

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 3 | nr. 12 | december 2016

Actief! Mary Hellings

Nieuwe prothesekokers!

Sport! Paralympics

Post! Verzekeringen



Elke van Achterberg
**‘Niemand
geloofde mijn pijn’**

Voor elkaar!



Joke van de Wetering

'Met prothese voel ik me fysiek completer.'

Joke heeft in 1998 een motorongeluk gehad en verloor daarbij haar been. Joke wil graag een prothese om zich weer 'compleet' te voelen. Daarom vindt ze het belangrijk dat haar prothese er zo mooi mogelijk uitziet en tegelijkertijd functioneel is.

De wensen van onze klanten vertalen in een goede en mooie prothese; dat is onze kracht!



Rijndam
Orthopedietechniek

De kracht van de aanpassing

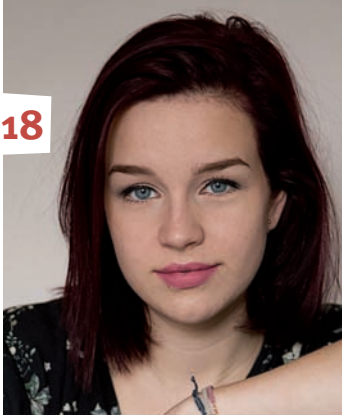
INHOUD!



14 *ACTIEF!*
Mary Hellings

INTERVIEW! **18**

Elke van Achterberg



26 **De jungle van de zorgverzekeraars**

EN VERDER:

- 4 Voorwoord Dirk Ruitenbeek / Kort
- 5 Rondom armen - Nieuwe prothesekokers 2
- 6 Van de redactie / Contact
- 7 Kort
- 9 Uit de praktijk
- 11 Verenigingsnieuws
- 13 Post
- 17 Internationaal
- 23 Column Sandra / Verenigingsnieuws
- 24 Rondom armen - Aan het werk met een korte arm
- 25 Sport
- 29 Kort / Rechten
- 31 Producten
- 33 Vraag en antwoord

VOORAF!

Verende krukken en behulpzame collega's



Eind september van dit jaar bezocht ik met vijf collega's het wereldcongres van de AOPA (American Orthotic & Prosthetic Association) in Boston. Het wereldcongres bestaat uit een beurs waarop de nieuwste producten en technologieën te zien zijn op het gebied van orthesen en prothesen, gecombineerd met een programma met lezingen en workshops.

De uitdaging voor deze reis zat hem voor mij voornamelijk in het me verplaatsen van A naar B. Vliegvelden en beurshallen zijn groot en de afstanden voor een prothesegebruiker immens. Tijdens een vorig congres had ik een Segway mee, maar dit keer behoorde dat niet tot de mogelijkheden: vliegtuigmaatschappijen verbieden Segway's in het laadruim omdat de accu's ontploffingsgevaar met zich meebrengen. Ik heb me nog even verdiept in elektrische steppen als alternatief vervoermiddel, maar ook die dingen hebben een accu die kan ontploffen... En wat een gedoe zou het meenemen van zo'n apparaat weer geven bij de veiligheidscontrole en douane. Nee dus. Ook geen step.

Voor mijn collega's is zo'n congres niets meer of minder dan een paar dagen lekker 'wandelen' en nieuws opsnuiven. Hen lastigvallen met mijn gebrek aan mobiliteit zag ik niet zitten. Daarom heb ik me gestort op de wereld van de supersonische elleboogkrukken. En ik vond er een paar! Ze zien er goed uit en hebben een dop met vering! En daarvan heb ik genoten.

De combinatie van verende krukken en zeer behulpzame collega's is me goed bevallen en is voor herhaling vatbaar! Mijn collega's boden hulp, nog voordat ik het kon vragen en mijn krukken brachten me zonder pijn van A naar B. Zo ben ik die zeven dagen, bestaande uit - voor mij eindeloze - wandelingen in beurshallen en op vliegvelden en veel trappen in metrostations heel goed en zonder wondjes en problemen doorgekomen en ben ik vooral trots op alle kilometers die ik met die krukken heb kunnen maken! En dat waren er in 7 dagen maar liefst 28! Trots op mezelf dus! Maar zeker zo trots op de bedenker van de 'verende kruk' en mijn behulpzame collega's!

'De combinatie van verende krukken en zeer behulpzame collega's is me goed bevallen.'

Vuurwerk



Als dit blad bij u op de deurmat valt is het einde van het jaar 2016 al weer in zicht. Een jaar waarin we als vereniging weer flink wat stappen gezet hebben. Ik ga in dit voorwoord niet in detail terugkijken op wat wij het afgelopen jaar hebben gedaan, maar wel naar wat wij dit jaar hebben laten liggen in mijn ogen.

Er wordt op dit moment veel geklaagd over de slechte vergoedingen van beenprothesen en protheseonderdelen door de zorgverzekeraars; dat men niet krijgt wat gewenst of zelfs noodzakelijk is. Ik heb de afgelopen maanden verschillende malen een oproep gedaan aan onze leden om misstanden te melden, zodat ik goed voorbereid en met argumenten op pad kon gaan langs de zorgverzekeraars. Ik had daar graag wat vuurwerk voor jullie gemaakt. Zodat de verzekeraars gaan doen wat ze beloven, zodat de vergoedingen voor onze leden wat transparanter worden en om er voor onze leden uit te halen wat nodig en/of gewenst is. De praktijk is echter dat er veel klaagzangen zijn onder beenprothesedragers, maar dat er geen officiële meldingen worden gedaan bij de vereniging of de zorgverzekeraars. Zo staan we met de rug tegen de muur en kunnen we ons niet gezamenlijk sterk maken richting zorgverzekeraars. Vanwege het ontbreken van officiële meldingen heb ik geen vuurwerk kunnen maken, omdat simpelweg de argumenten ontbreken. Ik hoop dat we hier met elkaar stappen in gaan zetten komend jaar!

'Ik had daar graag wat vuurwerk voor jullie gemaakt!'

Op oudjaarsavond is er ook vuurwerk. Voor de één is dat plezier en voor de ander soms een nachtmerrie. Elk jaar vallen er weer veel gewonden. Vaak gaat dit om oogletsel, maar ook hand- en beenletsel komen veelvuldig voor. Enkele leden van de vereniging KMK kunnen daarover helaas meepraten. Ik hoop dan ook dat u tijdens de jaarwisseling voorzichtig bent bij het afsteken van, of het kijken naar vuurwerk!

Ik wens u alvast een veilige en gezonde jaarwisseling toe!

DIRK RUITENBEEK, VOORZITTER

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

Edwin de Wolf: onoverwinnelijk

In mei 2017 vindt in Kaapstad, Zuid-Afrika, het 16e ISPO-wereldcongres plaats. De IC2A, de koepelorganisatie van Europese patiëntenverenigingen van mensen met een amputatie, presenteert tijdens de openingsceremonie een 'Inspirational Lecture'. Aan alle leden van de IC2A werd gevraagd om een nominatie daarvoor in te dienen. Er werd gevraagd om een prothese- of orthesegebruiker aan het woord te laten die heeft laten zien dat het leven niet ophoudt bij het missen van een arm of been. KMK heeft voor deze nominatie Edwin de Wolf geselecteerd vanwege de inspirerende manier waarop hij zijn leven heeft vormgegeven na zijn ongeval tijdens een missie in Srebrenica. KMK heeft de film 'Invictus' ingezonden waarin Edwin uitgebreid zijn verhaal vertelt. Als deze film wordt geselecteerd, mag Edwin tijdens het ISPO-congres een lezing geven. Dan komt onze vereniging flink in beeld! De film is gemaakt door Studio Hersenstal in Utrecht. Script: Caroline van den Kommer, in samenwerking met Dirk Ruitenbeek en Edwin de Wolf en al te bekijken op de site van KMK: www.kortermaarkrchtig.com/invictus/



Facebookgroep

De Facebookgroep 'World of Protheses and Prosthetics', waarover we in het septembernummer een stukje schreven, heeft inmiddels haar naam én haar voertaal gewijzigd. Het is een Duitstalige groep geworden onder de naam 'Welt der Prothesenträger'.

<https://www.facebook.com/groups/27829667102/>

Nieuwe prothesekokers-2

Instrumentmakers blijven steeds zoeken naar de beste manieren om een prothese en protheseonderdelen te maken. ‘Maatwerk’ is het devies. In het vorige nummer van ‘Kort&Krachtig!’ werd de nieuwe prothesekoker van OIM Orthopedietechniek beschreven. In dit nummer presenteren we de nieuwe open fitting prothesekoker van De Hoogstraat Orthopedietechniek. We vroegen orthopedisch instrumentmaker Nico Kamp naar de manier waarop het proces van de nieuwe koker zich heeft ontwikkeld.

De gangbare manier van fitten van een armprothese brengt een aantal problemen met zich mee. ‘De prothese is te zwaar’, ‘De koker zit niet lekker en hij zweet en stinkt’ zijn veelgehoorde klachten van prothesegebruikers. Naar aanleiding daarvan is de TU-Delft in het verleden aan de slag gegaan om een kokerfitting te ontwerpen die comfortabel zit en functioneel is. Het resultaat daarvan was de zogenoemde ‘Wilmer open fitting’. De voordelen van het Wilmer-principe ten opzichte van de conventionele manier van fitten waren veelbelovend. De fitting ventileert goed, is eenvoudig aan te trekken en weer af te doen en er zijn ondanks de bewegende mechanische delen weinig technische ongemakken.

Cosmetiek

Ondanks de goede resultaten op functioneel en comfortabel niveau waren er binnen De Hoogstraat Orthopedietechniek vanwege de cosmetisch minder fraaie uitstraling weinig mensen die deze vorm van kokerfitting kozen. We zijn toen



gaan kijken naar een soortgelijke manier van fitten waarbij er rekening gehouden is met het cosmetische aspect van de open-fittingstechniek. Het systeem was eenvoudig uitgevoerd, functioneel en fraai. Echter ook deze techniek had een nadeel ten opzichte van de oorspronkelijke Wilmer open fitting. De condylenbeugel (de achterste beugel aan de prothese) gaf minder stevigheid. Dit was voor sommige mensen prettig, maar voor veel mensen ook weer niet.

Prototype

Vervolgens is er gewerkt aan een kruising tussen de Wilmer open fitting en de open fitting die bij De Hoogstraat Orthopedietechniek was ontwikkeld. De voordelen van beide uitvoeringen werden gecombineerd en eventuele nadelen werden omzeild. Er werd een prototype gemaakt dat in eerste instantie goed zat. Wel waren er verbeterpunten aan het systeem, zoals het wegwerken van scherpe randen. Ook de condylenbeugel vereiste extra aandacht, omdat deze fitting geen zachte binnenvoering heeft. Na goede feedback van onze cliënten en verschillende aanpassingen aan de fitting, hebben we op dit moment een goede en fraaie variant op de bestaande Wilmer open fitting.

Het resultaat



Reparaties

Een bijkomend voordeel zijn de reparaties. In het oude systeem was het repareren van een defect ratelsysteem erg lastig, omdat de prothese in één geheel was gemaakt. In het door ons ontwikkelde systeem kan het binnenwerk eenvoudig van de buitenkant worden gescheiden. Hierdoor zijn reparaties gemakkelijker en sneller uit te voeren.

