

Checklist bouwstenen en (ontwerp)elementen voor een optimale woon(zorg)omgeving voor ouderen

Vanuit een inventarisatie van literatuur en praktijkvoorbeelden zijn we gekomen tot een praktisch inzetbaar overzicht van de verschillende bouwstenen en bijbehorende (ontwerp)elementen van een optimale woon(zorg)omgeving voor ouderen. Dit overzicht kan door betrokkenen uit verschillende domeinen en ouderen zelf worden gebruikt als een checklist bij het realiseren van een optimale woon(zorg)omgeving.

Woning

Bouwstenen	(Ontwerp)elementen	Invullen:
Toe- & doorgankelijkheid	Geen drempels, rollator toegankelijk, gelijkvloers/(trap)lift	
Veiligheid	Antislipvloer, geen kabels, hoge stoel, bank, bed om gemakkelijk uit op te staan, beweegruiimte, steunen en handgrepen in badkamer en wc, vaste trapleuning en trapbekleding, antislip onder losse kleedjes, goede verlichting (ook 's nachts bij het naar de wc gaan), daglicht, contrasterend kleurgebruik tussen inrichting en ruimtelijke omgeving (muren/vloer)	
Herkenbaarheid & oriëntatie	Kleurgebruik, inrichting en uitzicht, voordeur als herkenning van 'thuis', symbolen op deuren, goede verlichting (naar bijvoorbeeld wc 's nachts)	
Vrijheid	Een eigen plek, bewegingsruimte, foto's, objecten en meubilair met een verhaal, uitzicht, buitenruimte (tuin/balkon), plek voor activiteiten	
Thuisgevoel	Foto's, objecten, meubilair met een verhaal, voordeur (scheiding openbaar-privé, herkenning 'thuis'), ruimte voor hobby's, sociale interactie	
Genot	Uitzicht op levendigheid of de natuur, buitenruimte (tuin/balkon), gemeenschappelijke ruimte, gezamenlijke activiteiten. Continuïteit in het samenkomen is een belangrijke voorwaarde voor het gezamenlijk genieten.	
Ontspanning	Stoel in de woonkamer, balkon/tuin, uitzicht op groen en planten in huis	
Comfort	Toe- en doorgankelijkheid, voldoende bewegingsruimte, (dag)licht, uitzicht, hulpmiddelen, aangename regelbare temperatuur, goede akoestiek, diensten aan huis	

Bouwstenen	(Ontwerp)elementen	Invullen:
Digitale technologieën (e-health & domotica)	Stimuleren van beweging, ondersteuning bij dagstructuur, prettig en zelfstandig wonen, contact met professional, mantelzorger of vrijwilliger (beeldbellen, via app, tablet), zelfstandig koken en eten, zorg (met elkaar) regelen, zelfstandig en veilig naar buiten, ondersteuning voor zorgprofessionals	
Diensten aan huis	Maaltijdservice, alarmering, klusdienst, pedicure, kapper, huishoudelijke hulp, vervoersdiensten, gezelschap	
Gemeenschappelijke voorzieningen, diensten & activiteiten	Gemeenschappelijke/geclusterde woon(zorg)concepten met gemeenschappelijke voorzieningen zoals tuin, ruimten (gebruik, beheer en onderhoud), gemeenschappelijke diensten (zoals zorg en ondersteuning) aan huis en gemeenschappelijke activiteiten	

Bouwstenen	(Ontwerp)elementen	Invullen:
Ontmoeting (in de woning)	Keukentafel, zithoek, logeerkamer	
Sociaal contact (vanuit of rondom de woning)	Stoel bij het raam, balkon of tuin, uitzicht op levendigheid, digitale technologieën en sociale platforms, gemeenschappelijke woon(zorg)concepten	

Voor een volledig overzicht van alle geraadpleegde bronnen [klik hier](#)

Buurt/wijk

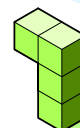


Bouwstenen	(Ontwerp)elementen	Invullen:
Bewegvriendelijkheid	Zie kenmerken hieronder	
Groen	Openbaar groen, (gemeenschappelijke) (moes)tuin, besloten wandeltuinen, intergenerationele tuinen, schaduwplekken, landbouwgroen	
Toegankelijkheid & veiligheid	<ul style="list-style-type: none"> Openbare ruimte: goed onderhouden en beheerd, toegankelijke trottoirs en wandelpaden, geen uitstekende stoeptegels, niet glad, breed genoeg voor een rolstoel of rollator, goed verbonden straten, voldoende wegovertgangen met geschikte oversteektijden en visuele en audio-aanwijzingen, aparte brede fietspaden, bankjes (juiste hoogte, zitvlak en leuningen) om de 1 00-125m op een locatie met uitzicht op waar activiteit is, straatverlichting, (over)zicht op omgeving en mensen (zichtlijnen), positionering van ramen en deuren met zicht op straat. Openbare gebouwen: liften, steunrails, antislipvloeren, afwezigheid drempels, rollator/rolstoel-toegankelijk 	
Herkenbaarheid & oriëntatie	Diversiteit in architectuur, de aanwezigheid van herkenningspunten (o.a. op straathoeken) en goede bewegwijzering	



