

april 2022

rogplus

magazine

Dagbesteding

Er is nog zoveel om
van te genieten

Hersenprofessor
Erik Scherder

**We betalen de
rekening
voor onze
gemakzucht**

//

**Een straaljager is
relaxter dan een
scootmobiel**

//

Regiotaxi

Hoedo
te laat?



03 Voorwoord

04 Van straaljager naar scootmobiel



07 Tegemoetkoming in de kosten

08 Dagbesteding: is dat nou wat?



11 Verhuizen, soms moet het

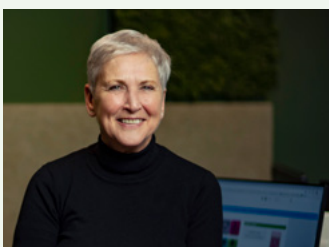
12 "Bewegen is leven", interview met hersenprofessor Erik Scherder



15 Column Maaïke en Petty



16 Telefonist Yvonne maakt heel wat mee



19 Veelgestelde vragen over de regiotaxi



20 Noot: wie zitten daarachter?



22 Van de lezers & Gijsbert lost het op



24 Puzzel

Voorwoord

Accepteren kost tijd



De coronapandemie en een beperking krijgen, hebben iets met elkaar gemeen. Om met het eerste te beginnen: over sommige maatregelen wond ik me op. Bijvoorbeeld scholen en sportclubs voor kinderen die sloten. Van andere baalde ik verschrikkelijk. Denk aan met z'n allen thuiswerken en dat we u weinig konden bezoeken. Op andere momenten was ik weer vol begrip. De maatregelen waren nu eenmaal hard nodig om de situatie niet verder uit de hand te laten lopen.

Ik hoefde de tv maar aan te zetten om te zien dat ik niet de enige was met gevoelens van boosheid, angst en opstandigheid. En dan weer blijdschap, daadkracht en bewondering. Alle emoties kwamen in beeld. We vinden veranderingen die ons overkomen nu eenmaal moeilijk: die geven bijvoorbeeld onzekerheid, extra werk of afhankelijkheid. Ze doorbreken onze routines.

Ook als je een lichamelijke of geestelijke beperking krijgt, kun je heen en weer worden geslingerd tussen emoties.

Wie zou het bijvoorbeeld niet tegenvallen als je opeens je boodschappen niet meer de trap op krijgt? Je huis niet meer kunt schoonmaken? Of na tien meter lopen al moe bent? Anderen hebben dan vaak makkelijk praten.

Toch komt er langzaam maar zeker een moment dat de balans omslaat van weerstand naar acceptatie. En dat is het moment waarop je ziet wat er nog wél kan.

Ik zie het als een belangrijk onderdeel van ons werk om u daarbij te helpen. Zo denken we graag mee over oplossingen en mogelijkheden.

In de tussentijd probeer ik nog wat extra te bewegen, op advies van hersenprofessor Erik Scherder (zie pagina 12). Dat is dan weer een voordeel van thuiswerken door corona.

Anton van Genabeek
Directeur Rogplus



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 nu ook op [Facebook \(rogplusmvs\)](#) en [LinkedIn \(rogplus\)](#).

Portret

Van straaljager naar scootmobiel

//

Een straaljager
is relaxter dan
een scootmobiel

//



Vroeger vloog Aad Moerman in een straaljager over Maassluis. Nu rijdt hij in z'n scootmobiel naar het centrum.

Het was een jongensdroom die uitkwam. Aad Moerman (85) ging op zijn achttiende bij de luchtmacht als straaljagerpilot. Gelukkig hoefde hij nooit te vliegen tijdens oorlogen. Hij denkt er met veel plezier aan terug. Nu rijdt hij in een scootmobiel, na een gebroken heup. Hij is er maar wat blij mee. "Maar ik vind vliegen nog steeds makkelijker."

Kort na de oorlog wilden veel jongens piloot worden in een jachtvliegtuig. Zo ook Aad Moerman. "Toen ik negen was, kende ik elk type vliegtuig, of het nu van de Duitsers of geallieerden was. Je zag ze in die tijd natuurlijk veel overvliegen. Toen ik achttien was, in 1956, ging ik bij de Luchtmacht. Piloot is het mooiste beroep dat er is. Het geeft een gevoel van vrijheid. Een kantoorbaan was niks voor mij.

"Ik heb nooit aan oorlogen hoeven meedoen. Gelukkig maar, want de kans dat je het redde, was klein. We oefenden en patrouilleerden veel: gebieden afzoeken of ze veilig waren. Ook jaagden we bommenwerpers van de vijand

weg. Ik zat bij het Commando Luchtverdediging. Om onzichtbaar te blijven voor de radar, vlogen we soms op vijf à tien meter. Dat was laag hoor. Ik vloog veel over de Flevopolder, die heb ik echt zien groeien."

Geluid is loeihard

Net als nu, woonde Aad ook toen in Maassluis. En elke maand vloog hij wel een keer over z'n woonplaats heen. "In die tijd kon dat nog. Toen ik nog niet was getrouwd met Bep, werkte ze bij de banketbakkerij op de Industrieweg. Ze hoorde me dan al aankomen en stond buiten te zwaaien. Dan deed ik twee rondjes en trok ik snel weer op, want iets verderop zat het gemeentehuis.



“Bep was eigenlijk nooit bang. Ze had vertrouwen in mij als jachtpiloot.” Hij begint te lachen: “Ze was een keer bij de huisarts toen ik zo laag overvloog. Die begon meteen te mopperen: ‘Daar moet die vent van jou eens mee ophouden’. Want als je zo laag vliegt, is het geluid loeihard. Dat mag vandaag de dag niet meer. En dat is misschien maar goed ook.”



