

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 10 | nr. 38 | juni 2023

Nienke Hage
**'Paarden
geven me rust'**



Vrijwilligers gevraagd! / Arbeidsdeskundige / Zitvolleybal / Motoraanpassingen



“ Met deze spalken
kan ik weer
lekker rennen
en springen.
Dat vind ik super!

Wij brengen je in beweging!

Fedde heeft door zuurstoftekort bij zijn geboorte last van spasticiteit aan de linkerkant van zijn lichaam. Wij maakten voor hem spalken voor zijn hand en been, die ervoor zorgen dat hij soepeler kan bewegen en dat zijn hand en been niet scheefgroeien. Hij kan hiermee weer lekker rennen en spelen!

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

- 030 258 1811
- www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl
- oth@dehoogstraat.nl

Kijkje in de keuken bij...

...De Hoogstraat! Benieuwd naar wat er gebeurt op de werkplaats van De Hoogstraat Orthopedietechniek? Of wilt u eens een kijkje nemen in het revalidatiecentrum? Op zaterdag 10 juni is de open dag bij De Hoogstraat Revalidatie en Orthopedietechniek. Van 10:00 tot 15:00 uur bent u van harte welkom om langs te komen. U kunt meedoen met (aangepaste) sportieve activiteiten, workshops of gewoon lekker rondkijken!

De Hoogstraat
Revalidatie

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

- 030 258 1811
- www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl
- oth@dehoogstraat.nl



Zien we jou op 10 juni?

INHOUD!

VAN DE REDACTIE!



6 **PRODUCTEN!**

De Tomcat Trike

JURIDISCHE ZAKEN! 12

Bas Hagoort: arbeidsdeskundige



22 **INTERVIEW!**

Nienke Hage: 'Ik ben er één van doorgaan'



OP EEN ANDER BEEN
GEZET! 32

Het zwemfeest was... een feest!



EN VERDER:

- 4 Voorwoord Rob Smit Duijzentkunst / Kort
- 5 Contact / Column Hanneke Mooij
- 9 Uit de praktijk / Corry van der Sluis en Jan Geertzen
- 10 Amputatievoetbal: meer dan alleen een sport!
- 11 Verenigingsnieuws
- 16 Sport / Pierluigi Bomberg: 'Niemand neemt mijn vrijheid af'
- 18 Producten / Vergoeding orthopedische onderdelen
- 21 Kort / Column Karen Koller
- 26 Succesvolle eerste Mobility Clinic in Apeldoorn
- 28 Zilan / Flamingolunch

Beste lezer,

Onze hoofdpersoon in dit dikke juninummer van 'Kort&Krachtig!' is Nienke Hage, een echt paardenmeisje. Zij vertelt een verhaal van groot doorzettingsvermogen, over haar leven na een onderbeenamputatie, met haar man, die internationaal vrachtwagenchauffeur is, en twee jonge kinderen. Zeer inspirerend!

We hadden een uitgebreid gesprek met KMK-lid Bas Hagoort. Hij is arbeidsdeskundige en wordt vaak betrokken bij letselschadezaken waarbij het gaat om een ongeluk met een amputatie als gevolg. Ons pleidooi om zelf een rechtsbijstandsverzekering af te sluiten heeft daar ook mee te maken: de kans is groot dat er in de toekomst steeds meer onterechte afwijzingen van prothese-aanvragen zullen komen.

Er zit veel 'beweging' in dit nummer van uw lijfblad. Zitvolleybal, amputatievoetbal, een paralympische sporter uit Colombia, een aanstormend sprinttalent, de Mobility Clinic: het zijn stuk voor stuk inspirerende verhalen over mensen die de grenzen van hun kunnen opzoeken. We gingen ook langs bij de motorbeurs waar onze verslaggever de 'BodyCheck' mocht testen...

De werkgroep 'Op een ander been gezet' floreert en is actief met de organisatie van allerlei mooie evenementen, zoals het zwemfeest, het zeilkamp 10+ en de buitenbeentjesdag. En uiteraard het jubileumfeest vanwege het 25-jarig bestaan.

We zijn blij dat oud-hoofdredacteur Caroline van den Kommer weer deel uitmaakt van het redactieteam. Zij schreef voor dit nummer een artikel over het ingewikkelde vergoedingensysteem voor orthopedische onderdelen en interviewde de importeur van de Tomcat Trike, een driewiel-fiets waarmee je gezien wilt worden.

Veel leesplezier!

HARRY DIETZ

- 29 Column Veronique Gorter
- 30 Motorrijden voor gehandicapten
- 32 Op een ander been gezet / Bert Voskuil / Zeilkamp / Buitenbeentjesdag / Was het een haai? / Agenda / Het zwemfeest was... een feest!
- 36 Sport / Yves Nkomezi: 'Zitvolleybal is echt mijn sport!'
- 37 Column Caroline van den Kommer
- 39 ProtheseAcademie
- 40 Sport / 'Mochoman' Juan José Florián
- 42 Voor elkaar / Colofon

Netwerken is een belangrijk deel van het bestuurswerk



Het is weer voorjaar, tijd voor jaar- en andere vergaderingen. Onze jaarvergadering van half mei moet tijdens het schrijven van dit voorwoord nog plaatsvinden. Ik hoop dat van deze gelegenheid massaal gebruik wordt gemaakt, want we zijn een vereniging en vinden contact met de leden belangrijk. Daarom zijn er ook veel inloopgelegenheden bij revalidatie-instellingen overal in het land.

Contacten

Intussen zijn de bestuursleden op veel fronten bezig met netwerken om de positie van onze doelgroep te verstevigen. Zo nemen wij deel aan de ProtheseAcademie, waarover u regelmatig kunt lezen in 'Kort&Krachtig!'. We onderhouden contacten met allerlei andere patiëntenverenigingen, maar ook met koepelorganisaties als de Patiëntenfederatie en leder(in). Ook zijn er intensieve contacten met organisaties en bedrijven op orthopedisch gebied zoals (koepels van) orthopedische instrumentmakerijen en revalidatie-instellingen, medische en wetenschappelijke organisaties zoals de WAP (Werkgroep Amputatie en Prothesiologie van de benen) en de WAP-A (idem van de armen) en met de overheid. Verder vindt er, samen met andere organisaties, overleg plaats met zorgverzekeraars om te proberen tot betere afspraken te komen. Dit laatste overigens met zeer wisselend succes...

'Het overleg met de verzekeraars heeft een zeer wisselend succes'

Platform

Tenslotte bestaat het Platform Prothesen nog steeds, waar alle partijen die te maken hebben met de prothesevoorziening, dus ook KMK, enkele keren per jaar overleggen over de uitrol van de kwaliteitsrichtlijn Prothesezorg. Van deze richtlijn heeft KMK een samenvatting gemaakt: 'Hoe krijg ik een prothese?', die bij KMK is aan te vragen of online te lezen of te downloaden op de website.

Jubileum

Wat zeker het vermelden waard is, is het 25-jarig bestaan van de werkgroep 'Op een ander been gezet'. Alweer heel wat langer dan KorterMaarKrachtig. Op 3 juni wordt dit jubileum gevierd in Utrecht. U leest daar meer over in het septembernummer. Ik ben gelukkig dat ik op deze plaats alle leden mag feliciteren met dit jubileum!

ROB SMIT DUIJZENTKUNST, BESTUURSLID KMK

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

De vrijwilligerspool van KMK

KorterMaarKrachtig is de afgelopen jaren een actieve, professionele cliëntenvereniging geworden. Dat is vooral te danken aan de vrijwilligers die meehelpen om het bestuurswerk en alle activiteiten te organiseren. Dankzij deze vrijwilligers worden ook steeds meer mensen bereikt, zowel mensen die een amputatie hebben ondergaan, als ouders van kinderen die met een reductiedefect geboren zijn.

Projectvrijwilligers

KMK wordt de laatste jaren ook steeds vaker gevraagd om deel te nemen aan allerlei werkgroepen, commissies, onderzoeken, overleggen en dergelijke. Dat zijn er zóveel, dat de bestuursleden niet de tijd en de mogelijkheden hebben om aan al die activiteiten mee te werken. Daarom is het bestuur op zoek naar KMK-leden die speciale afgebakende taken willen verrichten. We hebben dit 'projectvrijwilligers' genoemd. We gaan aan de slag met een 'vrijwilligerspool'.

Op dit moment zijn we op zoek naar deze vrijwilligers.

- ▶ Een nieuw bestuurslid dat een aantal secretariële/administratieve werkzaamheden kan coördineren/uitvoeren.
- ▶ Iemand die (wekelijks) berichten op de website van KMK plaatst.
- ▶ Iemand die KMK kan vertegenwoordigen bij IC2A, de internationale vereniging van cliëntenorganisaties. De voertaal is Engels. Bijeenkomsten worden over de hele wereld gehouden...
- ▶ Vrijwilligers die willen meehelpen met het organiseren van prothesegebruikersdagen, inloopmomenten en 'beweedagen'.

Vrijwilligers
MAKEN HET VERSCHIL!

Heb je tijd en zin om een van deze taken op je te nemen? Neem dan contact op met het ambtelijk secretariaat van KMK: secretaris@kortermaarkrachtig.com.

Contact!

Postadres:
KorterMaarKrachtig
Brinkstraat 133-8
7512 EC Enschede



Bestuur

Voorzitter: [Sepholine Loman](#)
voorzitter@kortermaarkrchtig.com

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

Secretaris: [Martin Zandt](#)
secretaris@kortermaarkrchtig.com
Bureau KMK: 06 2211 1485

Bestuursleden algemeen

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

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

[André Drost](#)
andredrost@kortermaarkrchtig.com

[Albert Velthuis](#)
albertvelthuis@kortermaarkrchtig.com

Vrijwilligerscoördinator

[Mary van Dijk](#)
maryvandijk@kortermaarkrchtig.com

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-Krchtig-137102523086574/
facebookbeheer@kortermaarkrchtig.com
www.linkedin.com/company/kortermaarkrchtig/
twitter.com/Kortermaark

Redactie 'Kort & Krchtig!'

[Harry Dietz](#), [Rosanne Faber](#), [Caroline van den Kommer](#),
[Annelies van Lonkhuyzen](#) en [Hannah Jimmink](#)
redactie@kortermaarkrchtig.com
06 2211 1485

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

COLUMN!

De trippelstoel



'De trippelstoel'. Het zou de titel van een boek kunnen zijn. Of een toneelstuk. Mensen die er niet bekend mee zijn vragen altijd: 'Wat is dat?'. En dan zeg ik altijd maar dat het een soort veredelde bureaustoel is. Een fantastische stoel, ik heb er één in mijn sinaasappeloranje geschilderde hobbykamer. En ik had er één in mijn woonkeuken. Waar ik echt dage-

lijks gebruik van maakte, de hele dag door. Want wát een ongelooflijk praktische stoel was het! Ik kon me niet voorstellen hoe ik m'n dagelijkse dingen deed zonder dat logge apparaat.

Trots

En toch kwam daar de dag dat ik 'm op Marktplaats zette. Hij stond daar maar te staan, ik gebruikte 'm niet meer. Sinds ik in oktober 2022 mocht beginnen te lopen met de klikprothese (osseointegratie), had ik ie-de-re dag mijn prothese aan. En na een paar weken al vanaf het opstaan tot het naar bed gaan. Soms voelt het nog als een soort van bubbel, een zeepbel waarvan ik bang ben dat deze uit elkaar zal spatten. En dan voel ik weer de dankbaarheid, dat het zo goed gaat. De trots op mezelf, dat ik deze stap genomen heb. De blijdschap, want wat ervaar ik het als ongekend fijn om geen koker meer te dragen. Geen blaren meer, geen drukplekken, geen ongemak. Vrijheid!

Afscheid

Dus komt er iemand om mijn stoel op te halen. Ze klopt op de deur en zodra ik deze opendoe, zie ik direct dat ze een beenprothese draagt. Ik gok dat ze ruim een half uur in de auto heeft gezeten en ik bied haar een kopje thee aan. Het toeval wil, áls dat al bestaat, dat zij ook links de amputatie heeft. En mijn trippelstoel, die nu van haar is, is links voorzien van een klein opklapbaar plaatje waar je tijdens het trippelen de prothese op kunt laten rusten. Súperhandig! Ze is er heel erg blij mee. Samen lukt het ons de zware stoel in haar auto te krijgen, ik zwaai haar met een glimlach uit. Dag trippelstoel!



HANNEKE MOOIJ

De Tomcat Trike

Een sportieve fiets waarmee je gezien wilt worden!

Ik ontmoette Aloys van der Zwaan en zijn vrouw Aly in Amsterdam.

We raakten aan de praat over het leven met een bovenbeenprothese. Voor Aloys was dat nog vers, met alle onzekerheden die daarbij horen. Hij zocht naar mogelijkheden, maar over één ding was hij heel duidelijk: hij wist welke fiets hij moest aanschaffen!

Die fiets had hem weer blij gemaakt na alle ellende na de amputatie. Hij hield van wandelen, maar dat was hem ontnomen. Fietsen op een tweewieler durfde hij niet meer en een gewone driewieler, die kwam er niet in! Hij had er geen zin in om op straat zielig gevonden te worden. En toch kocht hij na een lange zoektocht een driewieler, maar dan wel een heel sportief exemplaar van een fabrikant uit Engeland, waarop iedereen gezien wil worden! Ik interviewde Aloys en Meino Seinen, de kersverse importeur van de fiets in Nederland. Meino kwam via Aloys in aanraking met de Tomcat Trike en was ook direct enthousiast over de uitstraling en de eigenschappen van de fiets.



Een bijzondere fiets!

Aloys: 'Ik was de eerste in Nederland die de unieke kwaliteiten van deze Engelse driewielers ontdekte. Ik had al rondgekeken in Nederland maar vond alle driewielers zo lomp en groot. Daarop zag ik mezelf niet rondrijden. Toen ik de Tomcat Trike zag, dacht ik: dit is een sportief exemplaar, hierop mogen mensen mij zien. En ik weet zeker dat ik niet de enige ben! Ik heb hem gekocht en ben razend enthousiast.'

Meino vult aan: 'Aloys heeft mij enthousiast gemaakt en nu ik de fiets zelf goed ken, weet ik waarom. Dit exemplaar is wendbaar, bijzonder handig in gebruik en lekker sportief!'

Waarin onderscheidt deze fiets zich?

Meino: 'Hij ziet er geweldig uit, dat ten eerste. Maar er is meer! De fiets kan meegroeien met de gebruiker. Je kunt de fiets afstellen op ieder postuur. Zowel de zitting als de trapas zijn verstelbaar. Dus ook tieners kunnen op deze fiets starten. En wat het handige is, je hebt geen gereedschap nodig om instellingen aan te passen! En dat zie je niet vaak. Ik was direct weg van het gebruiksgemak. Ik vind de meeste driewielers vrij groot en onhandelbaar. Een groot voordeel is ook dat de fiets deelbaar is





De tien voordelen van de Tomcat Trike op een rij:

1. Hij is licht en wendbaar
2. Instelbaar op elk postuur van jong tot oud
3. Het frame is deelbaar in vijf minuten
4. De achterwielen zijn afklikbaar, het stuur is inklapbaar
5. De trapas en de zitting zijn gemakkelijk te verstellen zonder gereedschap
6. De kabels hoef je niet los te koppelen, dat gebeurt automatisch
7. Past in vrijwel elke kofferbak
8. Prachtig sportief uiterlijk
9. Laag en gemakkelijk instapbaar, het stoeltje is afneembaar en draaibaar
10. Opstartfunctie 6 km/uur

7

en binnen vijf minuten heb je hem in de kofferbak, dus je kunt hem overal mee naar toe nemen! Verder heeft de fiets een laag zwaartepunt waardoor iedereen er gemakkelijk op wegrijdt.