Bouwstenen	(Ontwerp)elementen	Invullen:
Bereikbaarheid & toegankelijkheid van primaire voorzieningen	Op 500 m loopafstand: arts, apotheek, supermarkt, OV-halte, (openbaar) vervoersdiensten	
Bereikbaarheid & toegankelijkheid van overige voorzieningen	Openbare wc's, bibliotheek, buurthuis, horeca, sportfaciliteiten, gebedshuis, brievenbus, glas- en papierbak, pinautomaat, kapper (eventueel door functiemenging: meerdere functies in één voorziening)	
Informatie, advies & ondersteuning (zorg, wonen en welzijn)*	Centraal informatieloket met informatie, advies en ondersteuning over wonen, zorg en welzijn voor ouderen	
Gezondheidsvoorlichting & preventieprogramma's*	Centrale educatievoorziening in de buurt of wijk voor: <ul style="list-style-type: none"> Gezondheidsvaardigheden en preventieprogramma's Digitale vaardigheden bij ouderen 	
Informele zorg & ondersteuning	Centraal punt voor aanbod van informele zorg en ondersteuning in de wijk, nabijheid en betrekken van mantelzorgers (door zorgverleners), digitale platforms voor hulp en ondersteuning	
Inzichtelijk aanbod & organisatie van activiteiten	Vrijwilligerswerk, burgerinitiatieven, boekenclubs, wandel- en fietsgroepen, kook- en bijbelgroepen en internet-communities, dagbesteding, organisatie sport- en beweegactiviteiten, intergenerationele activiteiten (zoals ondersteuning bij opvoeding en onderwijs)	

De Juiste Zorg: integraal, preventief & proactief	<ul style="list-style-type: none"> Maatwerk: zorg die aansluit op de behoeften van ouderen Gezondheidsvoorlichting en preventieprogramma's Aandacht voor de woon(zorg)omgeving van de oudere Educatie van zorgprofessionals in aanvullende competenties gericht op digitale vaardigheden, persoonsgerichte zorg, gezamenlijke besluitvoering, interprofessionele samenwerking, actief betrekken van mantelzorgers en naasten en wijkgerichte zorg
Zorg op de Juiste Plek: (dichter) bij ouderen thuis	Monitoring thuis d.m.v. e-health, verpleeghuiszorg thuis, ziekenhuiszorg aan huis ('hospital at home care'), eerstelijnsverblijven, buurtziekenhuizen/ wijkklinieken
Samenwerking binnen het zorgdomein & tussen domeinen zorg, wonen en welzijn	<ul style="list-style-type: none"> Integraal zorg- en ondersteuningsplan afgestemd op wensen en behoeften van de oudere Kernteam met in ieder geval huisarts en wijkverpleegkundige en andere zorgverleners Afstemming tussen zorg- en welzijnsprofessionals in MDO (multidisciplinair overleg)
Samenwerking tussen formele & informele zorg	Betrekken van burens en mantelzorgers door zorgprofessionals. Digitale sociale platforms
Ondersteuning van mantelzorgers	Respijtzorg, psychosociale steun, sociaal netwerk



* houd rekening met de toenemende groep ouderen met een migratieachtergrond en een taalbarrière

Bouwstenen	(Ontwerp)elementen	Invullen:
Toegankelijkheid & veiligheid	Zie fysieke kenmerken en (ontwerp)elementen	
Fysieke ontmoetingsplekken	Voetgangersgeoriënteerde buurten, publieke groene ruimten, bankjes in de publieke ruimte, (moes)tuin, (voor)tuinen, balkons, semi-publieke ruimten (zoals (bankjes in) een galerij, trappenhuis), gemeenschappelijke ruimten, voorzieningen (sportvoorzieningen, horeca, gebedshuis, welzijnsvoorzieningen (o.a. buurtcentrum, dagopvang), 'third places' (o.a. supermarkt, kringloopwinkel)	
Ontmoetingsactiviteiten	Aanbod en organisatie van activiteiten; informeel (clubjes en groepjes) en formeel (vrijwilligerswerk, welzijnsvoorzieningen), uitlaten huisdier (hond)	
Intergenerationeel contact	Intergenerationele tuinen, woonvormen, activiteiten (zoals ondersteuning in opvoeding en onderwijs)	
Kanalen voor betrokkenheid & zeggenschap	Burgerinitiatieven en organisatie van ouderenparticipatie	
Digitale ontmoetingsplekken	Digitale sociale netwerken en digitale sociale platforms (Een belangrijke voorwaarde voor optimaal gebruik is laagdrempeligheid en goede begeleiding)	