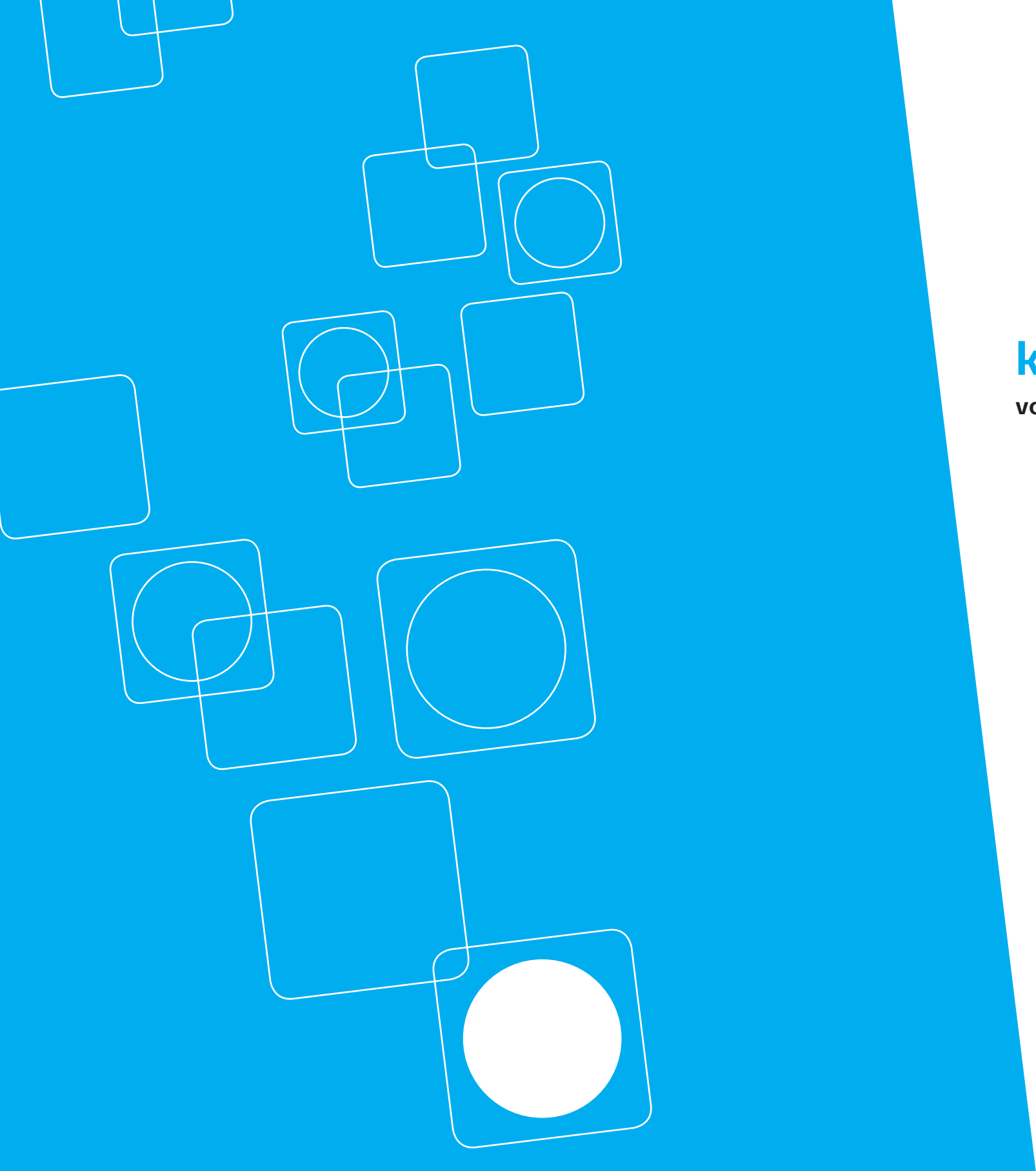


blijf
veilig
mobiel



keuzewijzer mobiliteit

voor senioren
en mensen met beperkingen



keuzewijzer mobiliteit

voor senioren en mensen met beperkingen

blijf
veilig
mobiel
!

Inhoud

Inleiding	5
Senioren in het Verkeer	7
Veilig in het verkeer – algemene tips	8
Veilig mobiel poster en testen	9
Verkeersdeelname met medicijngebruik	9
U rijdt Auto	11
Autorijden	12
Hoe vertel ik het mijn ouders? – een vraag aan de kinderen	12
Rijbewijskeuring	13
Tips en Opfriscursus	13
Uw auto aanpassen	14
Verkeersregels voor automobilisten: lastige situaties en enkele nieuwe regels	15
U fietst	19
De fiets	20
E-bike	24
Opfrissen en oefenen	24
Driewiel fiets	25
Loopfiets	26
Tandem	27
Verkeersregels voor fietsers	27
Ander (Zelfstandig) Vervoer	29
Scootmobiel	30
Verkeersregels scootmobiel (en elektrische rolstoel)	32
Brommobiel en Canta	32
Canta	33
Verkeersregels brommobiel	34

Openbaar Vervoer en Taxi	35
Trein	38
Toegankelijkheid van tram, bus en metro	39
Taxi	41
Valys	41
Lopen	43
Tips	45
Voorkom vallen	45
De belangrijkste verkeersregels	46
Rollator	47
Verdere informatie	48
Bijlagen	49
Bijlage 1 - Rijbewijskeuring voor ouderen van 75 jaar	50
Bijlage 2 - Medicijnen en verkeer	54
Bijlage 3 - Valys Begeleid en Valys Vrij	57
Bijlage 4 - Overzicht linken en digitale adressen	60

Inleiding

Senioren willen zo lang mogelijk deelnemen aan de samenleving. Gevolg van het beleid van de overheid is dat veel verzorgingshuizen worden gesloten en dat steeds meer mensen langer thuis blijven wonen. Om deel te kunnen nemen aan de samenleving is een veilige mobiliteit heel belangrijk.

Met het toenemen van de leeftijd en bijvoorbeeld confrontatie met een functiebeperking of chronische ziekte, kan het nodig zijn nieuwe mogelijkheden te onderzoeken. Niet meer vast te houden aan een bepaalde bekende vorm van mobiliteit maar opnieuw de mogelijkheden te verkennen. Het kan gebeuren dat iemand wil vasthouden aan bijvoorbeeld auto of fiets, terwijl de omgeving vraagtekens plaatst of dit nog een verantwoorde vervoerwijze is.

Het samenwerkingsverband Blijf Veilig Mobiel* heeft deze brochure gemaakt om de mogelijkheden van mobiliteit (verplaatsen om -sociaal- actief te kunnen blijven) opnieuw te verkennen. Dat kan dan gaan om allerlei vormen van eigen vervoer, maatwerk en openbaar vervoer.

De opsomming is niet uitputtend. Er zijn uiteraard nog meer redenen te bedenken waarom mensen minder mobiel zijn en er zijn vast en zeker meer adviezen en tips en links naar websites denkbaar. Ook staan de ontwikkelingen op het gebied van mobiliteit voor senioren niet stil: vervoersproducten, accessoires en websites worden steeds doorontwikkeld en vernieuwd. Wij stellen aanvullende gezichtspunten, adviezen en tips op prijs.

Deze kunt u mailen naar info@blijfveiligmobiel.nl.



De volgende uitgangspunten staan centraal

- de adviezen zijn bedoeld als suggesties en eventuele eyeopeners;
- gegevens over relevante websites zijn opgenomen voor zover het objectieve informatiebronnen betreft;
- er worden geen commerciële partijen vermeld, tenzij het een aanbieder betreft die als enige de betreffende informatie aanbiedt.

* Blijf Veilig Mobiel is een samenwerkingsverband van acht landelijke (belangen-) organisaties: ANBO, ANWB, Fietzersbond, Ieder(in), NVVS, samenwerkende Oog-organisaties, samenwerkende Regionale Organen Verkeersveiligheid (ROV's) en Veilig Verkeer Nederland. Het ministerie van Infrastructuur en Milieu ondersteunt het samenwerkingsverband inhoudelijk en financieel.

Senioren in het Verkeer



blijf
veilig
mobiel
!

keuzewijzer mobiliteit

Ook als u wat ouder wordt, wilt u actief blijven. U doet boodschappen, gaat bij familie of vrienden op bezoek, neemt deel aan het verenigingsleven, gaat sporten, enzovoorts. Daarvoor trekt u er op uit: te voet, met de fiets, de auto, de scootmobiel, de taxi of het openbaar vervoer. U wilt dat zo veilig mogelijk doen.

Ouder worden betekent niet dat u de hele dag thuis 'achter de geraniums' moet zitten. Integendeel. Door goed rekening te houden met uw eventuele lichamelijke gebreken, ziekte of medicijngebruik kunt u tot op hoge leeftijd prima blijven fietsen en autorijden. Het is daarbij wel verstandig om uzelf regelmatig de vraag te stellen: hoe kan ik op mijn leeftijd nog veilig aan het verkeer blijven deelnemen? En op welke wijze?

Veilig in het verkeer – algemene tips

Of u nu automobilist, fietser of voetganger bent: veiligheid in het verkeer begint bij uzelf.

Hieronder geven wij alvast enkele algemene tips.

- Denk vooraf na over welke route u neemt. Kies niet voor de kortste route, maar voor de veiligste.
- Vermijd drukke 'moeilijke' tijdstippen, bijvoorbeeld het spitsuur. Neem voldoende tijd voor de rit.
- Heeft u bij het afslaan of voorsorteren moeite om uw hoofd te draaien? Stel uw spiegel anders in of koop een extra spiegel. Informeer ernaar bij uw garage. Voor een extra spiegel op de fiets gaat u naar de rijwielhandelaar.
- Laat uw vervoersmiddel regelmatig controleren. Zorg dat uw auto APK gekeurd is en een regelmatige onderhoudsbeurt krijgt. Kijk ook naar uw fiets. Heeft deze nog goede handvatten, een bel, goede remmen en lampen? Is de fiets goed afgesteld en staat het zadel niet te hoog of te laag?