Zonder scootmobiel had ik thuis vastgezet



Tot 1964 bleef Aad bij de Luchtmacht. Daarna ging hij varen. Eerst op de binnenvaart als kapitein. Later werd hij maritiem officier koopvaardij. Soms was hij wel drie maanden weg. “Dat vond Bep niks. We hadden inmiddels twee dochters. Toen ben ik op een feeder gaan varen: een containerschip. Een paar keer per week voer ik van Rotterdam naar Engeland en Schotland. Mijn vrouw ging vaak mee. Onze dochters waren al groot genoeg om alleen thuis te zijn. Dat was een mooie tijd.”

Gebroken heup

Bep overleed elf jaar terug. Ze waren samen sinds hun zestiende. Nu woont Aad alleen in Maassluis. Hij mist haar nog iedere dag. Tot zo’n vijf jaar terug fietste hij nog graag, maar een breuk in zijn voet en heup gooiden helaas roet in het eten. Op aanraden van z’n arts ruilde hij z’n fiets daarom in voor een scootmobiel. Daar hielp Rogplus hem bij.

Natuurlijk mist hij het fietsen, de lichaamsbeweging, maar hij is dolblij met z’n scootmobiel. “Anders had ik thuis vastgezet. Nu ga ik iedere dag een paar uur de deur uit, behalve als het regent. Ik ga altijd even naar het graf van mijn vrouw.

Dan rijd ik ook langs de jachthaven - vroeger had ik ook een boot.

Vorig jaar deed ik mee met de scootmobieltour van Rogplus. Dat was in het oude gedeelte van Maassluis. Van mij mogen ze dat vaker doen. Ik vond het een leuke activiteit.

“Ik ben niet bang als ik in het verkeer rijd. Over een rotonde rijden gaat prima, mensen stoppen eigenlijk altijd wel voor je. Je merkt dat automobilisten voorzichtig zijn als ze een scootmobiel zien aankomen. Het zebrapad vind ik een stuk onveiliger, maar ik ben altijd scherp als ik rijd. Ik zie al ruim van tevoren of de ander vaart mindert of niet. Maar, met een straaljager van A naar B vliegen, is relaxter dan met een scootmobiel naar het centrum rijden.”

Scootmobiellessen volgen?

Voelt u zich onzeker in uw scootmobiel of wilt u bepaalde situaties nog eens oefenen? Dan kunt u een paar scootmobiellessen volgen bij de leverancier. In sommige gevallen betaalt Rogplus die voor u. Bel of e-mail ons voor meer informatie.



De huisarts mopperde dat Aad moest ophouden met laag overvliegen.



Geldzaken

Tegemoetkoming in de kosten ook voor u?

Een ziekte of beperking brengt vaak extra kosten met zich mee. Aanpassingen in huis, vervoer, eigen bijdragen... De gemeente mag u en uw mantelzorgers daarvoor een extra vergoeding geven, bovenop de hulp die u van ons krijgt. Komt u ervoor in aanmerking?

Had u in 2021 hoge kosten voor zorg en een laag inkomen?

Dan krijgt u misschien een of twee Tegemoetkomingen meerkosten van € 100 (Vlaardingen en Schiedam) of € 200 (Maassluis). Dat hangt af van uw inkomen. Er zijn twee soorten vergoedingen: een voor 'meer dan een half jaar zorg'. En een voor 'eigen risico van de zorgverzekering helemaal opgemaakt'.

Lees de informatie en vul het aanvraagformulier in op www.rogplus.nl/tkm. Folders en formulieren liggen ook bij onze balie en die van de wijkteams. Vraag de Tegemoetkoming meerkosten over 2021 aan vóór 1 juni 2022. Hierna stopt Vlaardingen met deze regeling door bezuinigingen.

Bent u voor meer dan vier uur in de week mantelzorgers?

En woont u in Maassluis, Vlaardingen of Schiedam?

Dan kunt u de Algemene Aanvullende Voorziening (AAV) Schoon huis aanvragen. Met deze regeling betaalt u € 7,50 per uur voor maximaal 104 uur huishoudelijke hulp per jaar. In Maassluis is er een inkomensgrens. Kijk op www.rogplus.nl/aav.

Bel of e-mail ons om dit te regelen.



Nieuwe rechtsvorm: Rogplus is openbaar lichaam

U merkt er weinig van, alleen een andere naam onder onze brieven. Toch laten we u officieel weten dat we van rechtsvorm zijn veranderd. Sinds 1 januari 2022 heten we openbaar lichaam Rogplus, in plaats van stichting of gemeenschappelijk orgaan. Dat betekent vooral dat we nu contact hebben met zes wethouders in plaats van drie.

Zij vormen samen ons bestuur. Dat is daarmee beter ingericht voor de jeugdhulp die we vanaf 2023 gaan organiseren voor Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Meer over onze wens om jeugd en gezinnen beter te helpen, leest u in een volgend magazine.

Onderzoek naar de kwaliteit

Dagbesteding: is dat nou wat?

//
Fantastisch dat ze een
maatje voor me regelden
//



We onderzochten de kwaliteit van de dagbesteding. Is die zo vernieuwend als we willen?

Soms lukt het door ziekte of een beperking niet om zelf de dag goed door te komen. Maar vaak wel met wat hulp, zoals dagbesteding. Bijvoorbeeld biljarten, puzzelen of samen koken onder begeleiding van professionals. Een mantelzorger kan er dan ook even tussenuit. We onderzochten de kwaliteit van de dagbesteding en komen tot een verrassende conclusie...

“Voor mij hoeft het niet”, zegt een van de geïnterviewden. “De medewerkers doen hun best, maar ik voel geen aansluiting bij de groep en activiteiten, die op zich prima zijn. Ik doe het vooral voor mijn vrouw.” Een ander reageert: “Ik wilde graag weer vissen, maar kreeg m’n spullen niet aan de waterkant. Fantastisch dat ze een maatje voor me regelden.” En weer een ander zegt: “We doen heel leuke dingen, ik ga er graag naartoe.”

Wat vindt u van de dagbesteding?

