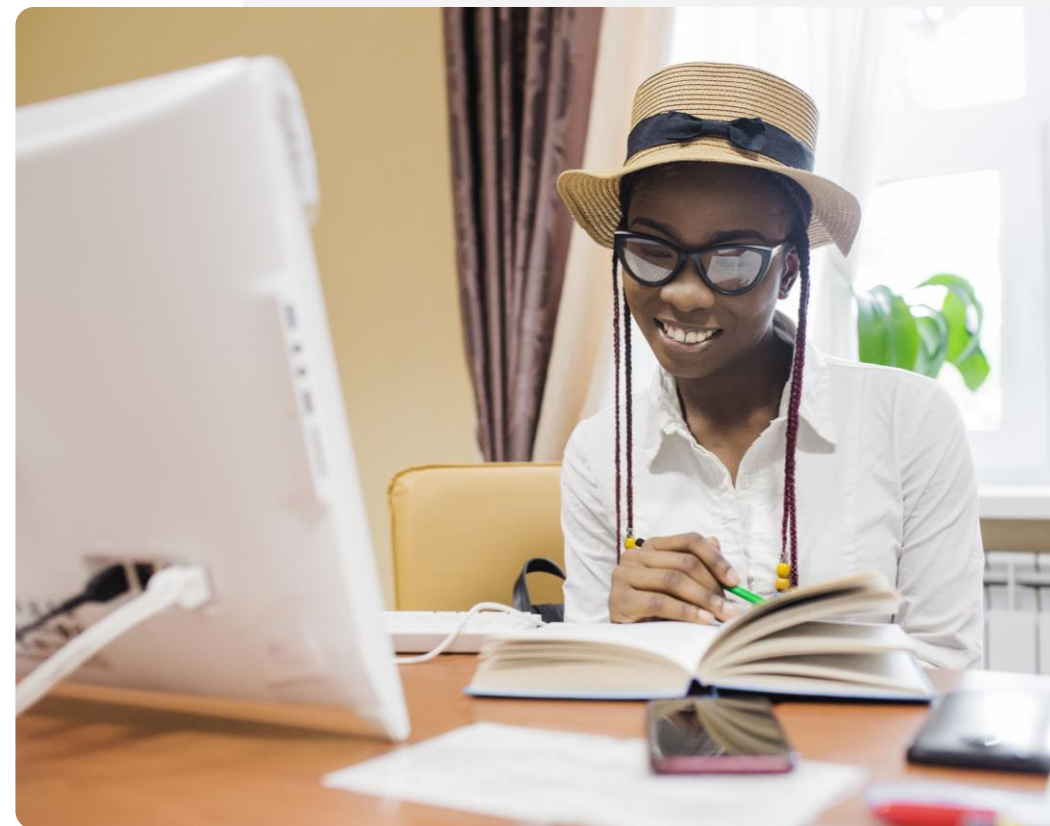
Het verhaal van Eugene Pauly laat kernpunten zien van een op dementie gerichte aanpak. Ten eerste hebben mensen met verstandelijke beperkingen, zelfs die met gevorderd geheugenverlies, het vermogen om nieuwe gewoonten aan te leren. Ten tweede kan een ontwerp dat op dementie inspeelt hen helpen om nieuwe gewoonten te creëren en dagelijkse taken aan te kunnen. Tenslotte heeft voor iedereen aangepaste buurten een diepgaand effect op de onafhankelijkheid van mensen.

## Suggestie voor verdere lectuur

---

Als je meer wilt weten over Mobiliteit en dementie:

[Dementia and the Outdoors Guidance Note](#)



# Help Cornelia

---

Help Cornelia met het vinden van de beste weg naar de nieuwe supermarkt. Cornelia maakt regelmatig een wandeling naar het dichtstbijzijnde park en de plaatselijke winkels. Ze probeerde een nieuwe plaats in de buurt te bezoeken, maar verdwaalde twee keer. Help Cornelia met het kiezen van de beste weg die ze zich kan herinneren. Let daarbij vooral op details.