- Rijd alcoholvrij en drink ook geen alcohol wanneer u medicijnen gebruikt die de rijvaardigheid beïnvloeden.

Veilig mobiel poster en testen

Blijf Veilig Mobiel heeft een [poster](#) ontwikkeld met tests en vragen. Ouderen kunnen met deze poster testen hoe het gesteld is met het zicht, gehoor, reactievermogen en evenwicht om aan het verkeer deel te nemen. Deze poster is voor iedereen die alert wil blijven op zijn mogelijkheden en beperkingen in het verkeer en wil onderzoeken of er ongemerkt veranderingen plaatsvinden. U kunt de Veilig Mobiel poster direct op de website raadplegen. Daarnaast kan de poster worden gedownload en zelf geprint om op te hangen in verenigingsgebouwen, bij de huisarts, op andere relevantie locaties en te gebruiken tijdens mobiliteitsbeurzen en andere evenementen. Lees de toelichting en download de poster Veilig Mobiel op www.blijfveiligmobiel.nl.

Verkeersdeelname met medicijngebruik

De cijfers liegen er niet om: jaarlijks zijn er in Nederland zo'n honderd verkeersdoden als gevolg van medicijngebruik. Ook u gebruikt misschien medicijnen die slecht samengaan met verkeersdeelname zoals slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen of antidepressiva.

Mogelijke bijwerkingen hiervan zijn slaperigheid, duizeligheid of dat u zich niet meer goed kunt concentreren. Gebruikt u medicijnen? Vraag dan aan uw arts of apotheker of u er veilig mee kunt autorijden.

Ook de verpakking en de bijsluiter van een medicijn geven u informatie over de mogelijke effecten. Wanneer de verpakking van een medicijn bijvoorbeeld voorzien is van een gele

waarschuwingsticker, dan weet u zeker dat verkeersdeelnamen niet verstandig is. Lees daarom ook altijd de bijsluiter. Daarin staat welke bijwerkingen een geneesmiddel kan hebben en ook of het middel invloed heeft op het reactievermogen. Ook staat er in de bijsluiter vaak een telefoonnummer van de fabrikant waar u terecht kunt met uw vragen.

Voor meer informatie over medicijnen en verkeer kunt u terecht op www.apotheek.nl en www.rijveiligmetmedicijnen.nl. Hier kunt u zoeken naar een specifiek medicijn en zien of het bijwerkingen heeft in het verkeer. Zie ook bijlage 2.

U rijdt Auto



blijf
veilig
mobiel
!

keuzewijzer mobiliteit

Autorijden

U heeft uw rijbewijs nog altijd. Maar vindt u het wel eens vervelend om de eigen auto te nemen? Als u ver moet reizen, als het donker of slecht weer is, als u naar het centrum moet met parkeerproblemen of juist op de autosnelweg?

Veelal kunt u tot op hoge leeftijd prima aan het verkeer deelnemen. Misschien past u uw gedrag aan: u rijdt bijvoorbeeld niet meer in de spits, in het donker of op drukke wegen en u houdt meer afstand tot andere verkeersdeelnemers. Daar is niks mis mee, en wel zo veilig. Soms zijn de gebreken die met het ouder worden gepaard gaan zo groot dat het voor u niet meer verstandig is zelf auto te rijden. Bijvoorbeeld omdat u niet meer goed kunt zien of omdat u niet zo snel meer kunt reageren. Gelukkig zijn er dan voldoende goede alternatieve vormen van vervoer.

Hoe vertel ik het mijn ouders? – een vraag aan de kinderen

Heeft u (bijna) ongelukken meegemaakt of maakt u als kind opmerkingen over de rijstijl van uw ouder? Iedereen weet dat ouderdom in veel gevallen met gebreken komt. Het is vaak moeilijk om dat in te (laten) zien of om erover te praten. Toch is het goed om het erover te hebben. Veilig en bewust deelnemen aan het verkeer is té belangrijk. Voor uw ouders en voor de andere weggebruikers. Voor een gesprek met uw ouder(s) over hun verkeersdeelname kunt u een aanleiding kiezen. Vanaf vijfenzeventig moeten zij namelijk voor het verlengen van het rijbewijs medisch gekeurd worden. U kunt uw ouders op deze procedure wijzen en ze er desgewenst bij helpen. Ook een artikel in de krant of op het nieuws over ouderen of ongelukken in het verkeer kan een goede aanleiding zijn. Een andere aanleiding kan het medicijngebruik van uw ouders zijn. U kunt ze vragen of zij weten of deze medicijnen

effect hebben op het reactievermogen en verkeersdeelname. Daarbij kunt u de informatie uit deze folder geven.

Rijbewijskeuring

Vanaf 75 jaar moet u gekeurd worden om uw rijbewijs te verlengen (voor de uitgebreide informatie hierover en over een beperkt rijbewijs zie bijlage 1).

Misschien komt u niet door de keuring en dan mag u geen auto meer rijden. In de volgende hoofdstukken vindt u alternatieven.



Tips en Opfriscursus

Voor wie zich minder veilig voelt om met de auto aan het verkeer deel te nemen zijn er veel tips en trucs. Samen met Rijkswaterstaat heeft Blijf Veilig Mobiel de brochure '[Blijf Veilig Mobiel tips automobilisten](#)' uitgebracht. In deze brochure vindt u tips op het gebied van uw rijgedrag en auto, voorbereiding van uw reis en mogelijkheden van rijvaardigheidschecks. De tips zijn afkomstig van experts en senioren.

'BROEM-rit' of rijvaardigheidstraining senioren.

Het kan nooit kwaad om van tijd tot tijd uw rijvaardigheid te testen. Dat kan met een vrijwillige rijvaardigheidsrit, bijvoorbeeld de voorheen bekende 'BROEM-ritten' voor senioren, opfriscursussen of rijvaardigheidstraining senioren-automobilisten. Meestal worden deze trainingen lokaal georganiseerd. U kunt bij uw gemeente meer informatie krijgen over aanmelding, kosten en subsidiemogelijkheden. Ook hebben de betere rij scholen vaak een korte cursus die u kan helpen.

Tijdens een rijvaardigheidsrit rijdt een ervaren rijinstructeur in uw eigen auto met u mee en geeft u tips. Omdat er de afgelopen jaren veel in het verkeer veranderd is, wordt ook de theorie van de verkeersregels opgefrist. Daarnaast wordt gekeken naar uw reactie- en gezichtsvermogen. Ten slotte kunt u een gehoortest krijgen en leert u bewegingsoefeningen om de spieren te trainen die u in de auto gebruikt.

Een rijvaardigheidsrit is geheel vrijwillig en vrijblijvend: u kunt er niet voor 'zakken' of 'slagen'. Zo'n rit heeft dan ook geen gevolgen voor het behouden van uw rijbewijs. Het gaat er vooral om uw goede en slechte gewoonten, die er langzaam ingeslopen zijn, in kaart te brengen.

'Broemdagen', opfriscursussen of rijvaardigheidstrainingen worden veelal georganiseerd door Veilig Verkeer Nederland en de ANWB, in samenwerking met een Stichting Welzijn Senioren en/of de gemeente.

Meer informatie op www.vvn.nl en www.anwb.nl.

Uw auto aanpassen

Om met een lichamelijke beperking te kunnen blijven autorijden, zijn soms aanpassingen aan uw auto nodig. Het CBR kan u hierover adviseren. Om een beroep te doen

op deze service, doet u een 'tussentijdse melding'. U heeft daarvoor onder andere een 'Eigen Verklaring' met een aantekening van een arts nodig. In de gratis brochure 'Met een handicap veilig achter het stuur' van het CBR leest u precies wat u moet doen om een tussentijdse melding te maken. U kunt de brochure aanvragen via telefoonnummer 0900 - 02 10 (€ 0,10 p/m) of downloaden via www.cbr.nl (klik onder het kopje Service op Brochures).

U hoeft bij het doen van een tussentijdse melding niet bang te zijn dat u opnieuw rijexamen moet doen. Als u geschikt bent om met een aangepaste auto veilig aan het verkeer deel te nemen, krijgt u een aantekening op uw rijbewijs. Daarin staat wat er is aangepast in uw auto en dat u daarmee mag rijden. U mag dan overigens niet in een auto rijden waar de aanpassingen niet in zitten zoals een huurauto.

Zie ook: www.hulpmiddelenwijzer.nl

Verkeersregels voor automobilisten: lastige situaties en enkele nieuwe regels

Veel mensen vinden het moeilijk om op een autosnelweg vanaf de invoegstrook in te voegen. De stelregel luidt: wacht even, dan gas geven.

Hoe voegt u in op een autosnelweg?

Kijk aan het begin van de oprit naar het verkeer op de autosnelweg om de drukte in te schatten. Pas vervolgens uw snelheid aan aan het verkeer op de autosnelweg:

1. Bewaar uw kalmte en probeer niet te snel in te voegen – wacht daarmee tot u ongeveer op tweederde van de invoegstrook zit.
2. Overtuig uzelf eerst door middel van de spiegels of u veilig kunt invoegen.

3. Kijk pas daarna over uw schouder naar de dode hoek.
Over uw schouder kijken, betekent niet: omdraaien. U beweegt dus alleen uw hoofd en niet het lichaam.
4. Pas als het veilig kan, geeft u richting aan. Mocht het niet lukken om in te voegen, dan mag u niet doorrijden op de vluchtstrook. Is het echt te druk, wacht dan aan het begin van de invoegstrook. U heeft dan de mogelijkheid om snelheid te maken op de invoegstrook.

