



**GEHANDICAPTENUVERLEG  
KAMPEN - IJSSELMUIDEN**

# **GKIJ NIEUWS**

**1984 GKIJ 2010**

Voorzitter	Vacature	
Secretaris	Kees Wessel	038 3318 446
Penningmeester	Henk Boeve	038 3317 265
Ledenadministratie	Henk Boeve	038 3317 265
Scholenproject	Lammy Sleurink	038 3318 424
BTB-zaken	Henk Boeve	038 3317 265
Redactie Nieuwsbrief	Kees Wessel	038 3318 446

## **Ook zijn wij te bereiken via:**

Kees Wessel	keeswessel.gkij@gmail.com
Henk Boeve	henk.boeve.gkij@gmail.com
www.gkij.nl	GKIJ-gastenboek
Postadres	Esdoornhof 115 - 8266 GD Kampen

## **Wat doet GKIJ ...**

De vereniging **G**ehandicaptenuverleg **K**ampen-**I**Jsselmuiden (**GKIJ**) is een samenwerkingsorgaan van de in Kampen actieve landelijke en plaatselijke gehandicaptenorganisaties en heeft tot doel:

- Behartigen van de belangen van hen die in hun lichamelijke, visuele of auditieve mogelijkheden beperkt zijn.
- Zijn van een gesprekspartner voor de overheidsinstanties en instellingen.
- Verstrekken van informatie aan de inwoners van Kampen en IJsselmuiden middels de website **www.gkij.nl**, Nieuwsbrief en voorlichting op scholen.
- Gesprekspartner voor de gemeente betreffende **B**ereikbaarheid, **T**oegankelijkheid en **B**ruikbaarheid (**BTB**) van onder andere de openbare weg, winkels, gebouwen en openbare voorzieningen.

## **Welke hulp kunt u geven?**

**G**ehandicaptenuverleg **K**ampen-**I**Jsselmuiden is een vereniging voor en door mensen met een handicap. Daarom stellen wij het op prijs dat u zich als lid aanmeldt - zie de bon op de achterzijde. Ook kunt u zich als vrijwilliger aanmelden om mee te helpen in het bestuur en de werkgroepen. U kunt ons telefonisch of per e-mail bereiken.

Kees Wessel : 038 3318 446 of keeswessel.gkij@gmail.com

Henk Boeve : 038 3317 265 of henk.boeve.gkij@gmail.com

## **Verhuizen of overlijden**

Bij verhuizing vragen wij u het nieuwe adres door te geven aan de **Ledenadministratie**: Henk Boeve 038 3317 265.

Als u dit zou vergeten of niet doen, loopt u het risico de **Nieuwsbrief** niet meer te ontvangen en dat zou jammer zijn. Bij overlijden zouden wij dit ook graag horen, zodat we dat in ons bestand kunnen wijzigen.

## **Uitnodiging "Algemene ledenvergadering 2010"**

Noteert u alvast de datum: donderdag 8 april 2010 zal de jaarlijkse algemene ledenvergadering worden gehouden. Belangstellende leden worden uitgenodigd om de vergadering bij te wonen. Aanvang is 14.00 uur en de locatie is Vloeddijk 79 in het gebouw van de Vrijwilligerscentrale, op de eerste verdieping. Lift is aanwezig. Om het een en ander voor te bereiden, stellen wij het op prijs dat u laat weten aanwezig te zijn. Dank u wel.

### **Van de bestuurstafel**

**2010** - Het is half januari met onderwets winters weer, de temperatuur is rond het vriespunt, maar door de harde oostenwind is de gevoels-temperatuur veel en veel lager. En dan lees je dat Stevie Wonder (59) is benoemd tot vredesambassadeur van de Verenigde Naties. De zanger werd kort na zijn geboorte blind, maar ondanks die handicap bespeelt hij nu mondharmonica, piano en drums. Stevie Wonder is een goede inspiratiebron voor mensen met een handicap: "Hij is het bewijs van wat je kan bereiken ondanks lichamelijke beperkingen." Daar kun je, ondanks de kou buiten, van binnen warm van worden. Als vrijwilligers van GKIJ worden wij hierdoor weer gestimuleerd in het jaar 2010 met veel plezier ons vrijwilligerswerk voort te zetten. In de rubriek "Even voorstellen ....." kunt u opnieuw kennismaken met één van onze vrijwilligers en in het bijzonder de voldoening die deze vorm van vrijwilligerswerk hem geeft. Laat u inspireren!

