

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 3 | nr. 10 | juni 2016

Joke van de Wetering

'Ik wilde mooi lopen'


Plannen van KMK!

Tips & Tricks! De Flamingo's!

De psycholoog over acceptatie!

Rondom armen! Patroonherkenning

Voor elkaar!



*Eigenlijk heb ik na de
amputatie maar één
doel gehad. Misschien
eerst onbewust, maar
later bewuster: ik wil
een zo gewoon mogelijk
leven leiden.'*

Résy Broekhoven onderging op 27-jarige leeftijd een bovenbeenamputatie vanwege kanker. Wij maakten voor haar een prothese die haar meer stabiliteit gaf en er tegelijkertijd voor zorgde dat haar rugklachten verminderden. Een prothese verstrekken is óók nadenken over de belasting van het gezonde deel van het lichaam: dat is onze kracht.

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

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

De kracht van de aanpassing

INHOUD!

VOORAF!

Acceptatie in de maakbare samenleving



In mijn coachings- en adviespraktijk spreek ik onder andere cliënten die vastlopen in hun leven. Het valt me op dat er steeds meer jongeren worstelen met een burn-out. Zij moeten voldoen aan een ideaalbeeld dat geschapen wordt door de (sociale) media. Hun toekomstbeeld bestaat uit 'flarden maakbaarheid'. Toekomst en carrière moeten uitgestippeld worden volgens een persoonlijk ontwikkelingsplan en ook op het gebied van uiterlijk worden jongeren getriggerd om aan allerlei eisen te moeten voldoen.

Jongeren groeien op in deze samenleving. Maar wat heeft dit voor gevolgen voor het psychisch en lichamelijk welbevinden als een jongere te maken krijgt met iets dat niet gepland is: een verkeersongeluk of een ernstige ziekte? Wat gebeurt er dan als je plotseling een been of arm moet missen? Heeft dit gevolgen voor de lengte van het proces van acceptatie?

Het zijn vragen die ik voor een deel al beantwoord zie in de praktijk. Een kleine carrière-move die niet doorgaat kan leiden tot een enorme burn-out: dit paste niet in het plan dat de cliënt had voor de toekomst. Een cliënt die een ernstig verkeersongeluk gehad heeft, kan haar lijf niet meer accepteren en wordt suïcidaal omdat ze niet kan omgaan met haar veranderde lichaam in vergelijking met de lichamen die ze via de (sociale) media voorbij ziet komen.

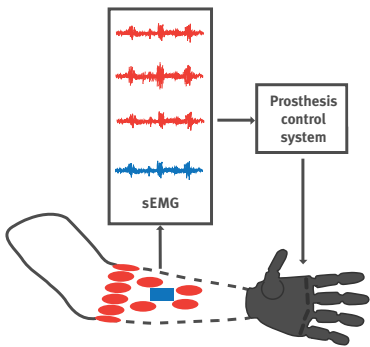
Natuurlijk hangt de mate waarin iemand een amputatie kan accepteren af van allerlei factoren, zoals aanleg, verleden, karakter en sociaal vangnet en zal de één makkelijker kunnen accepteren dat het leven anders verloopt, dan de ander. Toch denk ik dat we in de toekomst te maken krijgen met veel meer acceptatieproblematiek, juist door het geloof van jongeren in die maakbaarheid en zullen we met elkaar heel wat stappen moeten ondernemen om te kunnen wat onze voorouders eenvoudiger konden: accepteren dat wat zich aandient in het leven niet te veranderen valt. Want als je dat kunt, dan ben je al een heel eind op weg in het acceptatieproces.

En dan komt de leus: 'Verander wat je niet accepteren kunt en accepteer wat je niet veranderen kunt en weet het verschil tussen die twee te vinden', soms goed van pas.

Caroline van den Kommer

'Verander wat je niet accepteren kunt en accepteer wat je niet veranderen kunt en weet het verschil tussen die twee te vinden'

5 RONDOM ARMEN! Patroonherkenning



INTERVIEW! 20

Joke van de Wetering

26 TIPS & TRICKS! van de Flamingo's



ACTIEF! 32

De psycholoog



EN VERDER:

- 4 Voorwoord Dirk Ruitenbeek / Kort
- 6 Van de redactie / Contact
- 7 Kort
- 9 Uit de praktijk
- 11 Verenigingsnieuws
- 13 Kort
- 11 Verenigingsnieuws / Jaarplan KMK
- 17 Post
- 19 Kort / Rechten
- 25 Verenigingsnieuws
- 29 Producten
- 31 Vraag en antwoord
- 35 Verenigingsnieuws
- 36 Kort / Post
- 37 Verzekerd op vakantie

Hoe levend is de vereniging?



Als ik dit schrijf is het begin april, terwijl het blad in juni bij u op de deurmat valt. Het kost veel tijd om een mooi blad te maken, maar wij slagen er iedere keer weer in en hebben het blad zelfs kunnen uitbreiden met acht pagina's!

Waarom schrijf ik dit?

Wij hebben net de ALV gehad, op een mooie en goed bereikbare locatie.

Wij hadden een sterk informatief voorprogramma, waarvan u allen kennis hebt kunnen nemen. De voorbereiding voor deze dag heeft veel tijd gekost van het bestuur. En dan zitten wij met maar honderd mensen in de zaal. Niet slecht, vergeleken met de afgelopen jaren, maar voor een vereniging met achthonderd leden wel een heel magere opkomst.

Een vereniging bestaat uit leden, vrijwilligers, regio-coördinatoren en het bestuur.

Samen maak je de vereniging. In het vorige magazine deed ik een oproep aan de leden om zich uit te spreken over een belangrijk onderwerp. Hierop kreeg ik twee reacties. Ik had gehoopt op veel meer dan twee reacties! Voor ons is het belangrijk dat de vereniging levend is en we hopen dat u samen met ons de vereniging levendig maakt.

Als bestuur gaan we er weer tegenaan in deze voor

*'Samen maak
je de
vereniging'*

prothesedragers rumoerige tijden, waarin de prijs- en dus de uitvoering van de prothese- steeds meer onder druk staat. Zelf ga ik begin mei een

aantal dagen naar Leipzig om internationaal aandacht te vragen voor de prothesedragers, samen met onze buitenlandse zusterorganisaties U ziet: wij stoppen veel tijd in de vereniging. Maar de vereniging leeft pas echt als u mee doet.

DIRK RUITENBEEK, VOORZITTER

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

Nationale Scootmobiel Dag

Op zaterdag 18 juni 2016 organiseert Stichting Fooruit in Deventer voor de 13e keer de Nationale Scootmobiel Dag voor alle scootmobielbezitters in Nederland. Het evenement duurt van 10.00 tot 16.00 uur. Ook dit jaar is er weer keus uit twee routes: 15 kilometer

of 25 kilometer. Deze routes gaan langs mooie plekken in en om Deventer. Voorafgaand aan de tocht, in de pauzes en na afloop wordt u koffie en thee en lunch aangeboden. Het wordt een feest van ontmoeting en uitwisseling van wetenswaardigheden, anekdotes en scootmobielavonturen. Zoals voorgaande jaren zal de Nationale Scootmobiel Dag weer ondersteund worden door Welzorg Deventer met een monteur en servicebus. De begeleiding van de tocht is in handen van Team Toezicht van Deventer, geassisteerd door de vrijwillige verkeersbegeleiders van de Scootmobielvereniging de Deventer Stokvisrijders. Ook de EHBO en Veilig Verkeer Nederland, afdeling Deventer zullen aanwezig zijn.

Meer informatie en aanmelden via de website www.fooruit.nl, welkom@fooruit.nl of via telefoonnummer 0570-641795 op maandag en woensdag van 10.00 tot 16.00 uur.

18 juni 2016

fooruit
VERDER MET EEN HANDECAP



WEERHANDIG.NL

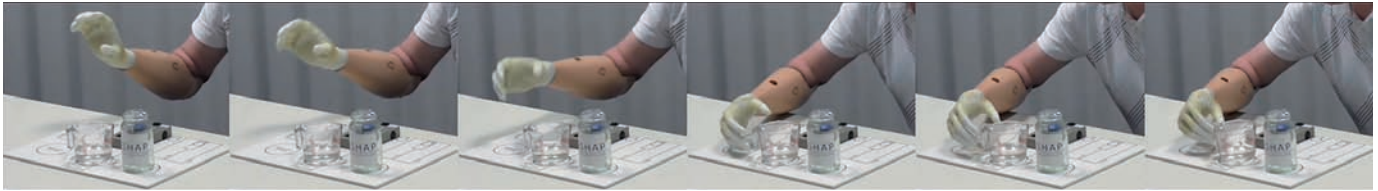
Beperkt en Stijlvool

Een 'handige' website

Siemon Vroom kreeg in 2007 een beroerte en raakte halfzijdig verlamd. Hij verwonderde zich over het hoge 'ziekenhuisgehalte' van veel hulpmiddelen voor mensen met een beperking. Douchestoeltjes en toiletverhogers riepen steeds tegen hem 'Gehandicapt!'.

Siemon vond dat dat anders kon en begon de website 'Weerhandig.nl', een site voor mensen met een verlamming of een beperkte hand-, arm- of polsfunctie die zo zelfstandig mogelijk willen leven. Op de website staat een ruim assortiment stijlvolle hulpmiddelen van allerlei fabrikanten en leveranciers. Ze zijn via de webshop van Weerhandig te bestellen: www.weerhandig.nl

Patroonherkenning



Vrijwel alle mensen die een myo-elektrische prothese gebruiken, sturen deze aan met twee elektroden. Bij een amputatie of reductiedefect van de onderarm wordt één elektrode op de strekspieren en één elektrode op de buigspieren van de pols geplaatst. Door het aanspannen van die spieren worden de elektroden geactiveerd en de hand of haak opent of sluit. Deze aansturing is niet makkelijk, omdat de spieren die de hand/haak aansturen, hiervoor oorspronkelijk niet bedoeld zijn. Het aansturen is daarmee niet natuurlijk en intuïtief. Veel onderzoeksgroepen werken aan het verbeteren van de aansturing. Eén van de nieuwe methoden is patroonherkenning. Bij patroonherkenning worden meerdere elektroden gebruikt, meestal zes of acht, soms meer. Combinaties van elektroden herkennen een patroon van spieraanspanning van een aantal spieren, in plaats van een enkel spiersignaal. Hierdoor is het mogelijk om meer bewegingen van de hand en pols uit te voeren, zoals het openen van de hand en het draaien van de pols. Deze vorm van aansturing is natuurlijker, intuïtiever en daardoor makkelijker. Het nadeel is dat het een enkele keer mis gaat. Als je een glas water in de hand hebt en je wilt dit opdrinken, dan moet de hand gesloten blijven en

alleen de pols moet draaien. Als de patroonherkenning niet goed is, dan laat je het glas vallen. Tot nu toe is er slechts één systeem commercieel verkrijgbaar waarmee de prothesehand via patroonherkenning aangestuurd kan worden (www.coaptengineering.com).

Onderzoek

Om een systeem te maken dat zo betrouwbaar is dat mensen met een prothese dit in hun dagelijks leven kunnen gebruiken is meer onderzoek nodig. Ook is meer onderzoek nodig om de patroonherkenning zo te maken dat bewegingen tegelijkertijd uitgevoerd kunnen worden in plaats van na elkaar. Bij patroonherkenning is het nu nog zo dat bijvoorbeeld eerst de hand geopend wordt en dat de pols daarna gedraaid kan worden. Idealiter zouden deze (en andere) bewegingen tegelijkertijd moeten kunnen plaatsvinden.

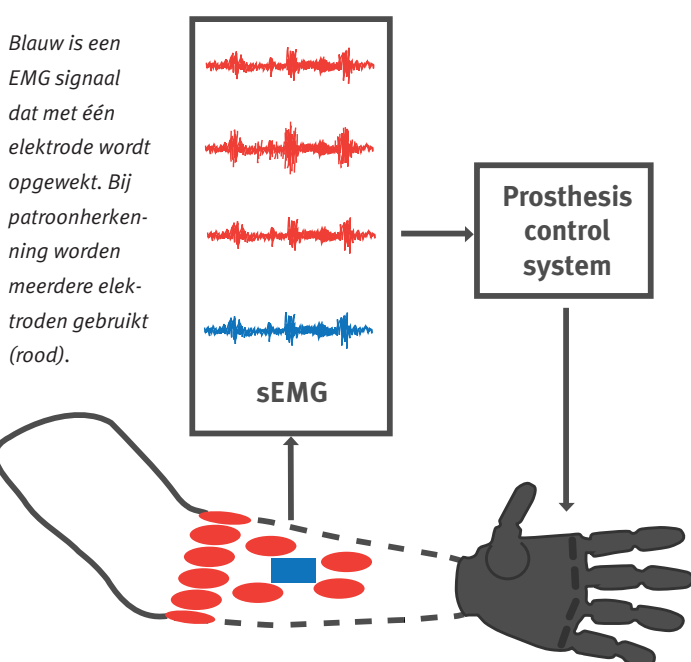
Het UMC Groningen werkt sinds februari 2016 mee aan een onderzoeksproject naar de toepassing van patroonherkenning in armprothesen. De Europese Unie financiert het project INPUT, een afkorting voor Intuitive Natural Prosthesis UTILization (www.input-h2020.eu).