Wegmarkeringen

De komende jaren zult u op steeds meer wegen nieuwe wegmarkeringen aantreffen. Het doel hiervan is het creëren van een duidelijk wegbeeld. Zo geeft de markering bijvoorbeeld aan of u rekening moet houden met langzaam verkeer of met verkeersdeelnemers die uw pad kunnen kruisen. Hieronder wordt de nieuwe wegmarkering toegelicht.

Een groene middenstreep en doorgetrokken zijstrepen

De groene middenstreep geeft aan dat u op een autoweg rijdt. Dat betekent dat u maximaal 100 km/u mag rijden. Door de brede groene middenstreep met aan weerszijden een witte streep wordt de suggestie gewekt van een middenberm of een barrière. Hiermee wordt u extra alert gemaakt op het gevaar van inhalen. U mag alleen inhalen op die plaatsen waar de witte strepen naast de groene streep onderbroken zijn. De doorgetrokken witte strepen aan de zijkant van de weg geven aan dat u van rechts en links geen kruisend verkeer hoeft te verwachten.

Geen middenstreep en onderbroken zijstrepen

Is er geen middenstreep en staat er langs de weg een bord met 60 km/u dan mag u maximaal 60 km/u. Staat er geen snelheidsbord dan mag u 80 km/u. Houd daarom goed de

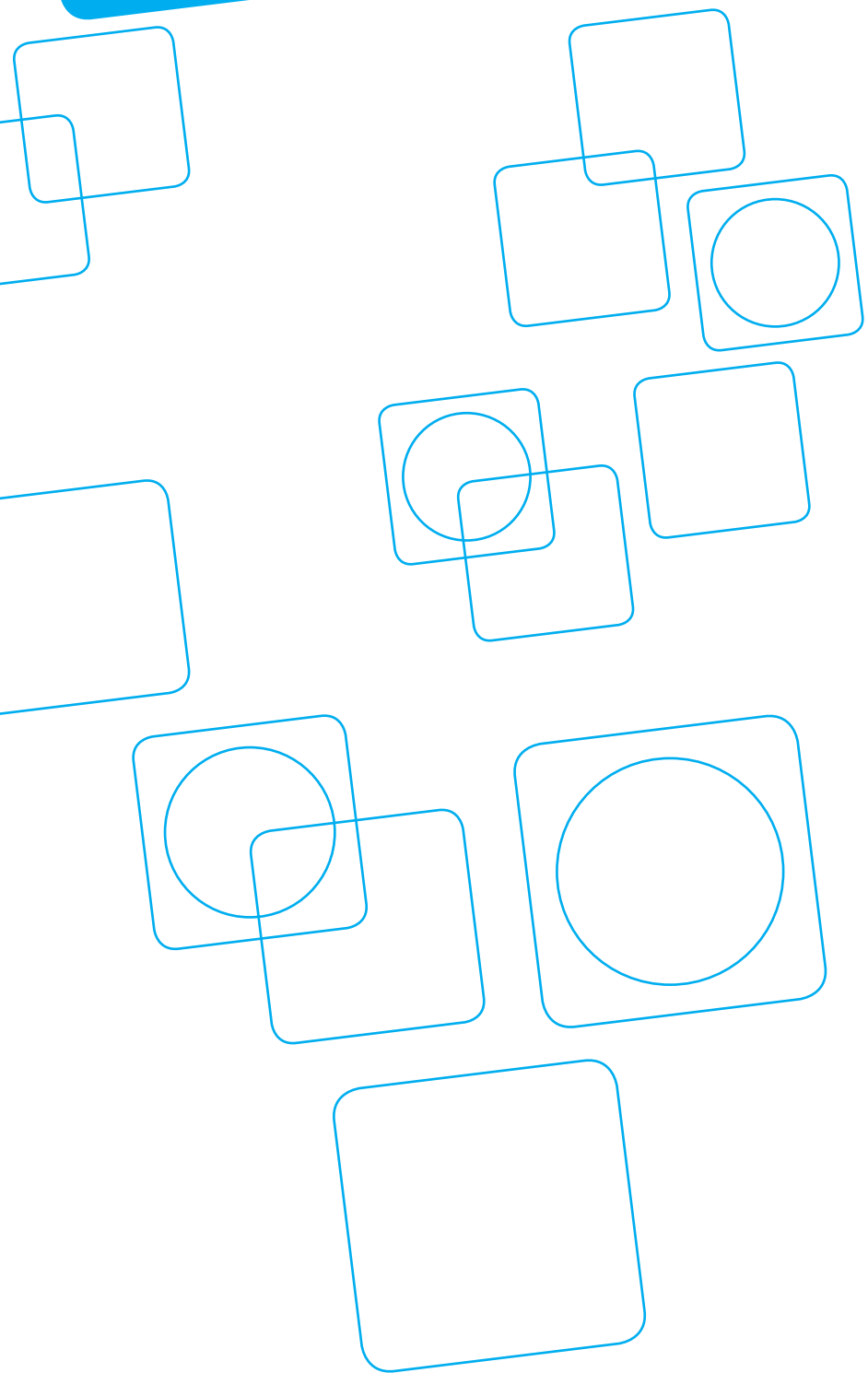
verkeersborden in de gaten, die blijven bepalend!

De onderbroken zijstrepen laten de weg smaller lijken, zodat u langzamer gaat rijden. Het ontbreken van de middenstreep geeft aan dat u deze weg met alle weggebruikers - waaronder tegenliggers - deelt.

Houd er rekening mee dat andere verkeersdeelnemers zoals fietsers, landbouwverkeer en automobilisten op deze weg mogen, draaien, keren, in- en uitstappen en oversteken. Matig dus uw snelheid.

Een dubbele middenstreep en onderbroken zijstrepen

De markering betekent dat u maximaal 80 km/u mag rijden tenzij verkeersborden een lagere snelheid aangeven. De dubbele onderbroken middenstreep geeft aan dat inhalen hier wel is toegestaan, maar dat u daarbij extra moet oppassen. De onderbroken strepen aan de zijkant van de weg geven aan dat andere weggebruikers de weg kunnen oprijden of oversteken.



U fietst



**blijf
veilig
mobiel
!**

keuzewijzer mobiliteit

De fiets

Als u lichamelijk voldoende fit bent en over een goede balans en reactievermogen beschikt, is fietsen een goede keuze. De fiets is geschikt voor verplaatsing in de eigen omgeving en voor recreatie- en woon-werkverkeer.

Fietsen is leuk, veilig en gezond. Maar helaas vallen fietsers ook wel eens, of raken ze gewond doordat ze ergens tegen-aan rijden.

Als er geen andere weggebruikers bij betrokken zijn, spreken we van een eenzijdig ongeval.

Eenzijdige ongevallen gebeuren op allerlei manieren. Fietsers vallen bij het op- en afstappen, glijden uit in een gladde bocht, zien een obstakel niet in het donker, schrikken van een inhalende scooter, rijden tegen een stoeprandje, glijden met de voet van het pedaal, zien niets in een donker tunneltje of verliezen het evenwicht als ze in de berm belanden.

Vooraf ouderen lopen meer risico op een eenzijdig ongeval. Dat is niet zo verwonderlijk.

Op hogere leeftijd worden ogen en oren vaak slechter en zijn de spieren strammer. Bovendien gaat het reactievermogen achteruit. Vervelend, maar geen redenen om de fiets te laten staan.

Want... uit onderzoek van de Fietzersbond blijkt dat de gezondheidsvoordelen van fietsen vele malen groter zijn dan de gezondheidsrisico's.

De brochure 'Door te fietsen ga je vooruit' van Blijf Veilig Mobiel informeert over de bijdrage van fietsen aan preventie en een goede lichamelijk en geestelijke gezondheid en het bevorderen van een goede conditie.

De fiets is verkrijgbaar in allerlei uitvoeringen en met voorzieningen zoals versnelling, opvouwbaar, bagagerek en:

- **Lage instap**
Een beenzwaai maken om op te stappen is lastig op hoge leeftijd. Een fiets met damesframe fietst net zo goed en stapt een stuk makkelijker op.
- **Krachtige koplamp**
Moeite met fietsen in het donker? Tegenwoordig zijn er led-koplampen die net zo veel licht geven als de koplamp van een auto.
- **Spiegeltje**
Een spiegeltje aan het stuur kan helpen bij het achteromkijken. Let er bij aanschaf op dat het spiegeltje groot genoeg is en goed stevig bevestigd is aan het stuur. In een spiegel kijken op de fiets is wel veel lastiger dan in de auto. Op de fiets zit de spiegel eigenlijk te ver weg, op de verkeerde plek en door de stuurbeweging beweegt de spiegel soms hinderlijk.
- **Remmen**
Handremmen remmen beter dan alleen een terugtraprem. Maar wennen aan een nieuw remsysteem is erg lastig. Oefen op een rustige plek het remmen en het netjes afstappen bij een noodstop.
- **Antislip pedalen**
- **Zadelhoogte**
Om lekker te kunnen trappen moet het zadel zo hoog staan dat het been net niet helemaal gestrekt wordt. Dan kunt u net met de tenen bij de grond. Vindt u dat lastig met op- en afstappen, dan kunt u het zadel lager zetten. Dat fietst wel veel minder prettig. Om én goed te trappen én goed bij de grond te kunnen is er de Tavera- of Balancefiets. Voor meer informatie: www.vanraam.nl.
Een kort zadel maakt op- en afstappen ook gemakkelijker.

- **Zonnebril**

Wielrenners zie je vaak voorbij gaan met een hippe fietsbril. Een fietsbril verhoogt het contrast, haalt hinderlijke schittering uit de ogen en - op de fiets ook niet onbelangrijk - houdt vliegjes, vuil en wind uit de ogen.