Aloys: 'Ik vind deze fiets ook echt iets voor de jongere generatie! Het is geen fiets voor alleen ouderen en dat maakt hem ook uniek!'

Meino: 'Je kunt de fiets ook zonder ondersteuning kopen. Heb je later toch ondersteuning nodig, dan kan die er gewoon later opgezet worden.'

Is dit een goed alternatief voor de reguliere e-bike?

Meino: 'Jazeker! Steeds meer ouderen in Nederland krijgen ongelukken met hun e-bike. Lees de kranten er maar op na. Maar de driewieler heeft nog steeds een hoge drempel omdat hij geassocieerd wordt met mensen met een handicap, dus wordt deze minder snel gekocht. Ik weet zeker dat de Tomcat Trike dit soort vooroordelen wegneemt en ik wil het tot een transportmiddel maken waar iedereen mee gezien wil worden.'

Wat maakt hem zo uniek voor mensen met een beenprothese?

Aloys: 'Deze fiets is veelzijdig in aanpassing. Als de

prothesekoker door de beweging niet lekker voelt, dan verstel je de zitting of de trapas met één handeling. De stoffen zitting maakt het heel comfortabel, ook als je een bovenbeenprothese draagt. Ik heb de fiets één keer ingesteld en hoef nu niets meer te wijzigen. Maar als ik dat zou moeten doen, is dat heel eenvoudig zelf te doen. Het opstappen is gemakkelijk en het fietsen gaat met de elektrische ondersteuning vanzelf.'

Meino vult aan: 'De eerste slag maakt dat de elektromotor in werking treedt en de fiets ondersteunt je dan meteen. Met de speciale opstartfunctie start de fiets met 6 km per uur, ook handig als je op een helling staat.'

Ik word ook enthousiast nu. Kan ik hem testen?

Meino: 'Natuurlijk. Ik zorg ervoor dat er één of twee fietsen klaarstaan. Vrijblijvend testen kan altijd. Ik zou tegen iedereen zeggen: kom vooral checken of de fiets ook iets voor u is! Dit kan op afspraak op locatie of in Zuidlaren. Ik durf te zeggen dat dit de toekomst is voor fietsend Nederland!'

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Verdere informatie: www.winon-driewielers.nl

Aloys van der Zwaan
'Het is geen
fiets voor
alleen ouderen
en dat maakt
hem uniek'

Meino Seinen is
sinds maart 2023
importeur Neder-
land en bereikbaar
via [m.seinen@](mailto:m.seinen@tomcatcycles.nl)
tomcatcycles.nl.
Aloys van der
Zwaan is gebruiker
van het eerste uur.



4 Mijl met OIM Aktief

Doe jij ook mee aan het grootste loopevenement van Noord-Nederland: de 4 Mijl van Groningen? Zondag 8 oktober is het zo ver!

OIM Orthopedie wil weer aan de start staan met een team van pro-en orthosedragers en medewerkers. Het doel is een mooie ervaring te delen en natuurlijk om allemaal de finish te halen, iedereen op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

Ter voorbereiding op de 4 Mijl organiseren wij drie clinics: in Beetsterzwaag (6 juni), Hoogeveen (11 juli) en Haren (19 september).

Meer weten? Scan de QR code of kijk op www.oim.nl/4Mijl



OIM  **aktief**



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.

KMKdoet!

U hebt ze vast wel eens bezig gezien: leden van onze koninklijke familie die met een kruiwagen of een verfroller als vrijwilligers actief zijn in het kader van NLdoet. Het is volgens mij overigens op z'n minst twijfelachtig of we de Oranjes als vrijwilligers kunnen bestempelen, maar ze maken door mee te doen wel duidelijk dat er in Nederland veel behoefte is aan vrijwilligers en dat vrijwilliger zijn iets met je doet!

Vrijwilligers

Zonder vrijwilligers was er geen vereniging voor mensen met een arm- of beenamputatie. De vrijwilligers van KMK zullen in de toekomst van steeds groter belang worden. De stem van de patiënt wordt belangrijker, de patiënt krijgt meer invloed op het maken van beleid, het uitvoeren van onderzoek en het inrichten van zorgprocessen. En dat is meer dan terecht, want wie anders dan ervaringsdeskundigen weten wat werkelijk nodig is?

Gebruikerspanel

Binnen de ProtheseAcademie, het netwerk van alle partijen die betrokken zijn bij prothesegebruik, is een gebruikerspanel opgericht. Kortgeleden hielden we een zeer inspirerende eerste bijeenkomst. De panelleden, allemaal ervaringsdeskundigen, lieten zien hoe enthousiast zij zijn om de prothesezorg beter te maken. Ik ben er van overtuigd dat deze vrijwilligers door het delen van hun kennis en ervaringen de komende jaren veel gaan betekenen voor de studenten die projecten gaan uitvoeren binnen de ProtheseAcademie.

Contact

Recent had ik nog een andere bijeenkomst met KMK-leden. Hierbij ging het over het organiseren van een lotgenotendag. Ook daar zag ik heel veel enthousiasme en hoorde ik mooie ideeën van de vrijwilligers over hoe we lotgenoten op een gezellige en informatieve manier met elkaar in contact kunnen brengen. Ik beseftte opnieuw hoeveel goede vrijwilligers KMK momenteel heeft en ik wil hen in deze column dan ook graag een hart onder de riem steken. Ook zonder koninklijke kruiwagen of verfroller is het voor mij duidelijk: KMK doet! Ik nodig u hierbij van harte uit om ook mee te doen!

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.

Uw prothese komt met de post...



In 2017 kwam een boek uit getiteld 'Revalidatie in 2030; hoe revalideren patiënten in 2030?' Dit boek was geschreven onder auspiciën van Revalidatie Nederland, de brancheorganisatie van de revalidatiecentra en sommige revalidatieafdelingen van ziekenhuizen in Nederland. Hierin werd al geschetst dat het niet verder zou kunnen gaan

zoals in de eerste twee decennia van deze eeuw. Aan de ene kant voorzagen de schrijvers een enorm dreigend personeelstekort in de zorg. Op dit moment werkt één op de zes mensen in de zorg en als het zo doorgaat over ruim tien jaar één op de vier! De dreiging begint werkelijkheid te worden! Aan de andere kant beschreef het boek de ontwikkelingen rond de digitalisering van de zorg. Betekent dat ook een verarming van de zorg?

Scenario's

Ik was laatst in de Health Hub in Roden (Drenthe) waar ons allerlei scenario's werden voorgesteld. Moet de familie straks eten meenemen voor de patiënten in de revalidatiecentra? Als de patiënt gewassen wil worden, moet daar dan extra voor betaald worden of gaan wij ons familielid zelf onder de douche zetten? Zijn er nog wel genoeg artsen? Zie het huidige huisartsentekort en het tekort aan specialisten ouderengeneeskunde. Zijn er straks nog wel mensen werkzaam in de prothesezorg of moeten we (nog) langer wachten op een nieuwe of gereviseerde prothese? Is er straks nog wel persoonlijke aandacht in de paskamer of wordt het resterende been of de resterende arm met een scanner opgemeten en kunnen we straks de prothese ophalen uit de robotuitgifte buiten de werkplaats?

Prothesepost

Toen ik net in opleiding was (midden jaren tachtig van de vorige eeuw) vertelde mijn opleider dat prothesen in de jaren zestig/zeventig ook wel naar mensen thuis werden opgestuurd: per post! Gaan we terug naar af? Het eerder beschreven boek uit 2017 komt wel heel dichtbij. Straks bepaalt de AI (kunstmatige intelligentie) thuis je prothese-onderdelen en fitting en komt de prothese weer per post bij je thuis...

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



Amputatievoetbal

Meer dan alleen een sport!

Bij U.V.V. in Vleuten wordt er op zondagochtend getraind. Dat is op zich niet zo heel vreemd voor een voetbalvereniging, maar zelden komen de deelnemers aan een reguliere training van zo ver en uit alle windstreken. Vanuit Groningen, Landsmeer, Oostzaan en Eindhoven rijden er iedere week auto's met voetballers richting Utrecht, met één gezamenlijk kenmerk: ze missen stuk voor stuk (een deel van) een arm of been!

Nationale selectie

Voor zover van toepassing wordt voor de training de prothese afgedaan en in een hoek gezet en die ene handschoen of voetbalschoen aangedaan. Twee krukken per veldspeler completeren het beeld en vervolgens wordt er twee uur lang getraind. Waar nodig wordt er onderling extra aangemoedigd, soms scherp gecorrigeerd en altijd gevraagd om maximale

inzet, veelal gelardeerd met typische voetbalhumor. Zo zit de nationale selectie amputatievoetballers dus in elkaar.

Regels

De afwijkende regels van onze sport zijn gemakkelijk te verklaren: een kleiner veld (60 bij 40 meter) vanwege de belasting voor de zes spelers met krukken, ook een inrol in plaats van een ingooi om die reden, geen buitenspel en een aangepast doel (5 bij 2.20 meter) vanwege de eenarmige sluitpost, om de meest in het oog lopende aanpassingen te noemen. Het bewust beroeren van de bal met een kruk is dan... een handsball!

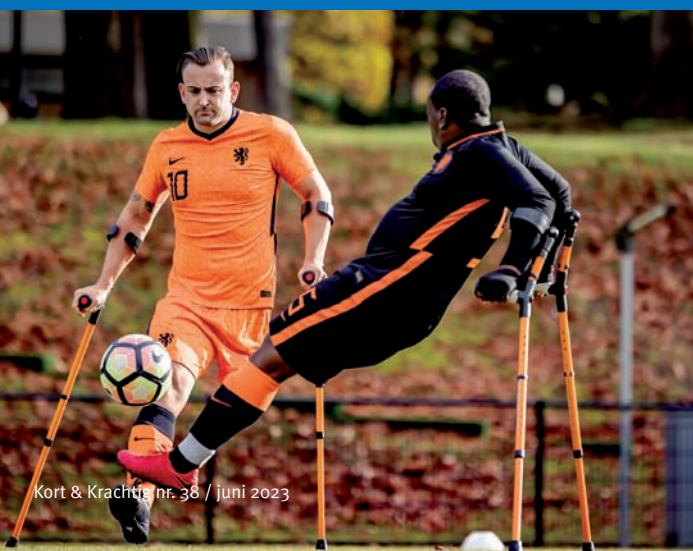
Steun

Voor, tijdens en ná de training is er ruimte voor humor in de geleerden, maar zeker ook voor eventuele morele steun, wanneer iemand er even doorheen zit. Omdat alle spelers ooit hetzelfde acceptatietraject doormaakten, over dezelfde drempel moesten van het tonen geamputeerd te zijn en vergelijkbare fysieke tegenslagen moesten overwinnen, vindt iedereen die daaraan behoefte heeft een luisterend oor en de nodige steun vanuit de groep, om weer gesterkt en met plezier met voetballen verder te gaan!

Doe mee!

Natuurlijk hopen we in contact te komen met nieuwe spelers waarmee we het amputatievoetbal nog verder op de kaart kunnen zetten. Voor informatie kunt u ons bereiken via info@amputatievoetbal.nl.

ADRI VAN INGEN, STICHTING AMPUTATIEVOETBAL NEDERLAND



KMK komt naar u toe!

De inloopmomenten van Kort(er)MaarKrachtig zijn bij de meeste lezers al wel bekend. Deze informatieochtenden en -middagen worden bij revalidatiecentra en ziekenhuizen georganiseerd en zijn vooral bedoeld voor mensen die kortgeleden een amputatie hebben ondergaan of deze binnenkort nog moeten ondergaan. Vrijwilligers van KMK geven informatie, delen brochures en folders uit en proberen zo goed mogelijk vragen te beantwoorden.

Nieuw: regionale prothesegebruikersdagen!

Het bestuur kreeg steeds vaker te horen van KMK-leden dat er daarnaast veel behoefte is aan *regionale* contactmomenten voor mensen die al (veel) langer geleden een amputatie hebben ondergaan, ook om op de hoogte te komen van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van prothesen en orthesen. Daarom heeft het KMK-bestuur besloten om, samen met een aantal instrumentmakerijen, meerdere 'prothesegebruikersdagen' te organiseren. Dit jaar zullen die dagen worden gehouden in Dordrecht (28 juni bij Livit), Goes (30 september bij Gardeslen) en Eindhoven (4 november bij Heckert & Van Lierop), telkens op een zaterdag. Verdere informatie over deze dagen is te vinden op de website van KMK (www.kortermaarkrchtig.com).

Beweegdagen

Ook zijn de vrijwilligers van KMK bezig om regionale 'beweedagen' te organiseren. Zo werd op 1 april in Apeldoorn de eerste Mobility Clinic georganiseerd, in samenwerking met ProReva en Össur (zie pagina 26). Tijdens deze beweegdagen kunnen blades uitgeteerd worden en krijgt u advies van fysiotherapeuten om anders/beter te bewegen.

De data van deze beweegdagen zijn nog niet bekend. Informatie daarover wordt op de website en de social media van KMK gepubliceerd.

Agenda

Let op: de data van de inloopmomenten worden niet meer in dit overzicht opgenomen. Dankzij het vele werk van onze vrijwilligers zijn er zóveel inloopmomenten, dat ze voortaan permanent te bekijken zijn op www.kortermaarkrchtig.com/ inloopmomenten.

Zaterdag 3 juni 2023

Viering van het 25-jarig jubileum van 'Op een ander been gezet' bij De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht. Alle betrokkenen hebben een uitnodiging ontvangen.

Woensdag 28 juni 2023

Regionale gebruikersdag bij Livit in Dordrecht (11:00 - 14:00 uur).

Zaterdag 23 september 2023

Buitenbeentjesdag bij Wilgje Buitensport in Buren. Voor de leden van 'Op een ander been gezet'.

Zaterdag 30 september 2023

Prothesegebruikersdag bij Gardeslen in Goes (10:00 - 14:00 uur). Meer informatie in het septembernummer van 'Kort&Krachtig!'.

Zaterdag 4 november 2023

Prothesegebruikersdag bij Heckert & Van Lierop in Eindhoven. Meer informatie in het septembernummer van 'Kort&Krachtig!'.

Contactpersonen van KMK

Onderbeenamputatie	Herman Ferguson	Rotterdam	06 5354 3856
	John van de Pas	Nieuwerkerk a/d IJssel	06 5138 5347
	Ronald Gerrits	Nijmegen	06 5069 6369
	Mary van Dijk-Jabaaij	Epe	06 1315 8381
Omkeerplastiek	Erwin Oostrom	Kronenberg	06 4098 0592
Knie-exarticulatie	Angelina Windsant	Burum (Friesland)	06 4658 5572
	Akkie Emmaneel	Emmen	06 3632 1561
Bovenbeenamputatie	Reinoud Liefing	Amsterdam	06 5200 1668
	Aad Tander-Hendriks	Baarn	06 1040 7381
	Jacqueline van Brakel	Mookhoek	06 1365 7876
	Symen Sybrandy	Beetsterzwaag	06 5325 4895
	Marian Goutziers	Roosendaal	06 4032 5091
Osseointegratie bovenbeen	Richard Kusters	Leiderdorp	06 2933 6380
	Reinoud Liefing	Amsterdam	06 5200 1668
Hand-/armamputatie	Erica de Graaf	Drachten (Friesland)	06 5179 1419
Ouders van een kind met een amputatie of een reductiedefect	Nicolaas Bessels	Eefde	06 1101 8300
	San Vermaas	Zevenbergen	06 4649 5866

Wat een goede arbeidsdeskundige voor u kan betekenen

12

Veel leden van KorterMaarKrachtig is het overkomen, een ongeval. En daardoor missen zij een been of een arm. Als je in Nederland zoiets buiten je eigen schuld overkomt, beschermt het Burgerlijk Wetboek je. Alle kosten die met dat ongeval te maken hebben, moeten worden vergoed. En wel door de verzekeringsmaatschappij die namens de veroorzaker van het ongeval daarvoor aansprakelijk is. Ook KMK-lid Bas Hagoort heeft bij een ongeval zijn been verloren en gebruikt daarom al meer dan vijftig jaar een beenprothese. Zijn beroep is registerarbeidsdeskundige letselschade. Hij wordt daarom als professional én als ervaringsdeskundige vaak bij dergelijke juridische zaken ingezet.