In het UMCG gaan patiënten dit systeem testen en ermee trainen. Een computerspel zal gebruikt worden om met patroonherkenning te gaan trainen. Om te bekijken of het systeem intuïtiever werkt dan 'gewone' myo-elektrische prothesen, ontwikkelt het UMCG ook een nieuwe test. Het uiteindelijke doel van het onderzoek is dat de verbeterde patroonherkenning gebruikt gaat worden in het dagelijks leven.

Meedoen

Het UMCG zoekt mensen met een onderarmamputatie. We willen trainingen en testen ontwikkelen die uitdagend, zinvol en relevant zijn en daarvoor hebben we input van ervaringsdeskundigen nodig! We zoeken hen voor een 'panel van experts' om de onderzoekers adviezen te kunnen geven. Ook zoeken we ervaringsdeskundigen die met de patroonherkenning willen trainen of die willen meedoen met het uitproberen van de testen.

Wil je meedoen? Neem contact op met Corry van der Sluis, projectleider. Mail C.K.van.der.Sluis@umcg.nl of bel 050-3612295.



Beste lezers,

In dit tiende nummer van 'Kort&krachtig!' besteden we veel aandacht aan activiteiten van de vereniging KMK. We hebben in maart een goed bezochte ledendag en algemene ledenvergadering gehad, het jaarplan voor 2016 is vastgesteld en het bestuur is druk bezig met de werving van nieuwe leden.

We hadden een geanimeerd gesprek met Joke van de Wetering. Haar motiverende verhaal leest u op de middenpagina's. Voor de Vraag-en-Antwoord-rubriek hebben we twee nieuwe medewerkers gevonden, die deze rubriek overnemen van Marcel Conradi en Marieke Paping, die twee jaar lang uw vragen hebben beantwoord. Dank daarvoor! De nieuwe medewerkers zijn revalidatiearts Erwin Baars en orthopedisch technoloog Jeroen Olsman. De Flamingo's, een groep enthousiaste dames met een beenprothese, hebben hun jaarlijkse contactdag gehad. Daar zijn allerlei handige tips en tricks uit voortgekomen, die u achterin het magazine vindt.

Voor de pagina 'Actief' hadden we een gesprek met Ernst Schrier, psycholoog in het UMCG. Hij beschrijft de rol van de psycholoog tijdens het revalidatieproces na een amputatie.

De productpagina is dit keer gevuld door Ottobock.



Blijft u vooral uw berichten, reacties en verhalen aan ons sturen: redactie@kortermaarkrchtig.com. Wij willen graag een intensief contact met onze lezers!

CAROLINE VAN DEN KOMMER EN HARRY DIETZ
REDACTIE 'KORT&KRACHTIG!'

FIETSEN ZWEMMEN DE HOND UITLATEN E-MAILEN STOFZUIGEN WANDELEN

WEST LAND ORTHOPEDIE

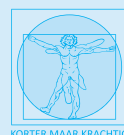
DE DAGELIJKSE
DINGEN WEER
DOEN

Haydnlaan 3 Delft
tel. 015 2570164

westlandorthopedie.nl
ortho-active.nl

Contact!

Postadres:
KorterMaarkrchtig
Postbus 1242
3500 BE Utrecht



Regiocoördinatoren

Regio Noord (Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel)

Elze Jan Dummer

rcnoord@kortermaarkrchtig.com / 0598 627083

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

Regio West (Noord-Holland, Zuid-Holland)

Ineke Hoogwerf

rcwest@kortermaarkrchtig.com / 0186 617687

Bestuur

Voorzitter: Dirk Ruitenbeek

voorzitter@kortermaarkrchtig.com

Regio Oost (Gelderland, Utrecht, Flevoland)

Ronald Gerrits

rcoost@kortermaarkrchtig.com / 06 5069 6369

Penningmeester: Stefano Vogt

penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)

Dennis Kamp

rczuid@kortermaarkrchtig.com / 06 1900 4010

Secretaris: Henk van der Pol

secretaris@kortermaarkrchtig.com

Bestuursleden algemeen:

Sepholine Lohman

bestuurslid1@kortermaarkrchtig.com

Ledenadministratie: Marianne van der Aa

leden@kortermaarkrchtig.com

Website: www.kortermaarkrchtig.com

Forum: forum.kortermaarkrchtig.nl

Nadine Donders

bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com

Redactie K&K: redactie@kortermaarkrchtig.com

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

De Flamingo's

De jaarlijkse lunch van de Flamingo's, oftewel de één-benige vrouwenclub, was er weer één voor in de boeken! Voordat we ons te goed deden aan de overheerlijke belegde broodjes en salades, was onze allereigenste kelner Niels zo vriendelijk deze club eigenzinnige, krachtige en mooie dames in het zonnetje te vereeuwigen. Tijdens en na het smikkelen werden er weer talloze tips en tricks uitgewisseld over onder andere

Deze tekening maakte Wies van vier jaar van haar moeder, die de Flamingodag bijwoonde



fietsen, douchen en traplopen. Verder was er voor de liefhebbers een collectie linkerschoenen uitgesteld waar een rechtsbenige niet-prothese-dragende Flamingo niets aan heeft en waren we het er met 'zijn velen' over eens dat schoenen kopen een regelrecht drama is. Flink wat nieuwe gezichten (welkom!), maar zeker ook een feest van herkenning voor de harde kern van één-benige vrouwen! Tot volgend jaar maar weer!

HANNEKE MOOIJ

N.B.: Vrouwen die zich willen aanmelden kunnen een mail sturen naar redactie@kortermarkrchtig.com. Wij zorgen ervoor dat de mails bij de juiste persoon terechtkomen.

Krav maga - om je zekerder te voelen

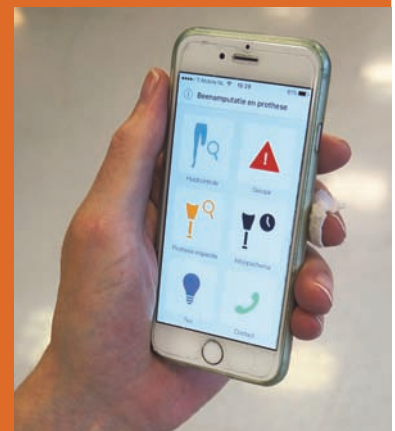


Foto: Shutterstock.com

De redactie kreeg een enthousiast bericht van KMK-lid Suzan Groothuis. Zij heeft onlangs een cursus krav maga vrouwenverdediging gevolgd en was daar zeer over te spreken. Krav maga is een effectieve verdedigingstechniek die gebaseerd is op je natuurlijke reactie. Deze techniek blijkt goed te zijn voor je zelfvertrouwen en vermindert je onzekerheid en angst. Er zijn ook speciale cursussen voor mensen met een beperking. Suzan heeft er veel baat bij gehad. Zelfs als zij haar beenprothese niet draagt, kan zij zich met de krav maga-techniek goed verdedigen. Google eens op 'krav maga' en bekijk de video's

App voor beenprothesegebruikers wint prijs!

De app Kort, krachtig en fit is de winnaar van de E-rev@lidatieprijs 2016 van het Revalidatiefonds! De app is een initiatief van het UMCG, Rijndam Revalidatie en De Hoogstraat Revalidatie. De prijs van € 10.000,- werd uitgereikt tijdens het congres van de Vereniging van Revalidatieartsen (VRA) op 15 april.



Met deze app worden amputatiepatiënten en gebruikers van beenprothesen mobieler, beter geïnformeerd en daardoor letterlijk -en figuurlijk- krachtiger. In juli 2016 wordt gestart met de (door)ontwikkeling van de app.



Foto: Caroline van den Kommer



Foto: Hanneke Mooij

Op een zomeravond in 2005 veranderde mijn leven op slag. Motor, auto, boem! Het laatste dat ik me herinner, zijn de koplampen van die auto. In het ziekenhuis hebben ze me vijf dagen in coma gehouden en toen ik wakker werd, vertelde de zuster me dat ik mijn linkervoet miste. In de weken die volgden, zijn in fasen stukken van mijn onderbeen geamputeerd.

“IK GA VOOR HET LEVEN”

Dick van Dijk

De breuken waren té gecompliceerd... Daarna heb ik drie maanden in het revalidatiecentrum doorgebracht. Geregeld organiseerden we daar een werkoverleg met alle collega's van de zaak, voor de saamhorigheid en de gezelligheid. Ze hadden zelfs de bedrijfsauto al laten ombouwen tot automatisch... Na een jaar met veel complicaties kreeg ik in mei 2006 mijn eerste prothese. Gert van de Hoek, mijn orthopedisch adviseur van OIM, heeft mijn verwachtingen in die periode behoorlijk moeten bijstellen. Ik wilde te veel te snel. Door mijn ongeluk ben ik wel veranderd. Ik ben niet in een keer een allemansvriend geworden, maar de scherpe kantjes zijn er wel wat vanaf en ik heb meer geduld en meer rust in mijn gat.

We zijn nu bijna negen jaar en vier prothesen verder. Het was een intensieve tijd, waarin de aanpassingen steeds beter zijn gaan aansluiten bij mijn leven en mijn behoeften. Een tijd ook, waarin ik meer en meer ging beseffen dat, ondanks dit soort grote dingen die je kunnen overkomen, het leven gewoon doorgaat, met alle bijbehorende, kleine, alledaagse vreugden en ergernissen. Vroeger had ik een ochtendhumeur, nu vind ik opstaan het mooiste dat er is. Pluk de dag! Het gaat allemaal niet zo gemakkelijk als voorheen, maar met mijn vrouw, mijn vrienden, mijn familie en mijn collega's is het leven mooi. En als ik met het delen van mijn verhaal andere mensen kan helpen... Bij dezen. Ik doe het graag!

Onze klanten waarderen ons
gemiddeld met een

8,1

Bovendien zijn we altijd dichtbij met 21 locaties in heel Nederland!

OIM gaat voor jou!

Bel voor meer informatie, een afspraak of vrijblijvend advies.
Kijk op www.oim.nl voor een vestiging bij jou in de buurt.





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.



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.

Vuurwerk

Het nieuwe jaar is alweer een halfjaar oud. De discussie of vuurwerk wel of niet verboden moet worden is daarmee voorlopig weer stil en onzichtbaar. Maar niet voor de slachtoffers. Zij blijven hun hand of vingers missen.

Als revalidatiearts zie ik met enige regelmaat patiënten die door vuurwerk hun hand of vingers hebben verloren. Prothesehanden kunnen het verloren lichaamsdeel vervangen. Als we de reclames van de fabrikanten mogen geloven, dan is een prothesehand bijna nog beter, mooier en functioneler dan een eigen hand. De nadelen worden meestal niet vermeld. Het gewicht, de zwaarte, de traagheid, de kwetsbaarheid, de gevoelloosheid, het idee dat je met een 'nephand' rondloopt en voortdurend nagestaard wordt. Ook de energie die je moet steken in het bezoeken van diverse hulpverleners, het oefenen met de prothese, de pijn, het verdriet, de vermoeidheid of onzekerheid na een amputatie blijven onvermeld.

*'Vuurwerk
afsteken is net
als roken een
gewoonte
waar we mee
moeten stoppen'*

slachtoffers en al hun ellende op de koop toe moeten nemen? En dan heb ik het nog niet eens over alle kosten voor de maatschappij als iemand op jonge leeftijd een hand kwijt raakt.

Jaren geleden was ik als jonge arts werkzaam in Toronto in Canada. Op oudejaarsavond werd daar geen vuurwerk afgestoken. Toch was het uitermate gezellig in de stad. In ons land, in onze cultuur is vuurwerk een gewoonte. En, net als roken, te weinig bewegen of te vet eten, een gewoonte waar we mee moeten stoppen.

PROF. DR. CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG

Academisch werken

Het werken in een academisch ziekenhuis vraagt, naast aandacht voor patiënten, ook aandacht en tijd van de revalidatiearts voor onderwijs, opleiding en onderzoek.

Onderwijs wordt bijvoorbeeld gegeven aan studenten geneeskunde, bewegingswetenschappen en fysiotherapie. Als het gaat om opleiden, moet u denken aan het opleiden van revalidatieartsen en andere specialisten. En als het gaat om onderzoek, dan is het schrijven van artikelen daarover en het houden van voordrachten in binnen- en buitenland ook een taak van de revalidatiearts.

Momenteel ben ik samen met professor Hans Rietman - verbonden aan de Technische universiteit Twente - bezig met het schrijven van een nieuw boek, getiteld: 'Revalidatie

na beenamputatie'. In 2002 en 2008 hebben wij het boek 'Amputatie en prothesiologie van de onderste extremiteit' geschreven. Nu werd het tijd voor een nieuwe uitgave. Bijna vijftig auteurs uit alle delen van Nederland werken hieraan mee. We hebben er twee jaar voor uitgetrokken en wij gaan ervanuit dat het in oktober 2017 in de boekhandel ligt. We hopen hiermee de 'state of the art' op het gebied van amputatiechirurgie tot en met revalidatie (met en zonder prothese) te beschrijven, wetende dat op de dag van verschijning van het boek wellicht sommige delen alweer verouderd kunnen zijn.

