





### **Lekker bewegen en sterke spieren.**

Door te bewegen blijft u fit. Hierdoor kunt u langer dingen blijven ondernemen. Met een half uur beweging per dag werkt u al voldoende aan uw conditie en houdt uw spieren soepel. Bijvoorbeeld door een stevige wandeling of een fietstochtje, het gras te maaien, te tuinieren of lekker te zwemmen in een rustig tempo.

Bewegen is dus niet hetzelfde als sporten. Door veel huishoudelijke klusjes te doen, zoals de vloer dweilen, blijft u ook in beweging. Bewegen is ook belangrijk om uw spieren sterk te houden. Goede spieren zijn belangrijk om lang zelfstandig te blijven wonen. Met sterke spieren valt u minder snel en blijft u makkelijker staan als u struikelt.

#### **Tips:**

- Doe ochtendgymnastiek in uw eigen woonkamer. Elke dag kunt u meedoen met het programma 'Nederland in beweging.' Het begint om 6.45u en 9.10u en in het weekend om 8.45u.
- In Nederland zijn er veel mogelijkheden om te bewegen. U kunt bijvoorbeeld denken aan Nordic walking, Fietsen, gymnastiek, volksdansen enz. In de gemeentegids kunt u informatie vinden over wat er bij u in de buurt te doen is.
- Fitnesscentra, zwembaden en andere verenigingen hebben vaak speciale uren en tarieven voor ouderen.
- Hebt u geen zin om alleen te bewegen? Samen bewegen is leuker! Er is vast een leeftijdsgenoot die met u mee wil.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Pak vaker de fiets in plaats van de auto.
- Ga lopend of met de fiets naar de supermarkt.
- Loop een extra rondje met de hond (indien van toepassing).
- Stap een bus- of tramhalte eerder uit en wandel een stukje.
- Pak de trein en maak vanaf een station een mooie wandeling of fietstocht.
- Ontdek hoe mooi uw eigen omgeving is. Ga eens naar de VVV en vraag naar de wandel- of fietsroutes.

### **Goed evenwicht**

Verliest u snel uw evenwicht? Dan is de kans groter dat u een keer valt. U kunt uw evenwicht wel verbeteren. U valt dan minder snel en u voelt zich zekerder

#### **Tips:**

- Volg een cursus om uw evenwicht te verbeteren. Bij deze cursus doet u oefeningen voor fitheid, evenwicht en ontspanning. Voorbeelden van cursussen zijn In Balans, Tai Chi of Meer Bewegen voor Ouderen.
- Loopt u minder goed doordat u soms uw evenwicht verliest? Overleg dan met een ergotherapeut of uw huisarts. Misschien is een loopmiddel voor u geschikt, bijvoorbeeld een rollator.
- Gebruikt u slaap- of kalmeringsmiddelen? Of gebruikt u meer dan vier medicijnen te gelijk? Dit kan invloed hebben op uw evenwicht. Overleg elk jaar met uw huisarts of apotheek of u deze medicijnen nog moet gebruiken en hoeveel.
- Houd er rekening mee dat u uw evenwicht kunt verliezen. Pak bijvoorbeeld altijd de trapleuning vast. Loop niet in alle haast naar de telefoon.
- Neem de tijd om op te staan uit een stoel of uit bed.

### **Scherp zien.**

Goed zien is belangrijk. Handig bij het lezen, het doen van huishoudelijke karweitjes en essentieel in het verkeer. Bij het ouder worden gaan ogen vaak achteruit. U valt dan ook sneller, bijvoorbeeld doordat u een losse stoeptegel over het hoofd ziet. Dit kunt u eenvoudig voorkomen.

**Tips:**

- Laat elk jaar uw ogen meten bij de opticien. Voor een uitgebreide oogmeting kunt u een afspraak maken met een optometrist, huisarts of oogarts. Een optometrist kan een oogafwijking opsporen en u doorverwijzen.
- Zorg dat er in en om uw huis voldoende licht is. Haal obstakels weg zodat u daar niet over valt.
- Is er te weinig verlichting bij u in de straat? Is de weg of stoep slecht? Geef uw klachten door aan de gemeente of het Gehandicaptenplatform Simpelveld/Bocholtz.

**Stevige schoenen**

Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen, maar ze kunnen ook voorkomen dat u struikelt of valt. Zorg er dus voor dat u letterlijk stevig in uw schoenen staat.

**Tips:**

- Zorg voor schoenen die goed passen. Uw voeten worden steeds een beetje groter. Dat is normaal bij het ouder worden. Misschien zijn uw oude schoenen te klein geworden. Te grote schoenen zijn ook niet goed. Als u schoenen te groot zijn kunt u er inlegzooltjes in leggen.
- Zorg voor schoenen met een goede zool. Ze mogen niet glad zijn. U glijdt anders snel uit. Bij te stugge zolen kunt u struikelen. De zolen moeten meebuigen met uw voet.
- Zorg voor schoenen waar u stevig op staat. Op schoenen met een brede zool en een lage hak staat u steviger. Tevens moeten schoenen ook niet te zwaar zijn.
- Let op uw veters! U struikelt gemakkelijk over een losse veter. Als uw veters vaker los gaan, koop dan stroevere veters. Ze mogen ook niet te lang zijn.

