



DE HAAGSE ROLLATORLOOP

Initiatiefvoorstel van Richard de Mos
Hart voor Den Haag

INLEIDING

De mens wordt tegenwoordig steeds ouder, maar het proces van ouder worden laat zich niet uitstellen. Ons lichaam kan gebreken gaan vertonen. Zo kunnen we minder mobiel worden. Dat kan heel erg in de weg gaan zitten. Gelukkig ontwikkelt de technologie zich nog sneller dan dat wij mensen dat doen. Verminderde mobiliteit hoeft namelijk helemaal geen barrière te zijn in je leven. Een rollator, rolstoel of scootmobiel kan daarbij een groot hulpmiddel bij zijn.

Dat bewegen goed is voor lichaam en geest, ook op latere leeftijd, is algemeen bekend. Actief bewegen geeft een goed gevoel, verbetert de zelfredzaamheid, is goed voor de gezondheid en draagt bij aan een goede kwaliteit van leven. Ook heeft het een sociaal aspect omdat het mensen samenbrengt. Samen bewegen gaat ook eenzaamheid tegen. Mobiel blijven is van belang voor je welbevinden. Het belang om ouderen in beweging te krijgen en te houden, is daarom dan ook zeer groot.

DUBBELE VERGRIJZING

Met dubbele vergrijzing wordt naast de toename van het aantal ouderen in de bevolkingsopbouw, ook de toename bedoeld van het aandeel 75-plussers van de totale bevolking. Dubbele vergrijzing is het verschijnsel dat niet alleen de groep ouderen een relatief groter aandeel vormt van de Nederlandse samenleving (o.a. als gevolg van de babyboom na de Tweede Wereldoorlog), maar dat ook de gemiddelde leeftijd steeds hoger komt te liggen. Op twee manieren neemt de vergrijzing daardoor toe. Een extra reden dus om deze groeiende bevolkingsgroep in beweging te houden.

EEN JAARLIJKSE ROLLATORLOOP

Hart voor Den Haag heeft vastgesteld dat op diverse plaatsen in het land voor ouderen rollatorevenementen worden gehouden. In Amsterdam is de jaarlijkse rollatorloop in het Olympisch Stadion. Het doel is mensen uit hun eenzaamheid te halen en om bewegen onder ouderen in groepsverband te stimuleren. Hart voor Den Haag zou graag een jaarlijkse Haagse Rollatorloop organiseren. Deelnemers kunnen met een rollator, rolstoel of scootmobiel deelnemen.



Rollatorloop in Amsterdam

Gedurende deze dag, waarvan de deelname gratis moet zijn, haal je oudere mensen uit hun eenzaamheid. Dit doordat zij met z'n allen onder begeleiding van vrijwilligers en hun mantelzorgers op pad gaan. Ook zijn ze in beweging en hebben ze de kans om andere mensen te ontmoeten. Het Zuiderpark zou een mooie locatie zijn voor een bewegende ontmoeting tussen ouderen.

WAAROM EEN ROLLATORLOOP IN DEN HAAG?

Ieder jaar wordt in het Olympisch Stadion in Amsterdam de *Nationale Rollatorloop georganiseerd. Het evenement is bedoeld om mensen te stimuleren in beweging te blijven. Een rollatorloop in Den Haag, zou een ideale manier zijn om deze belangrijke activiteit ook voor onze ouderen in Den Haag op de kaart te zetten. Dichtbij, informatief en in samenwerking met Haagse betrokken organisaties kan het een evenement zijn met een groot sociaal en maatschappelijk belang voor ouderen.

In beweging blijven is niet alleen goed voor je botten en spieren, maar ook voor je hart en bloedvaten. Elke dag minimaal een half uur lichamelijk matig-intensief inspannen is dan ook goed. Wandelen, fietsen, in de tuin werken, zwemmen, dansen of aan yoga doen. Allemaal activiteiten die goed zijn voor het behoud van je spierkracht en je souplesse waardoor je een ouderdomskwaal als 'slijtage' tegengaat. Bovendien is sporten en bewegen prima om je te ontdoen van spanningen. Het levert energie, maakt je productiever, zorgt dat je beter slaapt en houdt je lichaam in vorm.