Uw zorgverzekeraar in 2017

De afgelopen maanden hebben we veel post gekregen van lezers die zich zorgen maken over de vergoedingen van de zorgverzekeraars. Prothesedragers laten zich steeds beter informeren en ontdekken dat de zorgverzekeraars meer macht hebben dan ze in eerste instantie dachten. Lang-

*'We wensen u
veel sterkte*

*met het maken
van een keuze!'*

zamerhand prikken zij door leuzen heen als: 'complete dekking', 'wij zorgen voor kwaliteit van leven'. Mary van Dijk, actief lid van KMK, voerde de afgelopen maanden gesprekken met prothesedragers, orthopedisch instrumentmakers, bestuursleden van KMK en de brancheorganisatie. De inhoud van deze gesprekken heeft ons doen beseffen dat we met elkaar aan de slag moeten om onze stem meer te laten horen richting de zorgverzekeraars!

Foto: Plusonline



De resultaten uit het onderzoek van Mary van Dijk onder de lezers en voortrekkers in het land, gecombineerd met de post die wij hierover ontvingen, vindt u in dit magazine. Doe er uw voordeel mee. Want ook u kunt aan het eind van dit jaar weer overstappen naar een andere zorgverzekeraar. We wensen u veel sterkte met het maken van een weloverwogen keuze! En dat dat niet makkelijk is, daarvan zijn we ons maar al te zeer bewust!

De redactie

**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:

KorterMaarKrachtig
Postbus 1242
3500 BE Utrecht

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

Bestuur

Voorzitter: **Dirk Ruitenbeek**
voorzitter@kortermaakrchtig.com

Penningmeester: **Stefano Vogt**

penningmeester@kortermaakrchtig.com

Secretaris: **Henk van der Pol**

secretaris@kortermaakrchtig.com

Bestuursleden algemeen:

Sepholine Lohman
bestuurslid1@kortermaakrchtig.com

Nadine Donders

bestuurslid2@kortermaakrchtig.com

Jan Vytopil

bestuurslid3@kortermaakrchtig.com

Siebe Doop

bestuurslid4@kortermaakrchtig.com



KORTER MAAR KRACHTIG

Regiocoördinatoren

Regio Noord (Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel)

Vacature

rcnoord@kortermaakrchtig.com

Regio West (Noord-Holland, Zuid-Holland)

Ineke Hoogwerf

rcwest@kortermaakrchtig.com / 0186 617687

Regio Oost (Gelderland, Utrecht, Flevoland)

Ronald Gerrits

rcnoord@kortermaakrchtig.com / 06 5069 6369

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)

Dennis Kamp

rczuid@kortermaakrchtig.com / 06 2453 1205

Ledenadministratie: **Marianne van der Aa**

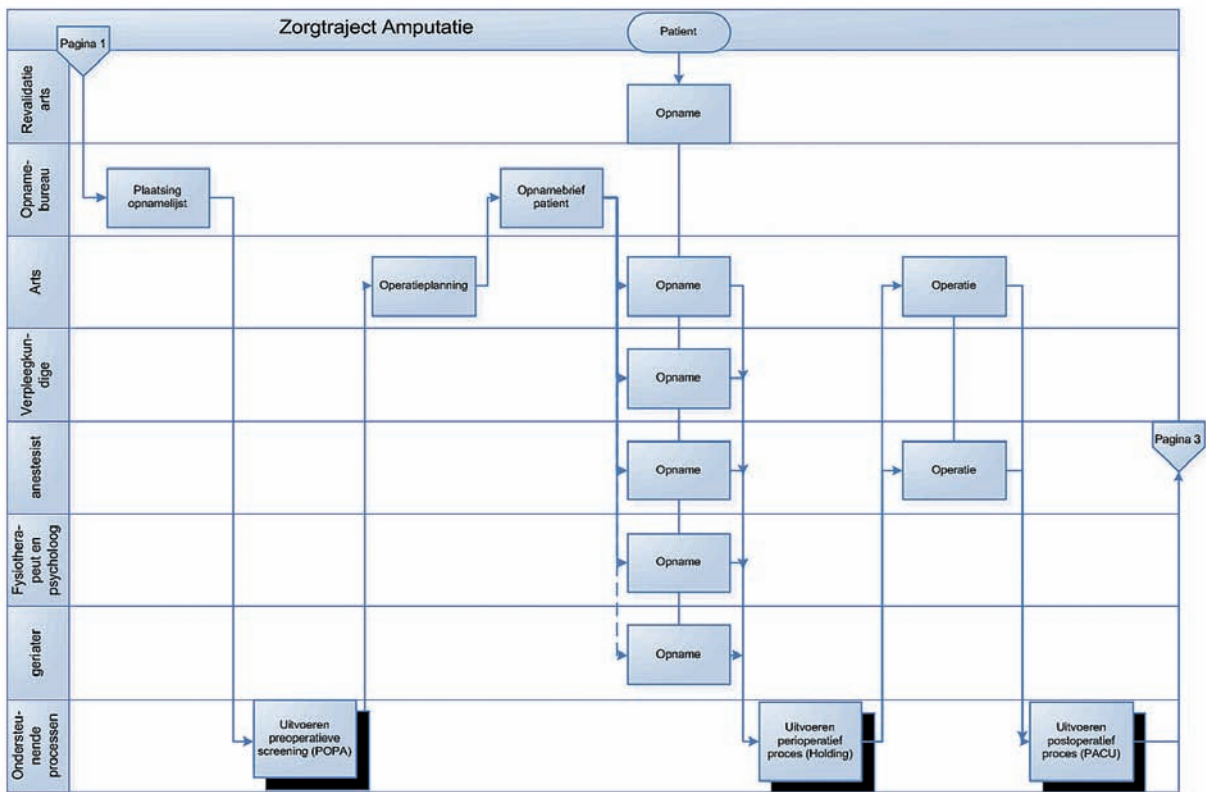
leden@kortermaakrchtig.com

Website: www.kortermaakrchtig.com

Forum: forum.kortermaakrchtig.nl

Redactie K&K: redactie@kortermaakrchtig.com

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



Zorgtraject UMCG

Een van de pagina's uit het zorgtraject



Onder leiding van prof. dr. Jan Geertzen is in het Universitair Medisch Centrum Groningen het afgelopen jaar hard gewerkt aan een zogenoemd 'zorgtraject'

rond amputatiepatiënten. Het totale proces van indicatiestelling tot en met het ontslag uit de revalidatiezorg is in kaart gebracht. Alle disciplines - en dat zijn er nogal wat! - zijn bij het opstellen van het zorgtraject betrokken geweest: revalidatieartsen, chirurgen, anesthesiologen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen en administratief medewerkers. Ook twee ervaringsdeskundigen zaten in de werkgroep.

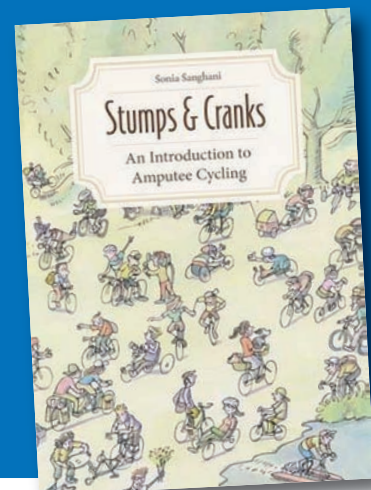
Het doel van het zorgtraject is om de zorg voor de patiënt nog meer te verbeteren en de mogelijke risico's in beeld te brengen.

Als er besloten is om een amputatie uit te voeren, dan moeten er talloze stappen gezet worden om de operatie en de revalidatie goed te laten verlopen. Het is vooral belangrijk dat de overgangen van de ene processtap naar de andere goed verlopen. Als alle betrokkenen zich aan de afspraken en protocollen houden, is de kans op fouten minimaal.

Het zorgtraject van het UMCG kan uiteraard ook door andere ziekenhuizen en revalidatiecentra gebruikt worden om de zorg voor hún amputatiepatiënten te verbeteren. De betreffende documenten kunnen bij het secretariaat van het UMCG worden opgevraagd. Professor Geertzen is altijd bereid om aan collega's een toelichting te geven.

Stumps and Cranks: fietsen met een prothese

In september verscheen het boek 'Stumps and Cranks', samengesteld door Sonia Sanghani. Zij heeft een beenprothese en wilde een paar jaar geleden beginnen met fietsen. Ze kon echter niet zo veel goede informatie vinden en besloot daarom zelf een boek te schrijven. Het resultaat is 'Stumps and Cranks: An Introduction to Amputee Cycling'. Het is een Engelstalig boek vol verhalen en ervaringen van ruim vijftig beginnende en ervaren fietsers met een been- of armamputatie uit alle delen van de wereld met allerlei soorten fietsen: wheely's, tricycles, handbikes, tandems, elektrische fietsen enzovoorts. Allemaal mensen die een passie voor fietsen hebben en op die manier meer mobiliteit en meer zelfstandigheid hebben gekregen. Het boek staat vol praktische tips, verhalen en foto's. Het is te bestellen bij Bol.com en kost € 32,95 (E-book: € 25,99).



“Het was 9 oktober 2012. Die datum vergeet ik nooit meer. Ik was mijn vrachtwagen aan het lossen bij een mengvoederfabriek in Friesland. Daarbij kwam mijn linkerhand in de losinstallatie. Twee vingertoppen raakte ik kwijt. Twee jaren van ondraaglijke pijn volgden. Ik kreeg namelijk posttraumatische spierdystrofie (CPRS) in mijn twee vingers en dat sloeg door naar mijn linkerhand. De twee aangedane vingers werden geamputeerd, allerlei therapieën in verschillende ziekenhuizen volgden, maar niets kon me van die pijn afhelpen. Uiteindelijk was de keuze: of zo doorlopen of amputatie van mijn linker onderarm. Natuurlijk een erg drastische ingreep, maar de enige optie die er, in overleg met het handenteam UMCG en prof. dr. Corry van der Sluis, nog was. En zo is het door het plastisch chirurgisch team uitgevoerd.

“IK GA VOOR MIJN EIGEN ZELFREDZAAMHEID”

Peter ter Keurs

In het UMCG kwam ik voor het eerst in contact met Johan Horst en Theo Schaaphok, twee orthopedisch adviseurs van OIM Orthopedie die mijn armprothese zouden aanmeten en maken. Ik was een moeilijke klant door die dystrofie. Het volume van mijn stomp wisselde enorm waardoor het erg lastig was een passende koker te maken. Een hele uitdaging voor Johan en Theo.

In de periode net voor mijn amputatie was ik in contact gekomen met Bert Pot. Hij was de eerste prothesedragers in Nederland met een bionische hand. Dat gaf me inzichten in wat er allemaal mogelijk was. In eerste instantie waren er veel problemen om een hand te vinden die bij me paste. Bert was demopatiënt van een nieuw model dat op de markt was; De I-Limb Revolution. Hij was er zo tevreden over, dat ik er enthousiast over werd. In de zomer van 2015 kreeg ik toestemming van de zorgverzekeraar voor de nieuwe I-Limb Quantum; deze hand bevalt me erg goed. Ik merk wel dat ik nog erg voorzichtig ben; vooral bij het uitvoeren van zware klussen. Daarom ben ik bezig om voor het grovere werk een haak aan te vragen.

