

# Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 8 | nr. 31 | september 2021

Ledendag KMK

'Net als jij!'

Zeilkamp

Keuzehulp

*Kim van Rooij*  
**'Het komt wel goed met mij'**

*Voor elkaar!*



## Pinar Ozad



In mijn dagelijks leven hou ik ervan om met familie en vrienden te zijn. Ik wandel graag, zit lekker ergens in een park of bos en doe af en toe aan fitness.

Bij De Hoogstraat Orthopedietechniek heb ik dankzij het professionele team, dat aandacht had voor mijn specifieke wensen, een arm gekregen waar ik trots op kan zijn. Dankzij deze arm voel ik me compleet!



# Wij brengen je in beweging!

Wilt u ook beter en zonder pijn bewegen?

Bel voor een vrijblijvende second opinion: 030 258 1811

■ [www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl](http://www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl) ■ [oth@dehoogstraat.nl](mailto:oth@dehoogstraat.nl)

**De Hoogstraat**  
Orthopedietechniek



# INHOUD!

# VAN DE REDACTIE!



**16** ERVARINGEN!

**Thieu Rijnders**

INTERVIEW! **20**

**Kim van Rooij**



**28** KINDEREN!

**Zeilkamp**

ERVARINGEN! **34**

**Patrick**



EN VERDER:

- 4 Voorwoord Ramon Gijzen / Kort
- 5 Contact / Column Hanneke Mooij
- 6 Rondom armen / Patroonherkenning
- 9 Uit de praktijk
- 10 Verenigingsnieuws
- 13 Ledendag KMK
- 14 Cursus 'Leven na een beenamputatie'
- 15 Dáárom ben ik vrijwilliger bij KMK

## Beste lezer,

Kim van Rooij is actief betrokken bij het project 'Net als jij'. In dit nummer van 'Kort&Krachtig!' vertelt zij over haar ervaringen met de overgang van jongere naar jongvolwassene. Revalidatiearts Iris van Wijk vertelt over de achtergronden van dit mooie project.

Patrick Helling heeft onlangs een amputatie ondergaan en herstelde als gevolg van zijn positieve houding sneller dan zijn revalidatiearts voor mogelijk hield. Thieu Rijnders is de eerste cliënt van de nieuwe AOFE-clinic in Doorn die een osseointegratie heeft gekregen. Hun ervaringen hebben twee mooie verhalen opgeleverd.

Over de rol van de zorgverzekeraars bij de financiering van osseointegratie is nog steeds veel te doen. Corry van der Sluis vertelt over de teleurstellingen die zij ondervond toen ook bij het UMCG de eerste osseointegratie werd gedaan. De betaling door de zorgverzekeraar leverde veel gedoe op. Het bestuur van KMK maakt zich ernstige zorgen over de lange wachtlijsten voor deze vorm van behandeling. Het is onwenselijk dat mensen soms drie jaar moeten wachten, alleen vanwege 'de centen' en 'de regels'!

In dit nummer staan twee wetenschappelijke artikelen: over patroonherkenning bij armamputaties en de ontwikkeling van een keuzehulp bij armprothesen. Onze vaste columnisten hebben weer mooie verhalen aangeleverd en 'onze' Marlène is deze week begonnen met haar Paralympics. We wensen haar ontzettend veel succes!

CAROLINE VAN DEN KOMMER  
HARRY DIETZ

- 19 Sport
- 24 Project 'Net als jij'
- 27 Financiën / Slordige aanvragen
- 28 Kinderen / Column 'Op een ander been gezet'
- 29 Column Veronique Gorter
- 31 Sport / Marlène op weg naar Tokio, deel 19
- 32 Wetenschap / Keuzehulp
- 36 Zo doe ik het



## Onbeperkt?

Op het moment dat ik dit schrijf (half juli) is Nederland weer voor een heel groot deel 'open'. De coronamaatregelen zijn versoepeld, de autowegen raken weer vol en veel beperkingen zijn opgeschort. Of dat een blijvende onbeperktheid is, moeten we nog maar afwachten, want ondertussen loopt het aantal besmettingen met covid-19 alweer snel op.

Laten we hopen dat er geen nieuwe beperkingen komen, want we willen de Ledendag van KorterMaarKrachtig heel graag 'onbeperkt' laten doorgaan. We gaan op 18 september in Apeldoorn naar de apen van Apenheul kijken! Alle leden van KMK hebben intussen een uitnodiging gekregen om met hun gezinsleden naar de Ledendag te komen. Die dag zit boordevol activiteiten en informatie en we kunnen elkaar eindelijk weer 'live' ontmoeten. Wij als bestuursleden van KMK hebben daar veel behoefte aan; onze leden blijkaar ook, gezien het grote aantal aanmeldingen!

Ook de inloophmomenten zijn gelukkig weer van start gegaan. Veel mensen die kort geleden een amputatie hebben ondergaan, hebben behoefte aan informatie en contact met mensen die al langer ervaringen hebben met een amputatie en het gebruik van een prothese. Onze vereniging kan die informatie tijdens de inloophmomenten verstrekken.

Als voorzitter van de werkgroep Op een ander been gezet was ik erg in mijn nopjes met de grote opkomst bij het 10+Zeilweekend. Zestien jongeren hebben zich een weekend lang uitstekend vermaakt op de Loosdrechtse Plassen. Het was prima weer om te zeilen, te suppen en met een surfplank achter een speedboot te racen. Trouwens: we kunnen in onze werkgroep best nog wel een paar nieuwe werkgroepleden gebruiken...

Nu het leven weer minder beperkt wordt, rijst ook de vraag hoe het eruit gaat zien? Gaan we weer als vanouds handen schudden als we elkaar ontmoeten? Worden de verjaardagen weer groots gevierd in kringen met kennissen, vrienden en bekenden. Wat het ook gaat brengen, laat u niet te veel beperken maar blijf denken in mogelijkheden en geniet van wat de zomer ons brengen gaat!

RAMON GIJZEN

In de rubriek KORT! vindt u berichten over onderzoek & wetenschap, nieuwe producten, symposia, lezingen en algemeen nieuws.

## Hoe krijg ik een prothese?

Begin juli is de brochure 'Hoe krijg ik een prothese?' van de persen gerold. In deze brochure wordt stap voor stap uitgelegd hoe u een (nieuwe) prothese kunt krijgen. De brochure is de cliëntenversie van de Module Prothesezorg, die begin dit jaar een officiële status heeft gekregen.

De Module Prothesezorg is een lijvig boekwerk waarin heel gedetailleerd is beschreven 'wie wat doet' in het proces van de protheseverstrekking. De module is tot stand gekomen in samenwerking met alle partijen die bij de prothesezorg betrokken zijn: revalidatieartsen, fysio- en ergotherapeuten, orthopedisch tech-nologen en zorgverzekeraars. Ook KorterMaarKrachtig heeft intensief aan de gesprekken deelgenomen. De Module Prothesezorg is een officieel overheidsdocument en alle betrokkenen moeten zich aan de richtlijnen houden.

U als cliënt krijgt vanaf nu een grotere invloed op de keuzes die tijdens de prothesezorg worden gemaakt. Bij iedere stap wordt uw mening gevraagd en beslist u mee over de uiteindelijke keuzes die gemaakt worden. Dat betekent dat u goed op de hoogte moet zijn van de gang van zaken én van de mogelijkheden die er zijn op prothesegebied. Aan die eerste voorwaarde (op de hoogte zijn van de gang van zaken) kunt u voldoen door goed de brochure 'Hoe krijg ik een prothese?' te lezen.

Aan de tweede voorwaarde (welke mogelijkheden zijn er op prothesegebied) wordt op dit moment hard gewerkt in de vorm van een 'oriëntatiehulp'. Daarnaast is het bestuur van KorterMaarKrachtig aan het nadenken over het opleiden van 'cliëntenvoorlichters'.

De (gratis) brochure 'Hoe krijg ik een prothese?' ligt bij alle revalidatiecentra, revalidatieafdelingen en instrumentmakerijen. De brochure is ook te downloaden via de website van KorterMaarKrachtig. U kunt hem ook aanvragen door een e-mail te sturen naar [folders@kortermaarkrchtig.com](mailto:folders@kortermaarkrchtig.com).



## Rectificatie

In het juninummer van 'Kort&Krachtig!' is een storende fout geslopen. In de titel van het artikel over de AOFE op pagina 16-17 is sprake van een 'Nieuwe kliniek voor amputatiegeneeskundige'. Dat moet uiteraard 'Nieuwe kliniek voor amputatiegeneeskunde' zijn.



## Contact!

Postadres:  
KorterMaarKrachtig  
Brinkstraat 133-8  
7512 EC Enschede



### Bestuur

Voorzitter: [Vacature](#)  
Het voorzitterschap wordt op dit moment waargenomen door [Sepholine Loman](#)  
voorzitter@kortermaarkrchtig.com

Penningmeester: [Siebe Doop](#)  
penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Secretaris: [Martin Zandt](#)  
secretaris@kortermaarkrchtig.com

### Bestuursleden algemeen

[Nadine Donders](#)  
nadedonders@kortermaarkrchtig.com

[Ramon Gijsen](#) (namens de werkgroep 'Op een ander been gezet')  
ramongijsen@kortermaarkrchtig.com

[Rob Smit Duijzentkunst](#)  
robsmitduijzentkunst@kortermaarkrchtig.com

### Vrijwilligerscoördinator

[Mary van Dijk](#)  
maryvandijk@kortermaarkrchtig.com / 06 1315 8381

### Provincie-coördinatoren

Regio Oost (Overijssel, Gelderland)  
[Ronald Gerrits](#)  
rcoost@kortermaarkrchtig.com / 06 5069 6369

Provincie Noord-Holland  
[Marcel Zonjee](#)  
rcnoordholland@kortermaarkrchtig.com / 06 4150 1353

Provincie Zuid-Holland  
[Jacqueline van Brakel](#) (tijdelijk)  
vanbrakelsjaak@gmail.com / 06 1365 7876

Provincie Utrecht  
[Erwin Oostrom](#) (tijdelijk)  
rcutrecht@kortermaarkrchtig.com / 06 4098 0592

### Ledenadministratie

leden@kortermaarkrchtig.com

### Verzendhuis KMK (brochures, folders, magazines)

[Mary Hellings](#)  
06 1377 6238 / folders@kortermaarkrchtig.com

### Website en social media

www.kortermaarkrchtig.com  
webmaster@kortermaarkrchtig.com  
www.facebook.com/Korter-Maar-Krachtig-137102523086574/  
facebookbeheer@kortermaarkrchtig.com  
www.linkedin.com/company/kortermaarkrchtig/  
twitter.com/Kortermaark

### Redactie 'Kort&Krachtig!'

[Caroline van den Kommer](#) en [Harry Dietz](#)  
redactie@kortermaarkrchtig.com

### Banknummer

NL37ABNA 0433681365

# COLUMN!

## Kruidentuin

Het was niet de makkelijkste route die we namen, vriendin Karin en ik, om de lunchplek te bereiken. Zittend in de rolstoel en genietend van het prachtige landschapskunstwerk 'De Groene Kathedraal' in Almere, duwde ze me over het grasveld waarbij ik ook nog eens mijn brillenhoes mét bril verloor. Gelukkig teruggevonden want even later schoven we aan tafel bij de aangrenzende boerderij 'Uniek Leven' en had ik mijn kijkersglazen nodig om de lunchkaart te bestuderen. Nadat we lekker hadden gegeten van zuurdesembrood met gegrilde groenten, gingen we de kruidenreus bewonderen.



U leest het goed ja: een kruidentuin in de vorm van een mens. Om de vorm van een mens te kunnen herkennen, is ter hoogte van de taille een klein en hoog bruggetje gemaakt waar je net aan met twee personen op kunt staan. En inderdaad, ik zag hoofd, ledematen en vooral het één en ander aan organen maar dan dus uitgebeeld in tientallen soorten kruidenplanten. Met op de juiste plekken de kruiden die goed zijn voor bijvoorbeeld de huid en de blaas.

*'Van deze plant  
kon ik wis en  
waarachtig  
blij worden!'*

Dat de natuur ons graag een handje op weg helpt, is natuurlijk al lang en breed bekend. Wie zal er tenslotte niet ooit kamillethee hebben gedronken om de zenuwen te bedaren of in tijden van hevige verkoudheid verlichting hebben gezocht bij de werking van een ui? Al lopend door deze kruidentuin kwamen we dus op de juiste plekken kruiden tegen met exotische namen als Gentiana Lutea (goed voor de lever) en sprookjesachtige namen: zilverschoon, dat heilzaam is voor de alvleesklier.



Maar tot mijn grote verbazing wees mijn vriendin me op een kruidenplant waar ik werkelijk nog nooit van had gehoord en waar ik toch wis en waarachtig erg blij van kon worden. Van de naam alleen al wel te verstaan! Loopkamille! De kans is groot dat ik die plant toch maar eens ga kopen om er lekker veel thee van te drinken. Zodat ik eindelijk 's normaal ga lopen.

HANNEKE MOOIJ



## Patroonherkenning in het dagelijks leven

In dit artikel vertelt onderzoeker Bart Maas over zijn promotieonderzoek binnen de revalidatieafdeling van Bewegingswetenschappen in het UMCG. Met zijn onderzoek hoopt hij een bijdrage te leveren aan een overgang van dit soort onderzoeken - die voornamelijk in onderzoekscentra worden gedaan - naar onderzoek in een thuissituatie, iets waar gebruikers het meeste voordeel uit kunnen halen.

6

In de laatste jaren zijn er grote stappen gezet op het gebied van de aansturing van armprothesen. Het gebruik van spiersignalen om prothesen aan te sturen was in de zestiger jaren van de vorige eeuw een grote sprong vooruit in de aansturing van armprothesen. Sinds een aantal jaren is een nieuwe techniek van aansturing ontwikkeld, namelijk patroonherkenning. De armprothesegebruikers onder u zullen het vast weten: ondanks dat de myoelektrische prothese een grote technologische stap vooruit was, is de besturing ervan niet eenvoudig. Een aanzienlijke hoeveelheid training is nodig voordat de besturing optimaal kan worden benut. Patroonherkenning is een nieuw soort aansturing waarbij de prothesegebruiker meer intuïtief kan leren zijn spieren te gebruiken voor het controleren van de prothese.