Er kan een hinderlijke ruis ontstaan bij het fietsen met gehoorapparaten. Sommige fietsers zetten dan hun gehoorapparaat uit, als ze op de fiets zitten. Maar dat heeft als nadeel dat men niets meer hoort. Een alternatief is een muts of een hoofdband te dragen waardoor het geruis wordt gereduceerd/voorkomen.

Fietsen is een van de populairste recreatievormen. Er zijn dan ook zeer veel mogelijkheden om zowel georganiseerd of zelfstandig te fietsen. In bijna elke gemeente is er wel een toerclub actief waarmee u regelmatig een toertocht in rustig tempo kunt rijden. Een goede stimulans om te blijven fietsen. Adressen vindt u op de website van de Nederlandse Toerfiets Unie. (www.ntfu.nl)

De knooppuntennetwerken zijn een groot succes in Nederland. Daarmee is zelf een recreatief rondje uitzetten erg makkelijk. Voor meer informatie zie de website van www.nederlandfietsland.nl/knooppuntroutes. Let op! Op mooie dagen kunnen de vaak smalle fietspaden van het netwerk erg druk zijn.

In Nederland zijn er tal van overnachtingsmogelijkheden om een korte vakantie te maken. Kijk op www.nederlandfietsland.nl voor een mooi overzicht van de mogelijkheden.

Fiets in de trein: buiten de spits mag de fiets voor € 6,- mee in de trein. Ideaal om eens naar een ander stuk van Nederland te gaan.



"Ik heb besloten om niet langer auto te rijden als gevolg van een ziekte. Met mijn driewielfiets met trapondersteuning ben ik in beweging, mobiel en heb ik mijn zelfstandigheid weer terug."

Jaap Elenbaas, Zierikzee

De aanschafprijs van een goede fiets ligt tussen € 500 en € 1500. Onderhoudskosten zijn enkele tientjes per jaar. Bij sommige gemeenten wordt de aanschaf van een speciale fiets, bijvoorbeeld de driewielfiets, aanpassing of een elektrische fiets vergoed uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

E-bike

Heeft u niet voldoende kracht om in een normaal tempo te fietsen, overweeg dan een elektrische fiets. Fietsen op een elektrische fiets blijft echt fietsen, zonder moe te worden kunnen weer normale snelheden en afstanden worden afgelegd. Behalve dat fietsen leuk is, is de veiligheid van groot belang. U hoeft niet hard te rijden met een e-bike. De ondersteuning is begrensd tot 25 km per uur. Als uw reactievermogen wat minder is geworden, is het verstandig uw snelheid daar op aan te passen. Zodat u ook bij stoppen en scherpe bochten op tijd en goed kunt reageren.

Maak voor aanschaf een lange proefrit (huur de fiets bijvoorbeeld een dag), laat u goed voorlichten en de werking van de fiets uitleggen én kijk goed of de manier van ondersteuning bij u past. Na aanschaf is het goed om u zelf rustig vertrouwd te maken met de hogere snelheid.

Om de e-bike te kiezen die het beste bij uw mogelijkheden en wensen past, raadpleeg de brochure 'Keuzewijzer e-bike' van Blijf Veilig Mobiel en BOVAG of volg de stappen van de digitale keuzewijzer op de website www.blijfveiligmobiel.nl. Achterin de Keuzewijzer e-bike vindt u ook een checklist om op een snelle manier vast te stellen of een e-bike de juiste keus voor u is. De checklist is ook los te verkrijgen of te downloaden.

Opfrissen en oefenen

Heeft u moeite met op- en afstappen of achteromkijken? Raadpleeg dan een fysiotherapeut of ergotherapeut. Iedereen kan via de basisverzekering gebruik maken van een ergotherapeut (valt wel onder 'eigen risico'). Deze adviseert ook over aanpassingen van de fiets. Door gerichte oefeningen kan de lenigheid verbeteren. Of doe mee met fietsgymnastiek: kijk het [filmpje](#) op de website www.blijfveiligmobiel.nl.

Heeft u moeite met fietsen of voelt u zich onzeker op de fiets, dan is een Fietsinformatiedag (meestal) van de Fietzersbond een aanrader. Tijdens zo'n dag is er aandacht voor :

- kennis over nieuwe regelgeving in het verkeer
- het testen van zintuigen die van belang zijn bij het fietsen
- fiets- en verkeersvaardigheid – ook op diverse typen fietsen
- fietsaanpassingen, die het gebruik van de fiets makkelijker maken

Alternatieven voor de gewone fiets zijn er steeds meer. Laat u goed informeren over de mogelijkheden.

Driewiel fiets

Heeft u moeite met uw evenwicht, dan is een driewiel fiets te overwegen.

Ouderen die u al voorgingen laten dat zien en horen in het [filmpje](#) over de driewiel fiets op www.blijfveiligmobiel.nl.

Aanschafkosten zijn tussen € 500 en € 3000. Er is ook een goede tweedehandsmarkt voor deze fietsen.

Bij de keuze voor het juiste type helpt de brochure 'Een driewiel fiets, iets voor u?' van Blijf Veilig Mobiel: .

Benut ook de mogelijkheden om de driewiel fiets uit te proberen:

- Via een leverancier van driewiel fietsen, of vraag uw fietshandelaar in de buurt.
- In een aantal gemeenten worden gratis oefenlessen aangeboden door een fietsdocent of oefenvrijwilliger. Vraag bij uw gemeente, welzijnsorganisatie en thuiszorgwinkel naar de mogelijkheden of kijk op www.fietzersbond.nl over Fietsschool.
- U kunt ook uw eigen (elektrische) fiets laten ombouwen tot een driewiel fiets (www.altena-bike.nl).



“Op mijn eigen elektrische fiets met extra wiel ben ik stabiel en niet bang om te vallen.”

Tineke Derks, Middelburg

Loopfiets

Als u niet meer kunt fietsen (bijvoorbeeld door het lichaamsgewicht of pijnlijke gewrichten) maar lichamelijk nog wel fit bent, kan een loopfiets handig zijn. Loopfietsen is minder inspannend dan lopen en vergroot de loopafstand en rustmogelijkheden. Een loopfiets kan ook gemakkelijk worden meegenomen in bus en trein. De loopfiets is geschikt voor verplaatsingen in de directe omgeving. Varianten zijn: lage instap, vouwloopfiets.

Leveranciers: www.vanraam.nl, www.thealinker.com/nl/, www.sitgo.nl, www.loophulpmiddelenstore.nl.

Tandem

Fiets voor twee personen. Dit kan handig zijn bij verminderd gezichtsvermogen of beperkingen in de oriëntatie. Er zijn ook ligfietsstandems.

Aanschafkosten vanaf € 1250,- .

Verkeersregels voor fietsers

Er is geen minimum leeftijd, er is geen rijbewijs voor nodig en het dragen van een helm is niet verplicht (ook niet bij een e-bike, maar wordt vaak wel aangeraden). Alle fietsers moeten zich natuurlijk wel aan de verkeersregels houden. Fietsers zijn verplicht om op het fietspad te fietsen, en als er geen fietspad is moeten ze rechts op de rijbaan rijden.

Wie heeft er voorrang op een rotonde?

De afgelopen jaren is het aantal rotondes in Nederland sterk toegenomen.

Met de groei van het aantal rotondes vragen steeds meer weggebruikers zich af hoe de voorrangsregels hierbij zijn. Helaas is voorrang op de rotonde binnen de bebouwde kom niet overal in Nederland hetzelfde geregeld. In delen van Nederland heeft de fietser voorrang op een rotonde met aparte fietspaden of -stroken, maar in Drenthe bijvoorbeeld is dat niet het geval. In deze provincie moet u als fietser op een rotonde binnen de bebouwde kom voorrang verlenen aan zowel het verkeer dat de rotonde wil oprijden, als verkeer dat de rotonde wil verlaten.

Op de rotonde kunt u aan de verkeersborden en wegmarkeringen duidelijk zien wie voorrang heeft. Zo zijn in Drenthe op het fietspad haaientanden aangebracht vóór elke oversteek van een rotonde binnen de bebouwde kom. Als fietser moet u hier dus voorrang verlenen.

Kies dan ook altijd voor de veiligste optie bij een rotonde: nader hem langzaam en bestudeer de verkeersborden en wegmarkeringen. Zoek oogcontact met andere weggebruikers en laat merken dat u ze gezien heeft. Dit is en blijft voor slechtzienden een moeilijk punt, dus een veilig wegontwerp en eenduidige situaties blijft het belangrijkste. Weet u niet zeker wie er voorrang heeft, geef dan liever de andere weggebruiker voorrang.

Komt u gevaarlijke of risicovolle verkeerssituaties tegen? Meld het dan bij www.meldpuntveiligverkeer.nl.

Ander (Zelfstandig) Vervoer



blijf
veilig
mobiel
!

keuzewijzer mobiliteit

Kunt u door een lichamelijke beperking geen gebruik maken van het openbaar vervoer, dan kunt u een beroep doen op een vervoersvoorziening in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). U kunt dan bijvoorbeeld in aanmerking komen voor een parkeerkaart voor gehandicapten of een vergoeding voor een scootmobiel. Ook komt u wellicht in aanmerking voor een brommobiel of Canta.

Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden van de Wmo; ook kunt u genoemde voertuigen natuurlijk zelf aanschaffen.

Scootmobiel

U wilt graag zelf uw boodschappen blijven doen en op eigen houtje een ommetje kunnen maken in uw buurt. Of als dat zo uitkomt wat verder weg gaan. Helaas bent u niet meer zo goed ter been. Lang lopen is geen optie, ook niet met een wandelstok of een rollator. Daarom overweegt u een scootmobiel te nemen. De keuze op het gebied van scootmobielen, geschikt voor ouderen en mensen met een beperking, is groot. Bovendien kan de aanschaf van een scootmobiel u behoorlijk wat kosten. Kortom, u zult zich moeten oriënteren.

