

april 2025

rogplus

magazine

//
**Waarom
moet ik altijd
dankbaar zijn
voor hulp?**
//

Krijg ik een vergoeding?
Wmo-hulp straks duurder

Minder piekeren, **meer rust**
9 tips die helpen

Hulp in huis en tuin?
Stichting Present staat klaar



03 Voorwoord

04 Jacqueline: "Waarom moet ik dankbaar zijn?"



07 Vergoedingen, en kosten stijgen

08 Nieuwe rubriek – Op pad met Petty



09 Vrijwilligers helpen met huis en tuin



10 Maaike beantwoordt je vragen (nieuw!)



11 Andere aanbieder hulpmiddelen: wat verandert er?

12 Liefde en steun van een huisdier



14 Coach Denise over positief denken

15 Fief ontdekt handige hulpmiddelen



16 Wat gebeurt er na je Wmo-aanvraag?

18 Rogplus verkort de wachttijd

19 Zo blijf je mobiel met een aangepaste fiets



20 Sporthulpmiddel proberen? Dat kan gratis

22 Van de lezers & Gijsbert neemt afscheid



24 Puzzel mee!

Voorwoord

Nieuw jasje



Toen ik hier voor het eerst met mijn voorwoord en foto in het magazine stond, grapten mijn vrouw, twee dochters en zoon: "Kijk hem nou, meneer de directeur, en ook nog zo'n veel te nette foto erbij." Thuis heb ik natuurlijk een andere rol. Ik loop daar meestal rond in een van mijn twee rode trainingsbroeken en een trui met capuchon. Het is even wennen, je man of vader in een ander jasje.

Wat ook een ander jasje heeft, is dit magazine.

Afgelopen herfst hielden we een lezersonderzoek. Ook spraken we met onze Meedoeners, de cliëntenraad. Jullie tips pakten we meteen op. Zo schrijven we vanaf nu in de je-vorm, omdat dat volgens jullie persoonlijker voelt.

Daarnaast zijn er meer praktische tips en eerlijke verhalen. Ook verbeterden we het kleurcontrast.

Nieuw zijn de rubrieken Op pad met Petty, met ideeën voor uitstapjes, en Vraag het Maaike. Maaike is onze kwaliteitsmedewerker en geeft antwoord op vragen uit de praktijk. En goed nieuws: vanaf de volgende keer komt er een extra puzzel bij.

Mijn familie is inmiddels gewend aan mijn voorwoord. Hopelijk wen jij ook snel aan het vernieuwde magazine. Tips voor verbeteringen zijn altijd welkom. Mail ze naar redactie@rogplus.nl.

Veel leesplezier!

Anton van Genabeek
Directeur



beeld: Sander Nagel

Rogplus

bezoekadres
Westlandseweg 1, Maassluis

postadres
Postbus 234, 3140 AE Maassluis

telefoon
010 870 11 11

e-mail
info@rogplus.nl

www.rogplus.nl

Volg ons ook op Facebook ([rogplusrms](https://www.facebook.com/rogplusrms)) en LinkedIn ([rogplus](https://www.linkedin.com/company/rogplus)).

Jacqueline van Kuilenburg:

“Waarom moet ik altijd dankbaar zijn voor hulp?”



“Ik vind de hulp minimaal en niet altijd goed”

Jacqueline zoekt steeds naar mogelijkheden om actief te blijven.



Jacqueline van Kuilenburg (45) uit Vlaardingen heeft het hypermobilele Ehlers-Danlos syndroom (hEDS), een bindweefselaandoening. Ze zet zich in voor Meedoen, de cliëntenraad van Rogplus. “Mensen denken vaak dat alle deuren opengaan als je gehandicapt bent. Maar de goede hulp krijgen kost juist veel moeite en geld.” Ze wil dat mensen met een beperking serieuzer worden genomen.

Hartje centrum in Vlaardingen, in een sfeervol oud-winkelpand, doet Jacqueline de deur open vanuit haar rolstoel. Ze is blij met haar nieuwe huis, dat haar dagelijks leven met hEDS een stukje makkelijker maakt. Alles is gelijkvloers en aangepast aan haar situatie. Maar er blijven uitdagingen.

Van actief naar de zijlijn

“HEDS betekent dat mijn gewrichten niet goed bij elkaar blijven. Mijn bindweefsel is te slap”, legt Jacqueline uit. Ze heeft veel pijn en is vaak moe. Ook haar organen werken minder goed, zoals haar darmen, maag en blaas. “Ik breng veel tijd door op de bank.” Pas op haar 33e hoorde ze dat ze hEDS had. Toch bleef ze nog tien jaar werken in het mbo-onderwijs, als docent pedagogiek. Ze studeerde door en haalde haar master. “Ik ben perfectionistisch en wilde van waarde blijven.” Maar in 2021 moest ze stoppen met lesgeven. “Mijn lijf kon niet meer. Ik had de hele tijd koorts omdat ik meer deed dan ik kon.”

Jacqueline is getrouwd en heeft twee kinderen, van 18 en 21. Ze was altijd actief: naar festivals gaan, bandjes kijken, sporten. Maar ze kon steeds minder, waardoor haar man meer op zich moest nemen. “Als ik foto’s uitzocht, merkte ik dat ik er bijna nooit opstond. Ik was altijd degene die vanaf de zijlijn plaatjes schoot.”

Hulpmiddelen: duur en veel gedoe

Jacqueline heeft een rolstoel voor binnen en buiten en een driewielligfiets via Rogplus. De elektrische ondersteuning van duizend euro en het onderhoud van de ligfiets moest ze

zelf betalen, omdat de fiets van haar bleef. Ook haar dansrolstoel betaalde ze deels zelf en deels met crowdfunding: online geld inzamelen. Een aanvraag via Rogplus kon, maar vond ze te veel gedoe. Ook wilde ze zelf kiezen hoe hij eruitzag voor haar optredens. “De medewerkers zijn vriendelijk en begripvol, maar het proces duurt eindeloos.

“Oké, maatwerk kost tijd. Maar eerst een gesprek aanvragen, wachten. Dan een gesprek voeren, wachten op het verslag. Opmeten, passen. Je bent zo maanden verder. Terwijl je sommige hulpmiddelen van een winkel binnen een week hebt. Dat voelt onnodig ingewikkeld en maakt je afhankelijk. Bij het UWV ging dat beter. Daar kreeg ik snel een goed passende rolstoel voor op mijn werk.”

