



VLAARDINGS OVERLEG REVALIDATIE

Juli 2016

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- **In memoriam: Henk Knoester**
- **7 belangrijke tips om zelfstandig te blijven wonen**
- **De sociale wijkteams**

In memoriam: Henk Knoester

Op 11 mei jl. bereikte ons het droevige bericht dat Henk Knoester, een van onze trouwe leden, is overleden. Na een ongelijke strijd tegen een ziekte waar niemand tegen kan blijven vechten, verloor hij de strijd om het leven. Wij wensen zijn vrouw en overige familieleden veel sterkte toe om dit zware verlies te kunnen dragen.

De 7 belangrijkste tips om lang zelfstandig te blijven wonen

U woont zonder problemen tot op hoge leeftijd zelfstandig. Maar dat kan veranderen. Bijvoorbeeld na een operatie, tijdens een flinke griep of omdat uw partner (tijdelijk) uitvalt. Daarom heb ik zeven tips: waar u eens over kunt nadenken en wellicht actie op kunt ondernemen. Zodat u ook in nieuwe situaties prettig thuis kunt blijven wonen.

1. Pas uw woning tijdig aan

Kleine en grote aanpassingen aan uw woning maken voor sommigen het verschil tussen wel of niet zelfstandig blijven wonen. Denk aan een (extra) trapleuning of traplift. Of het vervangen van de douchecabine met opstap voor een gelijkvloerse douche met antislipvloer en een mengkraan. Ook goede verlichting op de route van bed naar toilet is belangrijk. Wanneer deze aanpassingen een valincident voorkomen blijft u veel leed bespaard. U schrikt waarschijnlijk als u leest hoeveel mensen door een valincident uiteindelijk niet meer thuis kunnen wonen. Kijk ook eens hier voor praktische woontips en bijvoorbeeld Woontechniekhulp over comfortabel en veilig wonen.

2. Onderhoud contact met de burens

Voor een grote groep mensen geldt dat het al dan niet zelfstandig blijven wonen vastzit op kleine vraagstukken. Hoe krijg ik de boodschappen in huis als de stoep straks een ijsbaan is? Is er iemand die het opvalt als ik 's ochtends de gordijnen niet heb geopend? Kan iemand mijn urine naar de huisarts brengen als ik ziek ben? Door contact te hebben met burens kunnen dit soort kleinigheidjes gemakkelijk opgelost worden. Ook dit draagt bij aan langer zelfstandig wonen.

3. Zorg dat u zich veilig voelt

Veiligheid is een veelzijdig thema. Brandveiligheid. Inbraakveiligheid. Uitglijden. Je veilig voelen is deels subjectief. Onderzoek waardoor u zich onveilig voelt en probeer deze situaties te veranderen. Hierdoor voelt u zich langer 'thuis'. Handig hulpmiddel is de Woonveiligvragenlijst. Ook het eerdere bericht over babbeltucs kan u helpen.

4. Doorloop een 'valpreventie'-scan

Jaarlijks overlijden er meer dan 2.500 ouderen ten gevolge van een val. Er zijn veel vragenlijsten die helpen je woning en buitenruimte veiliger te maken, zoals de Huistest en deze van VROM en ANBO. Kijk bijvoorbeeld kritisch naar je vloerkleden en je drempels. Ook dit bericht over het voorkomen van vallen kan u helpen.

5. Organiseer ontmoeting om je heen

Het is prettiger wonen met mensen om je heen die je kent. Onderhoud daarom de contacten. Breid uw kennissenkring uit. Sta voor elkaar klaar. Onderneem activiteiten. Hiermee voorkomt u dat u vanuit eenzaamheid verhuist. Kijk bijvoorbeeld naar dit bericht over eenzaamheid of dit bericht over meer sociale contacten.

6. Probeer bij te blijven in de technische ontwikkelingen

Steeds meer comfort en gemakdiensten worden per mobiel apparaat aangeboden. Boodschappen online bestellen. Mantelzorgagenda's. Het aansturen van de deuren of temperatuur in de woning. Elkaar online ontmoeten. Regelmatig hoor ik dat deze gemakdiensten ineens essentieel blijken wanneer je (tijdelijk) minder mobiel bent! Kijk bijvoorbeeld hier voor computerlessen, social media tips en seniorencomputers.

7. 'Een wijze meid, verhuist op tijd'

Er is veel mogelijk om tot op hoge leeftijd prettig in uw eigen woning te blijven wonen. Maar, u doet er ook verstandig aan u af te vragen of de woning waar u nu woont het enige 'thuis' is. En of het naar de toekomst toe voorziet in de belangrijkste wensen en behoeften. Verhuizen is voor velen een opgave. Echter, soms toch de beste oplossing! Kijk bijvoorbeeld eens op Woonz voor specifieke seniorenwoningen of zoek naar levensloopbestendige woningen bij een woningcorporatie of makelaar.

Bron: Alleszelf.nl/7tipszelfstandigwonen

Sociale wijkteams

De meeste Vlaardingers redden zich prima zelf. Mensen die hulp nodig hebben, regelen dat vaak in hun eigen netwerk. Bij sommigen lukt dat niet zelfstandig. De gemeente heeft de taak daarin te ondersteunen. Met vier sociale wijkteams regelt de gemeente de zorg en ondersteuning aan haar inwoners in of zo dichtbij mogelijk ieders eigen buurt.

Wat zijn sociale wijkteams?

Sociale wijkteams regelen efficiënt en dichtbij hulp en ondersteuning voor mensen/gezinnen die dat nodig hebben. De mensen die in de sociale wijkteams werken zijn hulp- en zorgverleners. Zij werken nauw samen met andere professionals in de wijk, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, jongerenwerkers Wmo-consulenten, gezinscoaches, seniorenadviseurs en leerkrachten. Ook verenigingen, kerken, moskeeën, opvanglocaties, vrijwilligersorganisaties en tientallen andere maatschappelijke instellingen behoren tot het ondersteuningsnetwerk.

Waarvoor kunt u terecht?

U kunt bij het sociale wijkteam in uw buurt terecht met al uw hulpvragen op het gebied van ondersteuning, zorg, werk en inkomen. Voor medische vragen of klachten over uw gezondheid blijft uw huisarts uw aanspreekpunt. En de apotheek blijft het adres voor uw medicijnen.

Maar heeft u bijvoorbeeld hulp nodig bij opvoeden? Lukt zelf boodschappen doen niet meer? Voelt u zich eenzaam? Kampt u met schulden? Wordt het mantelzorgen u teveel? Heeft u een rolstoel nodig? Of maakt u zich zorgen over problemen in uw gezin? Neem dan contact op met de Sociale Wijkteams Vlaardingen.

Bron: Vlaardingen.nl/Inwoners/Welzijn_en_zorg/Sociale_wijkteams

Meer nieuws leest u in de volgende nieuwsbrief van augustus 2016. Wij wensen u veel leesplezier en een fijne vakantie 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