Mijn stompvorm is nog steeds een probleem. Door de dystrofie die af en toe opspeelt, blijft die erg gevoelig en verandert hij steeds in volume. Johan, Theo en ik hebben samen gezocht naar de juiste fitting en hebben we een passende vinding gedaan. Sinds kort draag ik nu een armprothese met open fitting die ik zelf op maat kan schuiven en vastdraaien. Ideaal!”

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.

Grens

Er is toestemming! Eén van mijn patiënten is dolblij dat de zorgverzekeraar zijn aanvraag voor een multi-articulare prothese-hand heeft goedgekeurd. Deze hand heeft niet alleen een beweegbare duim en wijsvinger, maar ook de andere vingers hebben een zekere mate van beweeglijkheid. Aan de aanvraag van dit technologische hoogstandje was een intensieve proefperiode voorafgegaan, waarin meneer drie prothesehanden twee weken thuis had uitgetoetst. Na alle voors en tegens afgewogen te hebben, had hij samen met het revalidatieteam voor deze specifieke hand gekozen.

Hij ging voortvarend aan de slag met zijn prothese, deed boodschappen en tilde daarbij op een gegeven moment een kratje. Daarbij raakte zijn hand bekneld in het handvat. De handschoen vertoonde een scheurtje, maar de prothese functioneerde nog goed. De volgende dag ging meneer zijn oprit vegen. Groot was zijn verbazing toen er een paar vingers van zijn prothese afknap-

ten. De reparatie duurde een aantal weken en meneer was letterlijk en figuurlijk weer onthand.

Veel patiënten zijn blij met de multi-articulare handen vanwege de functies van duim en vingers. Het

oppakken van kleine voorwerpen, het betrouwbaar kunnen vasthouden van bekers of het dragen van een dienblad met behulp van de beweegbare duim, zijn enkele van de door patiënten genoemde voordelen. De multi-articulare handen hebben al 10 jaar geleden hun intrede gedaan. Langzamerhand is er een substantieel aantal personen dat een dergelijke hand gebruikt. Hierdoor weten we dat de nieuwe technologie ook een keerzijde heeft: de kwetsbaarheid van de handen en de handschoenen. Regelmatige defecten leveren veel frustratie op en hoge kosten.

Overleg met andere teams in het land leerde ons dat vrijwel alle teams tegen deze problemen aanlopen. De multi-articulare prothesehanden blijken minder geschikt voor actieve patiënten met (zwaar) handbelastende werkzaamheden. De vooruitgang van de soms onbegrensde lijkende technologie heeft daarmee voorlopig toch een grens bereikt.

PROF. DR. CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG



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

Paralympische spelen Rio 2016

Van 7 t/m 18 september 2016 werden in het Braziliaanse Rio de Janeiro de Paralympische Spelen gehouden. Ik mocht daar enkele dagen bij aanwezig zijn. Met een afdelingsdelegatie van het UMCG vertrok ik naar de bijzondere stad Rio de Janeiro. Daar mochten wij enkele rolstoelbasketbalwedstrijden en rugbywedstrijden bijwonen, maar vooral een aantal atletiekwedstrijden. De wedstrijden vonden plaats in de sportcomplexen waar ook de Olympische Spelen gehouden werden.

Het was één groot feest.

Nederlanders wonnen op alle vlakken medailles. Wij waren onder andere aanwezig bij het winnen van de gouden medaille door Marlou van Rhijn (atletiek), de bronzen medaille van Kenny van Weeghel (atletiek) en de zilveren medaille van Ronald Hertog (verspringen). Nederland bleek uiteindelijk het allersterkste kleine land in Rio te zijn, met een totaal van 62 medailles.

Wat was het een prachtig spektakel! Dit had vooral ook te maken met het grote enthousiasme van de Braziliaanse supporters. De sluitingsceremonie, waarbij een grote Nederlandse equipe aanwezig was, was een feest dat je kunt vergelijken met het optreden van De Toppers in de Arena. Er was vuurwerk, er waren lichtshows, bijzondere zangers en zangeressen. Niets was teveel.

Terugkijkend kan ik zeggen dat het hele evenement voor mij een grote inspiratiebron was. Ik heb heel veel topprestaties kunnen aanschouwen. Ik hoop dat het thema sporten en bewegen, dat nu in veel revalidatiecentra een speerpunt is, een aanzet zal zijn tot nog betere prestaties in Tokio 2020. Ook daar hoop ik weer aanwezig te zijn.

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

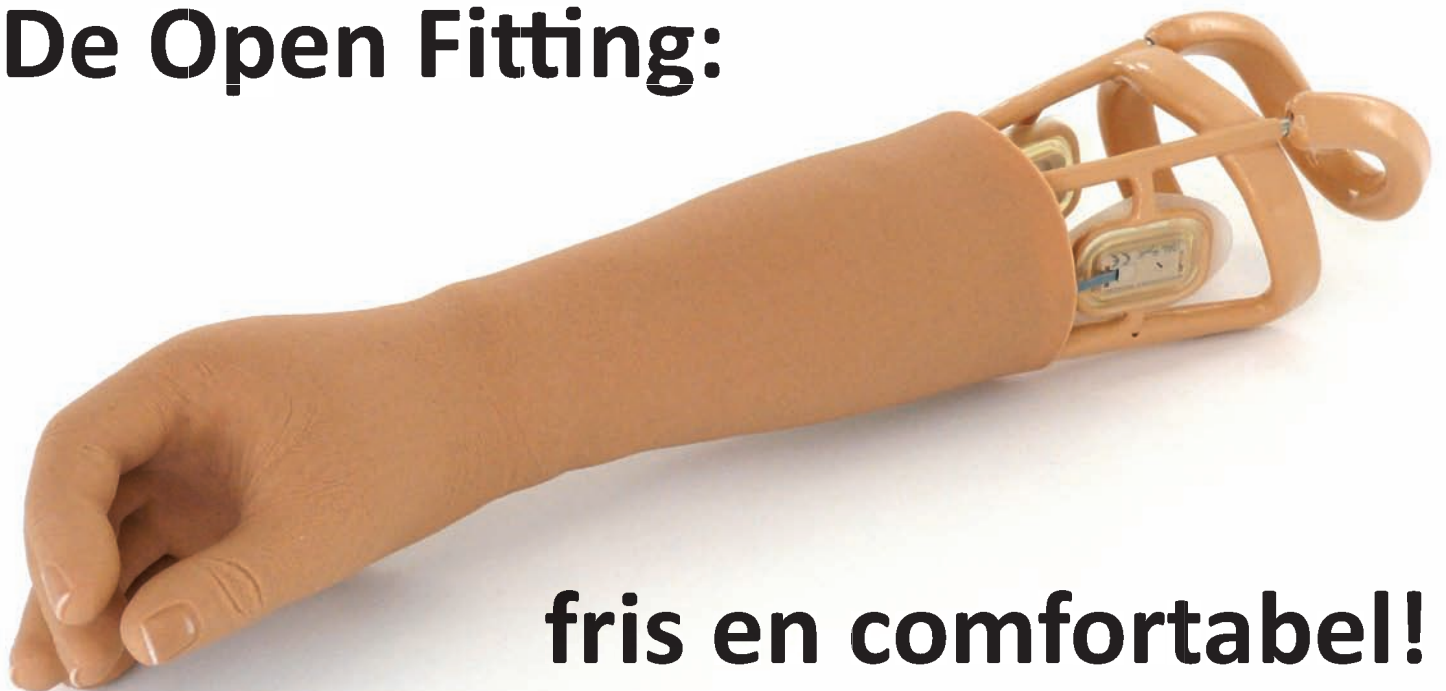
*'Het hele
evenement
was voor
mij een ware
inspiratiebron.'*

*'Regelmatige
defecten leveren
veel frustratie op
en hoge kosten.'*

Transpiratie is verleden tijd!



De Open Fitting:



fris en comfortabel!

www.delftprosthetics.nl



Lotgenotencontact en netwerken

Ineke Hoogwerf is sinds 2014 de regiocoördinator van KMK in de regio West (Noord- en Zuid-Holland). Zij is een actieve 'netwerkster' en probeert waar mogelijk en met veel enthousiasme de vereniging KorterMaarKrachtig 'op de kaart te zetten'. Hieronder vertelt ze over haar ervaringen.

'Het werk als regiocoördinator was voor mij een sprong in het diepe. Ik wist niet zo goed waar ik aan begon, maar ik ben er steeds meer ingerold. Ik heb me vooral gericht op het netwerken. Het is voor KMK belangrijk om bekend te worden bij de revalidatiecentra en bij de orthopedische bedrijven. We hebben elkaar nodig. De medewerkers van de revalidatiecentra en van de bedrijven zien steeds meer in, dat voor mensen die net een amputatie hebben ondergaan, het contact met lotgenoten ontzettend belangrijk is. Ik denk dat het voor iemand die pas een amputatie heeft meegemaakt, belangrijk is om zichzelf een doel te stellen. Contact met mensen die dat proces al doorgemaakt hebben, kan dan een flinke stimulans zijn.

Bij de revalidatiecentra heb ik meestal eerst een kennismaking met een behandelaar. Dit kan een maatschappelijk werker, een manager of een revalidatiearts zijn. Het is belangrijk dat zij weten wie zij in huis halen. Inmiddels zijn we bij verschillende revalidatiecentra een vaste gast en organiseren we regelmatig "inloopmomenten". Meestal is dat een och-



tend of een middag waarop mensen met een amputatie kunnen kennismaken met het werk van KMK. Dat kunnen KMK-leden zijn, maar ook mensen die nog geen lid zijn of hun familieleden. Het is mooi als we iemand verder op weg kunnen helpen of een bijdrage kunnen leveren aan het verwerkingsproces.

Sinds kort zijn we ook begonnen met bijeenkomsten waarbij het meer om de inhoud gaat. Tijdens die bijeenkomsten, die erg inspirerend zijn, geeft een ervaringsdeskundige van KMK een presentatie en is er ook

een instrumentmaker aanwezig. Die geeft dan uitleg over de keuzes die gemaakt worden bij het samenstellen van een prothese en laat nieuwe ontwikkelingen zien. Er is altijd volop ruimte om vragen te beantwoorden.

Bij lotgenotencontact is het belangrijk om goed te luisteren. Het gaat in de eerste plaats om de ánder. Gelukkig hoeft ik het allemaal niet alleen te doen: ik word geholpen door enkele andere vrijwilligers, zonder wie ik dit werk niet zou kunnen doen.'

INEKE HOOGWERF
REGIOCOÖRDINATOR WEST KMK

Algemene Ledenvergadering

00
25
maart 2017

De volgende Algemene Ledenvergadering van KMK is op **zaterdag 25 maart 2017**. Noteert u deze datum alvast in uw agenda? Het thema is dit keer **De toekomst is nu!** Plaats, tijdstip en programma

worden in het maart-nummer van 'Kort&Krachtig!' bekendgemaakt en de KMK-leden krijgen uiteraard nog een officiële uitnodiging.