Om dit te onderzoeken, stelden onze vijf kwaliteitsmedewerkers 52 toevallig gekozen cliënten verschillende vragen. Bijvoorbeeld: hoe bevallen uw activiteiten? Gaat u vooruit? En luisteren de medewerkers naar uw mening? Ook spraken ze in de zomer van 2021 hun mantelzorgers. De vragen gingen over de vier aanbieders van dagbesteding: SOL (samen ondernemend leren), Argos Zorggroep, Frankelandgroep en Zonnehuisgroep Vlaardingen. Ook hen interviewden ze.

Levert het u wat op?

Wat blijkt? Cliënten waarderen de dagbesteding met een gemiddeld rapportcijfer van achtenhalf. De meesten vinden dat de zorgaanbieder hun zorgvraag goed oppakt, genoeg tijd voor ze neemt en voldoende luistert. Ook zijn ze positief over

de activiteiten, groep en deskundigheid van de medewerkers. Het hoogste cijfer – een negen – gaat naar ‘het levert me echt wat op.’

Is het vernieuwend?

Ons doel is dat de dagbesteding vernieuwend is en past bij wat u leuk vindt: één op één of in een groep. Daarvoor hebben we sinds oktober 2020 de moderne voorziening ‘Meedoen in de Stad’. Die is er voor ouderen en jongeren. Maar dit onderzoek gaat alleen over ouderen.

”
Ik doe het vooral voor mijn vrouw
”

Krijgen zij vernieuwende dagbesteding? Voor de meeste cliënten is ons antwoord ‘ja’. Maar voor een deel vinden we dat de activiteiten afwisselender, uitdagender en individueler mogen. Ook de controle op doelen halen kan beter. Denk hierbij aan minder eenzaamheid, meer vrije tijd voor de mantelzorger of extra bewegen. Daar gaan we samen met de zorgaanbieders mee aan de slag. Verrassend: we zijn dus iets kritischer dan u...

Zo bevalt mijn dagbesteding



Er is minder spanning in huis

Ricardo Fortuin (65) uit Vlaardingen, de man van Gilimien (55), kreeg een beroerte. Daardoor is hij voor een deel verlamd en kan hij moeilijk praten. Gilimien: "Hij was opeens de hele dag thuis: een beetje tv kijken en liggen. Ook vond hij het moeilijk om z'n aandoening te accepteren. En ik om alles alleen te moeten doen. Daardoor ergerden we ons aan elkaar en kreeg ik ook lichamelijke klachten. Sinds hij twee dagen in de week naar dagbesteding Het Zonnehuis gaat, is er minder spanning in huis. Hij vindt het heel leuk: bingo, bowlen, oefeningen doen... Daardoor kon ik bijvoorbeeld weer gaan werken. Maar nu zit ik opnieuw thuis met gezondheidsklachten: het blijft een lastige situatie."

Ze zijn als familie voor me

Leo Rijnders (74) uit Vlaardingen raakte op z'n 57ste halfzijdig verlamd door een herseninfarct. Hij heeft ook suikerziekte en mist een oog door vuurwerk. Leo: "Maar voor de rest ben ik gezond, hoor. Nu zit mijn vrouw achter het stuur als we met de auto gaan. Dan ben ik vermoeider dan zij. Ook heeft ze me uit voorzorg gedumpte op de dagbesteding. Nee, gekheid, we zijn al vijftig jaar getrouwd en hebben het goed samen. Je moet wel complimentjes blijven uitdelen. Op donderdag en vrijdag ga ik naar Drieën-Huysen Noord van de Zonnehuisgroep. Spelletjes doen, sjoelen, fysiotherapie, een boottochtje... Ik heb een hoge dunk van de medewerkers. Ze voelen het bijvoorbeeld goed aan als ik ergens mee zit. Dan maken ze tijd voor een praatje of helpen ze me. Zonder dagbesteding zou ik weinig mensen zien, want ik kan bij een ander niet zonder hulp naar de wc. Het verdrietige is dat er ook mensen van de dagbesteding overlijden. Ze zijn als familie voor me."



Er is nog zoveel waarvan hij kan genieten

Achteraf gezien had Peter Jager (71) uit Maassluis al op zijn 58ste dementie. Zijn vrouw Harriëtte (66) merkte dat zijn gedrag veranderde. "Hij deed bijvoorbeeld steeds lelijker, smet spullen naar m'n hoofd en maakte afspraken met andere vrouwen. Terwijl hij daarvoor zo'n lieve en rustige man was, die altijd voor me klaarstond. Zelf heb ik reuma en slaapapneu, waardoor ik snel moe ben. Nu gaat hij drie dagen in de week naar dagbesteding van Argos. Ze beginnen met een groepsgesprek, koffiedrinken en samen de krant lezen. Daarna gaan ze bijvoorbeeld wandelen, sporten, puzzelen of muziek maken. De medewerkers zijn erg betrokken. Er is nog zoveel waarvan hij kan genieten. Door coronamaatregelen gaat hij nu wel minder vaak. Daardoor zit hij meer in z'n stoel en mist hij de sociale contacten. En voor mij is het lastiger om regelingen te doen, zonder dat hij steeds wat vraagt. Hopelijk maakt de gemeente geld vrij om meer jong dementerenden met dagbesteding te helpen. Hoe dan ook: wij hebben beloofd er altijd voor elkaar te zijn."

Verhuizen, soms moet het

Fief

In 1988 kopen we een huis in de straat op de foto. Mijn man en ik werken in die tijd allebei parttime, dus verbouwen het zelf zo goedkoop mogelijk. Door de jaren heen gaan we steeds meer verdienen. En in fasen past het huis zich aan onze wensen aan. Maar dat blijft niet zo...

Lief en leed delen we er. Onze zoon groeit er op, slaat van hieruit zijn vleugels uit. Hij trekt – bij gebrek aan huisvesting – ook weer een korte periode bij ons in, samen met zijn partner. En we richten een babykamertje in voor ons kleinkind.