- ✓ Ontmoet en leer Cornelia kennen. [You can find information about Cornelia here.](#)
- ✓ Lees een brochure over Cornelia.
- ✓ Bekijk aandachtig twee foto's van de weg naar de supermarkt.
- ✓ Probeer op de foto's plaatselijke herkenningspunten en oriëntatiepunten te vinden. Zelfs kleine details kunnen nuttig zijn.
- ✓ Houd rekening met een dementie vriendelijk ontwerp dat in de paragraaf beschreven wordt.
- ✓ Beslis welke manier voor Cornelia gemakkelijker te onthouden is.
- ✓ Controleer de antwoorden en vergelijk.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 6**

Waar moet op gelet worden bij het kiezen van een route voor iemand met dementie?

- Grootte van de bomen
- Op de juiste manier ontworpen borden
- Symbolen met contrast en juiste lettergrootte
- Toestand van plaatselijke winkels
- Landtekens als oriëntatiepunten



# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over het belang van dementie vriendelijk ontwerp.

---

**2**

Deze kennis zal je helpen om ouderen te helpen bij het maken van de juiste keuzes bij het onthouden van de routes.

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen om voor ouderen doeltreffende manieren te bedenken om zich de routes te herinneren.

---

**4**

Het volgende hoofdstuk - 'Veilige routes' - wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus.

# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

1

Je begrijpt het belang van het ontwerp voor dementie

---

2

Je kent de dementie vriendelijke ontwerp regels

---

3

Je weet hoe je effectieve strategieën kunt maken bij het onthouden van de routes

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





**BUILT**

**MODULE 7**

**Hoofdstuk 7**

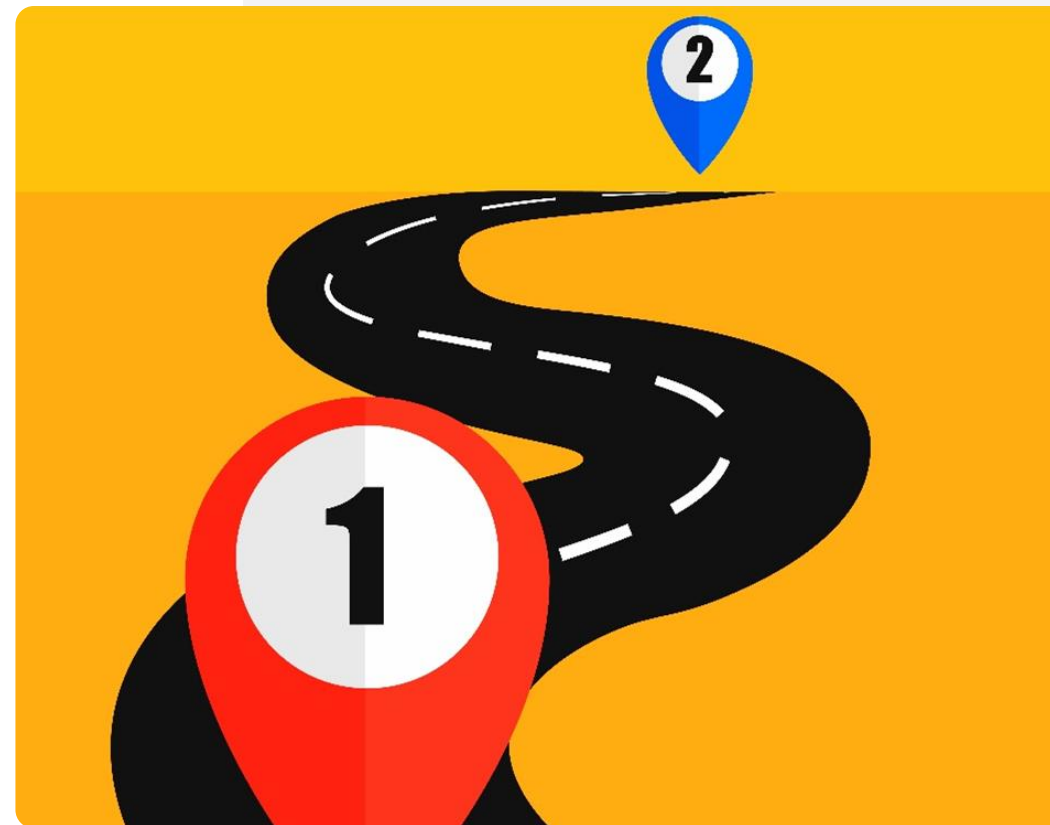
## Veilige routes

Het doel van dit hoofdstuk is enkele richtlijnen te geven voor het kiezen van een veilige route voor ouderen.