Arbeidsdeskundigen zijn bij veel mensen niet zo bekend. Toch vervullen zij een belangrijke rol als het gaat om vaststelling van de arbeidsongeschiktheid van mensen die langdurig ziek zijn. Velen denken dat dit het werk van artsen is, maar dat is niet helemaal juist. Artsen en arbeidsdeskundigen doen dit samen, waarbij de laatste de mate van arbeidsongeschiktheid vaststelt. De arts stelt vast wat iemand nog kan in termen van zitten, staan, lopen, tillen en dragen. De arbeidsdeskundige kijkt op dezelfde wijze naar het werk dat iemand doet. Mensen in loondienst krijgen met arbeidsdeskundigen van het UWV te maken en zelfstandigen krijgen te maken met iemand als Bas Hagoort.

Rechtszaken

Bas Hagoort is als arbeidsdeskundige ook gerechtelijk deskundige. Dat betekent dat hij namens een rechtbank conflicten op het gebied van arbeidsongeschiktheid of letselschade moet onderzoeken. Hagoort: 'We moeten vaak schetsen wat iemands carrière geweest zou zijn als het ongeval niet was gebeurd. Juist daarover ontstaan vaak verschillen van inzicht, omdat dit voor een deel speculatief is. Het is voor mij vooral statistiekwerk. Ik vergelijk zoveel mogelijk data: hoeveel procent van de mensen gaat werken, hoeveel procent studeert door, enzovoort. Vooral bij jonge slachtoffers is ook van belang hoe de carrière van de naasten is, bijvoorbeeld de ouders of een partner.' Het vergt veel rekenwerk, gesprekken en creativiteit. En ook een groot netwerk van andere deskundigen is van belang. 'Soms leidt dat tot bizarre situaties, waarin iemand door het ongeval geld krijgt uitgekeerd, maar er door de gevolgen van dat ongeval weinig of niks meer mee kan.'

Nieuw huis

Hagoort: 'Soms komt het voor dat iemand drie hoog achter woont en na het ongeval geen trappen meer kan lopen. Dan kan die persoon niet in het eigen huis blijven wonen en zal moeten verhuizen. Gemeenten helpen daar ook aan mee via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), maar de bijdrage is vaak minimaal. Na een ongeval moet iemand in een min of meer gelijke positie worden gebracht als vóór het ongeval. Het kan dan zijn dat er een nieuw stuk aan een woning moet worden gebouwd of zelfs een andere woning moet worden gekocht. Dergelijke ingrepen kunnen flink in te papieren lopen. Het is ook van groot belang dat iemand die het eigen werk niet meer kan doen, geholpen wordt om ander werk te krijgen.'

Emotionele schade

'Slachtoffers hebben nagenoeg ook altijd met emotionele of mentale schade te maken. Dat kan nooit helemaal worden vergoed, maar we doen wel ons best. Ik begeleidde een keer iemand die een boot had. Door een ongeval kon hij niet meer varen. Samen hebben we toen besloten de boot te verkopen en om te ruilen voor een camper. Je moet niet alleen denken in geld, maar ook in geluk. Wat kan een soortgelijke ervaring bieden?'

Over Bas Hagoort

Bas Hagoort was nog maar 16 jaar toen hij een ongeluk kreeg. In die tijd (begin jaren zeventig) was er nog niet zoveel begeleiding. En van letselschadevergoeding was al helemaal geen sprake, zoals dat tegenwoordig wel het geval is. Hagoort: 'Ik moest het als jongen maar zelf zien te rooien, ook omdat in die periode mijn vader aan kanker overleed en mijn moeder al die ellende niet goed aan kon. Ik wilde eigenlijk vrachtwagenchauffeur worden, maar in die tijd kon dat in mijn geval niet meer. Daarom heb ik mezelf gere-integreerd; ik ben gaan studeren, eerst op een laboratoriumschool, later op de universiteit. Weer veel later werd ik arbeidsdeskundige en ben me in deze richting verder gaan specialiseren.'



13

Tips en valkuilen

Hagoort: 'Ik benadruk altijd: sluit een letselschadezaak niet te snel af. Verzekeraars willen dat wel graag. En als slachtoffer kun je dan soms denken: 'Doe maar, ik heb geen zin meer in dat gedoe'. Maar doe dit niet! Sluit de zaak pas na overleg met iemand die er van een afstand naar heeft gekeken én kennis van zaken heeft, want anders loop je dingen mis en worden er dingen vergeten. Denk bijvoorbeeld aan de kleine activiteiten die je in je huis doet, zoals een muurtje verven, een lampje ophangen of in de tuin werken. Het lijkt vanzelfsprekend, maar als je dit moet uitbesteden gaat er ineens heel wat tijd en geld

mee gemoeid. Dat kun je vergoed krijgen.'

Hagoort zegt dat je niet bang moet zijn voor een langlopende zaak. 'Ik heb net een zaak afgesloten waar ik al twaalf jaar mee bezig was. De meeste zaken duren al gauw drie tot vijf jaar. Dit komt ook doordat je na een ongeluk bepaalde fases doorloopt. Eerst denk je vaak: 'Ik zit in een droom, het is niet echt'. Met iemand in die fase moet je nog niet gaan praten over allerlei veranderingen, zoals een huis verbouwen. De realiteit accepteren kost tijd, dat vergt goede aandacht.'

Lees verder op pagina 15

ERVAAR 48% TRANSPIRATIE REDUCTIE

Met de Alpha SmartTemp Gel Liner



Proactieve transpiratie reductie met de comfortabele eigenschappen van TPE gel



Premium stof controleert pistoning, voorziet in een soepele knieflexie en voorkomt materiaalophoping



Beschikbare testperiode van 30 dagen



In een gerandomiseerd klinisch onderzoek ervoeren de deelnemers gemiddeld 48% vermindering van transpiratie bij het dragen van de Alpha SmartTemp Gel Liner ten opzichte van een standaard TPE Liner.*

*Onderzoekdata beschikbaar op www.ortho-europe.com SmartTemp TPE Heated Room Test by Matthew Wemke, PhD, Alex Albury CPO, Daniel Conway, Larry Rowe WillowWood Global LLC, Mt. Sterling, OH

Kritiek

Arbeidsdeskundigen van het UWV zijn gehouden aan de wet, bij langdurige arbeidsongeschiktheid is dat de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (Wia). Daarin word je 'theoretisch' beoordeeld. Hagoort: 'In plaats van te kijken naar de situatie zoals die is, word je gemeten aan alle 'gangbare' arbeid in Nederland die je met je diploma kunt doen. Dus ook werken in een productiehal. Als je op welke plek dan ook ongeveer hetzelfde zou kunnen verdienen als je kon voor het ongeluk, dan krijg je geen uitkering.

Bij die beoordeling gaat het UWV bijna nooit op huisbezoek. Ze vragen diverse documenten op zoals medicijngebruik of informatie van bijvoorbeeld een huisarts of fysiotherapeut en maken dan een inschatting. In mijn praktijk gebeurt dat gelukkig niet. Wij stellen dat de ene situatie de andere niet is. Een ongeval heeft op de ene persoon niet hetzelfde effect als op de andere. Daarom moet je iemands privésituatie kennen. Ook daarom ga ik altijd langs bij mijn cliënten.'

Onafhankelijkheid

Volgens Hagoort is ook de ene arbeidsdeskundige de andere niet. 'Er zijn niet zoveel collega's die kennis van zaken hebben op het gebied van prothesiologie. En het is van groot belang dat er sprake is van onafhankelijke beoordeling. Wees daar alert op.' Ook daarom is het zo belangrijk om bij letselschade een deskundige in te schakelen. Dat kan een advocaat zijn, maar ook iemand anders die zich in letselschade heeft gespe-

Zelf een rechtsbijstandsverzekering afsluiten

KorterMaarKrachtig heeft de afgelopen jaren - via juriste Karen Koller - regelmatig KMK-leden bijgestaan bij juridische bezwaar- en beroepsprocedures. Daarbij ging het vooral om afwijzingen van hulpmiddelenaanvragen door de zorgverzekeraars, zoals waterbestendige prothesen, sportprothesen en duurdere knieën.

Die juridische ondersteuning is vaak kostbaar en KMK heeft slechts een beperkt budget voor deze ondersteuning. We verwachten dat de zorgverzekeraars de hand steeds meer op de knip zullen gaan houden. Daarom raden wij u aan om zelf een rechtsbijstandsverzekering af te sluiten. U kunt dan voor een redelijk betaalbaar bedrag altijd aanspraak maken op juridische bijstand op verschillende rechtsgebieden.

cialiseerd. Want die kan zorgen dat het proces van afhandeling van de letselschade goed verloopt en ziet zodoende ook toe op het werk van letselschade-arbeidsdeskundigen.

Krachtige mensen

'Het is mijn ervaring dat als mensen iets ernstigs zoals een ongeval meemaken, zij er vaak krachtig mee omgaan. Na de eerste periode van rouw om wat er is gebeurd, komen gelukkig velen tot de conclusie dat zij er zelf weer iets van moeten gaan maken. En dan is veel mogelijk.'

HANNAH JIMMINK

Excellente orthopedische zorg

Alleen het beste is goed genoeg. Ambitueus? Zeker!

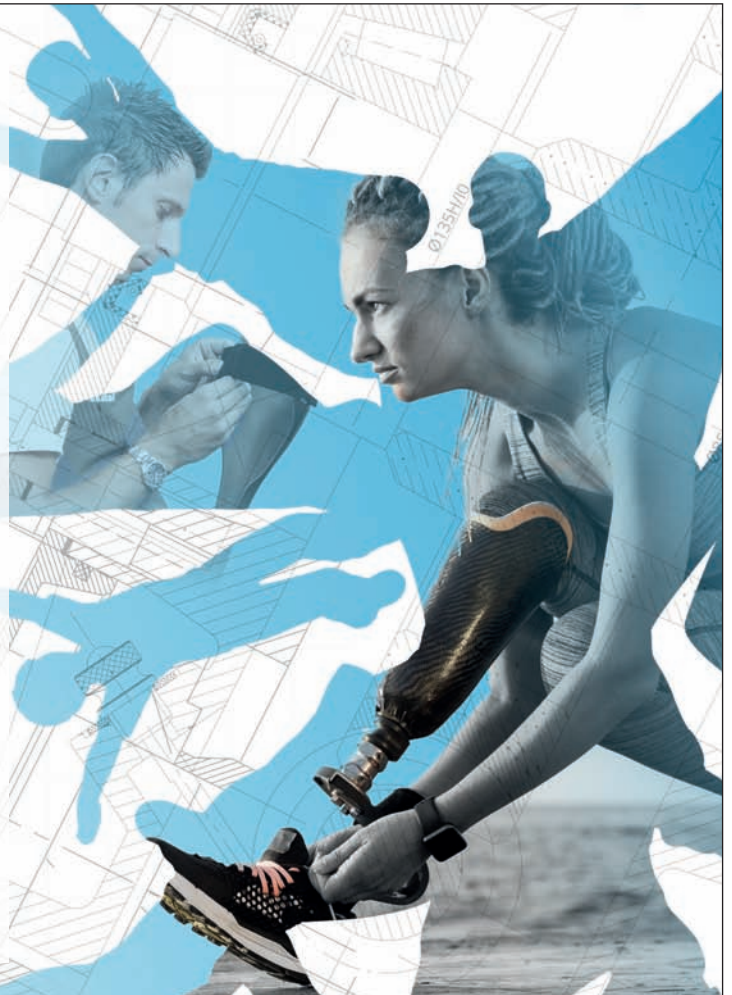
Alle specialisten die zijn aangesloten bij het keurmerk Bewegingsvisie delen onderling de zeer specialistische kennis. Bovendien informeren we elkaar over spraakmakende technologieën. Dat merk je als je geholpen wordt door een Bewegingsvisie-specialist.

bewegingsvisie

085 40 19 551

info@bewegingsvisie.nl

www.bewegingsvisie.nl



Pierluigi Bomberg

‘Niemand neemt mij mijn vrijheid af’

Had je Pierluigi een paar jaar geleden gezegd dat hij nu een aanstormend talent op de 100 en 200 meter sprint zou zijn, dan had hij je nooit geloofd. Zou je erbij zeggen dat hij dat op een sportblade zou doen, dan had hij je compleet voor gek verklaard. Hij, sprinten? Met één been? Ondenikbaar! Toch werd het niet veel later werkelijkheid.

Even voorstellen, Pierluigi Bomberg

- ▶ Leeftijd: 24 jaar
- ▶ Woonplaats: Tilburg
- ▶ Draagt een onderbeenprothese en heeft een sportprothese (blade)
- ▶ Zijn droom: de snelste bladerunner ter wereld worden op de 100 of 200 meter
- ▶ Zijn motto: ‘Zorg dat je iets in je leven hebt waar je veel plezier aan beleeft, dat is je beste medicijn’.

16

Doorgaan

Pierluigi: ‘Ik was 19, had een leuk leven met veel vrienden, sporten en uitgaan, maar wist niet zo goed wat ik wilde. Na mijn eerste jaar mbo ging ik werkervaring opdoen in een tabaksfabriek. Daar verloor ik door een afschuwelijk ongeluk met een defecte machine mijn linkeronderbeen. In één klap was ik de zin van het leven volledig kwijt. Mijn familie en vriendin zorgden er in die periode voor dat ik doorging. Zelf zat ik heel diep en soms nog. Want al gaat het nu veel beter, over mijn ongeluk praten doe ik nog steeds niet graag. En dat ik een onderbeen mis, zou ik het liefst gewoon negeren. Er zijn zelfs vrienden die pas sinds kort weten dat ik een prothese draag. Ik heb wel andere onderwerpen te bespreken.’

Vrijheid

Toch wil Pierluigi zijn verhaal graag delen. Waarom?

‘Het hardlopen gaat op dit moment zo lekker, dat ik hier graag serieuze stappen in wil zetten. Dat Livit Ottobock Care mij hierbij wil begeleiden is voor mij een duwtje in de rug om mezelf te durven laten zien. Laatst poste ik een eerste story op Instagram en die werd supervaak bekeken, gedeeld en geliket. Dat gaf me wel een soort kracht. Maar dat geldt vooral voor het trainen zelf. Hardlopen maakt me vrij, zowel in mijn hoofd als in mijn lijf. Inmiddels train ik veel op Papendal. Op de atletiekbaan zijn mijn mogelijkheden onbegrensd, daar voel ik me niet gehandicapt.’

Uitdaging

Pierluigi's ambities zijn groot. ‘Ik was al nooit zo van de langetermijnplanning en na mijn ongeluk al helemaal niet meer. Ik stel mezelf graag een doel. En in dit geval heb ik tegen mezelf gezegd dat ik



alles wil geven om in 2024 mee te doen aan de Paralympics in Parijs. Op de onderdelen 100 of 200 meter sprint. Of allebei. Daarmee heb ik mezelf een flinke uitdaging gegeven, want ik moet nog minimaal 1.30 seconde sneller worden om een Olympische tijd neer te zetten.'