Er zal in dit boek meer aandacht zijn voor de cognitieve problemen, die mogelijk het revalidatieproces kan beïnvloeden van met name vaatpatiënten die geamputeerd gaan worden. Een groot hoofdstuk over prothesiologie wordt geschreven door prothesemakers uit het veld in samenwerking met mensen uit de industrie. Al met al een spannende aangelegenheid die veel (privé)tijd vraagt van alle auteurs. We proberen hiermee ook het hele zorgproces rondom de amputatie te verbeteren. Daarnaast zal er natuurlijk aandacht zijn voor de rol van de vereniging Korter-MaarKrachtig in dit proces!

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

*'We proberen
hiermee ook het hele
zorgproces rondom
de amputatie te
verbeteren'*

Livit brengt kwaliteit tot leven

‘Op wat je in het leven overkomt heb je geen invloed, wel hoe je ermee omgaat.’

Harm de Vries



Dat is wat ons drijft bij het maken van de beste oplossing voor u, maar ook mét u. En in nauwe samenwerking met uw revalidatiearts en fysiotherapeut. Zo ontwikkelen we samen het beste behandeltraject met de beste ondersteunende hulpmiddelen.

Voor Harm de Vries ontwikkelden we een prothese waarmee hij binnen 8 weken na amputatie weer op zijn racefiets zat: zijn lust en zijn leven. Dat is wat wij bedoelen als we zeggen: **Livit brengt kwaliteit tot leven.**

Bel ons op **088 – 245 2145**, stuur een e-mail naar klantenservice@livit.nl of ga naar livit.nl



Boeiende ledendag KMK

Zaterdag 19 maart vond de jaarlijkse leden-dag van de Vereniging KMK plaats. Er waren ruim honderd KMK-leden en hun familie-leden naar het Beatrixgebouw in Utrecht gekomen.

Voorzitter Dirk Ruitenbeek heette alle aanwezigen van harte welkom en gaf daarna het woord aan de eerste gastspreker: Robin van Damme. Hij vertelde over zijn ervaringen met zijn onderbeenprothese in de topsport. Een verhaal over trainen, vallen, opstaan en weer doorgaan met als doel deelname aan de paralympische spelen in 2020.

De volgende spreker was René van Ee, voorzitter van de Werkgroep Amputatie en Prothesiologie, met informatie over richtlijnen binnen de prothesiologie. Hij maakte duidelijk dat het belangrijk is dat u een klacht indient bij uw zorgverzekeraar als u niet krijgt wat u denkt nodig te hebben. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van een badprothese.

Revalidatiearts Marieke Paping sprak over richtlijnen binnen de prothesiologie. Zij sloot af met een goede tip: van groot belang is een goede protheseschoen voor het goed kunnen functioneren van de prothese.

Na de koffiepauze was het tijd voor workshops. Die van Loth Fabenim ging over de innovaties op het gebied van hand- en armprothesen. Ottobock behandelde het herstellen van verloren functionaliteit en de veiligheid van de beenprothese. Ortho Europe had een workshop over allerlei soorten liners en sokken. Wegens tijdgebrek kwam de workshop van Össur te vervallen.

Na de lunch volgde de Algemene Ledenvergadering. De leden konden het bestuur geen decharge van de jaarrekening geven, omdat zij daar geen inzage in hadden gehad. Een oplossing was het instellen van een kascommissie waardoor er geen accountantsbureau meer nodig is.

Er hebben zich drie leden kandidaat gesteld. Dit jaar is het doel om van 800 naar 1.000 leden te gaan. Dennis Kamp is als nieuwe regiocoördinator voor regio Zuid gepresenteerd. Er zijn allerlei activiteiten geopperd voor de site van KMK. Na de afsluiting kon ieder tevreden huiswaarts na een inspirerende en boeiende dag.

HENK SCHOUTEN



**Ben jij al klaar voor
de zomer?**

**De Open Fitting: altijd
een koel en fris gevoel!**



www.delftprosthetics.nl



Foto: WSVM

Waterskiën voor gehandicapten

Op zondag 24 juli a.s. houdt waterskivereniging Maurik weer een open dag voor mensen met een beperking. Het is dé kans voor mensen met een handicap om kennis te maken met het waterskiën. Ook is het mogelijk te varen in een supersnelle motorboot. Voor mensen met een amputatie kan dit een bijzonder avontuurlijke dag zijn!

Waterskiën is voor iedereen mogelijk, ongeacht de handicap. De vereniging beschikt over allerlei materialen waarmee bijna alles mogelijk is, zowel voor mensen met een lichamelijke of

verstandelijke beperking als voor blinden en slechtzienden. Er zijn zitski's, er is een rolstoellift en er zijn voldoende vrijwilligers aanwezig die kunnen helpen.

De open dag is van 10.00 tot 17.00 uur. Deelname kost 7,50 euro per skibeurt van 15 minuten. Ton van der Giessen, de penningmeester van WSV Maurik, kan alles vertellen over de dag (06-53145858). Ook op de website van de vereniging staat meer informatie: www.wsvmaurik.nl. Meld je snel aan, want het aantal plaatsen is beperkt.

Loopfietsen - nagekomen informatie

Tijdens de Ledendag werd ik aangesproken door Piet Kusters uit Deurne. Via Marktplaats had hij voor een paar tientjes een tweedehands vouwfiets gekocht en daar de trappers en de kettingkast vanaf gehaald. Op die manier had hij een prima loopfiets die ook nog eens zonder al te veel problemen op te vouwen en mee te nemen is.

Piet heeft trouwens ook geprobeerd om te achterhalen wat nu precies de wettelijke plaats op de weg is van loopfietsen. Hij werd met zijn loopfiets namelijk regelmatig door Oom Agent van het trottoir verwijderd 'omdat hij daar niet mocht fietsen'. Het probleem is, dat het begrip 'loopfiets' niet in het Reglement verkeersregels en verkeerstekens 1990 (RVV) voorkomt. Er wordt alleen gesproken over 'voorwerpen, niet zijnde voer-



tuigen'. Is iemand die een loopfiets gebruikt een voetganger of een fietser? Is een loopfiets eigenlijk wel een echte fiets? Zelfs het ministerie van Infrastructuur en Milieu kan geen helder antwoord op die vragen geven. In hun antwoord aan Piet Kusters zeggen zij dat er in het RVV geen onderscheid wordt gemaakt tussen fietsen mét en zónder trappers, maar dat staat helemaal niet in het RVV. Sterker nog: er wordt helemaal geen definitie van een fiets gegeven. Kortom, het blijft onduidelijk en het wordt tijd voor een proefproces!

HARRY DIETZ

De plannen van KMK in 2016

1 Naamsbekendheid

Doelstelling om in 2016 1000 leden te hebben

Het huidige ledenaantal van 800 zal in 2016 verhoogd gaan worden naar 1000. Om dit te ondersteunen hebben we de hulp ingeroepen van PGOsupport. Via een training van hen, die twee bestuursleden in 2015 gevolgd hebben is een plan opgesteld om dit te bereiken. De eerste stap zal zijn om te samen met de Stichting KorterMaarKrachtig te proberen de deelnemers van het forum te bewegen om lid te worden. Daarnaast zal middels een doelgroepsegmentatie getracht worden jongere mensen lid te laten worden.

Beurzen

In 2016 zal evenals in 2014 deelgenomen worden aan de Supportbeurs. Ook zullen we met informatiestands staan op regionale beurzen/bijeenkomsten. Hierbij spelen de regiocoördinatoren een belangrijke rol.

Flyers en brochures

De ontwikkelingen op het gebied van amputatie en prothesiologie gaan zo snel dat het belangrijk is om kritisch te kijken naar onze folders en brochures om deze up-to-date te houden. Ook zal er in 2016 een nieuwe huisfolder ontwikkeld worden, passend bij onze 'huisstijl'.

Blad 'Kort&Krachtig!'

Ook in 2016 zal er regelmatig overleg zijn met de redactie van het blad 'Kort & Krachtig'. Met hen zal overlegd worden wat we belangrijk vinden om in het blad te zetten om op die manier samen de koers te bepalen. Ook zal er nauw contact gehouden worden met de adverteerders om zodoende hun wensen en onze mogelijkheden op elkaar af te stemmen.

2 Scholing

Deskundigheidsbevordering

Om de deskundigheid van de organisatie KorterMaarKrachtig te versterken zal ten behoeve van de volgende personen acties worden ondernomen:

Bestuursleden: Er zal een keuze worden gemaakt uit de kadertrainingen, die door PGOsupport worden aangeboden.

Regiocoördinatoren en vrijwilligers: Voor deze groep maken wij gebruik van het Vouchersysteem, aangeboden door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. We hebben ingeschreven om in 2016 en 2017 twee personen voor certificering als ervaringsdeskundigen met een professionele achter-

grond te laten trainen, zodat zij als coaches kunnen gaan functioneren. Daarnaast worden binnen dit systeem zeven personen getraind/opgeleid als vrijwillige ervaringsdeskundigen, zodat er ook op een laagdrempelige manier goede ondersteuning kan worden geboden aan de achterban.

Professionalisering in de belangenbehartiging

Onze doelstelling voor 2016 is om KorterMaarKrachtig meer bekendheid te geven in de revalidatiecentra. Het is gebleken dat nu in alle centra duidelijk is wat KMK kan betekenen voor hen en voor de leden. In de revalidatiecentra zullen we propagere de informatiestands vier keer per jaar toe te laten op een centrale plaats zodat we de informatie gemakkelijk kunnen verspreiden. Daarnaast willen we per regio twee keer per jaar informatie- en themabijeenkomsten van circa 30 personen per groep organiseren. Hierbij spelen de regiocoördinatoren een grote rol, geholpen door het bestuur.

3 Lotgenotencontact

Patiëntenmarkten

Informatiestands op beurzen en regionale bijeenkomsten, die georganiseerd worden t.b.v. de doelgroep. Het doel is hierbij om aandacht te vestigen op de vereniging en haar inhoudelijke kennis.

Open dagen

Samen met revalidatiecentra en instrumentmakerijen zullen verspreid over het land regelmatig open dagen worden georganiseerd.

Informatiestands

Een van onze doelstellingen voor 2016 is om KorterMaarKrachtig meer bekendheid te geven in de revalidatiecentra. We hebben gemerkt dat het niet altijd bekend is wat we voor elkaar kunnen betekenen. Daarvoor willen we in alle revalidatiecentra vier keer per jaar een informatiestand bemannen op een centrale plaats in de centra. Het worden inloopdagdelen waar we informatie kunnen vertrekken.

Activiteiten

Informatie- en themabijeenkomsten voor leden met medewerking van deskundigen op het gebied van amputatie, revalidatie en prothesiologie, omvang circa 30 personen per groep. We gaan uit van twee bijeenkomsten per regio (= 8 in totaal). Deze bijeenkomsten worden gehouden verspreid over het land (Noord, Oost, Zuid en West).

Lotgenoten-event. Veel van onze leden hebben behoefte aan een event waar zowel gezelligheid als informatie door lotgenoten onderling gedeeld kan worden. Het onderlinge contact is zeer belangrijk ter voorkoming van o.a. isolement.

Persoonlijke individuele voorlichting. Doel is om persoonlijke bijstand te verlenen en informatie te verstrekken door ervaringsdeskundigen aan mensen, die een amputatie moeten ondergaan of recent hebben

ondergaan. Geamputeerden weten wat de 'echte' beperkingen zijn maar ook welke mogelijkheden er zijn.

Professionalisering. Onze vrijwilligers trainen en opleiden tot ervaringsdeskundigen, zodat er ook op een laagdrempelige manier goede ondersteuning kan worden geboden aan onze (toekomstige) leden. Daarnaast wordt gestart met deskundigheidstraining door 'ambassadeurs'.

4 Belangenbehartiging

Meedoen

Gelijkwaardig kunnen (blijven) deelnemen aan de samenleving. Dat is een grote wens van een belangrijk deel van onze leden. Niet alleen is het een wens, ook de veranderde wetgeving rond arbeid en participatie brengt veel teweeg. Dit vraagt van patiëntenverenigingen een heroriëntatie op de wijze waarop ze leden optimaal kunnen ondersteunen rond deze voor hen zo belangrijke thema's.

Verzekeraars

Een afvaardiging van het bestuur probeert jaarlijks in gesprek te komen met alle verzekeraars. Doel van deze gesprekken is het belang aangeven van goede voorzieningen, die voldoen aan de eisen van deze tijd. Tevens vragen wij daar aandacht voor de levering van bad/zwemprothesen en sportprothesen. Toegang tot sport is een fundamenteel recht, dat voor iedereen toegankelijk moet zijn.

Juridisch advies

Doordat we aangesloten zijn bij de overkoepelende federatie leder(in) hebben onze leden toegang tot het juridisch loket van deze federatie. De vereniging heeft ook contact met een juridisch medewerker, die ons bij juridische problematiek terzijde kan staan.