Agenda

10 januari 2017 van 13.00 tot 15.00 uur

Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig bij Rijndam Revalidatie 3e Verdieping Rijndam, Westersingel 300, Rotterdam

19 januari 2017 van 10.00 tot 12.00 uur

Inloopochtend van KorterMaarKrachtig Revalidatiehotel Intermezzo, Groene Plein, Motorstraat 110, Rotterdam-Zuid

11 april 2017 van 13.00 tot 15.00 uur

Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig bij Rijndam Revalidatie 3e Verdieping Rijndam, Westersingel 300, Rotterdam

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



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

Mooie zwemdag in Strijen

Bij deze laat ik u nog even weten dat ik zeer content was met de zwemmiddag op 8 oktober in het Laco sportcentrum. Wat is het toch geweldig dat er zo'n middag is en dat er mensen zijn die zich daarvoor inzetten en wat een luxe is het om een heel zwembad tot de beschikking van de prothesegebruiker en zijn

of haar naasten te hebben. Zwemmen is voor veel prothesegebruikers een ideale manier om te bewegen en ondertussen kun je je ervaringen over het prothesegebruik met elkaar delen. Zó belangrijk. Hopelijk blijft deze dag in de toekomst bestaan. Wat mij betreft zou dat twee keer per jaar mogen. Het is jammer dat

afgelopen zaterdag 8 oktober niet meer prothesegebruikers van deze zwemmiddag gebruik hebben gemaakt. In mijn omgeving zal ik proberen andere prothesegebruikers voor deze zwemdag te interesseren.

MW. E. VAN DER KNAAP

De Douane

Vakantie, heerlijk om op reis te gaan over de grens. De voorpret begint bij de voorbereiding. Tot zover alleen maar genieten.

Eenmaal op Schiphol moet er eerst een grote hobbel worden genomen: de veiligheidscontrole. De piep bij de poortjes laat al weten dat je een prothese draagt. Het protocol schrijft echter

een grondige inspectie voor. Je wordt achter gordijn-tjes gezet om uit de doeken te doen hoe het zit met een prothese. Bij veel controleurs ontbreekt het aan kennis, wat de check lastig maakt. Ook het feit dat de schoenen uit moeten, die soms moeilijk aan te krijgen zijn, is vervelend. Ik zie er steeds meer tegenop om te gaan vliegen.

Is er niet een soort pas te maken met gegevens van de prothesegebruiker, een foto en de situatie, waardoor er in één oogopslag duidelijk is wat er aan de hand is. Misschien zou dit ook kunnen in samenwerking met de orthopedische instrumentmakerij waar de prothese is gemaakt. Is hierover al eens nagedacht?

GREETJE VISSER

13

Watersport in Loosdrecht

Ook in 2017 organiseert KMK, net als vorig jaar, een Watersport Mini Vakantie bij Loosdrecht. Dit evenement vindt plaats op 21 en 22 april. We zijn dan opnieuw te gast op het eiland Robinson Crusoë van Sailwise.

Nadine Donders, bestuurslid van KMK was de vorige keer van de partij. Zij vertelt: 'Ik was voor de eerste keer mee en het was geweldig! De sfeer was erg gezellig, er was veel ruimte om lekker met elkaar te praten. De accommodatie was helemaal aangepast (1-, 2- en 4-persoons-kamers) en prachtig gelegen op een eiland midden in de Loosdrechtse plassen. Voor iedereen was er een gloednieuw zeilpak, dus niemand had last van de kou. Het eten was zeer ver-



zorgd: van wijn, bier en barbecue tot ontbijt en lunch met soep, krentenbollen en een vers eitje. Het zeilen zelf was heerlijk! De vrijwilligers gaven zeer goede aanwijzingen en je had al snel het idee dat zeilen een makkie is. Iedereen genoot. Je kon zelf kiezen in wat voor boot je wilde en met wie. Iedereen had een reddingsvest aan want veiligheid staat voorop. Kortom, een prachtige

ervaring die zeker voor veel mensen erg leuk is. Ik zou zeggen: probeer volgend jaar zelf ook eens mee te gaan!'

Ben je net zo enthousiast als Nadine en wil je volgend jaar mee? Stuur dan een mailtje naar secretaris@kortermaarkrchtig.com met Watersportvakantie als onderwerp. We houden je dan op de hoogte.

Bart Griffioen

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.

Waar een wil is,

In de rubriek Actief laten we deze keer Mary Hellings aan het woord. Hij heeft een armamputatie ondergaan in 1982 als gevolg van een bedrijfsongeval. Dat hij ooit nog eens de triathlon zou volbrengen, had hij niet kunnen bedenken. Hij vertelt er graag over, vooral om ook jongeren met een armamputatie te laten zien hoe leuk deze tak van sport is!

schillende halve marathons gelopen. Dit had ik toen ik daar begon nooit kunnen bedenken!

Loop je nog steeds halve marathons?

Ja zeker. Maar omdat ik een zware blessure gehad heb in 2013, besloot ik dat mountainbiken voor mij een goed alternatief zou kunnen zijn. Eigenlijk dacht ik dat dat met maar één arm niet zou kunnen. Ik ben toen gaan zoeken op internet en vond een site van iemand die fietste met een aanpassing. Ik heb nu een aanpassing die ik aan mijn arm kan klikken en veilig vast kan maken aan het stuur van mijn fiets.

Hoe ben je enthousiast geraakt voor de paratriathlon?

Tijdens een bezoek aan de Supportbeurs in Utrecht raakte ik aan de praat met de vrouw van bondscoach paratriathlon, Bas de Bruin van de Nederlands Triathlon Bond (NTB). Zij vroeg mij of ik interesse had om eens mee te doen aan een triathlon. Vrij snel daarna ben ik gaan proefzwemmen. Daarna werd ik benaderd met de vraag of ik mee wilde doen met het open WK paratriathlon in Rotterdam.

Ben je na je amputatie altijd blijven sporten?

Ja, na twee jaar revalideren ben ik gaan voetballen. Op mijn 36e moest ik helaas stoppen in verband met een blessure. Ik ben daarna gaan tennissen, maar dat ging niet lang goed omdat ik last kreeg van mijn gezonde arm. Daarna heb ik een jaar de sportschool geprobeerd, maar ook fitness bleek niet ideaal omdat veel toestellen voor iemand met één arm te zwaar zijn. Uiteindelijk ben ik in 2008 lid geworden van SV Fortuna 67 en ben daar gaan hardlopen. Inmiddels heb ik ver-

Paspoort

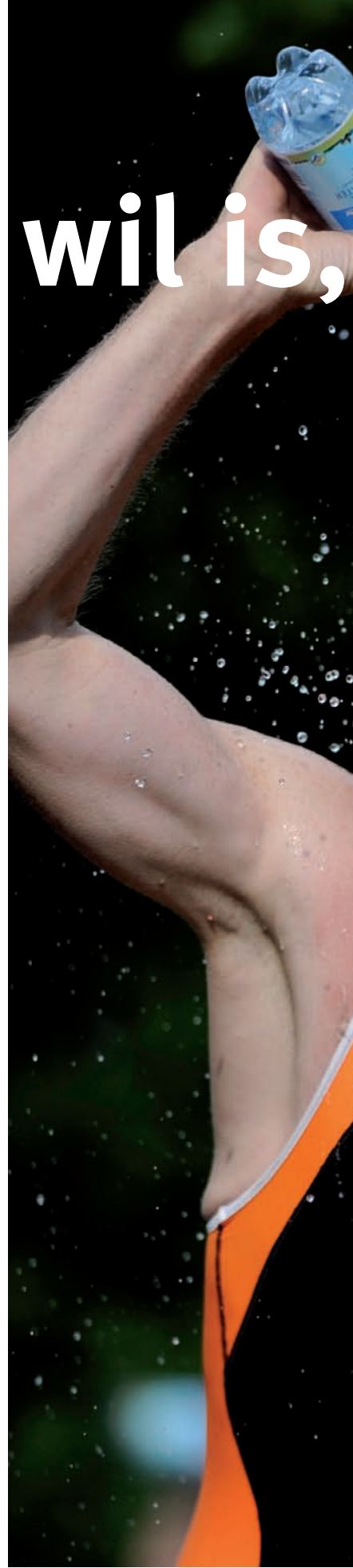
Wie: Mary Hellings (53) is getrouwd met Marianne en heeft twee volwassen zoons.
Beroep: zelfstandig koerier.
Passie: sporten, zeker nu hij de paratriathlon ontdekt heeft.

Foto: Mathilde du Sol



Dat leek je wel wat?

Ja. Ik had alleen wat bedenkingen over het zwemmen, omdat ik mijn onderarm mis, maar wilde





is een weg

De NTB (Nederlandse Triathlon Bond) zoekt jonge mensen met een arm- of beenamputatie of aangeboren verkorting die kennis willen maken met de triathlon. Ook met een lichamelijke beperking kun je vaak prima zwemmen (evt. met hulpmiddelen), fietsen (handbiken) en hardlopen (wheelen). Lijkt het jou wat? Voor meer informatie kun je contact opnemen met bondscoaches paratriathlon Bas de Bruin en Jelmer van Waveren.
Web: www.triathlonbond.nl
Mail: bas.de.bruin@triathlonbond.nl of jelmer.van.waveren@triathlonbond.nl

'Ik wil heel graag jongeren met een been- of armprothese laten zien hoe leuk dit kan zijn!'

Hoe heb je je verder voorbereid?

Ik heb een mountainbike gekocht en laten aanpassen: de remmen allebei rechts en een speciaal handvat links op het stuur waaraan ik mijn hulpstuk kan vastmaken. Ik moest natuurlijk ook een helm kopen die geschikt was om snel op te kunnen zetten met één hand. Het zwemmen heb ik zo veel mogelijk geoefend. Verder heb ik nog een loop- en zwemtraining gehad vanuit de NTB.

Hoe verliep de wedstrijd?

Goed! Bij het zwemmen kwam ik als laatste uit het water, dat was even balen. Het wisselen van zwemmen naar fietsen en naar lopen ging erg goed. Toen na een uur en drie kwartier de finish in zicht kwam kon ik mijn emoties niet meer de baas. Ik was zo trots op mezelf dat het gelukt was en dat ik hiertoe in staat bleek te zijn!

Ga je vaker meedoen, of houd je het bij het mountainbiken en hardlopen?

Ik heb op 24 september alweer meegedaan aan het NK Paratriathlon in Zwolle waar ik tweede werd. Ik had mijn tijd met zes minuten verbeterd ten opzichte van het WK in Rotterdam dus dat was mooi. Ik ben zo enthousiast over de paratriathlon en wil heel graag jongeren met een been- of armprothese laten zien hoe leuk dit kan zijn!

MARY HELLINGS /
CAROLINE VAN DEN KOMMER

die uitdaging wel aangaan. De schoolslag en rugcrawl gingen tijdens het proefzwemmen redelijk, maar de borstcrawl bleek

zwaar voor mijn arm. Door af en toe op mijn rug te zwemmen gaf ik mijn arm rust.

PRO-FLEX®

De voeten uit de Pro-Flex familie bieden voor elke geamputeerde wat wils. De soepele afrol, energieke afzet zorgen voor een natuurlijk looppatroon, de anatomische voetovertrek met een zool met grip zorgt voor stabiliteit op een natte of gladde ondergrond en de sandaalteen geeft u de mogelijkheid ook slippers te dragen.



PRO-FLEX®

Door de natuurlijke kenmerken nauwkeurig na te bootsen wordt uw gezonde zijde met 11% minder belast.