Blade

Hoe is Pierluigi - tot voor zijn ongeluk een fanatiek basketballer - bij het hardlopen gekomen? 'Dat zou ik inderdaad zelf nooit bedacht hebben. Maar ik revalideerde voorspoedig en mijn revalidatiearts bij Libra Revalidatie in Tilburg stelde vrij snel voor om te gaan sporten. Zelf dacht ze aan rolstoelvoetbal, maar ik was net blij dat ik uit die rolstoel was. Niet lang daarna kreeg ik de mogelijkheid om te gaan hardlopen op een blade. Via mijn Livit-adviseur kreeg ik een leenblade. Toen ik daar de eerste keer

Orthopedisch adviseur Janick van Hal begeleidt Pierluigi bij zijn sportambitie. 'Mens en techniek zijn één, dat komt bij een topsporter en zijn blade wel heel duidelijk tot uiting. Pierluigi barst van het talent en wordt door intensieve training steeds beter en sneller, maar er hoeft maar iets kleins mis te zijn met zijn koker of blade en zijn prestaties blijven achter. Dat maakt het begeleiden van Pierluigi superuitdagens. We zijn continu aan het afstellen, bijslipen en aanpassen. Dat doen we met een heel team van productie en collega-adviseurs, met Pierluigi zelf als belangrijkste stem. Samen worden we steeds beter. Ons contact is intensief, soms zelfs dagelijks, dat maakt het heel persoonlijk. Toen Pierluigi laatst tweede werd op het Nederlands Kampioenschap weet ik niet wie er blijer was, hij of ik!'



op wegliep, wist ik niet wat me overkwam. Voor het eerst sinds mijn ongeluk voelde ik me niet beperkt, het leek wel of ik vloog! De trainer van mijn loopgroep zag niet lang daarna een talent in mij en stelde een keuring bij Papendal voor. Ik kwam erdoor en precies op dat moment was de leenperiode van mijn blade voorbij. Stond ik langs de kant in plaats van op de baan. Gelukkig hebben mijn advocaat, revalidatiearts en orthopedisch adviseur er samen voor gezorgd dat ik een eigen sportblade kreeg. Die is me heilig!

Nieuwe passie

'Ondertussen vind ik het trainen zo leuk, dat ik er het liefste de hele dag mee bezig ben. Mijn limiet is nog lang niet bereikt en ik ben gewoon heel nieuwsgierig naar waar ik uitkom. Het ongeluk heeft me mijn onbezorgdheid afgenomen. Toen mijn vrienden de leuke dingen van het leven ontdekten, was ik aan het overleven. Die jaren krijg ik niet terug. Maar mijn vrijheid neemt niemand mij af. Ik verloor mijn been, maar kreeg er een nieuwe passie voor terug. Ik zie dat als het geluk van mijn ongeluk. Nu wil ik mijn grote sportambitie waarmaken. Of dat gaat lukken? Geen idee. Maar als mijn ongeluk mij één ding geleerd heeft, dan is het wel dat het leven altijd anders loopt dan je had gedacht. En dat maakt het misschien wel juist zo spannend.'

MIEKE LAGCHER, LIVIT OTTOBOCK CARE

'Ik verloor mijn been, maar kreeg er een nieuwe passie voor terug'

Vergoeding van orthopedische onderdelen

door de zorgverzekeraars (en de leveranciers)

Bij Kort(er)MaarKrachtig komen regelmatig vragen binnen over de vergoeding en verstrekking van liners en andere prothese-onderdelen. In dit artikel zetten we voor u op een rij hoe dit nu precies in zijn werk gaat, omdat we begrijpen dat dit best ingewikkelde materie is.

De zorgplicht

Laten we starten met de zorgplicht die elke zorgverzekeraar in Nederland heeft. De zorgverzekeraar is verplicht goede zorg aan haar verzekerden te verlenen. Dus ook aan de been- of armprothesedragers. De zorg voor beenprothesen en armprothesen zit in het basispakket. De prothese wordt dus volledig vergoed, mits de prothese voor dagelijks gebruik is. Voor alle zorg rondom uw been- of armprothese hoeft u dus geen aanvullende verzekering af te sluiten!

Veel zorgverzekeraars en veel orthopedische instrumentmakerijen

Er zijn veel verschillende zorgverzekeraars én veel verschillende orthopedische instrumentmakerijen. Dat maakt de orthopedische zorgverlening in Nederland best ingewikkeld en niet transparant.

Zorgplicht overgedragen naar leverancier

De zorgplicht kopen de verschillende zorgverzekeraars af bij de verschillende instrumentmakerijen. Dat doen ze door het afsluiten van zorgcontracten met de vele instrumentmakerijen die er in Nederland zijn. U kent de grotere instrumentmakerijen vast: OIM, Livit Ottobock Care, Bewegingsvisie, ProReva, Westland en De Hoogstraat Orthopedietechniek. Daarnaast zijn er nog veel andere, kleinere orthopedische instrumentmakerijen waar u terecht kunt voor goede zorg rondom uw prothese.

Elk jaar worden er onderhandelingen gevoerd tussen de zorgverzekeraars en de instrumentmakerijen. Elke instrumentmakerij heeft op die manier haar eigen afspraken met de verschillende zorgverzekeraars. De inhoud van die contracten zorgt ervoor dat de zorgplicht goed wordt overgedragen naar uw instrumentmakerij.

Twee soorten contracten

Er worden dus vanuit de verschillende zorgverzekeraars verschillende afspraken gemaakt met de instrumentmakerijen. Daarnaast bestaan er twee soorten contracten die de verzekeraar afsluit met de instrumentmakerij.

1. Een contract met een bruikleenovereenkomst (u hebt de prothese 'te leen')
2. Een contract met het product in eigendom (de prothese is van u)

1. Contract met bruikleenovereenkomst

In dit contract blijft de prothese eigendom van de instrumentmakerij. U hebt de prothese dan in



bruikleen. Bij een bruikleenovereenkomst krijgt de instrumentmakerij een vast bedrag per jaar van de zorgverzekeraar. De leverancier kan nu zelf bepalen wat hij hiervoor aan onderdelen en aan zorg biedt. Voordeel van dit contract is dat u geen eigen bijdrage hoeft te betalen over de kosten van de prothese en onderdelen (de verplichte eigen bijdrage van de zorgverzekering).

De meeste zorgverzekeraars hebben voor deze constructie gekozen. CZ en DSW zijn daarop nu nog een uitzondering. Dit kan overigens elk jaar weer veranderen!

2. Contract met prothese in eigendom

Bij dit contract loopt de verstrekking van onderdelen zoals liners via een machtigingsprocedure of via contractueel vastgelegde vergoedingen en gebruikstermijnen. Zo kan het zijn dat een zorgverzekeraar met de leverancier afsprekt dat er binnen het contract één keer per jaar een liner verstrekt kan worden van een bepaald maximaal bedrag. Bij CZ en DSW heeft u uw prothese in eigendom. Dit kan volgend jaar overigens weer anders zijn!

Conclusie

Hoe de leverancier omgaat met de afspraken die hij met de zorgverzekeraar heeft gemaakt, is dus bepa-

lend voor de zorg en de voorzieningen die u geleverd krijgt.

Nu we dit zo op een rij hebben staan wordt duidelijk dat we geen eenduidig beeld kunnen schetsen van de vergoedingen van specifieke onderdelen, omdat deze afhankelijk zijn van drie dingen.

1. Het contract van uw zorgverzekeraar met de instrumentmakerij
2. Het soort contract dat er afgesloten is (bruikleen of eigendom)
3. De manier van uitvoeren van het contract door de leverancier

Vergelijken van vergoedingen met lotgenoten heeft dus geen zin!

Wat kunt u zelf doen?

Vraag na welk soort contract uw zorgverzekeraar met uw orthopedische instrumentmakerij heeft afgesloten: bruikleen of eigendom. Bespreek met de administratieve afdeling van uw instrumentmakerij welke zorg er voor u per jaar geleverd mag worden en wat de verschillende gebruikstermijnen zijn voor de onderdelen.

CAROLINE VAN DEN KOMMER

*'Elke
zorgverzekeraar
in Nederland
heeft
zorgplicht'*



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

Karin Keeler - Huls
Klant van RRT

www.rrt.nl

Telefoon 088 999 0 777

Peter Vlaanderen
Orthopedisch adviseur

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

NU LEVERBAAR!

VGK-X

Met zijn korte bouwhoogte en gewicht van slechts 850 gram is de VGK-X een ultra lichtgewicht knie zonder in te boeten aan functionaliteit.

De VGK-X biedt een veilige standfase net als een standaard VGK-Go! knie, met een gemakkelijke initiatie in swing. In geval van een misstap, heeft de VGK-X struikelherstel, wat u tijd geeft om uw evenwicht te hervinden.

De VGK-X beschikt ook over een geavanceerde stand- en zwaifase controle, die variabele loopsnelheden, tree-over-tree traplopen en gebruik op oneffen terrein ondersteunt. Of u nu een zware rugzak draagt of haast maakt om de bus te halen, de VGK-X kan zich in realtime aanpassen.

De VGK-X is een Fluidic Processor Knee (FPK), wat betekent dat hij hoge prestaties levert zonder dat hij hoeft te worden opgeladen.

Deze knie is ontworpen voor volwassenen tot 80 kg.

Ook leverbaar: de VGK-XS

's werelds eerste Fluidic Processor Knee (FPK) voor kinderen

Kijk op onze website voor meer informatie.

LOTH **fabenim**

ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

www.lothfabenim.nl

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



Ontmoetingsdag KMK-vrijwilligers

Zaterdag 18 maart was het weer zover: de vrijwilligers van KMK hadden hun halfjaarlijkse bijeenkomst. Dit keer waren er vijftien mensen naar Epe afgereisd en hadden we in restaurant De Slimmerick een eigen zaaltje. Deze dag stond in het teken van een workshop, dus iedereen moest actief meedoen!

Na een korte kennismaking kwamen de volgende stellingen aan bod.

- ▶ Moet je op iedereen afstappen als je op een beurs staat?
- ▶ Draag je altijd het KMK-poloshirt als je voor KMK op pad bent?
- ▶ Sta je vóór of achter de stand van KMK?
- ▶ Ben je altijd samen met iemand in de stand?
- ▶ Is het doel van je voorlichting om mensen lid van KMK te maken?

Er ontstonden goede discussies waaruit bleek dat overal wat voor te zeggen is. De schriftelijke vragen die in tweetallen en later in viertallen werden beantwoord, zorgden ervoor dat er veel persoonlijke verhalen gedeeld konden worden. Óók tijdens de heerlijke lunch.

André Drost en Albert Velthuis, de twee nieuwe bestuursleden, waren ook aanwezig en leerden de KMK-vrijwilligers kennen. Als bestuur zullen we de vragen, tips en adviezen meenemen en er zeker op terugkomen. Om drie uur ging iedereen weer op weg naar huis, voorzien van nieuw standmateriaal. Het was een gezellige en leerzame dag voor iedereen. Bedankt voor jullie inzet.

NADINE DONDERS EN MARY VAN DIJK



Karen Koller, Mr. Msc. Mba, jurist gezondheidsrecht, werkzaam als consultant in het veld van medische hulpmiddelen en als ondersteuner van individuele patiënten vanuit haar eigen praktijk KollerVision

‘Twee prothesen’

‘Twee prothesen’ was de titel van een afwijzing door een zorgverzekeraar. Ik zag dit een maand geleden weer: een afwijzing van een badprothese. En dat terwijl de betreffende cliënt al sinds 2012 een badprothese had. Hij had nu, met een osseo-integratie sinds vorig jaar, nog meer behoefte aan veiligheid.

Hoes

De zorgverzekeraar sprak weer dezelfde woorden: ‘U wilt wat anders horen maar we vergoeden uw prothese niet’. Meneer diende maar gebruik te maken van krukken of een waterdichte hoes. Die hoes is al helemaal bizar als je je stoma rondom de pin in je been moet spoelen. De instrumentmaker had er alles aan gedaan, een aantal pogingen voor een aanvraag. Dat beschouwde de zorgverzekeraar als ‘bezwaar’ en de verzekerde werd direct doorverwezen naar de Geschillencommissie.

Hamsteren

Het blijft vervelend dat een groep prothesegebruikers moet strijden voor een badprothese. Hetzelfde geldt voor een sportprothese. Waarbij de zorgverzekeraar de verzekerde het gevoel geeft dat hij aan het ‘hamsteren’ is. Maar veiligheid is waar het daadwerkelijk om draait. Naast slijtage en het gewoon weer kunnen badden binnenshuis of daarbuiten.

Budget

De instrumentmakers zijn ook moegestreden. Ze krijgen een vast budget en daar kan net één prothese per cliënt van aangemeten worden. En binnen de levensduur van die prothese moet ook nog alle service vanuit dat budget verleend worden. En daarom weten veel mensen niet wat er speelt. Ook nu weer heb ik moeten pleiten voor een goed inzicht van de gebruiker en de meerwaarde van een tweede prothese ten behoeve van de veiligheid. De verzekerde in kwestie gaat er na de afwijzing in elk geval op alle fronten op achteruit. Na ruim tien jaar een badprothese gebruikt te hebben, wordt hij letterlijk nog verder teruggezet. In het recht noemen we dat ‘reformatio in pejus’: hervorming naar een slechtere situatie (na uitspraak van de zorgverzekeraar).

Helaas, zorgverzekeraars blijven handelen in strijd met de fundamentele rechten van mensen.

KAREN KOLLER

Nienke Hage

‘Ik ben er één van doorgaan’

22



Foto: Wilco van Dijen



Nienke Hage besloot na jaren van operaties, problemen en pijn dat amputatie van haar rechteronderbeen de beste oplossing was en ze leerde zichzelf in coronatijd lopen met een prothese. Met een man die als vrachtwagenchauffeur veel van huis is en twee kleine kinderen heeft ze een druk leven, maar met paardrijden als uitlaatklep lukt het haar allemaal.

Hoe begint jouw verhaal?

‘Ik ben geboren met een teratoom (een tumor bestaande uit stamcellen) op mijn heiligbeen. De tumor werd verwijderd, maar tijdens de operatie zijn er zenuwen geraakt. Mijn bilspier raakte verlamd en ik hield er een scheve voet aan over. Ze zeiden dat ik nooit zou kunnen lopen maar dat is gelukkig wel gelukt met spalken en speciale schoenen. Ik ben ook heel veel geopereerd aan dat been. Door dit alles heb ik een heftige jeugd gehad en ben veel gepest, maar ik heb toch altijd m’n mannetje gestaan.’

En na je kindertijd?

‘Toen ik 20 was, werd er een poging gedaan om mijn been recht te zetten met externe fixatuur. Dat is helaas gigantisch fout gegaan. Er volgde een periode van dik tien jaar van ziekenhuis, operaties en wel vijf medische missers. De doorbloeding van mijn voet werd steeds slechter en ik had ontzettend veel pijn. Uiteindelijk kon ik niks meer en kwam in een rolstoel terecht. Ik bleek ook CRPS te hebben (complex regionaal pijnsyndroom). Toen dacht ik wel dat mijn leven voorbij was... Maar ik ben er één van doorgaan en ben toch second opinions gaan vragen, ook in het buitenland. Daar zeiden ze dat amputatie de enige oplossing was, maar dat wilden ze in Nederland toen nog niet doen. Tot ik van het paard viel, precies op mijn slechte been. Het klinkt gek maar dat ongeluk is mijn redding geweest. Toen ging het balletje eindelijk rollen en kwam ik terecht bij een lieve arts die me wél serieus nam.’

Hoe heb je het definitieve besluit genomen?

‘We mochten meelopen met een amputatiesprekelaar en ik kreeg zelfs een amputatiepatiënt te spreken, die mij alles vertelde en alles liet zien. Dat hielp enorm, want dan weet je wat je kunt verwachten. Ik moest nog één keer door de medische molen, maar toen was het hele team het met me eens. Gek genoeg schrok ik eerst. Het is wat je wilt, maar het is ook onomkeerbaar... Gelukkig kregen we de tijd om alles rustig te bespreken. De operatie zelf was zwaar en de grootte van de wond viel me tegen, maar ze waren erg lief en na drie dagen liep ik al op één been met een looprek.’