Bij het ouder worden blijkt het huis toch minder comfortabel te worden, zeker voor mij als astmapatiënt. Mijn jongere en zeer energieke echtgenoot neemt mij veel uit handen. Maar toch beginnen we uit te kijken naar een appartement. We willen het liefst zo dicht mogelijk bij of in het centrum blijven wonen, dat maakte de keuzes wat beperkter. Maar we kijken rustig rond, want we hebben de tijd.

Tenminste, dat denken wij. Tot mijn man door een hartinfarct zomaar uit ons leven wordt weggerukt. Overmand door verdriet

worstel ik me door de eerste maanden heen. Ik sta ineens overal alleen voor.

Als ik op een gegeven moment huilend het onkruid sta uit te trekken, is het genoeg. Ik besluit om te gaan verhuizen en vind bijna direct een betaalbaar appartement. Dat ik ook nog eens onder de vraagprijs kan kopen, door goed onderhandelen van een lieve vriend.

Met het opruimen en uitzoeken van de spullen voor de verhuizing, ben ik bewust bezig met mijn rouw en afscheid. Een soms pijnlijke zaak, maar weer een stap vooruit in mijn verwerkingsproces, hoop ik. Ik ben blij, maar ook verdrietig, dat ik mijn oude huis, vol herinneringen, ga verlaten.



Wil Hazewindus

**Huilend sta ik het
onkruid uit te trekken**

Tip van Fief

Wil je prettig ouder worden in je huis? Denk dan nu alvast na over aanpassingen aan je woning of verhuizen.

Kijk op www.fief.nl voor meer persoonlijke verhalen en (woon)tips om fief te blijven.

Hersenprofessor Erik Scherder

**“Als je actief kunt zijn,
doe het!”**

//

**Gemakzucht,
daar betalen
we de rekening
voor, bijvoorbeeld
met corona**

//



*Erik Scherder is misschien wel de bekendste professor van Nederland.
“Als je beweegt gaan je hersenen beter werken, en nog veel meer...”*



“Bewegen is leven”, zo vat neuropsycholoog Erik Scherder (70) samen waarom bewegen zo belangrijk is. Met zijn grote verteltalent deelt hij z’n uitgebreide kennis op tv en in theaters, collegezalen, boeken... En nu maakt hij speciaal tijd voor u. De redactie vroeg hem: wat als bewegen lastig is door een lichamelijke beperking?

U wilde voor dit interview liever bellen dan videobellen. Waarom?

“Het is natuurlijk leuk om elkaar te zien, maar het heeft ook z’n beperkingen. Omdat je dan wéér stilzit. Nu loop ik een beetje door de woonkamer heen en weer.”

De Gezondheidsraad adviseert bijvoorbeeld om elke dag een half uur matig intensief te bewegen, zoals een rondje wandelen of fietsen. Voor mensen met een lichamelijke beperking is dat soms lastig.

“Dan kun je niet zeggen: hup, bewegen maar, want opstaan kost misschien wel een kwartier. Maar het gaat om de moeite die iets kost: dat je je hart aan het werk zet. En dat kan ook op een andere manier. Als je je inspant, gaat je bloed sneller stromen. Daardoor blijven je bloedvaten van betere kwaliteit, gaan je hersenen beter werken en help je je afweersysteem. Bewegen is dus leven.”

Blijven bewegen dus, ook al is het moeilijk?

“Ik werk al m’n hele leven met mensen die een lichamelijke beperking hebben, dus denk er niet makkelijk over. Ik weet hoeveel moeite veel dingen dan kosten en heb er respect voor, heel veel zelfs. Maar daarmee kan ik niet zeggen: beweeg dan maar niet. Dus aan iemand met een rollator vraag ik: hoe lang loopt u daarmee? ‘Nou, tien minuutjes’, zeggen ze dan. Mooi, antwoord ik: kunt u ook een kwartier? ‘Ja, kan wel, maar daar heb ik geen zin in.’

“Kijk, dat maakt nou het verschil: als je meer kan bewegen, doe het dan. Heb je je scootmobiel bijvoorbeeld nodig voor elke meter of kun je ook wat lopen? En kun je de wielen van je rolstoel ook zelf een stuk draaien? Het gaat niet om grenzen overgaan, maar ze wel opzoeken. Elke stap is er een.”

U maakte samen met de Hersenstichting de populaire app Ommetje, om van wandelen een gewoonte te maken. Is wandelen de beste manier van bewegen?

“Het is een vorm die veel mensen het fijnst vinden en die dichtbij huis is. Dus heb je geen zin om naar een sportschool te gaan? Omkleden, douchen enzo, wat een gedoe. Voor wandelen hoef je alleen maar je jas aan te trekken en naar buiten te gaan. Maar als je zegt: ik ga liever fietsen of tuinieren, dat is ook perfect.”

Uw dochter heeft een ernstige vorm van de ziekte van Crohn, waardoor ze steeds darmontstekingen krijgt. Dus u weet ook van dichtbij hoe zoiets je bewegingsvrijheid beperkt. Zijn er bewegingen die iedereen kan doen?

“Je kunt niet zeggen dat iemand met een halfzijdige verlamming hetzelfde kan doen als iemand met Parkinson. Daarom zeg ik ook niet: u móét, maar vraag ik: wat kunt u? En heeft u echt uw best gedaan en niet gedacht: nou ga ik weer lekker zitten? Maar zeg maar gerust dat we bijna allemaal niet genoeg bewegen.”

Hoe komt het dat we te weinig bewegen?

“Gemakzucht. We zijn luier geworden. Bewegen hoeft ook bijna niet meer: het vervoer is perfect geregeld, de afstandsbedieningen liggen klaar. Daar betalen we met z'n allen wel de rekening voor. Mensen die te weinig bewegen, om wat voor reden dan ook, zijn het meest kwetsbaar. Die liggen nu bijvoorbeeld op de ic met corona.”