PRO-FLEX® XC

Biedt comfort wanneer u nog relatief actief bent en graag wandelt of jogt.



PRO-FLEX® LP

Ook als u een lange stomp heeft kunt u van het comfort van Pro-Flex genieten met de Pro-Flex LP.



Foto: Eric Scholten

Amputee Osseointegration Foundation Europe

In 2015 is de Amputee Osseointegration Foundation Europe (AOFE) opgericht. Osseointegratie is een relatief nieuwe prothesetechniek, waarbij de prothese via een opening in de huid direct aan een titanium pen in het bot wordt bevestigd ('geklikt'). Daarom wordt zo'n prothese ook wel een 'klikprothese' genoemd. Wij hebben in 2015 in het juninummer van 'Kort&Krachtig!' uitgebreid aandacht aan dit onderwerp besteed.

Osseointegratie is tot nu toe vooral bedoeld voor mensen met een amputatie die problemen hebben met hun conventionele prothese. In Europa lopen Nederland, Zweden en Duitsland voorop bij deze behandeling; in andere landen wordt er nog nauwelijks aandacht aan besteed. Daarom besloten enkele Nederlandse klikprothesegebruikers en vrijwilligers die nauw

bij osseointegratie betrokken zijn vorig jaar de AOFE op te richten. De AOFE wil ervoor zorgen dat er meer informatie over osseointegratie beschikbaar komt en dat de techniek van de klikprothese waar mogelijk wordt verbeterd. Het is de bedoeling dat door de AOFE op den duur protocollen en kwaliteitscertificaten worden ontwikkeld op het gebied van osseointegratie.

AOFE Inmiddels heeft de AOFE ambassadeurs in enkele andere Europese landen. Zij organiseren bijeenkomsten bij lokale en landelijke organisaties om osseointegratie te promoten. Het afgelopen jaar zijn zij naar Bosnië geweest en onlangs waren zij aanwezig op het Europese Congres van de ISPO. Het bestuur van de AOFE bestaat uit Annelies van Halteren, Tjarda Tromp en Dicky de Best. Vanuit het Radboudumc Nijmegen zijn dr. Jan Paul M. Frölke en dr. Henk van de Meent direct betrokken bij de stichting, evenals Harry Jansen van Orthopedie Technologie Nijmegen. De organisatie wordt gesponsord door V!GO, OTN, Livit en Popenburg Orthopedie.

De AOFE is te bereiken via info@osseointegration.eu.
Meer informatie is te vinden op www.osseointegration.eu.

DICKY DE BEST EN HARRY DIETZ

INTERVIEW !

**Dat been was
niet meer van mij**

*'Na vier jaar
pijn vond
ik dat het
genoeg was
geweest.'*



Elke van Achterberg (16) kreeg na een simpel breukje in haar grote teen last van het Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS). Dit betekende voor haar een leven vol ondraaglijke pijn. Na een grote zoektocht vond ze een arts die haar begreep. Samen besloten ze over te gaan tot amputatie van haar been.

Jij hebt een bijzonder verhaal Elke. Waar begint het? Wat is er gebeurd?

Vijf jaar geleden maakte ik tijdens het spelen met mijn zusje een koprol op het bed van mijn ouders. Daarbij liep ik een klein twijgbreukje op in mijn grote teen. Ik had extreem veel pijn, maar niemand begreep die pijn eigenlijk. Tegen mijn ouders werd in die tijd gezegd dat ik me misschien aanstelde. Dat meisjes van die leeftijd dat wel vaker deden. Na vijf weken viel ik nog een keer met mijn krukken en daarna werd de pijn nog erger, klom hoger in mijn been. Artsen bleven zeggen dat die pijn van mijn teen kwam en van mijn enkelbanden die uitgerekt zouden zijn. Mijn voet en onderbeen werden dik en paars en mijn nagelgroei veranderde, de nagels groeiden snel en hard, mijn haargroei veranderde. Maar steeds werd gezegd dat ik een gebroken teen had en dat mijn enkelbanden uitgerekt waren. Later kreeg ik ook extreme aanrakingspijn. Als je me met een vinger aanraakte was de pijn vreselijk. Toen werd uiteindelijk gezegd dat ik misschien CRPS had.

Wat houdt dat in, CRPS?

CRPS staat voor Complex Regionaal Pijn Syndroom. Het wordt ook wel posttraumatische dystrofie genoemd, wat verstoring van een weefsel (dystrofie) na letsel (posttraumatisch) betekent. Mensen met CRPS hebben extreem veel pijn en allerlei andere klachten die ik ook had. Ik heb vreselijk veel pijn gehad in die tijd, huilde soms dagenlang. Niemand nam me echt serieus, behalve mijn ouders. Zij brachten me regelmatig naar de huisarts of het ziekenhuis, maar niemand wist wat te doen. Mijn ouders hebben me op een bepaald moment, toen ik het niet meer uithield van de pijn, naar het ziekenhuis gesleept en gezegd dat ze me niet meer mee naar huis zouden nemen.

Werd je toen wel serieus genomen?

Ja. De neuroloog in dat ziekenhuis was de eerste persoon die me serieus nam. Hij liet me opnemen op de kinderafdeling en daar werd gekeken welke hulp er geboden kon worden. Elke ochtend stond er een fysiotherapeut naast mijn bed die dacht dat hij me zou leren lopen. Dat lukte niet. Na een aantal weken ging ik naar een revalidatiecentrum. Daar beloofden ze me dat ik twaalf weken nodig zou hebben om

weer te kunnen lopen. Ook dat lukte niet: na een half jaar kon ik nog maar een paar stapjes zetten. Ik heb daar trouwens wel geleerd om anders met pijn om te gaan, om de pijn meer voor mezelf te houden, niet constant te huilen. Op een gegeven moment werd leven met pijn voor mij normaal; pijn had ik namelijk elke dag. Ik heb daarna nog allerlei andere behandelingen geprobeerd, waaronder accupunctuur, maar niets heeft geholpen. De pijn bleef en ik wilde van dat been af.

Je wilde je been laten amputeren?

Na vier jaar pijn, vond ik dat het genoeg was geweest. Dat been was niet meer van mij, het moest eraf. Ik kon het niet goed meer bewegen, mijn voet stond in een spitsstand en de pijn was ondraaglijk. Toen ik tijdens die periode van vier jaar pijn, met schermen begon zag ik mensen rennen springen en lopen met protheses, terwijl ik 100% rolstoelafhankelijk was. Toen dacht ik: met een prothese wordt mijn leven anders dan vanuit een rolstoel. Dat maakte dat ik ging kijken wat er mogelijk was op het gebied van amputeren.

Hoe stonden de artsen tegenover amputeren?

Tegen mij was altijd gezegd dat artsen dat niet doen: een been amputeren vanwege CRPS. Ik ben toen met mensen gaan praten en verder gaan zoeken. Eerst alleen en later met mijn ouders. Uiteindelijk ben ik bij een arts terechtgekomen die samen met een team onderzoek deed naar amputatie en CRPS. In december 2014 was het eerste gesprek met de arts en op 3 april 2015 was mijn been eraf. Het feit dat ik door deze dokter serieus werd genomen was voor mij zo'n verademing: ik was echt emotioneel, tijdens dat eerste gesprek. De kans dat ik door de amputatie van de pijn af zou komen was 20 procent. Dat was beter dan niets doen.

Was je daarna ook echt van de pijn af?

Na de amputatie, toen ik weer wat afgekickt was van de medicatie, bleek ik geen pijn meer te hebben! Dat was zo'n verademing: voor het eerst in vier jaar! Na een week dacht ik: deze week zonder pijn neemt niemand me meer af. Daarna begon het te kriebelen: ik wilde leren lopen. Vier weken na de amputatie ging ik weer naar school, ik zat toen in de derde klas van de middelbare school en zes weken na de amputatie deed ik weer mee aan de

'Het feit dat ik door deze dokter serieus werd genomen was voor mij een verademing.'

Paspoort

Wie: Elke van Achterberg

Leeftijd: 16 jaar

Wat: scholier (MBO) en actief schermster

Motto: over 4 jaar in Tokio een gouden medaille winnen met schermen

World Cup schermen. Na een week of acht zette ik mijn eerste stappen met mijn eerste prothese.

Hoe kwam je bij het schermen terecht?

Tijdens de periode met die chronische pijn, ben ik in een zware depressie terechtgekomen. Niemand geloofde de pijn, zelfs de meeste artsen en psychologen niet, dat heeft me erg gekwetst. Ook op school zeiden klasgenoten dat ik me aanstelde. Ik werd gepest. Mensen gooiden ballen naar me om te kijken of ik echt zoveel pijn had. In die tijd heb ik ook psychiatrische onderzoeken gehad omdat artsen de pijn onverklaarbaar vonden en toch zochten naar psychische oorzaken. Uiteindelijk ben ik vanuit een soort wanhoop gaan zoeken naar een sport die bij me paste en kwam via internet bij rolstoelschermen terecht. Tijdens de proefles heb ik voor het eerst in jaren weer gelachen. Toen wist ik dat die sport bij me paste en me iets bijzonders zou kunnen bieden in die periode met pijn.

Schermen liet je je lichamelijke en geestelijke pijn vergeten?

Door het schermen kreeg ik meer energie en werd ik weer vrolijk. Natuurlijk was de pijn niet weg. Ik voelde haar, maar het plezier van het sporten overstemde de pijn. Tot op een bepaald moment. Toen overstemde de pijn het plezier. Dat was het moment waarop ik ben gaan zoeken naar mogelijkheden voor een amputatie. Schermen heeft me uit de dip gehaald en mij op het punt gebracht om de keuze tot amputatie te maken.

Het schermen heeft je heel veel gebracht!

Ja. Schermen helpt me nu ook nog. Ik scherm op hoog niveau. Ik ben bij de senioren tiende van Europa. Ik wil op de Paralympische Spelen in Tokio 2020 goud winnen! Mijn hele instelling is veranderd

'Door het schermen kreeg ik weer energie en werd ik vrolijk.'



Foto: Michael Kooren

door het schermen. Ik was altijd heel onzeker en nu sta ik juist heel positief in het leven. Ik ben niet gehandicapt, ik ben anders. Ik heb een robotbeen en dat maakt me anders. Waarom doen alsof ik een been heb als ik hem niet heb? Zo sta ik erin. Mensen mogen mijn robotbeen zien. Ik schaam me er niet voor naar de buitenwereld. Dit is wie ik ben en daar mag ik trots op zijn!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Meer weten over Elke en haar scherm-prestaties? Kijk dan op www.elkevanachterberg.nl

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

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 Heiloo BV

Orthopaedie 2000

Plexus Orthopedie

ProReva

Guido Schoenen Orthopedie

Stel Orthopedie BV

Vermolen O.M.S.

VERENIGINGS- NIEUWS!

KMK zoekt een tijdelijke penningmeester

Het bestuur van de vereniging KorterMaarKrachtig, dat nu bestaat uit zeven bestuursleden, is dringend op zoek naar een tijdelijke penningmeester. Door het vele werk is versterking noodzakelijk. Het bestuur is op zoek naar iemand met kennis van financiële zaken ter ondersteuning/vervanging van de huidige penningmeester, die door ziekte voorlopig niet inzetbaar is. Tot zijn/haar taken behoort het op tijd betalen van de rekeningen, de incasso de deur uit doen en het opmaken van een rekening. Aan het eind van het jaar moeten de jaarrekening en begroting gemaakt worden.

