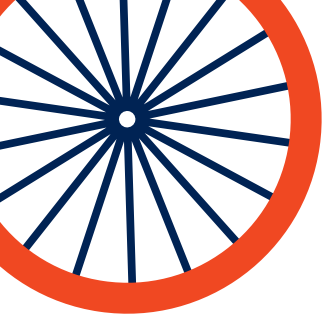
Samen komen we verder

Doortrappen in jouw gemeente

Lees meer over Doortrappen, en hoe je bij kunt dragen aan veilig fietsen tot je 100ste.

doortraPppen

veiliger fietsen tot je 100ste



“Iedere val van een oudere kost de maatschappij gemiddeld € 1.000,-. Reken maar uit wat je bespaart als je één val per jaar per gemeente kunt voorkomen.”

Fysiotherapeut Duivendrecht

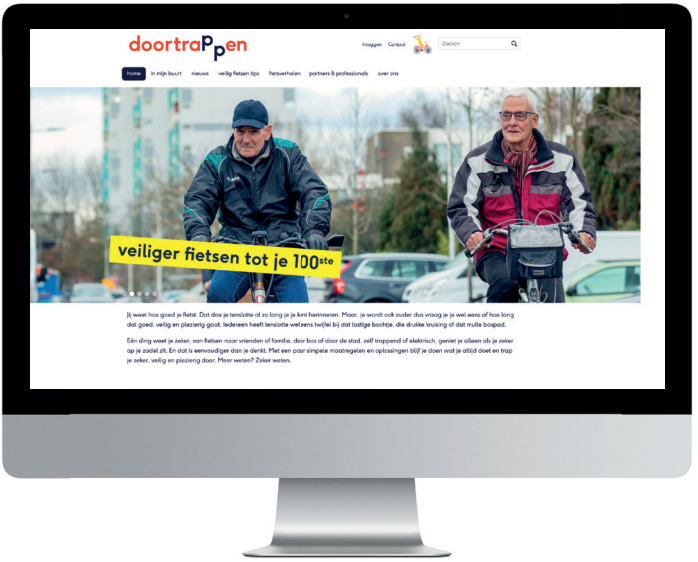
Veiliger Doortrappen op de fiets

In Nederland wordt fietsen ons met de paplepel ingegoten. We doen het dagelijks en het is tot op hoge leeftijd populair. Sinds 1993 is het aantal fietskilometers van 50-plussers met maar liefst 60 procent gestegen. Dat is positief, het houdt ons gezond, in beweging en ook sociaal actief. Maar: oudere fietsers zijn ook kwetsbaar. Het aantal senioren dat met fietsongevallen ernstig letsel oploopt is sinds 2000 met vijftig procent toegenomen.

Veel oudere fietsers durven na een ongeval niet meer te fietsen, wat grote impact heeft op hun gezondheid, zelfredzaamheid en mogelijkheid tot sociale betrokkenheid in de maatschappij. Onder het motto ‘niet afstappen, maar doortrappen’ zetten provincies en gemeenten in op het programma Doortrappen. Op die manier moet het aantal fietsongevallen onder ouderen afnemen en kunnen ouderen langer mobiel en vitaal blijven. Doortrappen is ontwikkeld op initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en is een van de maatregelen in het Landelijk Actieplan Verkeersveiligheid.

Methode Doortrappen

Het doel van Doortrappen is om fietsende ouderen bewust te maken van het aspect veiligheid, door dit onderwerp bespreekbaar te maken op de plekken waar ouderen al zijn. Dan gaat het erom hen te verleiden tot aanpassingen aan de fiets of in hun gedrag. Via hun eigen vertrouwde netwerk in de gemeente en op logische momenten krijgen de fietsers tips, informatie en interventies aangeboden die hen bewust maken van de mogelijkheden die zij hebben om hun eigen fietsveiligheid te verbeteren. Dat lukt, door fietsveiligheid te koppelen aan bewegen en actief blijven, door niet betuttelend te zijn en door de Doortrappen-boodschap in herkenbare stijl vorm te geven, consistent door te voeren en te blijven herhalen. Het resultaat? Minder ongelukken, gezondheidswinst, een betere kwaliteit van leven.