Zelf oplossen maakt je niet per se stoerder

Ook een elektrische handbike voor in het bos en de verbouwing van haar huis betaalde ze zelf. Rogplus regelde een verhoogde stoep bij de voordeur. De boodschappentas op wielen voor achter haar rolstoel kostte zeshonderd euro. Een gewone kost een paar tientjes. Natuurlijk is ze blij met de hulp via de Wet maatschappelijke ondersteuning, maar ze vindt het minimaal en niet altijd goed. Zo kwam haar rolstoel zonder zijschotjes, ook al had ze aangegeven dat ze steun bij haar heupen nodig had. Die moest ze later zelf regelen.



Goede hulpmiddelen maken een groot verschil, ervaart Jacqueline. Maar aanvragen kost tijd en zelf kopen is duur.

De strijd om hulp

Jacqueline is ook kritisch op de manier waarop Rogplus communiceert. Ze vindt dat er te veel nadruk ligt op wat er níet kan. "Jullie stralen uit dat het bewonderenswaardig is om met zo min mogelijk kosten zo zelfstandig mogelijk te blijven. Het voelt alsof ik altijd maar dankbaar moet zijn voor de hulp die ik krijg." Ze wil liever meer weten over wat er wél mogelijk is, via Rogplus of op andere manieren. Ook is ze benieuwd naar creatieve oplossingen die anderen hebben bedacht. Nu haalt ze veel tips uit Facebook-groepen.

Ze begrijpt dat Rogplus geen te hoge verwachtingen wil wekken. "Maar de mensen die ik ken, willen helemaal geen hulp vragen. Omdat het zoveel gedoe is, en je levert je privacy in. Wie het dan toch moet vragen, wil zich niet bezwaard voelen." Ook sommige magazine-artikelen over medewerkers storen haar. "Ik snap dat zij ook een persoonlijk verhaal hebben. Maar als ik bijvoorbeeld lees over hun verre reis, voelt dat oneerlijk. Ik kan door de hoge kosten van mijn handicap de komende vijf jaar niet op vakantie."

Blijven meedoen, ondanks alles

Hoewel Jacqueline niet meer kan werken, zit ze niet stil. Naast Meedoener is ze vrijwilliger bij Misiconi Dance Company en Ieder(in). Ook is ze ambassadeur voor Stichting Zorgeloos naar School. En ze geeft gastlessen. "Mensen met een beperking kunnen net zo goed meedoen. Ze hebben net zoveel recht op een plek als ieder ander."

Sinds ze in een rolstoel zit, merkt Jacqueline hoe vaak mensen iemand met een handicap onderschatten. Scholen sturen studenten te snel weg als ze minder lessen kunnen volgen. En bij haar professionele dansgezelschap, van dansers mét en zonder beperking, denken mensen aan dagbesteding. Ook zijn theaters voor bezoekers toegankelijk, maar achter de schermen niet. "Het voelt soms alsof ik er niet mag zijn."

Hulp is geen zwakte

Jacqueline ontdekte dat op tijd hulp vragen uitputting voorkomt. "Je bent niet per se stoerder of een beter voorbeeld als je zoveel mogelijk zelf probeert op te lossen. Met goede hulpmiddelen kun je juist blijven meedoen en energie overhouden voor wat echt belangrijk is."

Rogplus verkort de behandeltijd van hulpvragen. Lees meer op pagina 18.

Handige weetjes over geldzaken

Krijg ik een vergoeding? Wmo-hulp straks duurder



Vergoeding voor hoge zorgkosten

Heb je een laag inkomen en hoge zorgkosten? Misschien kun je een Tegemoetkoming Meerkosten krijgen. Dat is een vast bedrag per jaar: € 100 in Schiedam en € 200 in Maassluis en Vlaardingen. Je vraagt het aan bij Rogplus.

Je krijgt een vergoeding als:

- + je bruto jaarinkomen onder een bepaald bedrag ligt, én
- + je in één of beide situaties hieronder valt:
 - je kreeg meer dan zes maanden hulp via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of Wet langdurige zorg (Wlz);
 - je hebt je eigen risico (€ 385) helemaal gebruikt.

Gelden beide situaties? Dan krijg je de vergoeding twee keer.

Kijk op www.rogplus.nl/tkm voor de bedragen en het aanvraagformulier. Of haal een formulier bij Rogplus of het wijkteam.

De tegemoetkoming voor 2024 kun je aanvragen tot 1 juni 2025. Die voor 2025 kun je nu al aanvragen, tot 1 juni 2026.

Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

Zorg je meer dan vier uur per week onbetaald voor iemand die hulp nodig heeft? Dat kan zwaar zijn. Lukt schoonmaken niet meer door

overbelasting? Dan kun je voor een laag bedrag hulp in het huishouden krijgen. In 2025 is dat maximaal 104 uur per jaar voor € 7,50 per uur.

In Maassluis geldt deze regeling alleen als je inkomen onder een bepaald bedrag ligt. Voor alleenstaanden ongeveer € 23.000 bruto per jaar, voor samenwonenden zo'n € 33.000. Kijk voor de precieze bedragen op:

www.rogplus.nl/schoonhuis. Wil je hulp aanvragen? Bel of mail Rogplus.

Eigen bijdrage Wmo-hulp gaat weer afhangen van inkomen

Sinds 2019 betalen mensen voor Wmo-hulp een vast bedrag per maand (nu € 21). Dat scheelt administratie. Maar veel mensen die eerst zelf hulp betaalden, vroegen die nu aan via de gemeente. Daardoor stegen de gemeentekosten flink. Hulp voor mensen die het écht via de gemeente nodig hebben, staat onder druk.

Vanaf 2027 hangt de hoogte van je bijdrage voor Wmo-hulp daarom weer af van je inkomen. Verdien je minder? Dan blijft de bijdrage gelijk. Verdien je meer? Dan ga je meer betalen. Hoeveel precies, bepaalt de overheid later. Waarschijnlijk stijgt je bijdrage stap voor stap.

We begrijpen dat dit een flinke verandering is en houden je op de hoogte.

Op pad met Petty

Ontdek het Stedelijk Museum Schiedam

Veel mensen denken dat een museum saai is. Maar hier voelt het alsof je op bezoek bent bij een gastvrije vriend vol verhalen.