Het bestuur vergadert ongeveer 10 keer per jaar op een centrale plaats in het land. De te besteden tijd is sterk afhankelijk van de activiteiten, die ontplooid worden. Voor de gemaakte kosten bestaat een onkostenreglement. Wenselijk is dat de kandidaat een amputatie heeft ondergaan of een aangeboren ledemaatdefect heeft.

Geïnteresseerden wordt gevraagd een kort cv met omschrijving van hun motivatie te sturen naar de secretaris van KMK, Henk van der Pol, secretaris@kortermaarkrchtig.com, telefoon 06 46377589. Verdere inlichtingen kunnen ook bij hem verkregen worden. Informatie over KMK is te vinden op www.kortermaarkrchtig.com

Prothesegebruikersdag

Op zaterdag 15 oktober jl. werd door Heckert & van Lierop, leverancier van orthopedische hulpmiddelen in Eindhoven, in samenwerking met KMK een prothesegebruikersdag georganiseerd. Er waren ongeveer 50 mensen. Tijdens deze dag werd informatie gegeven over de drie belangrijkste taken van KMK: informatieverstrekking, belangenbehartiging en hulp van een ervaringsdeskundige. Verder stond de dag in het teken van voorlichting over vernieuwingen op het gebied van hulpmiddelen (voeten, knieën, liners). De dag werd afgesloten met een indrukwekkende presentatie door dr. Henk van de Meent van het Radboudumc in Nijmegen over de klikprothese.



COLUMN!



Sandra van der Wolf is getrouwd met Rob en moeder van Sam (12), Finn (10) en Lizzie (3). Lizzie is geboren met een reductiedefect aan haar rechterbeentje. Sandra vertelt in deze column over haar gezinsleven en met name over het wel en wee van Lizzie in het gezin.

Ingenieuze hulpmiddelen

Wat zijn protheses toch ingenieuze hulpmiddelen! Eerlijkheidshalve kan ik Lizzies been soms wel vervloeken als ik zie dat het niet lekker zit, maar ik omarm haar been als ze holt, springt, sport en vrolijk voor ons uit huppelt! Op haar verjaardag in juni kreeg Lizzie haar nieuwe been. Na een paar kleine aanpassingen in de weken daarna, zat hij als gegoten! Tijdens onze vakantie in de zomer zwom, klom, huppelde en rende Lizzie alsof het de gewoenste zaak van de wereld was. Wat heerlijk is dat om te zien!

Een paar weken geleden verschenen er ineens drukplekken op haar beentje, liep ze niet lekker en stond haar voet af en toe de verkeerde kant op. Inmiddels weten we zelf hoe we dit met allerlei foefjes moeten oplossen: een ander sokje erin, erover, ertussen etcetera. Maar tijdens het 'sporten', zoals ze het zelf altijd noemt, viel het de docent ook op dat ze minder lekker liep en bewoog dan de vorige keren.

'Het is heerlijk te weten dat de oplossing soms zo simpel is.'

Met die opmerkingen in ons achterhoofd en de blik op de niet wegtrekkende drukplekken hebben we onze prothesemaker Edwin gebeld. Voor Lizzie is het altijd een feestje als ik zeg: 'We gaan naar Edwin.' Hoe jong ze ook is, ze weet precies waar we dan heen gaan! Het blijft wonderlijk te zien hoe een paar kleine aanpassingen ervoor kunnen zorgen dat de prothese weer fantastisch zit en hoe lekker ze dan weer huppelt en springt. Voor ons is het heerlijk te weten dat de oplossing soms zo simpel is. Hoe geweldig is het als je je kind op weg naar de paskamer moeilijk ziet lopen en je haar op de terugweg voor je uit ziet rennen naar Tina of Chantal van de receptie om een doosje chocolaatjes te krijgen. Top! Mijn dag kan dan niet meer stuk.

SANDRA VAN DER WOLF

Aan het werk met een korte arm?!

Welke vervolgopleiding of welk beroep kies je als je een korte arm of een armamputatie hebt? Het komt regelmatig voor dat jongeren en hun ouders die vraag stellen aan de Hand en arm Werkgroep Kinderen (HWK) bij De Hoogstraat. Jongeren met een functiebeperking worden soms vanwege de korte arm of de armamputatie afgewezen voor de opleiding of het beroep van hun keuze. Of zijzelf of hun ouders twijfelen of het goed is om een bepaalde opleiding te kiezen.

24 Uit eerder onderzoek en de ervaringen in het team voor volwassenen met een armamputatie weten we dat jongvolwassenen met een armafwijking vaker overbelastingsklachten melden dan hun leeftijdgenoten zonder armafwijking, vaak in relatie tot werkactiviteiten (Postema 2016). Ook heeft recent onderzoek onder vijftien jongeren met een korte arm aangetoond dat zij bijna allemaal moeite hadden met het vinden van een geschikte baan (Lankhorst, 2016).

Wij gingen samen met een aantal jongeren met dit probleem aan de slag. Via gesprekken kregen de jongeren meer inzicht in hun lijf, in de risico's op overbelasting en in de (on)mogelijkheden van een bepaalde opleiding of een bepaald beroep. Ook kregen de jongeren informatie over de relevante wet- en regel-

geving op het gebied van opleiding en werken met een beperking. Dit leidde bij ons tot het inzicht dat wellicht meer jongeren van deze adviezen gebruik zouden kunnen maken. Daarom werd een zorgprogramma opgesteld dat we de 'Zicht op werk-module' noemen.

Zicht op werk !

De 'Zicht op werk-module' kan jongeren ondersteunen bij allerlei vragen op het gebied van studie, bijbaan, beroepskeuze en arbeid en/of voorbereiden op een onderbouwde keuze voor een vervolgopleiding of beroep, rekening houdend met de risico's op overbelasting die de beperking met zich mee kan brengen. De module omvat twee dagdelen, waarin de jongere gesprekken voert met de fysiotherapeut, de ergotherapeut, de maatschappelijk werker en de orthopedagoog.

We proberen in die dagdelen het volgende te bereiken:

- ▶ de deelnemer krijgt zicht op eigen mogelijkheden (fysiek en mentaal) in relatie tot gevraagde activiteiten;
- ▶ de deelnemer weet wat er allemaal komt kijken bij het oriënteren op een (vervolg)studie, het zoeken van een baan, sollicitatiegesprekken, uitleg over de beperking aan collega's;
- ▶ de deelnemer beschikt over een eigen plan, met realistische doelen over studie en werk;
- ▶ de deelnemer is op de hoogte van relevante wettelijke regelingen en weet de juiste personen te vinden die kunnen ondersteunen;
- ▶ de deelnemer heeft inzicht gekregen in de voorwaarden die het mogelijk maken om de studie/het werk zonder fysieke klachten te kunnen uitvoeren;
- ▶ de ouders hebben zicht op hun veranderende ouderrol bij de vraag naar studie en arbeid van de jongere.

De eerste vier jongeren hebben deze module inmiddels doorlopen en zij waren tevreden over de verkregen inzichten. Wij gaan er voorlopig mee door en zullen deze module samen met de deelnemers verder ontwikkelen.

HAND EN ARM WERKGROEP KINDEREN

Bron: HWK-HWV-Nieuwsbrief, mei 2016, De Hoogstraat Revalidatie, Utrecht



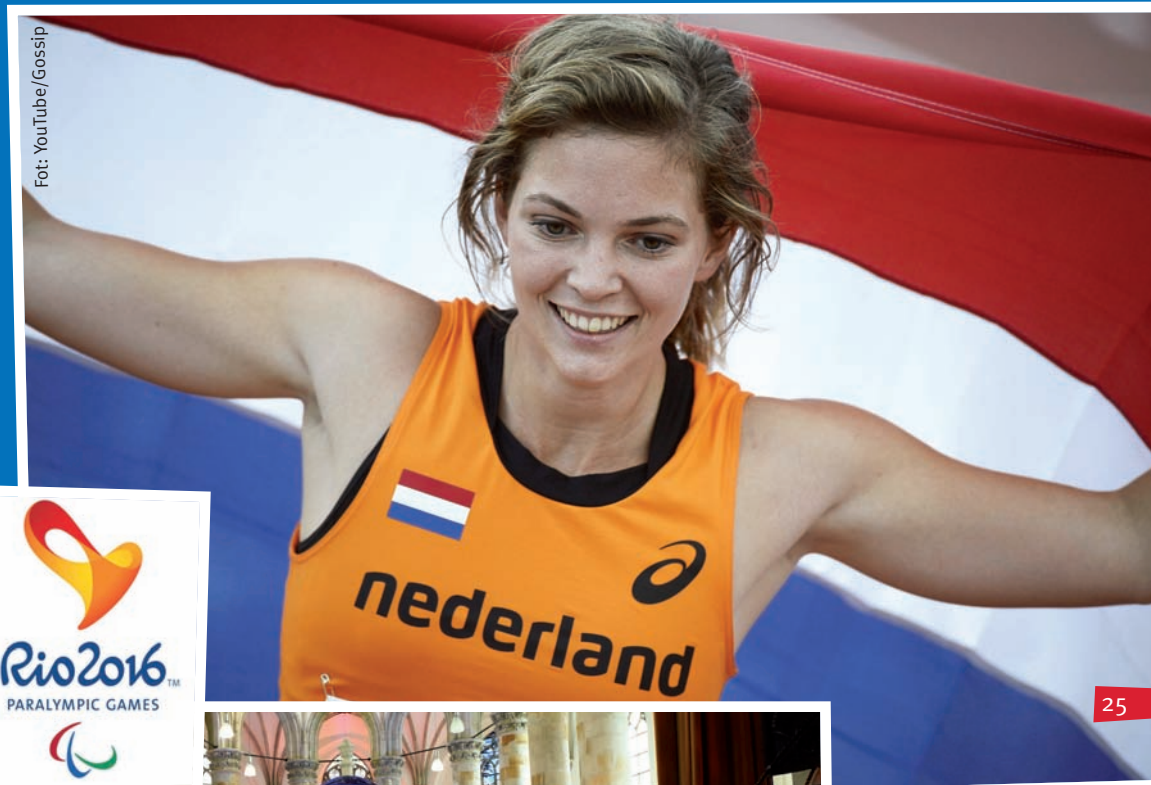
Musculoskeletal complaints in transverse upper limb reduction deficiency and amputation in the Netherlands: prevalence, predictors, and impact on health. Postema SG1, Bongers RM2, Brouwers MA3, Burger H4, Norling-Hermansson LM5, Reneman MF6, Dijkstra PU7, van der Sluis CK6. Arch Phys Med Rehabil. 2016 Feb 20

Living with transversal upper limb reduction deficiency: Limitations experienced by young adults during their transition to adulthood. Ilse M.F. Lankhorst1, Erwin C.T. Baars1, Iris van Wijk3, Wim G. M. Janssen4, Marij Roebroek4, Margriet J. Poelma5, Corry K. van der Sluis2. Submitted.

SPORT!

De Paralympics: wat een feest!