### Trainen

Dit werkt als volgt. Voordat met de prothese bewegingen gemaakt kunnen worden, moet de gebruiker het computertje, dat in de prothese zit verwerkt, leren hoe hij zijn spieren gebruikt. Dit gebeurt door middel van kalibratie. Op een scherm krijgt de gebruiker te zien welke greep, bijvoorbeeld 'hand openen', hij moet maken. De gebruiker spannt zijn stompspieren aan en bedenkt daarbij dat hij zijn hand opent. De computer registreert hoe dit spieraanspan-

ningspatroon eruitziet. Na een aantal herhalingen voor verschillende grepen (hand openen, hand sluiten, pols draaien, etc) heeft de computer geleerd hoe de spieraanspanningspatronen van de gebruiker eruitzien. In principe kunnen er nu bewegingen met de prothese gemaakt worden. Onderzoek laat echter zien dat mensen moeite hebben om elke keer precies dezelfde spieraanspanningspatronen te maken. Daarom is er een aantal trainingssessies nodig waarin de gebruiker oefent met het maken van dezelfde patronen. Daarnaast kan de computer ook leren de opgeslagen patronen te verbeteren door middel van herkalibratie. De combinatie van trainingen en herkalibratie zorgt ervoor dat de gebruiker en de computer in de prothese steeds beter leren elkaar aan te voelen, wat kan resulteren in een meer intuïtieve manier van protheseaansturing.

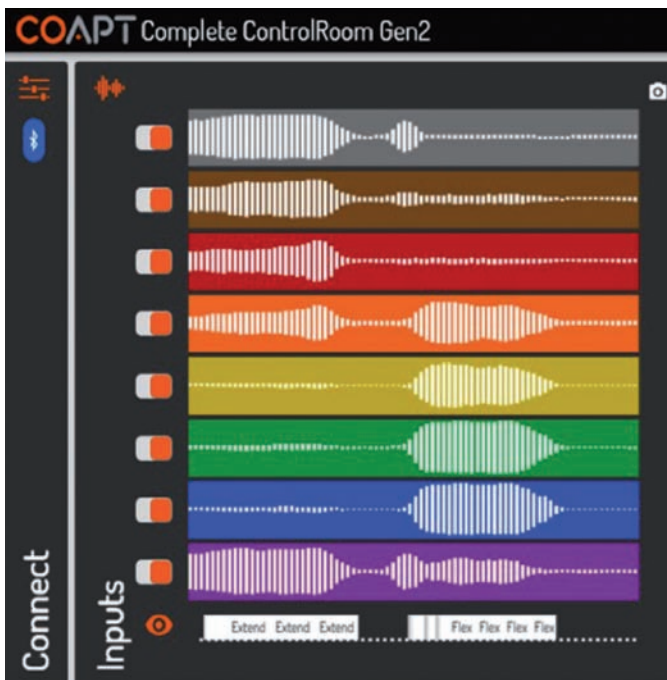
### Thuisituatie

Tot een aantal jaren geleden werden onderzoeken met patroonherkenning alleen uitgevoerd in onderzoekscentra.

De vraag of in het dagelijks leven de prothesen op dezelfde manier gebruikt worden als in het onderzoekscentrum is daarmee niet beantwoord. De technologie was lange tijd nog niet zo ver om dit te onderzoeken, maar dit is veranderd. Het bedrijf Coapt in Chicago is leverancier van patroonherken-

*'De gebruiker en de computer voelen elkaar steeds beter aan'*





Elke kleur is één individuele elektrode die de spieraanspanning meet. Wanneer het signaal breder wordt (de witte lijnen worden groter) betekent het dat de gebruiker zijn spieren aanspant. De computer leert tijdens de kalibratie hoe de spieraanspanning van elke elektrode eruitziet per greep, dus hoe de gebruiker zijn spieren aanspant bij elke greep. Bron: <https://coaptengineering.com>

ning en sinds kort hebben zij de mogelijkheid om op afstand het prothesegebruik te meten. De activiteiten die uitgevoerd worden met de prothese worden opgeslagen in de prothese en via de computer kan deze informatie op afstand uitgelezen worden. In figuur 1 ziet u hoe de gegevens over prothesegebruik in de thuissituatie er uit zien. Zo kan voor het eerst worden onderzocht hoe prothesen met patroonherkenning buiten het onderzoekscentrum in een thuissituatie worden gebruikt.

### Serious games

Met mijn onderzoek hopen we de stap te zetten van onderzoeken die voornamelijk in onderzoekscentra worden gedaan naar onderzoek in een thuissituatie, iets waar gebruikers het meeste voordeel uit kunnen halen. Daarnaast is de combinatie van het meten van het gebruik van armprothesen in de thuissituatie met deze nieuwste aansturingstechniek enorm vernieuwend. Het bedrijf maakt daarnaast gebruik van spellen, de zogenaamde serious games, om te kalibreren en om de gebruikers hun prothese beter te laten aansturen. Het effect van deze serious games gaan we ook onderzoeken. Binnen onze onderzoeksgroep zijn we daarom erg enthousiast over deze samenwerking met Coapt en kunnen we hopelijk binnenkort de resultaten publiceren.

BART MAAS, ONDERZOEKER UMCG, EMAIL: B.MAAS01@UMCG.NL  
 RAOUL BONGERS, SENIOR ONDERZOEKER UMCG  
 CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG

## Coapt LLC

Coapt LLC is een Amerikaans bedrijf dat gevestigd is in Chicago. Ze zijn de makers van patroonherkenningstechnologie voor prothesen voor de bovenste ledematen. Daardoor functioneren armprothesen natuurlijker, intuïtiever en persoonlijker. De oorsprong van het bedrijf ligt bij het Rehabilitation Institute of Chicago, dat tegenwoordig het Shirley Ryan AbilityLab heet. Bij dit instituut werd al jarenlang geëxperimenteerd met allerlei nieuwe technologieën om de aansturing van armprothesen te verbeteren. De huidige patroonherkenningstechnologie is daarvan het resultaat.







## Loop met het orthese- en protheseteam de 4 Mijl van Groningen!

[oim.nl/4mijlteam](https://oim.nl/4mijlteam)

Op zondag 10 oktober verschijnt er weer een team van orthese- en protheselopers aan de start van de 4 Mijl van Groningen. In 2019 deed voor het eerst een orthese- en protheseteam mee en dat was een sportieve, gezellige en vooral leerzame dag.

Daarom willen we dit in 2021 overdoen, of beter gezegd: meedoen met een nog groter team!

In de aanloop daar naar toe organiseren we op zaterdag 18 september een hardloopclinic in Haren. Je hoeft geen klant bij OIM Orthopedie te zijn om aan beide evenementen mee te doen.

Kijk voor meer informatie op [www.oim.nl/4mijlteam](https://www.oim.nl/4mijlteam) en schrijf je direct in!

**OIMaktief**

onderdeel van OIM Orthopedie





Professor dr. Corry van der Sluis is in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) als revalidatiearts trekker voor het aandachtsgebied Arm- en Handaandoeningen. Zij is hoogleraar voor dit specifieke aandachtsgebied en stimuleert de arm- en handrevalidatie binnen de patiëntenzorg, het onderzoek, de opleiding en het onderwijs. In deze column schrijft ze over haar werk als revalidatiearts in het UMCG.

## Osseointegratie

Eindelijk is het zo ver: de eerste patiënt met een armamputatie is in het UMC Groningen voorzien van osseointegratie-pinnen! Bijzonder is daarbij dat de twee pinnen in zijn onderarm zijn geplaatst (in spaakbeen en ellepijp). De meeste mensen met een armamputatie die een osseointegratie-pin krijgen, hebben een bovenarmamputatie ondergaan. Maar deze patiënt had al jaren problemen met de fitting van zijn prothese. De huid was te los, de stomp te gevoelig, de huid verkleurde snel en ondanks allerlei maatregelen om de koker aan te passen, lukte het de patiënt niet om de prothese langer dan één tot twee uur te dragen. Dit beperkte hem in het uitvoeren van allerlei dagelijkse activiteiten. Osseointegratie leek daarom een goede oplossing.

Voorafgaand aan de operatie regelden we een gesprek met de zorgverzekeraar van de patiënt om over de vergoeding van de prothese te overleggen. Deze zorgverzekeraar had er enkele jaren geleden bij het UMCG op aangedrongen om met osseointegratie te gaan beginnen, gezien de lange wachtlijsten elders in het land. Wij verwachtten daarom geen problemen met de vergoeding van de klikprothese, mede gezien het feit dat de been-klikprothesen zo langzamerhand tot 'gewone zorg' behoren. Helaas kwamen we bedrogen uit. Er blijken regels te zijn die bepalen dat bij het plaatsen van een interne prothese (de pinnen), niet alleen de interne prothese, maar ook de volledige externe prothese (de klikprothese) betaald moeten worden uit het ziekenhuisbudget. Het ziekenhuisbudget is hier echter niet op berekend. Ook is onduidelijk wie nadien reparaties of een vervanging/herhaling van de door het ziekenhuis betaalde prothese gaat vergoeden.

Patiënt heeft de operatie goed doorstaan en is voorzien van twee pinnen in zijn onderarm naar huis gegaan. We hebben een oplossing weten te vinden voor het financieren van de klikprothese, maar deze oplossing is helaas maar eenmalig mogelijk. De instrumentmakers van OIM Orthopedie en het revalidatieteam van het UMCG (en ook van de Hoogstraat Revalidatie/Orthopedietechniek in Utrecht) zijn de afgelopen maanden geschoold in het behandelen van patiënten met een klikprothese van de arm. We hebben erg veel zin om met deze patiënt dit traject aan te gaan en ervoor te zorgen dat hij weer zoveel mogelijk tweehandig zijn dagelijkse activiteiten kan uitvoeren. We hopen dat de financieringsproblemen snel opgelost worden en dat we daarna ook andere patiënten kunnen helpen met deze in het buitenland reeds veel beproefde techniek.

PROF. DR. CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG



Professor dr. Jan Geertzen is revalidatiearts en hoogleraar Revalidatiegeneeskunde in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Hij is gespecialiseerd in moeilijke problemen in de amputatie (chirurgie) en prothesiologie van het been. Professor Geertzen is (mede) auteur van veel (inter)nationale artikelen en boeken op het gebied van amputatie en prothesiologie. Hij schrijft in deze column over zijn werk als revalidatiearts op de poli van het UMCG.

## Empowerment

In andere columns heb ik jullie regelmatig gewezen op jullie rechten en plichten bij een bezoek aan een arts. Bij mij worden wel eens patiënten aangemeld die hun been willen laten amputeren zonder voor mij duidelijke redenen, ook na uitgebreide bestudering van het dossier. In het kader van een juist verwachtingsmanagement leg ik de verwijzer uit waarom ik de voorgestelde patiënt niet oproep. Daarna volgen nogal eens nare berichten van de teleurgestelde patiënt richting mij. Ook voor mij levert dit na 37 jaar als arts gewerkt te hebben dilemma's op.

*'Wat mag ik wel of niet als arts?'*

Wat mag ik wel of niet als arts? Ik wil daarom hieronder kort beschrijven wat u van een arts mag en kunt verwachten. Een arts heeft in de basis twee 'rechten'. Ten eerste heeft een arts het recht zijn eigen beslissingen te nemen, op basis van zijn deskundigheid en overtuiging. Hij hoeft niet zonder meer te doen wat een patiënt hem vraagt. Ten tweede mag een arts weigeren een behandeling of onderzoek uit te voeren, als hij vindt dat dit medisch niet noodzakelijk is. Maar wat is medisch noodzakelijk? Dit is niet altijd duidelijk omschreven.

Een arts heeft daarnaast ook 'plichten'. Hij of zij is verplicht goede zorg te verlenen aan een patiënt. Daar hoort bij dat hij jullie rechten als patiënt respecteert. Hij moet jullie de medisch noodzakelijke zorg geven en dit in een medisch dossier bijhouden (ook de mogelijke bijwerkingen van een behandeling). Tenslotte moet de arts jullie identiteit controleren voordat je gebruikmaakt van een behandeling. De patiënt staat regelmatig in dubio welke behandeling de beste is, maar dat staat een arts ook. Een arts heeft hiervoor geleerd maar er blijven altijd morele/ethische dilemma's zoals: moet je een paralympiër iets hoger amputeren om een betere classificatie te krijgen? 'Shared decision making' (samen tot een besluit komen) blijft soms een moeilijk te hanteren begrip in deze gevallen.

PROF. DR. JAN H.B. GEERTZEN, REVALIDATIEARTS UMCG



## Boottocht voor KMK-leden



Vorig jaar kon de jaarlijkse KMK-boottocht niet doorgaan, maar dit jaar hopen we van harte dat de tocht wél kan doorgaan. Op zaterdag 27 november vertrekken we om 11:00 uur met het zeilcharter De Zeeland vanaf Puttershoek voor een drie uur durende vaart over de Oude Maas. Aan boord worden we verwelkomd met een kop koffie of thee met een gebakje. Tijdens de vaart krijgt u een lunch met rijk gevulde luxe broodjes en enkele consumpties.

De Zeeland is gebouwd in 1904 en werd jarenlang gebruikt om vracht te vervoeren over de Nederlandse en Duitse rivieren en kanalen. Het schip is omgebouwd tot een schitterend, rolstoel- en scootmobiel-toegankelijk schip met een karakteristieke salon, Engelse pub en een verwarmde buitenkuip.

### Praktische informatie

Vertrekpunt: Zijdewinde (verlengde van het Weverseinde), bij Het Lorregat, Puttershoek, Zuid-Holland.

10:30 uur: Inschepen, koffie met een gebakje

11:00 uur: Vertrek

Ca. 14:00 uur: Terug

Telefoon aan boord: Jacqueline van Brakel 06-13657876.

Wij hanteren de coronaregels die op 27 november gelden. Dat kan betekenen dat wij u bij uw inscheping vragen om een vaccinatiebewijs of een negatieve coronatest te tonen. Als u dit niet kunt, dan kunnen we u niet meenemen!

### Kosten:

- ▶ KMK-Leden € 20,00 p/p
- ▶ Introducés: € 25,00 p/p
- ▶ Kinderen tot 18 jaar: € 15,00 p/p

Aanmelden kan tot 5 november via: [bureau@kortermaarkrchtig.com](mailto:bureau@kortermaarkrchtig.com) of bij Jacqueline van Brakel, telefoon 06-13657876.

U kunt het totaalbedrag overmaken op IBAN NL 37ABNA 0433681365 t.n.v. KorterMaarKrchtig onder vermelding van 'boottocht'. U bent pas aangemeld na de definitieve betaling.

Geef ook uw e-mailadres en telefoonnummer door, zodat we u kunnen bereiken als de tocht onverhoopt niet door kan gaan vanwege eventuele aangescherpte coronamaatregelen.

Let op: VOL=VOL, deelname in volgorde van aanmelding.

## Uw contributie terugvragen van uw zorgverzekeraar

Zorgverzekeraars vergoeden soms via de aanvullende verzekering het lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Patiëntenfederatie Nederland heeft een overzicht gemaakt welke zorgverzekeraars de contributie vergoeden en onder welke voorwaarden. Dat overzicht is te vinden op de website van KorterMaarKrchtig.

