



VLAARDINGS OVERLEG REVALIDATIE

Emailadres: info@stichtingvor.nl
Website: www.stichtingvor.nl
Voorzitter: A. van den Bos

September/oktober 2021

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- Altijd vervoer, van dichtbij tot ver weg
- Tips om u veiliger te voelen op straat

De zorg is er voor u, voor mij en voor iedereen. Dat is goed geregeld in ons land.

Ook al hebben we nog steeds geen regering, de zorg gaat gelukkig door.
Zo kennen we de thuiszorg, de mantelzorg en de zorg buitenshuis.

We kunnen ons op diverse manieren verplaatsen. Met de rollator of eventueel een rolstoel en de bekende scootmobiel.

Daarnaast zijn er vele hulpmiddelen te verkrijgen, die bij u passen.

Verder is er vervoer via een taxi of een busje, die u naar een vakantieadres brengt of naar familie, zodat u kunt genieten van de verjaardag van bijvoorbeeld een kleinkind.

Natuurlijk moet u dat allemaal zelf aanvragen of met behulp van kinderen of burens.

Let wel, het is er wel allemaal voor u.

Zorg dat u de zorg krijgt die u nodig heeft.

Namens Stichting V.O.R.
Willem van der Hoek

Altijd vervoer, van dichtbij tot ver weg

Regiotaxi

Ook de regiotaxi is een vorm van openbaar vervoer. De regiotaxi is handig als u dichtbij huis moet zijn of maximaal 20 tot 25 kilometer verderop. U moet de regiotaxi vooraf reserveren. U wordt dan rond de afgesproken tijd thuis opgehaald en op uw bestemming afgezet. U deelt de regiotaxi met andere reizigers. Het komt vaak voor dat de regiotaxi onderweg ook andere mensen ophaalt of afzet. Iedereen mag mee met de regiotaxi. Als u een WMO-vervoerspaspas heeft, betaalt u minder.

Valys

Als u verder weg moet dan 20 tot 25 kilometer, dan is Valys een goede mogelijkheid. Dat is vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. Valys brengt u op plekken waar u met het gewone openbaar vervoer niet komt. Om met Valys te reizen, heeft u een Valyspas nodig. Die kunt u krijgen als u zelf niet in staat bent om met het openbaar vervoer te reizen. Als u een WMO-vervoerspaspas of een OV-begeleiderskaart heeft, kunt u ook een Valyspas krijgen. Met een Valyspas krijgt u een persoonlijk kilometerbudget van 700 kilometer per jaar in 2021. Voor elke reis geldt een eigen bijdrage van 20 cent per kilometer en u mag gratis een begeleider meenemen.

Scootmobiel

Bent u graag onafhankelijk en wilt u kleine afstanden zelfstandig kunnen afleggen? Dan kunt u veel plezier hebben van een scootmobiel. U kunt een scootmobiel zelf aanschaffen of u kunt er één aanvragen bij de gemeente. Als u een scootmobiel nodig heeft om mobiel te blijven, kan de gemeente u er één geven. Een scootmobiel mag vaak niet mee met de regiotaxi en andere vormen van vervoer.

Tips om u veiliger te voelen op straat

Voelt u zich buiten wel eens onveilig? U bent niet de enige. Hoewel onderzoek laat zien dat 65-plussers minder vaak te maken hebben met straatroof dan jongeren, voelen ouderen zich vaak kwetsbaarder. Deze tips helpen.

Als u ouder bent reageert u misschien minder snel en kunt u ook minder snel weglopen als iemand u lastigvalt. Misschien voelt u zich daardoor minder veilig. Met deze tips kunt u zelfverzekerd op pad.

1. Ga naar buiten als het licht is

Ga het liefst naar buiten als het licht is en er meer mensen op straat zijn. Moet u toch 's avonds weg, kies dan een goed verlichte route of vraag iemand om met u mee te gaan. Ga niet langs plekken die als minder veilig bekend staan.

2. Houd uw telefoon bij de hand

Houd uw telefoon altijd bij de hand, zodat u snel iemand kunt bellen als u hulp nodig heeft. Moet u langs een plek waar u zich minder veilig voelt, dan kunt u ook voor de zekerheid iemand bellen terwijl u erlangs loopt. Dat geeft een veilig gevoel. U kunt ook een mobiel persoonlijk alarm gebruiken. Dat is een alarmknop die u overal mee naartoe kunt nemen. U kunt altijd en overal luisteren en spreken, ook buiten dus. U kunt met één druk de knop hulp invoeren van een familielid of vriend, of een alarmcentrale. Dat kan bijvoorbeeld met de horloges van Wuzzi Alert.

3. Draag uw tas op een veilige manier

Gebruik een tas die u kunt afsluiten, bijvoorbeeld met een rits of met gespen. Draag deze met de riem over uw schouder. Loopt u op de stoep, houd de tas dan aan de kant van de gebouwen met de sluiting tegen u aan. Dan kan iemand die op een scooter of in een auto die voorbijrijdt de tas niet makkelijk afpakken. Rol een draagriem niet rond uw pols. Als iemand daaraan trekt, kunt u gewond raken. Leg uw tas nooit in uw rollator.

4. Wees wantrouwend als iemand u aanspreekt

Spreekt iemand u aan op straat? Vraagt iemand bijvoorbeeld om uw hulp? Denk eerst even na voordat u erop ingaat. Natuurlijk kan het geen kwaad om iemand de weg te wijzen. Maar wil iemand meer van u, wees dan wantrouwend. Ga in ieder geval nooit in op vragen om geld of vragen om met uw telefoon geld over te maken of een code te scannen. Dit zijn oplichterstrucs.

5. Zoek andere mensen op

Voelt u zich minder veilig, bijvoorbeeld omdat u denkt dat u wordt gevolgd? Ga dan naar een plaats waar veel mensen zijn of loop een winkel binnen.

6. Betaal met pin

Neem zo min mogelijk contant geld mee. Gaat u inkopen doen, betaal dan het liefst met uw pinpas. Zorg dat u uw pincode uit uw hoofd kent. Neem uw pincode nooit mee op een briefje. U kunt ook contactloos betalen met uw smartphone. Daarmee kunt u ook met uw vingerafdruk betalen.

7. Ga voorzichtig om met contant geld

Betaalt u aankopen contant, zorg dan dat anderen de inhoud van uw portemonnee niet zien. Heeft u een groot bedrag bij zich, bewaar dit dan op verschillende plaatsen, bijvoorbeeld in een tasje om uw hals en in zakken die u kunt dichtritsen.

8. Houd wat geld bij de hand

Het kan verstandig zijn om wat geld in uw jaszak te bewaren dat u makkelijk af kunt geven als iemand u bedreigt. Bron:Ikwoonleefzorg.nl

Meer nieuws leest u in de volgende nieuwsbrief van november/december 2021. Wij wensen u, namens het bestuur, veel leesplezier toe.

**Namens het bestuur van Stichting V.O.R.,
Willem van der Hoek en Ronald Brouwer**

Heeft u copy voor de nieuwsbrief? Mail het naar: r.brouwer19@chello.nl of whoekie@tiscali.nl