

Wandelend door de wijk, blik op de omgeving

De invloed van sociale en fysieke omgevingsfactoren op het
wandelgedrag van ouderen in lage SES-wijken

Afstudeerscriptie

Claudia Sijbesma

25-5-2012

Wandelend door de wijk, blik op de omgeving

De invloed van sociale en fysieke omgevingsfactoren op het
wandelgedrag van ouderen in lage SES-wijken

Auteur: Claudia Sijbesma
2129519

Opdracht gevende
organisatie: Erasmus MC te Rotterdam

Onderzoeksbegeleider: Dr. Rick Prins

Instituut: Fontys Hogeschool HRM en Psychologie,
Toegepaste Psychologie

Afstudeer docent: Drs. Lisette Zwerts

25-5-2012

Voorwoord

Voor u ligt een verslag, welke het resultaat is van een kwalitatief onderzoek naar omgevingsfactoren en wandelgedrag bij ouderen in lage SES wijken. Met dit verslag geef ik een invulling aan mijn afstudeerscriptie van de opleiding Toegepaste Psychologie.

Aan het begin van deze onderzoeksperiode kreeg ik de vrije keuze om een onderzoek en onderwerp te kiezen. Ik kwam via social media in contact met Rick Prins, die later mijn begeleider zou worden bij het uitvoeren van dit onderzoek. Ik wil hem dan ook erg bedanken voor zijn feedback en bijsturing op momenten dat ik dit nodig had, en zijn geloof in mijn capaciteiten als ik dit zelf even niet meer zag.

Tijdens deze periode ben ik bij gestaan door een intervisie groep van vier studenten en een begeleidend docent, Lisette Zwerts. Ik wil hen bedanken voor de intervisies die mij veel inzicht hebben gegeven en voor de kritische feedback die mijn scriptie hebben verbeterd. Daarbij wil ik Jeske Nederstigt bedanken voor de adviezen en antwoorden op mijn inhoudelijk vragen over de methodes.

Dit onderzoek had niet uitgevoerd kunnen worden zonder de deelname van de ouderen die hebben meegedaan aan de interviews. Ik wil hen bedanken voor hun eerlijke en doordachte antwoorden en de tijd die zijn geïnvesteerd hebben om mee te werken.

Als laatste wil ik mijn familie bedanken, en speciaal mijn ouders en mijn vriend Kyle. Het was niet altijd even makkelijk voor hen als ik het even niet zag zitten, maar ze hebben mij enorm gesteund en bemoedigende woorden gesproken als dit nodig was.

17-5-2012

Claudia Sijbesma

Samenvatting

Achtergrond: Door een toenemende levensverwachting, stijgt het aantal ouderen in Nederland. Ouderen zijn vatbaar voor ziekten en aandoeningen en door voldoende beweging kan het risico op een aantal ziekten en aandoeningen worden voorkomen. In lage SES wijken is de mate van beweging lager dan in andere delen van Nederland en speciaal onder ouderen in deze wijken. De gemeente Rotterdam en het Erasmus MC willen het beweeggedrag, in de vorm van wandelen, bevorderen onder ouderen in lage SES wijken teneinde een aantal ziekten en aandoeningen te voorkomen. Sociaal ecologische modellen geven aan dat omgevingsfactoren een rol kunnen spelen bij beïnvloeding van het wandelgedrag. Onduidelijk is op welke wijze en welke omgevingsfactoren vanuit de sociale en fysieke omgeving precies een rol spelen bij het beïnvloeden van wandelgedrag.

Doel: het doel van dit onderzoek was om te onderzoeken hoe een wandelvriendelijke wijkomgeving er voor ouderen uit lage SES wijken uit ziet en welke factoren het wandelgedrag bevorderen dan wel te belemmeren.

Methode: Dit onderzoek werd uitgevoerd met behulp van een kwalitatieve focusgroepstudie, waarin 4 focusgroepinterviews werden gehouden onder 28 ouderen woonachtig in lage SES wijken.

Resultaten: De focusgroepstudie bevestigde de invloed van omgevingsfactoren op het wandelgedrag. Ouderen vonden dat sociale onveiligheid en een verminderd sociaal contact belemmerende factoren waren op het wandelgedrag. Bevorderde factoren waren onder meer voldoende rustmogelijkheden, de aanwezigheid van voorzieningen zoals winkels, het openbaar vervoer en parken en samen wandelen. Andere factoren die van belang waren, waren goede winkelvoorzieningen, esthetiek en verkeersveiligheid. Een andere belangrijke factor die werd gevonden was de culturele omgeving.

Conclusie: Omgevingsfactoren zijn direct, of indirect via cognities, van invloed op wandelgedrag bij ouderen in lage SES wijken. Beleid gericht op beïnvloeding van deze omgevingsfactoren kan een bijdrage leveren aan de bevordering van wandelgedrag bij ouderen in lage SES wijken.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Inleiding	6
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader	8
2.1 Bewegen is gezond	8
2.2 Beweegnormen	9
2.3 Beweeggedrag in laag sociaal economische wijken	9
2.4 Bewegen in de eigen buurt: de rol van omgevingsfactoren	10
Hoofdstuk 3: Methodiek	14
3.1 Participanten	14
3.2 Materialen	15
3.3 Procedure	15
3.4 Analyses	16
3.5 Operationalisatie	18
3.6 Betrouwbaarheid en validiteit	18
Hoofdstuk 4: Resultaten	19
4.1 Het huidige wandelgedrag	19
4.2 Beschrijving van de wijk	20
4.3 Invloed van de omgeving	20
4.3.1 Invloed van de sociale omgeving	20
4.3.1 Invloed van de fysieke omgeving	22
4.4 Interventies: werkbaar of niet?	26
4.4.1 Interventies in de sociale omgeving	26
4.4.2 Interventies in de fysieke omgeving	27
Hoofdstuk 5: Discussie en conclusie	30
5.1 Sterke punten en beperkingen aan het onderzoek	32
5.2 Suggesties voor vervolgonderzoek	33
Literatuurlijst	35
Bijlagen	38
Bijlage 1 – Begrippenlijst	38
Bijlage 2 – Checklist Focusgroepinterviews	39
2.1 Materiaallijst	39

2.2 Topiclist	39
2.3 Vragenlijst	44
Bijlage 3 – Voorbeeld toestemmingformulier	46
Bijlage 4 – Taxonomie	47
Bijlage 5 – Authenticiteitverklaring.....	49

Hoofdstuk 1: Inleiding

In Nederland is de levensverwachting flink gestegen. In 1980 hadden mannen een levensverwachting van 72 jaar en vrouwen van 79 jaar. In 2000 is dit al gestegen naar een levensverwachting voor mannen van 75 jaar en voor vrouwen van 80 jaar. In 2010 is deze verwachting nog meer opgelopen, voor mannen naar 78 jaar en voor vrouwen naar 82 jaar (Centraal Bureau van de Statistiek [CBS], 2011a). De levensverwachting zal, volgens de bevolkingsprognose van het CBS, sterk blijven toenemen. Maar als we op hoge leeftijd gezond en fit willen blijven dan is bewegen en sporten van essentieel belang. Mensen met een gebrek aan lichaamsbeweging hebben een groter risico op gezondheidsproblemen (Forster et al., 2009; de Ligny, Vreede, Jongert, & Meeteren, 2010). Voldoende bewegen helpt om mobiel te blijven (Wendel-Vos, 2010; World Health Organisation, 2010) is fundamenteel voor de energiebalans en geeft een verminderde kans op het krijgen van ziektes zoals hypertensie (World Health Organisation, 2010) en depressie (Pate et al., 1995; World Health Organisation, 2010).

Onvoldoende bewegen is geïdentificeerd als de op 3 na belangrijkste risicofactor voor wereldwijde sterfte (World Health Organisation, 2009). Helaas beweegt ongeveer de helft van de ouderen in Nederland niet voldoende (Wijlhuizen & Chorus, 2010). Ouderen dragen 47% van de totale ziektelast op zich (Gommer, Hoeymans, & Poos, 2010). Omdat de levensverwachting toeneemt, zal naar alle waarschijnlijkheid de ziektelast van ouderen ook toenemen. Gezond ouder worden is dan ook belangrijk om de ziektelast te verminderen. Voldoende bewegen kan helpen om het risico op het krijgen van ziektes te verkleinen. De ziekten die bij ouderen de meeste ziektelast veroorzaken en door fysiek actief te zijn kunnen worden voorkomen zijn o.a. hart- en vaatziekten, beroertes, COPD, dementie en diabetes (Gommer et al., 2010).

Daarbij blijkt dat mensen in lage sociaal economische groepen en met een lage sociaal economische status (SES) minder bewegen en een slechtere gezondheid hebben dan mensen in hogere sociaal economische groepen en met een hoge SES (Droomers, Schrijvers, & Mackenbach, 2001; Giles-Corti & Donovan, 2002; van Lenthe et al., 2010). In Nederland zijn een aantal wijken benoemd tot krachtwijken. Krachtwijken zijn wijken waar vaak sociale, fysieke en economische problemen voorkomen en de bewoners vaak een lage SES hebben. In deze wijken blijken vaak ouderen te wonen waarbij zij een risicogroep vormen door onvoldoende te bewegen en daarmee mogelijk met de hieraan samenhangende ziekten en aandoeningen geconfronteerd worden. Om beweging te bevorderen, is het van belang om aan te sluiten bij de fysieke activiteit die voor de doelgroep aantrekkelijk is; voor ouderen is dit wandelen. (Chorus, 2010; Kearney, de Graaf, Damkjaer, & Engstrom, 1999).

Op dit moment is er nog geen leefstijlinterventie in Nederland effectief gebleken die zich richt op lage SES groepen mensen (Busch & Schrijvers, 2010). Het Erasmus Medisch Centrum wil in samenwerking met enkele gemeentelijke organisaties de mate van bewegen bij ouderen in die lage SES wijken verbeteren. Dit onderzoek kan een waardevolle aanvulling zijn voor de gemeente Rotterdam maar ook voor de publieke gezondheidszorg in bredere zin. De gevonden gegevens uit dit onderzoek kunnen nuttig blijken voor heel Nederland en voor de algemene gezondheidszorg. Er zijn behalve in Rotterdam nog meer lage SES wijken waar veel ouderen wonen die een laag niveau van lichaamsbeweging hebben.

Socio-ecologische modellen (Kremers et al., 2006; Swinburn, Egger, & Raza, 1999) veronderstellen dat omgevingsfactoren, zoals sociale en fysieke, een mogelijke invloed hebben op lichaamsbeweging (en zo ook wandelgedrag). Om wijken wandelvriendelijker te maken, is het van belang te weten welke omgevingsfactoren van invloed zijn op wandelgedrag. Om deze reden zal er in dit onderzoek getracht worden te onderzoeken of er een verband is tussen sociale en fysieke omgevingsfactoren op het wandelgedrag bij ouderen in lage SES wijken. Indien er een verband wordt bevestigd zal er onderzocht worden of er een bevorderende dan wel een belemmerende invloed is van sociale en fysieke omgevingsfactoren op het wandelgedrag van ouderen in lage SES wijken. Mochten er verbanden worden gevonden in dit onderzoek dan zullen er aanbevelingen gedaan worden teneinde een interventieplan te kunnen ontwikkelen waarbij omgevingsfactoren worden ingezet om wandelgedrag onder ouderen te bevorderen en te stimuleren om ziektes te voorkomen.

Dit onderzoek zal daarom ingaan op de vraag hoe een wandelvriendelijke (wijk)omgeving voor ouderen uit lage SES wijken eruit ziet. Daarbij wordt onderzocht welke factoren in de sociale en fysieke omgeving faciliteren en aanzetten tot wandelgedrag van ouderen; welke factoren in de sociale en fysieke omgeving door ouderen als een barrière gezien worden of belemmeren om te wandelen; en op welke wijze omgevingsfactoren veranderd of beïnvloed kunnen worden zodat wandelgedrag onder ouderen wordt bevorderd.

Een begrippenlijst zoals deze gehanteerd is tijdens het onderzoek wordt gegeven in bijlage 1.

De operationalisatie van de gekozen begrippen wordt in hoofdstuk 3: Methode besproken.

Opbouw

Dit onderzoek zal in hoofdstuk 2 eerst een verdiepende theoretische achtergrond geven. Hoofdstuk 3 gaat over de methode van onderzoek en hierbij wordt beschreven hoe het onderzoek is uitgevoerd, wie de doelgroep is, welke materialen zijn gebruikt en hoe de analyses werden uitgevoerd. Hoofdstuk 4 gaat in op de gevonden resultaten. Hierna volgt de discussie in hoofdstuk 5. In dit hoofdstuk worden tevens de beperkingen van het onderzoek besproken, en andere bedenkingen over de resultaten van het onderzoek. Vervolgens volgen de conclusie en aanbevelingen. Als laatste volgt de gebruikte literatuur en de bijlagen.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

2.1 Bewegen is gezond

Omdat de laatste jaren de levensverwachting sterk is toegenomen, zijn er meer ouderen dan voorheen. Ruim 75% van de mannen en 85% van de vrouwen bereikt tegenwoordig een leeftijd van 70 jaar (CBS, 2011a). Ongeveer 28% van de bevolking was in 2010 van de leeftijd van 55 jaar en ouder in vergelijking met 2000 waar ongeveer 23% 55 jaar of ouder was. Volgens de bevolkingsprognose van het CBS zal dit aantal nog sterk toenemen (CBS, 2011b). Het is van groot belang om bij deze naderende vergrijzing ouderen gezond en fit te houden.

Sport en bewegen zijn van essentieel belang als we op hogere leeftijd nog gezond en fit willen blijven. Ouderen zijn vaak al vatbaarder voor ziektes dan jongere mensen en een gebrek aan lichaamsbeweging geeft een groter risico op gezondheidsproblemen (Forster et al., 2009; de Ligny et al., 2010). Onvoldoende bewegen is geïdentificeerd als de op 3 na belangrijkste risicofactor voor wereldwijde sterfte (World Health Organisation, 2009). Uit onderzoek blijkt dat dit gebrek aan voldoende lichaamsbeweging leidt tot ongeveer 8000 sterfgevallen per jaar in Nederland en ongeveer een verlies van 0.7 levensjaren per persoon (Wendel-Vos, 2010).

Het is natuurlijk al jaren bekend dat genoeg bewegen gezond voor het lichaam is (American College of Sports Medicine, 1998). Voor zowel jong als oud. Voldoende bewegen geeft een verminderde kans op een groot aantal lichamelijke ziektes zoals diabetes type I (Kesaniemi et al., 2001; Pate et al., 1995; World Health Organisation, 2010), COPD (Pate et al., 1995), hypertensie, borst- en darmkanker en coronaire hartkwalen (World Health Organisation, 2010), hart- en vaatziekten (Kesaniemi et al., 2001) en beroertes (CVA) (Pate et al., 1995; World Health Organisation, 2010).

Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor het voorkomen van lichamelijke ziektes maar het blijkt ook goed voor de hersenen, doordat het een gunstige invloed heeft op het vrijkomen van bepaalde neurotransmitters, en voor de bloedsomloop in het brein (van der Stel, 2010). Ook vermindert lichaamsbeweging stemming- en angstgevoelens (Ströhle, 2009) zoals depressies (Pate et al., 1995; World Health Organisation, 2010) pakt het gevoelens van eenzaamheid aan (Erdem, Nanninga, Kiela, & Klaus-Meijis, 2010), lijkt er een verminderd risico op de ziekte van Alzheimer (Lee et al., 2010; Williamson et al., 2009) en er lijken aanwijzingen dat fysieke activiteit gunstig werkt voor mensen met de ziekte van Parkinson (van der Stel, 2010).