Kortom, bewegen hoort bij een gezonde levensstijl en de Rollatorloop Den Haag kan hier een belangrijke bijdrage leveren om het bewegen, maar vooral de noodzaak om te blijven bewegen, te stimuleren. Het geeft de ouderen tegelijkertijd de mogelijkheid om weer eens in de volle aandacht te staan en sportief met elkaar bezig te zijn. En misschien nog wel het belangrijkste: het geeft ouderen gedurende het jaar naar het evenement toe, een doel om naar uit te kijken en te blijven bewegen. Dit evenement is naast een leuke dag voor ouderen, tevens een sportief en informatief evenement dat ze net dat duwtje in de rug geeft om meerdere keren per week een wandeling te maken.



LOCATIE HAAGSE ROLLATORLOOP

Als locatie zou het Zuiderpark zeer geschikt zijn voor dit ontmoetingssportevenement. Het is een mooie locatie en erg geschikt voor dit bewegende, informatieve, evenement waarbij de mogelijkheid om eventueel ook andere activiteiten eromheen te organiseren, zeer goed mogelijk is.



*'Juist als je niet meer perfect ter been bent, is niets leuker en gezonder dan te blijven lopen.
Samen doe je dat eerder dan alleen.'*

HET GROTE NUT VAN DE ROLLATOR VOOR OUDEREN

Een rollator is een hulpmiddel bij het lopen voor ouderen en mensen die vanwege een lichamelijke beperking slecht ter been zijn. De rollator biedt steun, waardoor de gebruiker minder gauw valt. De rollator werd in 1978 uitgevonden door de Zweedse Aina Wifalk, die zelf door polio gehandicapt was. Een rollator is typisch een product in de categorie: fijn dat het bestaat, maar leuk is anders. Voor veel mensen is het nogal een stap om daadwerkelijk achter een rollator te gaan lopen.

Wanneer men gebruik maakt van een rollator moet deze goed afgesteld staan. Ook is het belangrijk dat de rollator op de juiste wijze vastgehouden wordt.

EEN ROLLATOR VERRUIMT DE WERELD EN HET SOCIAAL CONTACT VOOR OUDEREN

Wanneer je niet langer zo mobiel bent als toen je een jongvolwassene was, kan je belemmerd worden in je dagelijkse bezigheden. Boodschappen doen, door het huis bewegen en uitjes, kunnen nogal wat moeite kosten. Voor sommige ouderen kunnen deze bezigheden helemaal niet doordat ze constante ondersteuning nodig hebben. Een rollator kan dan de oplossing brengen. Met een rollator breng je namelijk de zelfstandigheid weer een beetje terug. Wandelingen en het sjouwen van tassen maak je zo een stuk makkelijker. Ook het zelfstandig blijven bewegen is hiermee voor veel ouderen weer mogelijk.

En op deze manier word je ook niet weerhouden van uitjes met vrienden en vriendinnen of met familie. Verminderde mobiliteit kan namelijk zorgen voor meer eenzaamheid. Ook dat kan een rollator dus tackelen. Stukjes lopen naar je favoriete cafeetje worden op deze manier weer mogelijk en ook boodschappen, of een deel daarvan, haal je zo weer zelf.

VALPARTIJEN WORDEN VOORKOMEN DOOR IN BEWEGING TE BLIJVEN

Wie in beweging blijft en gericht oefeningen doet, kan een valpartij voorkomen.

Een **val veroorzaakt vaak veel leed. Lichamelijk, door kneuzingen of een breuk, maar ook geestelijk. Ouderen die gevallen zijn, zijn vaak bang om opnieuw te vallen. Die angst zorgt ervoor dat ze bepaalde situaties of activiteiten mijden. Vaak leidt dat tot eenzaamheid en een slechtere conditie.

Meer bewegen en een betere balans, vermindert de kans op vallen. En dit is hoognodig in Nederland. Een valongeluk is namelijk de meest voorkomende oorzaak van letsel bij ouderen. We hebben namelijk jaarlijks te maken met ruim 25.000 heupfracturen. Eén op de drie ouderen overlijdt binnen een jaar na een heupbreuk en meer dan 50% wordt nooit meer zo mobiel als voorheen. Enorme aantallen die de komende jaren alleen nog maar groter worden door de toenemende vergrijzing. De ernst van valongevallen bij ouderen blijkt ook uit het grote aantal spoedeisende hulpbehandelingen, ziekenhuisopnamen, sterfgevallen en de daaraan gerelateerde hoge medische kosten.



