

Kort & Krachtig!

In beeld! Dennis van der Zeijden

Tips & Trics! Fietsen

Actief! Edwin de Wolf

Lef! Sylvia Aarts

Week! Mary van Dijk

Aranka van Lindert
'Dit ben ik'

Voor elkaar!

Second opinion



'Op een bepaald moment was mijn geduld op en heb ik een second opinion aangevraagd. Ik heb er geen seconde spijt van gehad.'

Henk Schouten heeft jarenlang als accountmanager in de grafische sector gewerkt. Zijn favoriete bezigheid is schilderen vanuit zijn eigen Atelier Mirakel. Henk kwam naar De Hoogstraat Orthopedietechniek omdat zijn vorige behandelaars geen oplossing meer zagen voor de problemen met de prothesekoker. Bij De Hoogstraat werd op korte termijn een passende oplossing gerealiseerd. Henk loopt daar nu met gemak vele kilometers mee, zonder pijnklachten.

De Hoogstraat

Orthopedietechniek

| 030 258 1811

| www.dehoogstraat.nl

| oth@dehoogstraat.nl

De kracht van de aanpassing

INHOUD!



5 **LEF!**

Sylvia Aarts

ACTIEF! 10

Edwin de Wolf



16 **INTERVIEW!**

Aranka van Lindert

WEEK! 24

Mary van Dijk



26 **IN BEELD!**

Dennis van der Zeijden



EN VERDER!

- 4 Voorwoord! Hans Klaasse
- 4 Kort!
- 6 Even Voorstellen!
- 7 Contact!
- 8 Uit de praktijk! Jan Geertzen
- 8 Kort!
- 13 Verenigingsnieuws!
- 21 Tips & Tricks!
- 29 Vraag en Antwoord!
- 30 Voor elkaar! / Colofon

De redactie is nog op zoek naar een aantal vaste medewerkers voor dit blad!
 redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com

VOORAF!

Onze kansen en mogelijkheden, dat wat we wel kunnen, moet bovenaan staan!

En ineens zit ik hier dan met een dubbele pet op voor een nieuw magazine te typen. En ook nog eens vanuit een paskamer in een orthopedisch bedrijf. Dat vind ik een bijzondere setting, die me nog dichterbij u, de doelgroep brengt. Ik zit dus met die dubbele pet: als columnist en hoofdredacteur, maar ook als beenprothesegebruiker en mens, zoals Moon Saris dat zo mooi had verwoord in het laatste nummer van de LVvG. Ja, bovenal zijn we gewoon mensen, die om welke reden dan ook, net even een tandje harder door het leven moeten lopen dan anderen. Maar is dat wel zo? Heeft niet iedereen weleens wat? Moeten we ons wel focussen op wat we missen en niet meer kunnen? Ik denk het niet. Dat is denken in problemen en niet in kansen. Onze kansen en mogelijkheden, dat wat we wel kunnen, dat moet bovenaan staan. Daar gaat het om. En dat we daar ook vooral zelf de regie in gaan nemen.



En dat heb ik nu net gedaan. De meeste lezers weten nu zo langzamerhand wel dat ik al 30 jaar een bovenbeenprothese draag. De laatste jaren staat mijn koker in een rare flexiestand, die ervoor zorgt dat een (spijker)broek als een soort vreemde lap om mijn rechterbeen hangt. De twee benen lijken in

niets op elkaar. Met een rokje aan zie je daar niets van, maar met een broek des te meer. Dus heb ik jarenlang mijn cover opgevuld met washandjes en gastendoekjes om mijn prothesebeen enigszins te laten lijken op mijn andere been. Maar dat is natuurlijk waanzin en bovenal hartstikke onhandig. Elke ochtend sta ik te stuntelen met washandjes en handdoeken en daar gaat nu verandering in komen. Ik neem de regie terug en vind dat mijn benen op elkaar moeten lijken en dat ik daar vooral voor uit moet komen. Naar mezelf en naar de instrumentmaker.

De instrumentmaker is hard aan het werk en ik heb de tijd om in de paskamer achter mijn laptop te duiken en te werken aan dit eerste nummer. En dit keer niet uitsluitend als columnist, maar nu ook ineens als hoofdredacteur.

Kort & Krchtig, dat is de titel van het blad dat we voor en met u willen maken. Een informatief blad, waarin de lezer - u dus - ook uitgebreid aan het woord komt. In het blad vindt u veel verschillende korte rubrieken. We denken dat u niet zit te wachten op ellenlange verhalen en eindeloze lappen tekst. We weten dat u wacht op verhalen van lotgenoten, een stukje humor hier en daar en vooral op veel informatie. Zodat u, net als ik, de regie kan nemen over uw leven met uw been- of armprothese en kan DIMmen: Denken In Mogelijkheden in plaats van denken in problemen!

Astrid en ik hebben met plezier aan dit eerste nummer gewerkt. Wij hopen dat we u de weg wijzen naar mogelijkheden en kansen, maar we willen vooral een blad maken dat u met plezier zult lezen!

KORT!

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



Beste lezers,

Graag wil ik mij kort aan u voorstellen. Ik ben Astrid Kurvers en ik vorm samen met Caroline van den Kommer de vaste redactie van dit nieuwe ledenblad Kort & Krachtig!

Ik werk al geruime tijd binnen de zorgsector. Zo heb ik o.a. gewerkt bij De Hoogstraat Revalidatie en de Vereniging van Revalidatieartsen. Merendeels werkte ik hier als management- en projectsecretaresse en schreef ik

cliëntenfolders en artikelen voor nieuwsbladen. Daarvoor heb ik vele jaren gewerkt als recruiter voor de zorgsector en als marketeer en medewerkster communicatie en voorlichting bij commerciële bedrijven. Momenteel werk ik bij een orthopedische instrumentmakerij en van daaruit ben ik ook betrokken geraakt bij de vereniging KorterMaarKrachtig. Zo ondersteunde ik de projectgroep die meegeholpen heeft om de vereniging op te richten en heb ik met veel plezier gewerkt aan alle activiteiten rondom de lancering van de vereniging op 12 oktober afgelopen jaar in Utrecht.

4



Beste lezers,

Ook ik stel me toch nog graag even kort voor. Mijn naam is Caroline van den Kommer. De meeste lezers kennen me van de columns die ik de afgelopen jaren met veel plezier heb geschreven, of van een training of een lezing in het land. Na mijn studie Sociale Wetenschappen aan de Universiteit Utrecht, waar ik me specialiseerde in de hulpverlener-cliëntcommunicatie, heb ik de afgelopen tien jaar

o.a. als communicatieadviseur gewerkt in de revalidatie. Ik heb me voornamelijk bezig gehouden met onderzoek en advies m.b.t. de communicatie met de prothesegebruiker. In die tien jaar heb ik een flink aantal orthopedische bedrijven en revalidatie-instellingen kunnen adviseren. Daarnaast train ik groepen mensen met een amputatie of reductiedefect in het omgaan met de beperking in de nazorg na amputatie en geef ik les aan orthopedisch instrumentmakers over communicatie met prothesedragers. In mijn eigen praktijk begeleid ik mensen die vastlopen in hun leven. Ook daar zie ik met grote regelmaat mensen met een beperking. Samen met Astrid hoop ik voor u een blad te kunnen maken dat echt wat toevoegt!

Wij hopen op uw betrokkenheid en interesse voor het ledenblad Kort & Krachtig! Graag krijgen wij uw suggesties, reacties en opmerkingen door. U kunt deze mailen naar: redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com.

Veel leesplezier!

VOORWOORD!

Ik hoop dat dit blad een graag geziene gast wordt die bij u 'binnenvalt'.



Beste Leden,

Voor u ligt het eerste nummer van ons nieuwe ledenmagazine. Op 12 oktober 2013 hebben wij bij de oprichting van onze vereniging een congresspecial, een soort nulnummer, uitgebracht. *Maar dit is de eerste officiële uitgave.* En daar zijn wij als bestuur heel erg blij mee. En

ook een beetje trots. Het hoort bij een vereniging als 'KorterMaarKrachtig' dat wij onze leden op de hoogte houden van allerlei ontwikkelingen en verenigingsnieuws. Dat hebben we gedaan op de (eerste) ALV van 25 januari jongstleden en dat blijven we doen. Communiceren met elkaar is een voorwaarde voor betrokkenheid. Wat is er dan nog mooier dan een eigen ledenmagazine?!

Een ledenmagazine dat bol staat van leuke berichten, handige tips, wetenswaardigheden maar ook -en daar ben ik persoonlijk heel erg blij mee- de mensen *achter* de ledenlijst en de bestuurstafel. Want daar gaat het uiteindelijk om. De mensen die lid zijn van onze vereniging. Daar doen we het immers allemaal voor!

De redactieraad zal met name aandacht besteden aan de menselijk gezichten, de interesses en de omstandigheden rondom de mens die een amputatie heeft ondergaan, of een aangeboren reductiedefect heeft. Dat is geen trieste groep zielige mensen, maar dat zijn doorzetters, vechters en levensgenieters. De één vindt zijn weg in de natuur, de ander in een sport en weer een ander in zijn of haar hobby of werk.

En daarom ben ik zo trots op en blij met dit eerste nummer. Een voorproefje van wat we allemaal gaan meemaken dit jaar. Het is een geweldige uitdaging om met elkaar de goede dingen te doen *voor elkaar*. Maar ik ben er zeker van dat dit ons gaat lukken. Dit eerste nummer is een mijlpaal in onze prille geschiedenis. Ik hoop dat er nog vele mogen volgen. Samen maken we er iets moois van!

Ik wens u heel veel leesplezier, we komen namelijk voortaan vier maal per jaar bij u 'binnenvallen'. Ik hoop dat 'we' dan iedere keer weer een graag geziene gast zijn. We zijn benieuwd naar uw reactie!

Hans Klaasse, *voorzitter*

LEF!

In de rubriek **LEF!** laat een prothesegebruiker zien wat hij wel en niet durft na de amputatie. In dit nummer vertelt **Sylvia Aarts** (44) uit Eindhoven wat zij wel en niet doet met haar prothese. Haar linker onderbeen werd in 2009 geamputeerd na een bacteriële infectie.

'Alles wat ik voor de amputatie durfde, durf ik nog. Ik rijd in een gewone auto, rijd paard, ik fiets, wandel, spring van geluk als ik daar zin in heb en ik durf mijn prothese vooral te laten zien.'



Sylvia Aarts

Hoe ga jij om met mensen die naar je kijken?

Een keer was ik eens uit met een paar vrienden. Het was lekker weer en we zaten buiten op een terras. Op een gegeven moment zei mijn vriendin dat iedereen naar me keek en vooral onder de tafel keek. Waarschijnlijk om een glimp van mijn prothese op te vangen. Ik heb de prothese uitgedaan en hem op tafel gezet. Misschien ben ik daar een beetje extreem in, maar zo zit ik nu eenmaal in elkaar.

Doe jij alles met je prothese of vermijd je dingen?

Ik doe alles met mijn prothese. Natuurlijk is elke activiteit die je voor het eerst doet met je prothese, wel spannend. Je vraagt je altijd af of je dat wel zult kunnen. Ik vermijd niets. Ik wil met mijn prothese gewoon alles doen. Als

ik door een modderpoel moet om de overkant van de straat te bereiken doe ik dat. Wat ik nooit zal doen is parachutespringen, maar dat zou ik ook nooit met twee gezonde benen hebben gedaan.

Ga je ook zonder prothese de straat op?

Ja, helaas word ik daar door stompproblemen wel toe gedwongen, maar eerlijk gezegd vind ik dat ook niet erg. Ik kan er niets aan veranderen; mijn been is er nou eenmaal niet meer. En daar wil ik me niet voor schamen. Sommige mensen zien het ook niet, dat ik een stuk been mis. Als ik mijn prothese niet aan kan dan gebruik ik mijn scootmobiel om boodschappen te doen. Anderhalf jaar geleden vroeg een medewerkster in een winkel of ik mijn scootmobiel buiten wilde laten staan, omdat het in de winkel te

krap was voor een scootmobiel. Ze zei me dat ik beter gewoon kon lopen. Ik heb toen mijn scootmobiel voor de deur geparkeerd en ben naar binnen gekropen; ik had immers geen prothese aan. De winkelbediende is op staande voet ontslagen. Dat had van mij nou ook weer niet gehoeven.

Waar stoor je je aan, in je omgeving?