Voldoende lichaamsbeweging is niet alleen goed voor de gezondheid maar ook vanuit het oogpunt van zelfstandigheid en participatie in de maatschappij (Forster et al., 2009; de Ligny et al., 2010) doordat voldoende beweging zorgt voor minder zorgafhankelijkheid (Kesaniemi et al., 2001; Spirduso & Cronin, 2001). Tevens helpt voldoende lichaamsbeweging om mobiel en soepel te blijven en zorgt voor een verminderde kans op vallen (Wendel-Vos, 2010; World Health Organisation, 2010) wat mede komt door een betere balans en toename van spierkracht (Deslandes et al., 2009). Daarbij wordt voldoende beweging in verband gebracht met gezond ouder worden (Chodzko-Zajko et al., 2009), is fundamenteel voor de energiebalans en gewichtscntrole (World Health Organisation, 2010) en zorgt over het algemeen voor een betere kwaliteit van leven (Kesaniemi et al., 2001).

2.2 Beweegnormen

In Nederland zijn er verschillende normen die aangeven of men wel genoeg beweegt om gezond te blijven. Er bestaan de *Nederlands Norm Gezond Bewegen* (NNGB) (Kemper, Ooijendijk, & Stiggelbout, 2000), (gericht op het onderhouden van de gezondheid), de *fitnorm*, (gericht op het houden van een goede conditie) en de *combinorm* (een combinatie van de NNGB en *fitnorm*)(Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), 2012). De intensiteit van beweging die nodig is, is voor elke leeftijdscategorie anders. Omdat er in dit onderzoek vooral gekeken wordt naar de gezondheid en niet zozeer naar een goede conditie, wordt de NNGB aangehouden en staat deze in tabel 1 verder uitgelegd per doelgroep.

Tabel 1: Normen van de Nederlands Norm Gezond Bewegen (NNGB) per doelgroep.

Doelgroep	Norm
Jongeren (onder 18 jaar)	Dagelijks minstens één uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld aerobics, skateboarden of hardlopen (8 km/uur)), waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
Volwassenen	Dagelijks minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal 5 dagen per week
55-plussers	Een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf dagen in de week.
65-plussers	Tenminste een half uur matig intensief lichamelijk actief op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week (in zomer en winter).

Bron: (NISB, 2012)

Belangrijk is de intensiteit van de lichamelijke activiteit. Alleen beweging die matig intensief is telt mee voor de NNGB. Een voorbeeld van matig intensief bewegen voor ouderen is wandelen in een tempo van 4 km per uur. Een lichte variant (licht intensieve lichamelijke activiteit), waarbij geen sprake is van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling telt niet mee voor de NNGB (NISB, 2012).

Als ouderen vanaf 55 jaar volgens de NNGB bewegen, dus minstens 30 minuten per dag matig intensief bewegen, op tenminste 5 dagen in de week, dan kan dit al leiden tot een gezonder leven, doordat het ziektes helpt verminderen zoals COPD (Pate et al., 1995) en hart- en vaatziekten (Kesaniemi et al., 2001). Ondanks dat beweeggedrag veel voordelen oplevert voor de gezondheid beweegt 47% van de Nederlandse ouderen niet voldoende (Wijlhuizen & Chorus, 2010). Specifieke groepen ouderen bewegen echter nog minder; bijvoorbeeld ouderen die in laag sociaal economische wijken wonen (Droomers et al., 2001; Giles-Corti & Donovan, 2002; van Lenthe et al., 2010).

2.3 Beweeggedrag in laag sociaal economische wijken

Voornamelijk in Rotterdam is het beweeggedrag onder ouderen laag en lager dan in de rest van Nederland ten opzichte van de gemiddelde hoeveelheid beweging in Nederland (Burdorf et al., 2010). Een geringe mate van bewegen lijkt meer voor te komen onder ouderen met een lage SES dan bij

ouderen met een hoge SES (Droomers et al., 2001; Giles-Corti & Donovan, 2002; van Lenthe et al., 2010), waarbij de mate van bewegen voor mensen met een lage SES lager ligt dan het gemiddelde van Nederland (Kamphuis, 2009a; van Lenthe et al., 2010). Deze mensen zijn minder goed af zijn in termen van gezondheid, morbiditeit en mortaliteit (van der Lucht & Polder, 2010).

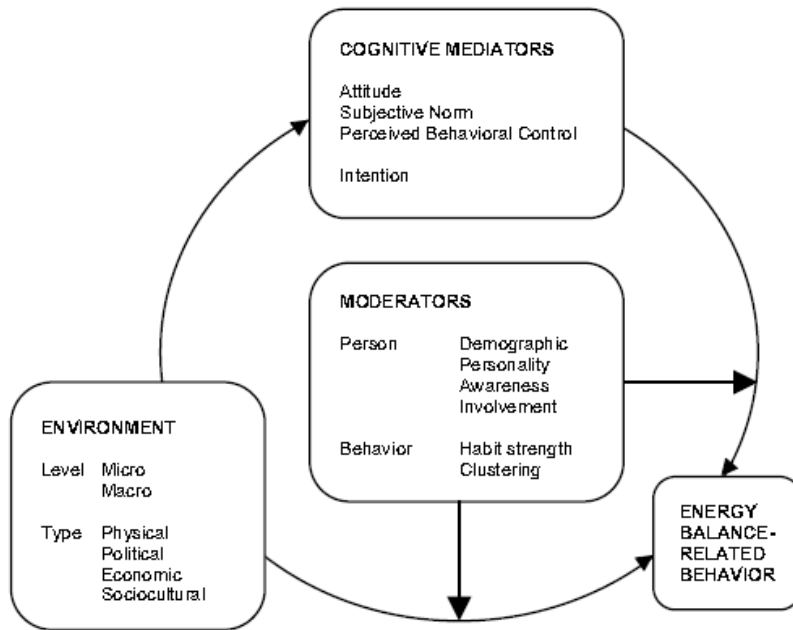
In wijken met een lage SES wonen ook ouderen. Omdat ouderen niet alles meer zo goed kunnen als toen ze jong waren, moet er op hun behoeften en mogelijkheden ingespeeld worden. Het blijkt dat ouderen graag wandelen, als vorm van beweeggedrag (Chorus, 2010; Kearney et al., 1999). Maar ouderen met een lage SES wandelen minder graag dan ouderen met een hoge SES (Kamphuis et al., 2009b). Voor deze ouderen is de wijk erg belangrijk omdat ze meer gebonden zijn aan hun omgeving, omdat ze hier vaak al heel lang wonen (Gezondheidsraad, 2010). Omdat ouderen in lage SES wijken minder bewegen dan in andere wijken, en zo dus meer kans hebben op ziektes en een slechtere gezondheid, dient het beweeggedrag onder ouderen in lage SES wijken bevorderd te worden.

In onderzoeken rapporteerden bewoners van lage SES wijken vaker dat de buurt er onaantrekkelijk uitzag en onveilig voelde, dat de sociale cohesie in de buurt minder goed was, en dat zij over een kleiner sociaal netwerk in de buurt beschikten. Dit gaf een verklaring waarom mensen in lage SES wijken minder recreatief wandelen dan mensen die in hoge SES wijken wonen (Kamphuis, 2009a; van Lenthe et al., 2010). Daarbij biedt de wijkomgeving, zowel fysiek als sociaal, mogelijkheden om beweeggedrag (met name wandelen) te bevorderen onder ouderen in deze lage SES wijken.

2.4 Bewegen in de eigen buurt: de rol van omgevingsfactoren

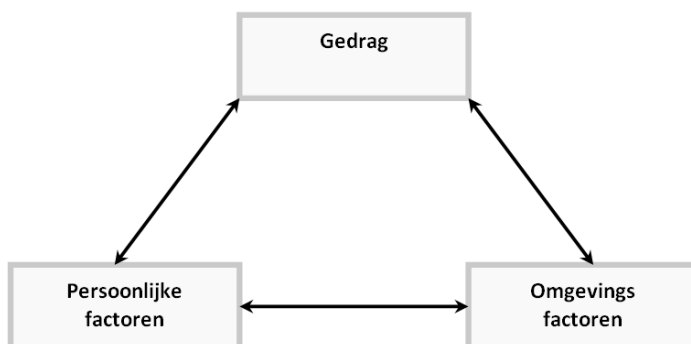
Het is mogelijk dat de omgeving een rol speelt in de verschillen in het wandelgedrag tussen bewoners in lage SES wijken en hoge SES wijken. Verschillende theoretische modellen veronderstellen dat zowel fysieke als sociale omgevingskenmerken van invloed zijn op beweeggedrag.

Sociaalecologische modellen zoals het *EnRG onderzoeksraamwerk* (Kremers et al., 2006) veronderstellen dat de fysieke en sociale omgeving direct een invloed kunnen hebben op gedrag – via automaticiteit, of indirect door cognities te beïnvloeden, welke op hun beurt beweeggedrag weer beïnvloeden. Dit raamwerk veronderstelt dus dat zowel individuele cognitieve als omgevingsfactoren invloed hebben op de mate van beweging.



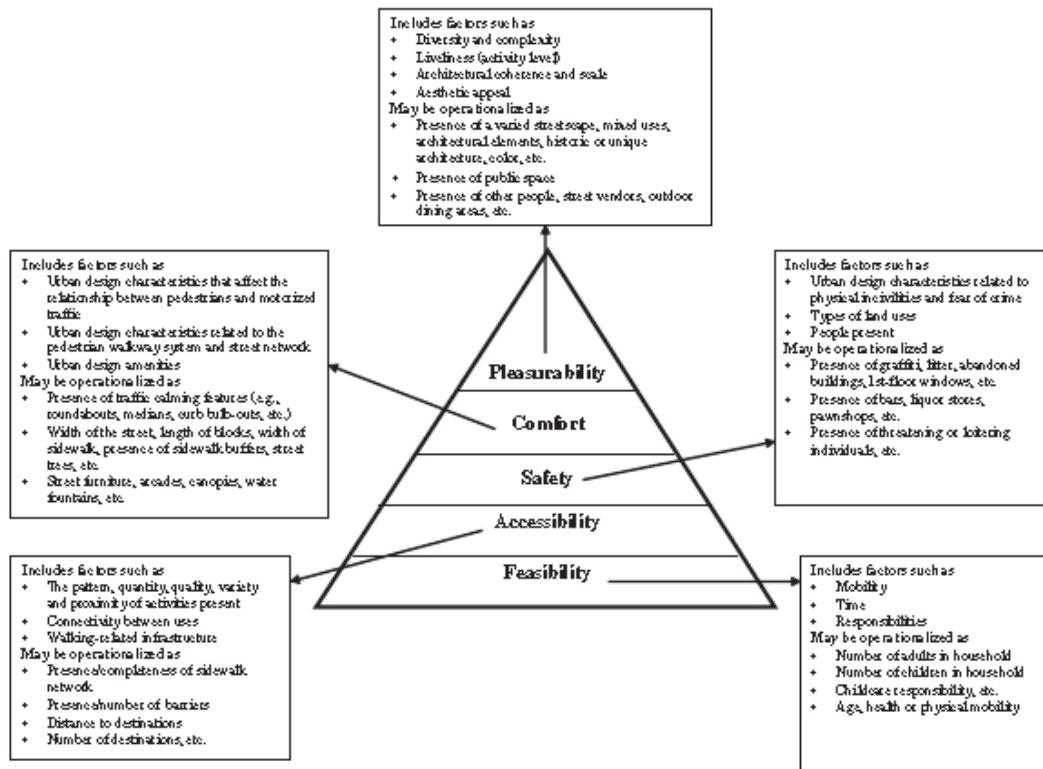
Figuur 1: Model van het EnRG onderzoeksraamwerk (Environmental Research framework for weight Gain prevention) (Kremers et al., 2006).

Het EnRG onderzoeksraamwerk is deel gebaseerd op de Sociaal Cognitieve Theorie van Bandura (1986) die verklaart hoe gedrag wordt gevormd en gehandhaafd. Deze theorie is een verdere uitwerking van de Sociale Leertheorie (Bandura, 1977). In de Sociaal Cognitieve Theorie laat eveneens een indirecte en directe beïnvloeding zien tussen drie onderdelen: gedrag, persoonlijke factoren en omgevingsfactoren (waaronder sociaal en fysiek).



Figuur 2: Het model van de Sociaal Cognitieve Theorie (Bandura, 1986).

De hiërarchie van wandelbehoeften van Alfonzo (2005) veronderstelt specifiek dat de buurtomgeving van invloed is op wandelgedrag. Hierbij wordt verondersteld dat bepaalde behoeften belangrijker zijn en eerst aan voldaan moeten worden, voordat er gekeken wordt naar een volgend, hoger niveau. Hierbij is het niet mogelijk om niveaus van behoeften over te slaan.



Figuur 3: Hiërarchie van wandelbehoeften (Alfonzo, 2005)

In dit onderzoek is gekozen om het EnRG onderzoeksraamwerk van Kremers et al. (2006) te gebruiken als richtlijn, om te onderzoeken of er verbanden zijn tussen omgevingsfactoren en gedrag. Dit onderzoeksraamwerk veronderstelt dat zowel individuele cognities als omgevingsfactoren invloed hebben op de mate van beweging wat ook in de Sociale Cognitieve Theorie wordt aangegeven. Een wisselwerking tussen onderlinge omgevingsfactoren (zoals de sociale en fysieke omgeving) is met het onderzoeksraamwerk en de Sociale Cognitieve Theorie mogelijk.

De behoeftehiërarchie van Alfonzo (2005) komen deze beide factoren van beïnvloeding niet in terug, waardoor deze hiërarchie niet gebruikt is.

Dat de omgeving daadwerkelijk geassocieerd is met beweeggedrag komt uit empirisch bewijs. Zo blijken de aanwezigheid van sportfaciliteiten (Prins et al., 2010), het samen uitoefenen van beweeggedrag en toegang hebben tot faciliteiten die mogelijkheden hebben om fysiek actief te zijn van invloed te zijn (van Stralen, de Vries, Bolman, Mudde, & Lechner, 2010). Ook blijkt dat factoren zoals trottoirs en esthetiek in verband gebracht worden met recreatief wandelen (Saelens & Handy, 2008).

Een onderzoek uit Amerika gaf aan dat de belangrijkste plek voor ouderen om te wandelen de straten in de eigen buurt waren. Het bleek dat het gebrek aan een goed trottoir een significante barrière was om te gaan wandelen voor mensen die nooit wandelen (Eyler, Brownson, Bacak, & Housemann, 2003). Winkelcentra en parken waren tevens populaire plekken om te wandelen onder sociaal demografische groepen. Er bleek een verschil bij het rapporteren van de omgeving tussen regelmatige wandelaars en mensen die nooit wandelen. De mensen die nooit wandelden gaven minder snel aan dat

er goede trottoirs, een aangenaam landschap en wandelpaden waren dan mensen die regelmatig wandelen (Eyler et al., 2003).

Omdat ouderen meer aan hun buurt gebonden zijn, zouden ze in hun eigen buurt rond kunnen lopen. Juist bij ouderen mensen die in lage SES-wijken wonen is het belangrijk dat zij meer bewegen om (toekomstige) ziektelast te verminderen. Omdat er nog geen levensstijl interventies in Nederland zijn die effectief zijn bij mensen met een lage-SES (Busch & Schrijvers, 2010), zou dit onderzoek een bijdrage kunnen leveren om ouderen actiever te laten leven. Alvorens interventies te ontwikkelen en op te zetten is het belangrijk om te weten welke omgevingsfactoren precies van invloed zijn en op welke wijze de sociale en fysieke omgevingsfactoren van invloed zijn op het wandelgedrag in de Rotterdamse wijken op het wandelgedrag bij ouderen.

Welke omgevingsfactoren er precies van invloed zijn en op welke manieren die wandelgedrag beïnvloeden is nog onduidelijk. In eerdere onderzoeken werden sociale omgevingsfactoren genoemd zoals het hebben van een onveilig gevoel, de verminderde sociale cohesie in de buurt en dat er een kleiner sociaal netwerk beschikbaar was. Andere sociale factoren kunnen zijn: het samen wandelen zoals in wandelgroepen of met een maatje. Fysieke omgevingsfactoren die werden genoemd in eerdere onderzoeken zijn goede trottoirs, wandelpaden en een aangenaam landschap. Ander mogelijke factoren die ook van invloed kunnen zijn, zijn bijvoorbeeld goede verlichting, verkeersveiligheid, hoeveelheid natuur of rustgelegenheden.

