

# Volgens huisarts Pepijn Vroon maakt het verkeer Hilversummers ongezonder: 'Als we dit probleem niet aanpakken, is de zorg straks onbetaalbaar'

Bas Beekman  
11-03-26, 06:45



De drempel om te bewegen is volgens Pepijn Vroon te hoog.  
© Foto Studio Kastermans/Daniëlle van Coevorden

## HILVERSUM

De gemeente kan veel meer doen om te zorgen dat Hilversummers gezond blijven. Huisarts Pepijn Vroon ziet dagelijks dat senioren zich buiten niet durven te verplaatsen. Het gezondheidsvraagstuk moet volgens hem een essentieel onderdeel worden van het mobiliteitsbeleid. 'Inwoners voelen een drempel om te bewegen.'

De auto van Pepijn Vroon staat altijd voor zijn huis. De huisarts woont en werkt in Hilversum en ziet eigenlijk geen enkele reden om zich met de auto te verplaatsen. „Het is geen hele grote stad. Je bent overal net zo snel met de fiets; soms zelfs sneller. Tegenwoordig spring ik zelfs voor een spoedgeval op de fiets.”

Vroon doet dit niet zomaar. Als huisarts weet hij hoe belangrijk beweging is voor je gezondheid. Dat half uurtje fietsen of lopen op een dag zorgt ervoor dat je gezonder oud wordt. „Niet alleen fysiek, maar ook mentaal is het een fantastisch medicijn.”

De zorgvraag neemt als gevolg van de vergrijzing de komende jaren toe. De groep inwoners van boven de 80 doet het grootste beroep op de zorg. In het Gooi en de Vechtstreek groeit juist deze groep de komende vijftien jaar met 65 procent. Als er niets gebeurt, verdubbelen de kosten voor ouderenzorg in Nederland van 18 miljard euro nu naar 37 miljard euro in 2040.

De zorg kan deze vergrijzingsgolf alleen aan als we allemaal gezonder gaan leven. Maar dat gebeurt te weinig. 44 procent van de Hilversummers heeft overgewicht en meer dan de helft van de jongvolwassenen ervaart psychische klachten. „Het grootste deel van de inwoners is fysiek of mentaal niet fit. Uit alle onderzoeken blijkt dat je dan veel vatbaarder bent voor ziekten. Hier in mijn praktijk ben ik vooral bezig met bestrijding, maar we moeten veel meer inzetten op preventie.”

Daar wordt volgens Vroon te weinig bij stilgestaan. Niet alleen op landelijk niveau – waar decennia is bezuinigd op preventiezorg – maar ook in het lokale bestuur, waar meer mogelijk is dan mensen denken.

## Bewegingsruimte

„Een tijdje geleden was ik op visite bij een 72-jarige patiënt. De burens hoorden een geluid, daarna een schreeuw en hebben ons toen gebeld. Ze was van de trap gevallen. Het zag er allemaal dramatisch uit, maar gelukkig had ze niets gebroken. Ze kon alleen niet overeind komen. De patiënt woog 97 kilo, kwam nauwelijks meer buiten en kreeg steeds meer moeite met traplopen. Ze was dus niet fit genoeg om haar eigen gewicht te dragen.”

Toen Vroon vroeg hoe dat kwam, wist de patiënt zelf het antwoord ook niet. „Misschien heeft ze wel nooit geleerd om voor haar eigen lichaam te zorgen.” Net als bij veel andere ouderen gaf hij het advies om meer te gaan bewegen. Steeds vaker hoort hij in zijn praktijk dat senioren dat niet goed durven.

De auto is volgens Vroon veel te dominant in Hilversum. Zo erg zelfs dat lopen of fietsen wordt ontmoedigd. „De Emmastraat, de Vaartweg of Gijsbrecht van Amstelstraat; in de spits is het gewoon niet te doen om veilig te fietsen. Auto's rijden je bijna van de weg af. Zelfs ik heb daar last van, moet je nagaan als je tachtig bent.” Hierdoor worden mensen ontmoedigd om te bewegen, of zelfs gedwongen de auto te nemen, wat het probleem alleen maar vergroot. „Terwijl Hilversum juist een stad is waar je in principe geen auto nodig hebt. Zo groot is het hier allemaal niet. Toch voelen inwoners een drempel om te bewegen.”



Pepijn Vroon ontvangt dagelijks in zijn praktijk veel senioren.  
© Foto Studio Kastermans/Daniëlle van Coevorden

## Verandering

Gedragsverandering is ontzettend moeilijk voor mensen. Als Vroon in zijn praktijk aangeeft dat iemand meer moet bewegen, zijn er patiënten die aangeven niets met zijn advies te doen. Hetzelfde geldt voor gezonder eten, minder roken of eerder naar bed gaan; bepaalde gewoonten zijn moeilijk af te leren.

Om gedrag te veranderen heeft de overheid middelen om burgers te sturen. Zo is de accijns op sigaretten verhoogd en is er door het nieuwe kabinet een suikertaks aangekondigd. Als het gaat om beweging, gebeurt er volgens Vroon te weinig. „In Hilversum heb je een wethouder Verkeer, maar die is niet de wethouder voor Gezondheid. Die thema's liggen dicht bij elkaar dan men denkt. Hoe het verkeer wordt ingedeeld in een stad heeft effect op de gezondheid van je inwoners. Het gaat niet alleen om beweging, maar ook om vervuiling en geluidsoverlast. Dat heeft invloed op je ademhaling en je nachtrust.”

Vroon pleit er daarom voor om anders naar het verkeer te kijken. Niet alleen: hoe komen we zo snel mogelijk van A naar B? „Bij ieder mobiliteitsbesluit moeten we de vraag stellen: wat betekent dit voor de gezondheid van onze inwoners? Dat moet een essentieel onderdeel worden van het verkeersbeleid. We vinden het normaal dat iedere woning een parkeerplaats heeft, maar ik moet een vergunning aanvragen als ik een fietsenschuurtje in mijn tuin wil plaatsen. Daarin zie je dat we er te weinig bijilstaan.”

Als je met die bril naar de verkeerssituatie in de stad kijkt, denkt Vroon dat het de gezondheid automatisch verbetert. De openbare ruimte wordt dan ingericht vanuit het oogpunt van voetgangers en fietsers in plaats van de doorstroming van auto's. „Concreet zou ik overal de 30 km/u-limiet invoeren. Dat zorgt voor meer veiligheid op de weg, minder uitstoot en minder geluidsoverlast. Er moeten meer voetgangersoversteekplaatsen komen om senioren te motiveren om meer te lopen. En ik denk dat we moeten kijken of een fatbikeverbod mogelijk is. Sowieso snap ik niet waarom zoveel jongeren een elektrische fiets hebben, maar dat ligt ook aan de ouders.”

Politiek zullen dit soort maatregelen – net als de invoering van het betaald parkeren – niet populair zijn. „Mensen vinden het nu eenmaal 'lekker' om de auto te pakken. Maar de straten zijn nu zo vol dat kinderen nauwelijks meer kunnen spelen. Als we dit probleem nu niet aanpakken, is de zorg straks onbetaalbaar. We moeten het verkeer als serieuze oorzaak van dat probleem gaan zien.”



Zelfs voor spoed, stapt Vroon op zijn fiets.  
© Foto Studio Kastermans/Daniëlle van Coevorden