Bij binnenkomst loop je door een vroegere kapel. Daar is koffie, thee en een tafel met lekkers. Je maakt zelf een broodje en betaalt achteraf een bedrag naar keuze. Het museum zit sinds 1940 in het Sint Jacobsgasthuis uit 1787. Dat was ooit een opvanghuis voor zieken, armen en pelgrims.

Wat is er te zien?

Als zaalgids weet ik hoe bijzonder de tentoonstellingen zijn. Het gebouw heeft twee vleugels: mannen en vrouwen zaten vroeger apart. Beide kanten hebben een trappenhuis en drie zalen vol wisselende kunst: schilderijen, moderne kunst en bijzondere voorwerpen. Bijvoorbeeld over de thema's Uit armoede en Turks brood met hagelslag (over emigreren). Ook hangen hier inzendingen voor de Volkskrant Beeldende Kunst Publieksprijs. Stem op jouw keuze. Mijn favoriete plek? Panorama Schiedam, beneden. Je staat midden in een schilderachtig stadsbeeld.

Meer ontdekken?

Ga langs de Lange Haven en spot de boom vol vissen op de Vismarkt. Of bewonder het grootste vogelhuisje ter wereld aan het Barometerhuis, tegenover het Zakkendragershuisje. Benieuwd? Bekijk de tentoonstellingen op www.stedelijkmuseumschiedam.nl.



Petty Oosthof (84) is single, overgrootmoeder en houdt van gezelligheid. Ze ontdekt graag nieuwe plekken en deelt haar favoriete uitstapjes, ook voor wie een rollator of rolstoel heeft

Praktische informatie



Adres:

Hoogstraat 112, Schiedam



Parkeren:

parkeergarage op loopafstand of gratis met gehandicaptenparkeerkaart achter het museum



Openingstijden:

dinsdag t/m zondag,
11.00 - 17.00 uur



Kaartje:

€ 16,50
Schiedammers: € 6,00
t/m 18 jaar en begeleiders
van bezoekers met beperking:
gratis



Toegankelijkheid:

hoofdingang met plateaulift,
in beide vleugels liften,
bankjes tussen zalen,
rolstoeltoilet beneden,
opklapbare meeneemstoeltjes,
hulphonden welkom



Je huis of tuin weer op orde?

De vrijwilligers van Stichting Present helpen je graag

Heb je moeite om je huis of tuin netjes te houden? Karin weet hoe dat voelt.

Door de spierziekte neuropathie kon ze haar tuin niet meer onderhouden.

“Ik kon alleen nog maar uit het raam kijken naar de chaos”, vertelt ze.

Gelukkig hielp Stichting Present haar. Vrijwilligers maakten haar tuin in één dag weer netjes. “Ik was bijna in tranen, zo blij ben ik.”

Stichting Present helpt mensen die niemand hebben om hen te helpen, die geen geld hebben voor een klusjesman of die te ziek zijn om zelf iets te doen. De stichting is actief in Vlaardingen, in Maassluis en in zo'n zeventig andere plaatsen. Elk jaar helpen ruim 50.000 vrijwilligers meer dan 80.000 mensen. Denk aan een grote schoonmaak, schilderen of verhuizen.

Ook Gosia uit Maassluis kreeg hulp van Stichting Present. Ze heeft drie kinderen, waarvan één zwaar gehandicapt is. Toen ze een nieuwe woning kreeg toegewezen, bleek die kaal en leeg te zijn. Vrijwilligers gaven het gezin een frisse start. Ze legden laminaat, verfden muren en zetten meubels in elkaar.

“Het is een geschenk”, zegt haar zoon Filip. “Het heeft ons zoveel rust gegeven.”



De stichting bestaat dankzij subsidies, giften en donaties. Wie hulp krijgt, hoeft niets te betalen. Wijkteams, huisartsen, thuiszorgmedewerkers en andere hulpverleners geven de hulpvragen door. Stichting Present koppelt ze aan vrijwilligers en regelt alles.

Heb jij ook hulp nodig? Neem contact op met VraagRaak in Maassluis of de Wijkteams Vlaardingen.



Woon je in Schiedam?

Dan kun je terecht bij Buurtwerkplaats De Buren, via het WijkOndersteuningsTeam. In ons magazine van september 2023 staat hier meer over.

Lees het artikel op pagina 20 via www.rogplus.nl/magazine. Daar vind je ook links naar andere vrijwilligersorganisaties.

Help mee als vrijwilliger of met een donatie

Stichting Present kan altijd extra vrijwilligers gebruiken. Je kunt één keer of vaker helpen, alleen of samen met vrienden. Of doe mee tijdens een bedrijfsuitje. Meld je aan op www.stichtingpresentmaassluis.nl. Ook met een donatie maak je mensen blij.

VraagRaak Maassluis:

010 593 15 00

vraagraad@maassluis.nl

Wijkteams Vlaardingen:

010 473 10 33

info@wijkteamsvlaardingen.nl

WijkOndersteuningsTeam Schiedam:

010 754 15 15

info@wotschiedam.nl

Vraag het Maaike

//

Mijn vaste huishoudelijke hulp is gestopt, en nu krijg ik elke week een ander. Ik moet steeds opnieuw uitleggen hoe ik mijn bed verschoond wil hebben. Ook vind ik het elke keer weer spannend wie er voor mijn deur staat. Waarom krijg ik geen nieuwe vaste hulp?

//



Kwaliteitsmedewerker Maaïke Bisessar van Rogplus

Ik snap dat dit lastig is. Steeds een nieuw gezicht. Steeds kennismaken. Steeds opnieuw uitleggen hoe je iets gedaan wil hebben. Eén vaste hulp voelt fijner en vertrouwd.

Waarom is dat dan niet altijd mogelijk? Zorgaanbieders doen hun best om iedereen een vaste hulp te geven, maar door personeelstekorten en wisselende roosters lukt dat niet altijd. Soms stopt een hulp met werken of valt die tijdelijk uit door ziekte. Dan zoekt de zorgaanbieder een vervanger. Soms lukt dat alleen door vrije uren bij elkaar te sprokkelen van verschillende collega's.

Wettelijk gezien heb je recht op hulp bij het huishouden, maar niet per se op een vaste hulp. Het belangrijkste is dat je huis schoon blijft.

Mijn tip: leg je zorgplan klaar. Zo weet de hulp meteen welke afspraken er zijn en welke taken wanneer worden gedaan. Dat scheelt uitleggen en maakt het makkelijker voor jullie allebei.

