

---

## Naar betekenisvolle beweging

**Auteurs:** Louise Meijering

---

### Towards meaningful mobility

This editorial is based on [Towards meaningful mobility: a research agenda for movement within and between places in later life](#)

---

**Kernwoorden:** 'stillness', beweging, mobiliteit, ouderen, participatie

---

**Keywords:** Later life, Mobility, Movement, Participation, Stillness

---

Mobiliteit of fysieke beweging draagt bij aan gezondheid en kwaliteit van leven op latere leeftijd. Het onderzoek naar fysieke beweging op latere leeftijd vindt momenteel veelal plaats in twee gescheiden stromingen, over respectievelijk kwantitatieve en objectieve patronen en kwalitatieve en subjectieve ervaringen van mobiliteit. Dit redactioneel gaat over welke innovaties in onderzoek nodig zijn om het inzicht in mobiliteit op latere leeftijd te vergroten. Dat dergelijk onderzoek naar wat beweging betekenisvol maakt van vitaal belang is, wordt eens te meer duidelijk in de huidige COVID-19 crisis. In deze tijd wordt de mobiliteit van ouderen beperkt, wat grote gevolgen heeft voor hun welbevinden.

### Het belang van mobiliteit op latere leeftijd

Mobiliteit op latere leeftijd is erg belangrijk, omdat zij bijdraagt aan gevoelens van onafhankelijkheid, eigen regie, en sociale betrokkenheid. Mobiliteit heeft zowel een extrinsieke als een intrinsieke waarde. Met andere woorden, mobiliteit stelt ouderen in staat om andere doelen te bereiken, en om te bewegen om het bewegen. Door mobiel te zijn, kunnen ouderen vanuit hun huis naar andere plekken toe gaan, en kunnen ze zich vrij en autonoom voelen. Daarom ervaren veel ouderen de behoefte om mobiel te blijven.<sup>1</sup>

In dit redactioneel beperken we ons tot mobiliteit als de fysieke beweging binnen en tussen plekken. Niet fysieke vormen van mobiliteit, zoals digitale mobiliteit, vallen daarbuiten.

We kijken naar zowel patronen van mobiliteit, ofwel het afleggen van de route van punt A naar punt B, als ervaringen van mobiliteit, waarbij het doel van de beweging centraal staat.<sup>2</sup> Kleine bewegingen, zoals opstaan uit een stoel en van de woonkamer naar de keuken lopen om een kop koffie te maken, vallen ook onder mobiliteit.

Mobiliteit op latere leeftijd is niet vanzelfsprekend. Veel oudere mensen ervaren fysieke en cognitieve beperkingen die hun mobiliteit beïnvloeden. Een minder goede mobiliteit kan gevolgen hebben, zoals afname van sociale participatie en toename van sociale uitsluiting. Het dominante gerontologische discours van actief en succesvol ouder worden, benadrukt echter vooral het belang van investeren in actief en gezond blijven, en niet zozeer in het omgaan met de fysieke en cognitieve beperkingen die horen bij het ouder worden.<sup>3</sup> Hierdoor wordt de dagelijkse realiteit van een meer beperkte mobiliteit veelal niet in ogenschouw genomen. Bijvoorbeeld, het huis stofzuigen kan betekenen dat iemand geen energie meer overheeft om naar de supermarkt te lopen. Betekenisvolle beweging ontstaat door de keuzes die hierin gemaakt worden.

### Patronen en ervaringen van mobiliteit

Er zijn twee stromingen in onderzoek over mobiliteit van ouderen waarneembaar: 1) over patronen van mobiliteit, en 2) over

ervaringen van mobiliteit.

*Patronen van mobiliteit* gaan over feitelijke, vaak gekwantificeerde beweging. Deze stroming vindt zijn oorsprong in de tijd – ruimte geografie van Torsten Hägerstrand. De tijd – ruimte geografie bestudeert de ruimtelijke omgeving en beweging van mensen zoals die plaatsvindt in de tijd. Verschillende studies hebben aangetoond hoe mobiliteit buitenshuis, ofwel beweging tussen plekken, bij kan dragen aan actief en gezond ouder worden.<sup>4,5,6</sup> Deze studies meten objectieve patronen van mobiliteit buitenshuis in termen van routes, timing en vervoermiddelen. Veel gebruikte methoden in dit soort onderzoek zijn vragenlijsten, reisdagboeken, stappentellers en GPS – tracking, die gebruikt worden om beweging uit te drukken in termen van snelheid, lengte, timing en frequentie. Door dit soort onderzoek weten we dat mobiliteit in termen van frequentie en reikwijdte van mobiliteitspatronen buitenshuis afneemt bij toenemende leeftijd.