Hoe hebben de kinderen het ervaren?

‘Die waren nog jong, maar ze zijn heel slim en ze werden er in het ziekenhuis goed in betrokken. Dat is zo belangrijk, want ze voelen toch wel wat er aan de hand is. Weer thuis moest ik mijn stomp zelf verzorgen en dat kun je niet verbergen. Maar ze kwamen erbij zitten, vonden het interessant en vroegen van alles. Op een gegeven moment gingen ze zelf het litteken verzorgen. Ze hebben het ook later altijd heel normaal gevonden.’

Wanneer kreeg je je eerste prothese?

‘Dat viel helaas samen met corona. Ik kon alleen videobellen met de therapeuten, dus moest het helemaal zelf doen, draagtijd opbouwen, leren traplopen, alles. En toen de scholen dichtgingen moest ik ook de kinderen thuis lesgeven. Dit was wel de zwaarste periode, maar aan de andere kant ook wel gaaf dat het toch gelukt is!’

Maar hoe zit dat nou met die paarden?

‘Paardrijden is mijn uitlaatklep, paarden geven me rust. Het is eigenlijk een soort therapie: ze beoordelen je niet en ze voelen precies aan hoe jij je voelt, dat is gewoon bizar. Als ik een rotdag hebt, dan legt Windsor - mijn vaste paard - zijn hoofd op mijn schouder, zo lief. Ik rijd bij een manege voor mensen met een beperking (www.manegebalans.nl). Dat is niet bewust gekozen maar toevallig de manege die het dichtstbij is. De sfeer is fantastisch en iedereen is altijd welkom.’

Heb je aanpassingen om paard te rijden?

‘Ik heb een prothese met een verstelbare voet, die ik in een stand kan zetten met de hak naar beneden; daardoor blijft mijn voet beter in de stijgbeugel. In het begin ‘klapperde’ de prothese, maar ik weet nu hoe ik grip moet houden. Verder rijd ik nu zonder aanpassingen, dat had ik nooit verwacht. Ik heb wel op maat gemaakte rijlaarzen, vergoed gekregen van de DVB Foundation voor ruiters met een handicap, dat is echt een cadeautje!’

Je man is vrachtwagenchauffeur en vaak van huis, lijkt me lastig...

‘Het is inderdaad moeilijk dat ik er vaak alleen voorsta, maar dat hoort nu eenmaal bij zijn beroep. Hij

‘De kinderen zijn schatjes en helpen heel veel’

Paspoort Nienke Hage

- ▶ Leeftijd: 32 jaar
- ▶ Woont in: Nieuwerkerk (bij Zierikzee)
- ▶ Met: echtgenoot Arno en zoontjes Chase (4) en Xander (8)
- ▶ Bijzonderheden: paardrijden is haar alles



wordt niet gelukkig van ander werk, en als hij niet gelukkig is, ben ik het ook niet. De kindjes zijn schatjes en ze helpen heel veel maar het zijn kinderen en die hoeven ook niet alles over te nemen. Het is mijn eigen keus geweest om kinderen te krijgen en het is een zegen dat ik ze heb mogen krijgen maar soms is het wel zwaar. En dan nog snappen mensen niet altijd dat ik moe ben... Ze denken: "Die zit lekker thuis met de kinderen", maar ze zien niet hoe vaak ik in het ziekenhuis zit of op de bank lig met pijn. Ik krijg nu wel meer een netwerk van mensen die ook iets hebben via Facebook en Whatsapp en ik heb sinds kort een goede vriendin op het dorp, die ook de kinderen kan opvangen als het in het ziekenhuis een keertje uitloopt.'

Ben je niet trots op jezelf dat je het allemaal voor elkaar krijgt?

'Soms wel, soms niet. Ik gá maar door, omdat ik voor mijn gevoel geen keus heb. Dat is tegelijk mijn kracht én mijn valkuil. Maar ondanks alles heb ik nooit spijt gehad van de amputatie. Soms kan ik mijn prothese niet aan omdat ik een blaar heb en dan ben ik echt wel eens boos, maar dan neem ik rust en komt het weer goed. Ik heb er hooguit spijt van dat het niet eerder is gebeurd.'

Het valt me op dat je er ondanks alles stralend uitziet...

'Haha, ja, daar zorg ik wel voor want dat helpt. Ik ben van de vintage, loop in jurkjes en met petticoats, en het interesseert me niet dat mensen kijken. Ik vind wel dat dat nog wat normaler moet worden. Ik hielp een keer bij mijn kindje in de klas. Ik had een korte broek aan en de kinderen keken. De juf zei: "Doe maar niet", maar ik zei: "Nee, kijk maar, raak maar aan, wat wil je weten?" En nu ben ik voor hen gewoon de mamma met het robotbeen.'

Hoe gaat het nu met je?

'Ik heb nog wel pijn, maar die is zoveel minder dan vroeger. Ik neem bewust geen pijnmedicatie omdat je daar suf van wordt en dat kan niet met kinderen. De CRPS is gelukkig weggebleven, maar sinds kort is mijn goede knie kapot door artrose en door al die jaren alles opvangen. Mijn lichaam is niet meer hetzelfde door alle klappen, dat is helaas gewoon een feit. Maar wat ik nog kán, dat doe ik. Mijn leven is niet gemakkelijk, maar dat geeft niet want het is niet anders. Zolang mijn man en kinderen gelukkig zijn, en ik mijn paarden heb, is het goed.'

ROSANNE FABER

*'Paarden
voelen
precies
aan hoe jij
je voelt'*

Succesvolle eerste

Mobility Clinic in Apeldoorn

In april werd de allereerste Mobility Clinic op initiatief van ProReva georganiseerd. Majella van Montfoort van ProReva nam het initiatief voor dit sportevenement. Het doel was simpel: zorgen dat meer mensen met een lichamelijke beperking op een aantrekkelijke en laagdrempelige manier sportief kunnen gaan bewegen. Hiervoor dook ze in haar netwerk en bracht een groep gelijkgestemden bij elkaar. Fysiotherapeuten, trainers en paratleten, sportverenigingen, instrumentmakers en leveranciers van orthopedische hulpmiddelen; elke expert bracht eigen ervaring en inzichten in.

'Iedereen is welkom bij de Mobility Clinics'

We trapten de eerste editie af bij atletiekvereniging AV'34 in Apeldoorn. Het weer zat wat tegen, maar de deelnemers waren gemotiveerd en trotseerden alle elementen; niemand liet zich weerhouden door de buien.

Wat is een Mobility Clinic?

Tijdens een Mobility Clinic kunnen orthese- of prothesegebruikers ervaring opdoen om sportiever

te gaan bewegen met hun hulpmiddel. De trainers doen oefeningen en geven tips hoe je je mobiliteit kunt verbeteren. Het maakt niet uit of iemand lekkerder wil leren lopen of de ambitie heeft om een nieuw wereldrecord op de 100 m sprint neer te zetten, iedereen is welkom bij de Mobility Clinics. We vinden dat iedereen moet kunnen meedoen in de maatschappij, dus ook aan sport! Als je beperkt wordt door een fysieke aandoening en je hebt wat extra ondersteuning nodig, is het aanbod bij reguliere sportclubs en -verenigingen best mager. Daarom maken we ons sterk om steeds meer trainers en fysiotherapeuten op te leiden die mensen met een fysieke beperking een veilig en effectief trainingsprogramma aan kunnen bieden. Ook de gemeente Apeldoorn onderschrijft dit doel. Sunita Biharie, de Apeldoornse wethouder van Welzijn en Sport, benadrukte dat in haar welkomstwoord.

Wat doet sporten voor iemand met een lichamelijke beperking?

Sportief bewegen doet wat met je, zeker als je het samen met anderen kunt doen. Door regelmatig te sporten, voel je je fysiek fitter en beter. Je kunt je spierkracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit verbeteren, waardoor het ook gemakkelijker wordt om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren. Als je je zelfverzekerder voelt in het bewegen, voel je je ook onafhankelijker. Mensen die sporten, ervaren minder stress en hebben een beter zelfbeeld. Realiseer je ook wat sporten sociaal met je doet. Bij een sportvereniging ontmoet je nieuwe mensen en er ontstaan soms heel nieuwe vriendschappen. Bovendien kun je elkaar inspireren en motiveren.

Lopen op een blade

Prothesedragers die hadden aangegeven een blade te willen uitproberen, werden vooraf gebeld. Het monteren van een blade moet technisch mogelijk zijn. Bij iedere lengte of ieder gewicht en niveau van amputatie hoort een andere versie van de blade. Je realiseert je vaak niet hoeveel techniek erbij komt kijken. 'Je kunt niet zomaar even een blade onder je prothesekoker klikken', vertelt Dave de Jong van ProReva. 'Zo moet je bijvoorbeeld voldoende lengte houden bij het rennen. Een blade buigt bij het



rennen dieper door dan een gewone prothese. En we letten ook goed op de juiste uitlijning. Je wilt niet dat iemand omkiepert!

Sporten met een hulpmiddel

Voor de trainingen kwamen ook Anna van Team Para Atletiek en Lisan van Össur naar AV'34. Zij zijn beiden gespecialiseerd in het trainen van (beginnende) sporters met een lichamelijke beperking, bijvoorbeeld bij het lopen op een blade. Ze deelden hun enthousiasme en kennis op de atletiekbaan. Iedereen deed fanatiek mee aan de warming-up, de training en de Pilates-les van Anna. Opgeven was voor geen van de deelnemers een optie! Het maakt echt niet uit wat je beperking is; er is altijd een manier om te bewegen, is de overtuiging van Anna. Lisan zegt: 'Het leukste aan mijn werk is mensen te laten zien en te leren dat een amputatie een nieuw begin is, geen einde.' En dat straalt er vanaf!

Frame running

Naast de training van Anna en Lisan konden deelnemers ook kennismaken met frame running (hardlopen met behulp van een 'running frame' of op maat gemaakte loopfiets). Onder begeleiding van Petra en Cathrien probeerden een paar mensen de running frames eerst voorzichtig uit, maar al snel werden de eerste rondjes op de atletiekbaan gelopen. Voor sommigen was dit de eerste keer sinds tijden dat ze zich zo vrij konden bewegen! En dat was te zien op de gezichten.

Blijge gezichten

We wilden vooral dat de deelnemers een leuke dag zouden beleven. En dat is gelukt! Naarmate de dag vorderde, werden de gezichten blijer en de blikken fanatieker. 'Ik heb weer bewogen en mezelf vandaag zo vaak overwonnen', bekende een stralende deelnemer, 'ik ben in tijden niet zo gelukkig geweest!'

Mobility Clinics in Zwolle en Hilversum

Na deze succesvolle pilot in Apeldoorn zijn we van plan meerdere Mobility Clinics te organiseren. We komen in ieder geval in september naar Zwolle en begin 2024 staat Hilversum op de planning.

Meer informatie of vragen?

Wil je meer weten over de Mobility Clinic? Je kunt ons mailen via academie@proreva.nl of bellen met 055 543 0900.

RTV Apeldoorn maakte een mooie samenvatting van de ochtend. Je kunt de beelden terugkijken via <https://youtu.be/ZQkaxFgpujg>

HANNEKE VAN DER VELDE, PROREVA



27

KorterMaarKrachtig was uiteraard ook aanwezig bij de Mobility Clinic. Helaas werkte het weer niet lekker mee, maar de echte sporters gingen toch de baan op om de door Össur en ProReva meegenomen blades uit te proberen. Mary van Dijk en ik waren er om vragen te beantwoorden over KorterMaarKrachtig. Er waren ook vertegenwoordigers van andere organisaties, zoals Uniek Sporten, waar wij de tafel mee deelden.

Gezellig

Vanwege de vele buien kregen de standhouders een plek in het krachthok naast de atletiekbaan. In deze wat krappe, maar warme ruimte werd het gezellig druk. Naast alle informatiestands konden de deelnemers hier hun blade laten monteren. Gelukkig was het zo wel snel lekker warm en dat konden we van de weersomstandigheden buiten niet echt zeggen. Wij hebben veel mensen ontmoet, waarvan de meesten Mary al leken te kennen. Voor mij waren het vooral veel nieuwe contacten. We hebben veel interessante gesprekken gevoerd, veel informatie kunnen uitdelen en de bezoekers verteld over het mooie werk van KorterMaarKrachtig.

Mei

Er zullen meer 'beweedagen' georganiseerd worden, maar dan liever niet meer begin april. Dan hebben we meer kans om buiten te staan en komen er misschien nog wat meer mensen op af.

ELLEN NIEUWLAND

Zilan

op weg naar Milaan 2026

Mijn laatste verslagje is alweer een tijdje geleden. Ik heb toen geschreven over het verleggen van de financiële prioriteiten binnen NOC*NSF. Er is helaas niet voldoende *funding* voor para-snowboarden waardoor dit seizoen veel vanuit mijzelf moet komen. Samen met mijn ouders en trainer probeer ik er het beste uit te halen. Het is wel veel geregeld. Goed bekijken welke wedstrijden er zijn en bij welke wedstrijden ik aanwezig wil en kan zijn. Waar kan ik overnachten en hoe kom ik er?

De wedstrijden

Op 16 en 17 februari heb ik voor de eerste keer officieel een boardercross-wedstrijd (=sbx) gedaan in paralympische setting. Dit was in Grasgehen in Duitsland. Mijn trainingsdag ging niet zo best aangezien ik geen goed gewaxed board had en ik had ook geen coach mee. Ik kwam amper vooruit en



kreeg niet voldoende snelheid. De sneeuw was door de hoge temperatuur zacht. Toch ben ik blij met wat ik heb geleerd tijdens de trainingsdag en de twee wedstrijddagen. Ik ging er samen heen met Tymen Schavemaker, een andere snowboarder (hij heeft uiteindelijk niet meegedaan).

Flamingolunch

Eén voor één druppelden ze binnen, op zaterdag 25 maart, in Restaurant Darthuizen in Leersum. Met 'ze' bedoel ik de Flamingo's. Voor velen van jullie inmiddels een bekend begrip maar er zijn ook mensen waarbij de wenkbrauwen nu in een vragend gebaar een centimeter omhooggaan. Dus een korte toelichting is op zijn plaats.

Eenbenige dames

Er was eens... (echt heel lang geleden) een ledenvergadering van KorterMaarKrachtig waar onder andere een aantal eenbenige dames naartoe was gekomen, waaronder mijn eigen persoontje. Maar ook Marianne Timmer. Nee, niet die van het schaatsen, maar een andere Marianne met toevallig dezelfde achternaam. Journaliste van beroep en helaas jaren geleden op veel te jonge leeftijd overleden. Met, als ik me niet vergis, in totaal acht vrouwen hebben we op die dag gezellig geluncht en we waren het er unaniem over eens dat zo'n ledenvergadering niet aan ons was besteed. Te saai, te langdradig en er werd vooral te weinig gelachen! Wij wilden vrouwenpraat, nuttige tips & tricks. En humor!

Hakhoogteverschil

Zo werd daar aan tafel het idee geboren om eens per jaar met alleen vrouwen samen te komen om gezellig te lunchen en te

kletsen over dingen waar alleen vrouwen met een amputatie van arm of been mee worstelden. Dus geen gesprekken over welk wasmiddel nou het schoonst wast of welk parfum het lekkerst ruikt. Nee, bij ons mocht het alleen gaan over zaken die er echt toe deden: hoe los je het hakhoogteverschil op wanneer je eens écht leuke schoenen wilt dragen in plaats van de eeuwige degelijke platte schoenen. Of welk maandverband kun je nu het beste gebruiken wanneer je een koker tot in je lies draagt. Marianne beheerde destijds de mailgroep die werd aangemaakt. Maar die moest natuurlijk een naam hebben. Wíe precies met de naam 'Flamingo's' kwam weet ik niet, maar we vonden 'm allemaal geweldig. Wij, op dat moment een klein clubje eenbenige vrouwen, konden ons wel identificeren met die prachtige, statige en vooral trotse roze vogel die zo vaak op één poot staat.