Sommige zorgverzekeraars vragen daarbij een verklaring dat KMK aangesloten is bij leder(in). Zo'n verklaring kunt u bij ons secretariaat opvragen ([bureau@kortermaarkrchtig.com](mailto:bureau@kortermaarkrchtig.com)).

## Contactpersonen

Hieronder staan de namen en telefoonnummers van de contactpersonen van KorterMaarKrchtig. U kunt contact met hen opnemen om uw verhaal te vertellen, advies te vragen of informatie in te winnen.

Jacqueline van Brakel - 06-13657876

Veronique Gorter - 06-43124568  
(ervaringsdeskundig met kinderen)

Reinoud Liefting - 06-52001668

Kees de Snaijer - 078-6741510

Herman Ferguson - 010-4291234

Marcel Zonjee - 023-5834842 /  
06-41501353

## Voor KMK op cursus: doet u mee?

Het werk binnen een patiëntenorganisatie kost steeds meer tijd én professionaliteit. De ledenadministratie, de financiën, het werven en behouden van vrijwilligers, het maken van informatiemateriaal, de website en de social media, deelnemen aan allerlei overleggen met zorgverzekeraars, producenten en andere organisaties. Het houdt niet op!

En dat, terwijl het aantal vrijwilligers steeds verder afneemt. Ook bij KorterMaarKrachtig is dit het geval.

Gelukkig is er PGOsupport! Zij helpen patiëntenorganisaties om hun slagkracht te vergroten en zich te ontwikkelen tot professionele organisaties. Een van de middelen die PGOsupport daarvoor gebruikt is het geven van cursussen, themabijeenkomsten en masterclasses.

Het cursusaanbod is heel gevarieerd en is te vinden op de website van PGOsupport: [www.pgosupport.nl/cursussen](http://www.pgosupport.nl/cursussen)

Als u (als lid van KMK) aan een cursus van PGOsupport wilt meedoen, laat dat dan weten door een e-mail te sturen aan [voorzitter@kortermaarkrchtig.com](mailto:voorzitter@kortermaarkrchtig.com). De kosten zijn uiteraard voor onze rekening!

*U kunt namens KMK meedoen!*

## Tijd over?

Zonder vrijwilligers kan KorterMaarKrachtig niet blijven bestaan. We zijn dan ook erg blij met de vrijwilligers die we hebben! En we kunnen altijd nieuwe mensen gebruiken.

Op dit moment is er behoefte aan de volgende vrijwilligers:

- ▶ KMK-leden die willen meehelpen met de organisatie van inloopmomenten bij revalidatiecentra en ziekenhuizen. Contact: Mary van Dijk, [maryvandijk@kortermaarkrchtig.com](mailto:maryvandijk@kortermaarkrchtig.com)
- ▶ Nieuwe bestuursleden. Contact: Sapholine Loman, [voorzitter@kortermaarkrchtig.com](mailto:voorzitter@kortermaarkrchtig.com)
- ▶ Nieuwe vrijwilligers in de provincies Drenthe, Zeeland, Noord-Brabant en Limburg. Contact: Mary van Dijk, [maryvandijk@kortermaarkrchtig.com](mailto:maryvandijk@kortermaarkrchtig.com)



**Vrijwilligers**  
MAKEN HET VERSCHIL!

## Agenda

**Let op:** In verband met eventuele strengere coronamaatregelen kan het zijn dat onderstaande evenementen niet doorgaan. We raden u aan om de berichten hierover op de KMK-website goed in de gaten te houden.

### 24 augustus t/m 5 september 2021

Paralympische Spelen in Tokyo  
Zie: <https://www.paralympic.org/tokyo-2020>  
en <https://teamnl.org/artikelen/2020/01/paralympic-teamnl-tokyo-2020>

### Maandag 6 september 2021

12:00 tot 14:00 uur  
Inloopmiddag bij de Sint Maartenskliniek, Nijmegen.

### Zaterdag 18 september 2021

Ledendag van KorterMaarKrachtig in Apenheul, Apeldoorn. Zie ook pagina 13.

### Zondag 19 september

Start snowboardlessen van de Mentelity Foundation in SnowWorld locaties Zoetermeer, Amsterdam, Landgraaf en Rucphen. Vanaf deze dag starten onze 10 snowboardlessen weer tot ongeveer eind november/begin december. Zoetermeer is op de zondag, de andere locaties op zaterdag. De lessen starten op alle locaties om 09:00 uur en duren tot 11:00 uur.

### Dinsdag 5 oktober 2021

13:00 tot 15:00 uur  
Informatiemiddag van Stichting Pijn-Hoop en Vereniging KorterMaarKrachtig bij Rijndam, Westersingel 300, Rotterdam (in de fysioruimte)

### Zaterdag 9 oktober

Snowboard Fundag van de Mentelity Foundation in SnowWorld Terneuzen.  
Een clinic om kennis te maken met het snowboarden. Onder begeleiding van onze vrijwilligers en leraren van SnowWorld Terneuzen krijgen de deelnemers snowboardles. Kosten: gratis! Tijd: 10:00 uur ontvangst, 11:00 uur start clinic, 13:00 uur einde clinic, 14:00 uur einde programma.  
Voor mensen die zelfstandig kunnen staan op twee benen (prothese) en deels kunnen lopen.  
Aanmelden bij Merijn Koek ([merijn@mentelity.org](mailto:merijn@mentelity.org)).

### 10-13 mei 2022

OT-World in Leipzig, internationale beurs en congres  
Zie: [www.ot-world.com](http://www.ot-world.com)



# SPORT SOLUTIONS

Sprint sneller. Spring verder. Ren verder.

Onze sportprothesen maken het niet alleen mogelijk voor atleten om dát te doen wat ze het liefste doen: sporten, wedstrijden winnen en records verbreken, maar ook voor recreatieve sporters om actief te blijven. Bij het ontwikkelen van onze sportprothesen werken we samen met vooraanstaande atleten en Paralympisch kampioenen waaronder onze Nederlandse sterren Marlène van Gansewinkel en Fleur Jong.

## Nieuwe Cheetah® sportprothesen

Je hebt ze vast wel eens gezien, de welbekende 'blades'. Ook Marlène en Fleur dragen ze en halen er grote successen mee. Het ontwerp van Össurs sportprothesen is gebaseerd op de achterpoot van een heuse cheetah. Geen bionische technologie, geen elektronica, geen magnetisme. Gewoon natuurkunde. Maak kennis met onze nieuwste sportvoeten: Cheetah Xcel speciaal ontwikkeld om mee te sprinten, Cheetah Xpanse voor verspringen, en Cheetah Xceed voor lange afstanden en trail running. Allemaal te verkrijgen met de nieuwe Nike-zool met Spike Pad voor meer grip.



“Ben je benieuwd naar mijn top 3 mooiste of bijzondere sportmomenten?”

Marlène van Gansewinkel  
Sprint en verspringen

## Wist je dat...

...Marlène en Fleur  
iedere maand een blog schrijven  
voor op onze website?



“Of wil je 5 tips van mij lezen over liners en hygiëne?”

Fleur Jong  
Sprint en verspringen

Deze verhalen geven je een inblikje in hun sportieve en dagelijks leven.  
**Scan de QR-code en lees de verhalen van Marlène en Fleur op onze website.**

## Ledendag KMK

# Onbeperkt apen kijken

De ledendag van KMK, die op zaterdag 18 september wordt gehouden, wordt een fantastische dag van ontmoeting, informatie, beweging en contact!

Het thema van de ledendag is 'Onbeperkt apen kijken'.

'Onbeperkt, omdat we elkaar weer zonder allerlei corona-beperkingen kunnen ontmoeten.

'Apen kijken', omdat we deze dag te gast zijn bij Apenheul in Apeldoorn.

### Programma

Bij het ter perse gaan van deze tekst was het programma van de dag nog niet helemaal afgerond. Maar we hebben voor jong en oud veel leuke activiteiten. Het programma ziet er globaal als volgt uit:

- 09:00 - 10:00: Ontvangst van alle gasten met koffie en thee
- 10:00 - 10:45: Inspirerende lezingen en presentaties
  - Onder andere over amputaties bij dieren!
- 10:45 - 11:00: Pauze
- 11:00 - 11:45: Demonstraties (in verschillende groepen)
- 11:45 - 12:30: Demonstraties (wisseling van groepen)
- 12:30 - 12:45: Prijsuitreiking 'Coverwedstrijd'
- 12:45 - 14:00: Lunch, standbezoek, contactmogelijkheden met anderen
- 14:00 - Vrij bezoek aan het apenpark

We hebben de volgende demonstraties voor u kunnen regelen:

- Fietsdemonstraties door Berkel Bike
- Het maken van prothesecovers
- Een beweegworkshop

Voor de kinderen en jongeren is superheld MegaReva de hele dag aanwezig én we hebben een giga Dokter Bibber.

### Vervoer

Voor de deelnemers die minder mobiel zijn, zetten we pendelbusjes in vanaf de parkeerplaats/ingang van Apenheul naar de plek waar alle activiteiten plaatsvinden. Dat is namelijk best een eind lopen...

### Belangrijk!

Bij de ingang wordt gecontroleerd of alle deelnemers van 12 jaar en ouder een vaccinatiebewijs of een negatieve PCR-test



kunnen tonen. Zo niet, dan kunnen wij je helaas niet toe-laten. Uitzonderingen zijn niet toegestaan! En als de maat-regelen in september toch weer strenger worden, dan houden wij ons daar uiteraard aan.

### Verdere informatie

Alle leden van KMK hebben in juli al een uitnodiging voor de ledendag gekregen en hebben zich kunnen opgeven via [www.kortermaarkrchtig.com/ledendag2021](http://www.kortermaarkrchtig.com/ledendag2021). Als je dat nog niet gedaan hebt, doe het dan snel, want de inschrijfdatum is 5 september!

Ook via e-mail kun je je aanmelden: [bureau@kortermaarkrchtig.com](mailto:bureau@kortermaarkrchtig.com). Wil je dan aangeven met hoeveel en welke gezinsleden je aanwezig wilt zijn en of je speciale vervoerswensen en dieetwensen hebt?



# Cursus 'Leven na een beenamputatie'



14

In juli werd bij Vogellanden in Zwolle weer een cursus 'Leven na een beenamputatie' afgesloten. Mensen die kort geleden een amputatie hebben ondergaan, krijgen in deze cursus informatie over hoe zij na de revalidatie hun leven weer kunnen oppakken. Het is inmiddels traditie geworden dat KorterMaarKrachtig op de laatste cursusdag aanwezig is om iets te vertellen over de vereniging.

We vroegen een aantal deelnemers naar hun ervaringen met de cursus:

'Even een terugblik op de cursus "Leven na een beenamputatie". Ik heb het als zeer leerzaam ervaren ook met lotgenoten. Dank aan de organisatie van de cursus en aan het bestuurslid en vrijwilliger van KorterMaarKrachtig. Ook voor in de toekomst dingen geleerd waar ik wat mee kan!'

LAMMERT VAN PIJKEREN

'Ik heb heel veel gehad aan deze cursus. Mijn man maar zeker ikzelf hebben heel veel informatie gekregen waarvan ik niet wist dat dit allemaal kan. Als je met een amputatie moet leren leven, dat je zowel informatie kreeg hoe je het beste dingen kon vragen over protheses, maar ook over vakanties, sport, schoeisel, dat is heel erg belangrijk dat deze goed zijn qua kleding etc. Ook wil ik de mensen bedanken die alles mogelijk hebben gemaakt om hun eigen verhaal te vertellen, hoe zij aan hun amputatie zijn gekomen, maar nu voor hun lotgenoten zulk geweldig werk doen. Ook wil ik de mensen van Vogellanden, verpleegkundige Nanna en onze maatschappelijk werkster Riemy bedanken die dit hebben georganiseerd en mogelijk hebben gemaakt. Door ook afspraken te maken met iedere discipline die wat kwam vertellen.'

JANNY VAN RIEL

'Het was goed om te kunnen uiten hoe het proces gegaan is wat uiteindelijk tot amputatie leidde. Het was mooi dat ik ondanks dat mijn preklinische periode waarin ik 2 en later 1 dag nog naar de Vogellanden ging nogal snel verliep nu toch nog kon kennismaken met zwemmen met een geamputeerd been. Het is toch wel een verrijking dat ik daar nu een beeld bij heb hoe dat is. Ook is het handig dat ik weet dat er op zich een zwemprothese is maar dat als je zoals ik zwemmen alleen tijdens vakantie deed dat niet zomaar vergoed krijgt.

Verder vond ik het stuk lifestyle coaching mooi en het idee wat toen werd aangedragen dat er een programma is "keer je diabetes om". Inspirerend en mooi om te weten.

Het was goed en nuttig dat er stil werd gestaan bij de rouwverwerkingscurve. Een amputatie heeft natuurlijk toch wel impact. Het was mooi dat de mensen van KorterMaarKrachtig er waren en dat we konden kennismaken met hen en hun ervaringen konden vernemen.'

EDGAR SPANJERS

## Dáárom ben ik vrijwilliger bij KMK

### Ineke Hoogwerf



Na mijn beenamputatie in 1978 had ik het idee dat ik de enige was die dit overkwam. Er was nog geen organisatie waar ik vragen kon stellen of ervaringen kon uitwisselen. In het begin van de jaren tachtig ontstond een eerste stichting voor lotgenotencontact. Daar ben ik vanaf

het begin bij betrokken geweest. In het begin namen wij deel aan patiëntenmarkten, die georganiseerd werden door revalidatiecentra. Later kwamen de inloopmomenten en informatieavonden erbij en was er telefonisch lotgenotencontact.

In de Cliëntenraad van Basalt vertegenwoordig ik KMK. Enkele jaren geleden ontstonden daar de huiskamergesprekken met cliënten die een been- of armamputatie hadden ondergaan. Op mijn vraag of daar een ervaringsdeskundige bij was, bleek dat daar alleen een fysiotherapeut en/of maatschappelijk werker bij aanwezig was. In de tijd dat ikzelf in het ziekenhuis lag, dacht ik bij mijzelf: de verpleegkundige, de arts, de fysio kunnen gemakkelijk praten, zij hebben twee benen.

In Basalt Den Haag ben ik om de zes weken te gast bij maatschappelijk werk. Daar hebben wij een ontmoeting met klinische cliënten die een amputatie hebben ondergaan. In Basalt Leiden ben ik twee keer per jaar te gast bij maatschappelijk werk, hier zijn klinische en poliklinische cliënten aanwezig. Ik vertel hen over KMK en kort iets over mijzelf en daarna komen de vragen/gesprekken. Wat voor mij 'gewoon' is, kan voor hen een eyeopener zijn. Zoals iemand zei: zag je dat, zij staat gewoon op. Of dat enkele dames na afloop opmerkten: je hebt gewone schoenen/laarsjes aan.

