



Impressie Corpovenista inspiratiemiddag

Gezonde gebiedsontwikkeling

19 april 2023, RAUM, Utrecht

Inleiding

Een groeiend aantal van onze huurders heeft gezondheidsproblemen. Huurders van corporaties zijn ongezonder dan andere bevolkingsgroepen. Op initiatief van Eigen Haard en Woonzorg Nederland hadden we daarom een Corpovenista inspiratiemiddag over een gezonde woning en woonomgeving. We ontdekten dat corporaties via het ontwerp van de woning en de woonomgeving veel kunnen doen om huurders uit te nodigen tot gezond gedrag zoals bewegen en sociaal contact. Gezond gedrag levert niet alleen een groter gevoel van welzijn op voor de huurder zelf, maar beperkt ook het beroep op ons overbelaste zorgsysteem.

Gezonde gebouwen

Armand Paardekoper (Mecanoo) informeert ons over ontwerprichtlijnen voor gezonde gebieden en gebouwen. We brengen gemiddeld 91% van ons leven door in gebouwen. Leuk weetje: we gebruiken 25% van het licht om te zien, de rest wordt door ons lichaam omgezet in energie. En als we bewegen worden onze hersenen sterker gestimuleerd dan als we stilzitten. Met die twee gegevens als uitgangspunt ontwerp Mecanoo een woongroep voor s'Heerenloo. De woongroep werd zo opgezet dat het licht vanuit alle kanten komt en er veel beweging nodig is om naar je kamer te komen. Armand pleit voor het hanteren van deze principes voor alle gebouwen, niet alleen voor zorggebouwen.



Gezonde gebieden

In Rotterdam Zuid leven mensen gemiddeld 10 jaar korter dan de gemiddelde Nederlander. Mecanoo onderzocht de oorzaken. Veel van de economische bedrijvigheid van Rotterdam Zuid, ooit begonnen vanuit de havenindustrie, is vertrokken. Er is veel werkloosheid onder de inwoners, terwijl er wel veel banen zijn in het gebied. Maar er is geen verbinding meer tussen de bewoners en de banen. Er staan nu containerdorpen waar mensen vanuit Oost-Europa verblijven die in de haven werken. Armand pleit ervoor om de verbinding te herstellen door in gebieden die barrières vormen tussen wijken in Rotterdam Zuid - zoals dijken, spoorlijnen en doorgaande wegen – verbindende functies in te richten. Zoals voorzieningen voor bewegen, snelfietspaden, parken.



Vanuit de ruimtelijke ordening kun je bijdragen aan gezondheid. Een groene omgeving, geluidsarm bouwen, duurzame mobiliteitsconcepten; dit werkt allemaal bevorderend voor de gezondheid. Maak eens een XXL-stadspark. Dit is financieel rendabel als je indirecte baten meerekent, zoals de reductie van zorgkosten en ziekteverzuim. Een uitdaging hierbij is dat de opbrengsten niet terugkomen bij de partij of persoon die investeert.

Gezonde leefmilieu's

Een gezonde leefmilieu is belangrijk voor duurzame gezondheid. Mecanoo is betrokken bij fieldlab [The Green Village](#), verbonden aan de TU Delft. Hier worden innovaties getest in een proeftuin setting. Er is een gebouw gemaakt met een volledig passief systeem, dus zonder installaties, door gebruik te maken van licht, zon, lucht en water. In plaats van dat dit gebouw stikstof uitstoot, neemt het stikstof op via de korstmossen op het dak. In het Living Lab wordt ook onderzoek gedaan naar natuurlijke bouwmaterialen zoals gevelmateriaal op basis van zeewier, isolatiemateriaal op basis van tomatenplanten, flavobacteriën voor een zelfherstellende verf en Respyre (met mos begroeide gevels). Een volgende uitdagende stap is om dit breder toe te gaan passen.

We worden ouder, en eerder ziek

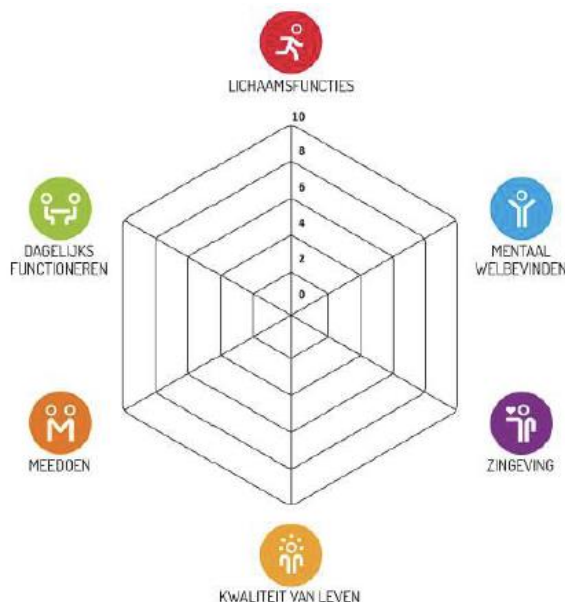
Clementine Mol, bouwkundig arts, deed voor het Ben Sajat centrum onderzoek naar een optimale woonomgeving voor ouderen. Clementine vertelt dat we ouder worden, maar de levensverwachting zonder chronische ziektes is flink afgenomen. We worden steeds jonger chronisch ziek. Waarbij opvalt dat lager opgeleiden gemiddeld zo'n 15 jaar eerder een chronische ziekte krijgen dan hoger opgeleiden. 30 tot 40 % van de chronische ziekten heeft een relatie met leefstijlfactoren zoals roken, gebrek aan beweging, stress, ongezond eten. De omgeving speelt hierbij een grote rol.