Wat doen we aan al dat zitten?

“De dagelijkse praktijk is dat de meeste mensen graag - heel graag - zitten. En blijven zitten. Ik ben bijvoorbeeld verbijsterd als ik bij een restaurant langs de snelweg stop. De parkeerplaatsen het dichtsbij de deur zijn allemaal bezet. Terwijl mensen net tweeënhalve uur op hun gat hebben gezeten. Denk ook aan de liften vooraan in gebouwen. Dat soort dingen zijn zo gegroeid, maar het is heel jammer. Het gaat er steeds om: onderbreek het zitten en beweeg zoveel je kunt. Als je actief kunt zijn, doe het!”



Zeg maar gerust dat we bijna allemaal niet genoeg bewegen



Hoe jong moet je beginnen met bewegen om gezond oud te worden? En kun je ook te laat zijn?

“Hoe jonger, hoe beter. Maar als je denkt: ik heb zestig jaar op m'n gat gezeten, kan ik er nog wat aan doen? Ja. Je krijgt er geen nieuwe bloedvaten voor terug, maar je kunt wel risico's beperken.”

Wat doet u zelf om in beweging te blijven?

“Ik heb een druk bestaan, dat helpt. Ik werk fulltime op de universiteit. Straks fiets ik ernaartoe: een half uur. Ook pak ik er de trap. En tijdens vergaderingen ga ik staan, daar trek ik me niks van aan. Vanmorgen heb ik ook de hond uitgelaten: drie kwartier. Zo weef ik bewegen door de dag heen. Zelf heb ik eigenlijk nooit momenten waarop ik m'n luie stoel niet uitkom. Het zal de erfelijke onrust in m'n lichaam wel zijn.”



“Ik werk al m'n hele leven met mensen die een lichamelijke beperking hebben en heb veel respect voor ze.”

CV

Professor Doctor Erik Scherder
Geboren op 1 december 1951 in Amsterdam **Begon** als fysiotherapeut **Deed** daarna een studie psychologie **Werd** Hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen **Won** verschillende onderwijsprijzen **Is** bekend van De Wereld Draait Door, DWDD University en de app Ommetje **Schreef** verschillende boeken, zoals Laat je hersenen niet zitten **Is** getrouwd en heeft twee zoons en een dochter.

Kijktip

Meer over bewegen, gezondheid en onze hersenen?

Kijk via YouTube de driedelige serie 'Het brein' van Erik Scherder terug.



Maaike & Petty



Kwaliteits-
medewerker Maaïke
Hilkmann (31) is dol
op bakken, reizen
en sporten. Ze is
getrouwd en heeft
twee kinderen.

Clïënt, single en
overgrootmoeder
Petty Oosthof (81)
houdt van gezelligheid
en zit nooit achter
de geraniums.

Hi Petty,

Vrijdag kom ik met de kinderen uit school, vraagt de oudste om een afbakbroodje. 'Nee Caz', zeg ik, 'je krijgt een gewone boterham.' En de jongste wil tv kijken. 'Nee Juul, eerst samen eten.' Hun gezichten staan op onweer, ze blijven zeuren en gaan dan huilen. Om niks! Ik zucht en wil zeggen (nou ja, schreeuwen) dat ze moeten luisteren en dat ik ze binnen drie tellen aan tafel wil zien. Zo ging dat bij mij vroeger thuis. Maar opeens besef ik dat het vrijdagmiddag is. Dat ze met hun drie en vijf jaar ook nog maar kleintjes zijn. Dat ze vast moe zijn van de hele week en even moeten ontladen. Ik tel tot tien en laat de lunch voor wat het is. Ik laat ze even boos zijn, alles stom vinden en bovenal geef ik ze een dikke knuffel. Na tien minuten trekken de donderwolken op, krijg ik een snotterige kus en hebben ze toch wel trek in een boterham. Wat vind jij, Petty, leer ik ze zo wel goed omgaan met tegenslag? Of ben ik een softie die te veel ruimte geeft voor emoties?

Ha Maaïke,

Ik herinner me nog die keer (het was net na de oorlog) dat ik zeurde over de jurk van mijn oudste zus. Die moest ik afdragen. Mijn moeder voedde me niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk op met de woorden 'niet klagen, maar dragen'. Dat nam ik over bij mijn zoon en twee dochters. Mijn zoon huilde bijvoorbeeld snel als hij zich bezeerde. Dan zei ik nogal eens: 'Niet zeuren.' Na een kroel en kusje vond ik dat het wel klaar moest zijn. Dat werkte meestal goed. Totdat hij een keertje thuiskwam met een zielig gezicht, zijn arm vasthield en jammerde: 'Ik ben van de klimtoren gevallen.' Opeens voelde ik dat ik nu niet kon zeggen 'niet zeuren'. Want dit keer huilde hij bijna niet. Op de eerste hulp constateerden ze een breukje en moest zijn arm in het gips. Hoe je opvoeding ook is, ik denk dat je op je gevoel moet vertrouwen. En dat heb je gedaan. Jouw kinderen weten nu ook dat klagen niet helpt en dat ze tegenslag moeten dragen. Maar niet in hun eentje. Chapeau!

Achter de schermen bij Rogplus

“Ik ervaar nu zelf ook hoe belangrijk een vriendelijke telefonist is”



“

Ik lag wakker van boze mensen

”

Belt u naar Rogplus of komt u bij ons langs? Grote kans dat u als eerste Yvonne spreekt. Zij weet zelf ook hoe het is om contact te hebben met zorgorganisaties.



Belt u naar Rogplus of komt u bij ons langs? Dan is de kans groot dat u als eerste Yvonne Korbijn (64) spreekt. Zo vrolijk als ze aan de telefoon klinkt, begroet ze u ook aan de balie. “Ik zeg maar zo: gekke vragen bestaan niet.” Sinds ze privé ook vóór de balie staat, weet ze nog beter hoe belangrijk haar rol voor cliënten kan zijn.