Aan het eind van de bijeenkomst deel ik informatiemateriaal van KMK uit en ik meld dat de deelnemers met hun vragen altijd bij KMK terecht kunnen.

INEKE HOOGWERF

### Kim Kempeneers



Mijn naam is Kim Kempeneers, ik ben 25 jaar oud. Sinds 2002 mis ik mijn beide onderbenen als gevolg van meningokokken sepsis shock. Via mijn prothesemaker ben ik in contact gekomen met KorterMaarKrachtig. Ik heb zelf al verschillende activiteiten

voor de vereniging gedaan, waaronder in de kraam staan op de Supportbeurs.

Ik merk dat er weinig jonge vrijwilligers zijn. Dit zou ik graag anders zien en daarom nodig ik de jongere lezers uit om zich ook te melden als vrijwilliger zodat de vereniging nog lang door kan gaan!

Zelf ben ik vrijwilliger geworden om meer mensen te leren kennen met amputaties en mensen te kunnen adviseren. Ook leer je er zelf wat van en dit kun je altijd meenemen voor in de toekomst. Lotgenotencontact is ook van belang omdat je eventuele moeilijkheden of problemen waar je tegenaan loopt, kunt delen en misschien wel een gemakkelijke oplossing vindt die helemaal niks hoeft te kosten. Ook is het fijn om te weten dat je niet alleen staat met een amputatie. We zijn ook actief op Facebook. De Facebookpagina van de vereniging is voor iedereen toegankelijk, maar er bestaat ook een gesloten groep. Deze heb ik ongeveer een jaar geleden gestart en sinds kort werken KorterMaarKrachtig en ik hier samen aan zodat contact nog gemakkelijker te leggen is.

Dus wil jij een leuke en nuttige bijdrage leveren aan de vereniging en er jezelf ook beter door voelen? Word dan ook vrijwilliger! Samen kunnen we dan meer activiteiten organiseren en zorgen dat lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten.

KIM KEMPENEERS



## ‘Al snel wist ik:

Hij was de allereerste die bij de nieuwe AOFE Clinics een klikprothese kreeg. Thieu Rijnders is er dolgelukkig mee en vertelt hoe het allemaal is verlopen. We spraken hem vijf weken na de operatie.

Thieu Rijnders (59 jaar) woont met zijn vrouw in Helmond en heeft daar een machinale timmerwerk-

plaats. Twee jaar geleden kreeg hij een motorongeluk. ‘Ik ben van jongs af aan motorrijder geweest, zowel op de weg als op circuits. Tot ik op het circuit van Assen onderuit ging en degene die achter mij zat al remmend vol over me heen is gereden. Mijn linkerbeen was hele-

maal kapot. Ze hebben nog wel geprobeerd om het met operaties te behouden, maar er was geen reden aan. Na een week is het been geamputeerd tot boven de knie.’

*Thieu Rijnders:  
‘Ik was altijd  
onafhankelijk geweest  
en nu was ik opeens  
afhankelijk’*

### Doorgaan

Die eerste tijd was traumatisch. ‘Het ongeluk was al een trauma en de tijd in het ziekenhuis was ook heel heftig. Ik had ontzettend veel pijn en was emotioneel en angstig. Ik was altijd onafhankelijk geweest en nu was ik opeens afhankelijk. Daar had ik moeite mee. Ik heb veel gepraat en veel steun gehad van mijn vrouw, onze kinderen en de andere mensen om me heen. En dan moet je kiezen: wat ga ik doen? Als je zoiets meemaakt kun je blijven kniezen of je kunt voor de trein springen, maar voor mij was de enige keuze: doorgaan en eruit halen wat erin zit. Mijn werk heeft daarbij erg geholpen. Ik had een stok achter de deur om iedere morgen om half zeven mijn bed uit te komen. Zo is het in rap tempo de goede kant op gegaan en dan merk je dat het gewoon kán, leven met prothese. Ik deed eigenlijk alles wat ik voorheen ook deed. Alleen met motorrijden ben ik gestopt: genoeg is genoeg, streep eronder.’

### Alleen werken

Voor zijn werk in de machinale timmerwerkplaats maakt Thieu lange dagen, met veel lopen en staan. Dat brak op. ‘Ik ben heel actief en mensen zeiden: “Die Thieu doet alles met zijn prothese.” Maar wat ze niet zagen, was dat ik aan het eind van de dag helemaal kapot was. Op mijn stomp zit een stuk getransplanteerde huid en daar had ik héél veel last

## De geldkwestie

Osseointegratie is in Nederland verzekerde zorg. Tenminste, als de behandeling wordt uitgevoerd door de bestaande centra in Nijmegen, Rotterdam en sinds kort Groningen. Bij deze centra zijn lange wachtlijsten. Officieel komt dat door een capaciteitsprobleem, maar het is bekend dat ontoereikende vergoeding van de kosten een rol speelt. Een klikprothese die wordt aange- meten, kost het ziekenhuis doorgaans geld.

Zoals in de vorige K&K was te lezen, is AOFE Clinics een nieuwe particuliere kliniek voor amputatiegeneeskunde. De kliniek heeft nog geen wachtlijst, maar heeft ook nog geen contracten met verzekeraars kunnen afsluiten. Dit betekent dat patiënten zelf met hun zorgverzekeraar afspraken moeten maken over vergoeding. Patiënten moeten de kosten die níet worden vergoed, zelf betalen. Het kan hierbij gaan om enkele tienduizenden euro’s.

Het bestuur van KorterMaarKrachtig maakt zich ernstige zorgen over de gevolgen van de lange wachtlijsten voor de mensen die in aanmerking komen voor een klikprothese. Twee of drie jaar wachten is echt veel te lang. Veel van deze mensen hebben pijn, slikken medicatie daarvoor, kunnen minder goed het leven leiden dat zij willen en daardoor minder goed meedoen in de samenleving en met werk. En dat allemaal omdat de zorgverzekeraars de hand op de knip houden met verwijzing naar ‘de regels’.

Via de contacten die KMK heeft met het ministerie van VWS zal dit acute probleem aan de orde worden gesteld. Wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen.

ROB SMIT DUIJZENTKUNST, BESTUURSLID KMK

# ik heb mijn leven terug'

van: pijn bij iedere stap, blaren. En ik had rugpijn. 's Avonds kon ik alleen nog op de bank liggen en uiterlijk om half tien ging ik naar bed. Mijn leven was alleen nog werken, verder kon ik niets meer. Het was één bonk ellende en het ging van kwaad tot erger. Op een gegeven moment moest ik wekelijks naar de prothesebouwer, steeds was er gedoe met de koker. Ik heb in anderhalf jaar tijd vier nieuwe kokers aangemeten gekregen.'

## Realistisch

Hij ging zich verdiepen in de mogelijkheden van osseointegratie, ofwel de klikprothese. 'Ik heb erover gelezen en zocht mensen op die zo'n prothese hebben. Het is belangrijk om een weloverwogen keuze te maken en om realistisch te kijken, ook naar de risico's en nadelen. Osseointegratie is best ingrijpend en het is niet voor iedereen een oplossing. Zo komen mensen met slechte bloedvaten of suikerziekte niet in aanmerking, net als mensen die roken of overgewicht hebben. Ik vind het goed dat artsen daarover beslissen, om risico's te voorkomen.' Thieu meldde zich in Nijmegen bij orthopedisch chirurg Jan Paul Frölke, die osseointegratie zo'n tien jaar geleden in Nederland introduceerde. Al gauw was duidelijk dat Thieu kerngezond is en voor de ingreep in aanmerking kwam. Maar toen werd hij geconfronteerd met de wachtlijst. 'Ik zou in Nijmegen twee of drie jaar moeten wachten. Dat leek me een ramp, ik wilde weer kunnen leven. Dus toen dokter Frölke vertelde dat ze met de nieuwe AOFE Clinics begonnen en dat ik de eerste zou kunnen zijn die daar geopereerd werd, was de beslissing snel genomen'.

## Verademing

Eind mei is Thieu geopereerd. De operatie, waarbij een pin in het bot is aangebracht, duurde ongeveer twee uur. 'Het viel me heel erg mee. Je hoort van sommige mensen dat ze veel pijn hebben, maar bij mij was dat niet zo. Na twee dagen opname kon ik weer naar huis. Ik ben meteen gaan trainen, om mijn spieren - ook in de stomp - sterk en soepel te maken. En maar oefenen, want ik wilde vooruit. Na drie weken had ik mijn eerste revalidatie en ik



*Thieu Rijnders:  
'Het is belangrijk om  
een weloverwogen  
keuze te maken en om  
realistisch te kijken'*

mocht het been meteen volledig gaan belasten. Door het vele trainen dat ik had gedaan ging het vlot en liep ik meteen voor op het schema. En al snel merkte ik: ik heb mijn leven weer terug! Het is een bevrijding, een verademing. Het fijnste is: je staat weer op je skelet, mooi rechte. Ik heb geen pijn meer, ik heb energie, kan weer op een harde stoel zitten. De kwaliteit van mijn leven is, ook nu ik nog volop aan het revalideren ben al zóveel verbeterd.'

ANNELIES VAN LONKHUYZEN



# Excellente orthopedische zorg

Alleen het beste is goed genoeg. Ambitieuus? Zeker!

Alle specialisten die zijn aangesloten bij het keurmerk Bewegingsvisie delen onderling de zeer specialistische kennis. Bovendien informeren we elkaar over spraakmakende technologieën. Dat merk je als je geholpen wordt door een Bewegingsvisie-specialist.

**bewegingsvisie**

085 40 19 551  
info@bewegingsvisie.nl  
www.bewegingsvisie.nl



**Roessingh**  
Revalidatie Techniek

***“Peter hielp mij aan  
de perfecte prothese!”***

Karin Keeler - Huls  
Klant van RRT

Peter Vlaanderen  
Orthopedisch adviseur

www.rrt.nl  
Telefoon 088 999 0 777

Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.

# SPORT!

## De 4 mijl van Groningen

Op zondag 10 oktober vindt de 34e editie van de *4 Mijl van Groningen* plaats. OIM Orthopedie wil, net als twee jaar geleden, weer met een team orthese- en protheselopers meedoen. In de aanloop daarnaar toe worden twee loopclinics georganiseerd. De eerste is al geweest, de tweede vindt plaats op 18 september in Haren. Het idee is om mensen te laten zien wat er allemaal mogelijk is op het gebied van hardlopen en om hen handvatten te geven

in de aanloop naar de 4 Mijl. Iedereen is welkom om aan deze loopclinic en aan de 4 Mijl van Groningen deel te nemen. Verdere informatie is te vinden op [www.oim.nl/loopclinics](http://www.oim.nl/loopclinics).



## De Paralympics zijn begonnen!

Het zal u niet ontgaan zijn: deze week zijn de Paralympische Zomerspelen in Tokio begonnen. Tot 5 september strijden atleten met een beperking met en tegen elkaar. Zij laten zien dat een beperking geen belemmering hoeft te zijn. Jarenlang hebben zij zich voorbereid om topprestaties te verrichten.

De verrichtingen van de atleten zijn dagelijks te volgen op NPO 1 en via de officiële websites van de Paralympics en TeamNL.

Wij zijn natuurlijk erg benieuwd naar de prestaties van Marlène van Gansewinkel. We hebben haar in dit magazine de afgelopen jaren gevolgd bij haar voorbereidingen voor de Paralympics.

Maar uiteraard wensen we alle deelnemers heel veel succes!



## De mHand Adapt Mooi én functioneel



Vervang je passieve hand door de mHand Adapt

- Lichter dan een passieve hand
- Meer functionaliteit door de gepatenteerde flexgrip
- Makkelijk aan en uit doen zonder harnas

kijk op [moveable.nl/uitproberen](http://moveable.nl/uitproberen) voor meer informatie



moveableEU



moveable\_eu





INTERVIEW !

20

*Kim van Rooij*

**‘Ik zei tegen mezelf:  
“Je gaat jezelf nu bij  
elkaar pakken”.’**







Kim van Rooij werd geboren met een kort onderbeen met een klein voetje met drie teentjes en een korte arm met één vinger.

Ze laat foto's zien in een schriftje dat haar ouders voor haar maakten. Heel handig, want een beeld zegt zoveel meer.

Kim: 'Mijn ouders hebben toen ik bijna drie was gekozen voor amputatie van mijn voet en daar ben ik eigenlijk heel blij mee.'

Kijk, hier zie je mij lopen met mijn eerste prothese, schattig hè?'

*'Ik werd niet beperkt door mijn beperking maar door mezelf'*

#### **Voelde jij je als kind 'beperkt'?**

Kim: 'Nee, als kind was ik me er helemaal niet van bewust dat ik anders was. Totdat ik in de pubertijd kwam, want dan word je je sowieso opeens heel bewust van álles. Je bent al zo onzeker en ik ben dan ook nog eens echt anders... Ik ging me afvragen of anderen mij daardoor niet raar en stom vonden. Eigenlijk werd ik niet beperkt door mijn beperking, maar meer door mezelf. Ik ging mezelf ook letterlijk verstoppen: ik bleef op mijn kamer en ging de deur niet meer uit.'

#### **Hoe ging het toen verder?**

'Ik lag een paar jaar lang veel op bed, deed niet zoveel en had ook veel pijn. Daar werd ik echt depressief van, ik gaf er niks meer om eigenlijk. Ik was ook goed dik, daar was ik ook niet blij mee. En daardoor had ik ook weer extra pijn. Toen moest ik geopereerd worden aan mijn stomp. Ik dacht: Shit, dan zit ik nóg meer binnen en dan word ik nóg dikker... Dat kán niet! Ik zei tegen mezelf: Je gaat jezelf nu bij elkaar pakken, want zoals het nu is, dat is niet wat je wilt. Ik begon met *fake it, till you make it* tot ik merkte dat het werkte: ik kón gewoon in m'n eentje blij zijn en ik kón lief voor mezelf zijn. Ik heb wel hulp gehad, maar ik ben echt zelf in mijn kracht gaan staan. Ik ging ook gezonder eten en na de operatie veel meer bewegen, want dat kon ik toen gelukkig weer. Ik viel 20 kilo af en nog steeds probeer ik iedere dag 10.000 stappen te halen. Ik vind het leuk om buiten te zijn, te wandelen en te fietsen, gewoon lekker bewegen.'

#### **Voel je je nu nog beperkt?**

'Ik voel me nu alleen nog beperkt na een operatie, als ik moet revalideren. Maar normaal gesproken eigenlijk niet. Ik kan en doe alles en ik draag ook weer korte rokjes en bikini's. Op het moment heb ik alleen een beetje pijn, omdat ik mijn been overbelast heb omdat de kroegen weer opengingen na corona... Ik zeg overal ja tegen, ik probeer altijd alles. Ik denk dat ik bijna een nóg voller leven leid dan de gemiddelde twintiger met twee handen. Ik

heb wel een beetje het gevoel dat ik moet inhalen. En misschien toch ook een beetje bewijsdrang, ook naar mezelf... Maar ik vind het vooral gewoon allemaal superleuk.'