Veel onderzoek naar patronen van mobiliteit op latere leeftijd gaat over gezonde en actieve ouderen. Er is weinig onderzoek naar de mobiliteitspatronen van ouderen die leven met beperkingen. We weten wel dat de mobiliteit van ouderen met cognitieve beperkingen beperkter is dan die van gezonde ouderen. Ook is bekend dat functionele beperkingen in mobiliteit, zoals moeite met (trap)lopen en tillen, gerelateerd zijn aan minder fysiek actief zijn. Het is echter grotendeels onduidelijk hoe patronen van mobiliteit beïnvloed worden door fysieke en cognitieve beperkingen die vaker voorkomen op latere leeftijd. Daarom is onderzoek nodig naar de mobiliteitspatronen van ouderen met bijvoorbeeld diabetes, hart – en vaatzieken, geheugenproblemen, artritis of botontkalking.

Het meeste onderzoek naar patronen van mobiliteit gaat over beweging buitenshuis. Dit betekent een significante kennislacune, omdat ouderen veel van hun tijd binnenshuis doorbrengen.<sup>7</sup> Op basis hiervan kunnen we concluderen dat de meeste beweging waarschijnlijk binnenshuis plaatsvindt. Verder kan het zo zijn dat als ouderen relatief actief zijn binnenshuis, en daar dus veel bewegen, ze minder energie over hebben voor het ondernemen van activiteiten buitenshuis – of andersom. Daarom is beweging binnenshuis een onmisbare schakel die nodig is om een compleet beeld van mobiliteitspatronen op latere leeftijd te genereren.

Verder bestaan er verschillen in patronen van mobiliteit tussen sociaal-culturele contexten, omdat in sommige contexten fysieke beweging makkelijker is dan in andere. In sommige culturen is het bijvoorbeeld niet gepast voor ouderen om alleen naar buiten te gaan; of in auto–afhankelijke samenlevingen zijn er beperkte mogelijkheden voor actieve vormen van transport voor ouderen. Er is echter weinig onderzoek buiten de westerse wereld naar mobiliteitspatronen, en daarmee ook weinig vergelijkend onderzoek.<sup>8</sup>

*Ervaringen van mobiliteit* omvatten subjectief waargenomen, vaak kwalitatief bestudeerde, beweging van ouderen zoals die plaatsvindt in hun dagelijkse leven. Deze stroming heeft zich ontwikkeld als een reactie op sommige van de tekortkomingen van het meer positivistische onderzoek naar patronen van mobiliteit.<sup>2</sup> Onderzoek naar ervaringen van mobiliteit op latere leeftijd heeft aangetoond dat de beweging van ouderen sterk samenhangt met de beweging van mensen die belangrijk voor hen zijn, zoals een partner, familieleden, vrienden en burens. De nadruk ligt hierbij op beweging in en naar sociale en recreatieve activiteiten. Dergelijk onderzoek heeft ook laten zien dat mobiliteit kan bijdragen aan welzijn en kwaliteit van leven, doordat het leidt tot een gevoel van autonomie, zelfredzaamheid, keuzevrijheid en sociaal nut.<sup>9,10,11</sup>