Ik kan me soms erg storen aan het gedrag van ouders van kleine kinderen. Kinderen zijn goudeerlijk en het gebeurt geregeld dat een kind spontaan een opmerking maakt over mijn amputatie. Ouders reageren daar soms vreemd op. Vorige week gebeurde dat ook. Ik hoorde een klein meisje tegen haar moeder zeggen: 'Kijk die mevrouw heeft maar één been.' Meteen daarop werd ze boos toegesproken door haar moeder. Het kind zette het op een huilen van schrik. Ik ben toen omgedraaid, naar hen toe gereden en heb het meisje uitgelegd wat er aan de hand was. Het meisje keek me met betraande oogjes aan en vroeg of mijn stomp echt geen pijn deed. Ik vertelde haar dat dat niet zo was, waarop ze aarzelend haar hand uitstak om op mijn stomp te leggen en fluisterde: 'jij bent lief'. Haar moeder stond met haar mond vol tanden.

SYLVIA AARTS EN CAROLINE VAN DEN KOMMER

Heeft u moeite met bepaalde situaties vanwege uw amputatie, reductiedefect of prothese, vermijdt u situaties of komt u juist makkelijk voor uw aandoening of handicap uit? We willen ook graag uw verhaal horen! Mail naar redactieledenblad@kortermaarkrachtig.com.





Hans Klaasse

voorzitter KorterMaarKrachtig

Begin 2012 is -vanwege een complicatie bij een voet van Charcot- mijn rechteronderbeen geamputeerd. Sedert dat moment ben ik mij gaan verdiepen in de wereld van revalidatie en amputatie. Iets waar ik tot op dat moment niets van wist. Inmiddels weet ik beter. Ik ben voorzitter van de Cliëntenraad van 'De Hoogstraat Revalidatie' en lid van de Raad van Advies van een college dat gaat over de erkenning van medische hulpmiddelen. Ook heb ik zitting in de cliëntenraad van het 'Ikazia Ziekenhuis' in Rotterdam.

Naast dit vrijwilligerswerk heb ik nog de nodige bestuursfuncties en adviseur-schappen. Ik woon met Dini en onze jongste zoon Roland in Oud-Beijerland, de anderen zijn het huis uit. Mijn vrouw Dini en ik houden erg van Italië en haar kunst, antiek, eten, wijnen, cultuur en natuur! In de vakanties zijn we daar dus altijd een paar weken te vinden. Ondanks het feit dat Dini inmiddels tweemaal is getroffen door borstkanker en ik het -volgens mijn kleindochter met anderhalve been moet doen- staan we positief, gelovend en met vertrouwen in het leven. We vinden het belangrijk om niet te kijken naar de beperkingen maar naar de kansen en mogelijkheden. De dingen waar je dankbaar voor kunt zijn!

Mijn bestuurlijk werk voor KorterMaarKrachtig doe ik vanuit de visie dat mensen met een amputatie of aangeboren reductiedefect, een professionele vereniging nodig hebben die hun belangen op een adequate wijze behartigt.



Gerard Boerma

penningmeester KorterMaarKrachtig

Op mijn 15e bleek ik een uitzonderlijke interesse in de Scheikunde aan de dag te leggen. Dit leidde thuis tot menig experiment en helaas verloor ik door een ontploffing met Natriumchloraat mijn linkerhand. Na een herbezinning op de toekomst, besloot ik bedrijfseconomie te gaan studeren. Inmiddels ben ik 57 en ruim dertig jaar werkzaam in de financiële sector.

Mijn myo-electrische armprothese is een instrument waar ik absoluut niet zonder kan. Ik draag de prothese dan ook van 6.30 uur 's ochtends tot 24.00 uur 's nachts. Naast mijn werkzaamheden in de financiële sector ben ik zeer actief in de schietsport. Dit geeft me de mogelijkheid om mijn hoofd leeg te maken. Sinds de kinderen (29 en 27) zijn uitgevlogen ervaar ik de bestuurlijke functies eerder als prettig dan als een belasting. Als single, sinds ca. 10 jaar, heb er ook nu ook de tijd voor. Als registeraccountant ben ik opgevoed met verantwoording, transparantie en governance. Het zijn begrippen die randvoorwaardelijk zijn voor een goed bestuur. Toen ik kennis nam van de bestuurlijke veranderingen meende ik er goed aan te doen mijn kennis en expertise ter beschikking te stellen aan de nieuwe organisatie. Een succesvolle belangenorganisatie is in mijn optiek primair gericht op haar omgeving. De eigen huishouding moet daarbij draaien als een Zwitsers uurwerk. Daar wil je niet permanent mee bezig zijn. Dit heb ik in het dagelijks leven georganiseerd voor een grote commerciële verzekeraar en ik doe dat ook graag voor onze vereniging.



Henk van der Pol

secretaris KorterMaarKrachtig

Ik woon in Bodegraven en ben onlangs voor de tweede keer getrouwd. Samen hebben we 4 kinderen en 3 kleinkinderen. Sinds 2012 ben ik met vervroegd pensioen. Daarvoor was ik ruim 30 jaar manager in een klinisch chemisch laboratorium van een ziekenhuis. De laatste 6 jaar heb ik gewerkt in een kliniek voor maagverkleiningsoperaties. Vanaf mijn 16e heb ik diabetes type 1, maar dat heeft mij nooit belemmerd in mijn functioneren. In 2011 kreeg ik een beroerte. Als gevolg van ruim 45 jaar diabetes waren de bloedvaten in mijn benen echter dermate slecht geworden dat een wond aan mijn linkervoet in 2012 niet meer te genezen was en een amputie noodzakelijk werd. In 2013 herhaalde dat zich voor mijn rechtervoet. Dit bracht mij behoorlijk van slag. Het duurde een half jaar voordat ik mij beter ging voelen en mij realiseerde dat er nog er veel dingen waren die ik kon doen. Ik heb mijn leven weer opgepakt en heb nu tijd en zin om mij als secretaris in te zetten voor de vereniging KorterMaarKrachtig. De ervaring die ik binnen de zorg heb opgedaan, gecombineerd met mijn eigen ervaringen als cliënt wil ik graag inzetten voor iedereen die te maken heeft met de problematiek rondom prothesen. Met name het verkrijgen van de benodigde zorg en voorzieningen en deze ook op het juiste moment beschikbaar te hebben, heeft mijn aandacht. Als bestuurslid van KorterMaarKrachtig hoop ik zo mijn steentje te kunnen bijdragen.

oorstellen! Even voorstellen! Even voorst



Bianca Grebe

bestuurslid KorterMaarKrachtig

Ik woon samen met mijn man en mijn 2 zonen in Hoofddorp. Ik ben geboren met een reductiedefect aan mijn linker onderarm, d.w.z. dat ik geboren ben met één hand. Naast mijn reductiedefect heb ik ook epilepsie en een schildklierafwijking. Ik ben altijd werkzaam geweest op Schiphol. Mijn laatste functie was Sales Binnen dienst bij een Expediteursbedrijf. Hier ben ik in 2012 mee gestopt. Niet vrijwillig, maar omdat mijn lichaam aangaf dat het niet meer ging. Ik had uitval in mijn hand en arm en sliep niet vanwege de pijn. Ik ben nu ruim een jaar in behandeling om mijn leven weer op de rit te krijgen en mijn klachten en pijn te verminderen. Ik moet na 34 jaar overbelasting weer leren leven met wat ik nog heb en kan.

Mijn grootste hobby is bezig zijn met mijn kinderen. Ik ga veel mee met schooluitjes en ik vind al die onschuldige vragen van kinderen over mijn arm ontwapenend. Mevrouw, kun je fietsen, zwemmen, hoe strik je je veters? Geweldig! Mijn ontspanning vind ik in lezen en creatief bezig zijn. En ik heb een nieuwe uitdaging, namelijk een spelcomputer. Een Wii met nunchuck. Voor mij moeilijk te bedienen, vandaar de uitdaging.

Ik vind het belangrijk dat ook de wat jongere generatie inbreng heeft in de vereniging. Daarnaast vind ik het belangrijk dat wij als de ervaringsdeskundigen een grotere rol spelen binnen de ziekenhuizen en revalidatiecentra. Ik hoop daarin wat te kunnen betekenen voor de vereniging KMK. Mijn ervaring en passie liggen met name bij kinderen die geboren zijn met een reductiedefect.

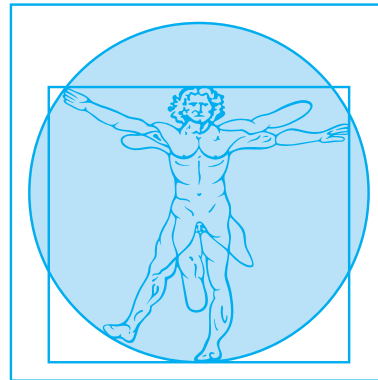


Hans Beelaerts van Blokland

bestuurslid KorterMaarKrachtig

Ik denk dat ik als bestuurslid kan bijdragen aan een goede zaak. Het is altijd gemakkelijker om vanaf de zijlijn te vertellen hoe iets moet, maar als ondernemer weet ik wat het is om verantwoordelijkheid te nemen. Dit vind ik prettiger dan vanaf de wal de beste stuurman te zijn. Verantwoordelijkheid nemen is ook aanvaarden dat iets wat je doet (soms) verkeerd kan uitpakken.

Als u dit leest ben ik net 50 jaar en heb 24 jaar een eigen bedrijf. Het dragen van een onderbeenprothese heeft me niet weerhouden om leuke sporten te beoefenen, zoals duiken met perslucht. Sinds mijn vijfde jaar loop ik door een auto-ongeluk met een onderbeenprothese, iets wat me in mijn jeugd tot grote frustratie dreef omdat ik 'anders was dan anderen'. Ik ben ervan overtuigd dat mijn jeugd er anders uit had gezien als ik contact had gehad met lotgenoten. Vandaar mijn motivatie om de situatie voor prothesedragers te verbeteren, zowel in onderling contact als met ziekenhuizen en prothesemakers. Ik vind het heel belangrijk dat prothesedragers de mogelijkheden kunnen zien die zij hebben, ondanks of juist met hun handicap. Vaak is er met enige wilskracht en doorzettingsvermogen veel meer mogelijk dan mensen zelf denken. Ik ben nog maar 'vers' in het bestuur en daarom luister ik voorlopig meer dan dat ik met eigen ideeën naar voren kom. Mijn doel is me nuttig maken voor een zinvolle vereniging. Voorlopig houd ik me bezig met vrijwilligers voor lotgenotencontact en ledenactiviteiten.



KORTER MAAR KRACHTIG

CONTACT!

Postadres:
KorterMaarKrachtig
p/a Postbus 85238
3508 AE Utrecht

Voorzitter

Hans Klaasse
voorzitter@kortermaarkrchtig.com

Penningmeester

Gerard Boerma
penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Secretaris

Henk van der Pol
secretaris@kortermaarkrchtig.com

Bestuursleden algemeen

Bianca Grebe
bestuurslid1@kortermaarkrchtig.com
Hans Beelaerts van Blokland
bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com

Ledenadministratie

Marianne van der Aa
leden@kortermaarkrchtig.com

Redactie ledenblad Kort & Krachtig!

redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com

Website

www.kortermaarkrchtig.com

Forum

forum.kortermaarkrchtig.nl

Regiocoördinatoren

Noord : Elze Jan Dummer
West : Wieke Troost
Oost : Vacature
Zuid : Jan van Kuik

U kunt via de secretaris van de vereniging in contact komen met de regiocoördinatoren.

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

www.handy-wijzer.nl

Wat is de Handy-wijzer

De Handy-wijzer is een website waar u allerlei informatie kunt vinden over hulpmiddelen voor mensen met functioneringsproblemen, over wetten en regelgeving en producten en diensten van bedrijven en organisaties. De informatie op deze website is gratis toegankelijk.

De Handy-wijzer kan u ondersteunen in de keuze van uw juiste hulpmiddel. Gegevens van vele bedrijven en instanties zijn op deze site gebundeld en toegankelijk gemaakt via een eenduidige classificatie en terminologie.

U vindt op deze website onder andere informatie over:

- orthesen en prothesen
 - hulpmiddelen voor uw mobiliteit
 - hulpmiddelen voor het oefenen van vaardigheden
 - werk- & scholingsvoorzieningen
 - vervoersvoorzieningen
 - woonvoorzieningen
 - wetten, regelingen en besluiten, zoals de WMO, AWBZ en de zorgverzekeringswet
- En nog veel meer!

Support Beurs

woensdag 7 t/m zaterdag 10 mei 2014

Dagelijks van 10.00 tot 17.00 uur
Locatie: Jaarbeursplein 6, Utrecht
Toegang is gratis

Support is de grootste en meest interactieve beurs in de Benelux voor iedereen met een fysieke beperking, hun omgeving en mensen die beroepshalve te maken hebben met de beperkingen die fysieke handicaps kunnen opleggen. Support geeft informatie over de nieuwste trends en technieken op het gebied van hulpmiddelen.