SEMH kwaliteit bewaking

Sinds 1995 is het in Nederland mogelijk de betere leveranciers van hulpmiddelen te herkennen. Leveranciers die hoog-



waardig kwaliteitswerk leveren zijn namelijk erkend door de SEMH, de Stichting Erkenningsregeling leveranciers Medische Hulpmiddelen. De SEMH faciliteert partijen, die betrokken zijn bij het leveren van hulpmiddelen. Dit doet ze door het verkrijgen van draagvlak van gebruikers, zorgverzekeraars, branches en verwijzers. Voor gebruikers is het van belang om mee te praten over de eisen, die moeten worden gesteld aan bedrijven die hulpmiddelen leveren. Het is daarom van belang, dat KorterMaarKrachtig een vertegenwoordiger in de Raad van Advies heeft afgevaardigd.

Koepelorganisatie

KMK is lid van de koepelorganisatie leder(in). Via deze organisatie is er ook de mogelijkheid om van het juridisch loket gebruik te maken. Alle leden kunnen dit loket rechtstreeks benaderen. Het lidmaatschap van leder(in) maakt het vaak ook mogelijk om de contributie van een patiëntenvereniging van de zorgverzekeraar terug te krijgen.

Internationale contacten

In 2014 is er een Europese samenwerking tot stand gekomen door de oprichting van de IC2A (The International Confederation of Amputee Associations). KMK is hierin participant. IC2A heeft een zetel gekregen in een werkgroep van de World Health Organization. (WHO). De opdracht aan deze werkgroep is om een richtlijn te ontwerpen voor de levering van prothese en orthese. Deze richtlijn moet in 2017 klaar zijn en zal in juni 2017 gepresenteerd worden op het wereldcongres van ISPO in Kaapstad. Tevens zullen wij aanwezig zijn op het internationale congres te Leipzig in mei 2016. Ook daar vragen wij de aandacht, voor ons als gebruikers om te kunnen participeren in alles wat ons aangaat.

'Wij willen meepraten en niet over ons laten beslissen!'

Bewegingsvisie: je lokale prothese specialist, overal in Nederland

We hebben een landelijke dekking, waardoor er altijd een Bewegingsvisiespecialist bij jou in de buurt te vinden is. Bewegingsvisie maakt het echt waar; we combineren de voordelen van een landelijk, innovatief netwerk met een persoonlijke, vakkundige benadering dichtbij huis. Vind de Bewegingsvisiespecialist bij jou in de buurt op

www.bewegingsvisie.nl



Persoonlijk in orthopedie



Onderdeel van Bewegingsvisie zijn:

Buchrhomen-Van Dinter

Van Dinter Den Haag

Gardeslen Orthopaedie BV

Heckert&Van Lierop

Kamer Orthopedie BV

LM Orthopedie

Meijer Orthopedie

Orthopedie Techniek Helloo BV

Orthopaedie 2000

Plexus Orthopedie

ProReva

Guido Schoenen Orthopedie

Stel Orthopedie BV

Vermolen O.M.S.



medi

Vrijheid voor de speciale momenten in het leven.

De nieuwe medi 4Seal TFS: Een comfortabele bovenbeen liner voor eenvoudig aan- en uittrekken, zonder spray.



www.stolperstein.com/en

medi. I feel better.

Wilt u ook iets met de lezers delen? Mailt u dan naar redactie@kortermaarkrchtig.com.
Schrijven kan natuurlijk ook: Postbus 1242, 3500 BE Utrecht.

Beste redactieleden,

Sinds 2015 ben ik lid van KorterMaar-Krchtig en ik lees jullie blad altijd met veel interesse. Jullie verstrekken samen met deskundigen veel goede informatie. Er wordt veel verteld over technische mogelijkheden en over de beweegbare delen, zoals voeten en knieën. Ik zou het fijn vinden om de lezers ook de mogelijkheden van bijzondere kokers te laten zien.

Door CRPS (Complex Regionaal PijnSyndroom, red.) moest mijn been geamputeerd worden. Tijdens mijn eigen revalidatie zag ik alleen maar saaie kokers. Ik werd daar niet vrolijk van. In eerste instantie dacht ik dat er niets anders mogelijk was, totdat mijn instrumentmaker me vertelde dat ik voor een definitieve koker wel een kleurtje of een printje mocht uitkiezen. Ik kon zelfs een stofje met een favoriete print op mijn prothese laten maken. Ik wilde geen cosmetiek om mijn prothese. Zoiets vond ik lelijk en ik vond dat ik daarmee mijn amputatie zou verstoppert. Ik wil met trots kunnen laten zien wie ik ben met prothese.

Het verhaal achter de print op mijn prothese

Door onder andere de hevige pijnen is mijn leven niet heel leuk. Ik vind het belangrijk dat mijn leven een klein beetje kleur krijgt. De kleuren in de print staan voor die visie. De vlinders staan voor het feit dat elke aanraking mij pijn doet. Vlinders zijn teer en als je ze beetpakt gaan ze 'stuk'. De druppels en uitgelopen druppels staan voor de tranen. Ik heb veel tranen gelaten om de pijn, het onbegrip van mensen (zelfs van medici) en om het leven dat ik had en dat ik niet meer kon leiden. Een prothese is altijd persoonlijk en op maat gemaakt. Mijn prothese is door het gebruik van die bijzondere print dubbel persoonlijk geworden.

Deze koker is gemaakt door Arno van der Giessen bij Rijndam Orthopedietechniek.



Foto: Nicolette Meijer

Ik heb uiteindelijk gekozen voor een prothese zonder cosmetiek en voor een koker met een print van een bijzondere stof. Die print vertelt mijn verhaal. Helaas is het me door de pijn niet gelukt om deze prothese goed te kunnen gebruiken.

Ik ben blij dat deze mogelijkheid van een print me geboden werd. Doordat de prothese zo persoonlijk was, kreeg ik de kracht om het lopen met een prothese te gaan proberen, ondanks de pijn.

NICOLETTE MEIJER

Beste redactie,

Ik wil de leden van de vereniging KMK meenemen naar Verzekeringsland van Zilveren Kruis. Een land hier ver vandaan. Ik boekte er een prothesereis. Het land kende schitterende prothesevoorzieningen en er was zoveel mogelijk! De kosten waren gering en mijn kwaliteit van leven zou er fantastisch zijn. Zo was ik er 100% verzekerd van dat ik alles zou krijgen wat ik nodig had op prothesegebied. Wauw!!

Ik belde naar de vertegenwoordiger van het land. 'Meneer, ik mag u feliciteren!', werd me gezegd. 'Alle zorg rondom uw prothese wordt vergoed. U vraagt en wij verstrekken!' Ik spoedde me naar mijn instrumentmaker. Daar zou al het moois op prothesegebied klaar liggen, immers,

dat had deze vriendelijke vertegenwoordiger mij beloofd.

En daar bleek dit sprookje in duigen te vallen... Want deze man had niet verteld dat mijn instrumentmakerij maar een heel laag bedrag per jaar zou krijgen om mij van al dat moois te voorzien. En ook niet dat dat bedrag zo laag was dat er nauwelijks een fatsoenlijke voet van betaald zou kunnen worden, laat staan een prothesekoker en een knie. Ook vertelden ze niet dat de instrumentmakerij in de financiële problemen zou komen als ze mij al dat moois zouden aanbieden dat de verzekeraar mij wel wilde geven. En dat weet u dus ook niet, want uw instrumentmaker zal u dit niet vertellen.

'Deze verzekeraar maakt er momenteel een potje van'

den dat de verzekeraar mij wel wilde geven. En dat weet u dus ook niet, want uw instrumentmaker zal u dit niet vertellen.

Ik adviseer u: blij verre van dit verzekeringsland, dat Zilveren Kruis heet! Want op deze manier wordt de zorg voor ons steeds beroerder, zullen instrumentmakerijen noodgrepen moeten gaan toepassen omdat de zorgverzekeraar hen voor de ellende laat opdraaien. Laten we een vuist maken en dit land boycotten! Deze verzekeraar maakt er momenteel een potje van.

DHR. R. S. DEVRIES

Heeft u naar aanleiding van de ingezonden post vragen of opmerkingen? Stuur u deze dan naar redactie@kortermaarkrchtig.com



 **ÖSSUR**[®]
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

RHEO KNEE[®] XC

Go anywhere

NIEUW

RHEO KNEE XC is de ideale knie voor actieve geamputeerden. Zeker voor activiteiten met een hoge impact is deze knie geschikt. De knie biedt de perfecte balans tussen stabiliteit en dynamiek en heeft geavanceerde functionaliteiten, zodat de geamputeerde ermee kan rennen, de trap op kan lopen en kan fietsen.



WWW.OSSUR.NL

TEL. +31 (0) 499 462 848

FAX +31 (0) 499 462 841

info-europe@ossur.com

KORT!

Lucky Fin Project

De Amerikaanse Molly Stapelman is de oprichter van het Lucky Fin Project. Haar dochter Ryan werd geboren met een afwijking aan haar vingers (symbrachydactyly). Molly begon in juli 2010 met het maken van speciale armbandjes en richtte tegelijkertijd het Lucky Fin Project op. Die naam komt uit de animatiefilm 'Finding Nemo'. Nemo heeft een afwijkende vin (die hij zijn 'geluksvin' noemt), maar dat weerhoudt hem er niet van om bijzondere dingen te doen. Het Lucky Fin project probeert een netwerk te creëren voor ouders van kinderen met een afwijking aan de armen en/of handen, medische informatie te verspreiden en ouders financieel te ondersteunen. Dat laatste onder andere door het verspreiden van vele duizenden armbandjes en speciale T-shirts. De slogan van het Lucky Fin Project is: Ten fingers are overrated, ofwel: tien vingers worden schromelijk overschat!



Bezoek de website van het LFP: www.luckyfinproject.org of bekijk hun Facebookpagina: www.facebook.com/LuckyFinProject.

Flamingo met beenprothese

Een flamingo in de dierentuin van het Braziliaanse Sorocaba kreeg een infectie aan één van zijn poten die niet meer te behandelen was. Zijn poot werd daarom geamputeerd. Voor een flamingo is dat nog niet echt een enorme handicap, want hij is gewend om de hele dag op één poot te staan. De dierenartsen vonden het toch beter om de flamingo van een pootprothese te voorzien. Na een geslaagde ingreep en een korte revalidatie kon de vogel zich weer bij zijn soortgenoten voegen.

Een YouTube-video is te bekijken op: <http://www.gemistvoornmt.nl/a.aspx/1435208401/1>.



RECHTEN!



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

Gerechtigheid?

Het is al weer even geleden dat ik in de rechtbank stond. Ik was bij de sector bestuursrecht en behartigde de belangen van een man met een armamputatie. Hij kreeg geen parkeervergunning, nadat hij deze jarenlang wel had gehad. De gemeente had haar beleid veranderd en nu kwam hij niet meer in aanmerking.

Wat doe je in het geval dat een overheidsinstantie iets beslist waardoor jouw situatie er slechter uit komt te zien? In juridisch jargon heet deze situatie: 'reformatio in pejus', ofwel hervorming naar het slechtere. Dat mag niet zomaar, want er gelden binnen het bestuursrecht regels, zoals het verbod van willekeur, het proportionaliteitsbeginsel en andere regels om de kwetsbare burger te beschermen.

Bij het maken van bezwaar heb ik deze beginselen aangevoerd. De jurist van de betreffende gemeente wees het bezwaar af en we gingen vervolgens bij de Rechtbank in beroep, juist omdat we heel duidelijk konden aantonen hoezeer de man afhankelijk was van een vergunning. Dan hoefde hij geen lange afstanden met boodschappen te lopen, die hij met één arm moest dragen. Ook zou hij dan een ruimere instaplekk hebben en meer ruimte om zijn autodeur met één arm te openen, wat handig zou zijn bij het instappen, onder andere bij harde wind.

'Zowel de gemeente als de rechter namen nauwelijks de moeite om echt te luisteren naar zijn verhaal'

We hadden ook een verklaring van de arts. In de rechtszaal hield zijn moeder een emotioneel verhaal; dat zij nog steeds - als het ware - 'mantelzorger' was, omdat haar zoon uitgeteld op de bank lag als hij van zijn werk thuis kwam, maar o zo graag zelfstandig wilde zijn. Het meest kwalijke was dat de jurist van de gemeente na de zitting naar ons toe kwam, de zaak naar zijn hand wilde zetten en daarbij aangaf dat 'de handicap toch vooral tussen de oren zat'. Ik heb deze man weggestuurd en we verlieten teleurgesteld de rechtbank. Zowel de gemeente als de rechter namen nauwelijks de moeite om echt te luisteren naar zijn verhaal. Dit is een verhaal van volstreekte willekeur, zeker nu ik vaak andere situaties zie, waaronder zelfs misbruik van een parkeervergunning. Het blijkt dat recht halen en nog krijgen ook, niet altijd makkelijk is.

**Functioneren op
twee benen is
simpeler en fijner**



*'Zeggen dat
het soms
moeilijk is,
is niet zwak'*

Joke van de Wetering is 52. Zij verloor achttien jaar geleden haar onderbeen, toen ze op een zomeravond met haar motor uit de bocht vloog. Zij vertelt over de manier waarop zij kijkt naar het proces van acceptatie en terugkomst in de maatschappij.