Een aantal sociale en fysieke omgevingsfactoren zijn dus gevonden als van invloed zijnde op wandelgedrag, maar misschien zijn er nog andere factoren relevant en van invloed op wandelgedrag. In het onderzoeksraamwerk van Kremers et al (2006) zijn nog andere invloedrijke omgevingen te vinden, zoals de economische en politieke omgeving.

Hoofdstuk 3: Methodiek

In dit hoofdstuk zal de methode van het onderzoek besproken worden.

Om de vraag te kunnen beantwoorden hoe een wandelvriendelijke (buurt)omgeving er voor ouderen uit lage SES wijken eruit ziet is er gekozen om een kwalitatief onderzoek uit te voeren. Dit is gekozen omdat het onderzoek van explorerende aard is en dit een nieuw onderzoek is voor de specifieke doelgroep van ouderen. Daarbij werd gezocht naar attitudes en verbanden tussen verschillende omgevingsfactoren en wandelgedrag, waarvoor kwantitatief onderzoek minder geschikt leek. Het onderzoek had de vorm van een survey onderzoek. In opdracht van het Erasmus MC is een focusgroepstudie uitgevoerd om invloeden en verbanden van sociale en fysieke omgevingsfactoren op wandelgedrag bij ouderen in lage SES-wijken te verkennen. Dit is onderzocht zodat het wandelen onder ouderen in hun eigen buurt of wijk bevorderd kan worden door gebruik te maken van belangrijke en invloedrijke fysieke en sociale omgevingsfactoren.

Er is gekozen voor focusgroepinterviews zodat bewoners met elkaar in discussie konden gaan wat andere inzichten zou kunnen opleveren over verbanden tussen omgevingsfactoren dan bij individuele interviews. Kosten en beschikbare tijd waren tevens van invloed op deze keuze. Vier focusgroepen werden georganiseerd in het voorjaar van 2012 onder een totaal van 28 participanten woonachtig in lage SES wijken van Rotterdam met een leeftijd van 55 of ouder.

3.1 Participanten

Voor het onderzoek zijn participanten gekozen die woonachtig waren in een van de geselecteerde lage SES wijken: Bloemhof, Hillesluis, Tarwewijk en Nieuwe Westen in Rotterdam. Dit zijn wijken die een lage sociaal economische status hebben. Deze doelgroep is gekozen omdat juist uit onderzoek blijkt dat mensen uit lage SES wijken vaak onvoldoende bewegen (Droomers et al., 2001; Giles-Corti & Donovan, 2002; van Lenthe et al., 2010), en ook vaak last hebben van veel ziektes (van der Lucht & Polder, 2010).

De participanten zijn geselecteerd en benaderd voor het onderzoek, via van tevoren vastgestelde contactpersonen, zoals begeleiders bij activiteitenprogramma's of bij bejaardenhuizen in de vier wijken.

Deze contactpersonen hebben de participanten benaderd en ingelicht. De participanten die hebben meegewerkt aan het onderzoek zijn door middel van een 'convenience sample' of met anderen woorden een (selecte) gemakkelijkssteekproef getrokken uit de geselecteerde wijken. Participanten die makkelijker bereikbaar waren via bejaardenhuizen of activiteitenbegeleiders hadden meer kans om met het onderzoek mee te doen. De onderzoekers hebben hierna contact gelegd met de participanten en bij toestemming zijn er afspraken gemaakt om interviews te houden. Participanten zijn op verschillende dagen en tijdstippen benaderd en de interviews werden op verschillende locaties gehouden (zoals buurthuizen en bejaardenhuizen in de buurt of wijk van de ouderen).

Aan het onderzoek hebben 28 participanten meegedaan verdeeld over vier focusgroepinterviews, waarvan 26 vrouwen en 2 mannen. De participanten hadden allemaal een leeftijd tussen de 55 en 91 jaar. Demografische data van participanten zijn weergegeven in tabel 2.

Tabel 2. Karakteristieken van focusgroep participanten

	FG 1	FG 2	FG 3	FG 4
Participanten (N)	10	4	6	8
Man	1	0	0	1
Vrouw	9	4	6	7
Leeftijd range	56-82	72-91	66-83	70-87

3.2 Materialen

De meetinstrumenten die gebruikt zijn in dit onderzoek, zijn toestemmingsformulieren, een vooraf gemaakte topiclijst met onderwerpen die relevant waren, vier focusgroepinterviews en een korte vragenlijst om het huidige wandelgedrag en demografische kenmerken weer te geven. Om de interviews op te nemen zijn twee voice-recorders gebruikt, een notitieblok en schrijfwaren.

3.3 Procedure

Nadat participanten waren geworven, zijn er afspraken gemaakt om focusgroepinterviews af te nemen. Voorafgaand aan de focusgroepinterviews is een semi-gestructureerde topiclijst samengesteld op basis van resultaten uit eerdere onderzoeken om de consistentie van de vragen te waarborgen. De topiclijst bestond uit items over een aantal onderwerpen: invloed van de sociale omgeving op het wandelen, invloed van de fysieke omgeving op het wandelen en of er een verschil was in invloeden van de omgeving bij recreatief en functioneel wandelen. Onder deze onderwerpen vielen een aantal sub onderwerpen. De topiclijst staat in bijlage 2.

Alvorens met de focusgroepinterviews te starten werd gevraagd aan de participanten of zij vrijwillig mee wilden doen aan het onderzoek, en als zij dit wilden, of zij toestemmingsformulieren (bijlage 3) wilden tekenen om de geluidsopnames en notities te mogen gebruiken en bewaren. Notities werden gemaakt voor het geval de geluidsopnames zouden mislukken. Het meedoen aan de focusgroepinterviews was volledig anoniem, doordat namen van participanten zouden worden verwijderd uit de transcripten. Aan het begin van elke focusgroepinterview werd het doel en de richtlijnen van het interview uitgelegd. In de focusgroepinterviews werd gestreefd naar een open en eerlijke communicatie en werd er vooraf afgesproken dat er geen foute antwoorden of meningen waren. Participanten moesten elkaars mening respecteren en zoveel mogelijk proberen om elkaar uit te laten praten. Dit verhoogde de kans dat de meningen die werden geuit ook eerlijk waren. Tegenover het meedoen aan de focusgroepinterviews stond een kleine vergoeding in de vorm van een VVV bon van €10,- zodat eventuele onkosten werden vergoed.

In totaal zijn er vier focusgroepinterviews gehouden met verschillende participanten uit verschillende wijken. Het aantal deelnemers per focusgroepinterview varieerde van vier tot tien. De gespreksduur van de focusgroepinterviews lag tussen de 53 en 67 minuten. Hierbij was er steeds een moderator, de

gespreksleider die zorgde voor een goede afbakening en het afnemen van de topiclijst, en een assistent, die zorgde voor het maken van notities en het in de gaten houden van het tijdsbestek.

De topiclijst werd behandeld en participanten kregen de gelegenheid om hun mening te geven en op elkaar te reageren maar ook om (in de topiclijst) niet-genoemde maar relevante informatie te bespreken. Hierdoor zouden er nieuwe inzichten kunnen ontstaan vanuit de participanten over de invloed van omgeving op hun eigen wandelgedrag.

Aan het einde van de focusgroepinterviews werd nog gevraagd om een korte vragenlijst in te vullen waar het huidige wandelgedrag, zelfstandigheid en demografische gegevens in kaart werden gebracht. Deze vragenlijst was volledig anoniem. De vragenlijst staat in bijlage 2.

Na het uitvoeren van de focusgroepinterviews werden voor het analyseren de geluidsopnames handmatig uitgetypt tot transcripten. De namen van de participanten zijn verwijderd waardoor de transcripten volledig anoniem waren.

Na het verwerken tot transcripten werd de tekst reduceert door het doorstrepen van niet-relevante tekst. Nadat alle niet-relevante teksten waren doorgestreept, kon er worden begonnen met coderen van de relevante tekst volgens Boeije (2005).

3.4 Analyses

Doordat er vooraf een topiclijst was samengesteld, waren er al enkele relevante onderwerpen bekend. Deze onderwerpen werden gebruikt voor het coderen van de transcripten. In de eerste fase werd open codering toegepast. De teksten die waren verzameld werden opgesplitst in korte fragmenten, waarnaar de fragmenten 'uiteengerafeld' werden. Aan elk tekstfragment werd een label toegewezen, waarbij het label de betekenis en de hoofdkern van het tekststuk aangaf. Hetzelfde label werd gegeven aan (in betekenis) soortgelijke tekstfragmenten. Hierdoor ontstond een veelvoud aan labels, die werden verzameld in een bestand: een taxonomie.

Er werd gecontroleerd of er tekstfragmenten waren die soortgelijke betekenissen hadden, maar verschillende labels. Om meer structuur aan te brengen werden deze gelijke tekstfragmenten onder dezelfde label ingedeeld. Een voorbeeld: De labels 'supermarkten' en 'kledingwinkels' werden onder één label gezet namelijk 'winkels'.

In de volgende fase werd gekeken of er verbanden waren tussen labels die uit open codering waren ontstaan. Als er verbanden werden gevonden tussen labels, werden deze in een hiërarchische vorm gerangschikt. Het hiërarchisch rangschikken van de labels heet axiaal coderen. Hierdoor ontstonden kernlabels en labels. Labels die een gemeenschappelijk kenmerk hadden of een inhoudelijk verwantschap met elkaar werden onder één zelfde begrip gezet: een kernlabel. De kernlabels vormde daarmee een overkoepelende term voor een of meer labels. Een voorbeeld: de labels 'winkels' en 'clubhuizen' werden ondergebracht onder een overkoepelend kernlabel namelijk 'voorzieningen'.

Door het hiërarchisch indelen van de labels en kernlabel werd de taxonomie groter en gestructureerde. Tijdens het axiaal coderen kon er nog steeds gelijktijdig open codering plaatsvinden en zo nieuwe labels ontstaan. Nogmaals werd gekeken of alle labels goed stonden ingedeeld, waarbij er geen synoniemen

meer voorkwamen door het zoeken naar verbanden in kernlabels en labels en het hiërarchisch indelen hiervan. Hierbij werden de kernlabels en labels gedefinieerd; precies omschreven wat ze betekenden om te achterhalen of alles goed was ingedeeld.

In de laatste fase zijn er een aantal kernlabels en labels ontstaan en moet er selectief gekozen worden welke omschrijving hier past. Hier werd gekozen voor zogenaamde thema's die een overkoepelende term was voor kernlabels en labels. De verschillende thema's konden zo met elkaar in verband worden gebracht.

Voorbeeld: het label 'winkels' onder het kernlabel 'voorzieningen' werd onder het thema 'fysieke omgeving' gebracht. Een ander thema was bijvoorbeeld 'sociale omgeving'. Hier ontstond een grotere hiërarchie.

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden, welke factoren uit de sociale en fysieke omgeving het wandelgedrag beïnvloeden en op welke wijze (door bevordering of belemmering) werd er nog een overkoepelende categorie gemaakt van 'bevorderen / belemmeren / geen invloed'.

Hierdoor konden alle tekstfragmenten worden ingedeeld in de taxonomie, waardoor er een gestructureerd en hiërarchisch overzicht ontstond.

Hierdoor ontstonden er verbanden tussen de coderingen.

Voorbeeld:

<i>Categorie</i>	<i>Thema</i>	<i>Kernlabel</i>	<i>Label</i>
Bevorderen	Fysieke omgeving	Voorzieningen	Winkels

Hier kan afgeleid worden dat bevorderende factoren uit de fysieke omgeving op het wandelgedrag van ouderen voorzieningen zijn, in de vorm van winkels.

Een volledig overzicht van de taxonomie is te vinden in bijlage 4.

Nadat alles gecodeerd was is er per focusgroepinterview een samenvatting gemaakt van de belangrijkste onderwerpen en factoren die werden genoemd. Dit werd gedaan aan de hand van de taxonomie. Er werden quotes gebruikt om de samenvatting te ondersteunen. Omdat het om focusgroepinterviews ging werd er gekeken (voor zover dit ging) welke participant iets zei over een bepaald onderwerp, wie het hiermee eens was of juist oneens en hoe vaak het onderwerp voorkwam in de groep.

Nadat alle vier de focusgroepinterviews waren samengevat is er een overkoepelende samenvatting gemaakt, waarin ook verschillen en overeenkomsten tussen de groepen werden belicht (Wester & Peters, 2004).

Tijdens het doen van de analyses is gebruik gemaakt van de operationalisatie.

3.5 Operationalisatie

Omdat er hier onderzoek gedaan werd naar meningen, en dit in focusgroepinterviews naar voren moest komen, werd onderzocht of er positieve of negatieve opmerkingen werden gemaakt.

Dit werd gedaan aan de hand van een aantal begrippen die een indicatie gaven of bepaalde factoren het wandelen bevorderden of belemmerden.

De begrippen die werden gebruikt voor het bevorderen van het wandelen waren onder andere: plezierig, leuk, aantrekkelijk, veilig is of iets wat aanzet geeft om te gaan wandelen. Begrippen die werden gebruikt om aan te geven dat factoren belemmerend werkten waren onder andere: niet plezierig, niet leuk, onaantrekkelijk, onveilig of iets wat wordt gezien als een barrière om te gaan wandelen.

3.6 Betrouwbaarheid en validiteit

Een topiclijst is opgesteld om de consistentie van de vragen te waarborgen tijdens de focusgroepinterviews. Hierdoor werden in alle focusgroepinterview dezelfde onderwerpen behandeld wat de validiteit verhoogt. Na iedere afgenomen focusgroepinterview werd gekeken of er onderwerpen waren genoemd die niet op topiclijst stonden. In dit geval werden die onderwerpen bij volgende focusgroepinterviews aangehaald, om ook hier meer informatie over te verkrijgen.

Het transcriberen is door een onderzoeker gedaan. Een andere onderzoeker heeft de transcripten gecontroleerd op correctheid, mochten er onduidelijkheden of onvolledigheden voorkomen. Dit verkleinde de kans dat er foutieve teksten zouden zijn wat de betrouwbaarheid van het onderzoek verhoogt.

Het coderen van de transcripten is door twee onderzoekers onafhankelijk van elkaar uitgevoerd om teveel interpretatie te voorkomen en de interbeoordelingsbetrouwbaarheid te verhogen. Verschillen in codering waren minimaal en werden gezamenlijk bekeken en in overleg werd een beslissing genomen over de codering waarnaar consensus werd bereikt.

Hoofdstuk 4: Resultaten

In dit hoofdstuk worden de gevonden resultaten besproken op de vraag een wandelvriendelijke (wijk)omgeving er voor ouderen uit lage SES wijken uitziet. De taxonomie die gebruikt is om de resultaten te verkrijgen staat in bijlage 4.

4.1 Het huidige wandelgedrag

Om een goede inschatting te kunnen geven van het huidige wandelgedrag is er gevraagd hoeveel de ouderen op het moment wandelen in en rond hun eigen wijk.

De meeste ouderen lopen zelfstandig, maar een aantal ouderen gebruiken hulpmiddelen zoals een rollator of scootmobiel. Als er in de eigen wijk wordt gewandeld dan is dit voornamelijk functioneel. Dit betekent in de meeste gevallen dat men naar de winkels, dokter, apotheek, clubhuizen of andere voorzieningen wandelt: *“In de buurt wandel ik niet veel. Maar je moet er altijd doorheen lopen.”*. Recreatief wandelen in de eigen wijk wordt vrijwel niet gedaan. Als de ouderen recreatief wandelen, dan is dit voornamelijk met mooi weer en bij voorkeur in sociaal verband: *“Maar echt wandelen doe ik niet. Daar heb ik geen zin in in mijn eentje.”*.