Voor meer informatie: www.supportexpo.nl



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

Veel patiënten met een amputatie van het been komen er gezamenlijk wel uit met hun eigen revalidatiearts en orthopedisch instrumentmaker, technoloog of prothesemaker. In sommige gevallen lukt dat niet; in die gevallen gaat de patiënt of dokter op zoek naar een zogenaamde 'second opinion', een tweede advies. Ik zie veelal patiënten voor een 3de of 4de advies. Van tevoren probeer ik zoveel mogelijk medische gegevens, brieven en röntgenfoto's te verzamelen, wat meestal een lastige klus is. Ik probeer het advies in 1 of maximaal 2 consulten af te ronden.

In de meeste gevallen is de zogenaamde biomechanische fit (hoe de prothese zit en beweegt) van de prothese wel goed. De prothesemaker en de revalidatiearts hebben dus een goed stuk werk afgeleverd. De problemen liggen vaak eerder op het psychosociale vlak: op het gebied van acceptatie en communicatie. Er kan momenteel veel in de prothesewereld. Mensen met een prothese krijgen hierdoor heel hoge verwachtingen; niet alleen door wat de reclame voortbrengt, maar ook wat collegae revalidatieartsen en prothesemakers uitdragen.

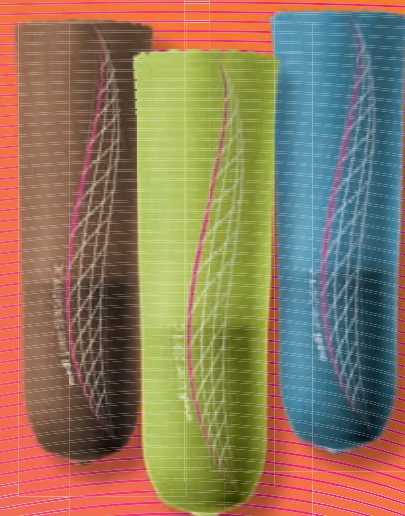
Zo had ik een keer een ruim 70 jaar oude dame die voor een 4de advies kwam. Zij kwam binnen met een tamelijk nieuw concept prothese. Ze kon er nauwelijks mee lopen, ze was moe, maar iedereen zei tegen haar dat het moest en zou kunnen: de hele dag de prothese dragen en er mee lopen. De biomechanische fit was prima. In het gesprek met de mevrouw bleek al snel dat ze van de een naar de ander gestuurd werd, zonder dat er echt met haar gesproken werd. Op de vraag: 'Maar wat wilt u nou zelf?', zei ze: 'Die vraag wordt mij eigenlijk nooit gesteld.'

De tijd nemen, goed luisteren en de patiënt als gelijkwaardige gesprekspartner behandelen, kunnen mijns inziens veel problemen verduidelijken en beter oplossen. In dit geval was de 'rek' eruit bij de patiënte. Ze wilde en kon niet meer de hele dag de prothese aan en er mee lopen. We hebben gesproken over belasting en energieverdeling en ik heb haar verteld dat zij moest doen wat zijzelf wilde en aankon. Gewoon een gesprek waarbij luisteren naar elkaar voorop staat. De patiënte is zeer tevreden vertrokken. Terugrekenend hadden er veel kilometers (> 1000 km), geld en tijd bespaard kunnen worden, als er eerder goed naar haar was geluisterd. Om nog maar te zwijgen over de psychische druk die ze door deze zoektocht heeft ervaren.

Luisteren, goed uitvragen wat de hulpvraag en wensen van de patiënt zijn, staan mijns inziens nog steeds voorop tijdens elk consult.

Prof. dr. Jan H.B. Geertzen, revalidatiearts UMCG

*'Op de vraag:
"Wat wilt u nou
zelf?", antwoordde
ze: "Die vraag
wordt mij
nooit gesteld."*



**Aangenaam
op de huid.
Modern
in kleur en
design.**

**De nieuwe prothesen
liner van medi – voor
optimale bescherming
van uw huid.**

Ervaar de nieuwe medi liner.
U zult aangenaam verrast zijn.

ACTIEF !

In de rubriek **ACTIEF!** komen prothesegebruikers aan het woord die letterlijk actief in het leven staan. Zij beoefenen een bijzondere sport of hobby en willen het plezier dat ze daaraan beleven graag met u delen!

Paspoort

Wie: Edwin de Wolf

Leeftijd: 44 jaar

Prothesedragersinds: 1994

Soort amputatie: bovenbeen

Sport: 3-4 keer per week

Favoriete sport: mountainbiken

Edwin de Wolf is manager bij Orthopedietechniek Aardenburg, de instrumentmakerij van het Militair Revalidatie Centrum Doorn. Edwin was groepscommandant bij de luchtmobiele brigade en werd in 1994 ingezet in voormalig Joegoslavië. Tijdens deze missie is hij op een mijn gelopen en verloor daardoor zijn linkerbeen tot boven de knie. Na vijf maanden revalideren, stapte Edwin met zijn prothese de buitenwereld in om zijn leven opnieuw vorm te geven. Dat sport een belangrijk onderdeel van dat nieuwe leven zou worden, stond voor hem als een paal boven water!

Stond sport centraal in jouw revalidatie?

In het MRC is sport een belangrijk onderdeel van de revalidatie, omdat de revalidatie van militairen vooral gericht is op de terugkeer in de vroegere functie. Natuurlijk is het tijdens je revalidatie altijd belangrijk om je spieren te versterken; leren lopen met een beenprothese vraagt nogal wat van je lijf.

Was jij altijd al een sportief type?

Ik was commandant van een luchtmobiele eenheid en sporten stond bij ons altijd hoog in het vaandel. Ik sportte toen al twee tot drie keer per week. Ik hield van hardlopen en mountainbiken.

Wat betekent sport voor jou?

Sport betekent voor mij ontspanning van mijn lichaam en geest. Het leven bestaat voor mij uit het bereiken van bepaalde doelen. Ik hou van een uitdaging en ik vind

het een kick om elke keer een sportprestatie neer te zetten.

Hoe snel na je revalidatie startte je weer met sporten?

In eerste instantie was ik na mijn revalidatie meer bezig met het leren omgaan met de prothese en het oppakken van mijn studie, dan met sporten. Pas een jaar later startte ik met fitnessen en fietsen. Ik fietste op een normale fiets, met een flink aantal versnellingen.

Had je aanpassingen nodig aan je fiets?

De enige aanpassing die ik nodig had voor de dagelijkse fiets was een excentrische crank. Die had ik nodig om de prothesevoet goed op het pedaal te laten staan.

Voor de mountainbike, waarop ik nu veel fiets, heb ik deze crank niet nodig. Hierop zitten klikpedalen. Een klikpedaal is een speciale uitvoering van het pedaal van een fiets, waarbij een aan de schoen bevestigd plaatje in het pedaal wordt vast geklikt. Ik heb ook gezocht naar een zadel, waarop ik lekker zat, zodat ik geen last had van de rand van de prothesekoker.

Wanneer ben je weer gaan mountainbiken?

Ik heb na de amputatie lang niet aan mountainbiken gedaan. Ik was 24 toen ik mijn been kwijt raakte en het liefst wil ik oud worden in gezonde toestand. Mountainbiken vraagt nogal wat van je gezonde been en ik wilde mijn lijf niet overbelasten, dus die sport was even niet voor mij weggelegd. En toen ineens kwamen er mountainbikes op de markt met trapondersteuning. Dat was voor mij de uitkomst! Samen met een vriend heb ik gezocht naar een ondersteuningsniveau waarbij ik nog flink moet presteren zonder mijn gezonde been te overbelasten.



Als ik het echt niet meer trek, kan ik de hoogste stand van ondersteuning inzetten, maar als ik al zou starten met de hoogste ondersteuning zou ik net zo goed op een brommer de berg op kunnen rijden. En dat is nou net wat ik niet wil.

Hoe vaak fiets je?

Twee tot drie keer in de week pak ik samen met mijn vrienden de fiets. De afstanden variëren van 25 tot 80 kilometer, merendeels op onverharde wegen. Die afstanden zou ik echt niet, op een gezonde manier, kunnen afleggen met een mountainbike zonder trapondersteuning. Zeker niet in een groep met valide mountainbikers.

Wat is er zo mooi aan mountainbiken?

Mountainbiken is een gezonde manier van sporten waarbij de kans op blessures relatief klein is. Na een paar ritten heb je aardig door wat je wel en niet kunt met je fiets. Wat ik het leukst vind aan mountainbiken is dat ik op plekken kom waar ik als geamputeerd



'Dat sport een belangrijk onderdeel van mijn nieuwe leven zou worden, stond als een paal boven water!'



Edwin de Wolf

‘Wat ik het leukst vind aan mountainbiken is dat ik op plekken kom waar ik als geamputeerd wandelaar nooit zou kunnen komen!’

wandelaar nooit zou kunnen komen!

Waarom is dit leuker dan gewoon fietsen?

Fietsen op fietspaden is voor mij niet spannend genoeg. Dit is uitdagender. En het is mooi om mid-

den in de natuur te kunnen fietsen. Je komt van alles tegen: van wilde zwijnen tot herten en hazen.

Kan dit met elke prothese?

Natuurlijk moet je prothesekoker wel perfect passen als je gaat

fietsen. Als je veel lucht verliest, kun je de koker verliezen, of last krijgen van blaren of pijn door wrijving. Bescherming van de prothese is ook belangrijk. Ik trek bij nat weer een regenbroek aan van goed ademend materiaal. Soms, als het heel nat is, bind ik een vuilniszak met tape om mijn MPK-knie, want die mag absoluut niet nat worden. Verder zorg ik ervoor dat ik niet teveel transpireer in de koker. Ik heb daarvoor een anti-transpirant gekocht die voor mij heel goed werkt.

Wat was een topmoment?

In de zomer was ik op vakantie in Frankrijk, aan de rand van de Pyreneeën. Ik heb daar prachtige bergritten gemaakt. Op een dag had ik 13 kilometer geklommen met mijn fiets, stond ik bovenop een berg en keek mijn ogen uit. Dat uitzicht, die prestatie en die voldoening, daar kan voor mij niets tegenop. Dat is letterlijk en figuurlijk een topervaring!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Tips

De belangrijkste tips voor fietsen / mountainbiken met een bovenbeenprothese op een rij:

- **Test zadels.** Test voordat je een fiets aanschaft verschillende zadels. Als je een bovenbeenprothese draagt, is het belangrijk dat de protheserand niet tegen het zadel schuurt;
- **Laat een crankverkorter of excentrische crank monteren.** Zorg voor een crankverkorter aan de prothesekant, zodat het prothesebeen een minder grote draai hoeft te maken. Of kies voor een excentrische crank die de trapper wat verlaagt, zodat je geen last krijgt van de draaiende prothese;
- **Zorg voor weinig wrijving.** Om schuren van de huid te voorkomen, kun je een speciaal soort crème (anti-frictie huidcrème) smeren tussen de rand van de prothesekoker en de huid van de lies;
- **Beperk transpireren.** Transpiratie is te voorkomen door de stomp in te sprayen met een anti-transpirant. Edwin gebruikt hiervoor Syneo 5. Test dit altijd voordat je het op je stomp gebruikt en let goed op irritaties. Vraag je revalidatiearts of instrumentmaker om advies;
- **Zorg ervoor dat de prothesekoker goed past,** zodat je hem niet verliest en er geen wrijving gaat ontstaan, waardoor je huidproblemen ontwikkelt.

Meer lezen?

- www.mtbroutes.nl (routes)
- www.biketrails.nl (routes)
- www.dehoogstraat.nl/revalidatietechniek (fietsaanpassingen)
- www.vanraam.nl (fietsaanpassingen)
- www.ebike-mtb.com

Beoefent u, net als Edwin een bijzondere sport en wilt u uw ervaringen graag delen?

Mail ons dan: redactieledenblad@kortermaarkrachtig.com.

“Vroeger was ik veel enthousiaster en onbezorgder in het doen van dingen. Als iemand me vroeg voor vrijwilligerswerk, deed ik dat gewoon. Nu vraag ik me altijd eerst af of ik het wel kan en of mijn prothese dan niet teveel opvalt.