#### **Je werkt in de gehandicaptenzorg. Hoe ben je tot die keuze gekomen?**

'Dat is eigenlijk heel natuurlijk gegaan. Ik ben hier om mensen te helpen, dat wist ik altijd al, en de opleiding voor persoonlijk begeleider specifieke doelgroepen sloot daar het beste bij aan. De eerste stage vond ik meteen leuk, dus ben ik in de gehandicaptenzorg blijven hangen. Ik werk nu in twee woningen waar elk zes cliënten wonen en begeleid hen in het dagelijks leven. Geen dienst is hetzelfde en ik werk in een superfijn team. En je krijgt ook veel liefde van je cliënten terug. Ik denk dat de keus voor dit werk niet zozeer met mijn eigen beperking te maken heeft, maar gewoon met wie ik ben. Het is wel zo dat ik sommige dingen beter begrijp. Ik zal bijvoorbeeld niet snel iemand iets uit handen nemen, maar cliënten zoveel mogelijk zelf laten doen.'

#### **Reageren cliënten anders op jou dan op je collega's?**

'Heel af en toe maakt een cliënt zich zorgen of ik bepaalde dingen wel kan, maar die stel ik dan gerust: "Geen zorgen, ik kan alles." Maar verder merk ik er niks van en ook collega's hoor ik er eigenlijk nooit over. Soms merk ik wel eens dat collega's mij er niet naar durven te vragen, maar dat vind ik nooit erg, het is logisch dat er vragen zijn. Als jij je arm breekt, zal ik daar ook naar vragen. Maar voor de rest interesseert het ze gewoon echt helemaal niets en dat is ook zoals het eigenlijk zou moeten zijn.'

#### **Hoe gaat het nu met je?**

'Ik woon sinds kort op mezelf. De zelfstandigheid en de vrijheid vind ik heerlijk. En ik vind het ook fijn om te laten zien dat ik het kán. Ik denk nog steeds wel eens dat ik iets niet kan en dan ben ik er mee bezig en dan opeens heb ik het toch gewoon gedaan.'

#### **En hoe zit het met vriendschappen en daten?**

'In mijn vriendschappen speelt het sowieso niet, dat ik anders ben. Naar mijn idee zien zij het gewoon niet meer. Ik vind het nog wel lastig als ik nieuwe mensen ontmoet, dat ik wéér dat gesprek moet voeren... Dan ben ik toch bang dat ze mij gaan beoordelen, dat ze eerst dát zien en dan pas mij. Maar ik krijg bijna nooit meer vervelende reacties. Op deze leeftijd kunnen mensen opeens nadenken, wat in de pubertijd niet kon. Nu hoor ik vaak: "Ik heb juist superveel respect voor je." Met online daten bel ik

### Paspoort

- ▶ Wie: Kim van Rooij
- ▶ Leeftijd: 22 jaar
- ▶ Woont in Den Bosch
- ▶ Werkt als persoonlijk begeleider in de gehandicaptenzorg
- ▶ Bijzonderheden: doet mee aan project 'Net als jij' (zie pg 24)

*'Ik zeg overal  
ja tegen en  
probeer alles'*



Foto: Michael Kogren

vooraf wel altijd even op en zeg: “Ik heb een disclaimer en ik snap het als je me nu toch niet wilt ontmoeten.” Eigenlijk is dat wel stom, want ik bedenk dan al van tevoren dat zij er sowieso moeite mee gaan hebben. Meestal zeggen ze: “Waarom zou ik niet meer willen? Ik vind jôu interessant.” En als ze je leren kennen is het gewoon oké.’

***Wat is je advies voor andere jongeren in dezelfde situatie?***

‘Praat. Praat en vraag om hulp. Praat over wat je voelt, want anders maak je het in je hoofd veel groter dan het is. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te

vinden en mensen kunnen met jou meedenken, je hoeft het niet allemaal zelf te doen. En wacht niet tot de bom barst, zoals ik gedaan heb... :)’

***Hoe zie jij de toekomst?***

‘Eigenlijk gewoon heel goed, heel positief. Ik weet niet wat ik van mijn leven verwacht, maar ik weet wel dat ik schijtgelukkig ga worden, dat is de planning. Ik heb geen idee hoe dat eruit gaat zien, maar dat maakt ook niet uit want ik denk dat het wel goed komt met mij, ik zie het rooskleurig in.’

ROSANNE FABER



# Project 'Net als jij'

## Verbetering van de revalidatiezorg voor jongvolwassenen

De overgang van kinder- naar volwassenenrevalidatie blijkt in de praktijk voor veel jongeren van rond de 18 jaar best groot. Waar vroeger je ouders alles voor je regelden, moet je nu zelf de regie gaan nemen over je gezondheid en alles wat daarbij hoort. Kim van Rooij (22 jaar) weet uit ervaring hoe lastig dit is: 'Ik vond het al eng om zelf de huisarts op te bellen. Voor jezelf opkomen is gewoon spannend op die leeftijd.'

Kim is betrokken bij 'Net als jij', een innovatieproject voor jongeren met een beperking, met als doel om de transitie naar volwassenheid soepeler te laten verlopen. Toen ze hiervoor gevraagd werd, dacht ze meteen: 'Ja, dit past perfect bij mij!' Kim heeft vanaf haar geboorte een korte arm en een kort been. Haar voet is geamputeerd toen ze drie jaar was en ze draagt sindsdien een beenprothese. Tijdens haar puberteit voelde ze zich vaak alleen. Kim: 'Ik miste houvast, had behoefte aan een rolmodel, iemand met een leuke baan, een leuke partner, een voorbeeld waaraan je kunt zien dat je best een normaal leven kunt leiden.' Inmiddels gaat het heel goed met Kim en zij zou nu zelf best jongere kinderen willen begeleiden. 'Volgens mij helpt dat beter dan een hulpverlener. Want die leeft het niet en ik wel. En als ik dan zeg "het komt goed", dan zullen ze dat van mij eerder aannemen.'

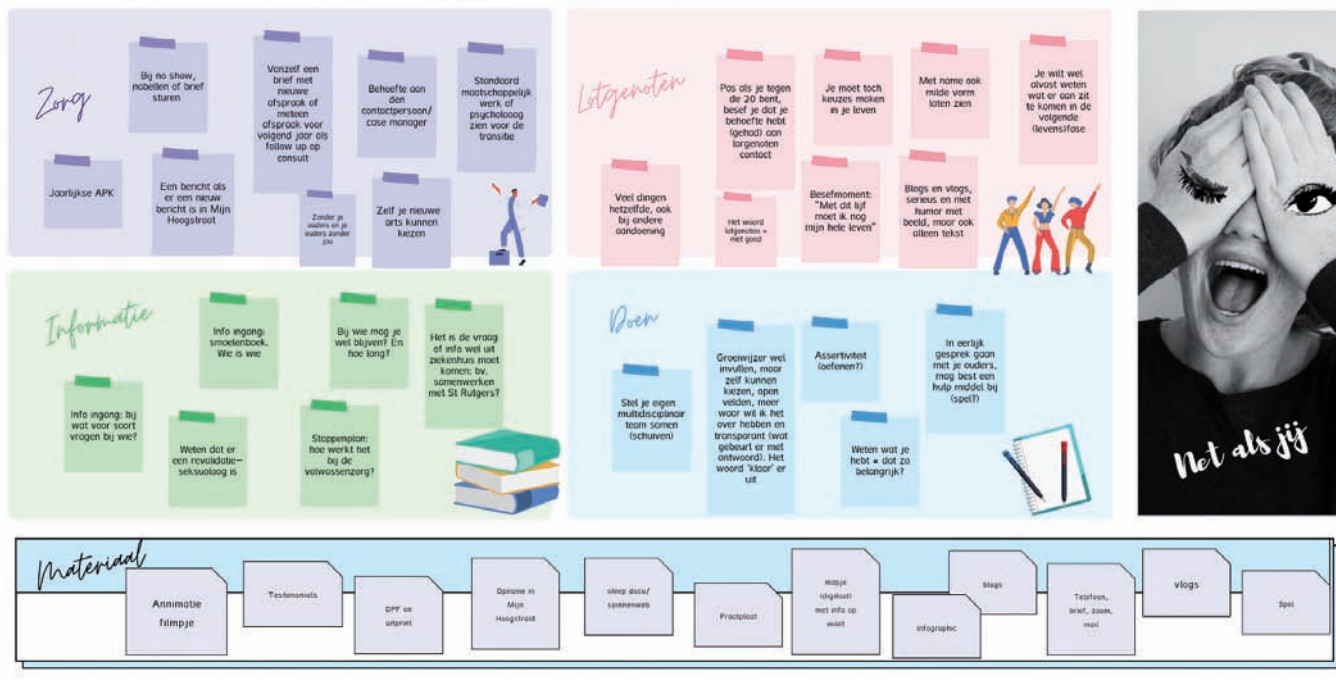
Het innovatieproject 'Net als jij' richt zich op jongeren met spina bifida, cerebrale parese (CP) en een aanlegstoornis of amputatie van het been. Het project wordt samen met de jongeren geleid door De Hoogstraat Revalidatie, UMC Utrecht/WKZ en onderzoeksbureau Curias. Financier is het AGIS Innovatiefonds. De projectgroep wordt versterkt door Prof.dr. Jan Willem Gorter, kinderrevalidatiearts, die na vele jaren in Canada sinds kort in dienst is bij het UMC Utrecht. Hij heeft veel ervaring op het gebied van transitie en wordt niet voor niets de transition doctor genoemd. Er is ook een klankbordgroep met vertegenwoordigers van de revalidatieteams van De Hoogstraat en het WKZ, en van de patiëntenorganisaties CP Nederland, Spina Bifida Nederland en Op een ander been gezet.

Meer weten? Mail naar [i.v.wijk@dehoogstraat.nl](mailto:i.v.wijk@dehoogstraat.nl).



# Brainstorm co-creatiegroep

Schematische weergave van de brainstorm van 22 april van de co-creatiegroep jongeren van het project Net Als Jij



## Meer dan een prothese

Iris van Wijk is als kinderrevalidatiearts betrokken bij het project. Iris: 'In de praktijk merken we dat de aandacht in eerste instantie vaak uitgaat naar het fysieke aspect, terwijl we in de revalidatie zoveel meer te bieden hebben. Natuurlijk is het belangrijk dat je prothese goed zit, maar om echt mee te kunnen doen in de maatschappij is meer nodig: welke mogelijkheden zijn er voor studeren en werken met een lichamelijke beperking, wat is er nodig als je op jezelf gaat wonen en hoe is het met de ontwikkeling van je zelfbeeld? Er verandert zoveel op deze leeftijd waar het revalidatieteam bij zou kunnen helpen. Deze onderwerpen komen nu niet altijd boven tafel. Daar willen we graag wat aan doen.'

## Lastig gesprek

Ook de relatie tussen kind en ouders verandert in de transitiefase. Kim herkent dit: 'Het is natuurlijk ook niet gemakkelijk voor ouders om hun kind los te laten, zeker niet als dat kind anders is dan andere kinderen. Het komt uiteindelijk wel goed, maar je hebt wel extra zorgen, hoe ga je daar als ouder mee om? Het gesprek daarover is best lastig, hoe doe je dat zonder elkaar te kwetsen? Ik denk dat het fijn is als daar handvatten voor komen. Een sollicitatiegesprek ga je oefenen, een feedbackgesprek ook, waarom zo'n gesprek dan niet?' Iris vertelt dat ze voor dit doel waarschijnlijk een spel gaan ontwikkelen dat ouders en kinderen samen kunnen spelen. 'Dan komen lastige vragen op een speelse manier aan de orde. En het nodigt ook uit om je eens in elkaars perspectief te verplaatsen.'

## Herkenning

Iris: 'Uit gesprekken met focusgroepen bleek onder meer dat kinderen en ouders ook informatie missen. Centraal staat dan ook het ontwikkelen van informatiemateriaal waarin beiden zich herkennen. Het helpt om voorbeelden te zien die "net als jij" zijn. Daarom denken jongeren en ouders ook mee over vorm en inhoud én werken ze daadwerkelijk mee aan het maken ervan. Er komt bijvoorbeeld een website met vlogs en blogs waarin ze hun verhaal vertellen en uitleggen waar ze tegenaan liepen en hoe ze dat opgelost hebben.'

## 1+1=5

Eerder was Iris betrokken bij een vergelijkbaar project voor jongeren met een korte arm, [www.nikstekort.nl](http://www.nikstekort.nl). Iris: 'Daar heb ik van geleerd h oe leuk het is om samen met jongeren zo'n project te draaien en dat het echt mogelijk is om in korte tijd concrete producten te maken waar ook echt behoefte aan is. Als je dan samen in die creatieve flow komt, wordt 1 + 1 vaak wel 4 of 5, en dat geeft veel energie. Ik hoop vooral dat daardoor straks meer jongeren met een beperking trotse, zelfbewuste jongvolwassenen zullen worden.' En Kim hoopt dat het project de drempel zal verlagen om hulp te vragen. 'Mijn advies aan andere jongeren is om te praten over hoe je je voelt. Je hoeft het niet alleen te doen, anderen kunnen met je meedenken. Hulp vragen is moeilijk, en helemaal in je puberteit. Soms voelt dat best zwaar. Maar straks zijn er leuke hulpmiddelen om dingen bespreekbaar te maken zonder dat het al te zwaar wordt en dat is fijn!'



*Iris van Wijk:  
'In de revalidatie hebben we zoveel te bieden'*





Zeus is niet alleen een kunstmatig deel van het lichaam dat verder gaat dan de biologische mogelijkheden, het is ook een brug tussen menselijke beperkingen en menselijk potentieel.