Bewoners vinden overigens niet dat als men naar voorzieningen wandelt, dat dit echt onder ‘wandelen’ valt; onder ‘wandelen’ wordt meer recreatief wandelen verstaan. Bij functioneel wandelen ga je naar een bepaald doel, en bij recreatief wandelen loop je meer voor je gezondheid en het buiten zijn:

“[In de natuur] dat is ook mooi wandelen. Heb je ook allemaal bankjes. En dan wandel je echt voor het wandelen. Voor je beweging en de buitenlucht.”

Naast de omgevingsfactoren, die later aan bod kom, zijn er een aantal individuele redenen waarom ouderen niet veel (recreatief) wandelen in de wijk. De redenen die werden genoemd om niet te gaan wandelen waren leeftijd, verminderde eigen capaciteiten of gezondheid, andere activiteiten die leuker zijn dan wandelen, het geen zin hebben of het moeten hebben van een doel tijdens het wandelen. Er werden ook een aantal individuele redenen genoemd die ervoor zorgden dat de ouderen juist wél (recreatief) wandelen namelijk dat het goed voor de gezondheid is (bijvoorbeeld voor het houden van soepele gewrichten of conditie) of dat men graag buiten is: *“Ik vind het ook wel prettig om te bewegen. Om bezig te zijn, om te lopen. Nouja alles wat in verband staat met bewegen. Dat wil ik ook.”*.

Omdat er toch een paar ouderen zowel recreatief als functioneel wandelen is de vraag gesteld of zij dit ook combineren. Met andere woorden, of ouderen een omweg maken voor of nadat zij naar een bepaalde voorziening (winkel, dokter) moeten. Bij een enkeling kwam dit wel eens voor. Het merendeel deed dit niet, en is ook niet van plan dit te doen.

Samenvattend wandelt het merendeel van de ouderen alleen functioneel in de eigen wijk. Recreatief wandelen wordt door een enkeling gedaan. De ouderen vinden daarmee dat zij niet ‘echt wandelen’,

omdat zij hieronder meer recreatief wandelen verstaan. Individuele redenen zoals leeftijd, verminderde gezondheid of het geen zin hebben een belemmering om te gaan wandelen. Omdat het goed is voor de gezondheid of het prettig is om buiten te zijn waren bevorderende redenen. Het combineren van recreatief en functioneel wandelen werd vrijwel niet gedaan en er is ook geen animo om dit wel te doen.

4.2 Beschrijving van de wijk

Aan het begin van elk interview werd gevraagd aan de ouderen wat als eerste bij hen opkwam als zij hun wijk moesten beschrijven. Het grootste gedeelte van de ouderen had een positief beeld van de wijk en vonden de wijk prettig om te wonen: *“Het is hier best een prettige buurt.”*. Eén bewoner reageerde niet meteen positief en vond dat er veel criminelen in de wijk wonen. Een andere bewoner beaamde dit maar gaf aan dat zij toch met veel plezier in de wijk woont: *“Ik woon hier heel prettig 30 jaar ondanks alles wat hier gebeurd.”*

4.3 Invloed van de omgeving

In het onderzoek is de nadruk gelegd op de omgevingsfactoren in de wijk die het wandelgedrag van ouderen zouden beïnvloeden. Van te voren was vastgesteld dat de sociale en de fysieke omgeving waarschijnlijk een grote rol zouden spelen bij de beïnvloeding van het wandelgedrag. De resultaten en aspecten die bij de sociale omgeving zijn ingedeeld worden nu eerst besproken.

4.3.1 Invloed van de sociale omgeving

Voor de ouderen in de lage SES wijken is het heel belangrijk om sociaal contact te hebben met andere mensen. In de meeste groepen werd naar voren gebracht dat er een grote verandering heeft plaatsgevonden in de samenstelling van hun wijk. Veel Nederlandse bewoners en burens zijn uit de wijken weggetrokken en hier zijn buitenlanders voor in de plaats gekomen: *“Ja dat komt ook inderdaad omdat de kinderen zijn weg getrokken. Die wonen hier niet meer. Ja en wij blijven over en wij vinden dat contact hier niet.”*. Dit leverde, voor dit onderzoek, een nieuwe omgevingsfactor op: de culturele omgeving die nauw samenhangt met de sociale omgeving door de veranderde etnische samenstelling in de wijken.

Doordat buitenlanders bij elkaar klitten en groeperingen vormen vinden een aantal ouderen het moeilijk nieuwe contacten op te bouwen wat als onprettig wordt ervaren: *“Het zit vol met buitenlanders. En die zoeken ook geen contact.”*. Een tweetal ouderen zijn het hier niet direct mee eens, en hebben wel contact gelegd met buitenlandse bewoners. Ze gaven aan dat dit contact wel vanuit hen moest komen.

Doordat de culturele omgeving veranderd is en het contact minder is geworden, voelen veel ouderen zich niet meer thuis.

Een aantal ouderen hebben niet veel problemen met anderen mensen uit hun wijk, maar gaven wel aan dat sommige mensen erg onbeleefd zijn, wat zij als vervelend ervaren. In sommige wijken zijn hangjongeren te vinden die onbeleefd of brutaal zijn: *“Die jongen, hij begon me gewoon uit te schelden. En zo zie je maar. Het zijn geen grote jongens maar zo beginnen ze al.”*. Er zijn hangjongeren waar de ouderen geen last van hebben, maar wat wel een onveilig gevoel oproept: *“Ik heb er persoonlijk geen last*

van, maar ze staan er wel het is wel een angstig idee. Om langs te gaan. Ik vind het onprettig om die trap op te lopen als er zo'n stelletje staat." Daarnaast geven (hang)jongeren 's nachts soms overlast.

Veel ouderen kunnen criminele incidenten benoemen, variërend van diefstal tot overvallen (*"En sinds die tijd voel ik me niet meer veilig. Ze zijn binnen gekomen en ze hebben die mevrouw zeg maar in elkaar geslagen en ze hebben alles meegenomen. Dus ik zit met alles op nachtslot zowat"*) en vandalisme (*"Die jongelui geven karatetrappen tegen die vuilnisbakken."*). Het gevolg van deze incidenten is dat de ouderen extra voorzichtig zijn, zowel op straat als in en om het huis. Soms verhuizen bewoners uit de wijken omdat het onveilig werd waardoor de ouderen het sociaal contact kwijtraken: *"Maar ik ben wel mijn twee oude buurtjes kwijt. Een is weggegaan en de ander die had zo een ander huis, want die durft niet meer in der huis. Dus ook dat raak je weer kwijt."*

De ouderen voelen zich niet altijd veilig als zij op straat wandelen. Vooral als het donker is of op drukke plaatsen gaan ouderen niet meer graag wandelen: *"Ik ga 's avonds niet uit het huis hoor."* Ze gaan alleen als het niet anders kan, maar gaan in vrijwel alle gevallen niet alleen over straat. Slechts een paar ouderen durven nog alleen over straat als het donker is: *"Oh nou daar trek ik me niks van aan. 's Avonds ga ik rustig weg als ik weg moet."*

Het gevoel van onveiligheid kan volgens de ouderen door een aantal factoren in de sociale omgeving worden verminderd of weggenomen. Ten eerste, reduceert het met meer mensen samen wandelen het gevoel van onveiligheid evenals het zien van veel mensen op straat: *"Als er mensen buiten lopen, loop je ook veilig."* Er is dan een gevoel van sociale controle. Ten tweede, vertelde één oudere dat zij vroeger een verdedigingscursus heeft gevolgd waardoor zij zich nu veiliger voelt. Andere ouderen reageerden hierop door te zeggen dat de (bange) uitstraling een grote invloed heeft of men daadwerkelijk overvallen wordt: *"Ik heb geen vrees hoor dat er iemand achter me zou aan lopen. Nee ik loop gewoon. Maar als je die gedachte in je hoofd gaat prenten dan gebeurt er wat."*

Daarnaast werd opgemerkt dat het doorgeven van onveilige situaties aan bijvoorbeeld de gemeente of de politie, de problemen ook kan oplossen, waarnaar de politie ingrijpt: *"Als 85 procent of laten we zeggen 80 procent het ook deed wanneer ze iets zagen wat niet in orde is en doorgeven, nou dan zijn we een heel eind verder. Ook wat de veiligheid betreft. Want zo'n drugs café wat we hier ook ontdekt hebben, (...) maargoed we hebben ze weg gekregen."* Maar in twee wijken werd de politiecontrole door de wijk als niet goed genoeg beschouwd: *"En politie in de wijk. Die zie je ook nooit."* Camera's die ophangen hebben ook geen nut.

Samenvattend, gaven over het algemeen vrijwel alle ouderen aan dat zij sociaal contact belangrijk vonden, en door de veranderde etnische samenstelling in de wijken het maken en leggen van het contact bemoeilijkt werd. Sommige mensen (een aantal hangjongeren) waren vaak onbeleefd of brutaal, wat als vervelend werd ervaren. Tevens is er een onveilig gevoel bij de ouderen, zowel in huis als op straat, door eerder voorvallen zoals vandalisme en diefstal. Hierdoor gaan ouderen niet graag (alleen) over straat op

donkere plekken of in grote druktes. De mate van een onveilig gevoel kan worden verminderd door met meer mensen samen te wandelen, het hebben van sociale controle en eigen cognities.

Niet alleen de sociale en culturele omgeving zijn van invloed op wandelen in de wijk, ook de fysieke omgeving is belangrijk.

4.3.1 Invloed van de fysieke omgeving

Met betrekking tot het openbaar vervoer is onder de ouderen wat discussie of het openbaar vervoer nou juist belemmerend of bevorderd werkt op wandelgedrag. Zo suggereert een oudere dat de mensen niet meer gaan wandelen omdat het openbaar vervoer goed in de buurt is. Een andere oudere zegt hierop dat zij juist alleen nog gaat wandelen als ze weet dat er openbaar vervoer in de buurt is, zodat als het moet, ze even kan uitrusten in de tram of metro: *“Ik zat op een wandelgroepje, en dan gingen we wandelen, maar als ik wist dat er geen tram of een bus in de nabijheid is, dan ga ik niet mee. Want dat kan ik niet.”*

Voor het merendeel van de ouderen is het hebben van het openbaar vervoer heel prettig en belangrijk: *“Het vervoer vlak voor de deur is inderdaad belangrijk.”*. Er kleven echter ook wat nadelen aan het openbaar vervoer; de metro is donker en het kan erg druk zijn bij de metro: *“Ik ga zelf niet vaak met de metro hoor. Om eerlijk te zeggen, ik hou niet van de metro. Liefst met de bus of...ik ben vooral in de tunnel, bang.”*. Om de metro te vermijden is het belangrijk dat voorzieningen dichtbij zijn, zodat zij hier wandelend naartoe kan.

Ongeveer de helft van de ouderen heeft nog een ander vervoersmiddel, wat lijkt op het openbaar vervoer: Vervoer op Maat. Dit is een taxi, te krijgen op medisch advies speciaal voor ouderen en gehandicapten en rijdt van deur tot deur.

Vrijwel alle ouderen hebben de winkels vrij dicht in de buurt zitten: *“Boodschappen doen we zelf. Het is maar vijf minuten hier vandaan.”*. Dokter en de apotheek zitten meestal ook dichtbij. Voor een paar ouderen zitten die iets verder weg wat niet erg gevonden wordt: *“De huisarts is een eind van hier, maar dat loop ik. Daar ga ik lopend naartoe. Dat is goed voor mijn gestel.”*. De aanwezigheid van bepaalde voorzieningen, (zoals winkels, arts en apotheek, openbaar vervoer, clubhuizen en natuurgebieden) is voor vrijwel alle ouderen prettig: *“Winkels en openbaar vervoer, dat is belangrijk voor ons.”*

In een paar wijken gaan de ouderen naar clubhuizen waar ze andere ouderen kunnen ontmoeten en activiteiten worden gedaan. De clubhuizen zijn heel belangrijk en prettig voor de ouderen omdat hier het sociaal contact kan opbloeien wat eerder als belangrijk werd beschreven. Er zijn al veel clubhuizen gesloten, voornamelijk door bezuinigingen, wat voor de ouderen heel vervelend is. De clubhuizen zorgen ervoor dat de mensen naar buiten gaan, en anderen ontmoeten. Ouderen zijn bang dat door het sluiten van de clubhuizen zij weer thuis komen te zitten en niet meer het huis uit gaan: *“Dus dat wordt wel gedaan, maar... clubhuizen sluiten. De gemeente is aan het bezuinigen. Daar gaan wij aan ten onder. Die bezuiniging. De een na de ander sluit. En dat is de grootste angst voor de eenzaamheid. Eerst moeten alle mensen de deur uit en dan moeten ze weer achter de geraniums zitten.”*

In alle wijken werd aangegeven dat het prettig is om in de natuur of een groene omgeving rond te wandelen. Het is hier vaak rustiger dan in een winkelcentrum. In sommige wijken zijn de natuurgebieden (zoals parkjes) wat schaarser of zitten die verder weg, terwijl er wel behoefte aan is. Op de vraag of het prettig is om meer of minder natuur in de wijk te hebben, geeft een oudere aan: *“Dat er een parkje was in de buurt ofzo, dat is hier niet.”*. In een wijk is niet veel natuur om recreatief in te wandelen. Door de gemeente is wel geprobeerd om hier meer natuur te creëren, wat prettig was, maar dit is voor de ouderen te ver weg. In een van de wijken waren er genoeg mogelijkheden om recreatief te wandelen in de natuur, langs een aantal singels.

Er is een verschil in reacties als er wordt gevraagd of men in een park wil wandelen. Sommige ouderen zouden een park of een bos in de buurt prettig vinden om in te wandelen (*“Een bos zou wel leuk zijn.”*), terwijl anderen hier niet graag (alleen) in zouden wandelen (*“Ik bijvoorbeeld, ga niet graag in een bos wandelen want ik vind die grote bomen, die vind ik een beetje angstig. Snap je? De ander die vindt dat wel prachtig, zo in zo’n bos met hoge bomen.”*). Dit heeft vaak te maken met het gevoel van onveiligheid, door de dichte begroeiing in parkjes: *“Nou waar je dus ontzettend, waar je dus tussen de bomen alsmaar doorloopt. Dan maakt je kwetsbaar.”*. Een paar ouderen vinden een winkelcentrum prettiger om in te wandelen.

Vrijwel alle ouderen vinden de toegankelijkheid van de voorzieningen goed door gebruik te maken van het openbaar vervoer (of Vervoer op Maat). Winkels zitten meestal dichtbij en zijn lopend goed toegankelijk. Zoals eerder aangegeven zijn voor een paar ouderen de dokter of apotheek iets verder weg, maar hier gaan zij toch wandelend naartoe. In één van de wijken werd een kapelletje genoemd waar wel eens activiteiten werden georganiseerd. De toegankelijkheid hiervan is niet optimaal omdat veel mensen de route hiernaartoe niet weten en niet weten wanneer er iets te doen is. Dit komt door de slechte bewegwijzering naar dit kapelletje toe: *“Maar de meeste mensen die weten het niet, dat er een theater daar is.”*. De toegankelijkheid van de natuurgebieden is iets minder omdat deze vaak verder weg zitten. Hiervoor moet men dan een paar keer overstappen van openbaar vervoer. Bij een wijk in de buurt kon men vroeger gemakkelijk naar de Diergaarde Blijdorp. Hier konden zij dan wandelen. De toegankelijkheid van de Diergaarde is nu vrij slecht omdat er geen openbaar vervoer meer naartoe rijdt, vanuit die wijk. Om lopend naar de Diergaarde te gaan, is nu vrijwel niet te doen (*“Als je dat moet gaan lopen, dan ben je moe als je daar aankomt. Dus dat gaat niet meer.”*).