Eigenlijk vind ik het best bijzonder dat ik ben gevraagd voor dit interview. Ik leid namelijk een heel normaal leven. In de bladen die ik lees over mensen met een amputatie staan vaak mensen die ergens in uitblinken. Ik ben niet zo bijzonder, maar heb me voor dit interview ook wel afgevraagd of ik dat per se wil zijn.

'Ik had een leuk leven en dan ineens moet je een been missen'

En wil je dat?

Voor mijn ongeluk was ik een onopvallend persoon. Ik ging de verpleging in, een gewoon beroep. Misschien wilde ik onbewust toch wel bijzonder zijn; ik wilde stoere dingen doen en toch vrouw zijn. Ik speelde competitie badminton, hield van zeilen, motorrijden en uitgaan. Ik wilde geen 'gewone' vrouw zijn. Voor mij geen huis-tuin-en-keuken-huwelijk met kinderen.

Je wilde bijzonder zijn. Maar uiteindelijk vertel je dat je toch een heel normaal leven leidt.

Na mijn ongeluk werd mijn doel heel anders. Bijzonder wilde ik niet meer zijn, dat was ik al door mijn ongeluk. Ik had 'geluk gehad,' werd mij verteld; ik had dood kunnen zijn. Zo veel geluk voelde ik op dat moment niet, ik had het overleefd en moest dus nu wel verder. Ik deed alles om weer een zo 'normaal' mogelijk en onopvallend, zelfstandig leven te kunnen leiden, om weer mee te kunnen doen en te functioneren in de harde maatschappij: een leven zoals ieder ander, maar dan met een beperking. En ik vind het een prestatie om gewoon mee te kunnen draaien in de maatschappij.

Een gewoon leven leiden is al best bijzonder, na een amputatie?

Ja, dat kost al best veel moeite: alles normaal doen. Ik wilde na mijn ongeluk zo snel mogelijk weer de dingen doen die ik deed. Ik had een leuk leven en dan ineens overkomt je zo'n ongeluk en moet je een been missen. Ik vind dat nog steeds erg. Het leven voor mijn ongeluk was echt beter: functioneren op twee benen is simpelweg fijner. Niet dat mijn leven ellendig is hoor, maar het is anders.

Het lijkt soms alsof mensen dat niet durven zeggen hè, dat het soms helemaal niet fijn is om te leven met een amputatie?

Precies, het moet allemaal goed gaan: een succesverhaal worden. Het lijkt alsof je anderen moet

laten zien dat het je niets doet. Alsof zeggen dat het moeilijk is soms, zwak is. Dat het soms niet leuk is in de zomer als er allemaal leuke rokjes en schoentjes in de winkel staan en dat je die dan niet gewoon kunt aantrekken.

Wat is er gebeurd, waardoor jij je onderbeen mist?

Op een zomeravond, achttien jaar geleden, maakte ik een ritje op de motor naar mijn moeder. Op de terugweg ben ik uit de bocht gevlogen op een polderweggetje. Ik schampte een boom, verloor direct mijn onderbeen en werd gelanceerd in de sloot naast de weg. Tijdens het ongeluk heb ik ook mijn rechteronderbeen gebroken op twee plaatsen, daar zit nu voorgoed een pin in, waardoor dit ook een been is met beperkingen.

Hoe heb je gereageerd op de situatie?

In het ziekenhuis werd me pas verteld dat mijn been eraf was. Ik weet nog goed dat de verpleegkundige tegen me zei: 'Je been is eraf, maar je leeft gelukkig nog.' Dat vond ik zo'n stomme opmerking. Waarom moest ik gelukkig zijn dat ik nog leefde? Ik wilde helemaal niet leven zonder been! Ik dacht ook dat dat geen leven was. Ik had zoveel vragen: kan ik weer werken? Kom ik weer aan de man? Hoe moet het met mijn sporten en motorrijden? In het ziekenhuis vertelden ze me dat ik met een prothese alles weer kon doen. Dat is natuurlijk niet waar. Je kunt wel veel doen en dingen op een andere manier doen, maar je kunt nooit meer alles doen wat je deed.

Je ging ontdekken wat je nog wel kon.

Ja, in het revalidatiecentrum heb ik veel sporten geprobeerd. Uiteindelijk heb ik heel lang met heel veel plezier gefitnesst. Ik wilde ook persé weer schaatsen en ook dat heb ik geprobeerd. Verder ben ik een paar keer naar de loopgroep van Frank Dik gegaan. Vond ik erg leuk, maar dat ritje naar Hoorn was iets te zwaar.

Leren lopen, is één van de onderdelen tijdens de revalidatie. Hoe ging dat bij jou?

Ik vond het niet alleen belangrijk dát ik kon lopen, ik wilde *mooi* lopen! Samen met de fysiotherapeut, die mijn looppatroon filmde, heb ik mijn manier van lopen telkens teruggekeken totdat ik tevreden was en 'redelijk' liep. Dus dat ik zo mooi loop, daar heb ik wel wat voor gedaan, omdat ik het belangrijk vond.

Kon je verder in het beroep dat je had?

Ik wilde zo zelfstandig mogelijk zijn en blijven, werken was daar een belangrijk onderdeel van. Ik was voor mijn ongeluk verpleegkundige en later medisch secretaresse. Ik ben al tijdens mijn poliklinische revalidatie weer parttime gaan werken. De bedrijfs-

Paspoort

Wie: Joke van de Wetering.

Leeftijd: 52 jaar.

Wat: voormalig verpleegkundige, medisch secretaresse.

Motto: Ik wilde een zo normaal mogelijk, zelfstandig leven leiden na mijn amputatie.

arts vond dat heel vreemd. Ik vond dat ik dat zelf moest bepalen en ben mijn eigen koers gaan varen op de arbeidsmarkt. Ik wilde niet sneu zijn.

Je bent tijdens je revalidatie blijven werken?

Ja. Ik dacht: ik moet hier wel blijven werken, want ik kom nooit aan een andere baan. Daarna ben ik gaan kijken hoe ik op de arbeidsmarkt lag. Meestal was mijn handicap geen enkel punt. Ik ontdekte dat er naar mij gekeken werd en niet naar mijn beperkingen. Ik ben altijd blijven werken en heb dat met veel plezier gedaan. Ik werk nu op het wetenschapsbureau van een ziekenhuis.

Ben je door je prothese ooit beperkt in je werk?

Op dit moment niet, maar er is een tijd geweest dat ik een wond op mijn stomp had. Ik kreeg een botvliesontsteking, waardoor ik mijn prothese niet aan kon. Ik heb wel gewerkt, ben met krukken naar mijn werk gegaan, zonder prothese. Daar hadden ze me nooit zo gezien. Toch durfde ik het. Kennelijk was dat een veilige plek om dit te doen. Wondjes en andere problemen kunnen altijd ontstaan en dan ben je pas echt beperkt. In mijn achterhoofd speelt dit altijd mee als je het hebt over werk.

Heb je ooit overwogen een rolstoel te gebruiken?

Nee, ik gebruik geen rolstoel, dat wil ik niet. Dan doe ik liever iets niet. Soms ga ik daardoor over mijn grenzen, bijvoorbeeld tijdens vakanties. In een andere omgeving doe je toch andere dingen. Dan loop je onbewust meer en is het warmer, waardoor sneller irritaties ontstaan. In mijn dagelijks leven heb ik mijn energie goed verdeeld en is het kabbelend. O ja, op vakantie neem ik soms een wandelstok mee als ik lang moet lopen.

Een wandelstok voelt wel goed voor jou?

Ja, in een andere omgeving wel. Ik merk dat zo'n stok ook een signaal afgeeft aan mijn omgeving. Tijdens een tripje naar Parijs kreeg ik in de metro veel vaker een zitplek aangeboden als ik die stok bij me had. Daardoor hield ik zo'n trip langer vol. In mijn eigen omgeving vind ik dat lastiger hoor. Datzelfde geldt voor zwemmen. In het buitenland doe ik dat, maar in mijn eigen omgeving moet ik er niet aan denken.

Je voelt je snel bekeken?

Ja. Ik ben niet een type dat zichzelf zomaar laat zien met prothese of zonder been. Begrijp me goed, ik heb de amputatie wel geaccepteerd, maar ik vind mezelf gewoon niet mooi met een prothese. Daarom laat ik mijn prothese altijd heel goed afwerken. Je kleding zit dan mooier.



Foto: Michael Kooren

Kun jij je lijf aanvaarden?

Na mijn ongeluk stond ik af en toe zonder prothese voor de spiegel en dan keek ik naar mezelf en dacht ik: het is ook niet mooi, het ziet er niet uit. Ik kan mezelf wel voor de gek houden door te zeggen dat het dat wel is. Ik voel me gewoon fysiek completer met een prothese. Die prothese is erg belangrijk voor mij om 'heel' te zijn.

Hoe ging het met relaties?

Na mijn ongeluk dacht ik dat ik nooit aan de man zou komen. Je lijf is gehavend en niet meer compleet. Maar uiteindelijk heeft geen enkele man een punt gemaakt van mijn handicap. Dit gaf mij ook weer zekerheid. Blijkbaar is die amputatie geen probleem voor anderen. Dat stukje wat er af is, maakt mij dus niet minder vrouwelijk. Weet je, ik wil geen vrouw zijn zonder been, die toevallig Joke heet, maar ik ben Joke, die toevallig een been mist.

Je hebt met succes je leven weer opgepakt. Dat is een geweldige prestatie.

Ja, maar ik heb het idee dat de buitenwereld het toch minder belangrijk vindt als je gewoon je leven kunt leven. Je leven weer op de rit krijgen na een amputatie is een enorme klus. Ik ben blij dat het mij gelukt is! Toch vind ik dat je daarnaast ook altijd mag blijven zeggen dat het leven soms niet leuk is op één been. Mijn leven vóór mijn amputatie was in dat opzicht een stuk eenvoudiger.

CAROLINE VAN DEN KOMMER

'Het is een prestatie om gewoon mee te draaien in de maatschappij'

ProsthStyle Cosmese Kous

Male

Side | Left-Right
Size | XS-S-M-L-XL-XXL

M01

M02

M06

M07

M13

M14

M20

M21

Female

Side | Left-Right
Size | XS-S-M-L-XL-XXL

F01

F02



3D realistische cosmese

F06

F07

F08

F09

F10

F11

F12

in 26 kleuren volgens uw eigen huidskleur!

F13

F19

kan in de wasmachine tot 40°

F20

F21

F22

F23

F24

F25

F26

LOTH fabenim

ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

www.lothfabenim.nl

VERENIGINGSNIEUWS!

Leden werven met vallen en opstaan

KMK-bestuursleden Stefano Vogt en Nadine Donders deden eind vorig jaar mee met een intensieve cursus 'Leden vinden en binden' van PGOsupport. 'We hebben veel geleerd, vooral om te denken vanuit de behoefte van de leden.'

'We doen al een heleboel voor onze leden. Maar het was niet altijd duidelijk waarom we bepaalde activiteiten deden en of de leden daar wel belangstelling voor hadden. We probeerden bijvoorbeeld om meer leden tussen 18 en 40 jaar te werven, omdat de vereniging KMK nog te weinig leden in die categorie heeft. We maakten een mooie mailing naar de potentiële doelgroep om hun behoefte te peilen. Uiteindelijk leverde dat slechts één reactie op, nota bene van een ouder! Kortom: de doelgroep was niet zo goed gekozen.'

'We besloten het over een andere boeg te gooien. Soms zijn potentiële leden dichterbij dan je denkt. We hebben ruim 800 gebruikers van ons forum, daarvan zijn er maar 100 lid van de vereniging. Dat betekent dat er in ieder geval 700 geïnteresseerden zijn. Vlak voor de Kerst ging er een mailing de deur uit met het aanbod om voor 1 maart lid te worden met vijf euro korting of een stapel verenigingsbladen en een mooie polo op de koop toe. Dat leverde in twee weken tijd 19 nieuwe leden op! En op het forum verschenen enthousiaste reacties van mensen die lid waren geworden.'

'Het werven van nieuwe leden en het behouden van de bestaande leden is niet iets dat je eventjes doet. Dat is een meerjarenplan. Door de cursus van PGOsupport hebben we nu een aantal instrumenten in handen om dat plan uit te voeren. We mikken dit jaar op 200 extra leden, zodat we naar de 1000 leden gaan!'

Agenda

13 juni 2016, van 10.00 tot 12.00 uur

Informatieochtend Vereniging
KorterMaarKrachtig
Centrale hal OIM Orthopedie / Revant,
Brabantlaan 1, Breda

12 juli 2016, van 13.00 tot 15.00 uur

Inloopmiddag Rijndam Revalidatie
Centrale hal Rijndam, Westersingel 300,
Rotterdam

11 oktober 2016, van 13.00 tot 15.00 uur

Inloopmiddag Rijndam Revalidatie
Centrale hal Rijndam, Westersingel 300,
Rotterdam

13 oktober 2016, van 13.00 tot 15.00 uur

Patiëntenmarkt Sophia Revalidatie
Den Haag
Vrederustlaan 180, Den Haag

Veel belangstelling voor KMK tijdens vaatsymposium

Op 21 maart werd voor de 28e keer het Max Taks Vaatsymposium georganiseerd. Dit is een jaarlijks symposium over alles wat met het vaatstelsel te maken heeft. Namens de Vereniging KMK waren Ineke Hoogwerf en Marcel Zonjee aanwezig met een mooie KMK-stand, die tijdens de pauzes veel bezocht werd. Dat zorgde voor veel naamsbekendheid bij de deelnemers van het symposium. Een flink aantal vaatverpleegkundigen wist nog niet van het bestaan van KMK.