“IK GA VOOR ZOVEEL MOGELIJK NORMAAL FUNCTIONEREN”

Ingrid Schröder

Ik deed van alles, speelde keyboard en dwarsfluit, had een leuke baan, fijne collega's en woonde samen met Kees, mijn huidige man... We hadden een fijn leven. Tot ik op een dag op mijn werk mijn hand stootte tegen een kastdeur. Heel onbenullig, maar het deed ongelofelijk veel pijn, meteen al. Via de huisarts en het ziekenhuis in Winschoten kwam ik uiteindelijk terecht in het UMC Groningen. Daar bleek dat het posttraumatische dystrofie was. De ergste vorm.

In de drieënhalf jaar daarna probeerde ik van alles, maar de pijn bleef en op een gegeven moment trok die naar mijn arm. Mijn hand werd zwart en ik kreeg open wondjes. Toen werd me verteld: 'Als we nu niets doen, ben je straks je hele arm kwijt.' Weinig keus dus. Krap een maand daarna is mijn hand geamputeerd. De pijn was weg, maar mijn hand ook. Hoe moest ik nu verder? Wat kon ik niet meer en wat nog wel?

Twee maanden daarna kwam ik via de revalidatiearts bij OIM Orthopedie in Haren terecht voor mijn prothese. Het was voor mij allemaal erg emotioneel. Daarom heb ik de bezoeken aan OIM Orthopedie altijd als belastend ervaren en dat is eigenlijk nog steeds zo. Mijn prothese functioneert prima, maar het is natuurlijk niet mijn eigen hand en er zijn beperkingen. Als mijn prothese bijvoorbeeld in reparatie is, word ik enorm geconfronteerd met mijn kwetsbaarheid. Gelukkig is een oudere prothese inmiddels aangepast. Die kan ik dan gebruiken als reservehand, maar dat is en blijft natuurlijk gek. Ik laat mijn prothese niet graag aan iedereen zien. Dan moet je steeds uitleggen wat er is gebeurd. Ik vind het erg leuk om te winkelen en uit eten te gaan, maar alleen met vertrouwde mensen: mijn gezin, mijn ouders, vriendinnen. Ik weet dat sommige mensen daar veel makkelijker mee omgaan en daar ben ik wel eens jaloers op, maar ik zit zo niet in elkaar.

Het ging langzaam, maar ik heb de boel weer op de rit, met steun van mijn ouders en mijn man. Onze zonen zijn inmiddels vijftien en dertien, allebei geboren na mijn amputatie en dus met de situatie opgegroeid. Ook zij helpen waar nodig. Dat vinden ze normaal. Ik kan niet alles, maar ik probeer wel zoveel mogelijk normaal te functioneren.”



VERENIGINGSNIEUWS!

Vrijwilligersbijeenkomst 16 november 2013

Op 16 november 2013 organiseerden wij als bestuur a.i. van KorterMaarKrachtig een eerste vrijwilligersbijeenkomst in Utrecht. De voorzitter presenteerde een opzet van de verenigingsstructuur. De penningmeester gaf een eerste indruk van de financiële situatie en het beleid voor 2014. De plannen werden toegelicht en er volgde een nuttige en constructieve discussie. Met name het lotgenotencontact en de wijze waarop wij vorm willen geven aan voorlichting en informatieverstrekking worden door de



vrijwilligers van groot belang geacht. Ook het ledencontact is een aandachtspunt. Op basis hiervan is een regio-indeling gemaakt en zijn er vacatures opengesteld voor de functies van regiocoördinator, commissievoorzitters voor ledencontact, lotgenotencontact en communicatie/voorlichting.

Veel gedachten en ideeën werden uitgewisseld. Zaken die in het verleden naar tevredenheid verliepen proberen wij als bestuur weer nieuw leven in te blazen. Andere dingen vragen meer doordinking en zullen o.a. op de ledenvergaderingen verder worden besproken. Er werden tijdens de bijeenkomst weer twee nieuwe bestuursleden a.i. benoemd: Bianca Grebe en Hans Beelaerts van Blokland. Op deze wijze krijgt de nieuwe vereniging langzamerhand vorm. Vooral de bemensing van de verschillende commissies en activiteiten hebben prioriteit. Zonder mensen geen organisatie!

Wilt u ook iets doen voor onze vereniging? Stuur dan een mailtje aan onze secretaris. Zijn emailadres is: secretaris@kortermaarkrchtig.com

Het bestuur

Enthousiaste vrijwilligers gevraagd voor de vereniging!

KorterMaarKrachtig is opgedeeld in vier regio's. Voor de regio Oost (Gelderland, Utrecht en Flevoland) is de vereniging nog op zoek naar een regiocoördinator. De coördinator is de spin in het web tussen alle regionale activiteiten en commissies, de leden in de betreffende regio en het landelijk bestuur.

De vereniging is ook nog op zoek naar vrijwilligers voor diverse functies, zoals

- ervaringsdeskundigen voor lotgenotencontacten
- regionale commissievoorzitters lotgenotencontact
- regionale commissievoorzitters voor informatieverstrekking en voorlichting, ledenwerving en belangenbehartiging

Wilt u zich als vrijwilliger opgeven of wilt u graag meer informatie ontvangen, dan kunt u een mail sturen naar Henk van der Pol, secretaris van de vereniging: secretaris@kortermaarkrchtig.com.

Brochures

Via KorterMaarKrachtig zijn diverse informatiefolders verkrijgbaar. De brochures zijn te downloaden via de website van de vereniging, www.kortermaarkrchtig.com.

U kunt ook folders aanvragen bij Bianca Grebe, bestuurslid KMK, door een e-mail te sturen naar: bestuurslid1@kortermaarkrchtig.com.

De volgende brochures zijn verkrijgbaar:

- Fantoompijn
- Van amputatie tot prothese
- Problemen met de stomphuid
Voorkomen is beter dan genezen
- Amputatie van een been, revalidatie en prothese
Patiëntenversie van de richtlijn amputatie en prothesiologie onderste extremiteit





Roessingh
Revalidatie Techniek

Toegewijd | Almelo
Deskundig | Amersfoort
Klantgericht | Doetinchem
Professioneel | Enschede
Toonaangevend | Harderwijk
Zwolle

“Onderdeel van mijn leven”

Karin Konings

Klant Roessingh Revalidatie Techniek

www.rrt.nl

Telefoon: 088 999 0 777



PROTHESEN ORTHESEN ORTHOPEDISCHE SCHOENEN THERAPEUTISCH ELASTISCHE KOUSEN MAMMACARE

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

Loth Fabenim
ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

De Velocity™

Ontwikkeld voor een actieve levensstijl.

Identify Yourself...

Mountainbiker, buitensportliefhebber,
boogschieder, pool kampioen.

“Ik laat me niet afremmen!”

Ideaal voor belastende sporten en berekend
op zware activiteiten



Loth/Fabenim B.V.

ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

De Liesbosch 14-G 3439 LC Nieuwegein-Holland Tel. +31 (0)30 2732506 Fax. +31 (0)30 2711045 www.lothfabenim.nl

VERENIGINGSNIEUWS!

Algemene Ledenvergadering 25 januari 2014



In een goed gevulde zaal (ca. 50 mensen) vond in Utrecht op zaterdagmorgen de eerste algemene ledenvergadering van de vereniging KorterMaarKrachtig plaats. Onderwerpen die al eerder tijdens de vrijwilligersbijeenkomst op 16 november 2013 aan de orde waren geweest werden verder toegelicht door Hans Klaasse, voorzitter. Veel aandacht was er voor de rol van de vrijwilligers en de regiocoördinatoren binnen de vereniging. Inmiddels is er voor drie van de vier regio's een coördinator gevonden. Deze zijn tijdens de ledenvergadering voor een periode van één jaar benoemd. Onder *Contact!* (pagina 7) in dit blad kunt u de namen terugvinden. Er werd door het bestuur benadrukt dat een landelijke vereniging een stevige inbedding moet hebben binnen de regio's. Daar is immers specifieke kennis aanwezig van lokale en regionale belangen en partijen. Het bestuur vindt het verder belangrijk dat er binnen de verenigingsactiviteiten voldoende aandacht is voor de verschillende doelgroepen: mensen met een reductiedefect, met een been- en of armamputatie, prothesedragers, maar ook ouders van kinderen en jong volwassenen wil de vereniging graag aan zich binden. Het bestuur wil een brede vereniging. Overigens is dit ook de eis van het Ministerie om als landelijke patiëntenvereniging in aanmerking te komen voor subsidie. De penningmeester Gerard Boerma presenteerde de openingsbalans van de vereniging en de begroting voor het jaar 2014. De vereniging start vanuit een gezonde financiële situatie; vanuit de overheid is inmiddels subsidie toegezegd. Er is een declaratiereglement opgesteld dat via de penningmeester is op te vragen.

De bijeenkomst werd afgesloten met de bestuursverkiezing. Alle vijf bestuursleden werden unaniem voor één jaar benoemd. Na dit jaar (begin 2015) kunnen de huidige bestuursleden zich opnieuw verkiesbaar stellen. De bestuursleden zijn: Hans Klaasse, voorzitter; Gerard Boerma, penningmeester; Henk van der Pol, secretaris; Hans Beelaerts van Blokland, algemeen bestuurslid met de focus op contact met regiocoördinatoren en vrijwilligers en Bianca Grebe, verantwoordelijk voor folderbeheer en ondersteuning van PR activiteiten.

In het slotwoord werd JoAnne de Vries bedankt voor al haar werk voor de vroegere RVvG en het bestuur benadrukte nog eens dat zij heel graag op allerlei manieren in contact wil treden met de leden.

Een volledig verslag van de vergadering is op te vragen via: secretaris@kortermaarkrchtig.com en wordt gepubliceerd op de website van de vereniging: www.kortermaarkrchtig.com.

Oproep aan de leden!

Om kosten te besparen willen wij als vereniging zoveel mogelijk met onze leden communiceren via de e-mail en niet via de post. We missen echter nog veel e-mailadressen. Bent u lid van KorterMaarKrachtig, heeft u een e-mailadres, maar is dit nog niet bij ons bekend, mail dan naar leden@kortermaarkrchtig.com. Vermeld in de mail uw naam en adresgegevens. Bedankt!



In memoriam

Jaap de Vos

1927-2013

Op 11 november afgelopen jaar ontvingen wij het bericht dat Jaap de Vos op 31 oktober 2013 is overleden na een korte heftige ziekte. Jaap is 7,5 jaar voorzitter geweest van de SLWB (Stichting Landelijke Werkgroep Beenprothesegebruikers), de voorloper van de LVvG. We wensen zijn vrouw Ans en hun kinderen veel sterkte met dit verlies.

Op mijn paard kom

Een interview met Aranka van Lindert. Aranka is vorig jaar geslaagd voor de HAVO en studeert journalistiek en communicatie in Utrecht, houdt van schrijven, lezen, interviewen, paardrijden, shoppen en lunchen met vriendinnen. Ze is drie dagen geleden 20 geworden en heeft net haar rijbewijs gehaald. Aranka heeft het Goltz-Gorlin syndroom. Daardoor mist zij een hand en een deel van haar linkerbeen. Ze draagt een onderbeenprothese.

Bijzondere ontmoeting

Op 12 oktober werd er feest gevierd binnen de muren van De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht. Daar werd de nieuwe vereniging Kort(er)MaarKrachtig opgericht. Het was een groot(s) feest. Na één van mijn lezingen werd ik aangesproken door een meisje. Ze vroeg me naar de naam van een filosoof, die ik had geciteerd tijdens de lezing, die zei: "Mensen raken niet zozeer van slag van de gebeurtenissen of veranderingen op zich, maar wel door de manier waarop ze er tegenaan kijken." Die uitspraak had haar geraakt. Een jonge meid die nadenkt over het leven, dat moet een bijzonder mens zijn, dacht ik! Hoe bijzonder ze is, ontdekte ik een week later. Ze schreef een prachtig verslag over 12 oktober en wij ontvingen dat in onze postbus. We wisten het onmiddellijk: haar wilden we interviewen voor dit eerste nummer van Kort & Krachtig. Op 18 december rijd ik in een winterzonnetje richting haar woonplaats. Ik herken haar direct als ze opendoet in een spijkerbroek en op sokken. Dit is het meisje dat vraagtekens zet bij zaken die voor andere jonge mensen heel gewoon zijn. Met een kop thee nestelen we ons aan de grote tafel in de woonkamer en starten we het interview.

Voor jou was 12 oktober een bijzondere dag

Ja, ik wilde eigenlijk niet gaan, ik had het idee dat het zo'n suffe vergadering zou worden die ik inmiddels wel kende, maar mijn moeder haalde me over. Samen zijn we die zaterdag naar Utrecht gegaan en we hebben er geen seconde spijt van gehad! We hebben er leuke en interessante lezingen gevolgd, mijn moeder heeft kunnen ervaren hoe het is om met een bovenbeenprothese te lopen en ik heb er mijn vroegere orthopedisch instrumentmakers, die wij thuis altijd 'beenlaarsjesdokters' noemen, weer ontmoet.