Vroeger lag Yvonne weleens wakker van boze mensen aan de telefoon. Dat iemand haar voor van alles en nog wat uitmaakte. Nu weet ze dat zoiets niet persoonlijk is bedoeld. “Soms voel je je gewoon niet goed geholpen of is er iets anders aan de hand.” Maar ze geeft toe: het blijft lastig. “Ook al zeg ik tegen mezelf ‘rustig blijven’, m’n stem verraadt toch vaak emotie.” Ze lacht: “En anders spreekt m’n gezicht wel boekdelen, hoor ik van collega’s.” Sinds haar man ziek is, kan ze zich nog beter inleven in cliënten en wat hen helpt.

Voordat Yvonne vier jaar terug begon bij Rogplus, dacht ze: wie neemt je nog aan op je zestigste? Nu werkt ze er drie dagen in de week als telefonist en een dag als receptionist. Eerder deed ze hetzelfde soort werk bij andere zorgorganisaties, maar ze verloor haar laatste baan door bezuinigingen. Haar sollicitatie bij Rogplus bleek een schot in de roos.

Gouden stoel

“Ik ben op een gouden stoel terechtgekomen”, zegt Yvonne. “In een warm team dat goed met elkaar samenwerkt en me alle kansen en vertrouwen geeft.” Zo doet ze sinds kort meer administratieve taken, terwijl ze altijd zei: “Dat kan ik niet, hoor.” Ze denkt

nu zelfs weleens aan doorwerken na haar zevenenzestigste. “Werken geeft natuurlijk ook afleiding van de zorgen thuis.”

Als er een cliënt binnenkomt, veert ze op. Door corona zijn dat er nu veel minder dan normaal. Als het kan, maakt ze even tijd voor een praatje. “Meedenken over een oplossing vind ik het leukst. Niet van: dit is de verkeerde balie, tot ziens, maar: heeft u wel eens hier- of daaraan gedacht?”

Zo rustig als het nu aan de balie is, zo druk is het aan de telefoon. Samen met twee collega’s beantwoordt ze tachtig tot honderddertig telefoontjes in vijf uur. Ook reageren ze elke dag op zo’n veertig e-mails. De meeste vragen gaan over hulp aanvragen en hoelang het duurt. Haar tip? “Vermijd de topdrukte rond lunchtijd, dan heb je het snelste antwoord.”

Zorgmodus

Ook al houdt Yvonne van kletsen en geintjes maken, thuis, in Capelle aan den IJssel, zoekt ze ook graag de rust op. Lezen, muziek luisteren, met dieren bezig zijn... Ze heeft altijd dieren gehad: katten, vogels, een hond, aquarium, fret, verzorgpaard... “Ik hou van verzorgen, maar schiet ook wel eens te veel in de zorgmodus. Dat merk ik ook nu mijn man zoveel gezondheidsproblemen heeft.”

//

Het is toch heerlijk als je je gehoord voelt?

//

Waarom je Rogplus tot 14.00 uur kunt bellen? "Aan elk bezoekje of telefoontje zit administratie vast", licht Yvonne toe. "Na 14.00 uur maken we bijvoorbeeld dossiers aan, starten we aanvraagprocedures op en overleggen we met de consulenten. De balie is wel open tot 16.00 uur."

Als frontofficemedewerker stelt Yvonne cliënten de eerste belangrijke vragen. Bijvoorbeeld: waarom vraagt u hulp? Wat heeft u zelf al geprobeerd? En kan iemand uit uw omgeving helpen? De consulenten gaan daarover verder met hen in gesprek.

Sommige vragen kan Yvonne gelijk beantwoorden. Bijvoorbeeld: "Mag ik met de regiotaxi in plaats van het openbaar vervoer, want het is zulk slecht weer?" Of: "Mag ik huishoudelijke hulp, want ik word al een jaartje ouder?" Yvonne: "De Wet maatschappelijke ondersteuning is er echt alleen voor wie niet anders kan." Maar er zijn volgens haar ook mensen die te lang wachten met hulp vragen. "Mijn man zag er bijvoorbeeld tegenop om in een scootmobiel te gaan rijden en schoof dat maar voor zich uit."

Geen gekke vragen

Yvonne's man heeft ernstige hart- en vaatklachten. Daardoor heeft ook zij veel contact met zorgorganisaties. Zo leert ze nog beter wat wel en niet werkt. "Sommige telefonisten en receptionisten vinken bijvoorbeeld alleen een lijstje af en klinken ongeïnteresseerd. Dan mis ik zo dat ze zich een beetje in me verplaatsen. Ze hoeven echt niet te zeggen: oh, wat erg dit en wat erg dat. Maar een beetje erkenning is wel fijn."

Ze begrijpt nu ook nog beter dat er veel op je afkomt als je in een vervelende situatie zit. En dat wachten dan vaak extra lang duurt. "Dan kan vriendelijkheid, begrip en goede uitleg zoveel verschil maken. Wat voor ons duidelijk of gewoon is, is dat niet altijd voor een ander. Daarom zeg ik maar zo: gekke vragen bestaan niet. Vraag alles wat u niet weet, daar zitten we voor. Ook al had u ons tien minuten terug nog aan de lijn. Het is toch heerlijk als je je gehoord voelt?"



Yvonne vindt dat je alles moet vragen wat je niet weet.



Vervoer

Veelgestelde vragen over de regiotaxi



Waarom kan ik soms geen rit boeken?

Door corona mochten er van de overheid minder reizigers tegelijk in een taxi. Ook reisden veel minder mensen, waardoor een groot deel van de chauffeurs een andere baan zocht. Het was en blijft moeilijk om aan goede chauffeurs te komen.

Vooral tussen 9.00 en 10.00 uur en tussen 15.00 en 16.30 uur is het druk. Dan zijn veel taxi's gereserveerd voor speciaal onderwijs en dagbesteding. Boek uw taxirit daarom zo lang mogelijk van tevoren. Als het kan ook gelijk voor de terugweg.



