



VLAARDINGS OVERLEG REVALIDATIE

E-mailadres: a.vdbos@stichtingvor.nl
Website: www.stichtingvor.nl
Voorzitter: A. van den Bos

November/december 2023

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- De impact van een scootmobiel op je sociale leven
- Eigen bijdrage Wmo 2024 in Vlaardingen
- Tips huisartsenpost Schievliet voor spoed

De impact van een scootmobiel op je sociale leven

Veel mensen willen hun actieve levensstijl behouden, maar ervaren problemen, pijn of vermoeidheid wanneer ze erop uit trekken.

Sommigen ondervinden moeilijkheden bij het lopen van de afstand tussen thuis en openbare gelegenheden, OV-haltes en parkeergelegenheid. Dit kan leiden tot verminderde onafhankelijkheid en een afnemende deelname aan favoriete bezigheden. En ook voor mensen die gestopt zijn met autorijden kan het lastig zijn om daar te komen, waar ze willen zijn.

Een scootmobiel kan de onafhankelijkheid vergroten. Het biedt namelijk een mogelijkheid om toch deel te kunnen nemen aan dagelijkse activiteiten, vrijetijdsbesteding en sociale bezigheden.

Dagelijkse onafhankelijkheid behouden

Zelfs met de moderne technologie zijn er toch nog behoorlijk wat praktische zaken die ons vragen erop uit te trekken. Toegang tot informatie en het regelen van zaken, zoals financiën, is persoonlijk soms gemakkelijker dan online.

Afspraken kunnen vereenvoudigd worden als je er zelfstandig heen kunt. Dit is fijner dan afhankelijk zijn van familie, vrienden of ingewikkelde vervoersopties. Vrijheid en controle hebben over reguliere activiteiten zoals winkelen, vergroot niet alleen de controle over je eigen leven. De keuze aan winkels en diensten is soms ook groter dan wanneer je aangewezen bent op online of telefonisch. Scootmobielen kunnen worden gebruikt om op pad te gaan, zodat je veel keuze, controle en gemak ondervindt in dagelijkse activiteiten.

Een actief sociaal leven behouden

Het behouden van een actief sociaal leven is ook belangrijk voor je gezondheid, welbevinden en relaties. Zelf langs gaan bij familie en vrienden, speciale gelegenheden bijwonen en nieuwe mensen ontmoeten, kan relaties verstevigen en de verbondenheid met de lokale leefomgeving intensiveren.

Het deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten waar en wanneer we willen is belangrijk om onze bestaande interesses te voeden en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Onze interesses en mogelijkheden kunnen namelijk aan verandering onderhevig zijn. Het simpelweg kunnen komen op onze favoriete of nieuwe plekken is waardevol. Tel daarbij de voordelen voor de gezondheid op, zoals natuurlijk licht, frisse lucht en lichamelijke activiteit. Een scootmobiel kan de toegankelijkheid van plaatsen, mensen en activiteiten vergroten en zo bijdragen aan een goede kwaliteit van leven.

Een scootmobiel gebruiken bij dagelijkse activiteiten

Scootmobielen zijn goedkoper dan elektrische rolstoelen en ze zijn doorgaans eenvoudig te bedienen. Vaak hebben ze een gemakkelijk besturingssysteem en goede snelheidscontrole. Ze kunnen in de meeste openbare ruimtes gebruikt worden, maar zijn vaak te groot voor gebruik binnenshuis. Op sommige modellen is een range aan opties verkrijgbaar. Bijvoorbeeld met de mogelijkheid om de scootmobiel op te bergen in een auto of kleine ruimte.

Als je wilt besluiten of een scootmobiel een voor jou geschikte oplossing is, bedenk dan van tevoren waar en wanneer je hem zou willen gaan gebruiken. Bekijk de verschillende eigenschappen van de uiteenlopende types scootmobielen op bijvoorbeeld het gebied van snelheid, bereik en meeneembaarheid.

Denk er goed over na of je misschien problemen hebt die je mogelijkheid op veilig gebruik van een scootmobiel beperken. Je kunt hierbij denken aan op de scootmobiel komen, zichtproblemen of problemen met reactiesnelheid. Je moet er zeker van zijn dat je de regels kent voordat je je gaat oriënteren en kopen. Het maken van een proefrit is ook sterk aan te raden.

Een actieve levensstijl behouden is belangrijk voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. De onafhankelijkheid die een scootmobiel biedt, kan fundamenteel zijn om iemand actief en betrokken te houden.

Bronvermelding: Passionatepeople.invacare.nl

Eigen bijdrage Wmo in 2024 in Vlaardingen

Vanaf 1 januari 2024 verandert uw eigen bijdrage (het abonnementstarief) voor hulp of ondersteuning uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De eigen bijdrage wijzigt van € 19,- naar maximaal € 20,60 per maand. Dit is een besluit van de minister voor Langdurige Zorg en Sport in verband met stijgende kosten voor Wmo-voorzieningen en inflatie.

Wat betekent dit voor u?

Per 1 januari 2024 betaalt u maximaal een eigen bijdrage van € 20,60 per maand. De wijze waarop u de eigen bijdrage betaalt verandert niet.

- Maakt u gebruik van automatische incasso? Dan hoeft u niets te doen. In januari 2024 betaalt u de eigen bijdrage van december 2023. Dat bedrag is nog € 19,-. Vanaf februari schrijven we het nieuwe bedrag van uw rekening af. Dat bedrag is maximaal € 20,60.
- Maakt u het bedrag maandelijks zelf over? Of met een automatische overschrijving via uw bank? Pas op tijd het bedrag aan.

Betalen met automatisch incasso

U kunt de factuur van het CAK automatisch betalen. Dit regelt u met een machtiging.

Bronvermelding: Hetcak.nl

Tips huisartsenpost Schievliet

- Bij acute nood, als elke seconde telt, belt u met het landelijke 1-1-2 nummer.

- Overdag kunt u met uw gezondheidsvragen terecht bij uw eigen huisarts.

- De huisartsenpost (HAP) is ervoor u op de momenten dat er in de avond, nacht of in het weekend iets is dat niet kan wachten totdat u terecht kunt bij uw eigen huisarts. De triagisten van HAP bepalen telefonisch de urgentie van uw vraag, zo nodig overleggen zij met een huisarts. Dit kan leiden tot een telefonisch advies, een consult op de HAP, een visite van de huisarts of het sturen van een ambulance. De huisarts kan zo nodig doorverwijzen naar de Spoedeisende Hulp (SEH).

- U kunt zelf veel informatie over uw gezondheid vinden op www.thuisarts.nl.

- U kunt zelf de urgentie van uw klachten bepalen op www.moetiknaardedokter.nl. Heeft met spoed hulpnodig, dan staat de HAP voor u klaar!

Bronvermelding: Nieuwsblad Vlaardingen



Wij wensen u, ook namens het bestuur, veel leesplezier, fijne, liefdevolle Kerstdagen en een gelukkig en gezond 2024 toe. Meer nieuws leest u in de volgende nieuwsbrief van januari/februari 2024. Valt u buiten iets op of heeft u iets te melden over de toegankelijkheid? Meld het ons!

Willem van der Hoek en Ronald Brouwer

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