Het onderzoek naar ervaringen van mobiliteit bevat een aantal kennislacunes, die opvallend genoeg grotendeels overeenkomen met de lacunes in het onderzoek naar patronen van mobiliteit. Het meeste onderzoek naar ervaringen van mobiliteit wordt gedaan met relatief actieve en gezonde ouderen.<sup>12</sup> Er is echter geen onderzoek naar hoe de mobiliteitservaringen van gezonde ouderen zich verhouden tot die van ouderen met meer beperkingen. Dergelijk onderzoek zou zinvol zijn om de kwetsbaarheden en kracht van ouderen rondom mobiliteit in kaart te brengen. Daarbij gaat het om waarom en waarheen ze gaan, welke keuzes ze maken, en de barrières en mogelijkheden die ze ervaren. Hierbij is het nuttig om aan te sluiten bij onderzoek naar hoe beweging en '*stillness*' elkaar afwisselen. Onder '*stillness*' verstaan we bijvoorbeeld rustig zitten, nadenken en dagdromen.<sup>13</sup>

Tevens is er weinig onderzoek naar hoe ouderen hun beweging binnen plekken, zoals het huis, ervaren. Onderzoek naar dergelijke ervaringen zal het beeld van wat beweging op latere leeftijd is verdiepen. Met name oudere vrouwen brengen veel tijd binnenshuis door, en meer inzicht in de genderspecifieke ervaringen van mobiliteit zou onze kennis over beweging binnenshuis verder kunnen inkleuren. Tot slot is er weinig vergelijkend onderzoek naar ervaringen van mobiliteit buiten de westerse wereld, wat het belang van interculturele vergelijkingen onderstreept.

### **Wat is belangrijk in een nieuwe aanpak van mobiliteit**

De hiervoor besproken onderzoekstromingen naar patronen en ervaringen van mobiliteit bestaan vooral naast elkaar en worden weinig geïntegreerd. Het is belangrijk om deze stromingen te verbinden, omdat dat een meer overkoepelend perspectief zal bieden op wat beweging op latere leeftijd betekenisvol maakt. Een dergelijk perspectief maakt het mogelijk te kijken naar welke vormen van beweging ouderen kunnen en willen ondernemen. Gebaseerd op de geïdentificeerde lacunes in onderzoek stel ik daarom drie meer algemene richtingen in onderzoek naar mobiliteit op latere leeftijd voor: 1) mobiliteit als beweging buiten- en binnenshuis; 2) diversiteit in mobiliteit; en 3) tijd en mobiliteit.

Ten eerste is het van belang om bij onderzoek naar beweging op latere leeftijd ook beweging binnenshuis mee te nemen, en daarmee beweging binnen- en buitenshuis te verbinden. Dit zal inzicht genereren in de fysieke en sociale factoren die ouderen in staat stellen om te bewegen, maar ook de factoren die hen beperken in hun beweging. Voorts biedt gecombineerd onderzoek naar beweging binnen – en buitenshuis de mogelijkheid om te kijken hoe beweging zich verhoudt tot niet bewegen of '*stillness*'. Zowel het sociaal-wetenschappelijke als het medische debat rondom actief en gezond ouder worden en sedentair gedrag zal verrijkt worden door het belang van beweging én van '*stillness*' binnenshuis naar voren te brengen.<sup>14</sup> Het begrip '*stillness*' is extra interessant in het kader van de huidige COVID-19 crisis, omdat de lockdown onvermijdelijk resulteert in minder beweging buitenshuis. Dit is iets wat door sommige ouderen omarmd wordt, maar wat voor ander moeilijker te verdragen is en kan leiden tot bijvoorbeeld sociale isolatie, eenzaamheid en een lagere kwaliteit van leven. Ten tweede is het belangrijk om, naast het includeren van beweging en '*stillness*' binnenshuis, de diversiteit in onderzoek naar mobiliteit op latere leeftijd te vergroten. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om diversiteit in termen van culturele context, sociaal – economische status, gender, maar ook in fysieke en cognitieve beperkingen.

Tot slot is de rol van tijd in mobiliteit ten onrechte een onderbelicht aspect. Er is wel enig bewijs voor variatie in mobiliteit over de tijd. Ouderen gaan bijvoorbeeld relatief weinig 's avonds naar buiten en vermijden minder prettige weersomstandigheden. Het meeste onderzoek wordt echter gedaan op één moment in de tijd. Om inzicht te krijgen in de variatie van mobiliteit over tijd van dag, week, maand en jaar is longitudinaal onderzoek nodig. Deze variatie over de tijd zou verbonden moeten worden aan andere omstandigheden, zoals hoe iemand zich voelt, de beschikbaarheid van andere mensen om activiteiten mee te ondernemen, de aanwezigheid en openingstijden van winkels en diensten, en weersomstandigheden. Daarmee zou verklaard kunnen worden hoe en waarom patronen en ervaringen van mobiliteit variëren op verschillende momenten in de tijd.