Hij is weer voorbij, die mooie sportzomer van 2016! Met het doven van de Paralympische vlam kwam er een einde aan een sportief seizoen met EK-voetbal, EK-atletiek, Olympische Spelen en Paralympics. En wat een feest was het allemaal!



Voor de Paralympics in Rio de Janeiro hadden onze aandacht. De prestaties die daar werden neergezet zorgden voor bewondering, respect en trots. Er kwamen ruim



4000 sporters uit 176 landen in actie. Uiteraard kwam 'Blade-babe' Marlou van Rhijn veel in beeld. Zij zorgde voor twee gouden medailles op de koningsnummers bij atletiek. Verspringer Ronald Hertog won een zilveren medaille. Maar ook de prestaties van minder bekende sporters als Geert Schipper (zilver op de triatlon), Lara Baars (brons bij het kogelstoten) en Jiske Griffioen (goud bij het rolstoeltennis) mogen genoemd worden. En niet te vergeten de rolstoelbasketballers, die in een spannende troostfinale de derde plek behaalden. En wat te zeggen van de paralympiërs die (nèt) geen

medaille behaalden. Hun deelname in Rio was voor hen zelf al een enorme prestatie en belevenis. Er werden door het Nederlandse team meer dan 60 medailles behaald: 17 gouden, 19 zilveren en 26 bronzen. Goed voor een zevende plaats in het landenklassement!

Tokio 2020

De voorbereidingen voor de Paralympics van Tokio 2020 zijn inmiddels in volle gang. Op 6 november organiseerde NOC*NSF bij Friendship Sports Centre in Amsterdam een Paralympische Talentendag. Bondscoaches beoordeelden het

aansloot bij de handicapklassen die gebruikt worden in de Paralympische sport. Veel mensen met een lichte of juist zware beperking denken dat ze niet voor Paralympische sport in aanmerking komen. Niets is echter minder waar! De meest kansrijke sporters krijgen de mogelijkheid om in het programma van de nationale selectie opgenomen te worden en er wordt gezorgd voor een goede trainingssituatie. De komende tijd worden ook nog zogenoemde miniorendagen en talentherkenningsavonden georganiseerd. Verdere informatie hierover is te vinden op www.paralympisch.nl.

HARRY DIETZ

De jungle van de

In het vorige nummer heeft Mary van Dijk een oproep geplaatst om jullie ervaringen met de zorgverzekeraars in te zenden. Ook is zij het land in gegaan om te praten met deskundigen. Zij stuitte op een grote jungle. In dit artikel zet zij haar bevindingen op een rijtje.

Contracten

De zorgverzekeraar sluit met elke instrumentmakerij contracten af en daarover mag niet met cliënten gesproken worden. Wat mij duidelijk is geworden, is dat de orthopedische instrumentmakerijen financieel worden afgeknepen door sommige zorgverzekeraars. Klanten krijgen van de zorgverzekeraar te horen dat alles kan, maar achter hun rug om worden harde afspraken gemaakt met de instrumentmakerijen. Als de directie geen contract tekent, dan kan de cliënt die bij die verzekeraar verzekerd is niet geholpen worden.

Vergoedingen

Er wordt op 3 manieren vergoed:

- 1 Volgens calculatie vastgelegd in het Orthobandacodeboek. Onderdelen en arbeid worden betaald aan de hand van codes. Voor cliënt en instrumentmakerij een helder systeem.
- 2 Via clusterprijzen (een vaste prijs per product).
- 3 Via jaarbedragen of zorgarrangementen. Dit houdt in dat de zorgverzekeraar een vast bedrag per jaar/periode per patiënt aan de orthopedische instrumentenmakerij verstrekt. Binnen dit systeem wordt er geen onderscheid gemaakt tussen de variërende behoeften onder patiënten. Een eenvoudige prothese past makkelijk in het vaste bedrag per jaar, terwijl een geavanceerde prothese hogere kosten met zich mee brengt en niet in het zorgarrangement past. De vergoedingen zijn ook verschillend per K-level.

'Ik stuitte op een enorme jungle van regels en afspraken.'

Onder welk concern valt jouw zorgverzekeraar in 2016?

independer

zorgverzekeraars

Citaten van lezers en forumbezoekers

Hieronder staan de belangrijkste citaten uit alle post die ik ontving. Dit is een kleine greep uit de reacties.

Ik ben zeer tevreden bij Menzis en heb nog nooit problemen gehad.

Namens de NBOT wil ik alle steun en hulp aanbieden.

Zorgverleners moeten samen een vuist maken en contracten weigeren.

*Topverzekeraar
De Friesland!*

Ik kan me voorstellen dat de instrumentmaker geen prothese kan maken als hij er zelf geld bij moet leggen.

*Waardeloze verzekeraar,
Zilveren Kruis.*

Ik heb een drama-aanvraag voor een mpk/laak bij mijn verzekeraar achter de rug. Het heeft vier jaar geduurd met geschillencommissie erbij.

Het moet toch mogelijk zijn om de voorwaarden voor gebruikers te achterhalen?

Mijn prothesemaker wordt gek van de afwijzingen van mijn zorgverzekeraar.

Geamputeerden weten vaak niet wat er speelt in het vergoedingstelsel.

Waarom krijgen gebruikers niet direct te horen in welk K-level ze zijn geplaatst door de zorgverlener?

Krijg ik nu wel de juiste voet of is het een centenkwestie?

Heb problemen met verzekeraar CZ over de speciale cosmetische hoes van mijn onderbeenprothese.

Iedere zorgverzekeraar zou toch de voorwaarden moeten kunnen aanleveren aan de verzekerde.

Zilveren Kruis zegt dat alles 100% wordt vergoed, dat is niet waar. Ik ben zeer tevreden bij CZ.

De situatie is dat de instrumentmakers niet mogen praten over de contracten met de klant.

Waarom krijgt bij zorgverzekeraar A de één wel een badprothese en de ander niet, met dezelfde onderbouwning?

Ik zit mijn hele leven al bij CZ en heb nooit problemen gehad. Alles wordt zonder morren vergoed.

Overzicht

Hieronder vind je een overzicht van verzekeraars, hoe ze vergoeden, waar wij het beste voor onze beenprothese verzekerd kunnen zijn en hoe de inzenders over de verzekeraars denken. Dit overzicht is tot stand gekomen na het turven van alle reacties die ik via mail en het forum ontving.

	Zorg-arrangement / jaarbedrag	Prothese eigendom van cliënt	Vergoeding	Tevredenheid cliënten	Eindoordeel over verzekeraar
Achmea/ Zilveren kruis	ja	nee	- / --	----- (-6) + (1)	--
VGZ	ja	nee	- / +	++ (+2)	-
Menzis	nee	ja	+	++++ (+4)	++
CZ	nee	ja	+	++++ (+4) - (-1)	+
Multizorg	nee	ja	+	+++ (+3)	++
DSW	nee	ja	+	++++ (+4)	++
De Friesland	nee	ja	+	++++ (+3)	++

Alle zorgverzekeraars op een rijtje

Achmea

- Avéro Achmea
- Pro Life
- FBTO
- Ik! (label van volmacht IAK)
- Interpolis
- Kiemer
- OZF Achmea
- Pro Life
- YouCare
- Ziezo (Zilveren Kruis)
- Zilveren Kruis Achmea

VGZ

- Bewuzt
- Besured
- De Goudse
- IZA Cura
- IZZ Zorgverzekeraar
- Promovendum
- National Academic
- Univé
- Plus
- Zorgzaam verzekerd
- SZVK
- ZEKUR
- VGZ
- Zorgverzekeraar UMC

Menzis

- Anderzorg
- Azivo
- Hema
- Menzis
- PMA

CZ

- CZ
- CZdirect
- Delta Lloyd
- OHRA

Multizorg

- ONVZ, PNO Zorg, VvAA, ONVZ
- ASR, De Amersfoortse, Ditzo, BeterDichtbij
- ENO, Salland, Hollandzorg, Energiek, Salland ZorgDirect
- Zorg en Zekerheid
- Casesco (ASR)
- IAK (ASR)
- Aevitae (ASR)

DSW

- Stad Holland
- inTwente
- DSW

Overstappen?

Ieder jaar maken zorgverzekeraars uiterlijk op 19 november hun nieuwe premies en pakketten bekend. Je kunt dan tot en met 31 december overstappen. Wil je overstappen maar weet je nog niet waarheen? Zeg dan wel je huidige verzekering op vóór 1 januari. Je kunt dan tot 1 februari een nieuwe verzekering afsluiten. Let wel op dat je bijtijds moet weten of je nieuwe verzekeraar je accepteert. Je nieuwe verzekering gaat altijd (met terugwerkende kracht) in per 1 januari. Succes met je keuze! Bij vragen kun je me bereiken via redactie@kortermaarkrchtig.com.

MARY VAN DIJK

Noot van de redactie

Alle opmerkingen van lezers zullen we voorleggen aan het bestuur, zodat de bestuursleden deze kunnen meenemen in de gesprekken die ze met de zorgverzekeraars zullen voeren.

KORT!



Heliolympics

Revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee organiseerde van 22 september tot 6 oktober de 'Heliolympics'. Een bijzonder evenement, waarbij sporten, acceptatie, integratie, grenzen verleggen en gezelligheid voorop stonden. Kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking konden tijdens de Heliolympics verschillende sporten ontdekken. Onze 'vliegende reporter' Ineke Hoogwerf was er tijdens de openingsdag te gast, samen met gezondheidswetenschapper Iris Hooijer. Er was voor ieder wat wils: zwemmen, fietsen, blokarten, vissen, klimmen, tennis en zeilen. De Heliolympics werden gesteund door verschillende Nederlandse (paralympische) sporthelden, sponsors en ambassadeurs!

Maar er was meer: professor Erik Scherder hield een interessante lezing over het belang van bewegen voor ons brein en een vitaal leven. Werkgevers en sponsors konden kennismaken met (ex)revalidanten van Heliomare. Bibian Mentel en Regilio van der Vloot gaven een sportclinic.

Kortom: Een super initiatief om iedereen te laten zien dat er geen beperkingen zijn!

Een uitgebreider verslag van Ineke is te lezen op de website van KMK.

Oeps...

In het septembernummer van 'Kort&Krachtig!' stond een berichtje over de schietsport voor mensen met een beperking. Daarin schreven we dat André Sebes voorzitter was van de schietvereniging OKK (Oefening Kweekt Kunst). André meldde ons dat hij geen voorzitter meer is van die vereniging. Bovendien is OKK niet in Wageningen, maar in Wateringen gevestigd.

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

Reikwijdte van de zorgplicht van zorgverzekeraars

Regelmatig krijg ik de vraag wat de zorgplicht is van zorgverzekeraars. Daarom ben ik nog eens bij de Nederlandse Zorgautoriteit (Nza) te rade gegaan. Daar vond ik het volgende: *de zorgverzekeraar moet ervoor zorgen dat zijn verzekerden zorg of een vergoeding van zorg krijgen.*

In de zorgverzekeringswet wordt dat samengevat als 'kwalitatief goede, bereikbare en tijdige zorg'. Dit roept de vraag op: wat betekent dat? De Nza zegt hierover dat dit principe de marktwerking moet bevorderen. Maar bevordert dit het keuzerecht als we niet echt weten wat we te kiezen hebben?