Mensen die op grond van de Wmo een indicatie hebben voor een scootmobiel verschillen van elkaar. Zoals de aard van hun fysieke beperkingen en mogelijkheden, hun behoeften en de manier waarop zij wonen en leven. De brochure van Blijf Veilig Mobiel '[Keuzewijzer Scootmobiel](#)' geeft zicht op welk soort scootmobiel aansluit bij welke persoon en diens situatie. In een aanvullende digitale beslisboom op www.blijfveiligmobiel.nl kunt u zelf stap voor stap nagaan of een scootmobiel bij u past en zo ja welk type.

De Keuzewijzer en digitale beslisboom zijn ook handig voor iedereen die buiten de procedure van de Wmo zelf een

scootmobiel wil aanschaffen. Daarnaast zijn de Keuzewijzer en de beslisboom handige instrumenten voor de verstrekker - meestal de gemeente - en de leverancier. U kunt hierover ook advies vragen aan een ergotherapeut.

In veel gemeenten wordt een scootmobielpool aangeboden. U kunt hier een scootmobiel lenen of huren. Als u er nog niet zeker van bent of een scootmobiel geschikt is voor u of u denkt niet al te vaak gebruik te maken van een scootmobiel dan is dit een goede keus.



"Door de scootmobiel ben ik onafhankelijk en kan ik gaan en staan waar ik wil, wanneer ik wil."

Annie Polderman, Goes

Om veilig met een scootmobiel te rijden, is deelnemen aan een scootmobielcursus verstandig. Informeer ernaar bij uw gemeente. Ook voor gebruikers van een scootmobielpool is een goede voorbereiding belangrijk voor de verkeersveiligheid.

Verkeersregels scootmobiel (en elektrische rolstoel)

Met een gehandicaptenvoertuig, zoals een scootmobiel, mag u gebruik maken van het voetpad, het fietspad, het fiets-/bromfietspad en de rijbaan. Over het algemeen gelden voor scootmobielen dezelfde regels als voor bromfietsen. Wanneer u op het voetpad rijdt of van het ene naar het andere voetpad oversteekt, dan gelden echter de regels voor voetgangers.

De maximumsnelheid is 30 km per uur binnen de bebouwde kom en 40 km per uur daarbuiten. Als u binnen de bebouwde kom op een weg rijdt waar een maximumsnelheid geldt van 50 km per uur, dan mag u op de rijbaan rijden. In alle andere situaties kiest u voor het fiets- en bromfietspad. U mag met uw scootmobiel gebruik maken van een invalidenparkeerplaats.

Brommobiel en Canta

Bromauto's kunnen een oplossing zijn voor mensen die niet over een rijbewijs beschikken, maar wel een goed verkeersinzicht en reactievermogen hebben. Een brommobiel wordt ook wel een citycar of compact car genoemd. U hoeft als brommobilist geen wegenbelasting te betalen. Wanneer u geen geldig rijbewijs (meer) heeft, heeft u een bromfietsrijbewijs nodig (AM) of een brommobielrijbewijs (AM4). Meestal behoudt men het AM rijbewijs als het autorijbewijs (B) ongeldig wordt verklaard.

De koper van een nieuwe brommobiel kan een rijvaardigheidstraining volgen. Ook is het boek 'Wegwijzer in het verkeer brommobiel' in de boekhandel verkrijgbaar.

Beide voertuigen zien er misschien uit als kleine autootjes, maar dat zijn ze allerm minst. Een Canta is een gehandicaptenvoertuig met motor en een brommobiel is een bromfiets met een carrosserie op meer dan twee wielen.



Canta

De Canta is hét 45km gehandicaptenvoertuig van Nederland. De Canta is speciaal ontwikkeld door Waaienberg Mobiliteit om de zelfstandige mobiliteit en onafhankelijkheid van mindervaliden te garanderen. De Canta mag buiten de 50- en 80km wegen ook op fiets- en voetpaden en in wandelgebieden en winkelcentra rijden. De Canta mag overal geparkeerd worden. Ook op de stoep. Voor het besturen van een Canta invalidenvoertuig is geen (AM)rijbewijs of invalidenparkeerkaart nodig. Omdat een Canta een gehandicaptenvoertuig is, wordt deze voornamelijk verstrekt via de Wmo (dus via de gemeente). Kijk op www.waaienberg.com voor meer informatie over de Canta.

Verkeersregels brommobiel

Wanneer u in een brommobiel rijdt, ook wel citycar of compact car genoemd, dan moet u zich aan dezelfde verkeersregels houden als een bestuurder van een auto. U mag dan geen gebruik maken van fietspaden en fietsstroken. Daarnaast gelden er nog enkele specifieke regels voor brommobilisten. Zo geldt een maximumsnelheid van 45 km per uur; u mag dus met uw brommobiel niet op autowegen en autosnelwegen rijden.

Openbaar Vervoer en Taxi



blijf
veilig
mobiel
!

keuzewijzer mobiliteit

Bent u 65 jaar of ouder? Dan kunt u bijvoorbeeld met korting reizen met de bus. De Nederlandse Spoorwegen hebben geen speciaal tarief voor oudere reizigers. Bent u ouder dan 60 jaar dan krijgt u wél extra voordeel bij de aanschaf van een dalurenkaart en gereduceerde prijs voor keuzedagen. Voor reistijden en de route belt u met 0900 - 9292 (€ 0,70 p/m) of kijkt u op www.9292OV.nl.

Bijna elke plaats is in Nederland per openbaar vervoer bereikbaar, maar 's avonds en in de weekends is de frequentie vaak beperkt(er).

De OV-Begeleiderskaart

U kunt een OV-Begeleiderskaart aanvragen wanneer u in Nederland woont en als gevolg van uw beperking niet zelfstandig met het openbaar vervoer kunt reizen. Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met u mee.

Een OV-Begeleiderskaart staat op uw naam. U kunt dus met verschillende begeleiders reizen. De OV-Begeleiderskaart is minimaal één jaar geldig. De OV-Begeleiderskaart kunt u gebruiken in vrijwel alle treinen en metro's, trams en bussen, in sommige regiotaxi's en op sommige veerdiensten.

Met uw OV-Begeleiderskaart betaalt u geen balietoeslag aan de NS-servicebalie, AH to go, Kiosk of Wizzl.

Voorwaarden OV-Begeleiderskaart

U én uw begeleider moeten minstens 12 jaar oud zijn. U maakt de hele reis gezamenlijk. U reist zelf met een geldig vervoerbewijs, want de OV-Begeleiderskaart geldt als vervoerbewijs voor uw begeleider. Uw begeleider mag de rolstoelbrug niet bedienen, dat mag alléén een bevoegde reisassistent doen. Voor het aanvragen van een aanvraagformulier OV-Begeleiderskaart neemt u contact op met Argonaut via telefoonnummer 030-2354661 of kijkt op www.ovbegeleiderskaart.nl.

Uw Toegangspas Begeleider

Als u recht heeft op een OV-Begeleiderskaart, ontvangt u automatisch een Toegangspas Begeleider. Deze Toegangspas geeft de begeleider toegang tot de stations, daar waar u met een OV-chipkaart de poortjes bij GVB, de RET en NS moet openen. Let op: met deze pas kan de begeleider niet reizen, daarvoor is een geldige OV-Begeleiderskaart nodig. Deze Toegangspas Begeleider behoort aan de reiziger met een functiebeperking. Deze pas is gratis en is 5 jaar geldig. De begeleider en de reiziger met een functiebeperking hebben ieder een geldig vervoerbewijs nodig om te kunnen reizen. Voor de begeleider geldt de OV-Begeleiderskaart dan als een geldig vervoerbewijs.



Alle mobiele telefoons hebben apps met informatie voor het reizen met openbaar vervoer.

Trein

De trein is in principe voor iedereen. Veel stations zijn goed toegankelijk voor mensen met een beperking, omdat ze voorzien zijn van liften en/of hellingbanen. Rolstoelgebruikers kunnen op- en afrijdmogelijkheden regelen en op ongeveer 100 stations is assistentie mogelijk.

Belangrijk is om u goed voor te bereiden op de reis, zo nodig extra overstaptijd te nemen en assistentie te regelen.

U plant uw reis via de Reisplanner op www.ns.nl. Als u assistentie wilt aanvragen kunt u daar ook online uw Assistentie Aanvraag regelen.

Reisinformatie in aangepaste vorm

Ook met een functiebeperking heeft u gemakkelijk reisinformatie tot uw beschikking:

NS folders in gesproken tekst vraagt u aan bij Dedicon (tel. 0486-486486). U kunt NS folders lezen via www.anderslezen.nl. Heeft u een pc met aanpassing zoals lettervergroting, kunstmatige spraak of een brailleleesregel? Op deze site vindt u alle informatie over treinreizen.

Heeft u een auditieve handicap? U kunt reisinformatie opvragen via de teksttelefoon: 0900 555 92 92.

Voorzieningen in de meeste treinen

Er is een speciale ingang voor klanten met een rolstoel of scootmobiel. De breedte van de deur bij de rolstoelingang van de Intercity direct is 90 cm. Deze ingang herkent u aan het Internationaal Toegankelijkheid Symbool (ITS).

Veel Intercity's hebben extra brede plaatsen voor uw rolstoel of scootmobiel. De meeste Intercity's hebben een rolstoeltoegankelijk toilet. In steeds meer treinen zijn er beeldschermen met up to date reisinformatie en een goed omroepsysteem aanwezig.

Wilt u reizen met een rolstoel, scootmobiel, aangepaste fiets of blindengeleidehond?

Een blindengeleidehond of een hond van een in Europa erkende hulphonden-organisatie (aangesloten en geaccrediteerd bij de ADEu), reist gratis mee. U heeft geen Dagkaart hond nodig. De hond mag ook gratis mee in de deeltaxi. Voor uw rolstoel, scootmobiel of aangepaste fiets gelden bepaalde voorwaarden, kijk op www.ns.nl.