#### **De penningmeester rekt .....**

De acceptgiro's voor het jaar 2010 heeft u intussen ontvangen en wilt u, net als vele anderen, ons machtigen laat het Henk Boeve van de Ledenadministratie dan weten. U kunt gebruik maken van de bon op de achterzijde of u belt ons. U bespaart uzelf tijd, moeite of mogelijk vergeten en ons om de kosten laag te houden. Over kosten gesproken: de gemeente Kampen heeft de gemeenteraad een aanzienlijk pakket van maatregelen aan besparingen en bezuinigingen voorgelegd. Als GKIJ hebben wij op voorhand in de betreffende commissievergadering uiteengezet graag met ons werk door te willen gaan en niet door de bezuiniging pijnlijk getroffen willen worden. Wij zijn nu in gesprek hierover met de Gemeente Kampen. Het insprekverslag voor de commissievergadering kunt u lezen op onze site [www.gkij.nl](http://www.gkij.nl) onder "GKIJ in het Nieuws": "Bezuinigingen Gemeente Kampen" d.d. 10 november 2009. Wordt vervolgd .....

## Terugblik Blijf Mobiel Beurs



Zaterdag 31 oktober 2009 waren we als GKIJ present in sporthal "De Reeve" Kampen. Mobiel zijn en blijven is voor veel mensen van belang en de beurs - voor de eerste keer in Kampen - was gericht op het ontdekken van welke mogelijkheden er zijn om ook op oudere leeftijd of met een beperking veilig mobiel te blijven. Van belang is om niet uit te gaan van datgene wat we niet meer kunnen, maar juist van de mogelijkheden die er zijn om nog wel veilig mobiel te blijven.

De beurs is goed bezocht en ook de vrijwilligers van GKIJ hebben naar tevredenheid contacten kunnen leggen en bezoekers van advies kunnen dienen. Erg blij zijn we ook met de nieuwe leden die zich hebben gemeld om zodoende ons werk mogelijk te maken.

### Vacature

Mogelijk wilt u bestuurlijk actief zijn: de functie van voorzitter wordt nu tijdelijk waargenomen door de secretaris. Iets voor u?

Meer informatie over het vrijwilligerswerk en het Scholenproject? Bel of mail ons. U bent welkom.

Kees Wessel, secretaris

## Volkorenbrood helpt diabetes voorkomen

**Wie regelmatig volkorenproducten eet, loopt minder kans om type 2 diabetes te krijgen. Dat blijkt uit onderzoek van voedingsdeskundige Marion Priebe. Waarin de beschermende werking van "ongeraffineerde granen" precies schuilt, is nog niet geheel duidelijk, maar haar onderzoek levert wel eerste aanwijzingen. Het is een nieuwe stap in de strijd tegen diabetes.**

Diabetes is een snel om zich heen grijpende ziekte. Naar schatting hebben zo'n 800.000 Nederlanders diabetes; 250.000 van hen zonder het te weten. De ziekte leidt ertoe dat suiker in het bloed niet in bruikbare energie wordt omgezet. Bij type 2 diabetes komt dit doordat het lichaam niet gevoelig is voor insuline, het hormoon dat zorgt voor de omzetting van suiker in energie. In het verleden kwam de ziekte vooral voor bij mensen boven de veertig.

Nu ontstaat type 2 diabetes op steeds jongere leeftijd, soms zelfs vóór het twintigste levensjaar, door veranderde leef- en eetgewoonten en doordat we steeds dikker worden.

### Claim onderbouwd

Uit eerdere studies waarbij het eetgedrag van grote aantallen mensen gedurende lange tijd werd bestudeerd, kwam al naar voren dat mensen die veel volkorenproducten eten minder kans hebben om diabe-

tes te krijgen. Het verband kon echter nog niet onomstotelijk worden aangetoond. Veel van de bestaande onderzoeken hielden bijvoorbeeld geen rekening met het beweegpatroon: mensen die veel volkorenproducten eten bewegen wellicht ook meer dan mensen die geen volkorenproducten eten. En ook voldoende beweging vermindert de kans op diabetes. Op basis van analyse van het bestaande onderzoek, een zogeheten systematische review, concludeert Priebe nu dat de claim inmiddels voldoende onderbouwd is.

### **Minder ontstekingsstoffen**

Maar Priebe gaat ook enkele stappen verder. Hiertoe verrichtte ze onder meer experimenteel onderzoek, waarbij groepen proefpersonen maaltijden met en zonder volkorenproducten kregen voorgezet. Mensen met diabetes hebben altijd ontstekingsfactoren in het bloed - stoffen die erop wijzen dat het lichaam reageert op een zeer lichte ontsteking. Door het eten van volkorenproducten neemt de hoeveelheid ontstekingsfactoren in het bloed af, zo laat het onderzoek van Priebe zien.