Kun je vertellen waarom je een prothese draagt?

Ik ben geboren met een verkort linker been en een kortere arm met één vinger. Vrij snel na mijn geboorte werd duidelijk dat ik het Goltz-Gorlin syndroom heb, een heel zeldzame lichamelijke aandoening. Door het syndroom zijn de uiteinden van mijn lichaam niet goed ontwikkeld. Daarom draag ik een onderbeenprothese. Mijn linkerhand is ook niet helemaal goed aangelegd; ik heb aan die hand maar 1 vinger. Mijn huid is ook gevoeliger, ik hoor en zie minder en mijn tanden zijn niet goed ontwikkeld. Vanaf mijn 15e heb ik vooral aan de bovenkant van mijn gebit kunsttanden.

Dat is een heel pakketje...

Ja, zeker. Toen ik voor het eerst geopereerd werd, was ik anderhalf. Ik moest als kind veel naar het ziekenhuis en veel operaties ondergaan. Wat ik me nog heel goed herinner is dat ik na de afspraken altijd met mijn moeder ergens wat ging eten en drinken. We maakten er echt ons eigen feestje van. Hierdoor heb ik de ziekenhuisbezoeken nooit als heel naar ervaren. Nu hoef ik gelukkig nog maar weinig naar het ziekenhuis, maar als ik er toch heen moet voor controle vind ik het altijd wel een goede smoes om weer eens als vanouds lekker te lunchen.

Wanneer kreeg jij je eerste prothese?

Ik kreeg al snel een prothese, nog voordat ik kon lopen. Ik was een jaar of anderhalf. Alle protheses heb ik trouwens bewaard, ik heb een hele doos vol. Op de basisschool nam ik die benen allemaal mee als ik een spreekbeurt moest houden. Wel zo makkelijk dat de kinderen direct konden zien wat ik had!



ik tot rust



Foto: Jaap de Boer

Inmiddels ben ik zo en loop ik heel goed met mijn prothese. Als mensen niet zien dat ik een prothese draag, ben ik daar best een beetje trots op.

Heb je vaak gedoe met je prothese?

Nee, eigenlijk niet. Soms kom ik maanden niet bij mijn instrumentmaker en soms ben ik er ineens een paar keer per week. Vooral in de zomer is het lastig. Dan gaat mijn huid irriteren en dan moet de prothese soms iets strakker of losser. En dat is een heel gepuzzel. In de zomer draag ik de prothese ook niet de hele dag.

Op welk moment ontdekte jij: ik ben anders dan anderen?

Ik weet dat eigenlijk niet zo goed. Op de basisschool was ik best onzeker. Ik had wel goede contacten, maar niet heel veel. Wat ik me wel herinner is dat kleinere kinderen, uit de kleuterklas wel eens naar me keken. Van die kleuters kon ik het hebben. Van oudere kinderen soms niet.

Hoe ging jij verder met die onzekerheid om?

Ik gaf altijd antwoord op vragen van kinderen. Als ze naar de hand wezen, met de ene vinger, dan zeiden ze: "Hé, jij hebt maar één vinger. En dan zei ik: "Nee hoor, ik heb er zes!" Ik droeg eerst korte broeken en rokjes, maar op een gegeven moment ging ik dat verbergen om die vragen niet steeds weer te krijgen. Later kwam ik er achter dat het juist heel erg opviel als ik lange mouwen droeg tijdens heel warme dagen. Zo ben ik langzaam weer korte mouwen gaan dragen. Inmiddels durf ik mij in de zomer meer bloot te geven, ook al heb ik af en toe even mijn dipjes. Die horen er bij.

Wat is de moeilijkste periode geweest?

Dat was voor mij het einde van de basisschool, meer nog dan de middelbare school. Soms is het prettiger voor mij om in een onbekende situatie te zijn, dan in een bekende. In dit dorp kent iedereen elkaar, dat is heel fijn, maar heeft ook nadelige kanten. Op het Montessori Lyceum in Amsterdam waren er zoveel mensen anders dan anders. Mensen uit alle lagen van de bevolking en uit verschillende landen; iedereen liep daar door elkaar, het was heel divers. Daar in Amsterdam verdween mijn onzekerheid langzamerhand naar de achtergrond.

Zijn er dingen die lastig voor jou zijn?

Ik vind het wel lastig dat je met een prothese niet ver kunt lopen. Soms willen mijn vriendinnen in de schoolpauze even ergens heen. Als ik dan zeg dat ik de afstand te groot vindt, dan zeggen ze dat dat

Paspoort

Aranka van Lindert

Leeftijd: 20

Studie: MHBO Journalistiek
en Communicatie

Woont: met vader, moeder
en broer

Hobby's: paardrijden,
zwemmen, schrijven, lezen,
shoppen en lunchen

Beperking aan: linker been
en linker arm

Toekomstdroom: een leuke
baan in de journalistiek

echt wel meevalt. Maar kijk, voor mij gelden andere normen, voor mij is een afstand al snel groot. En aan het eind van de dag ben soms doodmoe. Ik ga heel vaak toch wel over mijn grenzen heen.

In hoeverre beperkt jouw arm je?

Eigenlijk niet heel erg. Soms vind ik het wel lastig met betalen. Dan zit ik echt met mijn portemonnee te klungelen, valt mijn tas bijna van mijn schouder en op zo'n moment baal ik. Ooit heb ik een officiële typecursus gevolgd en ik kan met mijn zes vingers super snel typen. Wat ik de laatste tijd wel jammer vind, is dat ik geen veters kan strikken. Er zijn nu juist ontzettend veel leuke schoenen met veters in de winkel, die ik best zou willen kopen. Balen dus. Ik denk dat ik het binnenkort weer eens ga proberen!

Kan je verder alles dragen?

Jawel. Van mijn truien, vesten en sweaters wordt altijd de linkermouw ingekort, want mijn linkerarm is korter. Dit korter maken is heel belangrijk voor mij, ik voel me er fijner en zelfverzekerder door. Nu we het er toch over hebben: slippers dragen in de zomer is voor iedereen de normaalste zaak van de wereld, maar voor mij ligt dat ook weer anders. Ik kan de slipper namelijk niet met mijn prothesevoet vasthouden, dus valt deze elke keer uit. Geen goede optie dus.

Hoe zit het met sport?

Ik heb een tijdje lang gezwommen, getennist en ook vijf jaar geschaatst. Ik was een jaar of acht toen ik begon met schaatsen. Dat schaatsen ging heel goed. Het zag er wel anders uit dan bij anderen, omdat mijn linkerbeen natuurlijk niet helemaal mee kon doen zoals het rechterbeen, maar ik vond het erg leuk om te doen.

Wat doe je nu qua sport?

Ik rijd paard en daar word ik heel erg blij van. Het is zo lekker om op een paard te zitten en evenveel als een ander te kunnen. Ik was acht toen ik op de Prins Willem Alexander manege in Amsterdam startte. Dat is een manege waar kinderen en volwassenen met een handicap kunnen (leren) rijden. Ik rijd in een gewone (valide) groepsles, dus dat ik op het paard evenveel kan als iemand zonder beperking is wel duidelijk.

Welke aanpassingen heb je nodig bij paardrijden?

Ik heb een éénhands-teugel, want met de ene vinger van mijn linkerhand kan ik te weinig met een gewone teugel. Verder stap ik op het paard via een opstapperron; een soort plateau, waardoor je makkelijker op kan stappen. Ik heb speciaal aangepaste laarzen gekregen van de DVB foundation, waar ik heel dankbaar voor ben. De mooie rijlaarzen geven mij veel meer stevigheid en grip tijdens het rijden. De DVB Foundation is een stichting die is opgericht om ruiters met een beperking te ondersteunen. Inmiddels rijd ik twaalf jaar paard en ik ga er nog lang niet mee stoppen. Het is het rustpunt in mijn, soms stressvolle, drukke leven.

Hoe zou jij jouw leven omschrijven?

Ik hou van het leven, van gezelligheid, van mijn familie en vriendinnen. Ik wil bijzondere dingen doen, ben geïnteresseerd in bijzondere verhalen. Door mijn handicap ben ik meer geïnteresseerd in anderen met een handicap. Hoe doen zij het, hoe leven zij, waar lopen zij tegenaan? Dat zijn vragen waarop ik antwoorden zoek. Sinds kort heb ik mijn eigen blog: 'Such is life', waarin ik schrijf over mijzelf, dingen die ik meemaak en onderwerpen die mij interesseren.

In hoeverre heeft jouw beperking invloed op jouw leven?

Tja... Als ik mijn handicap niet had, was ik misschien niet gaan paardrijden. Dan had ik niet geweten hoe leuk dat was. Ik denk dat mijn leven rijker is geworden; ik zou niet iemand anders willen zijn. Het enige lastige voor mij zijn de zomers. Ik ben dan vaak wat verdrietiger, omdat ik meer geconfronteerd word met mijn beperking. Iedereen loopt lekker in luchtige kleding en dat vind ik te moeilijk. Ik wil me best enigszins blootgeven, maar niet helemaal. Ik kan er

'Ik denk dat ik door mijn beperking ook meer respect heb voor iedereen die ook een beetje "anders" is.'

Foto: Jaap de Boer

Tip

Wat is jouw tip voor andere jongeren met een beperking

Wees open over wat je hebt. Vertel hoe het leven voor jou is. Praat er over, maar maak het niet te groot en heb het er niet te vaak over. Doe er niet zielig over en zie het als iets dat zo is en dat je niet kunt veranderen. Verder heeft mijn moeder wel eens tegen mij gezegd: 'Je bent niet minder leuk of gezellig door je handicap.' Dit heb ik altijd onthouden en het helpt mij als ik hieraan denk.



Met de prothese maakte ik ook heel grappige dingen mee, waar ik nu nog steeds om kan lachen. Met schommelen schopte ik vroeger regelmatig mijn 'beenlaarsje' uit. Daar moest ik dan heel hard om lachen. In kermisattracties die over de kop zouden gaan, deed ik altijd mijn prothese uit en legde die dan in het midden neer. En laatst nog zat ik achterop de fiets bij een vriendin en viel in één keer mijn prothese uit. Daar lag mijn been dan midden op straat. Gelukkig was het rustig en konden we er alleen maar heel erg hard om lachen.

goed over praten, maar echt helemaal los staan van de blikken van anderen kan ik nog niet. Ik denk dat ik door mijn beperking ook meer respect heb voor iedereen die ook een beetje 'anders' is. En volgens velen heb ik een goed inlevingsvermogen. Eigenlijk zijn dat ook wel vaardigheden die ik in mijn verdere leven goed kan inzetten.

Hoe zie jij jouw toekomst?

Ik hoop mijn opleiding MHBO Journalistiek en Communicatie af te ronden. Als ik hier nog zin in heb, wil ik misschien wel verder studeren op het HBO. Een droom op korte termijn is om stage te lopen bij een goede doelen stichting, het liefst bij Stichting Opkikker. Ik ga mijn best doen om deze droom te realiseren. Het lijkt mij mooi om wat te betekenen voor zieke kinderen. Deze stichting heeft altijd al mijn hart gestolen. Ik denk dat ik heel veel voldoe-

ning uit deze stage zou kunnen halen. En verder hoop ik dat ik mijn zelfvertrouwen en manier van presenteren nog meer zal kunnen ontwikkelen.

Ik wil later werken op een plek waar ik me fijn voel. En ik hoop iemand te ontmoeten waar ik van hou en wil uiteindelijk natuur-

lijk wel uit huis gaan. Dat lijkt me wel zwaar hoor, want als ik nu uit school kom ben ik best moe. En als ik dan zelfstandig woon, moet ik als ik thuiskom nog koken en alle dingen doen die nodig zijn om een huishouden te runnen. Maar ik weet zeker dat ik het kan!

Ben je wel eens boos geweest op deze aandoening?

Nee, ik ben er niet boos over, soms wel verdrietig. Soms heb ik even zo'n momentje 'waarom ik'. Maar heel snel denk ik er achteraan: het is gewoon zo. Dit ben ik. En daar ben ik ook trots op. Ik kan mezelf niet veranderen en mijn ouders hebben mij dat van jongs af aan meegegeven. Ik heb het heel erg met mijn ouders en mijn broer getroffen. En uiteindelijk ben ik gewoon Aranka, dat is veel meer dan een meisje met een beperking.

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Aranka met haar vriendin Tessa.

Meer weten?

