

Ouderen langer op de fiets

De vergrijzing in Nederland neemt toe, en dit heeft invloed op het fietsgebruik. Hoewel ouderen nog steeds graag korte stukken fietsen, wil het ministerie van Verkeer en Waterstaat weten hoe het fietsen aantrekkelijk gemaakt en gehouden kan worden voor ouderen. MuConsult verrichtte hiernaar een onderzoek.

Mariëtte Pol, MuConsult

De uitgangspositie voor een fietsbeleid is alvast positief, want hoewel het gebruik van de auto op korte verplaatsingen fors is toegenomen onder ouderen, is het gebruik van de fiets door deze doelgroep sinds 1990 gelijk gebleven. De huidige ouderen fietsen graag. Zo maakten jonge senioren (65-75 jaar) in 2005 een derde van de korte verplaatsingen met de fiets, tegen een kwart met de auto.

Redenen om minder te fietsen

De belangrijkste reden voor senioren om minder of niet meer te fietsen zijn de lichamelijke en mentale ongemakken. Motorische functies als spierkracht en evenwicht nemen af, de zintuiglijke waarneming verslechterd en de conditie vermindert. Bovendien gaan cognitieve zaken als reactietijd, het uitvoeren van meerdere taken tegelijk en het geheugen achteruit. Vooral oudere senioren (75+) hebben hiermee relatief vaak te kampen.

In het recente enquêteonderzoek van de Fietzersbond en Unie KBO (Van Loon en Broer, 2006) geven verreweg de meeste ouderen aan minder of niet meer te fietsen vanwege gezondheidsredenen (45%). Andere veelgenoemde redenen zijn het drukke verkeer, het gevoel van onzekerheid en de afstanden. Uit de groepsdiscussies met ouderen die in het kader van ons onderzoek zijn gevoerd, blijkt dat de onvoorspelbaarheid van andere verkeersdeelnemers het fietsen voor hen lastig maakt.

Toch blijft de fiets een aantrekkelijk vervoermiddel voor ouderen. Met de fiets kunnen zij vlot en gemakkelijk op de bestemming komen. Daarnaast willen fietsende senioren (blijven) fietsen omdat zij het fietsen gezond en ontspannend vinden en fietsen goed is voor het milieu.



Het fietsgebruik onder ouderen bevorderen is goed mogelijk. Drie groepen van min of meer concrete maatregelen zijn te onderscheiden:

1. Vereenvoudigen complexe verkeerssituaties

Diverse ongeval- en vragenlijststudies hebben uitgewezen dat ouderen vooral problemen hebben met het links afslaan op kruispunten, waarbij men de aandacht moet verdelen tussen verschillende deeltaken, zowel op fysiek als op cognitief gebied.

Met het aanpassen van de infrastructuur kunnen deze handelingen vereenvoudigd worden. De complexe taak kan worden opgedeeld in kleine, behapbare taken, bijvoorbeeld door middel van middengeleiders en rotondes, waarbij fietsers voorrang krijgen. Dan hoeven fietsers alleen nog maar het verkeer van rechts in de gaten te houden. Ook verkeerslichten, gescheiden infrastructuur voor fietsers en het verlagen van de snelheid van het andere verkeer helpen bij het vereenvoudigen van de situatie.

2. Verminderen fysieke barrières

Fietsen vergt een continue inspanning, zowel om vooruit te komen als om het juiste evenwicht te houden. Situaties waarin een extra inspanning wordt vereist kunnen voor oudere fietsers een barrière vormen. Hellingen, tegenwind, vaak moeten opstappen en wegrijden en de fiets moeten optillen om in een fietsenrek te plaatsen zijn zulk soort barrières. Oudere fietsers zijn gebaat bij zaken als fietsvriendelijke fietsbruggen en -tunnels, rustpunten langs de weg, verkeerslichten met een lange groenfase en fietspaden zonder hobbels.

Aanpassingen aan de fietsen kunnen ook helpen. Fietsen met een hulpmotortje, een hand- en terugtraprem, spiegels, fietsverlichting die ook bij stilstand blijft branden, met een lage instap of een wandelstokklem bijvoorbeeld. Deze fietsen zijn vaak onbekend bij ouderen. Om het aanbod een grotere bekendheid te geven en om de doelgroep kennis te laten maken met aangepaste fietsen heeft de Fietzersbond het idee om uitprobeerdagen te organiseren, waarbij ouderen en andere belangstellenden een proefritje kunnen maken op verschillende aangepaste fietsen.

3. Verminderen onvoorspelbaar gedrag medeweggebruikers

Uit de gevoerde groepsdiscussie met ouderen bleek dat het onvoorspelbare gedrag en het negeren van verkeersregels van medeweggebruikers voor oudere fietsers lastig kan zijn. Eén van de opmerkelijke resultaten uit de groepsdiscussies was dat oudere fietsers vinden dat (brom)fietsers te weinig moeite doen om gezien en gehoord te worden. In de groepsdiscussies werd daarom gepleit voor een publiekscampagne om het gebruik van (brom)fietsverlichting in het donker en het gebruik van een goed hoorbare bel te stimuleren.

Referenties:

- MuConsult (2006). *Ouderen op de fiets. Studie uitgevoerd in opdracht van AVV.*
- Van Loon en Broer (2006). *Fietsen zolang het kan. Onderzoek uitgevoerd door de Fietserbond in samenwerking met Unie KBO.*