Toegankelijkheid van tram, bus en metro

Het openbaar vervoer moet voor iedereen toegankelijk zijn. Maar dat is op dit moment niet het geval. Reizigers die doof, blind of slecht ter been zijn ondervinden nog veel problemen in het OV. Dat moet veranderen.

Reizigers met een handicap hebben recht op een gelijke behandeling. Het OV-personeel moet klantvriendelijk zijn en reizigers met een beperking helpen als zij hierom vragen.



Heeft u een klacht over het voertuig, het station of de halte? Of wordt u niet gelijk behandeld? Dan kunt u klacht indienen bij de vervoerder of de beheerder.

Alle bussen krijgen een lage vloer, zodat mensen met een rolstoel of scootmobiel zelfstandig in en uit kunnen stappen. Voor blinde en dove reizigers worden de tussenstations omgeroepen en aangegeven op een scherm.

De meeste bussen hebben speciale zitplaatsen. Deze zijn voor oudere reizigers, mensen met kleine kinderen, zwangere vrouwen en mensen met een lichamelijke beperking. Als zij op die zitplaatsen willen zitten, moeten andere reizigers hun plaats afstaan.

Ook de meest gebruikte bushaltes moeten vanaf 1 januari 2016 toegankelijk zijn. De haltes worden bijvoorbeeld net zo hoog als de vloer van de bussen. Zo kunnen reizigers gemakkelijk in- en uitstappen. Het gaat om ongeveer 46% (21.000) van de bushaltes. Na 1 januari 2016 zijn ook de overige bushaltes aan de beurt.

De trams van RandstadRail en de sneltram Utrecht - Nieuwegein zijn toegankelijk voor mensen met een functiebeperking. Dat geldt ook voor een deel van de stadstrams in de binnensteden van Amsterdam, Rotterdam en Den Haag. De trams hebben een extra brede plek voor een rolstoel. Deze plek is herkenbaar aan een sticker en is ook geschikt voor kinderwagens.

Veel tramhaltes hebben nog aanpassingen nodig. Ze zijn bijvoorbeeld te hoog voor rolstoelgebruikers om in te stappen.

Alle metro's zijn toegankelijk voor mensen met een functiebeperking. Vanaf 1 januari 2015 moeten ook alle metrostations en -haltes zijn aangepast. Op de stations moet een lift of hellingbaan aanwezig zijn. Zo kunnen mensen die slecht ter been zijn op het perron komen. Ook moet het perron even hoog zijn als de metro, zodat mensen makkelijk kunnen instappen.

Taxi

De taxi is bruikbaar voor individueel vervoer; op verzoek kan ook gebruik gemaakt worden van een taxibus om in een rolstoel te kunnen blijven zitten. Voor vervoer met een scootmobiel in een taxi(bus) zijn vaak beperkte mogelijkheden. Zitten blijven in de scootmobiel is niet toegestaan.

In sommige regio's bestaat ook regiotaxi, met specifieke afspraken en prijzen voor de gebruikers. Informeer bij uw gemeente.



Valys

Valys is taxivervoer voor ouderen en voor mensen met een beperking of chronische ziekte. U kunt een Valys-pas aanvragen als u recht hebt op een vervoersvoorziening via de Wmo, op een Wmo-rolstoel of scootmobiel, als u een gehandicaptenparkeerkaart hebt van uw gemeente of een OV-Begeleiderskaart.

Heeft u niet één van deze voorzieningen, dan moet u eerst naar de gemeente om zo'n vervoersvoorziening aan te vragen.

Valys is bedoeld voor (van-deur-tot-deur-)reizen van meer dan 5 OV-zones vanaf uw huisadres. U krijgt in 2015 een kilometerbudget van 600 km per jaar. Bij meer kilometers betaalt u een hogere kilometerprijs. Sinds 2014 is het ook mogelijk om met Valys de taxi te combineren met de trein.

U kunt één begeleider gratis meenemen. Daarnaast kunt u nog maximaal twee reisgenoten meenemen, waarvoor wel betaald moet worden. U betaalt voor elke reisgenoot het gereduceerde tarief van € 0,20 per kilometer. Reisgenoten dienen wel allemaal op hetzelfde punt in- en uit te stappen. U dient aan te geven hoeveel reisgenoten u meeneemt op het moment dat u uw reis boekt.

Soms wordt een rit gecombineerd met iemand anders, waardoor uw reis wel langer kan duren.

U betaalt nooit in de taxi! De reiskosten voor u en uw reisgenoten worden automatisch afgeschreven van uw rekening. Bij het aanvragen van de Valys-Pas moet u daarvoor een betalingsmachtiging ondertekenen. U krijgt een overzicht van de door u gemaakte Valys-reizen en het restant van uw Valys-kilometers.

Als uw kilometerbudget op is, betaalt u het commercieel tarief. Het commercieel tarief bedraagt in 2015 €1,31 per kilometer. U kunt dan gratis 3 meereizenden meenemen.

Info: www.valys.nl en bij het Wmo-loket van uw gemeente

Nieuwe vormen van Valys: Valys Begeleid en Valys Vrij vindt u in bijlage 3

Lopen



blijf
veilig
mobiel
!

keuzewijzer mobiliteit

Lopen is de meest basale vorm van verplaatsen. Iedereen is eigenlijk elke dag wel een keer voetganger. Of je nu naar je auto of fiets loopt of gaat winkelen in het centrum.

Het aandeel van lopen in alle verplaatsingen ligt tussen de 20 en 30 procent. Dit is exclusief voor- en natransport te voet naar parkeervoorzieningen en OV-haltes. Bij ouderen loopt dit aandeel op tot boven de 50 procent.

Stimuleren van lopen is een preventieve gezondheidsmaatregel. Door regelmatig te bewegen verbetert de lichamelijke gesteldheid en wordt u minder vaak ziek. Uit onderzoek blijkt dat een kwartier matige beweging per dag de levensduur met drie jaar verlengt. Meer lopen bestrijdt vetzucht. Geregeld lopen is ook heilzaam voor de geestelijke gezondheid. Het activeert het brein en helpt bij depressies en chronische pijn.

Lopen

Veel ouderen zijn voor hun verplaatsingen aangewezen op de benenwagen, al dan niet met een hulpmiddel zoals een stok. Zeker voor ouderen geldt dat regelmatig lopen bijdraagt aan een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en aan een grotere maatschappelijke deelname. Bovendien is lopen goedkoop.

Bent u goed op de hoogte wat uw plaats is als voetganger in het verkeer? Test uw kennis op www.blijfveiligmobiel.nl!

Bijzondere vormen van lopen gebruiken ondersteuning: een looprek, rollator, loopfiets. Maar ook een rolstoel wordt als lopen gezien, en een scootmobiel, als die gebruik maakt van de stoep of wandelpaden.

Tips

Als u loopt, vindt bij elke stap een gewichtverplaatsing plaats en moet u dus steeds opnieuw uw balans zien te vinden. Door evenwichtsproblemen kan het lopen zelfs worden bemoeilijkt. Om het lopen gemakkelijker te maken, vindt u hieronder enkele tips:

- Zorg voor goede schoenen: www.veiligheid.nl/tips-en-advies/stevige-schoenen
- Bij het lopen kan een rollator of looprek extra steun bieden. Een gewone wandelstok kan, maar er zijn ook bijzondere vormen: wandelstok met wielen, wandelstok met een zitje eraan.
- Steek zoveel mogelijk over bij 'officiële' oversteekplaatsen zoals een zebrapad of bij verkeerslichten
- Let op oneffenheden in het wegdek of voetpad
- Voor blinden en slechtzienden kunnen geleidelijnen behulpzaam zijn met het vinden van de route, met name in de omgeving van stations en OV-knooppunten.
- In Nederland is de voorrang van blinde en slechtziende mensen met een witte stok in de verkeerswet vastgelegd.

Voorkom vallen

Vallen is een groot probleem bij senioren met vaak ingrijpende persoonlijke, maatschappelijke en financiële gevolgen. Jaarlijks tellen we gemiddeld 43.000 65-plussers die op een Spoedeisende Hulpafdeling worden behandeld als gevolg van een val. Vanwege de toenemende vergrijzing is de prognose dat dit aantal in 2030 zal stijgen tot 140.000. Aandacht voor bewegen en valpreventie en valreductie voor hen die al eens gevallen zijn, kan het aantal valletsels drastisch verminderen. Het is bewezen dat de cursus 'In Balans' (zie volgende pagina) daar een bijdrage aan kan leveren. Uit onderzoek

blijkt dat ouderen, die de cursus gevolgd hebben, maar liefst 61% minder kans maken om te vallen en de valangst met 37% afneemt.

In Balans: effectieve beweegtraining voor ouderen

De cursus 'In Balans' bestaat uit drie delen:

- Informatie over de oorzaken van vallen
- Bewustwording wat ouderen zelf kunnen doen om vallen te voorkomen
- Valtraining bestaande uit bewegingsoefeningen

'In Balans' is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen vanaf 65 jaar. De cursus wordt uitgevoerd door professionals (fysio- en oefentherapeuten, docenten Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) en sport- en beweegleiders). Voor professionals is een training ontwikkeld.

Voor ouderen zijn verschillende materialen ontwikkeld: een folder waarin de cursus wordt beschreven en een cursusboek, waarin de behandelde onderwerpen en oefeningen staan beschreven.

'In Balans' wordt door een aantal zorgverzekeraars (deels) vergoed vanuit het aanvullende pakket; vraag ernaar bij uw eigen zorgverzekeraar

Verdere informatie op www.veiligheid.nl

De belangrijkste verkeersregels

Voetgangers zijn weggebruikers, maar geen bestuurders.

Je loopt op het trottoir of voetpad.

- Als het trottoir of voetpad ontbreekt, mag je op het fietspad of op het fiets/bromfietspad lopen.