TIPS & TRICKS!

Voor deze rubriek hebben we dit keer de Flamingo's -een groep vrouwen met een amputatie- gevraagd tips aan te leveren. Dat is gelukt! Een aantal vrouwen heeft tips verzameld en ons toegestuurd.

En daar zijn we natuurlijk erg blij mee!

Tip 1

Accepteer geen 'nee'

Accepteer niet zomaar het antwoord 'nee'. Niet van de instrumentmaker, niet van de zorgverzekeraar, de revalidatiearts enzovoort. Past een prothese niet bij je, of past de koker niet, ga dan niet zomaar akkoord. Ook al zegt de instrumentmaker dat het in orde is. Vergoedt de zorgverzekeraar niet, ga dan zeker aanvechten. Stel jezelf geen grenzen, maar probeer wat je wilt, ook al zeggen de behandelaars dat iets niet kan. Je kunt vaak veel meer dan je zelf denkt! *Suzan*

Tip 2

Maak kniebanden voor onderbeenprothesen

Hartje zomer, vakantie, tijd voor de korte broek! Ook ik wil dan graag een korte broek aan. Opeens is het zichtbaar dat ik twee verschillende benen heb. Dat trekt de aandacht en dat 'loopt niet lekker'. Mijn oplossing: bij mijn kleding koop ik een bijkleurende legging. Daar maak ik kniebanden van. Zo ontstaat een passend geheel en kan ik weer lekker in mijn korte broek lopen! *Mariet*

Tip 3

Vul geen gedachten in voor een ander

Ik heb geworsteld met de vraag wat te doen bij het leren kennen van een nieuwe partner. Vertel je over je prothese? Ik ontmoette mijn nieuwe partner ongeveer een jaar geleden. Tijdens onze eerste afspraak heb ik meteen gevraagd of hij dat een probleem zou vinden: een vrouw met een amputatie. Hij had daar geen problemen mee. Ik maakte er dus een probleem van en hij helemaal niet. Je vult het te snel in voor een ander. *Marijke*

Tip 4

Zoek leeftijdsgenoten met een amputatie

Tijdens en na mijn revalidatie heb ik leeftijdsgenoten gemist die ook een amputatie hadden, en al wat 'op weg' waren. Ik adviseer daarom altijd op zoek te gaan naar mensen van ongeveer jouw leeftijd / levensfase met een amputatie. Uitswisseling van ervaringen kan je helpen in je proces! *Marleen*

Tip 5

Gebruik talkpoeder

Als een nieuwe siliconen liner teveel trekt aan mijn huid, zodat er irritatie ontstaat dan doe ik altijd talkpoeder op mijn been of aan de binnenkant van de liner. Dit geeft mijn huid rust. *Marijke*

Tip 6

Kies voor rubber hakken

Ik koop graag schoenen met rubber hakken. Hiermee glijd ik minder snel uit. (NB: overleg met je instrumentmaker of dit in jouw geval handig is. Sommige voeten vragen juist om een harde hak). *Mariet*



Foto: Mariet Wolting

TIPS & TRICKS!

Tip 7

Gebruik een metalen schoenlepel bij het uittrekken van je broek

Ik had altijd moeite met het aan- en uittrekken van een skinny jeans over mijn prothese. Het laatste stukje doe ik soms met een metalen schoenlepel. Dit doe ik vooral bij het uittrekken om de broek over mijn hak heen te krijgen. *Marijke*

Tip 8 Doe dingen die je eng vindt

Drieëntwintig jaar geleden heb ik een motorongeluk gehad, en daarbij mijn linker onderbeen verloren. Ik heb daarna nooit meer op een motor gezeten en als ik een motor zag rijden, dan had ik daar altijd last van. Totdat ik het heb aangedurfd om achterop te gaan bij mijn vriend. Ik vond het spannend, maar het viel reuze mee. Daardoor ben ik mijn angst kwijt voor motorrijden. Het voelt als een stukje verwerking. *Marijke*

Tip 9 Engels pluksel tegen cystes in de lies

Ik heb een bovenbeenamputatie vanaf mijn 24e (ben nu 59). Vanaf mijn pubertijd heb ik veel last van cystes gehad. In mijn lies aan de prothesekant ontwikkelde ik ook zeer regelmatig cystes. Een tip van een vriendin heeft me veel ellende bespaard. Zij adviseerde me een strook 'Engels pluksel' (zacht katoen) tussen lies en protheserand te doen. Ik heb geen irritaties meer en nauwelijks nog een cyste. Ik blijf het dagelijks preventief gebruiken.

Je koopt dit bij de apotheek per rol. Ik knip er een strook van ongeveer 15 cm per keer af. Met behulp van de aantreksok, trek ik de strook voor ongeveer de helft mee de koker in. *Marleen*

Tip 11

Focus op de omgeving, zodat je de blikken van anderen niet ziet

Altijd als ik naar het zwembad of strand ging, had ik last van mensen die naar me keken. Ik merkte dat ik, als ik afleiding zocht, bijvoorbeeld door te spelen met mijn jonge dochter, minder last had van de blikken. Dus zorg ervoor dat je met iemand bent en let niet op je omgeving. Mensen kijken toch wel. *Marijke*



Tip 10

Ga sporten

Sporten vergroot je zelfvertrouwen en zorgt ervoor dat je lekkerder in je vel komt te zitten. Bij mij zorgde sporten voor een ommekeer in mijn leven. Ik was totaal niet sportief, maar doordat ik kennis maakte met handbiken, ontdekte ik dat mijn geest veranderde. Ik heb minder last van depressies en ik denk dat dat te maken heeft met het feit dat er tijdens het sporten allerlei stoffen aangemaakt worden in je hersenen. *Hanneke*

Tip 12

Laat je gevoel meespelen bij het kiezen van kleding

Ik draag alleen korte rokjes en korte broeken als ik me goed en sterk voel. Dan maakt het mij niet uit of mensen zien dat ik een prothese heb. Sta ik 's morgens op en denk ik, dit is niet helemaal mijn dag, dan draag ik lekkere comfortabele kleding die mijn lichaam bedekt. Dat geeft rust. *Marijke*

Twijfelt u of een tip voor u van toepassing is? Overleg dan altijd met uw revalidatiearts of instrumentmaker!

Wilt u ook tips inzenden? Dat kan door een mail te sturen naar redactie@kortermarkrachtig.com



Roessingh
Revalidatie Techniek

“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.

SOWECARE



LeTriple[®] Wheels

Beenamputatie en wordt trippelen hierdoor lastig?

Thuis zijn, maar zonder prothese nog wel de dagelijkse activiteiten willen doen?

‘LeTriple Wheels is licht te verrijden, waardoor ik ondanks mijn amputatie me makkelijk kan voortbewegen. Tevens beschikt LeTriple Wheels over een hoog-laag functie waardoor ik ook zonder prothese hoogtes zoals keukenkastjes kan bereiken.’



superieure ergonomie

Soms is een gewone trippel- of rolstoel niet meer toereikend. Kies dan voor LeTriple Wheels die de trippel- en rolstoel functionaliteiten in één complete, op maat instelbare en comfortabele stoel. Zie voor meer informatie onze website: www.sowecare.nl

‘Het is alsof ik mijn eigen been weer een stukje terug heb’

In deze rubriek laten we onze adverteerders aan het woord. Zij informeren u over hun (nieuwste) producten. In dit nummer informeert Otto Bock onze lezers over de Genium, een bijzondere knie.

Jenny ter Veld (57) draagt sinds een aantal jaar een prothese. Toen deze aan vervanging toe was, stapte ze over op de Genium.

‘Na mijn prothese een aantal jaar gedragen te hebben, mocht ik een nieuwe aanvragen. Mijn instrumentmaker zei: ‘Jen, ik denk dat je er klaar voor bent. Ik denk dat je kunt gaan voor de Genium.’ Dat bericht voelde zo goed, alsof ik mijn rijbewijs had gehaald.’

Controle loslaten

‘Mijn oude prothese moest ik plaatsen en onder controle houden. Bij de Genium moest ik de controle juist leren loslaten. Door erop te vertrouwen dat de knie er was, ging het bewegen vanzelf. Het voelt alsof ik mijn eigen been weer een stukje terug heb. Vroeger dacht ik na over waar ik naartoe ging. Zijn er veel mensen? Moet ik veel slenteren, draaien om ergens doorheen te komen of ruimte maken voor iemand in het openbaar vervoer? Daar sta ik nu totaal niet meer bij stil, ik loop gewoon. Ik kan bewegen, zonder erbij na te denken.’

Vrijheid

‘Toen ik deze prothese net had, heb ik best wel eens een traantje weggeslikt. Het besef dat ik alles kan, deed heel veel met mij. Voor iemand die naar mij kijkt, lijkt het misschien niet zo, maar ik vind dat ik alles kan. De Genium betekent vrijheid voor mij.’



Ottobock ontwikkelt mechatronische oplossingen voor iedereen. Voor jong en ouder. En van minder actief tot zeer actief. Om vrij en veilig te bewegen. Zo is Kenevo dé high-tech oplossing voor minder actieve mensen. De C-leg 4 is er voor iedereen die actief en onafhankelijk wil leven. De Genium is bedoeld voor mensen die dynamisch willen bewegen met zo min mogelijk beperkingen. Voor doeners dus, net als Jenny. En de Genium X3 biedt mogelijkheden die tot voor kort ondenkbaar waren.



Wilt u weten of een bepaalde knie voor u geschikt is? Overlegt u dan met uw orthopedisch instrumentmaker of revalidatiearts. Zij kunnen u vertellen of een knie geschikt is voor uw activiteitsniveau (K-level) en of deze knie vergoed kan worden door uw zorgverzekeraar.

Over de Genium:

- ▶ Geen limieten in algemeen dagelijks leven (staplengtes, snelheden, draaien, achteruit, obstakels, trappen, hellingen, ...)
- ▶ Intuïtiever en natuurlijker loopgevoel
- ▶ Walk-to-run-functie
- ▶ Bewuste stafunctie
- ▶ Intuïtieve stafunctie
- ▶ Handige cockpit-app voor Android apparaten

Leve de Lente!

Probeer de
temperatuur regulerende
SmartTemp liner, en
ga fris de Lente in!



The nieuwe Alpha® SmartTemp liner

Van WillowWood™ met  Outlast®

De grensverleggende nieuwe liner bevat Outlast®, een Phase-Change Material (PCM) dat de temperatuur reguleert! Biedt comfort door overmatige hitte te absorberen, het op te slaan, en deze bij het afkoelen van de huid weer beschikbaar te maken.

- Vermindert de opbouw van transpiratievocht in de koker aanzienlijk, waardoor ook het dragen van de prothese een veiliger gevoel geeft.
- Uit klinische studies is gebleken dat het comfort in de koker significant is verbeterd en huidirritatie, veroorzaakt door transpiratie, sterk is verminderd.
- Nu ook in uniform 6mm verkrijgbaar en daardoor uitwisselbaar met de meeste Liners!
- Maak gebruik van de 30 dagen proefperiode en voel het verschil.

Scan de QR code voor
meer informatie



30
dagen
proefperiode!

VRAAG EN ANTWOORD!

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



Erwin Baars is revalidatiearts en werkzaam in De Vogellanden in Zwolle. Zijn aandachtsgebied is onder andere amputatie en prothesiologie van de benen en voeten. Hij is lid van de landelijke werkgroep amputatie en prothesiologie (WAP). Op dit moment werkt hij, in samenwerking met de afdeling revalidatie van het UMCG, aan zijn promotieonderzoek naar factoren die een rol spelen bij de tevredenheid met een beenprothese.



Jeroen Olsman is orthopedisch technoloog en werkzaam bij OIM Orthopedie in Zwolle. Sinds 1988 is hij actief als orthopedisch instrumentmaker. Daarnaast bekleedt hij bestuursfuncties bij ISPO Nederland en de NBOT (Nederlandse Beroepsvereniging van Orthopedisch Technologen).

Vraag Ik heb een onderbeenamputatie ondergaan en heb een korte stomp.

De laatste jaren geeft mijn stomp allerlei problemen met als gevolg enkele operaties. Mijn stomp bestaat eigenlijk voornamelijk uit bot met huid eromheen, een zogenaamde 'benige' stomp.

Een plastisch chirurg kwam met het voorstel, om buikvet te injecteren in mijn stomp. Zijn hier al ervaringen mee?

Wat zal er gebeuren als mijn stomp belast gaat worden en hoe gaat de zorgverzekering hiermee om?