Ober Niels

De Flamingo's waren geboren! In de loop der jaren was er uiteraard verloop, maar hoe leuk om te zien dat we intussen met gemiddeld zo'n 25 vrouwen lunchen, praten en lachen. Sinds kort niet één maar zelfs twee keer per jaar. Altijd bij hetzelfde restaurant met iedere keer weer onze vaste ober NIELS. Ja, met hoofdletters, want Niels is er één uit duizenden. Hij is altijd blij ons te zien en laveert professioneel met borden

Gewonnen

Op de eerste wedstrijddag heb ik drie runs gedaan. Aangezien er niet veel mensen meededen met deze wedstrijd hoefde ik maar tegen één iemand. Hij kwam uit Zwitserland. Er zouden er eerst vier meedoen. In de finale viel ik, waardoor ik 20 seconden achterstond. Uiteindelijk viel mijn tegenstander ook en heb ik hem nog kunnen inhalen. Ik was heel erg blij met de eerste plek voor mijn eerste sbx-wedstrijd. Natuurlijk wil ik nog beter worden en meer oefenen. En daarom train ik nu bijna elke zaterdag met Hendrik-Jan Cassee.

Op zaterdag 11 maart heb ik nog een wedstrijd in Zoetermeer gedaan. Dit was een NK-scholen-wedstrijd waarbij ik voor het eerst de gewone slalom heb gedaan. Het was enorm wennen voor mij maar de wedstrijd ging goed. Ik heb meer ervaring kunnen opdoen en heb een leuke dag gehad.

Trainen

Nu ga ik weer binnen trainen en mezelf zoveel mogelijk dingen leren samen met mijn trainer. Ook zal ik me weer meer moeten richten op school en op krachtsport want als ik sneller wil worden moet ik er wel iets voor over hebben.

ZILAN GIJSEN



salades, broodjes en drankjes tussen ons door. En zonder blikken of blozen ziet hij vanuit zijn ooghoeken hoe een aantal dames midden in de eetzaal de broek laat zakken om even elkaars prothesen goed te kunnen bekijken. Onze Niels kijkt nergens meer vreemd van op! Ik vraag me eigenlijk af of er een soortgelijke mannengroep bestaat die zich gelukkig mag prijzen met een serveerster met dezelfde kwaliteiten als Niels...

Meedoen?

Nieuwe aanwas is altijd meer dan welkom. Mis je een hand, arm, voet, been of alle vier, en lijkt het je gezellig eens aan te sluiten? Schroom niet en geef je op bij Nadine Donders via nadinedonders@kortermarkrachtig.com. Wie weet tot ziens!

HANNEKE MOOIJ



Veronique Gorter is moeder van Jesslyn (14), Christina (12) en Benjamin (6) en partner van Bas. Benjamin is geboren met fibula aplasie. In deze column vertelt zij over haar belevenissen met Benjamin.

Voorjaarsvakantie!

De voorjaarsvakantie staat bij ons al jaren in het teken van het 'mannenweekend'. Benjamin gaat dan samen met zijn vader en nog zo'n veertig andere vrienden naar de Ardennen. Dat zijn overigens niet alleen maar mannen, maar omdat papa en Benjamin altijd samen gaan, hebben wij dat zo genoemd. Er wordt dan een grote villa gehuurd, uiteraard met zwembad, en ze doen een hoop leuke dingen met elkaar.

Waterrat

Benjamin heeft dit jaar bijna 24 uur per dag in het water gelegen met andere kinderen. Oké, af en toe poolen was er ook nog bij. En soms even voor een groepsfoto het water uit. Dan maar in alleen een zwembroek op de foto. Het blijft een heerlijke waterrat. Terwijl papa steeds probeerde om wat met hem samen te gaan doen, kwamen ze maar niet verder dan het zwembad. Van 's ochtends na het ontbijt: 'Ik ga zwemmen!' tot 's avonds ver in de late uurtjes (lees: 12 uur 's nachts): 'Moet ik er nu al uit?' Heerlijk vindt hij het, duiken, bommetjes maken, met een bal overgooien, het maakt allemaal niet uit.

Flessenhouderbeen

Ik denk dat Benjamin het ook fijn vindt zonder been een beetje te dobberen. Het zal best wat gewicht schelen en je hoeft ook gewoon even niks, behalve blijven drijven dan! Hij heeft energie voor dertig in plaats van voor tien met zijn ADHD, zonder medicatie. In de vakanties kan hij gewoon lekker doen wat hij fijn vindt. Zijn been heeft dan ook zo ongeveer het hele weekend braaf op de vensterbank staan wachten tot het weer eens nodig was. Mensen gingen het al gebruiken als spaarpot voor kleingeld. En als flessenhouder was dat been ook superhandig!

Moe

Zondagmiddag kwam dan toch zijn breekpunt. Na het middageten ging Benjamin heel even een filmpje kijken. Maar niet zo lang hoor, het water wacht! Welgeteld drie minuten later lag hij op een bankje in diepe slaap. Papa heeft hem maar even een uurtje laten liggen. Na zijn schoonheidsslaapje vertelde hij dat hij toch wel een beetje moe was van al dat gezwem. Maar hij wilde toch nog één keer zwemmen in het donker. Volgend jaar wil hij een hele week blijven! Mama vindt dat maar niks. Een weekend duurt al erg lang zonder dat kleine stuiterballetje in huis!

VERONIQUE GORTER

‘Als je het kunt, moet je het ook mogen’

Motorrijden voor gehandicapten

Op de drukke motorbeurs in Utrecht staat in hal 9 de stand van Stichting Mobiliteit voor Gehandicapten (SMvG). De stichting hoort bij MMvG (Motor Mobiliteit voor Gehandicapten), een organisatie die al sinds jaar en dag motorrijden mogelijk maakt voor mensen met een beperking. Hun stelregel: als het CBR zegt dat het veilig kan, dan is het ook veilig.

Er komt een jongen aan de stand die speciaal voor MMvG naar de beurs is gekomen. ‘Ik heb anderhalf jaar geleden een ongeluk gehad met de motor, waardoor ik mijn linkeronderarm nu niet meer kan gebruiken,’ vertelt hij. ‘Toen ik wakker werd in het ziekenhuis vertelde mijn moeder me meteen over jullie. Ze had al zitten googelen. Ze wist dat ik toch wel weer terug op de motor zou willen.’ Tjerk de Ruiter, de medisch specialist van de stichting, stelt hem enkele vragen en bekijkt zijn arm. ‘Dat moet zeker lukken,’ zegt hij optimistisch. ‘En ik snap het helemaal hoor. Motorrijden is niet iets wat je wilt,

het is iets wat je moet.’ De meeste mensen die bij MMvG aankloppen hebben een aangeboren ledemaatverkorting of een ongeluk gehad.

Voorbeeldprothese

Wilfred Mijnheer komt erbij staan. Hij laat een voorbeeldprothese zien. ‘Dit is een fietsmodel,’ gaat hij verder, ‘dat is open aan de bovenkant. Motorrijders krijgen er nog een kap overheen, omdat de arm anders onderkoeld kan raken. Het systeem is verder hetzelfde.’ Je doet de prothese om met klittenband. Op de elleboog zit een scharnier en een demper. Je kunt hem maar in één bepaalde hoek buigen, zodat de prothese je opvangt als je plotseling moet remmen en je de controle over het voertuig houdt. ‘Zeker als je iemand achterop hebt, is het belangrijk dat de prothese dit opvangt.’ Aan de voorkant van de prothese zit een soort ‘hand’, de ‘free lock’, die het stuur vastgrijpt en ook bij een noodstop blijft zitten, maar die wel losschiet bij een mogelijke valpartij.

Groeien

MMvG strijdt al jaren voor eerlijke rechten voor mensen met een beperking. Ze zijn de enige ter wereld die motorrijden voor mensen met een beperking op zo’n georganiseerde manier mogelijk maken. Tijdens de beurs kregen ze onder meer CARA, de ‘Vlaamse CBR’, op bezoek, die graag wilde weten hoe ze

30



1. Links: Lambert Koops (van rijsschool Koops), rechts: Wilfred Mijnheer, Albert Lukens en Tjerk de Ruiter.

2. Een bezoeker met een handbeperking doet de BodyCheck.

3. De BodyCheck. Op de vloer meten de sensoren hoe snel je kunt afstappen en hoeveel gewicht je kunt dragen als de motor opzij valt. Op het stuur het lampje dat gaat branden om je reflexen te testen. In het stuur zitten ook verscheidene sensoren.

4. Uw verslaggever op de BodyCheck!

Aspirant motorrijders kunnen vrijblijvend langskomen op een zittingsdag in Assen. Die dagen worden iedere maand gehouden en zijn gratis te bezoeken. Zie ook www.mmvG.nl.



het aanpakken. In België zijn namelijk ook veel mensen met dezelfde vraag. Mijnheer: ‘We vertellen graag aan onze zuiderburen hoe we het doen, maar het is moeilijk om te laten zien hoe je het opzet, want dat kan bijna niet in één keer. Het is bij ons over de jaren gegroeid: elke keer als we iemand vonden die enthousiast was groeiden we een stukje verder. Veel medisch specialisten moesten erg wennen aan het idee en wilden niet direct meewerken. Gelukkig vonden we Tjerk de Ruiter, een revalidatiearts die zelf ook een passie voor motorrijden heeft... Zie zo iemand maar eens een-twee-drie te vinden.’

BodyCheck

De Ruiter: ‘De regels waren eerst heel onduidelijk en ook niet eerlijk. Snel genoeg kunnen stoppen, hard genoeg aan de rem kunnen trekken: het was allemaal subjectief. Je kunt een stukje gaan rijden, maar de ene keer staat er meer wind dan de andere of is het wegdek net anders. Daarom hebben we de BodyCheck ontworpen, een soort testmotor met meetinstrumenten. Het CBR heeft de eisen vastgesteld, die wij nu meetbaar kunnen maken. Hoeveel Newtonmeter kun je knijpen met je handen? En hoe snel kun je van je motor afstappen als hij naar de zijkant valt? Op de BodyCheck zitten sensoren die alles precies meten.’ Een noodstop gaat dan ongeveer zo: iemand drukt achter je rug op een knopje, waarna er een lamp gaat branden op het stuur en de timer begint te lopen. De BodyCheck meet vervolgens binnen hoeveel seconden, tot twee decimalen precies, jij de plank op de grond aanraakt en hoe snel je aan de rem trekt.

De Ruiter: ‘Je kunt niet slagen of zakken voor de BodyCheck, het geeft ons alleen inzicht in waar je staat. Als je bijvoorbeeld niet hard genoeg kunt remmen, dan kunnen we kijken of een motor die lichter remt misschien wat voor jou is, of dat je het kunt trainen. In een enkel geval, meestal bij een hersenaandoening, maakt de BodyCheck duidelijk dat je niet meer veilig kunt motorrijden.’ Dat de testen streng genoeg zijn staat buiten kijf, want het lukte mij (HJ) niet eens om ervoor te slagen.

Rijles

Voorop staat: als mensen een rijexamen doen en ze komen door de bijzondere verrichtingen en andere testen heen - als ze het kunnen dus - dan moeten ze het ook mogen. Kom je door de BodyCheck heen, dan kun je bij rijkschool Koops op rijles zodat je daarna officieel examen kunt doen. Deze rijkschool is aangesloten bij de stichting. Eigenaar Lambert Koops: ‘We zijn er van het begin af aan bij. We deden al autoaanpassingen voor mensen met een beperking. Op een dag kwam er iemand naar ons toe met de vraag of wij een lesmotor beschikbaar zouden willen stellen om mee te experimenteren. We hadden er nog wel eentje over. Zo zijn wij de lessen gaan geven aan mensen die met een beperking willen motorrijden. Het kost wat extra moeite en is niet per se heel winstgevend, maar we vinden het gewoon leuk. Naast de reguliere leerlingen hebben we zo’n dertig mensen per jaar vanuit de stichting, waarvan veruit de meesten alleen opnieuw hun rijbewijs moeten halen. Slechts een enkeling doet bij ons een volledige opleiding.’

HANNAH JIMMINK

OP EEN ANDER BEEN GEZET!

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.

Samen op een ander been zetten

Mijn naam is Bert Voskuil. Door sommigen ook wel 'Benen-Bert' genoemd. Al 36 jaar werk ik als orthopedisch instrumentmaker bij De Hoogstraat Orthopedietechniek. Voor kinderen met reductiedefecten en amputaties maak ik voorzieningen, zodat zij goed kunnen functioneren.



Ontstaan

Samen met een kinderfysiotherapeut kreeg ik ruim 25 jaar geleden het idee om deze groep kinderen en hun ouders met elkaar in contact te brengen. Het zou een meerwaarde kunnen hebben als kinderen elkaar konden ontmoeten en ervaringen delen. En voor ouders als zij informatie met elkaar konden uitwisselen. Dit was zo'n succes, dat de groep elk jaar verdubbelde. Op deze manier is de werkgroep 'Op een ander been gezet' ontstaan.

Activiteiten

Vanaf het begin dat 'Op een ander been gezet' bestaat, is er elk jaar (behalve tijdens corona) een familiedag geweest. Daarnaast ontstonden er ook nog andere activiteiten, zoals het zwemfeestje voor kinderen tot 10 jaar in zwembad Aqua Mundo en de zeilweekenden voor 10-plussers op het eiland Robinson Crusoe. En niet te vergeten sinds een paar jaar de 'buitenbeentjesdag', waar ouders en kinderen gezamenlijk survivals.

Betrokkenheid

Ik vind het mooi dat ik kinderen kan helpen. Ze missen iets wat ik kan aanvullen. Daardoor kunnen ze beter functioneren en meer plezier hebben. Uiteraard spreek ik ook veel ouders. Je bouwt een sterke band op met het hele gezin, vaak jarenlang. Veel kinderen zijn nu volwassen en ik zie ze nog steeds. Die band en interactie is wat mijn werk zo leuk maakt. Het gaat niet alleen om het technische van mijn vak, maar ook om het betrokken zijn met kind en ouder.

Ik werk veel samen met mijn collega Coen Heger. Hij zal over een tijdje het stokje van mij overnemen als ik met pensioen ga, zowel bij De Hoogstraat Orthopedietechniek als bij 'Op een ander been gezet'.

BERT VOSKUIL

Zeilkamp op de Loosdrechtse Plassen

In het weekend van 1 tot en met 3 september 2023 organiseert 'Op een ander been gezet' weer het jaarlijkse zeilkamp op de Loosdrechtse Plassen voor kinderen van 10 tot 18 jaar die een beenamputatie hebben ondergaan of een kort been hebben. Binnenkort krijgen al deze kinderen een uitnodiging in hun mailbox (mits hun ouders lid zijn van KorterMaarKrachtig!). Kom jij ook?



Buitenbeentjesdag bij Wilgje Buitensport

De Buitenbeentjesdag van 'Op een ander been gezet' wordt dit jaar gehouden op zaterdag 23 september. Het belooft weer een spetterende dag te worden bij Wilgje Buitensport in Buren. Binnenkort krijgen alle kinderen een uitnodiging in hun mailbox (mits hun ouders lid zijn van KorterMaarKrachtig!). Kom jij ook?



Deel 2

Was het een haai?