### **Gevoeliger voor insuline**

Een andere risicofactor voor diabetes

Bron: ZorgKrant/ 231209

is dat weefsel minder gevoelig is voor insuline, waardoor suiker in het bloed minder goed in energie wordt omgezet. Ook hierop heeft het eten van volkorenproducten invloed, zo laat Priebe zien. Zelfs bij gezonde proefpersonen neemt de weefselgevoeligheid voor insuline toe door het eten van volkorenproducten, en wordt suiker beter in energie omgezet. Dit betekent dat mensen met verminderde gevoeligheid voor insuline, een voorstadium van diabetes, extra baat kunnen hebben van het eten van volkorenproducten.

### **Voeding gezonder maken**

Priebe vond aanwijzingen dat korteketenvezuren verantwoordelijk kunnen zijn voor de gunstige werking van volkorenproducten. Dit zijn stoffen die in de dikke darm ontstaan wanneer niet-verteerbare koolhydraten uit ongeraffineerde granen worden omgezet. Priebe: "Het is belangrijk dat we nu verder op zoek gaan wat precies de gunstige werking van volkorenproducten verklaart. Als we dat weten, kunnen voedingsproducten zonder volkorengranen zó worden aangepast dat ze diabetes helpen voorkomen. Dat kan een belangrijke bijdrage leveren aan het indammen van de ziekte."

## **"Even voorstellen ....."**

Het is 1955 en wonend in de Zaanstreek in Noord-Holland krijg ik als 11-jarige Kees binnen korte tijd voor de tweede keer geelzucht, wat een ziekteperiode van zeven maanden tot gevolg heeft. En deze periode is voor mij medebepalend geweest voor wat betreft het hebben van zorg voor anderen. Terugbladerend in mijn geheugen lopen de overweldigende

hoeveelheid kaarten van vrienden, kennissen en ook onbekenden, als ook brieven van mijn klasgenoten - door hen persoonlijk gebracht - als een rode draad door al mijn herinneringen aan die tijd.

In het bijzonder mijn moeder: haar verzorging en aandacht - 24 uur per dag, week in week uit.

Eind 2005 en zo'n vijftig jaar later

vermeldde de Vrijwilligerscentrale Kampen: "Vrijwilligers van het Gehandicaptenoverleg geven voorlichting op scholen.

Jongeren zien en voelen hoe het is om met een handicap door het leven te gaan. Wie heeft ervaring met lesgeven en wil mee gaan doen?" Dat is hetgeen ik graag wilde, na prachtig werk te hebben gedaan als leidinggevende en onder andere het intern opleiden van medewerkers in mijn vakgebied Logistiek, jongeren betrekken bij de wereld van mensen met een handicap. En dus werd ik door de dames Sleurink en Van Dijk wegwijs gemaakt in de wekelijkse voorbereiding van de woensdagochtend en het ontwikkelen van deze specifieke manier van voorlichting geven - het zogenoemde "Scholenproject". Net als vele andere vrijwilligers, ervaar ook ik dat leven met een handicap - in mijn geval kan ik

enkel nog rechts horen - geen beperking is om voldoening te vinden in vrijwilligerswerk. Ook heb ik mij verder kunnen ontwikkelen in de secretariële werkzaamheden voor de vereniging, alsook de redactie van de Nieuwsbrief. En juist daardoor heb ik door te doen en met hulp van vrienden en kennissen heel veel geleerd omtrent het gebruik en de uitgebreide mogelijkheden van de computer. En het leuke is, dat dit leerproces nog zo veel ongekende mogelijkheden te bieden heeft. U begrijpt het al: als 65-jarige geeft het vrijwilligerswerk mij nog steeds veel voldoening, de gelegenheid mezelf te ontwikkelen, bij te leren, maar bovenal en speciaal de jongeren op school wegwijs te maken en voor mensen met een beperking een ondersteuning te zijn.

Mooi toch? Zeker weten!

Kees Wessel/ 311209

## **Sterkere rechtspositie voor ov-reizigers met beperking**

**Reizigers in het openbaar vervoer met een beperking kunnen per 2010 de hulp van de Commissie Gelijke Behandeling inroepen. Deze kan een oordeel vellen als de reiziger vindt dat hij ongelijk wordt behandeld bij het gebruik van het ov.**

Op voorstel van staatssecretaris Bussemaker, minister Eurlings en staatssecretaris Huizinga heeft de ministerraad ermee ingestemd om de Wet gelijke behandeling op grond van handicap of chronische ziekte (Wgbh/cz) voor het openbaar vervoer te laten gelden.