Antwoord Ik begrijp dat u een bottige stomp heeft met weinig weke delen. De techniek van het injecteren van buikvet in stompen ken ik niet. Maar omdat met name spierweefsel de stomp een vaste vorm geeft, verwacht ik niet dat een vetinjectie uitkomst zal bieden. Daarnaast is bekend dat vetweefsel slinkt door druk/compressie en zal een eventueel effect op zijn best tijdelijk zijn. Kortom ik verwacht niet veel van deze interventie.
Wat de zorgverzekeraar betreft: die zal waarschijnlijk de ingreep wel vergoeden als het een functioneel oogmerk heeft in tegenstelling tot een cosmetisch oogmerk. Hopelijk geeft mijn antwoord u wat helderheid.

Vraag Ik kon de afgelopen maanden mijn prothese niet dragen vanwege een wond. Inmiddels is de wond dicht en kan ik mijn prothese weer gaan dragen. Nu kwam ik weer bij mijn instrumentmaker en blijkt dat ik niet meer in de koker pas. Ik ben helemaal niet aangekomen. Hoe kan zo iets? De instrumentmaker vertelde me dat ik, als ik de prothese niet draag, een liner moet dragen of moet zwachtelen. Waarom is dat en helpt dat echt?

Antwoord Fijn om te horen dat de wond weer gesloten is en dat u de prothese weer kunt dragen! Soms zie je dat bij het niet dragen van de prothese de stomp in omvang toeneemt, waardoor de koker niet meer past. Dit komt doordat na de amputatie de doorbloeding van het been veranderd of verminderd kan zijn. Hierdoor kan er meer vocht achterblijven in het been of de stomp. Op zich hoeft dit niet direct een probleem te geven als u de prothese niet draagt.
Als u de prothese een paar uur uit wilt doen en hem daarna weer wilt dragen, is het belangrijk dat de stomp niet in omvang toeneemt. Daarom zal de orthopedisch instrumentmaker u het advies geven de stomp te zwachtelen of om een elastische stompkous of een liner om de stomp te doen. Deze middelen zorgen ervoor dat de stomp niet uitzet.
Voor de instrumentmaker (en voor de prothesedragers) is het belangrijk dat de stomp constant van omvang is om een goede prothesefitting te waarborgen.
Als de stomp ook 's nachts in omvang toeneemt is het verstandig om een elastische stompkous te dragen.

In de rubriek *Actief!* komen actieve prothesegebruikers en organisaties aan het woord. Zij delen hun ervaringen met u. Organisaties laten zien hoe ze zich inzetten voor mensen met een amputatie.

Een proces van accepteren en aanpassen

Paspoort

Wie: Ernst Schrier.

Wat: Werkt al 35 jaar binnen de revalidatie en vanaf 2000 als (revalidatie)psycholoog.

Werkt met: patiënten die een amputatie hebben ondergaan ten gevolge van een ongeval of kanker. Ook werkt hij met mensen met chronische pijnklachten en/of onbegrepen klachten.

Waar: Universitair Medisch Centrum Groningen.

Mensen die een amputatie hebben moeten ondergaan, moeten afscheid nemen van een lichaamsdeel, soms een stuk gezondheid en een manier van leven.

Wie kan hen helpen in het proces van accepteren en aanpassen aan de nieuwe situatie? En wat kun je zelf doen om dit proces soepel te laten verlopen? Ik had hierover een gesprek met Ernst Schrier, revalidatiepsycholoog in het UMCG.

Ernst, jij bent revalidatiepsycholoog, wat maakt dat vak bijzonder voor jou?

Het is erg prettig werken binnen de revalidatie en te zien hoe mensen ondanks een handicap toch een goed leven kunnen leven. Of hoe mensen een tegenslag kunnen verwerken. Ik leer daar iedere dag weer van.

Als iemand naar de revalidatie gaat, neemt die de tijd om zaken op orde te krijgen en richting te geven aan het leven. Ik denk dan altijd: 'sharpen de saw'. Het is soms handiger te stoppen met zagen en de zaag even te scherpen. Daarna kun je weer makkelijker verder zagen. Dat stil staan en reflecteren, soms gedwongen door een handicap of tegenslag is een bijzondere tijd in iemands leven en voor mij interessant om mee te maken.

Heb je bij een amputatie te maken met een rouwproces of is dit een ander proces?

Hoewel sommigen dit als een rouwproces beschouwen, zie ik het als een proces van accepteren en aanpassen. Dat proces valt uiteen in twee onderdelen. Het eerste betreft het leven en leren omgaan met de amputatie en het tweede betreft het omgaan met een chronische handicap. Tijdens de revalidatie duiden we vaak in het technische gedeelte, zoals het omgaan met de prothese. We moeten niet vergeten dat het ook belangrijk is dat de patiënt kan praten over hetgeen hij meemaakt. Dat kan met een psycholoog, een gespecialiseerd verpleegkundige of een maatschappelijk werker, die oog hebben voor de totale context.

In welke fase wordt een professional bij dit proces ingezet?

In de eerste fase draait alles om genezing en opbouw, maar daarna komt een patiënt weer in de maatschappij. Je bent geneigd om de psycholoog bij de eerste fase te betrekken: bij het missen

Accepteren en aanpassen lukt de meeste mensen. De steun en aanmoediging van familie, vrienden of collega's helpt daarbij. Met

- ▶ Een positieve kijk op jezelf;
 - ▶ Vertrouwen in je eigen kracht en je eigen kunnen;
 - ▶ Het maken van haalbare plannen;
 - ▶ Het uitvoeren van die plannen;
 - ▶ Het kennen van je grenzen en het telkens oprekken van die grenzen;
 - ▶ Het incasseren van tegenslagen;
 - ▶ Het uiten van je gevoelens en gedachten;
 - ▶ Het omgaan van sterke gevoelens en impulsen;
- heb je grote kans dat je het voor jou optimale resultaat bereikt.

van een lichaamsdeel, de pijn, de angst. Maar door de stoornis kun je bepaalde dingen niet meer doen, je wordt beperkt in je activiteiten en participatie. In het revalidatiecentrum begrijpt men je, maar in de maatschappij ontmoet je mensen die het anders bekijken. Dat kan allerlei gedachten veroorzaken, die ervoor kunnen zorgen dat je je gaat afsluiten en situaties gaat vermijden. Je gaat bijvoorbeeld niet meer naar buiten, omdat je een aantal keer een vreemde opmerking hebt gekregen. Als je gaat vermijden, is het belangrijk dat je hulp krijgt. Dan is het juist belangrijk dat de professional in deze fase ook ingezet wordt.

Gaan mensen na een amputatie vaak door dezelfde fasen heen in het verwerkingsproces?

Je ziet wel overeenkomsten, maar mensen doorlopen dit zeker niet in een vaste volgorde en op dezelfde manier. Verwerking heeft meestal een 'hobbelig' verloop: je gaat twee stappen vooruit en één achteruit. Iedere fase, van operatie tot terugkeer in de maatschappij heeft zijn eigen typische problemen. De oorzaak van de amputatie speelt ook een rol. Als je een amputatie moet ondergaan omdat je al jaren pijn hebt, dan zul je dit proces anders doorleven, dan als je een amputatie moet ondergaan vanwege

kanker of een ongeval. Verder spelen persoonlijkheid, geslacht, leeftijd, opleiding, situatie en sociale steun een rol in dit proces. De ene persoon kan makkelijker omgaan met verlies dan de andere.

Is accepteren iets definitiefs of fluctueert dat tijdens je leven?

Dat blijft een proces gedurende je hele leven. Er zullen altijd weer zaken zijn waar je tegenaan loopt. Het start met het aanpassen aan het feit dat je een lichaamsdeel moet missen, daarna moet je je aanpassen aan een prothese en daarna moet je je in de maatschappij aanpassen. Accepteren en aanpassen zijn verschillende zaken. Je moet eerst accepteren en vervolgens kun je je aanpassen.

Hoe zie jij het belang van lotgenoten als het gaat om het verwerken van het verlies in de eerste periode?

Lotgenotensteun, al dan niet door een lotgenotencontactpersoon van de vereniging KMK, is heel erg van belang bij operaties waarvoor iemand bewust kiest. Als iemand bewust kan kiezen of hij een lichaamsdeel wil laten amputeren, omdat het bijvoorbeeld ziek is of teveel pijn oplevert, is het belangrijk dat hij met anderen kan praten.

Het nadeel van lotgenotencon- ▶

tact kan zijn dat lotgenotencontactpersonen het leven mooier voorspiegelen, omdat zij vaak degenen zijn die het redden in de maatschappij. Mensen die het moeilijker hebben, worden minder snel lotgenotencontactpersoon. Lotgenotencontact via de patiëntenvereniging vind ik het effectiefst. Met name de jongere patiënten na trauma hebben behoefte aan lotgenotencontact.

Vaak hoor ik van mensen met een amputatie dat het echte verwerken pas begint in de thuissituatie. Hoe kan de ex-revalidant zichzelf helpen?

Zelfmanagement en het vergroten van de veerkracht van revalidanten is gelukkig al tijdens de revalidatie onder de aandacht. Wij bieden de meeste mensen wel de gelegenheid om gebruik te maken van onze expertise na

'Samen sporten, praten of activiteiten ondernemen kan helpen bij het proces van acceptatie.'

ontslag. De vereniging KorterMaarKrachtig kan ook een grote rol spelen. Samen sporten, praten of activiteiten ondernemen kan helpen bij het proces van acceptatie. Verder helpt het je je minder eenzaam te voelen, doordat je met anderen praat die hetzelfde meemaken en dezelfde problemen ondervinden. De herkenning en het idee dat je er niet alleen voor staat zijn de belangrijkste positieve effecten van lotgenotencontact.

De één kan een amputatie makkelijker verwerken dan de ander. Kun je vanuit jouw professie uitleggen waar dat mee te maken heeft?

Verwerking heeft vooral te maken met veerkracht. Met het laatste bedoel ik de kennis en vaardigheden die iemand heeft om over tegenslag heen te komen. Een moeilijke periode eerder in het leven, vooral als deze langdurig is geweest en zich in de jeugd heeft afgespeeld, kan iemand gevoelig maken voor tegenslagen. Iedereen ervaart tegenslag op een andere manier. Steun van anderen en sociale steun is erg belangrijk als je zoiets heftigs moet verwerken. In die zin zie ik ook een grote rol voor de vereniging KorterMaarKrachtig!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

PLIÉ 3
MICROPROCESSOR KNIË

- Duurzamer
- Slimmer
- Waterbestendig
- Maximale schokabsorptie



Plié® 3 MPK en Freedom Agilix™ prothesevoet

Plié 3: robuuster en waterbestendiger dan ooit.

Dankzij een waterdicht batterijcompartiment en gesealde elektronica voldoet de Plié 3 microprocessor gestuurde knie geheel aan de IP67 normering*, zodat gebruikers kunnen genieten van activiteiten in en bij het water. Door de geavanceerde en snelle struikelherstel- en valbeschermingsmodus geeft Plié 3 het vertrouwen en de zekerheid om te bewegen: bij het manoeuvreren in kleine ruimtes, het veranderen van richting en loopsnelheid en het lopen op onverhard en ongelijk terrein. Dit maakt Plié 3 één van de meest veilige knieën binnen zijn vakgebied.

Freedom Agilix™ is een multi-axiale, schokabsorberende flexibele prothesevoet.

Het ontwerp houdt rekening met extra belasting, vermindert wrijving met de stomp en verhoogt het comfort tijdens het lopen op elk terrein. Het ultra-lichtgewicht design biedt gebruikers in mobiliteitsklasse 3 uiterst comfortabele prestaties. De combinatie met Plié 3 zorgt voor een natuurlijk looppatroon.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Freedom Innovations op het gratis servicenummer **00800-2806 2806** of met onze Clinical Trainer Harald Schouten op nummer **06-1586 1856**.

www.freedom-innovations.eu

FREEDOM
INNOVATIONS

*IP67 normering: volledige bescherming tegen stof en geen water indringing indien ondergedompeld (30 min. op 1 m)

© 2016 Freedom Innovations Europe B.V. Alle rechten voorbehouden.

Vrijwillige cliëntondersteuner: iets voor u?

Vereniging KMK en het Centrum Chronisch Ziek en Werk bieden de leden van KMK een gratis trainingsprogramma aan om vrijwillig cliëntondersteuner te worden. Deze vrijwilligers helpen anderen met het aanvragen van voorzieningen en hulp in het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, de WMO. De KMK-leden weten namelijk als geen ander hoe het is om een amputatie te hebben en gebruik te maken van prothesen. Zij hebben al ervaring met het aanvragen van hulp en begeleiding en kunnen die kennis aan anderen doorgeven.

Na afloop van het trainingsprogramma kunt u telefonisch en online mensen te woord staan en ondersteunen, die vragen hebben rondom de WMO. Het belangrijkste uit die ondersteuning: u helpt de ander om in de eigen omgeving hulp te zoeken en daar de juiste stappen te zetten. In iedere gemeente is de toegang tot de WMO en

voorzieningen namelijk anders geregeld.