Goede wandelvoorzieningen van en naar voorzieningen is voor ouderen belangrijk. Dit betekent dat zij makkelijk en veilig (zonder valgevaar) kunnen wandelen over vlakken en goede trottoirs. In vrijwel alle wijken zijn de trottoirs prettig om over te wandelen. *“Maar het is hier best allemaal goed te lopen hoor. Overal zijn pas nieuwe tegels gemaakt. Nu ligt de stoep weer netjes en recht. En als je met een rollator of met een boodschappenkar, allemaal afritjes, dat je ... ja dat is echt wel netjes hier.”*. Een paar keer werd genoemd dat de gemeente goed meewerkt aan het onderhoud van de trottoirs; wanneer ouderen onregelmatigheden in tegels doorgeven, wordt dit snel opgelost.

Toch zijn er door een paar ouderen ook wat ongemakken opgemerkt. Dit zijn niet alleen trottoirs, maar ook andere hindernissen zoals tramrails: *“Als je moet lopen met de rollator dan zit het vast in de rails van de tram. (...) Dat is hinderlijk.”*

De wandelvoorzieningen hangen dan sterk samen met de fysieke veiligheid waar valgevaar en verkeersveiligheid onder verstaan worden. Het valgevaar wordt groter als er tegels in het trottoir uitsteken of ongelijk zijn. Verkeersveiligheid kan beïnvloed worden door verschillende factoren zoals andere weggebruikers, oversteekplaatsen (zebrapaden) of stoplichten.

Er wordt gezegd dat de verkeersveiligheid geen rol speelt omdat er genoeg oversteekplaatsen zijn. Echter, in de vierde groep werd voornamelijk veel gezegd over de verkeersveiligheid. Dat kwam dat op het moment van het interview er werkzaamheden waren aan de stoplichten. Dit maakte het op het moment een stuk moeilijker om over te steken. De ouderen geloofden dat dit tijdelijk was en dat ze na de werkzaamheden weer veilig konden oversteken: *“(...) maar normaal gesproken kun je hier gemakkelijk oversteken. Als de stoplichten er weer staan dan is dat helemaal geen punt.”*. De werkzaamheden op het moment zorgden er niet voor dat de ouderen minder (functioneel) wandelden, omdat zij toch hun boodschappen moesten halen. Er werd wel aangegeven dat de stoplichten erg belangrijk zijn om veilig over te steken. Een oudere zag niet goed meer, en moest vertrouwen op het geluid van de stoplichten (en de tram). Nu die geluiden tijdelijk weg waren was het een stuk moeilijker: *“En vooral ook dat geluid he. Dat is voor mij belangrijk. Ja van de stoplichten, als je staat te wachten om over te steken.”*

In andere wijken werd opgemerkt dat andere weggebruikers, zoals fietsers en automobilisten, vervelend kunnen zijn en de verkeersveiligheid doen verminderen: *“Het enige waar ik op het ogenblik last van heb is de auto's en de fietsers. Want ze rijden je gewoon onderste boven.”*

Tijdens het wandelen, zowel recreatief en functioneel, is het voor ouderen heel prettig als er rustmogelijkheden zijn om even op te rusten: *“Ja er zijn overal bankjes. Ja natuurlijk die heb je nodig. Want we kraken in onze voegen.”*. Hierbij zijn ontmoetingsmogelijkheden met andere mensen een prettige bijkomstigheid: *“Misschien ben je moe, kun je eten tot je nemen, dan kan je babbelen. Misschien heb je een appel mee, die kan je ook opeten. Zitten andere mensen ook, daar. Dan maak je een babbeltje met die mensen.”*. Soms zijn de rustmogelijkheden echter bezet (*“Als je 's morgens hier om 8 uur of half 8 naar buiten gaat dan zijn al die banken al vol met oudere mannen. (...). Ja dan is er geen zitplaats meer. Dus eigenlijk zouden ze nog een paar banken bij moeten zetten.”*), maar voor sommige ouderen is dat geen probleem, want dan lopen ze gewoon een stukje verder.

Om te gaan wandelen is de aantrekkelijkheid van de wijk (esthetiek) van invloed of ouderen gaan wandelen. Ziet de wijk er in het algemeen mooi, verzorgd en netjes uit en staan er bijvoorbeeld standbeelden of kunst? Dat is voor ouderen prettig: *“De singels zijn keurig verzorgd. En je ziet veel verschillende vogels. Eenden, ganzen, noem het maar op. Allerlei verschillende vogels. Heel mooi hoor.”*

In een aantal wijken is het niet heel netjes. In een wijk wordt veel gezegd over de rommel en vuilnis die op de straat ligt: *“Daar erger ik me eigen ook aan. Want dat gaat ontzettend achteruit. De straat ligt vol met vuiligheid. En dan loop je er voor je gezelligheid ook niet doorheen.”*. Hierdoor ziet de wijk er niet gezellig uit om doorheen te lopen. In andere wijken werd hondenpoep erg vervelend gevonden: *“Het is niet zo leuk als je van boven komt en je doet de deur open en je hebt alleen maar die hondenpoep.”*.

Onderhoud van de wijk wordt door de gemeente gedaan. Maar bij het onderhoud van de natuur is het soms moeilijk omdat kinderen planten uit de bakken trekken: *“Want die Turkse kinderen, Marokkaanse kinderen, trokken al die planten eruit!”*. Als de wijk er mooi uit ziet is het ook fijn om erin te wandelen. Soms worden echter mooie elementen uit de fysieke omgeving weggehaald, zoals een standbeeld, wat jammer is volgens de ouderen: *“Wat ik wel mis is het standbeeld van Peter de Grote. Dat heeft daar gestaan op die hoek. (...) Maar hij is er niet meer. Hij stond zo mooi over de rivier te kijken. Prachtig.”*.

In één wijk kwam een discussie dat de aantrekkelijkheid van de wijk niet uit maakt omdat je het zelf mooi moet maken. De oudere die dit opperde sloot zich af voor de rommel in de omgeving. Een andere oudere vond dat je je misschien wel kan afsluiten voor de omgeving, maar dat dit de wijk er ook niet aantrekkelijker op maakt: *“En dan kun je doen alsof je het niet ziet, zoals zij dat zegt, maar het maakt de buurt ook niet aantrekkelijker.”*.

Natuurlijke verlichting (van seizoensinvloeden) heeft invloed op het wandelgedrag, maar ook kunstlicht kan hier van invloed op zijn. Zolang het nog licht is op straat gaan vrijwel alle bewoners nog over straat: *“Ook zomers als het 7 of 8 uur is dan durf ik nog wel alleen naar huis te gaan. Maar dan wel als het maar licht is.”*. Als het echt donker is gaan de mensen niet meer uit huis. Dit heeft te maken met de sociale veiligheid. Moeten de ouderen nu echt weg dan nemen de meeste van hen Vervoer op Maat. Een enkeling gaat 's avonds toch naar buiten. Ook al is de verlichting op de meeste plaatsen wel goed toch gaan mensen dan niet naar buiten: *“Nee want we zijn bang geworden om buiten te lopen. Je bent je leven niet meer zeker tegenwoordig. Nee toch. Je wilt 's avonds toch niet naar buiten?”*. Op een paar plaatsen is de verlichting onvoldoende of duurt het lang voor de verlichting weer gemaakt wordt.

Samenvattend zijn een aantal factoren in de fysieke omgeving van belang. Openbaar vervoer in de buurt is prettig bij het wandelen. Het hebben van voorzieningen zoals winkels en clubhuizen zijn meestal dichtbij, wat het wandelen bevordert. Clubhuizen zijn daarbij ook belangrijk bij het opdoen van sociale contacten en het doen van activiteiten. Een natuurrijke omgeving is voor de meeste ouderen een aantrekkelijk omgeving waar in gewandeld kan worden indien het niet te donker is. Als het wel donker is (bijvoorbeeld door dichte begroeiing), kunnen parkjes ook als onveilig worden ervaren. Wandelvoorzieningen zijn belangrijk om goed te kunnen wandelen. Veilig kunnen oversteken is prettig en oversteekplaatsen helpen hierbij. Rustmogelijkheden zijn nodig tijdens het wandelen en een verzorgde en nette wijk is wandelvriendelijk. Goed verlichte plaatsen zijn prettig, maar zorgen niet voor meer wandelgedrag, door de onveiligheid.

4.4 Interventies: werkbaar of niet?

In de interviews zijn ook vragen gesteld over factoren uit de omgeving die de ouderen graag anders zouden zien of die op het moment al goed bevonden worden. ‘Verbeterpunten’ die misschien niet zouden werken werden ook genoemd.

4.4.1 Interventies in de sociale omgeving

De sociale omgeving heeft invloed op het wandelgedrag bij ouderen. In vrijwel alle wijken werd het idee van samen wandelen erg positief ontvangen. Dit kan in groepsverband of in tweetallen (buddy systemen). De mensen vinden het vooral gezellig om samen te wandelen en maakt het voor hun ook niet zozeer uit waar er gewandeld wordt (in de wijk of in natuurgebieden): *“Ja maar ik hou van meer mensen. Dat is prettiger.”*; *“Dan kan hij klein zijn of hij kan groot zijn, als hij maar gezellig is.”*. Voor een enkeling maakt het juist wel uit waar er gewandeld wordt: *“Nou het is wel zo als je met een groepje wandelt, dat je op een gedeelte toch wat winkels hebt. Want er zijn er altijd die dus willen kijken. Niet om speciaal om te kopen maar gewoon.”*. Hier moet op gelet worden bij het maken van afspraken over de route.

Als er door natuurgebieden (zoals een bos) gewandeld wordt in groepen (in tegenstelling tot alleen) is het gevoel van onveiligheid minder en is het dus mogelijk om hier wel te wandelen: *“Maar loop ik met wat mensen dan durf ik het wel. Want dan ben je niet alleen.”*. De meeste ouderen maakte het niet uit of dit met leeftijdgenoten is of niet. Een klein aantal vond het wandelen met leeftijdgenoten prettiger omdat het wandeltempo ongeveer hetzelfde is en dat er begrip is voor de gebreken van de ouderen; *“Want die jongeren lopen vlug maar ik loop niet zo vlug.”*; *“Leeftijdgenoten zou goed zijn want ik ken mijn gebreken, die ander kent die van haar enzo. Maar als er jongeren bij zijn, sommige kunnen het zich niet voorstellen.”*

In een groep werd het idee om in een groep te wandelen of met een buddy-systeem te werken niet positief ontvangen omdat deze ouderen niet graag met een vreemde wandelden. Een aantal van hen reageerden dat zij al jarenlang gewend waren aan een (getrouwde) partner en dat ze het wennen aan vreemde geen prettig idee vonden: *“Kijk als je je eigen partner meeneemt dan is het weer wat anders. Om nou met iemand anders zomaar te gaan wandelen...nee, ik denk niet dat ik dat....”*. Maar aan de andere kant gaan ze wel minder wandelen als de partner niet meer kan wandelen. Een van hen wandelde wel eens recreatief met vriendinnen, wat zij erg prettig vond. Maar om met vreemde te wandelen zag zij niet zitten zolang ze nog vriendinnen had: *“Maar vreemde mensen zou ik, nee geen behoefte aan hebben.”*

Een aantal voorwaarden voor het samen lopen werden ook gegeven. Dit zijn een duidelijke bekendheid (zodat men mee kan doen), het maken van goede afspraken of eensgezindheid, wandelen in gunstige weersomstandigheden, niet te lange afstanden (*“Ja ik kan ook niet te lang lopen.”*), niet te lang achter elkaar lopen maar met wat rustpauzes en een niet te snel wandeltempo.

Met betrekking tot de structuur en opzet van wandelgroepen, hadden de ouderen ook duidelijke ideeën. Het samen wandelen moet niet al te vaak. Vrijwel alle ouderen hebben een druk schema en kunnen bijvoorbeeld niet elke dag: *“Maar dagelijks niet. De mensen hebben ook hun bezigheden.”*. Eens in de week of 2 weken was prettig. Eens in de maand was voor sommige te weinig. Wanneer dit vrijblijvend is en men hoefde niet elke dag maar men kan kiezen om wel of niet mee te gaan, is het beter te doen.

Aan het eind van een wandeling zou volgens een paar ouderen een afsluiting kunnen plaatsvinden met eten of een drankje. Het samen wandelen gecombineerd met culturele informatie werd in de meeste gevallen positief ontvangen. Er werd voorgesteld om met een gids door de wijk te wandelen en zo iets te leren over de wijk: *“Echt wandelen, met een gids, dat zou ik graag willen ook.”*; *“De geschiedenis is altijd wel leuk.”*. Het werd ook duidelijk dat niet iedereen dezelfde interesse heeft voor de wijk, en vinden sommige ouderen het vervelend als mensen door een gids heen praten.

Ouderen vinden belangrijk dat er meer politie op straat te zien is. Zij voelen zich niet altijd veilig en politiecontrole is dan wel prettig en interessant: *“Meer politie zou wel welkom zijn.”*.

Samenvattend werd het samen wandelen in groep of buddy-systemen door bijna alle ouderen positief ontvangen. Het is voor de ouderen niet alleen gezellig om samen te wandelen, het verhoogt ook het gevoel van veiligheid. Hierdoor durven zij eerder op plekken te wandelen waar zij alleen niet naar toe zouden gaan. Het maakt voor sommige niet uit waar zij wandelen, zolang het maar gezellig is. Samen wandelen zou misschien ook een goede stimulans zijn voor mensen die in een isolement zitten. Een aantal ouderen vond het idee om met vreemde te wandelen niet aantrekkelijk. Voorwaarden voor het samen wandelen waren vooral om niet te lang achter elkaar te wandelen of te ver, eensgezindheid over bijvoorbeeld de route, zelfde wandeltempo (hierbij oplettend bij jongere mensen vooral), in goede weersomstandigheden, duidelijke bekendheid en de frequentie niet te vaak. Het combineren van samen wandelen en de culturele omgeving (door bijvoorbeeld een gids) werd vrij positief ontvangen. De meeste ouderen vonden het wandelen met een gids een leuk idee, terwijl er een aantal de werkbaarheid in twijfel trokken. Sociale veiligheid is voor ouderen belangrijk, en ze zouden meer politie in de wijk willen zien.

4.4.2 Interventies in de fysieke omgeving

Zoals gezien is, is in vrijwel alle wijken het sociaal contact een belangrijke factor. Een paar ouderen gaven aan dat er nu veel clubhuizen gesloten worden, wat een grote zorg is voor de bewoners. Ouderen zijn het huis uit, komen bij elkaar en doen activiteiten samen. De ouderen vinden het belangrijk dat de clubhuizen open blijven, voor hun sociale contacten. Het niet meer beschikbaar zijn van de locatie is echter een factor uit de fysieke omgeving.

Het openbaar vervoer is erg belangrijk om van en naar voorzieningen toe te gaan en het is dus heel prettig als dit behouden kan worden. Dan kunnen de ouderen gemakkelijk wandelen in andere delen van de wijk, of er voor kiezen met het openbaar vervoer terug te gaan naar hun woning – mocht het wandelen

niet meer gaan: *“En zorg dat we ook vrij vervoer houden dan kunnen we ook naar een ander gedeelte om te wandelen.”*

Er zijn wat verschillende ideeën over meer natuur in de wijken. De meeste ouderen vinden natuur in de wijken prettig: *“En [mensen uit de wijk] hebben allemaal gezegd: er moet meer groen in de wijk.”*

Er zijn soms wel wat bedenkingen. In een wijk zijn pergola's neergezet. Dit was wel prettig, maar te ver weg en het werd er misschien te donker wat inspeelt op de sociale veiligheid: *“(..) Die pergola's die ze gedaan hebben, (..) wij waren eigenlijk wel voor, maar niet zo ver weg. Want de mensen klagen: er is niet genoeg licht in de straten hier en onderaan het plein. En nu met die pergola's die planten gaan straks groeien en dan wordt het donker.”* In deze wijk zijn ook plantenbakken neergezet maar die zijn weggehaald omdat de mensen hun honden hierin lieten poepen. Een parkje aanleggen werd ook genoemd, al willen de meeste mensen hier toch niet (alleen) in wandelen, omdat het niet veilig is. Daarbij zijn ouderen bang dat jongeren de rustgelegenheden weer bezet houden of dat er veel mensen met honden komen waardoor je weer veel hondenpoep hebt in de parken. In combinatie met politiecontrole zou dit voor de sociale veiligheid en de mogelijkheid om te rusten verbeteren: *“...Een leuk parkje en dat je inderdaad iets onder controle kunt doen. Maar dan moet dat wel controle zijn.”* In één wijk is het niet nodig om meer natuur aan te leggen, omdat hier al genoeg natuur is langs de singels.