En nu het even tegenzit: houd dat schone huis voor ogen.

Nieuwe aanbieder hulpmiddelen

Wat betekent dat voor jou?

Gebruik je een rolstoel, scootmobiel of aangepaste fiets? Of een tillift, douche-toiletstoel of autostoel? Dan kan er iets voor je veranderen. Vanaf 1 juni 2025 leveren en onderhouden deels andere bedrijven deze hulpmiddelen. Inkoper Marco Kranenburg legt uit wat er verandert – en wat niet.

Krijg ik een andere aanbieder?

“Dat hangt ervan af. Medipoint blijft aanbieder, maar Kersten Hulpmiddelen neemt de taken van Welzorg over. Misschien verdelen ze de postcodegebieden waarin ze leveren straks anders. Die beslissing volgt nog.”

Krijg ik een ander hulpmiddel?

“Nee, je hulpmiddel blijft hetzelfde. Alleen het telefoonnummer voor onderhoud en reparaties kan veranderen.

“Veel gemeenten wisselen hulpmiddelen als er een nieuwe aanbieder komt. Dat doen wij niet. Wij kopen hulpmiddelen in plaats van ze te huren. Zo kun je gewoon blijven gebruiken wat je gewend bent.”

Wie bel ik voor onderhoud?

“Tot en met mei kun je hetzelfde telefoonnummer gebruiken. In mei krijg je een brief met het nieuwe nummer.”

Waarom verandert het?

“Elke paar jaar kijken we welke bedrijven de hulpmiddelen mogen leveren. Dat is verplicht volgens de wet. Zo zorgen we voor een goede kwaliteit en eerlijke prijs. Het nieuwe contract is voor minimaal vijf en maximaal negen jaar.



“Er zijn ook verbeteringen. Zo komen er meer deelscootmobielen in flats. En er komt extra hulp voor mensen met een spierziekte, zoals ALS. Zij krijgen een vast contactpersoon bij Medipoint of Kersten Hulpmiddelen. Dat is handig, want hun hulpmiddelen hebben vaker aanpassingen nodig.

“Dringende storingen moeten nog steeds binnen één werkdag worden opgelost.”

Hoe controleren jullie de aanbieders?

“Elke drie maanden controleren we hoe snel alle hulpmiddelen zijn geleverd. Ook bespreken we klachten. Daarnaast doen we elk jaar een tevredenheidsonderzoek. En ons team kwaliteit onderzoekt de service van de aanbieders.

“Wil je toch een andere aanbieder? Eén keer per jaar kun je wisselen tussen Medipoint en Kersten Hulpmiddelen.

“Heb je een probleem? Laat het ons weten. We nemen dan contact op met de aanbieder om een oplossing te vinden.”

Meer dan gezelschap

Mijn huisdier en ik

Henri Brendel (71)

Hoe graag de kinderen het ook wilden, een hond als huisdier kon niet. Henri's vrouw Puck is allergisch. Jarenlang was hij slechtziend, tot hij in 2001 blind werd. Inmiddels is Volmar de derde blindengeleidehond.

"Ik heb retinitis pigmentosa: de achterkant van mijn ogen sterft af. Toen ik niet meer kon zien, liep ik met mijn blindengeleidenstok naar mijn werk, een middelbare school driehonderd meter verderop. Verder kwam ik nergens meer alleen.

"Mijn vrouw en ik kozen daarom voor een blindengeleidehond. Die krijg je gelukkig niet zomaar. Je oefent eerst met een namaakhond. En je maakt eerst kennis met elkaar. In 2004 kwam Evy, daarna Meike, en nu hebben we Volmar.

"Iedereen heeft een knuffelbehoefte, denk ik. Mijn hond is altijd bij me. De eerste lag in mijn werkkamer en ook de leerlingen kwamen knuffelen. Volmar gaat mee naar het stadhuis of vergaderingen bij Rogplus. Ik ben actief bij Belangengroep Inclusief Maassluis, die de gemeente adviseert over beleid voor mensen met een beperking.

"Ook voor mijn vrouw Puck was er aandacht. Ze was bang voor honden. Ze leerde hun gebit te controleren en hun oren te druppelen. Nu houdt ze van honden. Met pillen en een pufje gaat het goed met haar allergie. Hondenharen vind je hier niet: ze houdt alles schoon. Ik laat Volmar uit, op vakantie doen we dat samen.



"Zonder blindengeleidehond zou mijn wereld klein zijn. Je krijgt ook veel liefde. Als ik zit, komt hij naar me toe. Dan wil hij een massage. Daar genieten we allebei van. Of hij brengt zijn balletje en legt zijn kop op mijn schoot. We zijn gewoon een eenheid."

Mensen houden van dieren. Maar soms gaat die liefde nog verder, omdat de huisdieren een steun en toeverlaat zijn. Zo ook bij Henri en Francis.



Francis Offerman (68)

Door een goedaardige tumor in haar hoofd loopt Francis met een rollator. Daarmee gaat ze een paar keer per dag naar buiten met haar honden Sem (12) en Jip (2). Kat Pipa (4) blijft dan binnen. "Ik knap echt op van die wandelingen, heerlijk."

"Vroeger mocht ik geen huisdieren. Ja, een schildpad heb ik een keer gehad. Maar toen ik op mezelf ging wonen, nam ik meteen een hond. Ik heb ook heel lang dieren opgevangen. Pipa kwam als straatkat uit Spanje. En de eigenaren van Sem wilden hem niet meer, omdat ze hem te lelijk vonden. Hij is een kale chihuahua. En doordat zijn kiezen eruit zijn, hangt zijn tong altijd uit zijn bek. Maar hij is zo lief.

"Sinds twee jaar weet ik dat ik een brughoektumor heb. Een goedaardig gezwel in de hoek tussen mijn hersenstam en de kleine hersenen. Ik krijg bestralingen. Dat wordt een zware periode. Gelukkig heb ik lieve burens die mijn hondjes dan uitlaten, en mijn dochter natuurlijk. Maar ik ben

bikkelhard. Ik ga zoveel mogelijk proberen het zelf te doen. Ik hou zoveel van die beesten, daar wil ik zelf voor zorgen.

"De dieren geven me ook afleiding. Als ik 's ochtends wakker word, laat ik als eerste de honden uit. En ze zijn het laatste waar ik mee bezig ben voor ik ga slapen. Ik heb altijd muziek opstaan, en bij sommige liedjes ga ik met ze dansen. Die nummers herkennen ze, en dan kijken ze naar me alsof ze willen zeggen: 'Kom op, dansen'.