Waarom komt de taxi soms later dan gepland?

Meestal reist u met meer mensen samen en moet de chauffeur nog iemand ophalen of wegbrengen. Hierdoor kan de reistijd verschillen. Minder chauffeurs vraagt ook om creatief ritten combineren. Ook dat leidt wel eens tot vertraging.

Mag mijn scootmobiel mee?

Jazeker. U mag er alleen niet in blijven zitten bij het in- en uitladen en tijdens de rit. Dat is veiliger bij een aanrijding of noodstop. We houden ons aan de code Veilig Vervoeren van Rolstoelgebruikers. In een (elektrische) rolstoel mag u wel blijven zitten: die is veiliger vast te zetten.

Mogen m'n kind, hond of boodschappen mee?

Eén kind mag mee op een eigen stoel met gordel. Die betaalt hetzelfde bedrag als u. Een baby kan gratis op schoot. Ook een kleine hond mag mee, als hij op schoot past. Datzelfde geldt voor boodschappen, zolang u ze zelf kunt dragen.

Kan ik met de regiotaxi naar het ziekenhuis of de dokter?

De regiotaxi is bedoeld voor sociaal-recreatief vervoer. Bijvoorbeeld naar familie, vrienden of een hobbyclub. Onderweg worden vaak ook andere mensen opgehaald en afgezet. Dus gaat u met de regiotaxi naar een afspraak in het ziekenhuis of met de dokter? Dan kan de vervoerder niet beloven dat u op tijd bent. Zorgverzekeraars vergoeden voor dit soort afspraken soms een gewone taxi.

Waar kan ik een klacht melden?

Rijdt de regiotaxi niet zoals u hoopt? Dan horen we dat graag van u. Meld uw klacht via www.noot.nl/serviceformulier. Komt u er met vervoerder Noot niet uit? Kijk dan op www.rogplus.nl/niet-tevreden.

Onze kwaliteitsmedewerker Miranda nam een kijkje bij vervoerder Noot. Sla voor haar fotoverslag om naar de volgende pagina.

Fotoverslag

Reizen met de regiotaxi

Kunt u door ziekte of een beperking niet meer reizen met het openbaar vervoer? En zijn er geen anderen met wie u kunt meerijden? Dan is de regiotaxi van Noot er voor u. Wie er werken? En waar de slogan 'voor het hele koor' toch vandaan komt?

NOOT
voor het hele koor

In de jaren tachtig brengt Gerrit Noot uit Ede zijn dochter zelf naar een speciale school. Er is dan nog geen professioneel taxivervoer voor mensen met een beperking. Al gauw neemt hij ook kinderen mee van andere ouders. Ook naar activiteiten, sport en... het koor. Het begin van vervoersbedrijf Noot en de slogan 'voor het hele koor'.



Alma heeft het maar druk met alle telefoontjes.

Roodgloeiend

De wortels van Noot groeien tot in alle delen van ons land. In 2006 neemt de jonge ondernemer Martijn Kersing het bedrijf over. En sinds 2018 rijdt Noot ook in de regio Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Alleen al hier hebben ruim 8.000 mensen een regiotaxipas en rijden de chauffeurs elke dag 400 tot 600 ritten. "De telefoon van Noot staat dus altijd roodgloeiend", zegt callcentermedewerker Alma van der Kieft.





Het hoofdkantoor staat in Ede. Maar coördinator Yvonne en inspecteur Koert werken vanuit Schiedam.

Eenzaamheid

“Je leert hier ook wel wat eenzaamheid is”, zegt inspecteur en oud-chauffeur Koert Arink. Hij controleert of alles gaat zoals het moet met de chauffeurs en wagens - en daar is hij streng in. “Sommige passagiers vragen bijvoorbeeld om een extra rondje.” Anderen verwarren de regiotaxi volgens hem met een bezorgservice. “Toen er eens iemand bij de bouwmarkt stond met twintig liter verf, vond ik het minder moeilijk om ‘nee’ te zeggen.”



Er rijden in ons land ongeveer 2.000 chauffeurs van vervoerder NOOT rond in zo'n 1.400 wagens.

Rondzwerven

Als er problemen of klachten zijn, komt Yvonne le Grand in actie. Zo was er laatst een meneer gaan rondzwerven omdat hij het goede gebouw niet wist te vinden. “Heel triest.” De chauffeur had hem aan het begin van het terrein afgezet omdat hij geen andere borden zag. Samen met de organisatie zorgde Yvonne voor wegwijzers. “Klachten kun je helaas nooit helemaal voorkomen, maar we proberen ze wel zo goed mogelijk op te lossen.”



Ook reizen met de regiotaxi?

Met vervoersbedrijf Noot rijdt u naar afspraken in de buurt tot zo'n 25 kilometer (vergelijkbaar met vijf zones in het openbaar vervoer). De regiotaxi rijdt zeven dagen in de week van 07.00 tot 00.00 uur. Meestal reist u met meerdere mensen samen. Hierdoor kan de reistijd verschillen.

Wat kost het?

Heeft u een Wmo-indicatie voor de regiotaxi? Dan betaalt u hetzelfde bedrag als in het openbaar vervoer. Zonder Wmo-indicatie kunt u voor € 5 een pas aanvragen bij Rogplus. Hiermee boekt u ritten met de regiotaxi vanaf € 10 (opstaptarief € 4 en € 2 per kilometer). Bijvoorbeeld als er in de avond geen gewone bus meer rijdt.

Meer informatie en aanvragen?

Kijk op: www.rogplus.nl/regiotaxi of bel ons.

Tip, anekdote, bedankje of vraag? Graag!



Heeft u een tip?



Wilt u een anekdote of kiekje met ons delen?



Heeft u een vraag aan Rogplus?



Zoekt u gezelschap?



Zet u graag iemand in het zonnetje?