Mocht je vaststellen dat er bijvoorbeeld niet aan de tijdigheid van de zorgplicht wordt voldaan, dan kun je met je klacht naar de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ). Dit is volgens de NZa een 'laagdrempelig onafhankelijk orgaan'. Je kunt je klacht ook voorleggen aan de civiele rechter.

'Het zou mooi zijn als de zorgconsument werkelijk snapt wat hij te kiezen heeft.'

Stel dat je prothese niet tijdig wordt vervangen omdat de zorgverzekeraar de nieuwe prothesekeuze te duur vindt. In de zorgpolis lees je dat je dan eerst een klachtenprocedure moet volgen bij je zorgverzekeraar, die binnen zes weken moet zijn afgehandeld, maar soms langer duurt. Pas dan kun je naar de SKGZ, met weer een aanzienlijke wachttijd. Ook de gang naar de civiele rechter kost veel tijd (en geld). De vraag is dan ook of de zorgconsument zelf 'laagdrempelig' zijn recht kan halen, met voldoende kennis van zaken.

Mijn conclusie is in ieder geval dat er bij het recht 'halen' een drempel wordt opgeworpen die haaks kan staan op die tijdigheid. Het zou mooi zijn als in het komende jaar, met het bekend maken van het gecontracteerd zorgaanbod, de zorgconsument werkelijk snapt wat hij te kiezen heeft. Dat maakt zorg in ieder geval transparanter en dat is nou een fundamenteel basisrecht voor de zorgconsument.



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.



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.

De Pro-Flex voeten

In deze rubriek laten we onze adverteerders aan het woord. Zij informeren u over hun (nieuwste) producten. In dit nummer laten we Össur aan het woord over de nieuwe Pro-Flex-voeten.

De ontwikkeling van artrose bij mensen met een onderbeenprothese.

Het risico op het ontwikkelen van knieartrose aan de niet-prothese zijde is voor mensen met een onderbeenamputatie veel groter dan voor mensen zonder amputatie. Dat heeft vooral te maken met twee oorzaken: een asymmetrisch looppatroon en een hogere belasting van de niet-prothese zijde omdat er meer tijd op de niet-prothese zijde wordt gestaan.

Knie- en heupartrose is wereldwijd een van de meest voorkomende chronische aandoeningen. Momenteel leven in Nederland ca. 15.000 mensen met een amputatie en het aantal zal naar verwachting verdubbelen in het jaar 2050. Mensen met een amputatie ervaren, naast de beperkte mobiliteit, een zwaardere belasting van de niet-prothese zijde en de bijbehorende gevolgen. Dit is een belangrijke oorzaak van gewrichtspijn en degeneratie van het kraakbeen van de knie en heup, met artrose als gevolg.



Nieuwe prothesevoeten: minder belasting op de niet-prothese zijde, méér dynamiek

Gezien deze risico's op artrose is het bij de ontwikkeling van een prothesevoet belangrijk om het risico op neveneffecten zo klein mogelijk te maken. Dat draagt bij aan een gezonder lichaam.

Het bewezen concept van Flex-Foot laat zien dat de impact op de niet-prothese zijde aanzienlijk vermindert ten opzichte van de standaard prothesevoetontwerpen. Deze technologie zorgt tevens voor stabiliteit van de knie aan de niet-prothese zijde.

Het nieuwe Pro-Flex-ontwerp bevat alle pluspunten van Flex-Foot en een aantal extra eigenschappen: de soepele afrolbeweging en de constante controle-richting in de standfase zorgen voor een krachtige afzet bij het lopen. Hierdoor ontstaat een meer symmetrisch looppatroon en wordt de niet-prothese zijde minder belast, wat weer een positief effect heeft op het reduceren van de kans op artrose. Uit onderzoek blijkt dat Pro-Flex een aantal belangrijke verbeteringen laat zien ten opzichte van andere voeten met energieterruggave, zoals de Vari-Flex.

Met dit concept, in combinatie met de verminderde kans op neveneffecten zoals artrose, wordt de prothesegebruiker een comfortabeler, veiliger en een hogere kwaliteit van leven geboden.



Wilt u weten of een Pro-Flex voet voor u geschikt is en vergoed wordt door uw zorgverzekeraar? Overlegt u dan met uw revalidatiearts en/of instrumentmaker.

Verdere informatie: <http://www.ossur.nl/proflex>

SMOOTH · FLEXIBLE · RELIABLE · VIRTUALLY INDESTRUCTIBLE

WHERE THE FUN BEGINS.

RUSH FOOT™

Hannah North on
the RUSH HiPro



Ortho Europe BV
www.ortho-europe.nl

E: info@ortho-europe.nl
T: +31 (0)30 634 16 81

 **ortho**europe®
supporting professionals

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 net een amputatie (bovenbeen) ondergaan en inmiddels ben ik toe aan het maken van de keuze voor een prothese met mijn arts en instrumentmaker. Nu vraag ik me af wat beter is voor mij: een mechanische knie of een elektronische knie. Ik ben 58 jaar en mis mijn been door vaatproblemen. Verder ben ik vrij actief in en om het huis en werk ik als docente op een middelbare school. Wat zou u mij adviseren?

Antwoord De keuze van een protheseknie hangt af van meerdere factoren. Als voornaamste factor is het belangrijk om te weten wat u met de prothese thuis en op het werk wilt kunnen doen. Ik lees dat u vrij actief bent. Nu is het zo dat één van de vele bestaande mechanische knieën vaak voldoende uitkomst kan bieden. De specifieke voordelen van een elektronische knie zijn globaal toe te schrijven aan zijn vermogen om zich aan te passen aan verschillende omstandigheden. Dat wil zeggen dat dit type knie extra stabiliteit kan geven als het nodig is, bijvoorbeeld bij het lopen op een moeilijke of oneffen ondergrond. Ook zijn snelheidsaanpassingen/versnellingen mogelijk, bijvoorbeeld bij versneld lopen tijdens het moeten halen van de bus. Daarnaast ervaart de persoon dat het lopen soms minder energie vraagt en ook dubbeltaken soms beter uitvoerbaar zijn, bijvoorbeeld lopen en tegelijkertijd praten met iemand. In veel gevallen is dit extra aanpassingsvermogen niet echt nodig en kan men prima volstaan met een mechanische knie. In de regel is het aanvragen van een elektronische knie (C-leg, Rheo-knee en andere merken), vanwege zijn hoge kosten, wat moeilijker en is er een speciale procedure nodig om vooraf de voordelen helder te krijgen. Hiervoor zou u een keer kunnen proeflopen met een dergelijke knie. Dit kunt u bespreken met uw revalidatiearts en instrumentmaker.

Vraag Ik loop al vijf jaar op een elektronische knie en heb een cover van schuim hier omheen. Nu hoorde ik laatst dat de cover de kniefunctie eigenlijk een beetje 'dwars' zit en dat ik beter geen cover van schuim kan dragen over een elektronische knie. Hoe zit dat eigenlijk? Wat zou u mij adviseren?

Antwoord Wat u zegt, klopt! Schuimhoezen bieden weerstand op de buiging van de protheseknie: de knie buigt minder makkelijk. In cosmetische zin is de prothese netter afgewerkt en heeft hij meer de vorm gekregen van een been.

In mechanisch-technische zin zit er een nadeel aan het dragen van een cosmetische hoes. Het afstellen van de prothese gebeurt meestal zonder hoes. Als de hoes daarna over de prothese heen wordt geschoven zal dat invloed hebben op de buiging van de knie. Om die reden zal de instrumentmaker nadat hij de hoes over de prothese heeft aangebracht de protheseknie opnieuw moeten afstellen.

Een tweede nadeel van deze hoes is dat er veel rek op staat tijdens de buiging van de knie, waardoor de hoes kan gaan inscheuren. Een derde nadeel is dat ergens in de hoes een opening gemaakt moet worden om de knie te kunnen opladen.

Om toch iets van cosmetische aanvulling te hebben, zonder bovenstaande nadelen, zijn er ook andere producten op de markt die een mooi cosmetische onderbeen weergeven, terwijl deze de functie van de knie en het opladen niet belemmeren.

In het algemeen zie ik twee typen gebruikers. De ene groep hecht veel waarde aan het uiterlijk en zal eerder een schuimhoes aanvragen, terwijl de andere groep meer waarde hecht aan het functionele aspect (betere buiging, eenvoudigere oplading) en daarom niet voor een schuimafwerking zal kiezen. Wij laten die keuze graag bij de cliënt na een uitleg over de voor- en de nadelen van de hoes.

Heeft u ook een vraag voor ons panel?

Stel deze dan via: redactie@kortermarkrchtig.com

Second opinion



'Ik zou iedereen die niet tevreden is over zijn prothese, willen aansporen om een second opinion aan te vragen.'

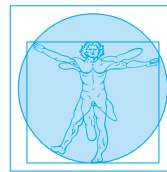
Karin Hoogtanders onderging een bovenbeenamputatie na een bacteriële infectie. Karin is naar De Hoogstraat Orthopedietechniek gekomen omdat zij problemen bleef ondervinden met haar prothese. Bij De Hoogstraat vond zij wat ze al die tijd gemist had: het gevoel dat zij centraal stond en niet de prothese.

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

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

De kracht van de aanpassing

VOOR ELKAAR



KORTER MAAR KRACHTIG

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@kortermaakrchtig.com

Vaste medewerkers: Erwin Baars, Jan Geertzen, Karen Koller, Jeroen Olsman, Dirk Ruitenbeek, Corry van der Sluis, Edwin de Wolf, Sandra van der 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 4 maart 2017.

Kopij kan tot 8 januari 2017 worden aangeleverd bij:
redactie@kortermaakrchtig.com

Adverteren: Vragen over mogelijkheden en tarieven kunt u sturen naar: adverteren@kortermaakrchtig.com

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

Lid worden?

KorterMaarKrchtig 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@kortermaakrchtig.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.kortermaakrchtig.com.

Donateur worden?

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

"emPOWER gives me energy instead of taking it away from me. Staying active all day long has never been easier!"



De nieuwe emPOWER Propulsie Enkel van Bionx!

De emPOWER is de eerste High Tech prothesevoet die beschikt over een gemotoriseerde actieve afzet tijdens het lopen.

Door de propulsie van de emPOWER is dit de enige prothesevoet ter wereld die de ontbrekende spieren en pezen van de geamputeerden bij het lopen compenseert.

Neem contact op met uw instrumentmaker voor een test met de emPOWER!

emPower is de volgende generatie van de BiOM T2 Enkel

Uitlijnbare piramide

Compact ontwerp met geïntegreerde batterij (25% slanker)

Gehard metalen en plastic componenten (Minder kras gevoelig)

Waterbestendige afgesloten componenten (Bescherming tegen regen, sneeuw en stof)



Batterij indicatie (Real-time weergave stroom niveau)

Intelligente batterij met meer power opslag (verdubbelde looptijd)

Verbeterde propulsie sensor (Loop nu nog natuurlijker)

ottobock.

Kenevo

Veilig en stabiel,
de hele dag door

Quality for life

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

Iedere dag krijgt u te maken met situaties die vragen om **zekerheid** en **stabiliteit**. Zeker wanneer u pas een amputatie heeft ondergaan. Daarom hebben we de beenprothese Kenevo ontwikkeld.