### **Kaartverkoop**

In de wet staat dat het openbaar vervoer moet worden aangepast zodat dit toegankelijk is voor reizigers met beperkte mobiliteit. Hierbij gaat het om transfers per bus, trein,

tram, metro en de reisinformatie daarover. Er geldt een overgangsregeling voor het bestaande vervoersaanbod. Veel vervoerders en wegbeheerders hebben al aanpassingen gedaan of zijn daarmee bezig. Met het besluit is ook vastgelegd dat bij de kaartverkoop, de reisinformatie en tijdens het vervoer rekening moet worden gehouden met minder mobiele reizigers.

### **Landelijk toegankelijk**

Per 2010 is bijna 100 procent van de stads- en streekbussen toegankelijk voor gehandicapten. De andere ver-

voermiddelen, stations en haltes worden na 2010 bij renovatie aangepast. Uiterlijk in 2015 moet van alle bestaande bushaltes de helft toegankelijk zijn voor minder mobiele reizigers. Landelijk gezien zal

dan 70 procent van de reizen toegankelijk zijn voor gehandicapten. De ov-reisinformatie over de toegankelijkheid van vervoervoorzieningen moet eind 2015 op orde zijn.

Bron: MinVWS/ Zorg en Welzijn/ 191009

## Waar heeft u recht op als u een hulpmiddel krijgt?



**Vanaf 1 januari wordt in alle polissen van zorgverzekeraars duidelijk vastgelegd waar mensen recht op hebben als ze aanspraak maken op een hulpmiddel. Dit gebeurt mede op initiatief van de CG-Raad.**

De CG-Raad zit samen met zorgverzekeraars in de Werkgroep stofkam. Deze werkgroep heeft enige tijd geleden het College voor Zorgverzekeringen (CVZ) gevraagd om nu eens duidelijk te definiëren wat een 'functionerend hulpmiddel' is. Het CVZ heeft dat onlangs gedaan en die definitie zal vanaf 1 januari in alle polissen van verzekeraars worden opgenomen.

### Reserve-middel

De definitie maakt duidelijk waar u recht op heeft als u aanspraak maakt op een hulpmiddel. De belangrijkste regel is, dat u ervan op aan moet kunnen dat u voortdurend de beschikking heeft over een gepast of geschikt hulpmiddel.

Dit wil onder meer zeggen dat:

- ◆ het hulpmiddel gebruiksklaar moet zijn bij aflevering, met inbegrip van de bijhorende batterijen of oplaadapparatuur en gebruikersinstructie;
- ◆ alle toebehoren of hulpstukken meegeleverd zijn die nodig zijn voor het functioneren;
- ◆ indien nodig wijziging, herstel of vervanging van een hulpmiddel plaatsvindt;
- ◆ een reserve-middel of een vergoeding wordt verstrekt indien dat redelijkerwijs nodig is.

De CG-Raad is blij met deze verduidelijking in de polissen. Het feit dat mensen 'voortdurend de beschikking moeten hebben over een geschikt hulpmiddel' zal vaak betekenen dat ze naast het hulpmiddel recht hebben op een reserve-hulpmiddel. Bijvoorbeeld in het geval van een prothese.

Bron: CG-Raad Actueel 171209/ foto Kees Wessel

## **Alle informatie over hulpmiddelen bij elkaar**

### **Mensen die behoefte hebben aan een hulpmiddel kunnen sinds deze week terecht op kiesBeter.nl**

Alle informatie die iemand nodig heeft bij het uitzoeken en aanvragen van een hulpmiddel is samengebracht op deze site. Bezoekers kunnen direct een hulpmiddel uitzoeken in de Vilans hulpmiddelenwijzer. Daarnaast biedt de site informatie over regelingen en vergoedingen.

Veel Nederlanders maken gebruik van een hulpmiddel. Bijvoorbeeld een rollator, een gehoorapparaat, een aangepaste stoel op het werk of een hulpmiddel om steunkousen aan te trekken. Er bestaan hulpmiddelen in allerlei soorten en maten. Hoe het is geregeld met de vergoeding, hangt af van het soort hulpmiddel en iemands situatie. Het is voor het eerst dat alle informatie over hulpmiddelen samengebracht is op één plek. Op deze manier is het voor iedereen inzichtelijk welke hulpmiddelen er bestaan en hoe je deze kunt krijgen.