Van een aantal specifieke voorzieningen is de toegankelijkheid slecht. Er is bijvoorbeeld geen informatie over activiteiten of een bord met een routebeschrijving. Dit zou aangepast kunnen worden zodat er meer mensen weten wat er te doen is en dan kan er gekeken worden of zij erheen willen: *“Ja en als je dan niet weet wat er te doen is en of er wat te doen is, ja dan ga je er niet naartoe.”*

Om naar voorzieningen te wandelen is het hebben van goede wandelvoorzieningen prettig en de trottoirs moeten dus recht gehouden worden. Op een aantal plaatsen zijn de trottoirs wel erg smal. Hier kan volgens de bewoners echter niet direct iets aan gedaan worden, omdat de straten erg smal zijn door de bebouwing: *“Je kan ook geen breder trottoir maken want het is al één-richtings verkeer.”*

Tijdens het wandelen zijn rustmogelijkheden heel prettig en er mogen in de meeste plaatsen meer neergezet worden. Het is echter wel van belang hoe deze geplaatst worden; het zou prettig zijn om ook bankjes in de zon te hebben: *“De zon komt dan daar en dan daar. En daar kun je ook rekening mee houden natuurlijk.”*

Vaak zijn er echter te weinig rustmogelijkheden of zijn ze bezet (door jongeren): *“Ja dan is er geen zitplaats meer. Dus eigenlijk zouden ze nog een paar banken bij moeten zetten.”* Maar, in combinatie met politie zou dit een beter werken. Op de vraag of ouderen wel naar een park gaan als er meer controle is, antwoord een oudere: *“Tuurlijk! Dan gaan wij graag naar het park toe. Maar nu kan je niet naar een parkje want er is geen plaats [om uit te rusten]. Er is geen controle.”*

Met betrekking tot verkeersveiligheid, kunnen andere weggebruikers de verkeersveiligheid verminderen. Door bijvoorbeeld meer politiecontrole in de wijk op plaatsen waar veel fietsers komen, wat al eens heeft

gewerkt. Dit lijkt een goede interventie maar de ouderen denken dat het erg onrealistisch is om altijd politie neer te zetten op bepaalde plaatsen: *“Nou ze hebben toen bij het plein daar, bij de winkel, hebben ze toen een razzia gehouden. Nou dat was de ene boete na de andere. Verschrikkelijk. Allemaal fietsers over het plein, dat mag niet. Dus dat helpt wel maar we kunnen moeilijk hier iedere dag een agent op de hoek plaatsen.”*

Omdat verlichting samenhangt met de sociale veiligheid, mag er op een aantal plekken best meer verlichting zijn. De bewoners zullen hier niet direct 's avonds meer van gaan lopen maar is toch prettig: *“We hebben ook geprotesteerd en ze hebben ook veel lampen uh. Alleen bij de Olianderplein, aan deze kant, hebben we gevraagd iets meer lampen ook. Dat gebeurt niet.”*

Om meer te wandelen is esthetiek voor ouderen belangrijk. Daarom zouden de wijken wel wat netter mogen zijn. Rommel, zoals vuilnis, meubelstukken, schotels op balkons en buiten hangende was mogen weg uit het zicht om de wijk er aantrekkelijker uit te laten zien. Onderhoud van de wijk is hierbij ook belangrijk volgens de ouderen: *“Dat er geen vuil meer op straat staat. Dat de mensen makkelijk kunnen lopen.”*; *“Weet je wat ook iets is om de wijk mooier te maken? De schotels weg. De kleren die zomaar op het balkon: weg. Als dat soort troep: weg.”*

Het geven van informatie over de geschiedenis van de wijk kon ook in de vorm van routepijltjes en bordjes met informatie, wat meer in de vorm van een culturele wandelroute is. Hierbij dachten een aantal ouderen dat dit niet goed zou werken, omdat de mensen ouder zijn vergeten ze al gauw wat er verteld is of wat er op de bordjes staat. Ook het onderhoud van de bordjes kan een probleem vormen: *“Nou die zijn er zo afgescheurd. Haha.”*

Samenvattend wordt over interventies over de fysieke omgeving gezegd dat voorzieningen zoals clubhuizen en het openbaar vervoer moeten aanwezig en toegankelijk blijven. Daarbij worden meer natuur(gebieden) prettig bevonden en dit mag bevorderd worden in de wijken. Er moet hierbij opgepast worden dat een park of bos niet te donker wordt door dichte begroeiing, wat als onveilig ervaren wordt en een barrière vormt voor ouderen. Politiecontrole kan hier ook een uitkomst bieden, niet alleen voor de veiligheid maar ook zodat rustmogelijkheden niet meteen bezet worden (door hangjongeren). De toegankelijkheid van een aantal voorzieningen kan verbeterd worden, door meer bekendheid te geven over activiteiten en een routebeschrijving. Het houden van goede wandelvoorzieningen zijn prettig en moeten zo optimaal mogelijk gehouden worden. Er kunnen hierbij meer rustgelegenheden geplaatst worden, omdat er niet overal genoeg aanwezig zijn, of deze bezet zijn. Over de verkeersveiligheid wordt gezegd dat het fijn is als er veilig overgestoken kan worden. Hierbij zijn goed werkende stoplichten belangrijk. Andere weggebruikers verminderen wel eens de verkeersveiligheid en door meer politiecontrole kan hier misschien op ingespeeld worden. De werkbaarheid is wel onzeker. Op een aantal plekken mag meer verlichting. Over de esthetiek wordt gezegd dat het belangrijk is dat de straten schoon en netjes zijn en worden gehouden.

Hoofdstuk 5: Discussie en conclusie

In deze studie is onderzocht of sociale en fysieke omgevingsfactoren gerelateerd zijn aan het wandelgedrag bij ouderen in lage SES wijken. Daarvoor is onderzocht of factoren in de (sociale en fysieke) omgeving wandelgedrag bij ouderen belemmeren of bevorderen, en welke factoren dit zijn. Daarnaast is onderzocht op welke wijze de omgevingsfactoren veranderd of beïnvloed kunnen worden zodat er meer gewandeld wordt door ouderen.

Het bleek dat er inderdaad factoren in de omgeving zijn die het wandelgedrag kunnen beïnvloeden. In het onderzoek werd aanvankelijk de nadruk gelegd op de sociale en fysieke omgeving. Er werd echter een derde omgevingsfactor gevonden, de culturele omgeving; veel allochtone bevolkingsgroepen klitten volgens de ouderen bijvoorbeeld samen, waardoor het lastig is om contact te maken. Daarnaast komen er relatief veel niet-Nederlandse winkels in de wijken, terwijl ouderen ook graag door Nederlanders geholpen willen worden. Ook de interesse in de geschiedenis van de wijk kan als culturele factor beschouwd worden. Een bevinding uit het onderzoek uit de sociale omgeving was dat vooral de een laag gevoel van sociale veiligheid en het verminderd sociale contact het wandelgedrag bij ouderen belemmerden. In de fysieke omgeving waren factoren als esthetiek, het hebben van voorzieningen dichtbij en de rustmogelijkheden een belangrijke factor om te gaan wandelen.

De bevindingen uit dit onderzoek leveren bewijs dat ouderen in lage SES wijken om grond van een laag gevoel van sociale veiligheid weinig recreatief wandelen. Dit bevestigt de resultaten van van Lenthe et al. (2010) en Kamphuis (2009b) dat mensen die hun buurt onveilig vonden, weinig sociale contacten of weinig sociale control hadden, een groter kans hadden om minder aan sport te doen. Verder werd gevonden dat gevoelens van onveiligheid wandelgedrag belemmerde. Deze gevoelens komen in grote mate voor wanneer men alleen moest wandelen of op plaatsen waar het donker was. Het zien van meer mensen zorgde voor een sociale controle, waardoor ouderen het gevoel hadden dat het veiliger was. In dit onderzoek werd gezien dat natuurlijke omgevingen prettig werden gevonden om recreatief in te wandelen wat ook werd gezien in het onderzoek van Strath, Isaacs, & Greenwald (2007). In dit onderzoek werd echter wel gevonden dat te dichtbegroeide parken en bossen een belemmering vormde om te wandelen doordat het een onveilig gevoel gaf. Ouderen gaven hierdoor aan dat zij niet graag alleen in een park wandelden hoewel ze graag een park in de buurt zouden willen hebben. Wellicht is deze 'tegenstelling' een reden waarom eerdere reviews van de literatuur, zoals van van Cauwenberg et al. (2011), geen relatie tussen de aanwezigheid van parken en wandelen bij ouderen konden aantonen.

Esthetiek was een belangrijke factor. Een aantrekkelijk buurt bevordert wandelen in mindere mate maar werd wel als prettig ervaren door de ouderen. In eerdere onderzoeken van Kamphuis et al. (2009b), van Lenthe et al. (2010) en Strath et al. (2007) werd dit al gevonden. In de onderzoeken van Chaudhury, Mahmood, Michael, Campo, & Hay (2012) en Strath et al. (2007) werden slechte wandelvoorzieningen als voornaamste factor genoemd in de fysieke omgeving die een belemmerende werking had. Goede wandelvoorzieningen hadden juist een bevorderende invloed. In dit onderzoek werden slechte

wandelvoorzieningen niet direct als voornaamste belemmerende factor genoemd. Wellicht komt dit in de wijken vrij goede wandelvoorzieningen waren. Verkeersveiligheid werd een paar keer benoemd, maar niet dat ouderen hierdoor minder gingen wandelen.

In de onderzoeken van Chaudhury et al. (2012) en Kamphuis et al. (2009b) werden gevonden dat toegankelijkheid tot het openbaar vervoer en voorzieningen wandelgedrag bevorderen. Dit is ook een belangrijke factor in dit onderzoek. Daarbij waren in zowel dit onderzoek als het onderzoek Chaudhury et al. (2012) rustmogelijkheden een bevorderende factor genoemd. Verder werd in het onderzoek het belang van goede verlichting benadrukt door ouderen, maar dit zorgde er niet voor dat ouderen meer gingen wandelen (vooral 's avonds). Dit stond in nauw verband met het gevoel van onveiligheid. In het onderzoek van Chaudhury et al. (2012) behoorde voldoende belichting wel tot een bevorderde factor, wat een discrepantie is met de gevonden resultaten.

Enkele individuele factoren werden genoemd die van invloed waren op het wandelgedrag. Hierbij werden bijvoorbeeld verminderde eigen capaciteiten en geen zin hebben om te wandelen genoemd. Dit laat zien dat niet alleen de omgevingsfactoren van invloed zijn op het wandelgedrag, maar ook individuele cognitieve factoren. Verschillende omgevingsfactoren beïnvloeden elkaar onderling en hebben direct of indirect invloed op individuele cognities, wat weer van invloed is op het wandelgedrag. Dit laat een goede consistentie zien met het EnRG onderzoeksraamwerk van Kremers et al. (2006) waarin de omgevingsfactoren invloed hebben op cognities en gedrag. De sociaal cognitieve therapie van Bandura (1986) laat hierin ook een lijn zien door indirecte en directe beïnvloeding van persoonlijke factoren en omgevingsfactoren op het gedrag. De hiërarchie van wandelbehoeften (Alfonzo, 2005) lijkt niet bij de resultaten van dit onderzoek en de andere modellen aan te sluiten. In de hiërarchie is geen wisselwerking te zien tussen omgevingsfactoren onderling. Daarbij is in de hiërarchie voornamelijk een invloed van de fysieke omgeving opgenomen, met uitzondering van sociale veiligheid. Dit is niet consistent met de bevindingen van dit en eerdere onderzoeken.

Vervolgonderzoeken op beweeg- en wandelgedrag moeten zich op zowel individuele- als op omgevingsfactoren richten, wat ook in onderzoeken van Kamphuis et al. (2009b) en van Lenthe et al. (2010) werd aangetoond. Daarbij moet meer duidelijk worden hoe factoren in de sociale, fysieke en culturele omgeving samenspelen in het beïnvloeden van cognities en beweeg- en wandelgedrag.

Enkele aanbevelingen die gemaakt kunnen worden voor de implementatiefase zijn om de sociale veiligheid te verhogen door het organiseren van wandelgroepen of buddysystemen. Dit laatste heeft als bijkomend voordeel dat het op deze manier ook gezelliger wordt om te wandelen. Verder kan er bekeken worden of het haalbaar is om meer politiecontroles uit te voeren om het gevoel van veiligheid te verhogen. In de fysieke omgeving kan het uitbreiden van natuurrijke omgevingen een belangrijk aspect zijn om de aantrekkelijkheid te verhogen, zodat er meer gewandeld wordt. Hierbij moeten ook de straten netjes onderhouden worden. Het onderhoud van wandelvoorzieningen is hierbij ook een aandachtspunt. Hoewel, trottoirs en straten al goed beloopbaar zijn, moeten ze dat ook blijven evenals de goede toegang tot het openbaar vervoer en voorzieningen. Verder kunnen er zijn meer rustmogelijkheden worden

geplaatst, om het wandelen prettiger te maken. Daarbij kunnen door de wijken wandelroutes worden aangelegd, door middel van borden of pijlen.

Door meer historische informatie te geven aan ouderen, via een gids of met borden, kan het culturele aspect van de omgeving van invloed zijn.

Voor een compleet en uitgebreid overzicht wordt naar het adviesrapport verwezen.

5.1 Sterke punten en beperkingen aan het onderzoek

Het uitgevoerde kwalitatieve onderzoek bestond uit vier focusgroepinterviews. In deze focusgroepen is in relatief korte tijd veel informatie verkregen over omgevingsfactoren die van invloed zijn op het wandelgedrag bij ouderen in lage SES wijken.

Doordat er alleen mensen zijn geselecteerd en aan de focusgroepinterviews hebben deel genomen die gemakkelijk te bereiken waren, zijn de bevindingen niet representatief voor één wijk. Hierdoor is de betrouwbaarheid verlaagd en is dit een beperking in het onderzoek. Daarbij is er een groot verschil te zien in de verdeling tussen mannen en vrouwen. Het kan zijn dat opvattingen en meningen van mannen en vrouwen anders zijn (denk aan het gevoel van sociale veiligheid), wat een vertekend beeld kan geven van de bevindingen. Daarbij zijn er geen focusgroepinterviews gehouden onder andere etnische groepen. In de gehouden focusgroepinterviews werd juist gezegd dat de etnische samenstelling was veranderd. Hierdoor is de representativiteit verlaagd.

De setting van een aantal focusinterviews was niet ideaal voor het voeren van interviews en het opnemen van de gesprekken. Bij een aantal locaties werden er tijdens de focusgroepinterviews andere activiteiten verzorgd waardoor de geluidsopnames soms moeilijk verstaanbaar waren (door achtergrondruis), waardoor er meer fouten en onvolledigheden konden voorkomen. In sommige groepen was de opstelling van de tafel en de ouderen daarbij niet optimaal waardoor sommige ouderen buiten het opname bereik van de recorders waren. Dit heeft ervoor gezorgd dat transcripten niet altijd volledig zijn, wat ten nadele was van de validiteit en betrouwbaarheid kan hebben verlaagd.

Een belangrijk punt van het onderzoek is dat er gebruik gemaakt is van bronnentriangulatie. Er zijn vier lage SES wijken in Rotterdam geselecteerd waar ouderen werden geworven en focusgroepinterviews werden gehouden. De bevindingen zijn niet altijd consistent met elkaar, wat kan komen doordat de inrichting van de fysieke omgeving in elke wijk verschilt. Omdat dit onderzoek gebaseerd is op meningen en cognities in relatie tot de omgeving, kan dit tot inconsistentie leiden, wat de validiteit van het onderzoek verlaagd kan hebben.