Tijdens het trainingsprogramma werkt u in een groep

en zelfstandig. We werken aan vaardigheden en bieden instrumenten die u nodig heeft om anderen praktisch te kunnen ondersteunen, ook al zit u niet bij hen aan tafel. U gaat werken aan vier thema's, die allemaal even belangrijk zijn:

- ▶ kennis van de nieuwe WMO;
- ▶ inzetten van uw kennis om anderen te kunnen ondersteunen;
- ▶ (door) ontwikkelen van vaardigheden op computer en laptop: ondersteuning via mail, skype en chat. Daarnaast is er aandacht voor telefonische gespreksvaardigheden;
- ▶ praktische vaardigheden, zoals het ondersteunen bij het (laten) schrijven van een persoonlijk plan voor het keukentafelgesprek, maar ook het meedenken in de hulpvraag die iemand heeft.

U rondt het programma af met een getuigschrift en een volle 'rugzak.'

Hebt u belangstelling? Meld u dan aan via secretaris@kortermaarkrachtig.com. Verdere informatie is te vinden op de website van het CCZW: <http://www.centrumchronischziekenwerk.nl/training-ervaringsdeskundig-clientondersteuner/>



Centrum
Chronisch
Ziek en Werk

Dennis Kamp - de nieuwe regiocoördinator Zuid

Beste leden, ik wil mij graag voorstellen als vrijwilliger/coördinator van de KMK-regio Zuid (de provincies Zeeland, Noord-Brabant en Limburg).

Mijn naam is Dennis Kamp. Ruim 23 jaar geleden is mijn linkerbeen geamputeerd (bovenbeenamputatie). De ontwikkelingen op prothesegebied heb ik altijd met veel belangstelling gevolgd. Als 39-jarige vader van twee dochters en als echtgenoot leid ik een actief leven. Dit bestaat uit activiteiten met het gezin, ons drukke sociale leven en mijn baan als docent scheikunde.

Binnen de vereniging KMK wil ik (nog niet) geamputeerden helpen om te gaan met de prothese en informatie te geven over procedures en vergoedingen.



POST!

Wilt u ook iets met de lezers delen? Mailt u dan naar redactie@kortermaarkrchtig.com.
Schrijven kan natuurlijk ook: Postbus 1242, 3500 BE Utrecht.

Beste lezers,

We ontvangen de laatste tijd veel post van u. Dat is geweldig, omdat het ons een signaal geeft dat het blad gelezen wordt en reacties oproept. Ook bereiken ons de laatste tijd vragen over de manier waarop het blad gemaakt wordt. In dit nummer leggen we u dat graag uit.

Alles start met het contact met het bestuur. Samen bepalen we de koers van het blad. In het blad vindt u een aantal vaste rubrieken, die we regelmatig tegen het licht houden. De redactie vergadert elk kwartaal voorafgaand aan een nieuw nummer. De vaste rubrieken worden ingedeeld en de taken worden verdeeld. Aan de regiocoördinatoren

wordt gevraagd om kopij aan te leveren. Daarna volgen een paar intensieve maanden. We interviewen, reizen, maken teksten, leggen contacten en werken aan het bijschaven van tekst en beeldmateriaal.

We werken met een aantal vaste columnisten, waaronder professor Geertzen, professor van der Sluis, revalidatiearts Erwin Baars, orthopedisch technoloog Jeroen Olsman en juriste Karen Koller. Edwin de Wolf, manager bij Orthopedietechniek Aardenburg en zelf ook beenprothesedragers, werkt met ons samen door aan de rubriek Tips & Tricks.

Natuurlijk kunnen we geen blad maken zonder inzendingen van leden. Dus heeft u iets interessants gelezen, wilt u

*'Kort&Krchtig!
wordt gemaakt
door en voor lezers!'*

geïnterviewd worden? Heeft u een idee of een tip? Wilt u een artikel schrijven? Bent u het niet eens met iets dat geschreven staat? Mail of schrijf ons als-tublieft! Uw inzendingen worden gelezen en na redactie geplaatst. Natuurlijk is er altijd een beperkte ruimte en zullen we keuzes moeten maken. Zo is er voor elke rubriek een aantal woorden beschikbaar, zodat we ingezonden stukken soms moeten inkorten. Daarover is altijd overleg met de auteur! Laat u vooral niet tegenhouden actief deel te nemen aan het maken van 'Kort&Krchtig!'

CAROLINE VAN DEN KOMMER EN HARRY DIETZ

36

KORT!



Mariusz Kedzierski: tekenaar zonder handen

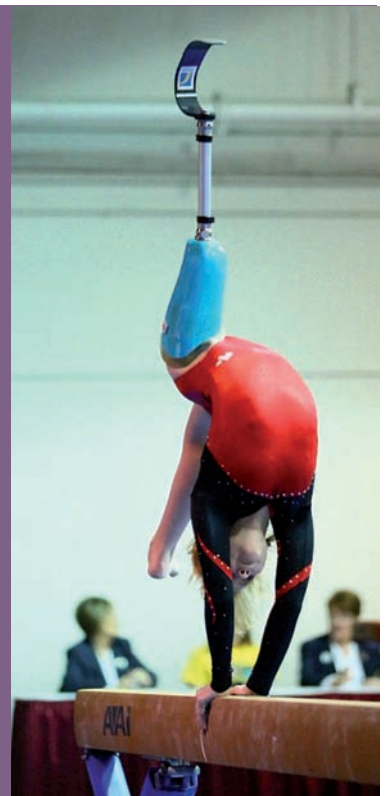
Mariusz Kedzierski is een Poolse kunstenaar die de hele wereld rondreist om zijn talenten te tonen en om te laten zien dat het onmogelijke niet bestaat. Mariusz maakt prachtige getekende hyperrealistische portretten en dat terwijl hij zonder handen geboren is.

Facebook: <https://www.facebook.com/MariuszKedzierskiArt/>
Google: Mariusz Kedzierski

Kate Foster

Op 11-jarige leeftijd werd bij Kate Foster een tumor ontdekt, waardoor zij haar linkerbeen verloor. Dat was het einde van haar turncarrière, dacht zij. Het verliep echter anders, want haar turncoach stimuleerde haar om, mét haar beenprothese, toch te blijven turnen. Haar verhaal werd twee jaar later verfilmd en op YouTube geplaatst. Inmiddels is de video meer dan 10 miljoen keer bekeken.

www.facebook.com/Good-MorningAmerica/videos/10153461689587061



Verzekerd op vakantie?

Europese zorgpas

Het bestuur van KMK krijgt regelmatig de vraag of een prothese tijdens vakanties verzekerd is. De bestuursleden gingen er blindelings vanuit dat dat het geval is, maar onlangs kregen we te horen dat bij verzekeraar Achmea de prothese niet meeverzekerd is. We vroegen onze hulpmiddelenadviseur Ir. Theo Bougie om één en ander uit te zoeken. Het blijkt nog best een ingewikkeld verhaal te zijn!

Voordat u op vakantie naar het buitenland gaat, kunt u het beste een Europese Zorgpas (European Health Insurance Card, EHIC) of zorgformulier aanvragen. Met de EHIC hebt u recht op spoedeisende hulp in een groot aantal landen. Ook voorkomt deze zorgpas dat u de ziekenhuisrekening moet voorschieten. Elke verzekerde die tijdelijk naar het buitenland gaat voor vakantie of werk, kan kosteloos een EHIC krijgen van de eigen zorgverzekeraar. In het Verenigd Koninkrijk kun je - indien medisch noodzakelijk - kosteloos geneeskundige hulp krijgen via de National Health Service (NHS); hiervoor hebt u wel een Nederlands paspoort nodig. Voor een aantal landen is de EHIC niet voldoende, maar hebt u een speciaal zorgformulier nodig. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

Theo Bougie: De rechten die zijn geformuleerd in het basispakket van de Zorgverzekering hebben betrekking op het verstrekken alsmede repareren, vervangen of aanpassen van een verstrekt hulpmiddel. Het hulpmiddel wordt namelijk niet alleen verstrekt, maar moet te allen tijde een functionerend hulpmiddel zijn. Hierbij is geen beperking ten aanzien van gebruik in Nederland of buitenland. Dus de vraag of reparatie in het buitenland onder de verzekering valt, is altijd te beantwoorden met een 'ja'.

Eigendom/buikleen

In de praktijk is hierop voor verzekerden een heleboel af te dingen. Prothesen werden tot nu toe eigenlijk alleen in eigendom van de gebruiker verstrekt. Daar is echter de laatste jaren verandering in gekomen bij o.a. VGZ en Achmea. Zij verstrekken bepaalde prothesen in bruikleen. De verzekeraar blijft dan eigenaar - met soms weer eigendomsrechten bij de leverancier/fabrikant/importeur. De eigenaar moet zorgen voor verzekering, maar kan deze verplichting recht-voor-zijn-raap in het contract met de leverancier doorzetten. Bij met name bruikleenverstrekking kan de verzekeraar hier heel 'creatief' mee omgaan.

Hoe de verzekeraar dit invult, kan per verzekeraar anders zijn; het wettelijk recht is voor iedereen gelijk echter de invulling is aan de individuele verzekeraar, c.q. polis! Hoe het geregeld is, staat in het (hulpmiddelen)reglement van die verzekeraar en het leverancierscontract.

Ik heb het hulpmiddelenreglement van Achmea bekeken. Hierin staat dat het onderhoud deel uitmaakt van het leverancierscontract. Er staat dus dat u bij uw eigen leverancier terecht moet die de prothese geleverd heeft. Artikel 2.6 gaat over niet-gecontracteerde leveranciers. Ik kan me goed voor-

stellen dat u tijdens een vakantie in het buitenland hiervan gebruik zult moeten maken. In dat artikel is opgenomen dat er - afhankelijk van de polis - verschillende percentages vergoeding worden gegeven op de normaliter gecontracteerde tarieven. U betaalt dan de kosten dus uit eigen beurs en declareert later bij de verzekeraar die een deel terugbetaalt. Met een EHIC (zie kader) hoeft u zelf niet te betalen maar worden de kosten later verrekend met uw verzekeraar. Het reglement stelt ook dat in het geval van een niet-gecontracteerde leverancier altijd vooraf contact met de verzekeraar nodig is.

Het wordt echt complex als een in bruikleen verstrekt hulpmiddel helemaal stuk gaat en terstond vervangen moet worden. U koopt op dat moment bij een niet-gecontracteerde leverancier waardoor u slechts een deel terugkrijgt! Maar u moet het oude apparaat wel inleveren omdat de verzekeraar eigenaar is. Let op: de beschreven situatie geldt voor protheseverstrekking vanuit het basispakket van de Zorgverzekering en kan anders zijn voor prothesen verstrekt vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Mijn advies aan de leden van KMK is:

- ▶ neem altijd contact op met uw eigen leverancier;
- ▶ indien deze niet duidelijk is ten aanzien van hoe te handelen, neem dan contact op met de eigen verzekeraar. Check bij de verzekeraar de procedure en het terugbetalingspercentage zodat u later niet verrast wordt.

IR. THEO BOUGIE, BRT-ADVIES, WWW.BRT-ADVIES.NL;
THEO.BOUGIE@BRT-ADVIES.NL

Oproep voor KMK-leden

Wat zijn uw ervaringen met uw verzekeraar en de vergoeding van schade aan prothesen tijdens de vakantie? Hoe is het bij u geregeld? Wij horen het graag: redactie@kortermaarkrachtig.com

Second opinion



‘Door de second opinion heb ik het vertrouwen in mijn eigen lijf weer terug.’

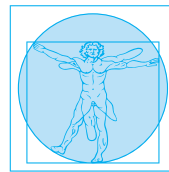
Gerrit Boerhof heeft een administratie- en belastingadvieskantoor in Hattem en komt sinds januari 2012 bij De Hoogstraat Orthopedietechniek. Hij wilde graag beter lopen, met minder pijn en het liefst zonder krukken. Inmiddels heeft hij een nieuwe koker, is zijn prothese beter uitgelijnd en loopt hij weer zonder pijn én zonder krukken.

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

- 030 258 1811
- www.dehoogstraatorthopedietechniek.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 Harry Dietz
redactie@kortermaarkrchtig.com

Vaste medewerkers: Erwin Baars, Jan Geertzen, Karen Koller, Jeroen Olsman, Dirk Ruitenbeek, Corry van der Sluis, Edwin de Wolf

Vormgeving: John de Vries, Vriedesign, Tiel

Druk: Grafisch Bedrijf Crezée

Fotografie: Coverfoto en interview Michael Kooren

Aanleveren kopij: De eerstvolgende uitgave van Kort & Krachtig! verschijnt rond 1 september 2016. Kopij kan tot 7 juli 2016 worden aangeleverd bij:
redactie@kortermaarkrchtig.com

Adverteren: Vragen over mogelijkheden 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 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.



V!GO is... **expertise**

De beste fitting... bel V!GO

ottobock.

Voor uw gevoel van veiligheid

Kenevo

Quality for life

Er zijn situaties waarin het bijzonder belangrijk is om zekerheid te hebben. Dit is meestal het geval als u pas een amputatie hebt ondergaan. Stabiliteit en veiligheid spelen dan een cruciale rol. Daarom hebben we de Kenevo ontwikkeld.

De Kenevo beschikt over onze laatste technologie en heeft een unieke **struikelherstelfunctie**, voor nog meer veiligheid.