Meedoen is makkelijk

Doortrappen bestaat uit een landelijk netwerk met vertakkingen in provincies en gemeenten. Het is een programma waarmee met bescheiden inspanning een duurzame impact kan worden bereikt met:

- een nieuwe aanpak die de doelgroep activeert
- een aansprekende lokale invulling; dichtbij huis
- Doortrappen activiteiten die worden gevlochten in bestaande activiteiten, zoals een gymles of een fietstocht. Dus niet alleen maar extra werk voor de professional!
- een digitaal platform vol met praktische middelen, kennis en ondersteuning, zoals de kant-en-klare gesprekskaarten, die individueel of in de groep het gesprek over fietsen makkelijker op gang brengen

Voorbereiding

Carla, fietsende senior

Het programma Doortrappen is gebaseerd op een route waarin een onbewuste oudere fietser zich in acht stappen ontwikkelt tot een bewuste fietser, die zelf actie onderneemt om zeker en veilig te kunnen blijven fietsen. De persoon Carla is de fictieve vertegenwoordiger van de groep oudere fietsers die centraal staat in Doortrappen. De route is ontwikkeld aan de hand van diverse gesprekken met de doelgroep, de ouderen zelf. Uit dit onderzoek is de persona Carla, onze ijkpersoon ontstaan.

Doortrappen kent eerst een voorbereidende fase. Vervolgens zijn er acht stappen die door Carla doorlopen worden en toewerken naar een Carla die bewust zelf stappen onderneemt om haar fietsveiligheid te vergroten. In elke stap ontmoet zij mensen en organisaties die hierin een rol spelen. We stellen ze aan je voor en illustreren de stappen met voorbeelden.

Landelijk bureau

Het landelijke bureau van Doortrappen ondersteunt alle partners regionaal en lokaal. Dit zijn bijvoorbeeld provincies, gemeenten, sportverenigingen, welzijnsorganisaties of lokale afdelingen van de ouderenbond. Het programmabureau biedt de merknaam Doortrappen, een uniforme huisstijl, een toolkit en een digitaal platform. In de regio en lokaal worden de interventies en communicatiemiddelen ingezet (uit de toolkit of zelf ontwikkeld) om de oudere fietser rechtstreeks te bereiken.

Kwartiermaker

De provincie stelt een kwartiermaker aan. Deze persoon betrekt en ondersteunt gemeenten bij de lokale uitrol van Doortrappen. De kwartiermaker stelt hier mogelijk ook (gedeelde) financiering voor beschikbaar. Hij/zij wordt ondersteund door het landelijke programmabureau.

Coördinator

In de gemeente wordt een Doortrappen coördinator benoemd. Een belangrijke taak is het zoeken en verbinden van lokale partners die direct in contact staan met de ouderen in de gemeente. De coördinator draagt actief bij aan de lokale invulling van dit nationale programma.

Lokale partner

Met behulp van de DoortrappenRadar (in de toolbox op de website) brengt de Doortrappen coördinator in kaart op welke plekken en via welke organisaties ouderen te bereiken zijn. Contact wordt gelegd met de eerste lokale partners zoals de fietsenmaker, de huisarts, de fysiotherapeut, de sportvereniging of de plaatselijke afdeling van de ouderenbond.

De coordinator en de lokale partners gaan na aan welke bestaande activiteiten Doortrappen acties toegevoegd worden. Deze staan in een overzichtelijke kalender. In deze voorbereiding wordt ervoor gezorgd dat de lokale partners zo veel mogelijk zelfstandig aan de slag kunnen. Daarnaast worden met elkaar voorbereidingen getroffen voor de promotieactiviteiten.

