

De wijk als beweegvriendelijke omgeving

Een onderdeel van een gezonde leefstijl is voldoende bewegen. Hierin speelt de directe leefomgeving, de wijk, een belangrijke rol. Is de directe leefomgeving beweegvriendelijk? En nodigt de directe leefomgeving uit om te gaan bewegen? Is de omgeving aantrekkelijk en inclusief?

De wijk wordt ook steeds belangrijker voor de patiënt en de fysiotherapeut. Zorg moet in toenemende mate in de directe omgeving van de patiënt plaatsvinden. Landelijk wordt ingezet op een gezonde leefstijl, preventie en passende zorg dichtbij huis en dus in de wijk.

Beweegvriendelijkheid van de leefomgeving is dan ook een belangrijk thema binnen het onderzoek van het lectoraat ERFB en het onderwijs van de opleiding fysiotherapie. Samen ontwikkelen we hierop kennis en ervaring. Zo heeft het lectoraat een wijkscan ontwikkeld, en voeren alle studenten fysiotherapie, verdeeld over de wijken in Leiden, de wijkscan uit op beweegvriendelijkheid. Het accent ligt bij die wijkscan op de inwoners van 55 plus en inwoners met een fysieke beperking. De literatuur laat zien dat in die leeftijdscategorie chronische gezondheidsproblemen het meest voorkomen, zoals hart en vaatziekten en diabetes. Dit zijn nu juist de diagnoses, waarbij wordt geadviseerd om in beweging te blijven.

De resultaten van de wijkscan worden weergegeven in een interactieve wijkkaart ([Voorbeeld wijk-beweegkaart](#)). Een vraag die nu speelt is bijvoorbeeld of we van alle informatie uit de opgestelde wijkkaarten in één interactieve beweegkaart kunnen maken voor heel Leiden, waar zowel inwoners en zorgprofessionals gebruik van kunnen maken. Ook wordt nagedacht over het zichtbaar maken van beweegroutes voor de inwoners van 55+ en met een chronische aandoening (bv. hart – en vaatziekte) of fysieke beperking. Naast mogelijke beweegroutes zijn de volgende vragen ook relevant. Waar staan bankjes voor rustpunten? Staan er obstakels die een route minder toegankelijk maken? Hoe is het met de kwaliteit van de ondergrond?

Daarnaast is het lectoraat ERFB, als expert op het thema beweegvriendelijke omgeving, betrokken bij het project over de gezonde leefomgeving van de Provincie Zuid Holland ([Beweegvriendelijkheid - Gezond Zuid-Holland \(gezondzuidholland.nl\)](#)). Binnen dit project wordt met professionals van kennisinstellingen, GGD's en beleidsmakers vanuit de provincie Zuid Holland gekeken naar de volksgezondheid, zorg en een gezonde leefomgeving. Via interactieve themasessies analyseren we gezamenlijk de gezondheidssituatie en komen zo tot een gedeeld beeld van mogelijke oplossingen. Het lectoraat ERFB is betrokken bij het thema Beweegvriendelijke leefomgeving. De website, zoals hiervoor genoemd, geeft al een mooi overzicht van de beweegvriendelijkheid van de provincie Zuid-Holland. Op deze website zijn ook mooie bronnen te vinden over de beweegvriendelijkheid van de leefomgeving.

Voor meer informatie:

Lotters.f@hsleiden.nl