



VLAARDINGS OVERLEG REVALIDATIE

April 2016

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- **Het gebruik van een rollator in het openbaar vervoer**
- **Ouderen en wonen: Tips en adviezen**

Het gebruik van een rollator in het openbaar vervoer - Onze tips

Wanneer u met een rollator gebruik wilt maken van het openbaar vervoer kan dit een hele onderneming zijn. Het openbaar vervoer kent een hoop obstakels voor mensen die minder mobiel zijn. Dit kan voor velen een reden zijn niet of nauwelijks meer op bezoek te gaan bij vrienden of familie, boodschappen te gaan doen of lekker te gaan winkelen in de stad. Met de volgende feiten en tips gaat u met een gerust hart op pad met het openbaar vervoer binnen Nederland.

De bus

Tips voor het meenemen van een rollator in de bus.

De bus kent speciale zitjes voor mensen met een rollator, rolstoel of kinderwagen. Andere (mobiele) vervoerders dienen deze plekken af te staan aan diegene met een functiebeperking. Wanneer u op een van deze zitjes plaatsneemt, kunt u uw rollator voor u neerzetten. Het is belangrijk om uw rollator op de parkeerrem te zetten, zodat deze niet door de hele bus kan stuiteren. Indien mogelijk kunt u de rollator ook inklappen om ruimte te besparen. Het handigste is dan een rollator die horizontaal in te klappen is, zodat alle wielen nog steeds op de grond staan.



Veel mensen geven aan problemen te hebben bij het in- en uitstappen in de bus. De buschauffeur stopt niet altijd dicht genoeg bij de stoeprand, waardoor er een té grote afstand ontstaat om veilig in- of uit de bus te stappen. Vrijwel alle bussen in het stads- en streekvervoer zijn inmiddels al aangepast. De bussen hebben tegenwoordig een verlaagde vloer en bij een groot aantal bushaltes zijn de stoepranden al verhoogd. Hierdoor is gelijkvloers instappen op veel plekken mogelijk gemaakt. Het is verstandig om alvorens u op pad gaat, uzelf te informeren of de desbetreffende haltes toegankelijk genoeg zijn om zelfstandig de bus in- en uit te stappen. Het vervoersbedrijf kan u deze informatie ook geven. Neem hiervoor contact op met het vervoersmaatschappij, zoals Connexxion of Arriva. Voor informatie over bustijden, routeplanners en reisinformatie kunt u altijd terecht op www.9292.nl.

De trein



Wanneer u kiest voor de trein kan reizen met een rollator best een opgave zijn. Gelukkig hebben de meeste treinstation een lift of vlakke bruggen om bij de perrons te komen. Het probleem met de trein ligt vooral bij het in- en uitstappen. Weinig treinen hebben een gelijkvloerse opstap, of zijn soms alleen toegankelijk via een trapje. De nieuwe stoptreinen, de sprinters, hebben dit wel goed voor elkaar. Deze treinen hebben een gelijkvloerse instap met het perron.

De NS zorgt ervoor dat u te allen tijde om hulp kunt vragen bij het in- en uitstappen van de trein. Op meer dan 100 treinstations zijn altijd service medewerkers beschikbaar om u te assisteren op gebieden waar u minder of geen zelfstandigheid heeft.

De (regio) taxi

Voor veel mensen is de (regio) taxi een ideale en minder zorgwekkende optie voor transport. U wordt vanuit uw eigen huis of woonplek opgehaald en afgezet voor de deur van bestemming. Wanneer u een rollator mee wilt nemen, is het belangrijk dat u bij het reserveren een melding maakt dat u reist met een rollator. Hierdoor kan de taxichauffeur rekening houden met de behoefte aan extra plaats in de taxi.

De regiotali is de ideale uitkomst wanneer u niet in staat bent om met eigen vervoer of het openbaar vervoer te reizen en wanneer een reguliere taxi te prijzig is. De prijs van een rit in de regiotali ligt tussen de prijs van het openbaar vervoer en een normale taxi in.

Bron: Uw-rollator.nl/advies/in-het-openbaar-vervoer

Ouderen en wonen: Tips en adviezen

Over **ouderen en wonen** wordt veel gepraat en geschreven. Mensen bereiken hogere leeftijden en blijven langer jong. Ook de wensen en behoeften veranderen. Zo lang mogelijk zelfstandig en comfortabel blijven wonen, is de wens van de meeste senioren. Die wens sluit aan bij het beleid van de overheid. Die stimuleert mensen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en legt daarbij steeds meer de verantwoordelijkheid bij de mensen zelf.

Hulpmiddelen voor ouderen

Op deze website vindt u allerlei tips en adviezen over **ouderen en wonen**. U kunt lezen over hulpmiddelen voor ouderen, aanpassingen in huis voor ouderen en zelfstandigheid ouderen. Op deze website gaan wij er echter vanuit dat al die maatregelen en aanpassingen niet alleen geschikt zijn voor mensen op leeftijd. Veel van de beschreven maatregelen maken een huis comfortabeler voor alle leeftijden. Vandaar ook de tip om er zo vroeg mogelijk mee te beginnen. Een comfortabel huis op jonge leeftijd kan problemen op latere leeftijd voorkomen.

Wij hebben een groot aantal tips en adviezen over **ouderen en wonen** en vooral ook comfortabel wonen voor u bij elkaar gebracht.

Bron: Lekkerblijvenwonen.nl/ouderen-en-wonen

In de volgende nieuwsbrief van juni komen wij terug over het onderwerp zelfstandig wonen voor ouderen en gehandicapten. Wij wensen u veel leesplezier toe. Namens het bestuur, Willem van der Hoek en Ronald Brouwer. Heeft u copy voor de nieuwsbrief? Mail het naar: r.brouwer19@chello.nl of whoekie@tiscali.nl

STICHTING
VLAARDINGS OVERLEG REVALIDATIE
Postbus 6037, 3130 DA Vlaardingen

Emailadres: info@stichtingvor.nl
Website: www.stichtingvor.nl

Voorzitter: A. van den Bos
Tel. 06-23379239