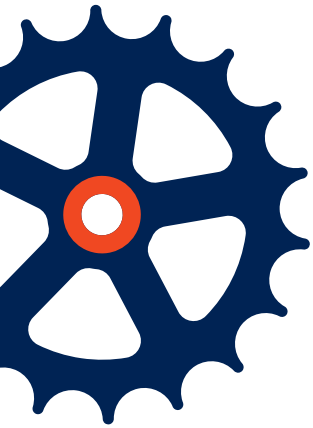
Acties met Carla in de hoofdrol: 8 stappen

Carla is onbewust

Alle partners uit de voorbereidende fase staan klaar om van start te gaan met Doortrappen! De agenda op de website met lokale activiteiten is gevuld. Carla hoort via verschillende kanalen over Doortrappen: er is bijvoorbeeld een bericht van een Doortrapper in de lokale krant, een flyer bij de dokter en een poster in de supermarkt.

Carla is bewust

Carla ziet het verhaal en de naam van Doortrappen regelmatig langs komen, mensen in haar omgeving spreken er over. Carla begint zich te herkennen in de Doortrappen boodschap “veiliger fietsen tot je 100ste”; een Doortrapper is iemand die graag fietst én goed nadenkt over veilig blijven fietsen naarmate de leeftijd stijgt.



1

2

In de eerste 4 stappen richten de activiteiten zich op:

- het communiceren van de Doortrappen boodschap
- het stimuleren van onderlinge communicatie over veiliger fietsen tussen fietsers
- herhaling: om Carla meer bewust te maken, is het belangrijk dat zij Doortrappen via meerdere kanalen en mensen tegen komt.

“Tijdens de koffie na de wandelgroep vind ik een gesprek over fietsen leerzaam en gezellig.”

Gedragsintentie

Carla is van plan

Zij heeft gezien en gehoord dat andere ouderen ‘veilig fietsen’ ook best een belangrijk thema vinden. Zij geeft de schuld niet meer alleen aan de wielrenners of jongeren die hun smartphone gebruiken op de fiets. Een uitnodiging van de wandelgroep komt per mail binnen: voor een gesprek over fietsen na afloop van de wandeling. Carla geeft zich daarvoor op.

4

3

Handelingsperspectief

Voor Carla wordt duidelijk dat haar gedrag aanpassen haar juist voordeel kan opleveren. Ze raakt in deze stap vertrouwd met het aanbod en krijgt het inzicht: ik kan hier iets mee. Op de gymclub ziet ze een korte film met fietstips en instructie. Dat is handig om te weten voor tijdens de jaarlijkse fietstocht van de club!

Informatie zoeken

Carla in actie

Er is veel informatie van en over Doortrappen. Carla kan deze informatie ook vinden, met suggesties over hoe ze zelf haar fietsgedrag kan aanpassen. Carla neemt de flyer van Doortrappen mee uit het folderrek bij het gezondheidscentrum en bezoekt de website doortrappen.nl.

Omdat Carla ervaren he
van veilig fietsen inziet,
moeite te doen om deel
mee aan een georganis
fietsinformatie wordt ge

Serieuze actie

5

6

Eerste kleine stappen

De gevonden informatie over veilig blijven fietsen brengt ze in de praktijk. Ook zal ze aan activiteiten meedoen in haar gemeente die haar weinig planning, tijd en moeite kosten. Carla vraagt de fietsenmaker een passende spiegel op haar stuur te zetten.

‘Ik heb meer geleerd dan gedacht, vooral over ingesleten gewoontes en gedrag.’

n heeft dat het werkt en nu het belang ziet, is zij bereid tijd te investeren en deel te nemen aan interventies. Ze doet aniseerde activiteit waarbij veel handige gegeven.

ctie

7

8

Omgeving motiveren

Carla is een enthousiaste ambassadeur geworden en motiveert haar omgeving om ook veilig te fietsen! Niet iedere oudere zal uiteindelijk een ambassadeur voor veilig fietsen worden.
Het kost immers tijd en herhaling van de boodschap. Verandering van (gewoonte)gedrag verloopt in veel kleine stapjes.

Naar duurzame gedragsverandering

Tot stap 7 gaat het vooral over interventies die eenvoudig onderdeel kunnen zijn van bestaande activiteiten waar senioren al zijn, of op af komen. Bijvoorbeeld: tijdens het koffiemoment na de beweegles neem je een keer de gesprekskaarten van Doortrappen door.
Diverse communicatiemiddelen en gedragsinterventies worden in de laatste vier stappen ingezet om het beoogde gedrag (veiliger fietsen) te kunnen bereiken. Je vind deze in de toolbox op doortrappen.nl bij ‘partners & professionals’.