"Ik ben sowieso een dierenliefhebber. Soms zeg ik tegen mijn dochter: 'Zullen we even bij de paarden kijken?'. Dat zijn zulke mooie dieren en ze stralen rust uit. Het lijkt daarna wel of ik therapie heb gehad. Ik zou zo graag willen dat er honden mogen komen in tehuizen voor ouderen. Je krijgt zoveel liefde en warmte van ze. En ze geven gezelligheid. Als ik het soms even niet zie zitten, pak ik er eentje bij me. Meestal Jip, want hij is het meest knuffelig. Hè boef?"

9 tips van coach Denise

Zo wordt elke dag een beetje positiever



Je kent het vast. Eén vervelende opmerking blijft hangen, terwijl je tien fijne momenten vergeet. Wil je meer rust en minder piekeren? Dat kun je leren. Denise Rösken, coach en trainer in positief denken, deelt haar tips.

Waarom denken we negatief?

Je hersenen zoeken van nature naar problemen. Ooit handig, toen er nog mammoeten waren. Nu niet meer. Gelukkig kun je jezelf stap voor stap trainen om anders te kijken. Denise weet het, want ze deed het zelf.

Denises verhaal

Tijdens haar burn-out zat Denise vast in negatieve gedachten. Tot ze bewust haar aandacht verlegde naar kleine geluksmomenten. "Je aandacht werkt als een zaklamp: waar je je op richt, groeit. Dus waarom niet je licht schijnen op het positieve?"



Denise Rösken

De 9 tips

1. Genietmomentjes

Sta stil bij mooie dingen, groot of klein: een zonnige ochtend, de geur van verse koffie, een glimlach. Maak er foto's van en kijk ze terug.

2. De kracht van je blik

Je kunt een situatie niet altijd veranderen, maar wel hoe je ernaar kijkt. Vind in elke situatie iets positiefs. Moeilijke tijden leren je bijvoorbeeld veel over jezelf.

3. Deksel van de stoompan

Laat ook negatieve emoties opkomen en voel ze. Hoe meer je toelaat, hoe makkelijker je loslaat. Dat geeft ruimte voor het positieve.

4. Draai het om

Denk je: 'Dit gaat mis?' Zeg dan: 'Ik heb goed geoefend, dat lukt me.' Positief denken kost minder energie.

5. Blij, trots, dankbaar

Vraag jezelf elke avond: waar ben ik blij om? Trots op? Dankbaar voor? Schrijf het op of deel het met iemand.

6. Leef in het nu

Vergeet *wat als...* Het is niet gebeurd. En wat komt, weet niemand.

7. Positieve houding

Je houding maakt het verschil. Recht je rug, schouders naar achter, kin omhoog. Je voelt het meteen.

8. Richt je aandacht

Kies voor iets wat je energie geeft: muziek, een goed gesprek, een lachfilm.

9. Oefen

Wil je positiever denken? Oefen, oefen, oefen. En hou vol.

Meer weten? Op www.roskencoaching.nl vind je meer tips en inspiratie. Of kijk op www.nobco.nl/ik-zoek-een-coach voor erkende coaches in de buurt.



Tip van Fief

Zelfstandig blijven met handige hulpmiddelen

Als kleintje van twee roepen we al: "Zelluf doen!" En met de jaren verandert dat niet. Maar als we ouder worden, lopen we wel tegen beperkingen aan. Aanbieders van hulpmiddelen ontwikkelen daarom steeds nieuwe artikelen.

Slim Langer Thuis

Nieuwsgierig bezoek ik de Slim Langer Thuis-woning in Numansdorp. Daarin laten vrijwilligers zo'n vijftig handige hulpmiddelen zien. En er is veel interessants.

Bijvoorbeeld hulpmiddelen voor de badkamer en het toilet. Een knopenhaak, waarmee je kleine knoopjes door het knoopsgat trekt. Een druppelbril voor oogdruppels. Zelfs aangepast tuingereedschap is er te vinden.

Sta-op

Er staat ook een sta-op-paal. Het voordeel is dat je deze kan verplaatsen. Je schroeft de paal niet vast, maar klemt hem tussen plafond en vloer. Wist je trouwens dat er nu ook sta-op-kussens voor in de stoel zijn? Veel goedkoper dan een complete sta-op-stoel.

Eten en drinken

Er zijn ook speciale bekertjes, borden en aangepast bestek. Maar je kan het handvat van roerlepels en ander bestek natuurlijk ook zelf verdikken met isolatiemateriaal uit de doe-het-zelf-winkel. Een slimme en goedkope tip, voor meer grip.



Keuken

De kantelbare waterkoker springt meteen in het oog. Andere handige hulpmiddelen zijn een opener voor blikjes met een lipje. Een siliconen afgietdeksel. En messen en een kaasschaaf met gehoekt handvat voor meer grip. Te veel om allemaal op te noemen.

Medicijnen

Het meest enthousiast ben ik over de Medido-klok. Daarin plaats je een rol met zakjes medicijnen. Als het tijd is, gaat er een alarm

af en schuift een laatje met pillen open. Een slim hulpmiddel voor mensen die veel medicijnen gebruiken en er niet altijd aan denken. Als je er niet op reageert, stuurt Medido een melding naar de thuiszorgorganisatie.

Online

Maar je hoeft natuurlijk niet naar Numansdorp te rijden. Er zijn veel websites waarop hulpmiddelen te vinden zijn, zoals www.hulpmiddelenshop.nl en www.thuiszorgwinkel.nl. Bekijk verschillende aanbieders, want de prijzen kunnen verschillen.

Ik ben benieuwd naar jouw ervaringen met handige hulpmiddelen. Stuur een berichtje naar fief@rogplus.nl.



Door Fief-
redactielid
Marja

Wmo-hulp nodig?

De route van je aanvraag

1 Frontoffice

Elk jaar melden zo'n 8.000 mensen zich voor hulp bij Rogplus. Vaak gaat het om:

- + Hulp in het huishouden
- + Hulp bij vervoer (ievo)
- + Een scootmobiel of rolstoel

Maar we helpen ook op andere manieren, zoals met begeleiding of aanpassingen aan je huis.



2 Consulenten & backoffice

Na je melding belt een consulent je zo snel mogelijk op of komt langs.