Vol inzetten op valpreventie en alles wat bijdraagt om het aantal heupfracturen terug te dringen. Vandaar ons voorstel om de Rollatorloop jaarlijks te organiseren in Den Haag. De Rollatorloop kan hierin een belangrijke rol innemen, naast het stimuleren om meer te bewegen en natuurlijk plezier, is het event een mooi samenzijn waar goede informatievoorziening, zoals onder andere het gebruik van de heupairbag, ingezet kunnen worden. De *heupairbag heeft aantoonbaar gemaakt dat ouderen na een val, geen heupletsel overhouden.

OPZET HAAGSE ROLLATORLOOP

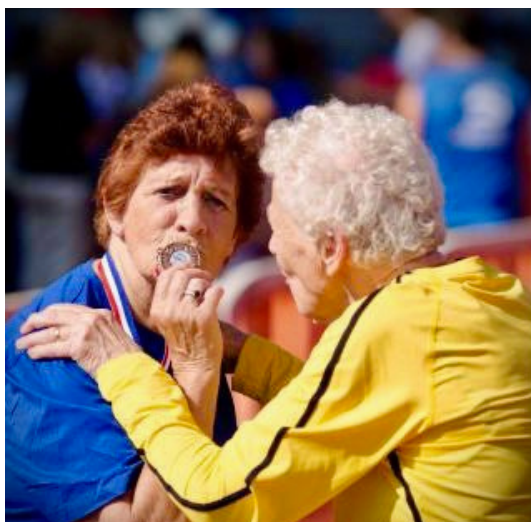
De Haagse Rollatorloop, een evenement waar ouderen en mensen met een beperking naar uitkijken. Een evenement met entertainment bijvoorbeeld met optredens van lokale artiesten, kraampjes met informatievoorziening verzorgd door vertegenwoordigers van onder meer zorginstellingen, ouderen- en belangenorganisaties, professionals, gemeente, huisartsen en fysiotherapeuten. 65-plussers kunnen zich laten screenen voor een individueel advies.

Het evenement wordt door de gemeente geïnitieerd en wordt in samenwerking georganiseerd met:

- Sportcampus Zuiderpark;
- Ouderenorganisaties en zorgwinkels;
- Zorginstellingen/wooncentra;
- Huisartsen/fysiopraktijken.

Rollator APK

Vóór de Rollatorloop worden de rollators nagekeken door een technisch persoon met kennis van rollators. Tijdens de check wordt er ook gekeken of de afstelling van deelnemende rollators nog goed zijn. Naast de prijsuitreiking voor de behaalde afstanden kunnen de deelnemers meedoen aan de wedstrijd 'PimpupYourRollator'. De mooiste ge-etaleerde/versierde rollator kan een prijs winnen. Denk maar aan een rollator gedecoreerd met lichtjes, vlinders en bloemen.



ONTWERP RAADSBSLUIT

De gemeenteraad van de gemeente Den Haag gelezen het initiatiefvoorstel 'De Haagse Rollatorloop' van het raadslid Richard de Mos van Hart voor Den Haag, besluit:

1. Jaarlijks in samenwerking met belangenorganisaties de Haagse Rollatorloop te laten plaatsvinden;
2. De financiële dekking voor de Haagse Rollatorloop uit het jaarlijkse budget voor het ouderbeleid te financieren, alsmede financiële middelen te zoeken bij mogelijke partners en donateurs;
3. Ouderenorganisaties en zorgwinkels hierbij te betrekken;
4. Als locatie het Zuiderpark aan te wijzen en de sportcampus hierbij te betrekken.

Richard de Mos

Hart voor Den Haag

INFORMATIEBRONNEN

- * <https://olympischstadion.nl/nl/landelijke-rollatorloop>
- <http://www.rollatorloop.nl/>
- <https://iinii.nl/de-nationale-rollatorloop-olympisch-stadion/>
- **<https://nos.nl/artikel/2350135-ouderen-vielen-het-afgelopen-jaar-vaker-in-huis.html>
- **<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/49/dagelijks-13-doden-door-een-val#:~:text=Vooral%20ouderen,was%20negentig%20jaar%20of%20ouder.>
- <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers>
- <https://www.tubantia.nl/video/kanalen/tc-tubantia~c415/series/korte-reportage~s957/rollatorloop-zet-de-rollator-in-een-positief-daglicht~p83693?referrer=https://www.google.com/>