- Als ook het fietspad of het fiets/bromfietspad ontbreekt, dan mag je in de berm of op de buitenste zijde van de rijbaan lopen.
- Als je langs de weg loopt, mag je zelf weten of je links of rechts loopt. Kies de veiligste zijde. Let op dat je verkeer ziet en gezien wordt. Groepen voetgangers dienen aan de rechterkant te lopen.

Rollator

Een rollator is een hulpmiddel voor bij het lopen dat zowel binnen als buiten gebruikt kan worden. De meeste rollators zijn ook voorzien van een zitvlak, zodat je tijdens het lopen gemakkelijk kan uitrusten door even te gaan zitten.

Een rollator is licht van gewicht zodat het gemakkelijk over drempels getild kan worden en heeft drie of vier wieltjes, handgrepen met remmen en vaak een boodschappenmandje. Vaak zijn rollators opvouwbaar zodat ze ook makkelijk opgeborgen kunnen worden of meegenomen in de auto of de scooter.

Soms zijn rollators ook om te bouwen tot lichtgewicht rolstoel als wisselend gebruik nodig is.

Vergoedingen / bijdragen

Een rollator kunt u zelf aanschaffen; gebruikt daarvoor de tips van www.veiligheid.nl/tips-en-advies/rollator. Soms kunt u nog in aanmerking komen voor een bijdrage uit de aanvullende zorgverzekering, informeer daarvoor bij uw eigen zorgverzekering.

Verdere informatie

De genoemde brochures van Blijf Veilig mobiel kunt u gratis downloaden van www.blijfveiligmobiel.nl of aanvragen bij info@blijfveiligmobiel.nl (zolang de voorraad strekt).

Meer informatie vindt u ook bij de partners van Blijf Veilig Mobiel:

www.anbo.nl

www.anwb.nl

www.iederin.nl

www.fietsersbond.nl

www.nvvs.nl

www.oogvereniging.nl

www.vvn.nl

Met dank aan

www.fietsersbond.nl

www.gawijsopweg.nl

i.o.v. Verkeers- en Vervoersberaad Drenthe

www.hulpmiddelenwijzer.nl

www.fietswijs.nl

Verkeers- en vervoersberaad Groningen,
Provincie Groningen en Fietsersbond

Bijlagen



blijf
veilig
mobiel
!

keuzewijzer mobiliteit

Bijlage 1 - Rijbewijskeuring voor ouderen van 75 jaar

Sinds 1 januari 2014 hoeven oudere automobilisten (B) en motorrijders (A) zich pas vanaf hun 75ste voor het rijbewijs te laten keuren. Ook zijn rijbewijzen voor bestuurders tussen de 60 en 70 jaar vanaf dat moment langer geldig.

Een nieuw rijbewijs is tien jaar geldig voor bestuurders tot 65 jaar. Na hun 70ste verjaardag is de geldigheidsduur vijf jaar. Over een regeling die de verplichte keuring op grond van leeftijd vervangt door een rechtvaardiger systeem, moet nog een nader voorstel van de minister komen. Voor wie het rijbewijs korter dan 10 jaar geldig is vanwege een medische aandoening of medicijngebruik blijft de rijbewijskeuring bij verlenging verplicht. Ook moet voor verlenging van een groot rijbewijs (CDE) een keuring plaatsvinden.

Algemene regels vanaf 1 januari 2014 voor rijbewijs B en A

- Jonger dan 60 jaar. Een rijbewijs verlengd voor uw 60e is 10 jaar geldig en u hoeft niet te worden gekeurd
- Tussen 60 en 65 jaar. Bij verlenging is dit rijbewijs 10 jaar geldig; medische keuring is niet nodig.
- Tussen 65 en 70 jaar. Het nieuwe rijbewijs is geldig tot 75 jaar; medische keuring is niet nodig.
- Tussen 70 en 75 jaar. Het verlengde rijbewijs is 5 jaar geldig.
- 75 jaar of ouder. Het rijbewijs is 5 jaar geldig; medische keuring verplicht.

Om te voorkomen dat oudere automobilisten onnodig op kosten worden gejaagd of tijdelijk zonder rijbewijs komen te zitten, heeft Regelzorg de 'keuringscheck' ontwikkeld (www.keuringscheck.nl). Door het invullen van slechts enkele gegevens wordt duidelijk of het nodig is een keuringsformulier, de

zogenaamde Eigen Verklaring aan te schaffen.

Mogelijk wordt uw verplichte rijbewijskeuring (deels) vergoed door uw zorgverzekeraar. Informeer naar de mogelijkheden bij uw zorgverzekering(tussenpersoon) of kijk in de voorwaarden. U heeft een kwitantie nodig om in te dienen bij uw zorgverzekeraar.

Als u na uw vijfenzeventigste uw rijbewijs wilt verlengen, dan neemt u de volgende vijf eenvoudige stappen:

Stap 1: naar het gemeentehuis

Op het gemeentehuis koopt u allereerst een uittreksel uit de Gemeentelijke Basisadministratie persoonsgegevens (GBA). Neem hiervoor een geldig legitimatiebewijs mee. Ten tweede koopt u op het gemeentehuis een 'Eigen verklaring'. Dit is een formulier met vragen over uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid, zoals uw bloeddruk en of u bijvoorbeeld een oogoperatie heeft gehad. U kunt deze verklaring ook kopen bij een rij school of het CBR (www.mijncbr.nl). Meer informatie: telefoonnummer 1400 of www.rijksoverheid.nl.

Vul de verklaring naar waarheid in.

Stap 2: bel uw huisarts

Neem voor de medische keuring contact op met uw huisarts. Om de vertrouwensband niet te verstoren, keuren de meeste artsen geen eigen patiënten. Zij zullen u doorverwijzen naar een onafhankelijke collega. Uitzondering hierop is het aanleveren van feitelijke gegevens door uw behandelend specialist. Wanneer de arts vindt dat er aanvullend onderzoek nodig is, verwijst hij u door naar een specialist. Vanaf 1 april 2015 is hiervoor niet altijd een onafhankelijk arts of specialist nodig. Ook de eigen behandelend specialist mag gegevens aanleveren. Let op: het gaat alleen om feitelijke gegevens zoals het gezichtsvermogen. Als het gaat over vaststellen van de rijge-

schiktheid is wel een onafhankelijke arts noodzakelijk. Kijk op www.cbr.nl voor welke aandoeningen de nieuwe regel geldt. ANBO heeft met andere organisaties een landelijk netwerk van officieel geregistreerde keuringsartsen opgezet. Verspreid over de provincie voeren de artsen, speciaal voor leden van de seniorenorganisaties, betaalbare rijbewijskeuringen uit. Op de websites van de ouderenbonden (www.anbo.nl, www.pcob.nl en www.uniekbo.nl) vindt u onder 'Rijbewijskeuringen' beschikbare keuringsartsen.

Ook Regelzorg heeft een bestand van keuringsartsen met een vast tarief door het hele land: www.regelzorg.nl/rijbewijskeuringen.

Neem de ingevulde 'Eigen verklaring' mee naar de keuringsarts. De arts heeft deze nodig om alle resultaten van de medische keuring hierop vast te leggen. Het gedeelte van de 'Eigen verklaring' dat door de keuringsarts wordt ingevuld, heet een 'Geneeskundig verslag'. Bij de keuring beoordeelt de arts uw lichamelijke en geestelijke conditie. De arts zal ook uw bloeddruk meten, uw urine controleren op mogelijke suikerziekte en testen hoe goed u nog (met bril) kunt zien. Wanneer de arts het gevoel heeft dat er aanvullend onderzoek nodig is, verwijst hij u door naar een specialist. Soms is een rijtest in de praktijk nodig.

Stap 3 : opsturen naar CBR

U heeft nu een ingevulde 'Eigen verklaring' met daaraan gekoppeld een 'Geneeskundig Verslag' en een uittreksel uit het GBA. Deze drie documenten stuurt u op naar het CBR regio Noord, Postbus 40, 9400 AA Assen.

Stap 4: de uitslag

Op basis van de 'Eigen verklaring' en het 'Geneeskundig Verslag' beslist de medisch adviseur van het CBR of u nog auto kunt rijden. Als u een specialistisch onderzoek heeft gehad of een rijtest heeft gedaan, kijkt de medisch adviseur ook naar

de resultaten daarvan. Wanneer de uitkomst positief is, ontvangt u een 'Verklaring van Geschiktheid' (ook wel 'Geneeskundige Verklaring' genoemd).

Stap 5: verlenging rijbewijs

Met de 'Verklaring van geschiktheid' gaat u naar het gemeentehuis, waar u uw rijbewijs kunt laten verlengen. Vergeet u niet om twee pasfoto's mee te nemen.

Beperkt rijbewijs

Om een 05-code te krijgen (en deze is niet alleen voor oudere verkeersdeelnemers) volgt u de procedure zoals bij het aanvragen van een nieuw rijbewijs. Dit gaat via uw gemeente. U vult een eigen verklaring in. Naar aanleiding van de keuring wordt bepaald welke 05-code u krijgt:

- 05. Beperkte rijbevoegdheid (vermelding van subcode is verplicht, autorijden onderhevig aan beperkingen om medische redenen)
 - 05.01 Alleen rijden bij daglicht (vanaf een uur na zonsopgang tot een uur voor zonsondergang)
 - 05.02 Alleen rijden binnen een straal van ... km vanaf de woonplaats van de rijbewijshouder of alleen binnen de stad/regio ...
 - 05.03 Alleen rijden zonder passagiers
 - 05.04 Rijden met maximale snelheid van ... km per uur
 - 05.05 Rijden alleen toegestaan in gezelschap van andere rijbewijshouder
 - 05.06 Rijden zonder aanhangwagen
 - 05.07 Rijden op snelweg niet toegestaan
 - 05.08 Alcohol niet toegestaan

Als verlengen van het rijbewijs onverhoopt niet meer kan, kijk dan in deze brochure naar andere vervoersmogelijkheden, die u helpen om mobiel en zo zelfstandig mogelijk te blijven.