- + Soms is extra onderzoek nodig om passende hulp te regelen. Bijvoorbeeld door een ergotherapeut of arts.
- + Je krijgt een verslag. Is hulp mogelijk via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)? En ben je het eens met het verslag? Dan onderteken je het. Dat is meteen je aanvraag.
- + Je krijgt daarna een beschikking: een brief met het officiële besluit.

De backoffice regelt de administratie en geeft opdracht aan de aanbieder die je hulp levert.



3

Juridische zaken

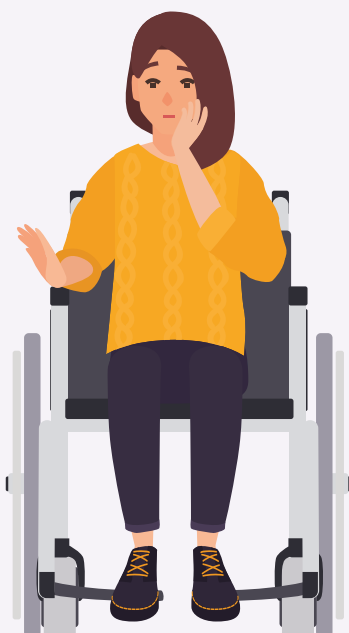
Heb je vragen over een besluit? Bespreek ze met ons. Soms is bezwaar maken nodig. Je kunt dat binnen zes weken schriftelijk doen. Juridische zaken kijkt of er een oplossing mogelijk is en een onafhankelijke commissie beoordeelt het bezwaar.



4

Team kwaliteit

Maak je je zorgen? Bijvoorbeeld over de wachttijd of het contact met je zorgaanbieder? Bespreek dat dan eerst samen. Lukt dat niet, of gaat het om Rogplus? Mail dan naar kwaliteit@rogplus.nl, bel ons of maak een afspraak om langs te komen. We zoeken samen naar een oplossing.



Goed nieuws

Sneller duidelijkheid over je aanvraag, sneller hulp

Heb je hulp aangevraagd bij Rogplus? Dan wil je snel weten waar je aan toe bent. Krijg je hulp? Welke? En wanneer? Maar soms duurt het lang voordat we langskomen. Dat willen we verbeteren. Projectleider Katinka de Vos en haar team werken aan een sneller eerste gesprek en onderzoek.

Hoe doen jullie dat?

Katinka vertelt: "We willen het gesprek en onderzoek binnen zes weken doen. Dat lukt in driekwart van de gevallen. In een kwart niet, bijvoorbeeld door medisch advies of een ingewikkelde situatie. We zijn sneller dan veel andere gemeenten, waar de wachttijd een half jaar of langer is. Maar het kan beter. Dat onderzoeken en testen we stap voor stap."



Wat houden het eerste gesprek en onderzoek in?

"Vraag je hulp aan, bijvoorbeeld voor een scootmobiel? Dan kijkt de consulent verder dan je hulpvraag. Wat kun je nog zelf? Wat is belangrijk voor jou? Soms kan familie of een buur helpen. Is dat niet genoeg? Dan biedt de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) hulp.

Soms is extra informatie nodig van een fysiotherapeut, ergotherapeut of arts. Dat kost tijd. We verkorten die wachttijd door slimmer te plannen en samen te werken."

Wat verandert er precies?

"Een voorbeeld: eerst behandelden we meldingen op volgorde van binnenkomst. Nu kijken we ook naar de hulpvraag. Moeilijke vragen pakken we eerst op, omdat daar vaak extra onderzoek, medisch advies en offertes bij komen. Hoe eerder we die starten, hoe sneller de hulp komt. We testen dat nu in Vlaardingen. Werkt het? Dan breiden we uit.

Nog een voorbeeld: eerst verdeelden we meldingen eens per twee weken. Nu elke week. Ook zo starten we moeilijke vragen sneller op en weten mensen eerder waar ze aan toe zijn.

Verder haalden we taken uit de administratie die niet per se nodig zijn. Zo hebben consulenten meer tijd voor gesprekken en onderzoek."

Wat betekent dat als je hulp vraagt?

"Je krijgt sneller een gesprek en duidelijkheid. Minder wachten, eerder hulp, als dat nodig is. Ons doel: eind dit jaar negentig procent van de hulpvragen binnen zes weken afronden. En we blijven zoeken naar hoe het nog beter kan."



Zo blijf je fietsen, ook als je evenwicht minder wordt

Fietsen is fijn en geeft vrijheid. Maar wordt je evenwicht minder? Of zijn je spieren en gewrichten minder soepel? Dan lukt het soms niet meer goed. Toch hoef je dan niet te stoppen. Er zijn speciale fietsen die kunnen helpen. Onze consulenten kijken samen met jou wat bij je past. Kun je geen fiets via Rogplus krijgen, of wil je een ander model dan Rogplus te leen heeft? Dan kun je er zelf een kopen.

Aangepaste fietsen via Rogplus

Er zijn aangepaste fietsen met en zonder trapondersteuning. Ook zijn er handige extra's, zoals:

- + voetenbakjes die je voeten stevig op de pedalen houden
- + een steun voor je onderbeen
- + bredere pedalen voor meer grip

Welke fietsen zijn er?

Er zijn veel aangepaste fietsen. Dit zijn de modellen die we het vaakst adviseren:

1. Driewielfiets



2. Tandem voor twee volwassenen



3. Tandem voor volwassene en kind



Andere mogelijkheden zijn bijvoorbeeld de driewielligfiets en de rolstoelfiets.

Rijlessen

Een driewielfiets fietst anders dan een gewone fiets. Door de drie wielen kun je het zwaartepunt niet verplaatsen, zoals bij een gewone fiets. Daardoor moet je op een schuine weg tegensturen.

Je kunt via Rogplus meestal vijf rijlessen volgen. Heb je er meer nodig? Dan kun je oefenen met een ergotherapeut. Je basisverzekering vergoedt de eerste tien uur. Meer informatie vind je op deze websites:

- + www.vanraam.com/nl-nl/nieuws/fietsen-op-een-aangepaste-fiets-met-behulp-van-ergotherapie
- + www.fietzersbond.nl/oefenen-driewielfiets-voor-senioren

Wanneer kun je een aangepaste fiets lenen?

- + Een gewone fiets lukt echt niet.
- + Je kunt tussen de 100 en 800 meter lopen.
- + Je fietste altijd veel en wilt dat blijven doen.
- + Er is geen goedkopere oplossing.
- + Je hebt plek om de fiets overdekt te parkeren.