- Over de DVB Foundation: www.dvbfoundation.nl/
- Over de Prins Willem Alexandermanege: www.pwamanege.nl/
- Blog 'Such is life': <http://avlindert.blogspot.nl/>



**Gratis
consult!**

Wilt u meer uit uw prothese halen?

**Maak vrijblijvend en geheel gratis een afspraak
bij Livit Orthopedie voor een second opinion.**

Over Livit Orthopedie

Livit Orthopedie is de grootste leverancier van orthopedische hulpmiddelen in Nederland. Met meer dan 40 locaties zijn wij altijd dicht bij u in de buurt. Wij geven advies bij pijn- en bewegingsklachten en leveren daarvoor hulpmiddelen zoals orthopedische schoenen, steunzolen, braces, elastische kousen en prothesen.



Bel voor het maken van een afspraak of informatie naar **088 - 245 2000**.

www.livit.nl



Wij begrijpen wat u beweegt

Fietsen met een beenprothese

Fietsen met een beenprothese, is dat mogelijk? Die vraag wordt tijdens de revalidatie na een amputatie vaak gesteld. Een pasklaar antwoord is daarop niet altijd te geven, omdat het antwoord afhangt van meerdere factoren. Heeft u altijd gefietst? Hoe zijn uw conditie en balans? Hoe is de conditie van uw gezonde been?

In dit artikel zetten we de beste tips van revalidatiedeskundigen en prothesedragers op een rij, zodat u zelf de regie in handen kunt nemen als u wilt gaan fietsen.

- Plan tijdens uw revalidatie een afspraak met de fysiotherapeut of sporttherapeut om verschillende fietsen te testen. Zo zijn er gewone fietsen, elektrische fietsen, driewielers, bakfietsen en ligfietsen. Test wat bij uw conditie, uw wensen en uw mogelijkheden past in een veilige omgeving;
- Test voordat u een fiets koopt verschillende zadels als u een bovenbeenprothese draagt. De prothesekoker komt soms op een bepaalde manier tegen het zadel aan tijdens het fietsen. Dit kan huidproblemen veroorzaken. Door zadels te testen voorkomt u problemen;
- Kies voor een fiets met een lage instap als u moeite heeft met opstappen;
- Kies voor een fiets met handremmen;
- Draag schoenen met een klein hakje, zodat de prothesevoet beter op de trapper blijft staan;
- Fietst u lange afstanden? Denk dan eens aan een elektrische fiets. Hiermee kunt u langere afstanden fietsen, zonder uw gezonde been te overbelasten;
- Kies voor een excentrische crank of een crankverkorter aan de prothesekant.



Meer lezen?

- www.beeneraf.nl (revalidatiecentrum Groot Klimmendaal); Op deze site staat een filmpje over fietsen met een prothese.
- www.vanraam.nl; van oudsher het bedrijf in Nederland voor het aanpassen van fietsen en het leveren van aangepaste fietsen.
- www.regelhulp.nl; regelhulp is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die op zoek is naar zorg of ondersteuning. Het webportaal bevat actuele informatie op het gebied van zorg, welzijn, opvoeden en opgroeien, en sociale zekerheid. Samenwerkende organisaties zijn onder andere gemeenten, het CIZ, UWV en SVB. Daarnaast zijn vele organisaties betrokken bij de totstandkoming van de inhoud.
- www.ikwilfietsen.nl; een site van de Stichting Ik wil fietsen over fietsen met een beperking. Hier vindt u veel verhalen van mensen die dankzij een aangepaste fiets weer kunnen fietsen.
- www.eengoedhulpmiddel.nl/mobiliteit/fietsen; Een site met informatie over hulpmiddelen, waaronder fietsen.
- www.dehoogstraat.nl/revalidatietechniek; Hier worden producten ontwikkeld voor mensen met een lichamelijke aandoening of beperking. Deze producten zijn te koop in de webwinkel.

Word Lid

van

Korter

Maar

Krachtig

Voor elkaar!

www.kortermaarkrchtig.com

**FIETSEN
ZWEMMEN
DE HOND
UITLATEN
E-MAILEN
STOFZUIGEN
WANDELEN**

**WEST
LAND
ORTHOPEDIE**

**DE DAGELIJKSE
DINGEN WEER
DOEN**

Haydnlaan 3 Delft
tel. 015 2570164

westlandorthopedie.nl
ortho-active.nl

Fietsen

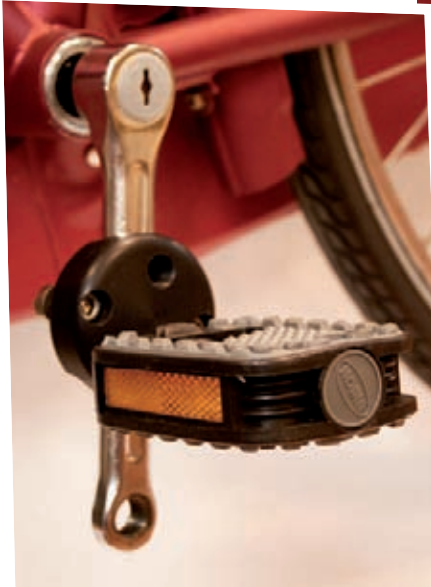
Wij vroegen het prothesegebruikers op het forum

Op het forum van Kort(er) Maar Krachtig hebben we de vraag gesteld of er gefietst wordt, waar mensen tegenaan lopen bij het fietsen en welke aanpassingen nodig zijn om te fietsen. Hierna leest u de tips van forumgebruikers:

- Huur of leen een aangepaste- of elektrische fiets voordat je tot aanschaf van een dure fiets overgaat. Zo kun je testen of fietsen met je prothese lukt! Vraag iemand mee, die kan helpen. *Hans*
- Wil je stabiliteit, maar durf je niet op een tweewieler; kies dan een driewieler, of een hippe variant daarvan: de bakfiets. *Bart*
- Het zadel van de 'easy rider', een fiets van de firma Van Raam, waar je half liggend in fietst, is groot en van schuimrubber; om te voorkomen dat de achterzijde van mijn bovenbeenprothesekoker in aanraking komt met het zadel en er daardoor eerder vacuümverlies optreedt, heb ik een vierde gedeelte van het zadel weg gezaagd. *Fred*
- Zet het stuur niet te laag als je een onderbeenprothese draagt. De koker komt anders te snel tegen het stuur! *Mary*
- Geef mij maar een tandem! Plezier voor twee! *Ineke*
- Kijk uit dat je voet niet tegen het spatbord van het voorwiel komt als je een onderbeenprothese draagt. *Marian*
- Ik fiets met mijn dubbele onderbeen protheses op een fiets van Raam Tavara. Het is gewoon een tweewieler, maar je kunt met beide benen op de grond en gewoon blijven zitten op het zadel. Om de buiging in de knieholte goed te kunnen maken, zitten de trappers meer naar voren. Hij is elektrisch ondersteund en ik fiets 's zomers zo 30 kilometer weg. Een heerlijk vrij gevoel! *Jolanda*
- Ik zit als man gewoon op een damesfiets en dat bevalt heel goed. Puur voor het op- en afstappen. Verder geen aanpassingen, hoewel een elektrische fiets me toch wel zou bevallen! *Kees*
- Ik heb mountainbiketrappers op mijn fiets gezet zodat de voet beter op zijn plaats blijft. *Marian*
- Ik heb bij de trapper van de prothese 4 kleine parkers door de trapper gedraaid. Twee aan elke kant, zodanig dat aan de andere kant een klein puntje doorkomt. Ik glij niet meer van de trapper af, ook niet als ik door een kuil ga. *Gerrit*

De crankverkorter

Met de crankverkorter verklein je de draaicirkel. Het voordeel hiervan is dat je minder met je heup en je been omhoog hoeft. Je maakt als het ware een kleinere slag. Een nadeel is wel dat je een kleinere draaicirkel hebt en dus meer kracht nodig hebt om de trapper rond te draaien.



MET DANK AAN: QUIDO DE VALK (INFORMATIE) EN ELLEN MOOIBROEK-TIEBEN (FOTO'S)

De excentrische crank

Een excentriek, of een excentrische crank is een hulpmiddel voor het fietsen. Met behulp van een excentriek kun je het punt waar de trapper en crank omheen draaien, naar beneden verplaatsen. Als dit draaipunt verlaagd wordt, hoeft de knie of de heup tijdens het trappen minder te buigen, waardoor de aangedane zijde toch actief wordt ingezet. Een excentriek wordt op de crank gemonteerd en is instelbaar.

Samen (sportief) erop uit, dat is dubbelop genieten!



In 2007 hebben mijn man en ik een vouwtandem gekocht. Het fijne van deze fiets is dat hij achterop de fietsdrager kan en wij kunnen gaan fietsen waar wij willen. Vroeger was het vertrekpunt ook het eindpunt, nu is mijn fietsomgeving veel groter geworden. Voor mij en mijn man is het tandemfietsen een verrijking. Ik beseef wel dat de fietspartner voldoende kracht moet bezitten,

omdat hij of zij meer werk verzet. Omdat ik altijd achterop zit, zie ik tijdens het fietsen van alles om mij heen en als de zon schijnt kan het gebeuren dat ik met mijn ogen dicht fiets. Welke solofietser doet mij dit na! En een mooi bijkomend voordeel: wij hoeven nooit op elkaar te wachten! Samen uit, samen thuis.

INEKE HOOGWERF

In de rubriek **WEEK!** vertelt iemand die een amputatie heeft ondergaan, een prothese draagt en/of een aangeboren reductie-defect heeft, een week lang over zijn of haar belevenissen.



Deze keer beschrijft **Mary van Dijk** een week lang haar belevenissen. Mary is voorzitter van de Stichting Korter Maar Krachtig. Deze stichting onderhoudt het forum en organiseert diverse activiteiten.

ZATERDAG

Zaterdag hebben we de BIDDD op het programma staan. De Beenprothese Informatie Demo Doe Dag in de Vogellanden in Zwolle. Wij, de stichting Korter Maar Krachtig, werken hier elk jaar aan mee. Deze keer neem ik het ampu-voetbalteam mee voor een demonstratie. Geïnteresseerden mogen mee voetballen. Twintig paar krukken ingeladen en met een koffer vol informatie en shirts ga ik op zaterdagmorgen op weg naar Zwolle. Als ik aankom kijk ik of er iemand is die alle krukken naar binnen wil kruien. Ze wegen nogal wat! Ik groet bekenden en richt de kraam in. Inmiddels druppelen ook de spelers van het ampu-voetbalteam binnen. Zij kleden zich om in hun wedstrijdtenue en gaan o.l.v. trainer Adri van Ingen aan de slag. Direct komen er mensen kijken en ik nodig ze uit om mee te doen. Mensen die geen amputatie hebben vraag ik aan één been de schoen en sok uit te doen. Dat been mag niet worden gebruikt. Krukken op de juiste hoogte instellen en spelen maar. De mensen zijn erg enthousiast en ze hebben respect voor de leden van het team, want het is zwaar! Met zweetdruppels op het voorhoofd komen de spelers de krukken weer bij mij inleveren. 's Middags raak ik in gesprek met drie kleine knulletjes, die aan de overkant wonen. Ze vragen eerst het hemd van het lijf van Kornelis, een voetballer met een hoge been-



amputatie die nooit een prothese draagt. Ook de vrouw van Kornelis wordt gevraagd waarom ze een gehoorapparaatje draagt. Van mij willen ze wel eens weten of het zeer doet om op zo'n stokje te lopen. En hoe doe je dat ding nu uit en aan? Ik ga maar even zitten, broek omhoog en laat ze zien hoe dat gaat. Ze vinden het reuze interessant.

Om 16.00 uur is de dag afgelopen en ga ik gauw op weg naar huis. Ik sta nog ingepland om te helpen bij de Sint Hubertusrit in Epe, waar mijn echtgenoot al de hele dag aanwezig is. Hij is gek op paarden. Met z'n allen ruimen we de boel op en daarna eten wij gezamenlijk. Om 20.00 uur zijn we thuis. Moe maar voldaan.

ZONDAG & MAANDAG

Zondag lekker bijkomen en dan maandag weer aan de slag. De eerste werkdag van de week besteed ik meestal aan huis-houdelijke klussen.

DINSDAG

Op dinsdag ga ik naar mijn moeder. Zij is 79 jaar en woont 160 km bij mij vandaan. In oktober 2013 is er voor de tweede keer borstkanker bij haar ontdekt. Wij, haar kinderen (ik ben de oudste van 4 kinderen) gaan om de beurt naar haar toe om haar wat afleiding te bezorgen en te helpen met allerhande zaken. Even een uurtje koffiedrinken bij haar thuis is er niet bij vanwege de afstand, je bent zo een hele dag kwijt. Maar dat geeft niks. Na mijn verkeersongeluk stonden mijn ouders altijd voor mij klaar en nu



zijn de rollen omgedraaid. In 2009 is mijn vader overleden na een lang ziekbed. Ik, een vaderskindje, mis hem nog steeds. Ik heb er vrede mee dat hij zijn ogen voorgoed heeft gesloten, de pijn en narigheid die hij heeft ondergaan gun je je grootste vijand niet en zeker niet je vader.