## Zeus

### De bionische hand

12 selecteerbare + 2 door de gebruiker te kiezen grippatronen

Soepele vingers om afbreken van vingerunits te voorkomen

Closed loop motor controle voor waarnemen van vingerpositie en uitgeoefende kracht met proportionele controle

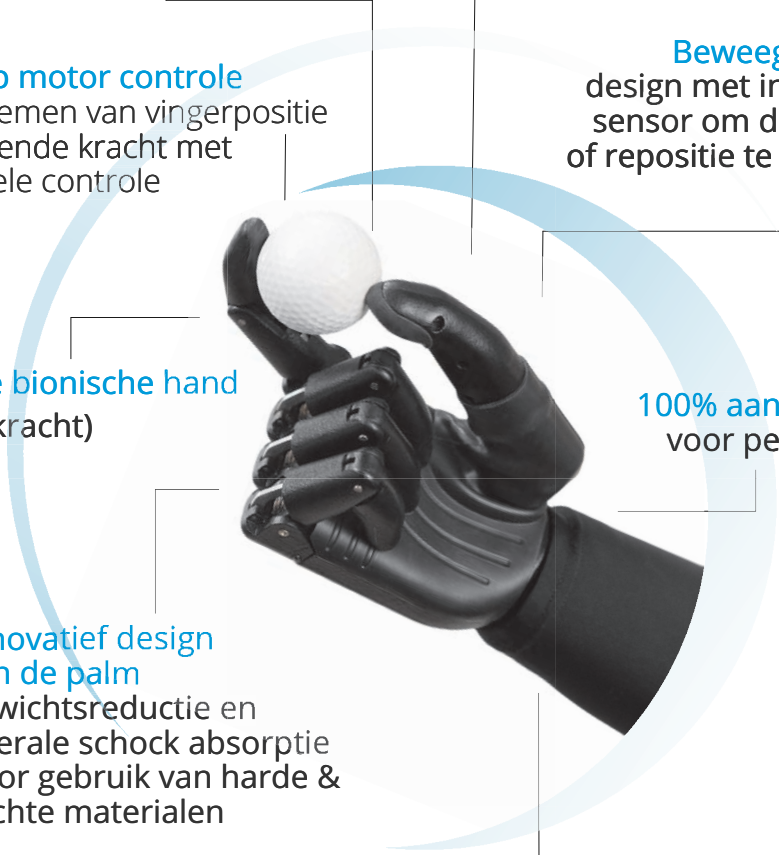
Beweegbare duim design met ingebouwde sensor om de oppositie of repositie te detecteren

De sterkste bionische hand (152N gripkracht)

100% aanpasbaar design voor perfect esthetisch uiterlijk

Innovatief design van de palm gewichtsreductie en laterale schok absorptie door gebruik van harde & zachte materialen

5 individueel motor gestuurde vingers waardoor behendigheid in bewegen mogelijk is



# ‘Dokter, instrumentmaker: dit hoort gewoon bij je werk!’

Geregeld wijzen zorgverzekeraars aanvragen voor een knie- of voetprothese af. Met als toelichting: te duur, niet nodig. Vaak is dit te voorkomen, zegt Karen Koller, juridisch adviseur van KMK. ‘Artsen en instrumentmakers hebben dan een onvolledige aanvraag ingediend. En dat is heel erg nadelig voor de prothesegebruiker.’

Als juridisch adviseur begeleidt Karen Koller geregeld KMK-leden van wie de prothese-aanvraag is afgewezen door de zorgverzekeraar. Meestal gaat het dan om beenprothesen met een duurder knie of voet. ‘Zodra er een prijskaartje aan hangt, zoeken zorgverzekeraars naar een aanleiding om zo’n aanvraag af te wijzen. Als die aanvraag niet zorgvuldig is gedaan, wordt het ze gemakkelijk gemaakt.’

## Goed onderbouwen

Hoe hóórt een prothese-aanvraag eruit te zien? ‘Om te beginnen moet er een brief zijn waarin de arts toelicht wat hij of zij voorschrijft en waarom. Daarnaast moet de instrumentmaker een protocol invullen; dat zijn twee A4’tjes met een heleboel vragen. Daarbij moet uitgebreid worden onderbouwd waarom deze prothese echt de beste voorziening is voor deze persoon en waarom een andere prothese niet voldoet. Advies daarbij is: gebruik documenten die kunnen helpen om aan te tonen waarom het deze specifieke prothese moet worden:

een loopanalyse, een filmpje. Dat gebeurt gelukkig al best vaak. Wat ik niet zo vaak zie en vooral wil adviseren, is om een document toe te voegen waarin de persoon die met de prothese wil gaan lopen zelf toelicht waarom deze prothese de juiste is. Immers, patiënten kunnen zelf het beste motiveren waarom het verschil tussen deze knie of voet en een andere voor hen zo groot is.’

## Steekwoorden

Karen ziet dat in de praktijk geregeld een onvolledige motivatie wordt ingediend. ‘Ik kom van alles tegen: dat er geen brief van de arts bij zit, bijvoorbeeld, of dat het protocol is ingevuld met alleen een paar steekwoorden in een slordig handschrift. Of dat het protocol helemaal niet is ingevuld, dat komt ook voor.’ En hoe vaak gebeurt het dat een aanvraag hierdoor wordt afgewezen? ‘Veel te vaak. Bij een duurder knie of voet wordt een groot deel van de aanvragen afgewezen, zelfs bij herhalingsaanvragen. Voor de prothesegebruiker is dat heel belastend. Die moet onnodig

## Zorgverzekeraar: wees duidelijk

Als verzekeraars een aanvraag afwijzen, zijn ze daar vaak slordig of onduidelijk in. Ze wijzen dan af zonder goede argumentatie. Een instrumentmaker wordt daar niets wijzer van, die weet niet wat er eventueel anders had gemoeten in de aanvraag. Een afwijzing hoort gefundeerd te worden.

lang wachten, vaak met klachten. Lopen wordt moeilijker en het risico op vallen neemt toe. Het geeft ook stress en een gevoel van onveiligheid. Kortom, het is heel frustrerend om ‘nee’ te horen te krijgen over zoiets belangrijks.’

## Te rade

Meestal doen artsen en instrumentmakers echt wel hun best, benadrukt de juridisch adviseur. ‘Ik snap ook dat ze soms worstelen met zo’n aanvraag, zeker de kleinere instrumentmakerijen. Het kost tijd en de zorgverzekeraars kunnen veeleisend zijn. Als jij dan je best doet om het netjes in te leveren en het wordt toch afgewezen, is dat ontmoedigend. Maar dit administratieve deel hoort gewoon bij een aanmeting, en je zou er eer in moeten stellen om dat goed af te handelen. Dus als je een afwijzing krijgt, zou ik zeggen: wijs niet automatisch naar de zorgverzekeraar, maar ga na wat je zelf als instrumentmaker anders kunt doen. Overleg ook eens met collega’s: hoe doen zij dat? Waar het om gaat, is dat je probeert te zorgen dat er geen speld tussen te krijgen is bij zo’n aanvraag. Als dat lukt, loont het ook voor jezelf, want het is niet bepaald efficiënt als je alles weer opnieuw moet doen. En dat is dan wel het gevolg: meerwerk en stress en klachten voor de gebruiker.’

## Cliënt: Kijk mee

Je kunt als prothesegebruiker ook zélf helpen om een aanvraag goed te laten verlopen. Karen Koller: ‘Wanneer mensen een brief thuis krijgen met een afwijzing van de zorgverzekeraar, hebben ze meestal geen idee wat er in het voortraject gebeurd is. Dat is zonde, want als je kritisch meekijkt naar de aanvraag wordt de kans groter dat die correct wordt ingediend. Dus vraag om transparantie, laat de instrumentmaker maar toelichten hoe de aanvraag tot stand komt. Kijk mee: wordt er goed gebruik gemaakt van het protocol, welke documenten voegen ze toe, doen ze echt hun best op je aanvraag?’



In deze rubriek komen kinderen met een verkorting -of amputatie- van arm of been aan het woord. Soms schrijven zij zelf over hun leven, meestal doen hun ouders of hulpverleners dat.



## Vasthouden & loslaten



Er wordt wel eens gezegd: een kind opvoeden is voor ouders één lang proces van loslaten. Je begeleidt je nageslacht immers naar een zelfstandig leven. Met vallen en opstaan, voor beide partijen. En het voelt geforceerd, want je wilt je kind zo lang mogelijk vasthouden. Je hebt het beste met je kinderen voor, begeleidt ze naar medi-

sche afspraken, wijst ze de weg in lastige situaties en troost ze als het tegenzit.

Vasthouden... We zien het ook in onze werkgroep *Op een ander been gezet*. We willen onze doelgroep zo lang mogelijk vasthouden. Maar als de jongeren zelf gaan loslaten, missen ze de mogelijkheid van lotgenotencontact.

De overgang van 'kind' naar '(jong)volwassene' (18+) is ook in de zorg een belangrijke drempel. Daar wordt steeds meer onderzoek naar gedaan: hoe kun je de drempel wegnemen en de zorg zo soepel mogelijk laten doorlopen? Want dat is lang niet overal goed georganiseerd.

En als een jongere 'uitvliegt', ziet hij of zij dan wel de meerwaarde van een vereniging als Kort(er)MaarKrachtig? Immers, als de jongere de ouders loslaat, laten de ouders vaak ook onze vereniging los. We willen juist de jongeren vasthouden in onze vereniging. Daar is inmiddels alle aandacht voor. We willen tussen de doelgroep jeugd (waarbij meestal de ouders lid zijn) en de volwassenen (die zelf lid zijn) meer aandacht schenken aan de jongvolwassenen. Met een jongerenlidmaatschap (tientje per jaar!). Want contact is altijd waardevol, ook als je net volop je eigen leven aan het leven bent.

Loslaten... De afgelopen jaren heb ik met veel plezier meegewerkt aan de werkgroep *Op een ander been gezet*. Dit jaar zal ik deze enthousiaste groep loslaten. Dat valt nog niet mee! Doe mee, want er is altijd ruimte om als ouder activiteiten en onderling contact te organiseren. Aan mij de taak om onze jongste zoon vast te houden bij Kort(er)MaarKrachtig, terwijl wij hem toch ook zullen moeten loslaten.

RUBEN LANDMAN

## Een fantastisch zeilkamp!

Op vrijdag 11 juni zijn we met zestien kinderen vanaf Oud Loosdrecht naar het Robinson-eiland gevaren. Ik was voor het eerst mee op zeilweekend met de kinderen van Op Een Ander Been Gezet. Omdat het al een beetje waaide, zijn we in de avond al op de grote zeilboten vertrokken om een rondje te zeilen.

Zaterdag waren we al vroeg op. Het waaide hard dus dat voorspelde een mooie dag op het water. Tijdens het ontbijt kon iedereen kiezen wat hij of zij wilde gaan doen. Het was super leuk natuurlijk dat iedereen een eigen boot mocht kiezen. Bert schreef alle namen op het bord zodat je kon zien in welke boot je zat. Het was een fantastische dag met goede wind. 's Middags hebben we een wedstrijdje gedaan tussen de meerkannten. De begeleidersboot had geen schijn van kans...

Na een hele dag op het water mochten we na de frietjes nog achter de boot hangen op een surfplank. Dit ging echt hard en we moesten ons goed vasthouden. Het touw ging eerst nog door midden en vervolgens hield de speedboot er mee op. Na wat aanpassingen bleef iedereen er goed op zitten en werd er hard gelachen. In de avond hebben we met z'n allen een spel gedaan wat door Coen en mij bedacht was, zodat iedereen elkaar ook wat beter leerde kennen. Er werden twee teams gemaakt en er werd fanatiek gestreden om de winst.



### Reactie van David van Coeverden

*Zeilkamp was een hele leuke ervaring om nooit meer te vergeten. Luca en Stan zijn twee vrienden van mij. Ze hadden er echt voor gezorgd dat het een leuk weekend was. Op het Robinson eiland was het erg leuk. Het zeilen was erg leuk. Achter de speedboot met de plank was ook leuk. Het kanoën ook erg leuk. Met dank ook aan de vrijwilligers en Bert, Coen en Kim en uiteraard de kinderen die er ook waren.*

## Reactie van Loren Postma

Hoi, ik ben Loren en ik was voor de eerste keer mee op zeilkamp.

*Ik heb veel mensen ontmoet die allemaal een prothese droegen. Ook heb ik daar vriendinnen gemaakt, Dewi en Veerle. Zij waren ook voor de eerste keer op kamp. Wij sliepen met ons drieën op één kamer. Reuze gezellig!*

*Ik vond het leuk dat we gingen zeilen en ik heb zelfs buiten boord gehangen. De speurtocht was ook heel leuk en wij hebben gewonnen. Ook mochten wij op een politieboot. Het was zo leuk, dat ik volgende keer weer ga en dan kan ik Dewi en Veerle ook weer ontmoeten.*

DE GROETEN VAN LOREN



Zondagochtend was er geen wind en zijn we met zijn allen in een kano helemaal over de plas en door de jungle gegaan. Al het snoep en alle koeken gingen ook mee, zodat we dit onderweg lekker konden eten. Bij terugkomst hebben we alles opgeruimd en gepoetst. Er was nog een beetje tijd over om te zwemmen en te suppen. Daarna was het weekend helaas alweer voorbij.

Ik heb genoten van alle leuke activiteiten en de leuke tijd met alle kinderen tijdens dit weekend. Het weer was prachtig en kon haast niet beter. Wij vonden het allemaal voor herhaling vatbaar!

KIM MASSEN

# COLUMN!



Veronique Gorter is moeder van Jesslyn (12), Christina (11) en Benjamin (5) en partner van Bas. Benjamin is geboren met fibula aplasie. In deze column vertelt zij over haar belevenissen met Benjamin.

## Sporten onmogelijk?

Afgelopen mei werd Benjamin door de Esther Vergeer Foundation uitgenodigd om mee te doen met een clinic voor rolstoeltennis in Schalkhaar. Het leuke was dat wereldkampioen Diede de Groot hier ook bij aanwezig was. Benjamin vond het in eerste instantie heel spannend. Hij was de kleinste. Grote zus Jesslyn heeft de crew gevraagd of ze ook mee mocht doen, zodat Benjamin een klein beetje houvast had. Dat bleek geen probleem en eigenlijk ook erg mooi, want op die manier kon zij ervaren hoe het is om te sporten in een rolstoel.

Daar gingen ze, beiden de rolstoel in! Benjamin ging als een speer, terwijl Jesslyn even moest wennen aan de werking van zo'n rolstoel.

Uiteindelijk werden er spelletjes met snelheid gedaan, zo'n speciale rolstoel kan behoorlijk hard! Een van de spellen was een soort estafette in teams. Benjamin begreep nog niet goed dat snelheid daarin leidend is en deed tussendoor nog even wat wheelies en pirouettes alvorens zijn stokje over te dragen, haha!

Daarna werd er geoefend met tennissen in een rolstoel. Ook nog best een opgave, want waar laat je je racket tussendoor als je je moet verplaatsen? Hoe maak je een goede swing met je racket in een rolstoel? Allemaal zaken waar ieder ander zonder rolstoel nooit over hoeft na te denken.

Maar toch blijken ook dat handelingen die je 'even' door moet hebben voordat ze automatisch gaan.

Benjamin deed goed mee en heeft uiteindelijk vijf punten gehaald! Hij was zo trots als een pauw! En Jesslyn? Jesslyn was uitgeput; tennissen in een rolstoel bleek nog niet zo gemakkelijk!

Aan het eind van de dag hebben we Diede nog even kunnen spreken en haar coole prothese kunnen bekijken.

Het was een heel geslaagde middag!