Positieve gezondheid

Een optimale omgeving bevordert en beschermt de gezondheid. Zo'n omgeving stimuleert de positieve beleving, vermindert stress, bevordert gezond gedrag en vermindert ongezond gedrag. Een zorgomgeving kun je zo inrichten dat mensen worden uitgenodigd om voor elkaar te zorgen. Zo wordt persoonlijke, informele zorg gestimuleerd.

Clementine werkt met het concept van 'positieve gezondheid' om de verschillende levensgebieden in beeld te brengen die samen je gevoel van welbevinden bepalen:

- Lichaamsfuncties: bewegen, slapen, eten;
- Mentaal welbevinden: emoties, communiceren, omgaan met verandering;
- Zingeving: zinvol leven, levenslust, dankbaarheid;
- Kwaliteit van leven: intimiteit, je veilig voelen, hoe je woont;
- Meedoen: sociale contacten, erbij horen, interesse in de maatschappij;
- Dagelijks functioneren: voor jezelf zorgen, omgaan met geld, hulp kunnen vragen.



Een thuis met intensieve zorg

De overheid wil dat ouderen, ook met een intensieve zorgvraag, langer zelfstandig thuis wonen. Hoe creëren we omgevingen waar ze prettig, veilig en gezond langer thuis kunnen wonen? Waar de juiste zorg geboden kan worden als het nodig is? Clementine bundelde de bestaande kennis hierover. In onderstaand plaatje zie je de bouwstenen voor een optimale gezonde buurt.



Geclusterde woonvormen

Het thuis kan het 'oude' thuis zijn waar men al woonde, maar dat hoeft niet. Je kunt ook een nieuwe 'thuis' creëren, bijvoorbeeld geclusterd. Er lijkt ook behoefte te zijn aan vormen van geclusterd wonen, gezien de kwetsbaarheid en eenzaamheid onder ouderen. Geclusterd wonen draagt ook bij aan de betaalbaarheid van intensieve zorg. Het is de vraag of het haalbaar, wenselijk en zelfs voordeliger is om de verpleeghuis capaciteit te bevriezen, stelt Clementine. Minister Helder bekijkt nu of er misschien toch plekken bij moeten komen.

Hoe creëer je dan zo'n geclusterde woonomgeving? Clementine adviseert om hierin als woningcorporatie altijd op te trekken met de zorgpartij en de ouderen zelf! Wil je meer lezen over een veilig thuis voor senioren? Kijk dan naar deze bronnen van Clementine Mol: [samenvatting](#), [gehele rapport](#), [checklist](#), [praatplaat](#).

Aan de slag!

In twee workshops oefenden we met de ontwerprichtlijnen voor een gezonde woning en gezonde woonomgeving. In de workshop 'de buurt door de bril van positieve gezondheid', begeleid door Clementine Mol, onderzochten we de verschillende elementen van een gezonde buurt aan de hand van het eerder omschreven 'spinnenweb' van positieve gezondheid.





In de workshop 'gezonde buurt ontwerpen', begeleid door Paul Dijkman, ontdekten we spelenderwijs dat een gezonde buurt vraagt om goede looproutes, een hoge dichtheid zodat er draagvlak is voor voorzieningen, veel groen, veel water en groene daken. We concludeerden dat er vooral ook conflicten in de stedenbouwkundige opzet mogen bestaan. Zorg voor verrassende elementen en laat het maar schuren, net als in het echte leven!



Tot slot – verhuisverleiding?

We kijken terug op een bijeenkomst met een prettige mix van nieuwe kennis opdoen en creatief bezig zijn. Een mogelijk vervolgonderwerp dat naar voren kwam is de beperkte verhuisbereidheid naar zorggeschikte woningen onder senioren. Tiwos is erin geslaagd een groot aantal senioren te bewegen tot verhuizen: 42 mensen gingen in 6 maanden van een eengezinswoning naar een appartement. Door te informeren, begeleiden en verleiden. Er is interesse onder de aanwezigen om hier meer over te horen.