## Veilige routes

---

Wandelen is een populaire, goedkope en weinig belastende manier voor ouderen om aan de richtlijnen voor lichaamsbeweging te voldoen en gezellig samen te zijn. De kwestie van persoonlijke veiligheid is van het grootste belang als het gaat om mobiliteit buiten.



# Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn de principes van het kiezen van een veilige route
- 2 Hoe de bebouwde omgeving te beoordelen op de mobiliteitsbehoeften van ouderen



# Een veilige route kiezen

---

**1****2****3**

## Bepaal het doel van de reis

Vraag een oudere waar hij of zij naar toe wil. Is het een plaatselijk centrum, kerk, bibliotheek of de dichtstbijzijnde kruidenier. Je kunt een lijst van belangrijke plaatsen uit Hoofdstuk 4 gebruiken om mogelijke bestemmingen voor te stellen.

# Een veilige route kiezen

---

1

2

3



## Veiligheid boven alles

Veiligheid is een belangrijk punt in verband met mobiliteit buiten. Elke route moet gekozen worden op basis van veiligheid. Kies, als het mogelijk is, routes met straatverlichting en weinig verkeersopstoppingen. Als een oudere sommige routes niet durft te kiezen, stel dan een andere voor die veiliger lijkt. Probeer het de ouderen zo gemakkelijk mogelijk te maken.



# Een veilige route kiezen

---

1

2

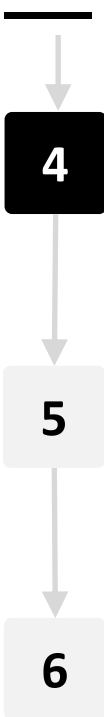
3



## Gebruik trottoirs

Kies alleen routes met veilige trottoirs. Als het mogelijk is, probeer dan trottoirs te kiezen zonder hoge stoepranden, scheuren en gaten. Als dat niet mogelijk is, kies de route dan in overeenstemming met de fysieke mogelijkheden van de ouderen. Vermijd onderdoorgangen zonder liften of speciale trappen als de ouderen mobiliteitsproblemen heeft.

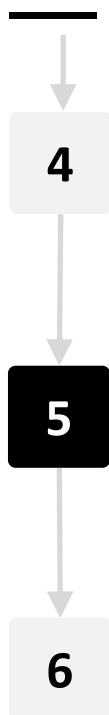
## Een veilige route kiezen



### Kies veilige kruispunten

Probeer kruispunten te kiezen die tijd laten om veilig over te steken. Kies waar mogelijk wegen met weinig verkeer. Als dat niet mogelijk is, kies dan kruisingen die de ouderen de tijd geven om veilig en comfortabel over te steken.

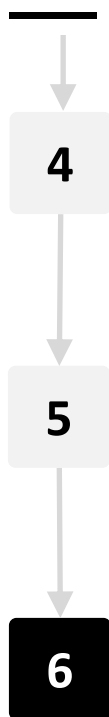
## Een veilige route kiezen



### Denk aan de rustplaatsen en toiletten

Voor langere wandelingen kunnen rustplaatsen en toiletten belangrijk zijn. Probeer routes te kiezen met bankjes of in de buurt van plaatsen waar ouderen even kunnen zitten. Als het een lange wandeling is, probeer dan een route te kiezen die passeert in de buurt van openbare toiletten.

## Een veilige route kiezen



### Neem de nodige benodigdheden mee

Maak een lijst van noodzakelijke benodigdheden die een ouderen altijd bij zich moet hebben. Zorg ervoor dat de benodigdheden van de lijst bij zich heeft. Deze lijst moet worden opgesteld aan de hand van de specifieke behoeften van de ouderen.

# Veilige routes checklist

---

**1**

Bepaal het doel van de reis

**2**

Veiligheid boven alles

**3**

Gebruik trottoirs

**4**

Kies veilige kruispunten

**5**

Denk aan de behoefte van rustplaatsen en toiletten langs de route

**6**

Neem de nodige voorwerpen mee

# Help Antonio

---

Help Antonio met van zijn appartement naar een openbare bibliotheek te gaan. Vrienden lenen altijd boeken voor Antonio, die een boekenwurm is, maar deze week kan niemand het doen. Antonio kan alleen met de hulp van een begeleider naar de bibliotheek, want hij is niet gewend er alleen heen te gaan.