## Conclusie

Door het geschetste meer overkoepelende perspectief op mobiliteit toe te passen, kan betekenisvolle beweging op latere leeftijd beter begrepen worden. Dit zal bijdragen aan het verhogen van kwaliteit van leven op latere leeftijd, en aan beleid op het gebied van gezond ouder worden en leeftijdsvriendelijke omgevingen.<sup>15</sup> Onderzoek naar betekenisvolle beweging zal de mogelijkheden en beperkingen voor mobiliteit van ouderen in beeld brengen, geworteld in de perspectieven en behoeften van ouderen zelf. Dat is belangrijk, omdat die veelal buiten de dominante beleidsontwikkelingen worden gehouden van actief, succesvol en gezond ouder worden.

---

## Auteurs

### Louise Meijering

Population Research Centre, Urban and Regional Studies Institute, Faculteit Ruimtelijke Wetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen

*Corresponderend auteur:*

[l.b.meijering@rug.nl](mailto:l.b.meijering@rug.nl)

---

## Literatuurlijst

1. Meijering L, van Hoven B, Yousefzadeh S. "I think I'm better at it myself": the capability approach and being independent in later life. *Research on Ageing and Social Policy* 2019; 71: 229-258.
2. Sheller M, Urry J. The new mobilities paradigm. *Environment and Planning A* 2006; 38, 2: 207-26.
3. Rubinstein RL, de Medeiros K. "Successful aging", gerontological theory and neoliberalism: A qualitative critique. *The Gerontologist* 2015; 55: 34-42.
4. Hirsch JA, Winters M, Ashe MC, Clarke PJ, McKay HA. Destinations that older adults experience within their GPS activity spaces: Relation to objectively measured physical activity. *Environment and Behavior* 2016; 48: 55-77.
5. Meijering L, Weitkamp G. Numbers and narratives: Developing a mixed methods approach to understand mobility in later life. *Social Science & Medicine* 2016; 168: 200-206.
6. Voss C, Sims-Gould J, Ashe MC, McKay HA, Pugh C, Winters M. Public transit use and physical activity in community-dwelling older adults: Combining GPS and accelerometry to assess transportation-related physical activity. *Journal of Transport & Health* 2016; 3: 191-99.
7. Sixsmith J, Sixsmith A, Malmgren Fänge A, Nauman D, Kucsera C, Tomson S, Woolrych R. Healthy ageing and home: The perspectives of very old people in five European countries. *Social Science & Medicine* 2014; 106: 1-9.
8. Nordbakke S, Schwanen T. Well-being and mobility: A theoretical framework and literature review focusing on older people. *Mobilities* 2014; 9: 104-29.
9. Goins RT, Jones J, Schure M, Rosenberg DE, Phelan EA, Dodson S, Jones DL. Older adults' perceptions of mobility: A metasynthesis of qualitative studies. *The Gerontologist* 2015; 55: 929-42.
10. Van Hoven B, Meijering L. Mundane mobilities in later life – Exploring experiences of everyday trip-making by older adults in a Dutch urban neighbourhood. *Journal of Research in Transportation Business & Management* 2019; 30: 100375.
11. Ziegler F, Schwanen T, 'I like to go out to be energised by different people': An exploratory analysis of mobility and well-being in later life. *Ageing & Society* 2011; 31: 758-81.
12. Andrews GJ, Hall E, Evans B, Colls R. Moving beyond walkability: On the potential of health geography. *Social Science & Medicine* 2012; 75: 1925-32.
13. Cresswell T. Mobilities II: Still. *Progress in Human Geography* 2012; 36: 645-53.
14. Greef MHG de, Popkema DY, Kroes G, Midde B. Gezondheidsgerelateerde fitheid van sedentaire senioren in Nederland. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* 2006; 37, 3: 112-20.
15. Measuring the age-friendliness of cities: A guide to using core indicators. World Health Organization 2015. Genève:

World Health Organization.