VERONIQUE GORTER





## Werkgroepleden gezocht!!

### Oproep: Werkgroepleden gezocht

De werkgroep Op een ander been gezet is onderdeel van de vereniging Kort & Krachtig, en daar hét aanspreekpunt voor ouders van kinderen met een verkorting van het been.

Naast het vertegenwoordigen van onze doelgroep binnen de vereniging organiseert de werkgroep een aantal keer per jaar activiteiten waar ouders en kinderen elkaar treffen. Hier ontmoeten zij lotgenoten en doen samen leuke dingen. Voor kinderen tot 10 jaar is er bijvoorbeeld het zwemuitje bij Aqua Mundo, de 10-18 jarigen gaan jaarlijks op zeilkamp. Ook de Buitenbeentjesdag voor iedereen van klein tot groot staat dit jaar voor de derde keer op het programma.

Op dit moment bestaat de werkgroep uit 8 leden: zes ouders van kinderen met een verkorting van het been en twee zorgprofessionals. Vanwege het aftreden van twee werkgroepleden zijn wij op zoek naar vervanging:

- secretaris
- algemeen werkgroeplid / zorgprofessional

Het is een hechte club die met veel plezier samenwerkt, wij vergaderen gemiddeld 6 keer per jaar in Utrecht.

Heb je zin om mee te doen en je in te zetten voor onze kinderen? We horen graag van je!



### Geïnteresseerd?

Neem contact op via:  
[anderbeen@kortermaarkrchtig.com](mailto:anderbeen@kortermaarkrchtig.com)

We volgen in 'Kort&Krachtig!' Marlène van Gansewinkel op haar weg naar de Paralympics van Tokio 2021. Marlène doet dan mee aan de atletieknnummers 100 meter, 200 meter en vérspringen.

# Marlène op weg naar Tokio



In mei begon het wedstrijdseizoen. Dit vond ik best spannend want ik was nog geen acht maanden geleden geopereerd. De opening ging best goed. In het regenachtige en koude Lisse wist ik tot een prima tijd van 13,21 op de 100 meter te komen. Al snel daarna kwam een wedstrijd in Zwitserland en dat was een belangrijke wedstrijd, want er waren maar drie plekken voor het Europees Kampioenschap op de 100 meter, terwijl vier deelnemers daarvoor in aanmerking konden komen. De 100 meter in Zwitserland was dan ook bepalend. Hier kwam ik als eerste over de finish met vlak achter mij Fleur en daarachter Kimberly. Met z'n drieën hebben we ons dus gekwalificeerd voor het Europees Kampioenschap.

Slechts twee weken later stonden wij al op dit EK. Ik was klaar om mijn titels te verdedigen. We begonnen met de 100 meter, helaas heb ik daar mijn titel niet kunnen prolongeren. Mijn teamgenoot Fleur liep namelijk een nieuw wereldrecord voor mensen met twee blades, en daar won ze dan ook de titel mee. Wel werd ik tweede in een zeer volle race. De volgende dag mocht ik alweer aan

de bak want de verspringfinale stond voor de deur. Helaas had de regerend paralympisch kampioen afgemeld. Maar mijn wedstrijd ging goed en ik werd weer tweede achter Fleur en sprong een dik persoonlijk record, namelijk 5,82 meter. Er was niet veel tijd om dit te vieren want ik mocht de volgende dag alweer een zoom lopen. Helaas was er bijna iemand op dit onderdeel, alleen Kimberly en ik. Kimberly won op de laatste wereldkampioenschappen de zilveren medaille, dus ik moest zeker aan de bak. Ik was de sterkste van de twee en ging er met de winst vandoor. Toch nog een van mijn titels kunnen prolongeren!

Na het EK heb ik nog een paar wedstrijdes gedaan. Ik ben drie keer tot 12,80 gekomen op de 100 meter en heb alle 200 meters gelopen tussen de 26,70 en 26,85. Dit laat een goede basis zien, mijn uitschieters bewaar ik voor de paralympisch spelen...

Begin juli ben ik weer heel hard gaan trainen om hopelijk de volgende stap te maken, want de kwalificatieperiode is nog niet voorbij. Ik heb vertrouwen in het plan van mijn coach en mij en ben

Ik zal in actie komen op:

- 28 augustus, ochtendsessie verspringen finale
- 31 augustus, ochtendsessie 200 meter series
- 31 augustus, avondsessie 200 meter finale
- 2 september, avondsessie 100 meter series
- 3 september, avondsessie 100 meter finale

daarom ook niet bang dat ik het niet ga halen.

Op 24 juli wordt het team bekend gemaakt en dan gaat het snel, want we vertrekken 11 augustus al naar Tokio. Daartussen moet nog veel gebeuren, kleding ophalen, persdag en een hele hoop coronatesten. Super spannend dus. Als ik in Japan geland ben, zal ik eerst een periode in Chiba zitten, net buiten Tokyo voor een mini trainingsstage. Daarna vertrekken we naar het Olympisch dorp en beginnen de spelen echt!

MARLÈNE



# Keuzehulp

## voor prothesehanden, -haken en -hulpstukken

De zorg rondom arm/handprothesen kan doelmatiger. Dat betekent dat we graag willen dat de juiste prothese wordt verstrekt aan de juiste patiënt: goedkoop waar dat kan, duurder waar dat nodig is. Uit eerdere onderzoeken blijkt dat 29 tot 50% van de arm/handprothesen in de kast belanden. Om het kiezen van een prothese te ondersteunen, is het afgelopen jaar een keuzehulp voor prothesehanden, -haken en -hulpstukken ontwikkeld. Een keuzehulp is een online tool, waarmee patiënten en het revalidatieteam samen kunnen beslissen welke behandeling, in dit geval welke prothesehand, het beste past bij een individu. De doelgroep voor de keuzehulp is volwassenen met een korte arm op niveau van de pols of daarboven.

32



Patiënten krijgen in de keuzehulp informatie over de meest gebruikte prothesehanden, -haken en -hulpstukken, en worden aan het denken gezet over hun eigen voorkeuren en de consequenties daarvan. Doordat de keuzehulp online is, kunnen patiënten deze thuis met hun naasten rustig doornemen en overwegen wat voor hen belangrijk is. Het revalidatieteam kan voor het vervolgconsult een samenvatting van de ingevulde antwoorden inzien en krijgt daarmee inzicht in de voorkeuren van de patiënt. Hiermee hopen we uiteindelijk dat patiënten goed geïnformeerd worden over de belangrijkste prothesehanden, -haken en -hulpstukken, en vervolgens samen met het revalidatieteam de meest geschikte prothese kunnen selecteren.

### Ontwikkeling van de keuzehulp

De keuzehulp is tot stand gekomen in het kader van het onderzoeksproject 'De zorg rondom handprothesen kan doelmatiger'. De ontwikkeling vond plaats met patiënten, ergo/handtherapeuten, revalidatieartsen, een orthopedisch technoloog, een softwareontwikkelaar, onderzoekers, een implementatiedeskundige en een redacteur. Door al deze partijen te betrekken hopen we dat de keuzehulp zo goed mogelijk past bij de behoeftes van alle betrokkenen.

Om de keuzehulp overzichtelijk te houden, hebben we besloten de keuzehulp alleen te richten op prothesehanden, -haken

## Samenvatting

Hieronder is een samenvatting te zien van de door u gegeven antwoorden op de vragen. Daaronder kunt u de eigenschappen van verschillende prothesen bekijken door op de pijlen te klikken. Zo kunt u uw antwoorden vergelijken met verschillende types prothesen.

### Uiterlijk prothese

- + Huidkleurige hand
- Hand met robot-achtig uiterlijk
- Haak
- Hulpstuk

### Draagtijd prothese

Alleen bij bepaalde activiteiten

### Activiteiten

- + Zware lichamelijke activiteiten
- + Activiteiten waarbij de prothese vies of nat wordt
- Activiteiten waarbij fijne motoriek nodig is
- Computerwerk/knopjes indrukken
- Sport
- Anders, namelijk

### Aansturing

Myoelektrisch

### Tijd & moeite

0 - 1 - **2** - 3 - 4 - 5

## Myoelektrische hand met één grijpfunctie

### Uiterlijk prothese

- Huidkleurige hand

### Draagtijd prothese

- Groot deel van de dag

### Geschikt

- Dagelijkse/lichte activiteiten
- Zware lichamelijke activiteiten

### Minder geschikt

- Activiteiten waarbij de prothese vies of nat wordt
- Activiteiten waarbij fijne motoriek nodig is
- Computerwerk/knopjes indrukken
- Sport

### Aansturing

- Myoelektrisch

### Tijd & moeite

0 - 1 - 2 - **3** - 4 - 5



Openen en sluiten door aanspannen van spieren in de korte arm.

[Meer info](#)

[Vorige](#)

[Volgende](#)



en -hulpstukken. Er zijn echter zoveel modellen prothesehanden, -haken en -hulpstukken op de markt dat het niet mogelijk is om alle opties op te nemen in de keuzehulp. Daarom hebben we hier een selectie van gemaakt op basis van de resultaten van een vragenlijst afgenomen bij instrumentmakers, bijeenkomsten met de onderzoeksgroep en het ontwikkelteam. Vervolgens hebben we de prothesehanden, -haken en -hulpstukken ingedeeld in zeven hoofdgroepen:

- ▶ Hulpstuk
- ▶ Sierhand/passieve hand
- ▶ Lichaamsbetrachtigde haak
- ▶ Lichaamsbetrachtigde hand
- ▶ Myoelektrische haak
- ▶ Myoelektrische hand met één grijpfunctie
- ▶ Myoelektrische hand met meerdere grijpfuncties

## Hoe ziet de keuzehulp eruit?

De keuzehulp geeft eerst uitleg over welke typen prothesehanden, -haken en -hulpstukken er zijn en hoe deze werken. Daarna krijgt de patiënt verschillende vragen voorgelegd waarmee hij aan het denken wordt gezet over zijn eigen voorkeuren en de consequenties hiervan. Op basis van de gegeven voorkeuren wordt een voorkeursprofiel opgesteld. Er zijn ook overzichten gemaakt van de eigenschappen van de verschillende prothesehanden, -haken en hulpstukken. Op deze manier kan de patiënt zijn eigen voorkeursprofiel vergelijken met de eigenschappen van prothesehanden, -haken en -hulpstukken (zie afbeelding). Aan het eind wordt alles wat ingevuld is samengevat, wat zichtbaar is voor zowel de patiënt als het revalidatieteam. Deze samenvatting kan doorgenomen worden tijdens het vervolgsamenstel met het revalidatieteam. Op deze manier hopen wij dat de keuzehulp helpt bij het maken van een prothesekeuze. Belangrijk is echter dat de uiteindelijke prothesekeuze samen wordt gemaakt door de patiënt en zorgverlener.

## Pilot met de keuzehulp

Van begin juli tot november 2021 zal de keuzehulp worden getest in de praktijk. Bijna alle revalidatiecentra in Nederland, die mensen met een arm/handprothese behandelen, doen mee aan deze test. Wij hopen dat hierdoor zoveel mogelijk patiënten de keuzehulp kunnen testen in deze periode en dat zij willen meewerken aan de evaluatie! Met de feedback van de patiënten kunnen we de keuzehulp zo nodig nog verder verbeteren!

NIENKE KERVER, ARTS-ONDERZOEKER UMCG, LAURA BOEREMA, STUDENT-ASSISTENT UMCG, CORRY K. VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG, SACHA VAN TWILLERT, IMPLEMENTATIEDESKUNDIGE UMCG, MICHAEL A.H. BROUWERS, REVALIDATIEARTS DE HOOGSTRAAT



# Patrick doet

Op een zonnige middag in juni treffen we Patrick op een terras op de Veluwe, dicht bij zijn woonplaats Ermelo. Een grote, robuuste en goedlachse man in een T-shirtje en een tattoo op de bovenarm. Maar er is meer dan de eerste indruk doet vermoeden. Er is niets stereotype aan deze man. De verrassingen in het gesprek volgen elkaar in rap tempo op.

## Wonen op de Veluwe

Geboren in Amsterdam en getogen in Zwijndrecht, besloot Patrick al jong te verhuizen naar de Veluwe. 'De lucht is hier schoner, de natuur is dichtbij en er is meer ruimte om te leven. Het is toch fantastisch om bijvoorbeeld -soms letterlijk- levend wild in je achtertuin te hebben? Ik vind het belangrijk om goed op mijn conditie en gezondheid te letten; niet roken, veel bewegen en bewust omgaan met alcohol.' Patrick bestelt dan ook een verse muntthee bij de serveerster. Wat hij heeft meegenomen uit zijn geboortestreek is de typische nuchtere mentaliteit. 'Ik ben toch wel van het Rotterdamse: niet lullen, maar poetsen', vertelt hij breed lachend.

## Pieken en dalen

Patrick heeft een bewogen leven achter de rug, met pieken, maar ook met de nodige tegenslagen. Als alleenstaande vader draagt hij de zorg voor twee

kinderen. Samen met zijn vader zorgt hij ook voor zijn moeder, die ernstig ziek werd en uiteindelijk naar een verzorgingstehuis moest. 'Gelukkig gaat het nu beter met haar, ze herstelt tegen alle verwachtingen in. Ze is dan ook een sterke vrouw!', vertelt hij blij. Patrick aardt naar zijn moeder. Hij overleefde een heftig auto-ongeluk, werd gediagnosticeerd met diabetes, onderging een voorvoetamputatie, kreeg een hartaanval

en onlangs volgde een onderbeenamputatie. Ondanks die tegenslagen is hij een optimistisch en vrolijk mens, die iedere dag geniet van wat het leven te bieden heeft. Maar hij is ook bijzonder leergierig en een tikkeltje eigenwijs. 'Ik ben nooit opge-

houden met positief naar mezelf te kijken. Iedere nieuwe situatie beschouw ik als een uitdaging om dingen op een andere, maar vooral op mijn eigen manier te doen.'

## Onderwaterlasser; een bijzonder beroep

Dat eigenzinnige en doelbewuste zat er al op jonge leeftijd in. Patrick vertelt met trots over zijn stiefvader, die hem opvoedde als zijn eigen zoon. 'Tegenwoordig is hij eigenaar van een IT-bedrijf, maar vroeger was hij foto-lasser. Ik ging al rond mijn veertiende met hem mee naar zijn werk. Dat vond ik geweldig! Hij leerde me de kneepjes van het vak. Ik heb het altijd al een prachtig beroep gevonden.' Als Patrick weer eens meegaat naar een klus die zijn vader doet, ontdekt hij het offshore bestaan. 'Ik zag duikers onder water aan de slag gaan met lastoortsen en dacht: dat is het! Dat wil ik doen!' De voor de hand liggende route is dan om eerst de opleiding te doen en vervolgens te solliciteren. Patrick deed dat andersom. Eerst solliciteren, de rest zou hij wel regelen. Hij werd aangenomen zonder het vereiste duikbrevet en zorgde daarna dat hij door de strenge selectie van de opleiding kwam. Hij slaagde met vlag en wimpel en kon direct aan de slag. Patrick is al een paar jaar geleden gestopt met werken, maar dankzij zijn doelgerichte aanpak kreeg hij zijn droombaan. Hij bracht een groot deel van zijn leven op zee en onder water door. Door zijn werk kwam hij soms in heftige situaties terecht op olieplatformen en reddingsboten. Als duiker daal je ook af in waterpijpen en word je actief ingezet bij bergingswerkzaamheden. Het leerde hem te anticiperen op tegenslagen en creatieve oplossingen te bedenken. 'Voor dit werk moet je heel gedisciplineerd zijn en je mentaal voorbereiden op het ergste. Je kunt het je niet permitteren om onder water in paniek te raken.'