In de hulpmiddelenwijzer (ontwikkeld

door Vilans) kunnen bezoekers alle beschikbare hulpmiddelen vinden. Er staan meer dan 10.000 hulpmiddelen in de database. De database is vraaggericht opgezet, iemand kan zoeken op een probleem waar hij of zij mee kampt. Aan de hand van dit probleem komen er hulpmiddelen naar voren die het probleem kunnen verhelpen. Als er bijvoorbeeld problemen zijn met het dragen van boodschappen, komen er 13 hulpmiddelen naar voren die hierbij kunnen helpen. Als iemand al weet welk hulpmiddel nodig is, kan hij of zij direct hierop zoeken.

Naast de Vilans hulpmiddelenwijzer biedt de site ook een duidelijke uitleg over de verschillende regelingen die er zijn voor hulpmiddelen. Voor veel hulpmiddelen kan iemand een vergoeding krijgen. Daar zijn in Nederland verschillende regelingen voor. Het ene hulpmiddel wordt bijvoorbeeld via de zorgverzekeraar vergoed, voor een ander hulpmiddel moet iemand bij de gemeente zijn. Aan de hand van zes situaties wordt op de site uitgelegd waar men moet zijn voor een vergoeding en wat iemand daarvoor moet doen.

Bron: ZorgKrant/ 131209

## **Lid/ donateur worden van GKIJ – waarom?**

### **GKIJ: wie zijn wij – wat doen wij?**

Gehandicaptenoverleg **Kampen-IJsselmuiden** is een vereniging waarmee sinds 1984 een aantal plaatselijke afdelingen van landelijke gehandicaptenorganisaties en inwoners met een handicap uit Kampen-IJsselmuiden samenwerken. De vereniging behartigt de belangen van hen die in hun lichamelijke, visuele of auditieve mogelijkheden beperkt zijn.

## **WMO en de sociale wetgeving**

GKIJ voorziet in hulp bij WMO-aanvragen en het verzorgen van de formulieren. Met vragen of problemen kunt u terecht voor hulp of advies bij het aanvragen van (woning)aanpassingen, vervoersvoorzieningen, rolstoel, scootmobiel en dergelijke.

U kunt ons telefonisch of per e-mail bereiken: Henk Boeve, lid Adviesraad WMO - 038 3317 265 of [henk.boeve.gkij@gmail.com](mailto:henk.boeve.gkij@gmail.com)

## **BTB: Bereikbaarheid – Toegankelijkheid – Bruikbaarheid**

GKIJ is gesprekspartner voor de gemeente betreffende bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid van onder andere de openbare weg, winkels, gebouwen en openbare voorzieningen. Obstakels, hindernissen zoals overhangend groen, losse stoeptegels, verzakkingen e.d. kunt u ons melden onder de Hobbelffoon 038 3317 265. Klachten worden daarna doorgegeven aan de betreffende instantie, meestal is dat de gemeente.

## **“Scholenproject”**

GKIJ geeft via het “Scholenproject” voorlichting over leven met een handicap. Jongeren van groep acht worden op school door middel van vragen en spel wewijjs gemaakt in de wereld van de medemens met een handicap. Jongeren leren zien en voelen hoe het is om met een handicap door het leven te gaan en leren wat ze kunnen doen om behulpzaam te zijn. Elke week wordt een andere school bezocht met één of twee groepen acht per ochtend.

## **Hoe lid/ donateur worden?**

U kunt zich aanmelden door de coupon in te vullen of door ons te bellen. Wij sturen u dan de acceptgiro toe en kunt u € 5,00 overschrijven om lid/ donateur te worden. Als lid ontvangt u naast onze hulp en advies ook viermaal per jaar onze nieuwsbrief met informatie over de sociale zekerheid en praktische tips voor mensen met een handicap. U kunt de ledenadministratie telefonisch of per e-mail bereiken: Henk Boeve 038 3317 265 of [henk.boeve.gkij@gmail.com](mailto:henk.boeve.gkij@gmail.com)



## **Aanmelden als lid/ donateur van GKIJ**

Opsturen naar Ledenadministratie GKIJ, Gentiaan 4, 8271 DS IJsselmuiden

Naam : -----  
Adres : -----  
Postcode : -----  
Woonplaats : -----  
Geboortedatum : -----  
Telefoonnummer : -----  
Lid of donateur : -----

Machtiging ja/ nee

Indien ja: formulier machtiging wordt u toegezonden.

Uiteraard kunt u zich ook telefonisch aanmelden bij de Ledenadministratie:

Henk Boeve 038 3317 265