Een beperking met betrekking tot de triangulatie is dat er geen methoden triangulatie is gebruikt in het onderzoek. Er is alleen gebruik gemaakt van focusgroepinterviews, hoewel walk-along interviews met observaties ook zouden worden afgenomen om de resultaten van de focusgroepinterviews te

ondersteunen en om een meer diepteverkenning (in tegenstelling tot een breedteverkenning) te verkrijgen. Door tijdgebrek en een lage opkomst van ouderen die mee wilden doen met de walk-along interviews, zijn deze niet uitgevoerd in dit onderzoek.

Helaas kon het verschil in belangrijkheid (in de invloed van omgevingsfactoren op wandelgedrag) bij recreatief en functioneel wandelen niet goed worden aangetoond. Het was moeilijk voor de ouderen om recreatief en functioneel wandelen te scheiden. Bovendien wandelden iedereen functioneel, maar reactief wandelen werd maar door een enkeling gedaan.

De focusgroepinterviews zijn in verschillende wijken uitgevoerd, wat een sterk punt is deze onderzoeksopzet. Door gebruik te maken van focusgroepinterviews konden ouderen hun mening geven en hier met elkaar in discussie gaan. Dit leverde meer 'rijkere' antwoorden op dan wanneer er individuele interviews zouden zijn uitgevoerd doordat er vanaf verschillende kanten werd gekeken naar een factor.

Daarnaast is de steekproef klein is. Een totaal van 28 ouderen hebben meegewerkt en hebben hun mening gegeven over de invloed van de wijkomgeving op hun wandelgedrag. Doordat de steekproef klein was, zijn de bevindingen niet representatief voor alle lage SES wijken (in Rotterdam) wat de betrouwbaarheid doet dalen. Er is echter op veel punten wel verzadiging bereikt, waardoor er vertrouwen is dat de belangrijkste omgevingsfactoren zijn gevonden.

Een beperking van dit onderzoek is dat er in focusgroepen minder privacy en anonimiteit is, waardoor er mogelijk sociaal wenselijke antwoorden zijn gegeven door de ouderen over hun omgeving. Door de aanwezigheid van onderzoekers kunnen ook sociaal wenselijk antwoorden zijn gegeven, wat de resultaten minder betrouwbaar maakt. Ondanks de mogelijke beïnvloeding van de onderzoekers, hebben de ouderen redelijk veel belemmerde factoren genoemd die een grote aanvulling vormde in het onderzoek.

De focusgroepinterviews zijn allen gehouden op vertrouwde locaties voor de ouderen. Dit was voor de ouderen prettig omdat zij in een vertrouwde en veilige omgeving zijn. Wellicht kunnen ouderen zich hierdoor beter de omgeving voorstellen en beschrijven wat ze ervan vonden. Dit leverde beter doordachte bevindingen op wat de betrouwbaarheid mogelijk heeft verhoogd.

Een onderzoeker heeft de interviews volledig nageluisterd en getranscribeerd. Dit zorgde ervoor dat de onderzoeker goed vertrouwd werd met de data. Een andere onderzoeker heeft de transcripten nagekeken op onvolledigheden, wat de betrouwbaarheid verhoogt.

5.2 Suggesties voor vervolgonderzoek

Op basis van deze discussiepunten zijn er enkele suggesties voor vervolgonderzoek.

Een (kwalitatief) onderzoek kan onder een grotere steekproef gehouden worden. Hierdoor zouden de bevindingen representatiever zijn. Dit zou op verschillende manieren gedaan kunnen worden. Er zouden over het algemeen meer focusgroepinterviews afgenomen kunnen worden. Ook een groter aantal focusgroepinterviews per wijk (bijvoorbeeld 2 per wijk) kan de representativiteit verhogen voor een betreffende wijk.

Als er meer focusgroepinterviews worden afgenomen zou er rekening mee moeten worden gehouden dat er een gelijke verdeling is in mannen en vrouwen is, en er focusgroepinterviews worden gehouden onder verschillende etnische groepen om verschillen en overeenkomsten te onderzoeken.

Daarnaast kunnen de walk-along interviews alsnog worden uitgevoerd om de gevonden bevindingen te toetsen, om dieperliggende cognities over de omgeving te achterhalen.

Er zou een kwantitatief vervolgonderzoek kunnen plaatsvinden om de bevindingen uit het kwalitatieve onderzoek te toetsen, onder een grote steekproef zodat representativiteit verhoogd wordt over de eerder bevindingen.

Onderzoeken zouden onder willekeurig geselecteerde ouderen kunnen plaatsvinden, in plaats van ouderen te benaderen uit een gemakkelijheidsteekproef. Dit zou de representativiteit verhogen.

Bij het uitvoeren van zowel kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeken kan er rekening mee gehouden worden dat er een gelijke verdeling is in een aantal factoren zoals: ongeveer een gelijk aantal mannen als vrouwen, evenveel ouderen die recreatief wandelen als functioneel wandelen. Daarbij kunnen ook verschillende etnische groepen in evenredige aantallen worden betrokken bij het onderzoek om meer resultaten te krijgen over de culturele omgeving.

Geconcludeerd kan worden dat omgevingsfactoren wel degelijk van invloed zijn op het wandelgedrag van ouderen. Aanvankelijk werd gedacht dat vooral de sociale en fysieke omgeving belangrijk waren. Het onderzoek liet zien dat ook de culturele omgeving en daarnaast individuele cognities van invloed waren. Onderling beïnvloeden de sociale, fysieke en de culturele omgeving elkaar en staan in nauw verband met elkaar. Hierbij kan gedacht worden dat de het gevoel van sociale veiligheid en het sociaal contact (sociale omgeving) door de veranderde etnische samenstelling van de wijk (culturele omgeving) is verminderd, waardoor ouderen niet meer alleen durven te wandelen op donkere plekken zoals dichtbegroeide parken (fysieke omgeving). De omgevingsfactoren hebben ook direct of indirect invloed op cognities die het wandelgedrag tevens beïnvloeden. Het beïnvloeden van de wijkomgeving kan op een zodanige wijze veranderd of beïnvloed worden zodat wandelen onder ouderen bevorderd kan worden.

Literatuurlijst

- Alfonzo, M. A. (2005). To Walk Or Not To Walk? The Hierarchy of Walking Needs. *Environment and Behaviour*, 37(6).
- American College of Sports Medicine. (1998). American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 992-1008.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Erlbaum.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Amsterdam: Boom Onderwijs.
- Burdorf, L., Mackenbach, J., Klaus-Meijs, W., Veen, A., van der, Wolleswinkel, J., & Bunge, E. (2010). Gezonder Rotterdam. Wat kunnen het Erasmus MC en gemeente samen doen om Rotterdammers gezond te houden?
- Busch, M. C. M., & Schrijvers, C. T. (2010). *Effecten van leefstijlinterventies gericht op lagere sociaaleconomische groepen*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)
- Cauwenberg, J., van, Bourdeaudhuij, I., de, Meester, F., de, Dyck, D., van, Salmon, J., Clarys, P., et al. (2011). Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: A systematic review. *Health & Place*, 17(2), 458-469.
- Centraal Bureau van de Statistiek. (2011a). Levensverwachting; geslacht en leeftijd, vanaf 1950 (per jaar). Verkregen op 4-4, 2012, van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=37360NED&D1=3&D2=a&D3=0&D4=0,10,20,30,40,50,1&HDR=G1,T&STB=G2,G3&VW=T>
- Centraal Bureau van de Statistiek. (2011b). Bevolking; geslacht, leeftijd en burgerlijke staat, 1 januari. Verkregen op 20-4, 2012, van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=7461BEV&D1=0&D2=a&D3=0,112-120&D4=0,10,20,30,40,50,60&HDR=T,G3&STB=G1,G2&VW=T>
- Chaudhury, H., Mahmood, A., Michael, Y. L., Campo, M., & Hay, K. (2012). The influence of neighborhood residential density, physical and social environments on older adults' physical activity: An exploratory study in two metropolitan areas. *Journal of Aging Studies*, 26(1), 35-43.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., et al. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Chorus, A. (2010). Ouderen in beweging: van vitaal belang. In A. Tiessen-Raaphorst, D. Verbeek, J. D. Haan & K. Breedveld (Eds.), *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., et al. (2009). Exercise and Mental Health: Many Reasons to Move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191-198.
- Droomers, M., Schrijvers, C. T. M., & Mackenbach, J. P. (2001). Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55(8), 562-568.
- Erdem, Ö., Nanninga, C., Kiela, R., & Klaus-Meijs, W. M. M. (2010). *Gezondheid in kaart Rotterdam*. Rotterdam: GGD Rotterdam-Rijnmond.
- Eyler, A. A., Brownson, R. C., Bacak, S. J., & Housemann, R. A. (2003). The epidemiology of walking for physical activity in the United States. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(9), 1529-1536.

- Forster, A., Lambley, R., Hardy, J., Young, J., Smith, J., Green, J., et al. (2009). Rehabilitation for older people in long-term care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(1).
- Gezondheidsraad. (2010). *Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeggedrag*. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine*, 35(6), 601-611.
- Gommer, A. M., Hoeymans, N., & Poos, M. J. J. C. (2010). Ziektelast in DALY's: Welke verschillen zijn er tussen leeftijdsgroepen? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Verkregen op 4-4, 2012, van <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/sterfte-levensverwachting-en-daly-s/ziektelast-in-daly-s/welke-verschillen-zijn-er-tussen-leeftijdsgroepen/>
- Kamphuis, C. B. M. (2009a). *Explaining Socioeconomic Inequalities in Health Behaviours. The Role of Environmental Factors*, The Netherlands Institute of Social Research (SCP), Den Haag.
- Kamphuis, C. B. M., Lenthe, F. J., van, Giskes, K., Huisman, M., Brug, J., & Mackenbach, J. P. (2009b). Socioeconomic differences in lack of recreational walking among older adults: the role of neighbourhood and individual factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6.
- Kearney, J. M., Graaf, C., de, Damkjaer, S., & Engstrom, L. M. (1999). Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2(1A), 115-124.
- Kemper, H. C. G., Ooijendijk, W. T. M., & Stiggelbout, M. (2000). Nederlandse Gezonde Bweegnorm. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg*, 78, 180-183.
- Kesaniemi, Y. A., Danforth, E., Jensen, M. D., Kopelman, P. G., Lefebvre, P., & Reeder, B. A. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), S351-S358.
- Kremers, S. P., Bruijn, G. J., de, Visscher, T. L., Mechelen, W., van, Vries, N. K., de, & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: a dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 9.
- Lee, Y., Back, J. H., Kim, J., Kim, S. H., Na, D. L., Cheong, H. K., et al. (2010). Systematic review of health behavioral risks and cognitive health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 22(2), 174-187.
- Lenthe, F. J., van, Kamphuis, C. B. M., Giskes, K., Huisman, M., Brug, J., & Mackenbach, J. P. (2010). Sociaal-economische verschillen in recreatief bewegen. De rol van de fysieke en sociale leefomgeving. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 2010(1), 32-40.
- Ligny, L. H., de, Vreede, P. L., de, Jongert, M. W. A., & Meeteren, N. L. U. (2010). Fysieke activiteit van cliënten in hte verpleeghuis. *Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie*, 120(2), 50-57.
- Lucht, F., van der, & Polder, J. J. (2010). *Van gezond naar beter. Kernrapport van de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2010*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2012). Informatie over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor verschillende leeftijden. Verkregen op 27-2, 2012, van <http://www.nisb.nl/kennisplein-sport-bewegen/veel-gestelde-vragen.html>
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical-Activity and Public-Health - a Recommendation from the Centers-for-Disease-Control-and-Prevention and the American-College-of-Sports-Medicine. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407.

- Prins, R. G., Empelen, P., van, Velde, S. J. T., Timperio, A., Lenthe, F. J., van, Tak, N. I., et al. (2010). Availability of sports facilities as moderator of the intention-sports participation relationship among adolescents. *Health Education Research*, 25(3), 489-497.
- Saelens, B. E., & Handy, S. L. (2008). Built environment correlates of walking: A review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(7), S550-S566.
- Spirduso, W. W., & Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), S598-S608.
- Stel, J., van der. (2010). *Fysieke activiteit. Nuttig en noodzakelijk voor lichamelijke en geestelijke gezondheidszorg*.
- Stralen, M. M., van, Vries, H., de, Bolman, C., Mudde, A. N., & Lechner, L. (2010). Exploring the Efficacy and Moderators of Two Computer-Tailored Physical Activity Interventions for Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 139-150.
- Strath, S., Isaacs, R., & Greenwald, M. J. (2007). Operationalizing environmental indicators for physical activity in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(4), 412-424.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Swinburn, B., Egger, G., & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: The development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*, 29(6), 563-570.
- Wendel-Vos, G. C. W. (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van lichamelijke activiteit? *Volksgezondheid toekomst verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Verkregen op 2-3, 2012, van <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-zijn-de-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-lichamelijke-activiteit/>
- Wester, F., & Peters, V. (2004). *Kwalitatieve analyse: uitgangpunten en procedures*. Bussum: Coutinho.
- Wijlhuizen, G., & Chorus, A. (2010). Bewegen in Nederland: Ouderen. In V. H. Hildebrandt, A. M. J. Chorus & J. H. Stubbe (Eds.), *Trendrapport Bewegen en gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.
- Williamson, J. D., Espeland, M., Kritchevsky, S. B., Newman, A. B., King, A. C., Pahor, M., et al. (2009). Changes in cognitive function in a randomized trial of physical activity: results of the lifestyle interventions and independence for elders pilot study. *The Journals of Gerontology: Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 64(6), 688-694.
- World Health Organisation. (2009). *Global Health Risk: Mortality and Burden of Disease Attributable to selected Major Risk*. Geneva: World Health Organisation.
- World Health Organisation. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organisation.

Bijlagen

Bijlage 1 – Begrippenlijst

- Ouderen: mensen van 55 jaar of ouder.
- Lage SES: lage sociaaleconomische status. Positie in de sociale hiërarchie, gemeten aan de hand van opleiding, inkomen of beroepsstatus.
- Lage SES wijk: wijken met een laag gemiddeld bruto inkomen (GBI). Vaak aangeduid als kracht-, pracht- of achterstandswijken.
- Hoge SES: hoge sociaaleconomische status. Positie in de sociale hiërarchie, gemeten aan de hand van opleiding, inkomen of beroepsstatus.
- Hoge SES wijk: wijken met een hoog gemiddeld bruto inkomen (GBI).
- Fysieke omgeving: factoren in de tastbare/aanraakbare omgeving die invloed kunnen hebben op het wandelgedrag bij ouderen zoals een goed trottoir, verlichting of veel groen.
- Sociale omgeving: factoren in de relatie tussen mensen die van invloed kunnen zijn op het wandelgedrag bij ouderen zoals het zien van (wandelende) mensen of groepen, hangjongeren of een prettige sfeer in de wijk.
- Fysieke activiteit: beweeggedrag, waaronder ook wandelen wordt gerekend.
- Recreatief wandelen: wandelen zonder dat men naar een doel wandelt. Voorbeelden zijn om te wandelen: voor de gezondheid of conditie, voor de gezelligheid, omdat men graag wandelt of het fijn vinden om buiten te zijn.
- Functioneel wandelen: wandelen terwijl men naar een bepaald doel wandelt (zoals voorzieningen). Voorbeelden zijn om wandelend: boodschappen te halen, naar de dokter te gaan, bij familie en vrienden op visite te gaan.
- Focusgroepinterviews: interviews met meerdere deelnemers (5 tot 9) tegelijk. Deelnemers zijn ouderen uit de wijk, die open communiceren en discussiëren over de fysieke en sociale omgevingsfactoren als invloed op wandelgedrag a.d.h.v. een topiclist door degene die het gesprek leidt (de onderzoeker). Er worden notities gemaakt (door de assistent) en worden de gesprekken opgenomen met toestemming van de deelnemers.