'Was het een haai?' Een vraag die veel ouders van een kind met een been- of armprothese zullen herkennen. Een ander kind komt naar jullie toe en stelt deze vraag of een variant daarop, met een leeuw of een krokodil... We maken het allemaal mee, die momenten waarop de prothese aanleiding is voor grappige, irritante of ontroerende ervaringen. 'Kort&Krachtig!' is nieuwsgierig en vroeg de leden van 'Op een ander been gezet' naar hún ervaringen. Deze keer het verhaal van Nicolaas, de vader van Kei.

Zwemmen doe je toch lekker zonder je prothesen! Toen Kei uit de kleedkamer van het zwembad stapte, zei een jongetje: 'Kijk papa, dat jongetje is gehandicapt'. 'Nee hoor', riep de moeder van Kei, 'dat lijkt maar zo!'. Waarop Kei zei: 'Als je je niet gehandicapt voelt, dan ben je dat toch ook niet!?'.

NICOLAAS, VADER VAN KEI

Heb jij ook een leuk of ontroerend verhaal? Stuur het op naar redactie@kortermaarkrchtig.com!



33



Agenda

Zaterdag 3 juni 2023
Jubileumfeest 25-jarig bestaan
'Op een ander been gezet'
De aanmelding is gesloten.

Van 1 tot en met 3 september 2023
Zeilkamp 10+
Loosdrechtse Plassen

Zaterdag 23 september 2023
Buitenbeentjesdag 2023
Bij Wilgje Buitensport in Buren





Ready for Water!?

Waterproof Solutions by Össur

Om een Life Without Limitations mogelijk te maken, moeten we rekening houden met de rol van water in het leven van mensen. Dit geldt zeker voor de zeer actieve mensen die niet kunnen wachten om het volgende niveau van mobiliteit te bereiken. Maar voor velen kunnen eenvoudige dagelijkse activiteiten zoals een douche nemen, de tuin besproeien, de auto wassen of langs een meer lopen een uitdaging zijn of worden ze volledig vermeden. Maar nu niet meer!

Össur's assortiment van waterbestendige producten geeft iedereen, ongeacht het activiteitsniveau, een voorproefje van hoe het leven kan zijn als je je geen zorgen hoeft te maken over spatten of onderdompelen in water.



Scan de QR code

en ontdek meer over onze waterproof solutions.



WWW.OSSUR.NL

Het zwemfeest was... een feest!



35

Hebben jullie ook zo genoten van het zwemfeest in Aqua Mundo op 23 maart?

Wat was het weer een feestje hè! Eerst kregen jullie de uitnodiging op de mat. Eindelijk! Na drie jaar mochten we weer met elkaar een zwemfeest organiseren. Ontzettend leuk dat jullie broertjes en zusjes ook meekwamen, gezellig dat jullie erbij waren! Het was te merken dat jullie het zwemfeest ook gemist hadden want de boeking liep heel snel vol, zelfs zó snel dat we mensen moesten teleurstellen. Dit vonden wij uiteraard erg jammer!

Golven

We hebben jullie zien genieten! De wildwaterbaan blijft favoriet, het kan niet snel en hard genoeg gaan. Ook de golven in het grote bad blijven leuk! De duikbrillen en zwemtributen gingen mee het water in en de middag vloog om. Het was ontzettend leuk om veel nieuwe mensen te ontmoeten. Het is fijn dat jullie ouders hier hun

energie en tijd aan willen geven. Het blijft goed om te merken dat er duidelijk behoefte is aan deze activiteiten. Ook de contacten met ouders aan de rand van het zwembad waren fijn. Wij hebben genoten van jullie blije koppies, jullie energie en gespetter in het water!

Jubileum

Op 3 juni vieren we feest bij De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht. De werkgroep 'Op een ander been gezet' bestaat dan 25 jaar. We zouden het ontzettend leuk en gezellig vinden om jullie weer te zien. Als het goed is, hebben jullie de uitnodiging ontvangen.

Hopelijk tot snel!

WILMA KWAKERNAAK

Yves Nkomezi

‘Zitvolleybal is echt mijn sport!’



Wie ben je?

Mijn naam is Yves Nkomezi. Ik ben 31 jaar en ik kom uit Rwanda, in Afrika.

Geboren in Rwanda en nu in Nederland. Vertel.

In 2012 was ik met het Rwandese zitvolleybalteam in Nederland, in voorbereiding op de Paralympische Spelen. Ik vond Nederland een fijn land en ik zag dat het voor mij beter zou zijn om hier te wonen dan in Rwanda. Daar was het leven voor mij moeilijk, door mijn handicap. In Nederland zijn de voorzieningen veel beter. En daarom ben ik in Nederland gebleven.

Je mist allebei je onderbenen. Hoe is dat gekomen?

Ik ben geboren met een afwijking aan mijn benen. Ze hadden geen kracht, waardoor ik niet kon staan. Ik heb ook nooit ‘echt’ kunnen lopen. Toen ik 4 was hebben de dokters besloten dat het beter was om mijn onderbenen te amputeren. Dan kon ik prothesen krijgen en leren lopen.

Als je 4 bent, ben je nog volop in de groei. Kreeg je steeds nieuwe prothesen?

Dat klopt. Ik heb verschillende prothesen gehad terwijl ik opgroeide. In het begin kreeg ik houten prothesen, die ik met een riem over mijn schouders moest vastmaken. Anders bleven ze niet zitten. Pas toen ik op de middelbare school zat kreeg ik betere prothesen, van metaal.

Met prothesen kon je leren lopen. Weet je nog hoe dat voelde?

Ja, dat was heel bijzonder. Ik kon me ineens heel snel verplaatsen, met mijn prothesen en krukken. Ik was een kind en wilde natuurlijk meedoen met mijn vriendjes. Nu kon ik ineens wel meedoen met voetbal. Met mijn krukken kon ik mooi op doel staan, als keeper.

En nu speel je zitvolleybal. Hoe lang doe je dat al?

Vanaf 2003 was ik al bezig met een vorm van zitvolleybal, maar pas in 2009 kregen we een echte zitvolleybaltrainer. Zijn naam was Jouke. Hij heeft ons, het nationale team van Rwanda, getraind en dankzij hem konden we ook een keer naar Duitsland voor een soort competitie. Dat was een mooie tijd.

Wat is er zo leuk aan zitvolleybal?

Dat bijna iedereen kan meedoen. Als je handen hebt, kun je spelen. En je beweegt veel. Dat is belangrijk voor je gezondheid. En het is een teamsport. Ik vind het leuk om met andere spelers samen te spelen.



Ben je in Nederland gelijk weer gaan zitvolleyballen?

Nee, dat heeft even geduurd. Ik woon in de buurt van Den Haag en daar was toen geen zitvolleybalteam. Ik heb daarom eerst een tijd rolstoelhandbal gespeeld, bij Quintus in het Westland. Dat ging hartstikke leuk. Ik heb toen ook in het Nederlandse team gezeten. Daarmee ben ik zelfs Europees Kampioen geworden.

Je was Europees Kampioen en toch ben je met die sport gestopt. Waarom?

Zitvolleybal is echt mijn sport. Dat had ik lang gedaan en ik miste het. Rolstoelhandbal ging heel goed, maar ik heb toch gekozen voor zitvolleybal. Ik ben gaan zoeken naar een team en dat heb ik gevonden in Den Haag.

En waar ben je toen terechtgekomen?

Bij Sovicos. Daar hadden ze een nieuw team waar ik kon mee-

trainen. Dat was leuk, maar de trainster, Yvonne, zag al snel dat mijn niveau te hoog was voor de andere spelers die daar speelden. We vonden het beter als ik ging meedoen met een team op het hoogste niveau. Dankzij haar ben ik bij ZVH uit Zevenhuizen terechtgekomen. Dat was niet zo ver rijden en zij speelden in de Eredivisie.

En via Zevenhuizen kwam je ook in Oranje?

Dat klopt. Bij Zevenhuizen zaten ook internationals. Via hen is het balletje gaan rollen. Ik mocht meetrainen en het beviel zo goed dat ik mocht blijven. Omdat ik inmiddels een Nederlands paspoort had, mocht ik voor Oranje uitkomen. Ik heb al meegedaan aan het EK en het WK. Vorig jaar op het WK in Bosnië speelden we twee keer tegen mijn geboorteland. Dat was heel bijzonder. Nu zat ik ineens tegenover mijn oud-teamgenoten. We hebben toen één keer van Rwanda gewonnen en één keer verloren. Iedereen blij.

Moet je een amputatie hebben om in het Nederlands team te mogen spelen?

Nee, dat hoeft niet. Een aantal spelers van het team mist een been, maar niet iedereen. Er zijn ook spelers met een andere beperking. Internationaal is er een classificatiesysteem, dat bepaalt wie er mogen meedoen aan officiële toernooien. Spelers met een amputatie mogen altijd meedoen.

En hoe zit dat in de Nederlandse competitie?

In de competitie mag iedereen meedoen. Je hoeft geen beperking te hebben om te mogen zitvolleyballen. Ik vind het heel fijn dat spelers mét en zonder beperking samen spelen. We vullen elkaar goed aan. Ik vind het fantastisch als iemand zonder beperking ervoor kiest om ook te gaan zitten om samen met ons te spelen. Ik vind zitvolleybal echt de beste sport voor mensen met een amputatie aan de benen. En ik hoop dat er meer spelers bijkomen, zowel mét als zonder beperking.

Je speelt nu in Haarlem, maar je woont in de omgeving van Den Haag. Hoe ben je bij Spaarnestad beland?

ZVH kon helaas niet meer meedoen aan de competitie. We hadden te weinig spelers. Dat was ontzettend jammer. De spelers die door wilden, zijn op zoek gegaan naar een andere club. Spaarnestad was voor mij het dichtstbij. Een uur rijden, maar dat heb ik ervoor over. Wel hoop ik dat er meer teams komen. Misschien Sovicos in Den Haag wel. Dat is beter voor mij en ook voor de competitie.

Wat hoop je te bereiken in het zitvolleybal?

Mijn grootste droom is meedoen aan de Paralympische Spelen. Dat wordt wel lastig. Europa heeft veel sterke zitvolleyballanden. Kwalificeren is daarom moeilijk voor ons. Maar wie weet. En ik hoop natuurlijk een keer landskampioen te worden, misschien wel met Spaarnestad.

ROBIN DE HAAN, OPRICHTER SPAARNESTAD ZITVOLLEYBAL

Meer weten over zitvolleybal en waar je dit kunt doen? Kijk dan eens op de website van de Nederlandse Volleybalbond: www.nevobo.nl/wedstrijdsport/zitvolleybal/starten-met-zitvolleybal/

COLUMN!

Pech onderweg



Dit voorjaar maakten we een rondreis door Midden-Europa. Slovenië was onze eindbestemming en ik wilde naar Bled, want als ik alle plaatjes moest geloven moest het daar prachtig zijn. En dat was het!



We zetten onze camper op een prachtig plekje en Marcel wilde meteen een wandeling om het meer maken om het kerkje te fotograferen.

Dus wandelschoenen aan, krukken mee en gaan. Ik ben geen fan van wandelen, want er is altijd wel een pijntje dat de lol er vanaf haalt. Maar goed, het was een prachtige omgeving en wandelen is gezond, dus hoppekee, de heupen los!

Na een half uur wandelen stopte Marcel. Hij had een plan! We moesten maar eens een heel rondje om het meer lopen. Nou moet u weten dat dat meer een omtrek had van 7 kilometer en dat 3 kilometer voor mijn lijf meestal wel de max is. Ik moest drie keer slikken.

Maar ik liet me niet kennen. Ik liep dapper mee. Kilometer na kilometer. En net toen we vijf kilometer hadden gelopen maakte mijn protheseknie een vreemde beweging. Na een beetje schudden bleek de knie niets meer te doen. En toen besefte ik ineens dat ik hem vergeten was op te laden...

Ik zette alle stoerheid aan de kant en zei dat ik er klaar mee was. Ik wilde een stoel en sap. Dus het eerste het beste cafeetje deden we aan. Ik kreeg geen sap maar wijn, zodat ik weer lef zou krijgen zeker. Ik ken Marcel. Gelukkig zagen we een bus langskomen en zwaaiend met de krukken hielden we hem aan. De chauffeur zei nog dat we dat kleine stukje best konden lopen. Nou, doe dat lekker zelf, dacht ik, toen ik mezelf de bus in hees en het kaartje van 4 euro met plezier betaalde. Hoe kon ik uitleggen dat mijn batterij leeg was?

'Na een beetje schudden bleek de knie niets meer te doen...'

Wat was het heerlijk toen we weer bij onze camper waren en ik uit kon kijken over het meer om letterlijk en figuurlijk op te laden!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Klaar voor de lente met de mHand Adapt

- Ultralicht en comfortabel
- Unieke en intuïtieve grijpfunctie
- Ideale prothesehand voor tuinieren, fietsen en sporten



kijk op <https://www.facebook.com/moveableEU/> voor meer informatie

 +31 6 485 728 05

 info@moveable.nl

 www.moveable.nl



AOFE CLINICS

**AOFE Clinics is gespecialiseerd in
amputatiegeneeskunde met als doel
iedereen in beweging te houden!**

'Mijn motto? Hou je doel voor ogen.

*Mijn doel was om pijnvrij en zonder beperkingen
te kunnen lopen.*

*Daarom nam ik het besluit mijn onderbeen te
laten amputeren.*

*Nu kijk ik vooruit, ben ik gemotiveerd om met
een prothese stappen te kunnen zetten.'*

Christiaan Kruize



Samen komen we verder!

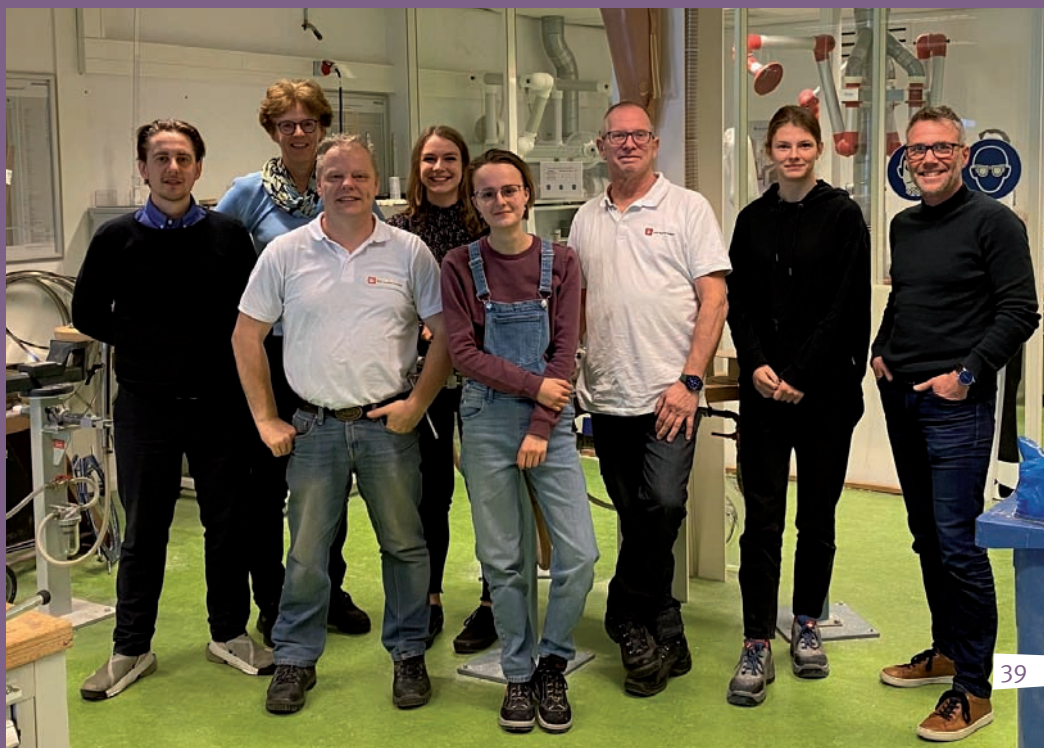
Alweer een nieuw nummer van 'Kort&Krachtig!', dus dat betekent ook een nieuwe update van de ProtheseAcademie!