WOENSDAG

Woensdag maar even een rustdag inlassen. Nou ja rustdag. Eens kijken of ik wat kan regelen voor het voetbalteam. We hebben een bedrijf gevonden dat sponsort in natura, zoals verbandmiddelen, koelspray, zwachtels, pleisters etc. Ook Prolathic*) kan dit wel gebruiken. Samen delen we de spullen. Ik probeer al een tijd contact te krijgen met een aantal betaalde voetbalclubs, zoals Ajax, Feyenoord en PSV. Wat zou het ontzettend leuk zijn als ons ampu-voetbalteam een training kan krijgen van iemand van één van deze clubs. Het lukt nog niet echt. Ook de KNVB wil niet meewerken. Zij vinden dat er al zoveel varianten van voetbal bestaan en kunnen niet alles ondersteunen. Ik heb nog aangevoerd dat de dames en heren van ons team niet kunnen aansluiten





Foto: Inge Hondebrink

Paspoort

Wie: Mary van Dijk-Jabaay

Relatie: getrouwd met

Nico van Dijk

Leeftijd: 55

Prothesedrager sinds: 2006

Soort amputatie: onderbeen-

amputatie in 2006 t.g.v. een

verkeersongeluk in 1977

(en na 25 operaties)



bij een gewone voetbalvereniging. Mensen die op een andere manier voetballen kunnen wel lid worden van een gewone voetbalvereniging. Maar we worden niet gehoord. De KNVB ziet het 'slechts' als een variant van het voetballen. In De Hoogstraat gaan ze binnenkort een clinic organiseren voor kinderen die geamputeerd zijn en willen voetballen. Een leuk initiatief. Wij willen dit in 2014 ook gaan doen, maar dan voor alle doelgroepen (mannen, vrouwen en kinderen), want nieuwe leden zijn altijd van harte welkom. En wie weet zitten er spelers tussen die zo goed zijn dat ze mee kunnen naar het WK in Mexico eind 2014.

DONDERDAG

Donderdag speel ik moderator voor het forum van Korter Maar Krachtig. Onderhoud is altijd nodig. Er worden zoveel topics begonnen en er komen soms zoveel antwoorden op, dat ik één keer in de zoveel tijd flink moet ruimen. Wel hartstikke leuk, dat zoveel mensen op het forum actief zijn. Het is een tijdrovende klus. Voor ik het weet is de dag voorbij en heb ik vierkante en vermoeide ogen. Nog even een koffer inpakken want morgen zijn we



als KMK aanwezig op de terugkomdag in Beatrixoord in Haren.

VRIJDAG

Vrijdagmorgen vertrekken we naar Beatrixoord in Haren. Ook twee mensen van de nieuwe patiëntenvereniging KorterMaarKrachtig zijn aanwezig. Met z'n drieën willen we er een leuke en zinvolle dag van maken. Er zijn ongeveer 30 mensen aanwezig: oud revalidanten uit het jaar 2009 en hun partner of ouder(s). Er worden vier groepen gevormd en elke groep wordt begeleid. Ook ik krijg een groep onder mijn hoede. Als eerste gaan we naar Robin, een jonge knul van 22 jaar die een paar jaar geleden zijn been is kwijtgeraakt aan botkanker. Hij heeft gerevalideerd in Haren en is veldspeler bij het ampu-voetbalteam. Hij vertelt wat over het team en daarna kunnen de mensen meedoen met voetballen.

Met krukken en op één been. Vervolgens gaan we naar het gedeelte met de psycholoog. Aan de hand van een voorwerp moeten we aangeven hoe wij de amputatie/revalidatie hebben beleefd. Ik heb een moppenboekje meegenomen. Daarmee wil ik aangeven dat ik de revalidatieperiode, mede door humor, goed ben doorgekomen. Daarna kunnen we nog meedoen aan rolstoeltennis en is er een loopclinic. Ik doe aan alles mee. Aan het eind van de middag ben ik weer thuis.

Dit is zomaar een greep uit mijn dagelijkse activiteiten gedurende een week. Dagen die ik vul met veel vrijwilligerswerk. Ik vind het belangrijk om mensen die voor een amputatie en revalidatie staan te helpen en te begeleiden naar een goed en aanvaardbaar leven.

MARY VAN DIJK EN ASTRID KURVERS

*) Prolathic.com is een initiatief van atleettrainer Frank Dik en een aantal atleten met een beenamputatie en/of prothese die bij hem trainen en is onderdeel van de Stichting Korter Maar Krachtig.

Wilt u zich ook nuttig maken als vrijwilliger, ga dan naar www.kortermaarkrchtig.com en geef u op.

In de rubriek **IN BEELD!** wordt een persoon, organisatie, product, activiteit en/of evenement in the picture gezet.

Deze keer is dit **Dennis van der Zeijden** met zijn stichting **DennisvanderZeijden.nl**. Zijn stichting zet zich in om mensen met een fysieke beperking te motiveren actiever te bewegen of te gaan sporten en daarmee hun grenzen te verleggen.

Paspoort

Wie: Dennis van der Zeijden

Woonplaats: Almere

Relatie: getrouwd met Priscilla,

één zoon Dani van 11 jaar

Leeftijd: 42 jaar

Prothesedragersinds: 2008

Soort amputatie: bovenbeenamputatie
(knie-exarticulatie)

Favoriete sport: golfen

Bijzondere prestatie: Oprichting van de
DennisvanderZeijden.nl foundation in 2008,

Gehandicapte Golfer van het jaar 2012,

Ere-burgerschap Gemeente Almere

op 7 november 2013.



Dennis was altijd een fanatiek sporter tot eind 2007 botkanker in zijn scheenbeen werd geconstateerd wat uiteindelijk leidde tot de amputatie van zijn rechterbeen tot boven de knie. De eerste maanden kon hij door de chemo en een veranderende vochthuishouding geen prothese aangemeten krijgen. Deze tijd voelde Dennis zich verschrikkelijk gehandicapt, omdat hij op krukken moest lopen. Hij kon niet wachten tot hij na de chemokuur kon gaan revalideren. Hij had veel vragen: waar was hij aan toe en vooral, wat kon hij verwachten van een prothese. Dennis ging veel lezen, op YouTube bekijken hoe andere mensen met een beenprothese liepen en hij was veel te vinden op het Forum van de Stichting Korter Maar Krachtig. Daar kon hij zijn vragen stellen en kreeg hij snel reacties. Hij geeft aan dat het is alsof je de wereld weer opnieuw moet ontdekken. Een medium als het forum helpt je daarbij. Je kunt contact zoeken met ervaringsdeskundigen. Zo had hij op het forum een vraag gesteld over hardlopen. De volgende dag stond Appie Rietveld, die hij nooit eerder had gesproken, aan zijn bed. Dat is mooi, dat geeft een mens kracht en dat wil hij ook uitdragen met de activiteiten van zijn stichting.

Activiteiten

Dennis revalideerde voortvarend en kreeg na enkele weken een gewone prothese te hebben gedragen, een C-Leg. In De Trappenberg waar Dennis revalideerde hadden ze nog nooit zoiets gezien; iemand die binnen drie kwartier al op een prothese wegliep! Dennis had altijd een sportief leven geleid -voetballen, hardlopen en wintersporten- en hij stelde in het revalidatiecentrum al gauw de vraag of hij weer kon gaan skiën. Op twee benen. Daar hadden ze geen antwoord op, dus hij ging ook zelf aan de slag met het zoeken naar mogelijkheden. Dit leidde uiteindelijk tot de oprichting van zijn foundation. Hij had een filmpje met een oproep op YouTube geplaatst en ook via het forum vroeg hij naar ervaringen van andere prothesegebruikers. Hoe hadden zij zoiets aangepakt? Hij kreeg vele reacties en besloot al deze mensen uit te nodi-

gen voor een clinic. Dennis is namelijk gediplomeerd skileraar. De clinic was een groot succes. Vrienden wilden hem helpen en er meldden zich al gauw donateurs en sponsors. Om het financieel allemaal goed te laten lopen richtte hij eind 2008 de DennisvanderZeijden.nl foundation op.

De Stichting organiseert zes keer per jaar een activiteit of clinic voor mensen met een fysieke beperking. Vaste activiteiten zijn golfen, zeilen en skiën. Soms lukt het om bijzondere evenementen te organiseren. In april 2013 deden maar liefst 100 mensen mee aan indoor ski-diving en eerder hebben ze met een hele groep geabseild vanaf de Euromast. 'Dit zijn enorm spannende, uitdagende, maar ook hilarische evenementen. 'Je voelt je zo goed als je het hebt gedaan', zegt Dennis. Dit geldt eigenlijk voor alle activiteiten die de Stichting organiseert. 'Het kan ook spannend zijn om met een prothese op een klein bootje te gaan varen. In het begin doen mensen dan hun prothese uit, omdat ze het eng vinden. Als ze zien dat andere mensen wel gewoon hun prothese aanhouden komt er vanzelf een moment dat ze het ook gaan proberen. Mensen doen iets wat ze misschien alleen niet hadden gedurfd.





Ze verleggen hun grenzen en krijgen meer vertrouwen in zich zelf, hun mogelijkheden en de prothese. Dit geeft vaak ook een impuls in hun verdere leven heeft hij gemerkt. Dat is het mooie van dit werk’.

Grenzen verleggen

Proberen en je grenzen verleggen. Dat is het motto van Dennis, zelfs in tijden dat het slechter gaat. Op dit moment herstelt hij van een chemokuur vanwege een uitzaaing naar zijn longen en wordt hij behandeld voor een tumor in zijn buik. Hij heeft bijna geen conditie, is veel afgevallen en zijn spieren zijn heel

slap, waardoor hij tijdelijk met een andere prothese loopt. Maar ook nu stelt hij zichzelf doelen. Gisteren 500 meter gefietst, vandaag het liefst honderd meter verder en morgen nog iets verder.

Het lopen gaat nu heel moeilijk maar Dennis geeft aan dat mensen het eerder vaak niet eens in de gaten hadden dat hij een prothese droeg. Hij heeft na zijn amputatie een grote passie ontwikkeld voor golfen en staat dan zo 1,5 uur op zijn ‘benen’. Als hij dan aangeeft even te willen te gaan zitten, reageren mensen verbaasd. Zo’n jonge vent en dan moe. Pas dan vertelt hij dat hij een prothese draagt. De C-Leg heeft hem altijd veel vertrouwen gegeven, direct al vanaf het begin. Maar Dennis loopt net zo makkelijk in een korte broek. Hij draagt een C-Leg zonder afwerking en het is dus duidelijk te zien dat hij een prothese draagt. ‘Mensen kijken even en dan is het klaar. Ze hoeven niet te gaan zitten gissen, wat heeft die man, waarom ziet zijn been er anders uit?’. Dennis stelt zich zelf behoorlijk bloot, op zijn website en weblog. Op mijn vraag waarom hij dit doet, geeft hij aan dat hij daar niet echt over nadenkt. Het komt in hem op om te gaan schrijven over iets wat hij meemaakt en hij doet het gewoon. De drijfveer om er mee door te gaan zijn de vele reacties van mensen, het lijkt een functie te hebben. Dat vindt hij mooi en geeft hem weer een duw om door te gaan. Zijn verhalen en ervaringen op de website geven mensen meer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden en helpen hen soms om beslissingen te nemen.



Dennis vindt het geweldig wat hij kan doen met zijn stichting. En het wordt opgemerkt. Zo kreeg hij in november verleden jaar uit handen van burgemeester Annemarie Jorritsma van Almere, de Almeerse erepenning uitgereikt voor zijn vrijwilligerswerk en zijn activiteiten voor de stichting.

Andere wereld

Als ik Dennis vraag of hij ook negatieve ervaringen heeft, geeft hij direct aan dat het zo jammer is dat je als prothesedragers vaak eerst nee te horen krijgt op zorg en hulpmiddelen die je wilt. Hij ziet dit om hem heen. En veel mensen laten zich murw slaan door zo’n ‘nee’, met name van verzekeraars. ‘Na je amputatie kom je in een wereld terecht die je niet begrijpt. Je bent opeens gehandicapt en je moet beslissingen nemen die vijf jaar overbruggen.’ Hij raadt mensen aan om actief hulp te zoeken als iets niet lukt of als ze niet de juiste weg weten te vinden. Het maakt niet uit bij wie, als je er maar verder mee komt!’ Uiteindelijk heeft de situatie hem veel goeds gebracht. Na zijn amputatie heeft hij zoveel meegemaakt, het heeft zijn leven op een bepaalde manier ook enorm verrijkt. ‘Je moet zelf wat maken van je leven en als je reeël bent kun je alles bereiken.’