5 uitgangspunten

Van- en door ons

De kans is groot dat een bevoogdende of betuttelende boodschap de oudere fietser niet bereikt. Wat werkt wel? Geef de doelgroep het gevoel dat Doortrappen 'van- en door ons' is en stimuleer ervaringen en tips onderling te delen.

2

1

Herkenbaarheid en herhaling

De Doortrappenboodschap is in herkenbare stijl vormgegeven. Herhaling en consistent doorvoeren van deze stijl leidt tot herkenning bij de oudere fietser, bijvoorbeeld met flyers bij de fietsenmaker. Het opstellen van een lokale communicatiekaart kan veel inzicht bieden in geschikte lokale kanalen binnen uw gemeente.

3

Verbind fietsveiligheid en bewegen

Mensen vinden bewegen, sporten en actief zijn (meestal) leuk, en het is bovendien een favoriet gespreksonderwerp. Verbind de boodschap over veiligheid met wat mensen graag doen. Daarmee vergroot je de impact van de communicatie. Door samen te werken met de afdelingen sport, welzijn en zorg, benut je elkaars kennis en netwerk.

“Tijdens de koffie na de wandelgroep vind ik een gesprek over fietsen leerzaam en gezellig.”
Anke (80), Doortrapper

4

Werk samen met lokale partners

Zodra het aardig weer is worden er tal van lokale activiteiten georganiseerd waar ouderen samen bewegen en fietsen. Het loont om hierop aan te sluiten en met de organiserende vrijwilligers samen te werken. Omarm het enthousiasme en geef vrijwilligers de tools en het vertrouwen om de Doortrappenboodschap over te brengen aan hun achterban. En... hou het praktisch.

5

Van onbewust naar ambassadeur

Het kost tijd, herhaling en veel kleine stapjes voordat een onbewuste oudere fietser openstaat voor fietstraining. Zorg daarom ook voor kleine, laagdrempelige interventies. Een gesprek over fietsonzekerheden met de buurvrouw of een instructiefilmpje ‘veilig opstappen’ helpen ook.

Doe mee met Doortrappen: veiliger fietsen tot je 100ste.

Een Doortrapper fietst graag en wil dat blijven doen! Een Doortrapper weet best dat het lichaam met de jaren wat strammer wordt en het reactievermogen minder, maar is zich niet altijd bewust van de risico's die dat met zich meebrengt. Sommige fietsers zijn misschien toch afgestapt, maar kunnen met extra beweegoefeningen of een technische aanpassing aan de fiets met vertrouwen weer jaren veilig doortrappen.

Heldere informatie, tips en activiteiten helpen de Doortrapper bewust te worden en simpele aanpassingen direct in de praktijk te brengen. Ook met elkaar in gesprek gaan over fietsen en ouder worden, dat motiveert.

Het landelijke programma ondersteunt provincies en gemeenten om van hun oudere, fietsende inwoners bewuste, zekere Doortrappers te maken. Het is de ambitie om de fietsveiligheid onder oudere fietsers te verbeteren, want veilig blijven fietsen is heel belangrijk.

Doortrappen in jouw gemeente? Dat kan.

Maak kennis met onze Doortrappen organisatie. Dit kan met het landelijke programmabureau (mail: programmadoortrappen@gmail.com), of maak een afspraak met de kwartiermaker in de provincie en/of de coördinator in je gemeente, om te bespreken wat voor jou mogelijk is. Op het platform doortrappen.nl vind je hun contactgegevens, tips, verhalen en de uitgebreide toolkit voor partners en professionals.

Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en wordt uitgevoerd met medewerking van provincies, vervoerregio's en gemeenten, en met landelijke partners als Beter Oud, BOVAG, Fietsersbond, het ministerie van VWS, Sportkracht12, Veilig Verkeer Nederland, VeiligheidNL en vele anderen.

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100ste