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

Het Rogplus Magazine verschijnt in april, september en december. Drie maanden ervoor kiezen we de onderwerpen, dus wees op tijd.

U maakt dit magazine nog leuker om te lezen!

Van de lezers

Ingezonden tips, anekdotes, bedankjes of vragen

Wat is dit?



Cornelis Dobbstein (84) uit Vlaardingen plukt in het Drentse bos vlierbessen om wijn te maken. Dan ziet hij deze bijzonder gevormde stammetjes. Hij vraagt zich af: hoe kan dit? Weet u het? Mail het naar redactie@rogplus.nl.

//

Als je om je heen kijkt, zie je altijd mooie dingen

//

Ode aan mijn vader

Deze mouwband droeg mijn vader tijdens de gevechten tegen de Duitsers bij de Maasbruggen in mei 1940. Door de luchtdruk van de bommen belandde hij gewond in een boom. Pas na een paar dagen was het veilig genoeg om hem eruit te halen. Met een gebroken rug lag hij tot na de oorlog in het Militair Hospitaal in Den Haag. Als oorlogsinvalides kwam hij weer thuis.

Mijn moeder kreeg toen een bedrag van vier gulden in de week, waar twee gulden huur vanaf ging. Ze stond er jaren alleen voor. Na schooltijd ging ik daarom langs de boerderijen in de Broekpolder: of ze nog iets te eten hadden. Vaak kreeg ik wat, ook wel eens een glas melk. Dat goot ik dan over in een fles voor thuis.

Deze mouwband is een bijzondere herinnering aan die zware tijd.



Ik gaf 'm door aan mijn zoon Peter. Op die manier koesteren we in de familie mijn vaders inzet. Hij bracht een groot offer voor de vrijheid van ons land.

Hoe anders is de zorg van nu. Vorig jaar kreeg mijn vrouw (88) een delier. Toen ze uit het ziekenhuis kwam, regelden Rogplus en Careyn snel verschillende voorzieningen voor haar. Zoals een douchestoel, rollator en hulp bij wassen, aankleden en schoonmaken.

Daar zijn we dankbaar voor.
– Jaap Vink (89, Vlaardingen)



Gijsbert lost het op

Zonder brokken door het verkeer

Na 67 jaar met dat roze briefje (later plastic kaartje) rondgereden te hebben, moet ik wennen aan de gedachte: nooit meer sturen. Maar ja, het is niet anders, ik moet het accepteren. Toch?

De laatste jaren word ik vooral gereden, is het niet door mijn kinderen, dan wel door de Valys of regiotaxi. Bij kortere afstanden pak ik m'n driewielers. Dus toen ik me moest laten keuren om m'n rijbewijs te verlengen (vanaf je 75ste elk jaar), dacht ik: ik ga niet meer. Voor mij geen auto of camper meer. En als ik eerlijk ben, vind ik dat toch wel jammer.

Heb ik er wel goed aan gedaan? Als ik het nuchter bekijk, sloeg de onzekerheid toe in het verkeer. Voor mijn gevoel maakte ik toch wel fouten. Kwam ik bij een kruispunt zonder verkeerslichten, dan had ik moeite om snel na te denken: mogen zij nu eerst of ik?

Ook kom ik andere tachtigplussers tegen die niet meer meekunnen in het verkeer, maar dit ontkennen. Dat kan nare gevolgen hebben. Zo reden twee kennissen hun auto in de prak: te weinig aandacht. Ook zag ik een oudere heer die op een kruispunt probeerde te keren. Een ander reed met z'n auto op het fietspad: totaal in de war.

Daarnaast laten de verkeersstatistieken zien dat onder de verkeersslachtoffers veel ouderen zijn.

Conclusie: het is goed dat ik m'n rijbewijs heb laten verlopen. Maar vreemd voelt het wel.



“
Mogen zij nu
eerst of ik?”
”

beeld: Sander Nagel

Gijsbert ziet regelmatig leeftijdsgenoten die denken dat ze nog goed kunnen rijden.

Gijsbert Los **Geboren** op 31 oktober 1932 **Woont** in Vlaardingen met zijn vrouw Willy **Werkte** als directeur in het speciaal basisonderwijs **Is** fiets- en schrijffanaat **Heeft** 6 kinderen, 24 kleinkinderen en 24 achterkleinkinderen **Deelt** in elk Rogplus Magazine een oplossing.



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

Lente Verandering Energie Verrassing
 Vrolijk Kansen Inspiratie Afwisseling
 Geluk Ontdekken

Het is lente!

Disclaimer: de informatie in dit magazine stelden we met de grootste zorg samen. Toch kan er een fout of onvolledigheid in zijn geslopen. U kunt Rogplus hiervoor niet aansprakelijk stellen of er rechten aan ontlennen. Artikelen (of tekstdelen) en afbeeldingen opnieuw gebruiken, mag alleen met toestemming van de redactie. Ook moet u aangeven dat ze uit het Rogplus Magazine komen. Stuur u voor vragen en opmerkingen een e-mail naar redactie@rogplus.nl. Dit magazine is gemaakt van duurzaam papier. FSC beschermt bossen en de lokale bevolking. Opmaak: b creative agency

PUZZEL

Hoe vindt u de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar (van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd of schuin). Heeft u alle woorden weggestreept? Dan blijft er een aantal letters over. Lees deze letters van links naar rechts. Veel puzzelplezier!

E-mail de uitkomst van de puzzel voor 1 juni 2022 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel april'.

Of stuur 'm per post naar:
 Rogplus
 Redactie Magazine
 Postbus 234
 3140 AE Maassluis

Vermeld bij post én e-mail uw naam, adres en telefoonnummer.

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

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: De heer J. Valstar
 Vlaardingen: Mevrouw F. Roeting-Bijker
 Schiedam: De heer S. Rompas

De oplossing was:

'Soms blijkt de kleinste stap in de goede richting de grootste stap van uw leven.'