Voldoe je niet aan alle voorwaarden? Neem dan contact op met Rogplus. Samen bespreken we wat mogelijk is.

Zelf kopen?

Kijk bijvoorbeeld op www.vanraam.com of www.huka.nl. Tweedehands of *crowdfunding* (online geld inzamelen) is ook een optie.

Uniek Sporten Uitleen

Probeer gratis een sporthulpmiddel

Wil je sporten? Maar kan dat niet omdat je geen geschikt hulpmiddel hebt? Via Uniek Sporten Uitleen kun je gratis een sporthulpmiddel uitproberen, maximaal vier maanden.



“Sporten is goed voor je gezondheid, je ontmoet anderen en blijft actief. Maar veel mensen weten niet waar ze moeten beginnen, en hulpmiddelen zijn vaak duur. Lenen maakt die stap makkelijker”, legt Wout Werker (39) uit. Hij is bewegingswetenschapper en werkt sinds vier jaar als adviseur Uniek Sporten Hulpmiddelen bij Fonds Gehandicaptensport.

Wout Werker

Mogelijke hulpmiddelen

Bij Uniek Sporten kun je zes sporthulpmiddelen lenen:

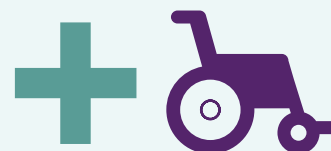
1. Aankoppelbare handbike: een handfiets die je aan je rolstoel vastmaakt.
2. Vastframe handbike: een lage handfiets waarin je zit.
3. Ligdriewielfiets: een driewieler met kuipstoeltje voor extra steun.
4. Driewielig loopframe: bijvoorbeeld voor atletiek.
5. Allround sportrolstoel: voor sporten zoals dansen, tafeltennis, darten of schietsport.
6. Courtrolstoel: voor onder andere tennis, hockey, handbal en basketbal.



“Soms is er een wachttijd of zit het goede hulpmiddel er niet bij”, zegt Wout. “Gemeenten hebben vaak maar een klein budget. Daarom zoeken we altijd extra geld via fondsen en stichtingen om iedereen zo goed mogelijk te helpen. Ook Rogplus betaalt mee aan deze service.”



Door Miranda Weij,
Rogplus-programmamanager
beschermd wonen



Wil je meer weten over Uniek Sporten Uitleen of Thuis?

**Beweegcoach
aangepast sporten
Maassluis en Vlaardingen:**
Monica van Houwelingen
06 107 447 46
m.vanhouwelingen@vtvzhn.nl

Monica kan je adviseren over sporten en een intakegesprek met Uniek Sporten regelen.

**Beweegcoach
aangepast sporten
Schiedam:**
Vincent Pex
06 118 646 62
vincent.pex@meerrotterdam.nl

Vincent helpt je bij het vinden van een passende sport in Schiedam.

Wil je meer informatie over aangepast sporten? Kijk op www.unieksporten.nl.



Jacoba Vester probeerde een aankoppelbare handbike uit: "Ik kan weer samen met mijn man fietsen, ook al werken mijn benen niet meer. Eerst deden we rondjes door de stad, maar nu gaan we zelfs de bossen in. Laatst zagen we zwijntjes langs het fietspad op de Veluwe. Dat gevoel van vrijheid is fantastisch."

Thuis in beweging

"Soms is de stap naar een sportvereniging te groot", vertelt Wout. Daarom bieden we ook online oefeningen aan. Deze gratis *workouts* zijn speciaal voor mensen met een beperking. Zo kan iedereen in beweging blijven en aan de gezondheid werken, waar je ook bent. We helpen je graag om een sport te vinden die bij je past."



Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Wil je een
tip delen?



Heb je een bijzonder
verhaal en lijkt het je
leuk om geïnterviewd
te worden?



Heb je
een vraag?



Zoek je
gezelligheid?



Wil je iemand
bedanken?

Stuur dan een bericht naar
redactie@rogplus.nl of
Redactie Rogplus Magazine,
Postbus 234,
3140 AE Maassluis

Dit magazine komt uit in april,
september en december. Drie
maanden ervoor kiezen we de
onderwerpen, dus wees op tijd.

**Samen maken we
dit magazine nog
leuker om te lezen.**

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen
Van de lezers

Goedkoop lekker eten

Beste redactie,
Ik las in het vorige magazine het artikel over Thuisgekookt.
Zelf kook ik nog prima en hou ik van lekker eten. Maar omdat
ik een klein budget heb, zoek ik altijd naar goedkope én lekkere
recepten. Misschien hebben andere lezers daar ook iets aan,
dus ik deel graag mijn tips.

Mijn favoriete websites zijn:

- www.leukerecepten.nl/budgetrecepten
- www.keukenliefde.nl/category/menu/hoofdgerecht/budget
- www.voedingscentrum.nl/nl/zoek.aspx?categorie=recept

Ook op www.jumbo.com en www.ah.nl kun je goedkope
recepten kiezen.

Dit is een lekkere, goedkope Thaise noedelsalade

(van www.leukerecepten.nl,
klaar in 25 minuten, 2 personen)



Ingrediënten:

125 gram noedels, 75 gram
wortel julienne (sliertjes), ½
komkommer, 100 gram taugé,
125 gram mango, ½ rode peper
(keuze), handje cashewnoten

Dressing:

- + Sap van ½ limoen, 1
eetlepel sojasaus, 1 eetlepel
pindakaas, handje koriander
of peterselie
- + Origineel:
scheutje agavesiroop
en sesamololie
- + Goedkoper:
1 theelepel honing of suiker
en zonnebloemolie

Bereiden:

1. Kook noedels, spoel af met
koud water.
2. Maak de dressing.
3. Snijd komkommer, mango en
peper.
4. Meng alles en versier met
cashewnoten en kruiden.

Tip:

Lekker koud of lauwwarm. Doe
er gebakken tofu, tempeh, kip,
garnalen of ei bij.