## Revalideren met de juiste mindset

Met die mentaliteit ging hij ook het revalidatietraject na de onderbeenamputatie in. 'Het ging niet goed met mijn been. Ik had veel pijn, had een bloedvergiftiging en bleek bij opname corona te hebben. Veel opties waren er niet. Toen heb ik tegen de chirurg gezegd: haal dat been er maar af... De volgende ochtend ging ik onder het mes.' Daarna volgde een revalidatietraject. 'Om te leren lopen op een prothese moet je kunnen lopen met krukken, werd me verteld. Dat heb ik vaker geprobeerd, maar dat kan ik gewoon echt niet.'

*'Ik ben nooit opgehouden met positief naar mezelf te kijken'*

# het anders

Patrick verbaasde zijn artsen en behandelaars door op zijn eigen manier binnen een paar weken rond te lopen op zijn prothese. Niels, zijn instrumentmaker bij ProReva vertelt: 'Wat ik me vooral herinner van zijn revalidatietraject, is dat het ongewoon snel ging allemaal. Twee weken na levering van de prothese kwam hij al zonder hulpmiddel bij ons binnenlopen voor controle. In het begin hield hij veel vocht vast. Dat kwam mede omdat hij een tijd rolstoelafhankelijk was. Met zijn prothese is Patrick veel actiever. Daarmee verdween ook het oedeem. Ik heb hem enorm zien opleven. Dat vind ik mooi om te zien en geeft mij als instrumentmaker ook veel voldoening! Daar doe je het voor.'

## Het geheim van Patrick

Patrick: 'Mijn geheim? Gewoon doen wat je altijd doet, dagelijkse handelingen herhalen. Bijvoorbeeld in de keuken: op je benen gaan staan en blijven lopen. Het is net als leren schaatsen. Dat leer je ook met vallen en opstaan. Soms moet je even doorbijten!' Patrick realiseert zich dat dit niet voor iedereen werkt. Zijn vader bracht hem meditatie-technieken uit de Oosterse vechtkunst bij. 'Door op een bepaalde manier te ademen, lukt het me om pijn in mijn lichaam te verplaatsen naar een plek waar het dragelijk is.' Een andere tip van Patrick is om doelen te blijven stellen en daar naartoe te werken. Zelf gaat hij nu op zoek naar de mogelijkheid om te duiken met een prothese.

Samen met Niels vond hij ook een praktische oplossing voor het ontbreken van een deel van zijn rechter voorvoet. Patrick wilde hier liever geen speciale prothesevoorziening of orthopedisch schoeisel voor. Niels maakte een koolstof inlay met opvulling. 'Daardoor is de neus van zijn schoen niet zo plat meer. Dat ziet er gewoon mooier uit! Bovendien voelt hij meer respons tijdens het lopen en gaat het autorijden een stuk makkelijker', legt Niels uit.

Patrick weigert ondanks zijn amputatie afscheid te nemen van zijn motoren. Ook daar vindt hij vast een oplossing voor! 'Weet je wat het is? Je moet altijd creatief blijven denken. Blijf proberen: de situatie verander je niet, wat je zelf kunt wel!'

HANNEKE VAN DER VELDE, PROREVA

*Patrick::  
'Mijn geheim?  
Gewoon doen  
wat je altijd  
doet'*





# zo doe ik het

## Ja, hoe doe jij dat?

In deze rubriek willen we je uitdagen, inspireren, vragen stellen en opdrachten geven.

Allemaal als aanmoediging om in beweging te komen. Letterlijk of figuurlijk.

We weten namelijk dat door in beweging te komen, je meer vertrouwen krijgt in jezelf en daardoor beter sturing kunt geven aan je eigen leven. Dit is een win-win situatie: bewustwording voor jezelf en meer invloed hebben op je omgeving.

## Hoe gebruik je 'zo doe ik het'?

Pak een pen, potlood of een hele kleurendoos en ga aan de slag.

Als je er nu niet aan toekomt, knip de pagina's uit

en kies een goed moment voor jezelf.

Bewaar de pagina, deel hem met je omgeving of hang hem boven je bed.

Elke keer vind je ook een toffe tip in de vorm van een video, boek, podcast of artikel. Dit geeft je meer achtergrondinformatie over de oefening.

## Meer weten ?



.....of wil je meer van dit soort opdrachten?

Scan de QR-code. Op deze website vind je meer informatie over 'zo doe ik het'.

## Een ander over mij

Vraag één of twee mensen in je omgeving om een tip en een compliment.

Ik vraag dit aan \_\_\_\_\_

Ik vraag dit aan \_\_\_\_\_

Zijn/haar tip

Zijn/haar tip

---

---

---

---

---

---

Zijn/haar compliment

Zijn/haar compliment

---

---

---

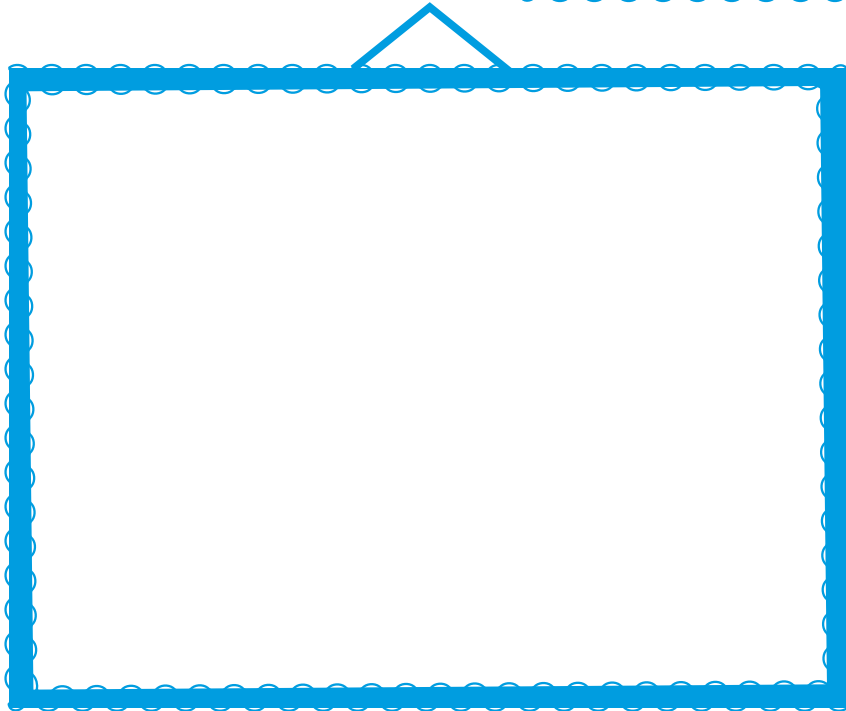
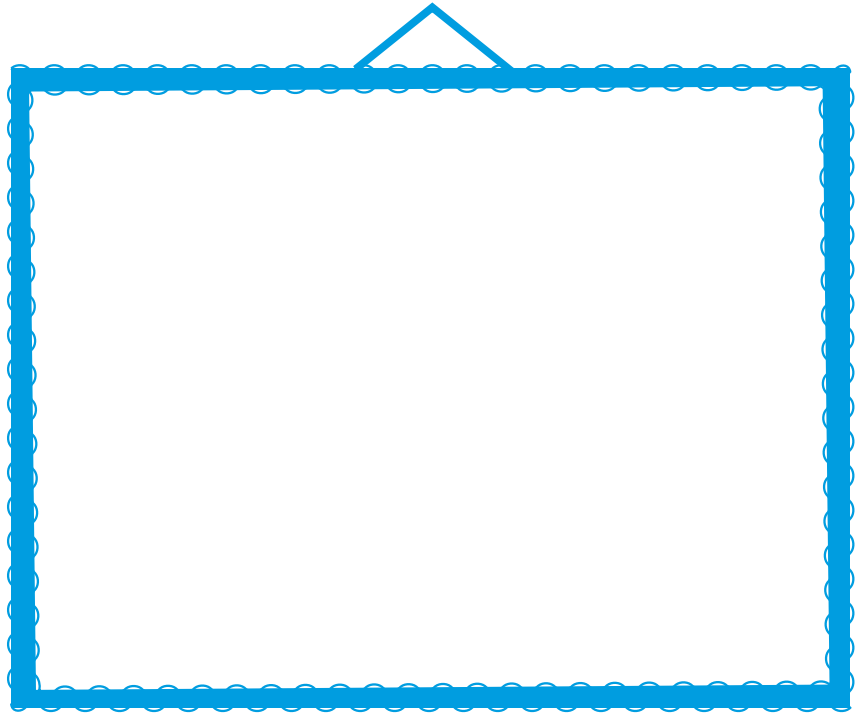
---

---

---



Zo zie ik mezelf



Zo zien anderen mij

“ *Natuurlijk is het makkelijk als ik alles doe,  
maar het is ook nodig om af en toe te zeggen:  
'Doe het zelf maar.'* ”

Renée, partner van Wim

Lees meer over hun verhaal en andere levens met een handicap in het boek  
'Impact - levens met een handicap'. [www.rehabacademy.nl](http://www.rehabacademy.nl)







## Beenprothese-expertisecentrum

- + High-tec (elektronische) beenprothesen
- + Snel resultaat
- + Extra service met videobeelden en metingen
- + Extra looptraining
- + Inclusief personal beweegcoach
- + Aangemeten in een bijzondere omgeving
- + Second opinions

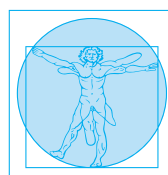


030 258 1811

[www.protec.amsterdam](http://www.protec.amsterdam)

[info@protec.amsterdam](mailto:info@protec.amsterdam)

## VOOR ELKAAR



KORTER MAAR KRACHTIG

### Colofon

'Kort & Krachtig!' is een uitgave van de vereniging KorterMaarKrachtig, de landelijke vereniging voor mensen met een amputatie en/of reductiedefect. Het blad verschijnt vier maal per jaar en is gratis voor leden en donateurs.

**Hoofredactie:** Caroline van den Kommer en Harry Dietz  
[redactie@kortermaakrchtig.com](mailto:redactie@kortermaakrchtig.com)

**Medewerkers:** Rosanne Faber, Marlène van Gansewinkel, Jan Geertzen, Ramon Gijsen, Veronique Gorter, Ineke Hoogwerf, Kim Kempeneers, Nienke Kerver, Ruben Landman, Annelies van Lonkhuyzen, Karen Koller, Bart Maas, Kim Massen, Hanneke Mooij, ProReva, Rehab Academy, Kim van Rooij, Corry van der Sluis, Vogellanden, Hanneke van der Velde, Iris van Wijk.

**Vormgeving:** John de Vries, Vriedesign

**Coverfoto en interview:** Michael Kooren, Utrecht

**Druk:** Grafisch Bedrijf Crezée

**Aanleveren kopij:** De volgende uitgave van 'Kort & Krachtig!' verschijnt rond 1 december 2021.

Kopij kan tot 19 oktober 2021 worden aangeleverd bij [redactie@kortermaakrchtig.com](mailto:redactie@kortermaakrchtig.com)

**Adverteren:** Vragen over mogelijkheden en tarieven kunt u sturen naar: [redactie@kortermaakrchtig.com](mailto:redactie@kortermaakrchtig.com)

Wilt u ook dit ledenblad 'Kort & Krachtig!' ontvangen? Stuur een e-mail naar: [bureau@kortermaakrchtig.com](mailto:bureau@kortermaakrchtig.com)

ISSN: 2352-6262

### Lid worden?

KorterMaarKrachtig is de landelijke vereniging voor mensen met een amputatie en/of aangeboren reductiedefect. Belangrijke speerpunten van de vereniging zijn lotgenotencontacten, sociale activiteiten onderhouden, voorlichting geven en informatie verstrekken over onderwerpen waar mensen mee te maken krijgen als ze een amputatie hebben ondergaan en/of gebruik maken van een prothese. Daarnaast staat de vereniging garant voor de belangenbehartiging van de leden bij verzekeraars, behandelaars en de overheid. Het lidmaatschap bedraagt slechts € 30,- per jaar. U ontvangt dan 4 x per jaar dit ledenblad, u heeft toegang tot het Forum van KorterMaarKrachtig en u kunt deelnemen aan alle georganiseerde activiteiten en lotgenotencontacten.

*Lidmaatschap van een patiëntenvereniging wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed via het aanvullend pakket. Vraag er naar bij uw zorgverzekeraar.*

### Aanmelding lidmaatschap!

Stuur een mail met uw volledige adres- en telefoonnummers, geboortedatum en e-mailadres naar: [leden@kortermaakrchtig.com](mailto:leden@kortermaakrchtig.com) of stuur uw gegevens per post op naar: KorterMaarKrachtig, Brinkstraat 133-8, 7512 EC Enschede. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: [www.kortermaakrchtig.com](http://www.kortermaakrchtig.com).

### Donateur worden?

Draagt u de vereniging KorterMaarKrachtig en haar doelstellingen een warm hart toe, dan kunt u ons steunen. Voor € 20,- per jaar bent u al donateur van KorterMaarKrachtig. Hiervoor ontvangt u vier maal per jaar het ledenblad en bent u van harte welkom op de door de vereniging georganiseerde activiteiten. Uw bijdrage komt geheel ten goede aan al het fantastische werk dat onze vrijwilligers leveren. Uw bijdrage maakt het verschil!

Aanmelden als donateur is mogelijk via de website van de vereniging ([www.kortermaakrchtig.com](http://www.kortermaakrchtig.com)) of u stuurt een e-mail met al uw gegevens naar: [leden@kortermaakrchtig.com](mailto:leden@kortermaakrchtig.com).

# EEN REVOLUTIONNAIRE VOET, EEN REUZENSTAP VOORWAARTS.



## De META Arc.

Het beste van twee werelden, een baanbrekend unibody design met polycentrisch enkelgewricht. Pure dynamiek met ongekennde terrein adaptatie.







# movao

move as one

Een platform voor en door mensen met een amputatie.



Sluit je aan bij onze community en deel jouw ervaringen met anderen!



movao.community  
powered by **ottobock.**