ASTRID KURVERS



Persoonlijk in orthopedie

Bewegingsvisie is een groep van samenwerkende ondernemers, die hulpmiddelen leveren met een **persoonlijke aanpak**. We luisteren goed naar onze klanten en werken nauw samen met behandelende artsen, zorgverzekeraars en de leveranciers van materialen en producten. Bij Bewegingsvisie draait het om **integrale zorg** voor onze klanten.

Samenwerken in Bewegingsvisie betekent natuurlijk dat we onze passie voor het vak kunnen delen, alle Bewegingsvisie-specialisten brengen hun eigen kennis en ervaring mee. We streven allemaal naar voortdurende verbetering van onze producten en naar **100% tevreden klanten**.

Daarnaast zijn we overal in Nederland gevestigd, waardoor er altijd een Bewegingsvisiespecialist in de buurt te vinden is. **Bewegingsvisie maakt het echt waar**; we combineren de voordelen van een landelijke, vooruitstrevende organisatie met persoonlijke, vakkundige benadering dichtbij huis.

Voor algemene informatie:

www.bewegingsvisie.nl
info@bewegingsvisie.nl
06 - 145 492 73
webwinkel | www.bracesbandages.nl



Aangesloten bij Bewegingsvisie:

Van Dinter-Buchrhorn Orthopedie | Tilburg

Van Dinter Den Haag | Den Haag

Gardeslen Orthopaedie BV | Goes

Heckert&Van Lierop | Eindhoven

Kamer Orthopedie BV | Amsterdam

LM Orthopedie | Utrecht

Meijer Orthopedie | Bussum

Orthopedie Techniek Heiloo BV | Heiloo

Orthopaedie 2000 | Roermond

Plexus Orthopedie | Rotterdam

Guido Schoenen Orthopedie | Vaals

Stel Orthopedie BV | Tynaarlo

Vermolen O.M.S. | Wijchen

Samen onbeperkt

De beurs vol mogelijkheden



REGISTREER NU
VOOR GRATIS
TOEGANG

SUPPORT BEURS
7 - 10 MEI 2014
SUPPORTEXPO.NL



Support
BEURS
7-10 MEI 2014

firevaned
brandvereniging hulpmiddelen

vnu exhibitions
europe

VRAAG EN ANTWOORD!

In deze rubriek geven twee deskundigen op het gebied van amputatie, revalidatie en prothesiologie antwoord op uw vragen.



Drs. Marieke Paping is revalidatiearts en sinds 1999 werkzaam bij Rijnadam revalidatie in Rotterdam. Haar belangrijkste aandachtsgebied is revalidatie bij beenamputaties. Marieke is landelijk actief in de Werkgroep Amputatie en Prothesiologie (WAP) van revalidatieartsen.



Marcel Conradi is meer dan 30 jaar orthopedisch instrumentmaker en sinds 2002 directeur van De Hoogstraat Orthopedietechniek. Voor hem staat voorop dat elke prothesegebruiker de best mogelijke voorziening moet krijgen.

In dit nummer starten we met de allereerste vraag die bij de meeste mensen opkomt, voor- of na de amputatie:

'Hoe wordt bepaald welke prothese ik krijg, na mijn amputatie?'

'Voordat iemand een prothese krijgt, is hij in de meeste gevallen al bezig met een revalidatietraject. Tijdens de revalidatie leert de patiënt hoe hij weer veilig kan functioneren zonder prothese; hoe hij zichzelf kan redden en voortbewegen. De revalidatie wordt door een team van deskundigen (een revalidatiearts, een fysiotherapeut, een ergotherapeut en vaak ook een psycholoog) begeleid. Op grond van de ervaringen van het team en het functioneren van de patiënt, wordt bekeken of het voor de patiënt mogelijk is later goed met een prothese te functioneren. Als we besluiten dat het functioneren met een prothese mogelijk is, bepalen we de opbouw van de prothese, samen met de orthopedisch instrumentmaker en de patiënt. Hiervoor wordt een speciaal protocol gebruikt: het protocol verstrekingsproces beenprothesen (PPP-protocol*). Dit protocol is een gestandaardiseerde manier om te bepalen wat de meest geschikte prothese is voor een patiënt. Je kunt dit protocol zien als een beslisboom die voert van vraag naar voorziening. Je vraagt altijd als eerste naar de wensen van de patiënt. Wat wil iemand doen met zijn prothese? Deze wens is het startpunt van het proces. Daarna kijk je als team vanuit je ervaring met deze patiënt en je deskundigheid op het gebied van amputatie en prothesiologie, naar die wens. Hoe realistisch is die? Wat is haalbaar en wat denk je als team dat het einddoel van functioneren is? Je kijkt naar het niveau van amputatie, naar de stomp, naar de rest van het lichaam en naar de medische voorgeschiedenis. Er wordt ook gekeken naar de mobiliteit van de patiënt voor de amputatie. Op deze manier probeer je vraag en aanbod op elkaar af te stemmen.

'Een prothese samenstellen doe je in goed overleg met de patiënt. De wens van de patiënt is het startpunt van het proces'

'Als we hebben ingeschat wat het eindniveau van functioneren zal zijn, zoeken we naar de protheseonderdelen die hierbij aansluiten. Een prothese bestaat uit een prothesekoker ofwel 'ophangstelsysteem' (het systeem dat zorgt dat de prothese aan het lichaam vastzit), een knie (bij amputatie boven de knie), een buis, een voet en de afwerking (de buitenkant).

De keuze uit onderdelen is groot. Zo zijn er voeten in veel soorten en maten: van passieve voeten, die veel stabiliteit geven tot actievore voeten, die wat beweegbaarder zijn en iets minder stabiel aanvoelen. Er zijn overigens ook hakhoogte verstelbare voeten. Zo'n voet is handig als je

veel wisselt in schoenen met verschillende hakhoogten. Normaal moet je naar de instrumentmaker als je een schoen koopt met een andere hakhoogte. Met deze voeten kun je thuis zelf de hakhoogte verstellen.

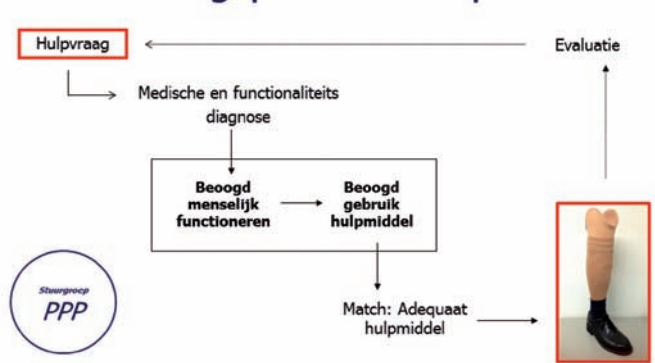
Knieën zijn er ook in veel soorten en maten. Er zijn mechanische knieën, maar ook computergestuurde knieën. We zoeken voor iedere patiënt altijd naar de juiste balans tussen veiligheid, stabiliteit en beweging.

Uiteindelijk is de eerste prothese een startpunt. Als een cliënt er wat langer mee loopt, kijken we opnieuw naar de samenstelling. Is dit een goede voet, knie, liner, of moeten we zoeken naar een alternatief? Hoe kon de cliënt ermee functioneren in de praktijk? Het is daarom belangrijk dat de prothesedragers zijn wensen goed blijft aangeven. Wij kunnen dan kijken wat er mogelijk is om zoveel mogelijk tegemoet te komen aan die wens.'

Wij zien vaak dat prothesegebruikers zich met elkaar vergelijken. Vergelijken is onzin, je vergelijkt appels met peren. Iedere prothesegebruiker is anders. Het is belangrijk dat prothesegebruikers dat beseffen. Elke prothese is maatwerk!

*)PPP= *Protocollering en Prijssystematiek Prothesen.*

Verstrekingsproces beenprothesen



Meer lezen?

- Protocol verstrekingsproces beenprothesen: <https://sites.google.com/site/vrawap> (PPP-project)
- CG-raad Protocol voor mensen met een amputatie vanuit gebruikersperspectief: <http://www.hulpmiddelenprotocollen.nl/>

Heeft u ook een vraag aan ons panel, stel ze ons via: redactieledenblad@kortermaarkrachtig.com



'Het leven houdt niet op als je een been mist. Ik ben na de amputatie meer gaan genieten van de kleine dingen. Want ik beseftte wel: voor je het weet is het over.'

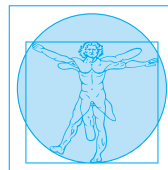
Ronald Hertog is topsporter en nam deel aan de Paralympics in Beijing (2008) en in Londen (2012). Zijn rechteronderbeen werd geamputeerd na een verkeersongeluk in 2003. De Hoogstraat Orthopedietechniek levert zijn prothesen en ontwikkelt voorzieningen die Ronald voor zijn sportactiviteiten nodig heeft.

De Hoogstraat

Orthopedietechniek | 030 258 1811 | www.dehoogstraat.nl | oth@dehoogstraat.nl

De kracht van de aanpassing

VOOR ELKAAR



COLOFON

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

Hoofredactie: Caroline van den Kommer en Astrid Kurvers

redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com

Vormgeving: John de Vries, Vriedesign, Tiel

Druk: Grafisch Bedrijf Crezée

Fotografie: Coverfoto en Interview Jaap de Boer

Overige foto's: Ellen Mooibroek-Tieben, Richard Tummers, Edwin de Wolf, Sylvia Aarts, Jaap de Boer, Felice de la Torre y Rivas, Inge Hondebrink.

Aanleveren kopij: De eerstvolgende uitgave van Kort & Krachtig! is 5 juni 2014. Kopij kan tot 15 april 2014 worden aangeleverd bij: redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com

Adverteren: Vragen over advertentiemogelijkheden en tarieven kunt u sturen naar: adverteren@kortermaarkrchtig.com

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

Lid worden?

Kort & Krachtig is de landelijke vereniging voor mensen met een amputatie en/of aangeboren reductiedefect. Belangrijke speerpunten van de vereniging zijn lotgenotencontacten, sociale activiteiten onderhouden, voorlichting geven en informatie verstrekken over onderwerpen waar mensen mee te maken krijgen als ze een amputatie hebben ondergaan en/of gebruik maken van een prothese. Daarnaast staat de vereniging garant voor de belangenbehartiging van de leden bij verzekeraars, behandelaars en de overheid. Het lidmaatschap bedraagt slechts € 25,- per jaar. U ontvangt dan 4 x per jaar dit ledenblad, u heeft toegang tot het Forum van Kort & Krachtig en u kunt deelnemen aan alle georganiseerde activiteiten en lotgenotencontacten.

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

Aanmelding lidmaatschap!

Stuur een mail met uw volledige adres- en telefoonnummers, geboortedatum en e-mailadres naar: leden@kortermaarkrchtig.com of stuur uw gegevens per post op naar: Kort & Krachtig, p/a Postbus 85238, 3508 AE Utrecht. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: www.kortermaarkrchtig.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 maal per jaar het ledenblad en bent u van harte welkom op de door de vereniging georganiseerde activiteiten. Uw bijdrage komt geheel ten goede aan het al het fantastische werk dat onze vrijwilligers leveren. Uw bijdrage maakt het verschil!

Aanmelden is mogelijk via de website van de vereniging (www.kortermaarkrchtig.com) of u stuurt een e-mail met al uw gegevens naar: leden@kortermaarkrchtig.com.

RHEO KNEE[®] 3

De perfecte balans tussen
stabiliteit en dynamiek



ottobock.

Quality for life

Skeo 3D Liner

De nieuwe generatie liners

Een hele nieuwe betekenis van draagcomfort. De Skeo 3D Liner is ontwikkeld voor mensen met een onderbeenamputatie en heeft een anatomische en voorgebogen vorm. Afhankelijk van de plek is er meer of juist minder materiaal in de liner verwerkt zodat de stomp bijzonder goed wordt beschermd en de beweeglijkheid niet wordt beperkt. Samen met het MagnoFlex lock-systeem een topcombinatie voor optimale suspensie.

Vraag de testkit aan!

Ottobock
Voor meer informatie: +31 (0)499 474 585 • www.ottobock.nl