Hopelijk krijgen andere lezers hier
ook ideeën door. Lekker eten hoeft
echt niet duur te zijn.
Met vriendelijke groet,
Marianne Jansen (Vlaardingen)

Gijsbert lost het op

Gijsbert neemt afscheid

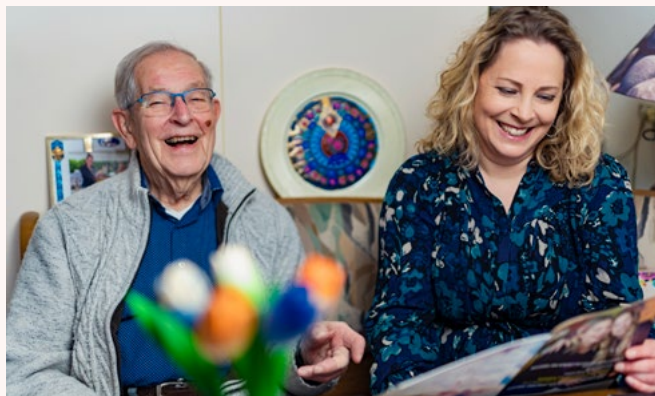
"Ik wil niet blijven schrijven tot ik echt een oude vent ben." Met die woorden neemt Gijsbert afscheid als schrijver voor dit magazine. Hij is inmiddels 92, maar dat zou je niet zeggen. Hij fietst nog regelmatig en blijft bezig. "Ook als je ouder bent, kun je nog iets betekenen", is zijn motto.

Vijf jaar geleden stuurde Gijsbert een e-mail naar de redactie. Hij stelde voor om iets te schrijven over driewielfietsen. Hij was toen al 87, maar fietste nog elke dag. Ik besloot hem te interviewen.

Tijdens dat bezoek serveerde zijn vrouw Willy thee met cake. Net zoals vandaag. Op tafel liggen ook weer foto's van hun kinderen, kleinkinderen achterkleinkinderen. Het zijn er inmiddels zo'n tachtig.

Gijsbert vertelde toen: "Vroeger fietste ik naar Wenen en de Middellandse Zee. Nu rij ik naar Delft en Rotterdam. Zo behoed ik me voor een plaatsje achter de geraniums."

We hadden bijna niet van zijn verhalen kunnen genieten. "Ik hield als jongen al van schrijven", zegt hij. "Het begon met brieven aan mijn neef in het



ziekenhuis. Maar toen ik een opstel schreef over een ongeluk in de buurt, ging het mis. De meester las het voor en zei: 'Het lijkt nergens op'. De klas lachte. Ik stopte er meteen mee."

Pas toen Gijsbert met pensioen ging, pakte hij zijn pen weer op. Gelukkig maar. Hij schreef vier jaar verhalen voor dit magazine. Altijd positief, altijd nuchter. Over gezonder ouder worden, de kaartjesautomaat bij de trein en aardige mensen in het verkeer. En hij blijft schrijven: voor zichzelf en zijn familie, over zijn leven.

Bijvoorbeeld over 10 mei 1940, toen hij parachutisten zag landen in de polder. Een van hen belde aan. "Waar zijn we?", vroeg de soldaat. "In Holland", antwoordde Gijsberts vader. De soldaat begon te huilen. "Hitler beloofde me in Polen dat ik naar mijn moeder mocht." Gijsberts moeder gaf hem een sinaasappel.

Die oorlog veranderde Gijsberts leven. "Maar", zegt hij, "ik leerde ook dat de vijand ook maar een mens is."

Gijsbert, bedankt voor alles. We zullen je missen.



Hoofdredacteur Miriam Visser bedankt Gijsbert voor zijn verhalen. Zijn vrouw Willy (90) is trots.

Gijsbert Los **Geboren** op 31 oktober 1932 **Woont** in Vlaardingen met z'n vrouw Willy **Werkt** als directeur in het speciaal basisonderwijs **Is** fiets- en schrijffanaat **Heeft** 6 kinderen, 24 kleinkinderen en is de tel kwijt bij de achterkleinkinderen **Deelde** in elk Rogplus Magazine een oplossing.

I	H	C	A	L	R	E	T	A	H	C	S
K	W	B	L	O	E	M	L	E	N	T	S
J	E	Z	O	I	N	K	A	N	E	E	S
T	R	A	F	L	C	L	A	R	E	N	V
D	E	F	N	M	O	H	R	A	O	O	O
E	O	I	E	C	L	E	T	E	R	I	G
K	E	D	O	J	N	E	S	J	E	T	E
E	S	H	J	H	U	I	E	S	E	H	L
N	C	L	E	F	F	U	N	K	T	S	T
A	L	M	G	O	O	B	N	E	G	E	R
S	E	J	E	Z	E	N	O	O	D	I	G
L	L	I	E	D	J	E	Z	H	E	B	T

Zonnestraal
Regenboog
Sterrenhemel
Schaterlach

Koffie
Vogel
Bloem

Kaart
Liedje
Deken
Knuffel

Chocola
Lichtjes
Thee

Maak dit gedicht af:

*Soms zie ik een zonnestraal door de wolken,
hoor ik een vogeltje zingen na de regen, en voel
ik me zomaar even gelukkig en vol liefde.*

Ingezonden door mevrouw E. Jurgens

Let op: we stelden de informatie in dit magazine met veel zorg samen. Toch kan er een fout in staan of iets ontbreken. Je kunt Rogplus hiervoor niet aansprakelijk stellen of er rechten aan ontleen. Wil je artikelen, teksten of afbeeldingen gebruiken? Dat mag alleen met toestemming van de redactie. Vermeld daarbij dat ze uit het Rogplus Magazine komen. Heb je vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar redactie@rogplus.nl. Dit magazine is gedrukt op duurzaam papier. FSC helpt bossen, dieren en mensen te beschermen. Opmaak: b creative agency

PUZZEL

Hoe vind je de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar. Van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd en schuin. Heb je alle woorden weggestreept? Dan blijft er een aantal letters over. Lees deze van links naar rechts. Veel puzzelplezier!

E-mail de uitkomst van de puzzel voor 1 juni 2025 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp *puzzel april*.

Of stuur de oplossing per post naar:
Rogplus
Redactie Magazine
Postbus 234
3140 AE Maassluis

Vermeld bij post én e-mail je naam en adres.

We verloten begin juni drie cadeaubonnen van € 25 onder de deelnemers met goede inzendingen.

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: Mevrouw B. van der Hart - van Belkom
Vlaardingen: De heer R. Sandifort
Schiedam: Mevrouw H.M. van Noordt-Hertog

De oplossing was:

- is door afscheid te nemen van wat we niet nodig hebben.



MIX
Papier | Ondersteunt
verantwoord bosbeheer
FSC® C017135