Bijlage 2 - Medicijnen en verkeer

Vraag altijd advies aan arts of apotheker

U wilt natuurlijk veilig aan het verkeer deelnemen. Met een paracetamol of een aspirine kunt u prima blijven fietsen of autorijden. Maar met zwaardere medicijnen – zoals slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen en antidepressiva – kunt u dat beter niet doen. Let op: wanneer op de verpakking een gele waarschuwingsticker is geplakt, dan weet u zeker dat het medicijn niet samen gaat met rijden of fietsen.

Vaak is het voor uzelf wel duidelijk dat verkeersdeelname door medicijngebruik niet gaat. U merkt bijvoorbeeld dat u er sloom of duizelig van wordt. Helaas is het niet altijd eenvoudig zelf te bepalen of deelname aan het verkeer verstandig is. Soms gaat bijvoorbeeld uw reactievermogen maar een heel klein beetje achteruit. Wandelen of fietsen gaat dan nog prima, maar in de auto kan het gevaarlijke situaties opleveren. Ook kunt u er de ene dag meer last van hebben dan de andere dag. Vraag bij twijfel dus altijd aan uw arts of apotheker wat de gevolgen zijn van uw medicijngebruik voor uw verkeersdeelname.

De bijsluiter

Algemene informatie over het effect van uw medicijnen vindt u op de verpakking en in de bijsluiter. De bijsluiter geeft gedetailleerde informatie over de bijwerkingen. U leest er bijvoorbeeld of het middel invloed heeft op uw reactievermogen.

Vraag persoonlijk advies

Lees altijd de bijsluiter, maar ook uw arts of apotheker kunnen u precies vertellen wat de gevolgen zijn van uw medicijngebruik op uw verkeersdeelname. Raadpleeg hen voor een persoonlijk advies.

Welke medicijnen gebruikt u? Kent u bijwerkingen? In het overzicht op de volgende pagina leest u welke medicijnen effect hebben op de rijvaardigheid.

medicijnen	effect op de rijvaardigheid
slaap- en kalmeringsmiddelen	Door deze medicijnen raakt u versuft, reageert u langzamer en zit u minder geconcentreerd achter het stuur. De effecten kunnen tot tien uur na inname duren. De combinatie met alcohol is vaak levensgevaarlijk
anti-depressiva, anti-epileptica, anti-psychotica, Ritalin, codeïnehoudende hoestdempers, hoge dosering pijnstillers (m.n. morfine), antihistaminica en middelen tegen de ziekte van Parkinson	Door deze medicijnen raakt u versuft, reageert u langzamer en zit u minder geconcentreerd achter het stuur. De effecten zijn verraderlijk omdat u ze vaak zelf niet merkt.
combinaties van medicijnen, drugs en alcohol	Combinaties van verschillende medicijnen, en met name drugs en alcohol, zorgen altijd voor onvoorspelbare effecten en zijn levensgevaarlijk in het verkeer

Bijlage 3 - Valys Begeleid en Valys Vrij

Valys Begeleid is een geheel nieuwe vorm van vervoer, van deur tot deur met taxi en trein onder volledige begeleiding. Valys Begeleid is er voor mensen die ook met de trein willen en kunnen reizen. Niet alleen, maar onder volledige begeleiding. Een Valys Reisassistent helpt u van de taxi naar de trein (en omgekeerd). En in de trein maakt u gebruik van het Valys Reismaatje. Dit is een soort telefoon waarmee altijd bekend is waar u bent en waarmee u direct contact kunt leggen met Valys als u hulp nodig heeft.

Valys Begeleid

Met Valys Begeleid kunt u meer reiskilometers maken met uw Valys budget. U kunt hierdoor vaker op stap en ook langere reizen maken. Met Valys Begeleid kunt u op 30 treinstations in- en uitstappen. U kunt sinds 1 maart 2014 met Valys Begeleid reizen.

Met Valys Begeleid reist u op de volgende manier:

1. u wordt thuis door de taxi opgehaald en naar het station gebracht;
2. op het station wordt u door een Valys Reisassistent vanaf de taxi begeleid naar het perron waar uw trein zal vertrekken;
3. u ontvangt van de Reisassistent een tijdelijke Valys Treinpas waarmee u uw treinreis kunt maken;
4. als u een rolstoel nodig heeft voor het vervoer van de taxi naar de trein (en bij aankomst weer naar de taxi) dan krijgt u een tijdelijke rolstoel;

5. bij de trein krijgt u het Valys Reismaatje. Het Reismaatje weet precies waar u zich bevindt en kan u waarschuwen als u bijvoorbeeld te vroeg of te laat uit de trein zou stappen. Ook kunt u met één druk op de knop contact leggen met Valys. Zo bent u tijdens de treinreis altijd in staat om contact te houden;
6. u ontvangt ook nog een persoonlijk reisschema dat u precies laat zien waar u moet uit- of overstappen;
7. als u moet overstappen, wordt u door een Reisassistent opgewacht en begeleid naar uw aansluitende trein;
8. als u op uw station van bestemming bent aangekomen, wordt u door een Reisassistent opgewacht en naar de gereedstaande taxi begeleid;
9. de taxi brengt u vervolgens naar uw eindbestemming.

In de planning van uw reis zorgt men ervoor dat u maar eenmaal hoeft over te stappen. U wordt met overstappen begeleid door de Reisassistent. U kunt met Valys Begeleid reizen van 9.00 uur 's ochtends tot 21.00 uur 's avonds.

Valys Vrij

Valys Vrij is vervoer van deur tot deur met taxi en trein, waarbij u zelfstandig met de trein reist. Met Valys Vrij heeft u meer keuze en grote vrijheid om zelfstandig te reizen. U heeft meer reismogelijkheden met uw Valys budget. U kunt hierdoor vaker of langer reizen. U kunt sinds 1 maart 2014 met Valys Vrij reizen.

Een Valys Vrij reis is nooit duurder dan reizen met de taxi. U kunt zelf uw hele reis in één keer boeken, ook als u "Assistentieverlening Gehandicapten" (AVG) op een station nodig heeft. U bent er met Valys Vrij van verzekerd dat de aansluitende taxi altijd op het station voor u klaarstaat om u naar uw eindbestemming te brengen.

Met Valys Vrij kunt u op alle treinstations instappen, uitstappen of overstappen. Heeft u AVG assistentie nodig, dan kunt u alleen van de stations gebruikmaken waar deze service geboden wordt.

Met Valys Vrij reist u op de volgende manier:

1. u boekt uw reis online via uw eigen Valys pagina of telefonisch;
2. boekt u telefonisch dan ontvangt u via de e-mail uw reisschema. Boekt u online dan ziet u uw reisschema op uw persoonlijke pagina op www.valys.nl;
3. u wordt thuis door de taxi opgehaald en naar het station gereden;
4. vanaf de taxi gaat u zelfstandig naar de trein. U checkt zelf in met uw Valys Treinpas;
5. indien nodig stapt u zelfstandig over op een andere trein;
6. als u op uw station van bestemming bent aangekomen, gaat u zelfstandig naar de gereedstaande taxi;
7. de taxi brengt u vervolgens naar uw eindbestemming.

Valys Vrij is bedoeld voor Valys pashouders die zelfstandig met de trein kunnen reizen en hiermee voldoende ervaring hebben. Indien u op het perron AVG-assistentie nodig heeft om met een brug in- en uit de trein te komen, dan kunt u dat bij boeking aangeven. U wordt dan geholpen met het in- of uitstappen.

Bijlage 4 - Overzicht linken en digitale adressen

info@blijfveiligmobiel.nl - Helpdesk Blijf Veilig Mobiel
www.blijfveiligmobiel.nl – voor alle folders en filmpjes
www.apotheek.nl
www.rijveiligmetmedicijnen.nl
www.hulpmiddelenwijzer.nl
www.ntfu.nl
www.nederlandfietsland.nl
www.altena-bike.nl
www.vanraam.nl
www.huka.nl
www.waaijbergen.com

Openbaar vervoer

www.9292OV.nl
www.ns.nl/ovchipkaart
www.uitlegovchipkaart.nl
www.avg.ns.nl - assistentie aanvragen
www.ovbegeleiderskaart.nl
www.ns.nl/reizigers/reisinformatie
www.ns.nl/geleidelijnen
www.valys.nl

Verkeersregels en veiligheid

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/wegen/vraag-en-antwoord/wat-betekenen-de-strepen-op-de-weg.html
www.meldpuntveiligverkeer.nl
www.veiligheid.nl
www.anderslezen.nl
www.cbr.nl
www.regelzorg.nl/rijbewijs-keuringen

Colofon

Deze Keuzewijzer Mobiliteit is een uitgave van Blijf Veilig Mobiel.
 © Woerden, 1e druk februari 2015

redactie: Gerda van Leeuwen
 Annemiek Waterborg
 fotografie: Laura Zwaneveld voor BVM
 Annemiek Waterborg
 vormgeving: studioVerhees, Amsterdam
 drukwerk: Gianotten

Meer informatie

Blijf Veilig Mobiel
 Houttuinlaan 3, 3447 GM Woerden
 T: +31 (0)348 46 66 05
info@blijfveiligmobiel.nl
www.blijfveiligmobiel.nl

Deze uitgave kwam tot stand met subsidie van



Ministerie van Infrastructuur en Milieu



Oogvereniging



Samenwerkende
ROV's



Blijf Veilig Mobiel is een samenwerkingsverband van bovenstaande organisaties en wordt inhoudelijk en financieel ondersteund door het Ministerie van Infrastructuur en Milieu.

blijf
veilig
mobiel
!

www.blijfveiligmobiel.nl