- ✓ Ontmoet en maak kennis met Antonio. [You can find information about Antonio here.](#)
- ✓ Lees de brochure over Antonio en zoek Antonio's belemmeringen op het gebied van mobiliteit.
- ✓ Stel vast wat Antonio's behoeften zijn.
- ✓ Gebruik Google Street View om van plaats A naar B te gaan. Gebruik drie mogelijke routes.
- ✓ Volg de aanwijzingen om een veilige route te kiezen.
- ✓ Zoek naar fysieke barrières in de bebouwde omgeving voor Antonio. Besteed speciale aandacht aan fysieke barrières zoals hoge stoepanden of de toestand van onderdoorgangen.
- ✓ Beslis welke route voor Antonio het handigst is.
- ✓ Controleer de antwoorden en vergelijk.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 7** | **Hoofdstuk 7** Veilige routes

Waarop moet gelet worden bij het kiezen van een veilige route voor een oudere volwassene?

- De toestand van de trottoirs
- Voetganger oversteekplaatsen
- De toestand van het openbaar vervoer
- Verkeersopstoppingen
- Publieke toiletten en plaatsen om te rusten
- Het weer
- Straatverlichting
- Veiligheid
- De duur van groen licht voor voetgangers

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over de principes van het kiezen van een veilige route.

---

**2**

Deze kennis zal je helpen om ouderen te faciliteren als ze hun huis verlaten.

---

**3**

Je kunt andere begeleiders helpen bij het beoordelen van de bebouwde omgeving om de mobiliteit van ouderen te vergroten.

---

**4**

Deze cursus moet een sterke stimulans zijn voor praktische vaardigheden in verband met de beoordeling van de bebouwde omgeving om de mobiliteit van ouderen te ondersteunen.



# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

**1**

Je kent de principes van het kiezen van de veilige route

---

**2**

Je kunt de bebouwde omgeving beoordelen op de mobiliteitsbehoeften van ouderen

---

**3**

Je kunt de veilige route voor ouderen kiezen

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:



Opnieuw

Volgende



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 7** Mobiliteit buiten

De mate van steun van de gemeenschap kan voor ouderen een belangrijke factor zijn om aan het sociale leven deel te nemen.

- Juist
- Onjuist

# Module samenvatting

---

1

Je hebt geleerd over: het belang van mobiliteit en bijbehorende sociale contacten om de geestelijke gezondheid van ouderen te ondersteunen, de belangrijkste belemmeringen voor ouderen en hun mobiliteitsbehoeften, belangrijke plaatsen voor deze leeftijdsgroep, noodzakelijke benodigdheden, op dementie vriendelijk ontwerp en veilige routes.

---

2

Deze kennis zal je helpen te begrijpen waarom sommige ouderen zich geïsoleerd en eenzaam voelen en hoe je zulke hindernissen kunt overwinnen en hen kunt aanmoedigen actief deel te nemen aan het sociale leven.

---

3

Je kunt andere begeleiders helpen om moeilijkheden te begrijpen van ouderen die zich geïsoleerd en eenzaam kunnen voelen en manieren vinden om daarmee om te gaan..

---

4

Je hebt kennis verworven van het opsporen van mobiliteitsbelemmeringen voor ouderen, hun sociale behoeften, het kiezen van veilige routes en het beoordelen van de situatie in de bebouwde omgeving.

---

5

Deze cursus beïnvloedt je beeld van de mobiliteit van ouderen en de rol van sociale integratie en gerichte voorzieningen bij mobiliteit.

# Module voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

**1**

Je kent het belang van de mobiliteit en de belangrijkste behoeften en belemmeringen voor ouderen

---

**2**

Je kent strategieën voor ouderen die nuttig zijn als ze naar buiten gaan

---

**3**

Je kunt mobiliteitsbarrières in de bebouwde omgeving opsporen, veilige routes kiezen en gerichte voorzieningen voorstellen

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je deze module herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende

GEBOUWD  
MODULE 4

GEBOUWD  
MODULE 5

GEZOND