Bijlage 2 – Checklist Focusgroepinterviews

2.1 Materiaallijst

- Recorder
- Vragenpad
- Pen
- Papier
- Naambordjes
- Stiften
- Bedankjes
- Koeken
- Check koffie / thee

2.2 Topiclijst

*** Legenda vragenpad**

*Italic is de “hoofdvraag”, eventueel staan er tussen blokhaken alternatieve vragen die ongeveer hetzelfde vragen als de hoofdvraag. Daaronder staan eventuele doorvragen opgesomd en daar weer onder een aantal steekwoorden / te verwachten antwoorden of steekwoorden waarop doorgevraagd kan worden. Het interview is opgebouwd uit een inleidende vraag, een tussen vraag, hoofdvragen en een afsluitende vraag. Af en toe staat de tijd aangegeven als leidraad om het interview te timen.**

Opening

Welcome → Overview of Topic → Ground rules → first question

Totale duur: ~ 1.15 uur

Goedemiddag en welkom bij dit gesprek. Ik wil jullie eerst bedanken voor jullie tijd om samen met ons te praten over wandelen in de wijk. Mijn naam is Rick Prins en mijn collega Claudia Sijbesma assisteert me bij dit gesprek. We zijn beiden verbonden aan het Erasmus MC.

Het Erasmus MC is, naast heel veel andere zaken, geïnteresseerd in bewegen bij Rotterdammers. We willen bijvoorbeeld graag dat 55+ers fijn en goed kunnen wandelen in hun eigen wijk.

Jullie zijn uitgenodigd omdat jullie in de doelgroep vallen. We hebben naast dit gesprek, in nog een aantal wijken soortgelijke bijeenkomsten.

Om het gesprek goed te laten verlopen, is het erg belangrijk dat we een aantal afspraken maken. De eerste afspraak is dat er geen goede of foute antwoorden zijn; we hebben hoogstens misschien een

andere kijk op dingen. We zijn daarnaast net zo geïnteresseerd in negatieve als positieve opmerkingen. Ten tweede; het is vandaag extra belangrijk om elkaar te laten uitpraten. U heeft misschien de recorder al zien liggen; indien u toestemming geeft gaan we deze aanzetten en nemen we het gesprek op. We willen namelijk absoluut geen opmerkingen missen, maar we zijn waarschijnlijk niet snel genoeg om alles op te schrijven. Daarvoor hebben we echter wel uw toestemming nodig. Indien er iemand bezwaar heeft tegen het opnemen van dit gesprek, dan doen we het met onze notities en gaat de recorder niet aan. Tot slot; we noemen elkaar bij de voornaam vandaag, en daarom hebben we naambordjes gemaakt. In de uitwerking van dit interview zullen geen namen voorkomen, uw privacy is gewaarborgd.

De laatste huishoudelijke mededeling: wilt u uw telefoon uitzetten, of – als u een belangrijk telefoontje verwacht – het telefoongesprek zo stil mogelijk op de gang voeren en daarna weer rustig aanschuiven?

Verder staat er wat te eten en drinken, pak gerust.

Laten we beginnen. Wilt u zo vriendelijk zijn om eerst uw naam op het bordje te schrijven?

Inleidende vraag (kennismakingsrondje): round Robin. [5 mins]

We gaan nu een voorstel rondje doen; wilt u uw voornaam zeggen en hoe lang u al in deze buurt woont?

Tussenvraag: [13 mins] (8 mins)

Het vervolg van het gesprek zal voornamelijk gaan over deze buurt, [naam buurt].

Hoe zou u deze buurt zou omschrijven?

Hoeveel wandelt u in deze buurt?

- Kunt u uitleggen waarom u dat wel of niet doet?
- Waar wandelt u dan naartoe? [motives for walking]
 - Ommetje
 - Hoe gaat u boodschappen doen?
 - Hoe gaat u naar de dokter?
 - naar het postkantoor?

Als u wandelt om ergens naar toe te gaan, bijvoorbeeld naar de supermarkt, zou het dan voor u aantrekkelijk zijn om daar ook een ommetje aan vast willen koppelen?

- Voor of na “het doel”

Hoofdvraag: [63 mins] (50 mins)

Voor de volgende vragen maak ik onderscheid tussen wandelen om ergens naar toe te gaan en wandelen om een ommetje te maken. Bij wandelen om ergens naar toe te gaan bedoel ik: wandelen om boodschappen te doen, naar de bushalte te gaan of om naar vrienden of familie te gaan. Bij wandelen als ommetje bedoel ik wandelen om lekker een stukje te wandelen; u wandelt dan dus niet echt ergens naar toe. We beginnen met wandelen om ergens naartoe te gaan.

We gaan het nu hebben over wandelen om ergens naar toe te gaan. Als u wilt wandelen om ergens naar toe te gaan, welke kenmerken van uw buurt vindt u dan belangrijk? [Welke kenmerken van de buurt waarin u woont, kunnen er voor zorgen dat u juist veel of weinig wandelt om ergens naar toe te gaan? Zo ja, welke factoren zijn dit?] [15 mins]

- Als u nu denkt aan hoe uw buurt er uit ziet, welke kenmerken maken het juist aantrekkelijk om te wandelen om ergens naar toe te gaan?
 - Aanwezigheid faciliteiten (met name winkels)
 - Stoep
 - Bankjes
 - Keuzemogelijkheden (intersection density)
- En welke kenmerken van uw buurt maken het onaantrekkelijk om te wandelen om ergens naar toe te gaan?
 - Verlichting
 - Slecht onderhouden stoep
 - Seizoensinvloeden
 - Geluid
 - Troep
 - Veel verkeer / weinig oversteekplaatsen
- Welke kenmerken van de sociale omgeving in uw buurt, zoals de mensen die er wonen of mensen die op straat lopen zorgen er voor dat het meer of minder aantrekkelijk is om te wandelen om ergens naar toe te gaan?
 - Is de aanwezigheid van andere mensen op straat aantrekkelijk of juist niet?
 - Hangjongeren
 - Zien van mensen die wandelen
 - Samen wandelen

Alles samengenomen, wat zou de gemeente, in uw buurt moeten veranderen zodat het voor u (nog) prettig wordt om te wandelen om ergens naartoe te gaan? [Stel dat we veranderingen willen maken in deze buurt zodat het prettiger is om te wandelen om ergens naar toe te gaan, wat zouden we dan moeten veranderen / Welke veranderingen in de buurt zouden we moeten maken zodat het prettiger is om te wandelen om ergens naar toe te gaan?] [10 mins]

- Bankjes plaatsen?
- Stoeptegels netjes neerleggen?
- Meer groen?
- Wandelroutes?
 - Koppelen met wandelen om een ommetje te maken?
- Buddy system

Als u een ommetje wilt maken, welke kenmerken van uw buurt vindt u dan belangrijk? [Welke kenmerken van de buurt waarin u woont, kunnen er voor zorgen dat u juist veel of weinig wandelt om een ommetje te maken?] [physical and social environment] [15 mins]

- Als u nu denkt aan hoe uw buurt er uit ziet, welke kenmerken maken het aantrekkelijk om wandelend een ommetje te maken?
 - Aanwezigheid parkjes
 - Groen
 - Weer
 - Stoep
 - Bankjes
- En welke kenmerken van uw buurt maken het onaantrekkelijk om te wandelen om een ommetje te maken?
 - Verlichting
 - Seizoensinvloeden
 - Slecht onderhouden stoep
 - Geluid
 - Troep
 - Veel verkeer / weinig oversteekplaatsen
- Welke kenmerken van de sociale omgeving in uw buurt, zoals de mensen die er wonen of mensen die op straat lopen zorgen er voor dat het meer of minder aantrekkelijk is om te wandelen om een ommetje te maken?
 - Is de aanwezigheid van andere mensen op straat aantrekkelijk of juist niet?
 - Hangjongeren
 - Zien van mensen die wandelen
 - Samen wandelen
 - ◆ Met leeftijdsgenoten
 - ◆ Of juist met jongeren
 - Gevoel van veiligheid

Alles samengenomen, wat zou de gemeente, in uw buurt moeten veranderen zodat het voor u (nog) prettig wordt om een ommetje te maken? [Stel dat we veranderingen willen maken in deze buurt zodat het prettiger is om een ommetje te maken, wat zouden we dan moeten veranderen / Welke veranderingen in de buurt zouden we moeten maken zodat het prettiger is om een ommetje te maken?] [10 mins]

- Bankjes plaatsen
- Wandelroutes
 - Langs winkels?

- Parkjes?
 - 1 route of meerdere routes
 - Hoe route aangeven?
- Wandelgroepen
 - Bereidheid betalen
 - Frequentie / tijd per keer
 - Manier van participatie
 - Groepsgrootte
 - Samenstelling (homogeen / heterogeen)
- Buddy systems
 - Wat zou u er van vinden als er een “buddy-systeem” gebruikt zou worden? / Wat zou u er van vinden als u aan een ander iemand gekoppeld wordt waarmee u afspraken kunt maken om samen te wandelen?
- Hangjongeren weg?

Afsluitende vragen [71 mins] (8 mins)

Afsluiten: Kort samengevat hebben we net besproken dat.... Klopt dat?

Tot slot wil ik u vragen of u een paar vragen die achterop het naamkaartje staan wilt in vullen.

Als blijk van waardering voor uw bijdrage hebben we een VVV bon voor u.

2.3 Vragenlijst

Vragen over u

Bent u:

- ☐ vrouw
☐ man

Wat is uw leeftijd?

 jaar

Op hoeveel dagen, in de laatste 7 dagen, heeft u **gewandeld** gedurende minstens 10 minuten aan één stuk *om ergens heen te gaan* ?

 dagen
Hoeveel tijd in totaal heeft u dat op zo'n dag **gemiddeld** gedaan?
 uur Min

Op hoeveel dagen, in de laatste 7 dagen, heeft u **gewandeld** gedurende minstens 10 minuten aan één stuk *in uw vrije tijd* ?

 dagen
Hoeveel tijd in totaal heeft u dat op zo'n dag **gemiddeld** gedaan?
 uur Min
Deze vragen gaan over uw situatie van de **afgelopen maand**

ja nee
↓ ↓

Kunt u geheel zelfstandig boodschappen doen? *Met zelfstandig bedoelen we: zonder enige vorm van hulp van iemand. Gebruik maken van hulpmiddelen als stok, rollator, rolstoel, geldt als zelfstandig.*

☐ ☐

Kunt u geheel zelfstandig buitenshuis rondlopen (rondom huis of naar de burelen)?

☐ ☐

Kunt u zich geheel zelfstandig aan- en uitkleden?

☐ ☐

Kunt u geheel zelfstandig van en naar het toilet gaan?

☐ ☐

Als u een rapportcijfer zou moeten geven voor uw lichamelijke fitheid, waarbij een 1 staat voor heel slecht, en een 10 staat voor uitstekend, wat zou dit cijfer dan zijn?
.....

Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht ziet?

☐ ☐

Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht hoort?

☐ ☐

Bent u de afgelopen 6 maanden veel afgevallen zonder dat u dat wilde?

☐ ☐

Gebruikt u op dit moment 4 of meer verschillende soorten medicijnen?

☐ ☐

Ja Soms Nee

25 mei 2012

	↓	↓	↓
Heeft u klachten over uw geheugen?	☐	☐	☐
Ervaart u wel eens een leegte om u heen?	☐	☐	☐
Mist u wel eens mensen om u heen?	☐	☐	☐
Voelt u zich wel eens in de steek gelaten?	☐	☐	☐
Heeft u zich de laatste tijd somber of neerslachtig gevoeld?	☐	☐	☐
Heeft u zich de laatste tijd nerveus of angstig gevoeld?	☐	☐	☐

Bijlage 3 – Voorbeeld toestemmingformulier

Toestemmingsformulier **Groepsgesprekken**

De onderzoeker heeft mij geïnformeerd over het onderzoek naar “wandelen in de buurt”. De informatie was duidelijk en ik kon aanvullende vragen stellen. Deze vragen zijn naar tevredenheid beantwoord. Ik had genoeg tijd om te beslissen of ik meedoe.

Ik weet dat meedoen helemaal vrijwillig is en dat ik mijn toestemming op ieder moment kan intrekken zonder dat ik daarvoor een reden hoef te geven.

Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, om te onderzoeken hoe een beweegvriendelijke buurt er uit ziet.

Ik geef wel/geen* toestemming om gegevens nog maximaal 15 jaar na afloop van dit onderzoek te bewaren.

Ik vind het goed om aan dit onderzoek mee te doen.

Naam deelnemer:

Handtekening:

Datum : __ / __ / __

*doorhalen wat niet van toepassing is

Bijlage 4 – Taxonomie

Categorie*	Thema	Kernlabel	Label
+ / - / 0	Sociale omgeving	Sociaal contact	Samenhangigheid
		Samen wandelen / Alleen wandelen	Wandelgroep of club
			Buddy (vaste partner, eigen partner)
		Woonplezier	
		Veiligheid	Lichamelijk
			Vandalisme
	Fysieke omgeving	Rustmogelijkheden	Bank
			Café, restaurant
		Voorzieningen	Winkels
			Ov
			Clubs
			Natuur/park;
			Toegankelijkheid
		wandelveorzieningen	Stoep
			Plek
		Esthetiek	Beelden, kunst
			Netheid: Rommel, Onderhoud
		Veiligheid	Verkeer
			Valgevaar
		Verlichting	
		Weer	
	Culturele omgeving	Historie	
		Samenstelling buurt	Etnisch
			Leeftijd
			SES
	Individueel	Eigen capaciteiten	
		Hulpmiddelen	Scooter, auto, rollator
		Cognities	
		Gedrag	Wandelen algemeen
			Wandelen doelgericht
			Wandelen recreatief
+ / - / 0 werkbaarheid interventie	Sociale omgeving	Samen wandelen	Wandelgroep of club
			Buddy (vaste partner, eigen partner)
		Veiligheid	Lichamelijk
			Vandalisme
	Fysieke omgeving	Rustmogelijkheden	Bank
			Café, restaurant

		Voorzieningen	Winkels
			Ov
			Clubs
			Natuur/park
		Wandelvoorzieningen	Stoep
			Aanleggen wandelroute
		Esthetiek	Netheid: Rommel, Onderhoud
		Veiligheid	Verkeer
			Valgevaar
		Verlichting	
	Culturele omgeving	Historie (ook in combinatie met groep / route)	

* '+' betekent een bevorderde werking op het wandelgedrag bij ouderen. '-' betekent een belemmerende werking op het wandelgedrag bij ouderen. '0' betekent geen invloed op het wandelgedrag bij ouderen.

Bijlage 5 – Authenticiteitverklaring



Authenticiteitverklaring

Hierbij verklaar ik stellig

1. dat ik dit (onderzoeks)rapport zelf geschreven heb, zonder hulp van derden;
2. dat ik in mijn verslag alle directe, letterlijke citaten uit de literatuur en alle indirecte citaten en ideeën van andere auteurs aangegeven en vermeld heb¹.

Ik ben mij er volledig van bewust dat schending van deze verklaring negatieve consequenties voor mij kan hebben (zoals het afnemen van studiepunten).

In geval fraude kan worden aangetoond, ben ik aansprakelijk voor de kosten van het onderzoek.

Plaats, datum ROTTERDAM, 24-5-2012.....

Naam: CLAUDIA SIJBESMA.....

Studentnummer: 2129519.....

Handtekening:

¹ De opleiding Toegepaste Psychologie gebruikt de dienst [Ephorus](#) om ingeleverde scripties te controleren op plagiaat. Ephorus vergelijkt deze documenten met een database met eerder ingeleverd werk en met materiaal dat via internet is te vinden. Wanneer het percentage gevonden overeenkomsten met andere bronnen de 30% overschrijdt, wordt het werk afgekeurd. Bij een lager percentage, wordt gekeken naar de aard van de overeenkomsten.