Op bezoek bij...

De ProtheseAcademie heeft als doel om prothesegebruik en prothesezorg te verbeteren. Dit doel proberen wij onder andere te bereiken door studenten bij onze projecten te betrekken. Zij zijn tenslotte de zorgprofessionals van de toekomst. Een groot deel van onze projecten zal dus worden uitgevoerd door mbo-, hbo- en universitaire studenten. Om erachter te komen hoe we de studenten kunnen inzetten bij onze projecten, ben ik als projectcoördinator heel Nederland doorgereisd om alle aangesloten onderwijsinstellingen een bezoek te brengen. Deze bezoeken hebben me laten zien welke opleiding we voor welk onderwerp kunnen inzetten. Iedere opleiding richt zich weer op een ander onderdeel van prothesegebruik, waardoor ze elkaar goed aanvullen. Ik ben benieuwd naar alle oplossingen en innovaties die studenten zullen bedenken. Meer informatie over deze bezoeken en over de opleidingen die zijn aangesloten bij de ProtheseAcademie kunt u vinden op onze website en social media.

Hulp van het gebruikerspanel

Zoals u weet, weten we bij de ProtheseAcademie dat prothesegebruik niet kan worden verbeterd zonder de hulp van ervaringsdeskundigen. Daarom heeft de ProtheseAcademie een gebruikerspanel dat meehelpt bij al onze projecten. De afgelopen maanden hebben de leden van dit gebruikerspanel al meerdere keren hun advies gegeven. Zo hebben een aantal leden bijvoorbeeld meege-



dacht over de vormgeving van trainingssessies voor beenprothesegebruikers. Hun adviezen hebben wij daarna gebruikt voor het schrijven van een subsidieaanvraag. We hopen zo te kunnen onderzoeken hoe we de begeleiding en training van beenprothesegebruikers na ontslag uit het revalidatiecentrum kunnen verbeteren. Begin maart hebben we deze aanvraag ingediend en binnenkort horen we of we dit onderzoek mogen uitvoeren. Duimt u met ons mee? Mocht u interesse hebben om in de toekomst

Bezoek van Corry van der Sluis, Han Houdijk en Verena Schuurmans aan de Dutch HealthTech Academy MBO in Amersfoort. Op de foto staan ook docenten Ivo Balk, Frank Vos en Harmen Doornenbal en twee studenten.

ook mee te helpen bij onze onderzoeken, laat het ons weten!

Website

De eerste versie van onze website is intussen online. Op www.protheseacademie.nl kunt u de uitgebreide beschrijvingen van onze projecten vinden, en in de toekomst onze resultaten lezen. Daarnaast vindt u daar ook hoe u een vraag naar ons kunt opsturen. Neem hier vooral eens een kijkje, want misschien vindt u hier wel een oplossing voor de problemen die u zelf ervaart!

De komende tijd zullen wij ons bezig houden met het verbeteren en gebruiksvriendelijker maken van onze site. Schrik dus niet als de website een ander jasje heeft gekregen, dit hoort erbij!

VERENA SCHUURMANS



‘Mochoman’ Juan José Florián

Het verbazingwekkende levensverhaal van Colombia’s bekendste para-wielrenner

Bogotá/Lejanías - Op 12 juli 2012 verandert het leven van beroepsmilitair Juan José Florián (41) voorgoed. Een door de FARC achtergelaten bom bij het huis van zijn moeder - vermomd als postpakket - maakt hem blijvend gehandicapt. Florián’s lot blijkt het begin van een imposante paralympische sportcarrière te zijn.

Dat Florián ooit aan het wereldkampioenschap para-cycling in het Nederlandse Emmen zou deelnemen, lag bij zijn geboorte verre van vast. Hij groeit als boerenzoon op in Lejanías: een kleine gemeente in het departement Meta, zo’n 350 kilometer ten zuidoosten van hoofdstad Bogotá.

Onveilige jeugd

Het is een gebied dat decennialang zwaar door de Colombiaanse burgeroorlog wordt getroffen. Van kleins af aan ziet Florián met eigen ogen hoe guerrillabeweging FARC, extreem-rechtse para-militairen en het regeringsleger tegen elkaar vechten.

In 1998 wordt Florián - 16 jaar oud - zelf de Colombiaanse burgeroorlog ingezogen. ‘Op een avond belden vier guerrillero’s van de FARC bij ons thuis aan. Ze vertelden mijn moeder dat ze wisten dat mijn oudere broer in militaire dienst was getreden. De guerrillero’s eisten dat mijn moeder ook een zoon aan de revolutie moest afstaan’, zegt Florián onbewogen.

Vanaf dat moment is Florián - tegen zijn wil in - kindsoldaat. In het kampement telt hij minimaal tweehonderd andere kindsoldaten. De oudere guerrillero’s leren Florián en de andere nieuwelingen hoe ze een Kalasjnikov onderhouden. Ook worden de kindsoldaten direct aan de ideologische lessen van hun nieuwe ‘familie’ onderworpen.

Ontsnapping

Het leven in het FARC-kampement valt Florián zwaar. Hij mist zijn familie en oude schoolvrienden. Meermaals hoort hij over de executies van guerrillero’s die hadden geprobeerd te ontsnappen. Ondanks de gevaren ziet hij, inmiddels 17 jaar oud, geen andere optie dan het te proberen.

Op een dag ziet Florián zijn kans schoon; zijn bataljon, het 27e Front, raakt na de aanval op een politiebureau in een vuurgevecht met het leger verzeild. Boven hem cirkelt een helikopter die meerdere collega-guerrillero’s uitschakelt. Terwijl Florián’s strijdmakkers in paniek op de vlucht slaan, weet hij te ontkomen. ‘Ik rende de andere kant op en stuitte op een boerderij. Ik liep naar binnen, hield de bewoners onder schot en vroeg hen om burgerkleding. Vervolgens kleepte ik mij snel om en rende de boerderij uit.’

De ontsnapte guerrillero weet vlak daarna een checkpoint van het regeringsleger te bereiken. ‘Daar vertelde ik dat mijn broer in het leger zat. Na een aantal telefoontjes werd mijn identiteit bevestigd en geloofden de militairen mijn verhaal.’

Noodlot slaat toe

Op zijn 18e verjaardag meldt Florián zich bij het Colombiaanse regeringsleger. Twaalf jaar lang vecht de beroepsmilitair uit volle overtuiging tegen de guerrillabeweging die hem op zijn 16e zijn vrijheid had ontnomen.

Als Florián’s moeder in de zomer van 2012 haar boerderij ver-





*'Sta iedere dag
op met een doel
in het leven en
blijf in je dromen
geloven!'*

koopt en winstbelasting aan de FARC weigert af te staan, slaat het noodlot toe. 'Het was de guerrillabeweging gelukt om mijn moeders nieuwe woonplaats te traceren. Voor de deur van haar huis leek een postpakket op de grond te liggen. Ik ging op mijn hurken zitten en pakte het op. Het volgende moment explodeerde de bom en lag ik op de grond.'

Zijn leven hangt volgens de doktoren aan een zijden draadje. Als Florián na twaalf dagen uit zijn coma ontwaakt, mist hij naast zijn armen ook zijn rechteronderbeen en rechteroog. Verder heeft de ervaren beroeps militair door de kracht van de explosie over zijn hele lichaam tweede- en derdegraadsbrandwonden.

Boos

Tallose operaties en maandenlange zorg op de intensive care volgen. Florián huilt iedere dag, is boos op alles en iedereen; raakt in een depressie en krijgt zelfmoordneigingen. Bij het Jose María Hernandez bataljon, een speciaal corps in het Colombiaanse leger voor getraumatiseerde militairen, bloeit Florián uiteindelijk op en stelt hij zich weer kleine doelen in het leven.

'Het bataljon bestond uit vierhonderd oud-militairen met geamputeerde ledematen. Ik ontmoette jongens die soortgelijke dingen hadden meegemaakt en op mij leken. De broederband was ontzettend sterk.'

Zwemmen

Florián en zijn geamputeerde kameraden krijgen hydrotherapie en al snel worden de lessen in het zwembad competitief. Als de oud-militair ontdekt dat hij van al zijn collega's onder water het langst zijn adem inhoudt, ontstaat een nieuwe obsessie. Florián: 'Ik zwom drie keer per dag en begon alles over paralympische sporten te lezen. Het harde trainen werd beloond, mijn tijden werden sneller.'

Het lijkt alsof het water zijn oorlogswonden wegspoelt. Tussen 2013 en 2015 zwemt Florián - in de S5 vlinderslag-discipline - de ene na de andere gouden medaille (twaalf in

totaal) bij elkaar. Hij breekt records in Colombia, Venezuela, Brazilië, Verenigde Staten en Canada. 'Door het zwemmen vergat ik mijn oorlogstrauma's. Zwemmen werd mijn nieuwe medicatie', zegt Florián glimlachend.

Professioneel para-renner

Ook buiten het zwembad toont Florián veerkracht: hij behaalt zijn bachelorsdiploma psychologie. In zijn zoektocht naar een nieuwe sportieve uitdaging stelt hij steeds hogere doelen. De goudenmedaillewinnaar krijgt een nieuwe droom: professioneel para-renner worden. 'Mijn stiefvader, de man die mij heeft grootgebracht, was zoals bijna iedere Colombiaan een groot wielerman. Tijdens de Tour de France, de Giro d'Italia en La Vuelta zat hij aan de radio gekluisterd.'

Ingenieurs van de Colombiaanse luchtmacht ontwerpen een fiets van de vezelversterkte kunststof carbon, met speciale pedalen die op de stompjes van Florian passen. De fiets weegt slechts 8,5 kilogram.

Florián zet meerdere crowdfundingacties op touw die het mogelijk maken om aan WK's para-cycling in België, Italië en Nederland deel te nemen. Inmiddels wordt hij al vier jaar door het Spaanse telecombedrijf Movistar gesponsord. De naamsbekendheid leverde hem de bijnaam 'Mochoman' op. 'In Colombia worden mensen met amputaties mocho's genoemd. Toen ik begon met fietsen, zei ik tegen mezelf: als we helden als Superman of Batman hebben, waarom kan ik dan geen Mochoman zijn?'

Zomerspelen

In 2021 en 2022 steelt Mochoman de show op de Colombiaanse nationale kampioenschappen: twee keer goud, één keer zilver en één brons. 'Het is mijn ultieme droom om op de Paralympische zomerspelen van 2024 in Parijs een medaille te winnen', zegt hij met een glimlach. Mochoman wil de lezer tot slot nog iets meegeven: 'Sta iedere dag op met een doel in het leven en blijf in je dromen geloven!'

CHRISTIAAN BRUIL



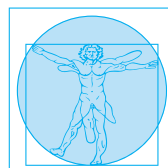
Beenprothese-expertisecentrum

- + 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
info@protec.amsterdam

VOOR ELKAAR!



KORTER MAAR KRACHTIG

Colofon

'Kort&Krachtig!' is een uitgave van de vereniging Kort&Krachtig, dé landelijke vereniging van en voor mensen die een amputatie hebben ondergaan of geboren zijn met een kort been of korte arm. Het blad verschijnt viermaal per jaar en is gratis voor leden en donateurs.

Hoofredactie: Harry Dietz, redactie@kortermaakrchtig.com
Redacteurs: Rosanne Faber, Hannah Jimmink, Caroline van den Kommer, Annelies van Lonkhuyzen
Columnisten: Jan Geertzen, Veronique Gorter, Karen Koller, Caroline van den Kommer, Hanneke Mooij, Corry van der Sluis
Vormgeving: John de Vries, Vriedesign
Druk: Grafisch Bedrijf Vanderperk Groep BV, Groot-Ammers
Medewerkers aan dit nummer: Nicolaas Bessels, Christiaan Bruil, Mary van Dijk, Nadine Donders, Zilan Gijsen, Robin de Haan, Bas Hagoort, Adri van Ingen, Wilma Kwakernaak, Mieke Lagcher, Hanneke Mooij, Verena Schuurmans, Rob Smit Duijzentkunst, Bert Voskuil, Hanneke van der Velde, Aloys van der Zwaan
Foto cover en 'interview!': Wilco van Dijen
Aanleveren kopij: de volgende uitgave van 'Kort&Krachtig!' verschijnt rond 1 september 2023. Kopij kan tot 29 juni 2023 worden aangeleverd bij redactie@kortermaakrchtig.com.
Adverteren: vragen over mogelijkheden en tarieven kunt u sturen naar: redactie@kortermaakrchtig.com

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

Lid worden?

Kort&Krachtig is de landelijke vereniging voor mensen met een amputatie en/of aangeboren reductiedefect. Belangrijke speerpunten van de vereniging zijn lotgenotencontact en sociale activiteiten organiseren, 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 € 30,- per jaar. Als u een machtiging voor automatische incasso afgeeft, betaalt u slechts € 25,-. U ontvangt dan vier keer per jaar dit ledenblad 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 e-mail met uw volledige adres, telefoonnummer, geboortedatum en e-mailadres naar: leden@kortermaakrchtig.com of stuur uw gegevens per post op naar: Kort&Krachtig, Brinkstraat 133-8, 7512 EC Enschede. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: www.kortermaakrchtig.com.

Donateur worden?

Draagt u de vereniging Kort&Krachtig en haar doelstellingen een warm hart toe, dan kunt u ons steunen. Voor € 20,- per jaar bent u al donateur van Kort&Krachtig. Hiervoor ontvangt u vier keer 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) of u stuurt een e-mail met al uw gegevens naar: leden@kortermaakrchtig.com.

ottobock.

De C-Leg 4 is vernieuwd!

Gebruikers gaven feedback, wij hebben naar ze geluisterd. C-Leg 4 is vernieuwd en verbeterd om je nog meer te ondersteunen in je actieve dagelijkse leven!

- Nog intuïtiever bij afdalen en gaan zitten
- App beschikbaar voor iOS- en Android-apparaten
- Meer personalisatie mogelijk fysiek, visueel en via app
- Gebruiksvriendelijker

Bezoek onze website voor meer informatie over de updates of vraag ernaar bij je orthopedisch adviseur.

Ottobock. The human empowerment company.

#WeEmpowerPeople
www.ottobock.nl





Livit Ottobock Care staat in de startblokken voor u!

Livit heeft zich aangesloten bij het wereldwijde netwerk van orthopedische hulpmiddelenzorg van Ottobock en heet vanaf nu Livit Ottobock Care. *Wat betekent dat voor u?*

Nieuwe naam

We zijn trots op onze nieuwe identiteit, waarin de uitstraling van het innovatieve en internationale Ottobock met het persoonlijke en vertrouwde gevoel van Livit samenkomt.

Dezelfde service

Vanuit onze 450 locaties staan uw vertrouwde orthopedisch adviseurs klaar om u te ondersteunen bij uw bewegingsvrijheid. Hun persoonlijke service en onafhankelijk advies blijven zoals u die van ons gewend bent. Het gaat immers om de beste oplossing voor uw situatie en leven.

Meer innovatiekracht

Met het samengaan met Ottobock hebben wij ons verbonden aan een wereldwijd netwerk van kennis en ervaring op het gebied van prothesiologie. Daardoor hebben wij toegang tot de nieuwste technieken en producten, waarmee wij u nog beter van dienst kunnen zijn. Nu en in de toekomst.

Meer weten of een afspraak maken?

Kijk op [Livit.nl](https://www.livit.nl) voor een locatie bij u in de buurt of scan de **QR-code**.