**Tips voor een veilig thuis**

We willen allemaal een veilig en comfortabel huis. Wat kleine aanpassingen in de woning kunnen wonderen doen om de boel een stuk veiliger te maken.

**Tips:**

- Maak de kans dat u valt in huis zo klein mogelijk. Leg geen spullen op de trap. Werk snoeren langs de plinten weg. Gebruik een anti-slipmat in bad.
- Hebt u moeite met dagelijkse klusjes, zoals wassen, schoonmaken en koken? Overleg met u dan met een ergotherapeut. Men kan u een hulpmiddel aanraden dat u leven makkelijker en veiliger maakt.



## AWBZ begeleiding naar de Wmo?

**Het kabinet wil begeleiding uit de AWBZ overhevelen naar de Wmo. Als de plannen doorgaan worden gemeenten hiervoor verantwoordelijk. Wat betekent dit voor mensen met een beperking?**

Om de AWBZ is sprake van de functie 'begeleiding'. Deze begeleiding is een vorm van ondersteuning die de zelfredzaamheid van mensen in stand houdt of bevordert. Daarnaast is de begeleiding er op gericht om verwaarlozing of opname in een instelling te voorkomen. Er is individuele begeleiding of groepsbegeleiding mogelijk.

**De plannen**

Het plan is dat vanaf 2013 de AWBZ begeleiding er alleen nog maar is voor mensen die recht hebben op intramurale begeleiding, d.w.z. mensen die in een instelling wonen of een verblijfsindicatie hiervoor hebben. Alle andere mensen moeten voor hun begeleiding een beroep doen op de Wmo.



Gemeenten krijgen er daardoor een zware taak bij. De overheveling betekent namelijk dat er straks zo'n 175.000 mensen met matige tot ernstige beperkingen naar de gemeenten moeten voor begeleiding. De groep mensen met lichte beperkingen heeft al sinds 2009 geen recht op AWBZ begeleiding.

Als de plannen worden aangenomen, dan is de eerste stap dat mensen die in 2013 een indicatie voor begeleiding nodig hebben, hiervoor bij de gemeente zullen moeten aankloppen. De tweede stap is dat vanaf 1 januari 2014 alle mensen zonder verblijfsindicatie voor begeleiding naar de gemeente zullen moeten gaan.

### **Worden deze plannen werkelijkheid?**

Op het moment dat dit artikel is geschreven (juni 2011) gaat het nog om plannen van de regering. De plannen moeten nog worden aangenomen door de Eerste en Tweede Kamer. In de tussentijd kan er nog veel gebeuren. We zullen dit voor u blijven volgen.

## **Persoonsgebonden budget AWBZ (juli 2011)**

Op 1 juni heeft de staatssecretaris van VWS de Tweede Kamer geïnformeerd over haar plannen met het PGB-AWBZ. Met dit artikel willen wij u informeren over de plannen van de staatssecretaris naar de huidige stand van de politieke besluitvorming.

### **Maatregelen per 1 januari 2012:**

#### Gedeeltelijke sluiting PGB-AWBZ

Vanaf 1 januari 2012 ontvangen nieuwe budgethouders alleen nog een PGB-AWBZ als zij zijn geïndiceerd voor verblijf. Een PGB kan dan dus alleen nog voor klanten die geïndiceerd zijn voor een Zorgzwaartepakket worden aangevraagd. Voor huidige budgethouders heeft deze maatregel geen gevolgen, ook niet als in 2012 wordt geherïndiceerd.

#### Aparte bankrekening

Vanaf 1 januari 2012 wordt het verplicht om voor het beheer van het PGB-AWBZ een aparte bankrekening te gebruiken. Het zorgkantoor mag bij een controle hiervan de bankafschriften opvragen. Met een aparte bankrekening wordt voorkomen dat het zorgkantoor inzage krijgt in privéfinanciën.

#### Geen contante betalingen

Vanaf 1 januari 2012 mag de PGB-houder niet meer contant uitbetalen aan zorgverleners. PGB houders moeten altijd de betaling kunnen aantonen, bijvoorbeeld via een bankafschrift waarop de betaling aan de hulpverlener te zien is.

#### Zorgplan

Vanaf 1 januari 2012 zijn nieuwe budgethouders verplicht om een zorgplan op te stellen. Dit geldt niet voor de huidige budgethouders.

#### Bemiddelingskosten

Nieuwe budgethouders mogen in 2012 geen bemiddelingskosten meer verantwoorden. Huidige budgethouders mogen bemiddelingskosten die gemaakt worden in 2012 alleen verantwoorden als het bemiddelingsbureau beschikt over het keurmerk dat het Keurmerkinstuut op dit moment ontwikkelt.

#### PGB bij indicatie voor verblijf

Als budgethouders op dit moment beschikken over een PGB op basis van een indicatie voor verblijf dan wordt het PGB in 2012 toegekend op basis van de berekeningswijze in 2010 met een extra verhoging van ongeveer 2%.

De budgetgarantie voor budgethouders met een indicatie voor verblijf blijft in 2012 gehandhaafd. Het budget wordt daardoor in 2012 niet lager dan het budget in 2011.