

# Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 4 | nr. 13 | maart 2017

Ledendag 25 maart

Vliegen met een prothese

Marlène op weg naar Tokio

Actief! Sportdag

*Gonny Bos*

**‘Zonder  
prothese  
gaat het  
ook’**

*Voor elkaar!*





## Roland Benjamin

***‘Mijn stomp is stabiel en de koker zit goed, wat wil je nog meer?’***

Roland heeft in 2013 een verkeersongeluk gehad en verloor daarbij zijn voet en een deel van zijn onderbeen. Hij heeft zijn hobby, het restaureren van oude brommers inmiddels weer opgepakt. Benjamin vindt het prettig dat onze instrumentmakers zo goed naar zijn wensen luisteren. Daardoor heeft hij een prothese die precies past bij zijn werk en zijn hobby.

***Ervoor zorgen dat onze cliënten weer zoveel mogelijk kunnen doen; dat is onze kracht!***

*De kracht van de aanpassing*



**Rijndam**  
Orthopedietechniek

# INHOUD!



**14** *ACTIEF!*  
**Sportdag**

*INTERVIEW!* **18**

**Gonny Bos**



**30** **Vliegen met een prothese**

## *EN VERDER:*

- 4 Voorwoord Dirk Ruitenbeek / Kort
- 5 Rondom armen - Web-based revalidatiezorg
- 6 Van de redactie / Contact
- 7 Kort
- 9 Uit de praktijk
- 11 Verenigingsnieuws
- 13 Post
- 17 Internationaal
- 23 Column Sandra / Techniek
- 24 Kort
- 25 Sport - Marlène op weg naar Tokio
- 27 Producten
- 28 Post / Wetenschap
- 29 Geldzaken
- 33 Vraag en antwoord

# VOORAF!

## Een blij mens



Eigenlijk ben ik best een blij mens. Want wat ik me vaak realiseer, is dat ik in mijn handen mag knijpen met zo'n goed passende prothese.

Het is eenvoudig om zaken als vanzelfsprekend te beschouwen. Misschien herkent u dat wel. Hoe vanzelfsprekend is het dat je kunt ademen door je neus? Staat u daar elke dag dankbaar bij stil? Ik niet. Maar als je middenin een verkoudheid zit en je neus het niet meer schijnt te doen, realiseer je je dat je neus eigenlijk best een heel fijn en speciaal lichaamsdeel is waardoor je lucht naar binnen kunt krijgen. Als de verkoudheid over is ben je vervolgens je neus een dag of twee dankbaar dat hij het weer doet, maar daarna vervaagt de aandacht voor dat lichaamsdeel als sneeuw voor de zon. En is het vanzelfsprekend!

*'Je hebt een negatieve ervaring nodig om het mooie van een bezit in te zien.'*

Datzelfde concept van vanzelfsprekendheid geldt voor het lopen met een prothese, wat mij betreft. Pas als er een wondje ontstaat, of als je een dag niet zo lekker uit de voeten kunt, wordt de focus op de prothese gelegd. Dan kun je hem wel de deur uit gooien. En voel je je invalide en onthand, of liever gezegd in mijn geval: ontbeend. Pas dan realiseer je je dat het al die andere dagen wel fijn gelukt is je te verplaatsen van A naar B en terug. Dat je eigenlijk vergeet dankbaar te zijn dat je 'gewoon' kunt lopen, ook al zijn de afstanden die je kunt afleggen kort.

Je hebt dus een negatieve ervaring nodig om het mooie van een bezit, in dit geval lichaamsdeel of lichaamsvervangend onderdeel in te zien. Wat een treurige constatering eigenlijk. Er zit maar één ding op! Elke dag even stilstaan bij alles wat wel goed gaat! Ik ga daarmee aan de slag. U ook?

CAROLINE VAN DEN KOMMER



## Grijp uw kans!



Als u dit blad leest duurt het nog drie weken voordat de Ledendag en de Algemene Ledenvergadering (ALV) plaatsvinden.

Dat betekent dat u nog ruim de tijd heeft om uw agenda vrij te maken en erbij te zijn, het is tenslotte de vereniging waar u lid van bent die nieuwe plannen uitrolt. Daar wilt u vast bij zijn.

Ik kan u verklappen dat de ALV ook deze keer weer enorm interessant zal zijn.

Wij hebben een aantal grote verzekeraars bereid gevonden om een presentatie te geven over de zorg die zij inkopen. Zij zullen vooral vertellen over de inkoop van zorg voor arm- en beenprothesen. Een belangrijk thema waarover ook in het laatste nummer van 2016 al veel verteld is en waarop veel reacties binnen gekomen zijn. Er zal zeker ruimte zijn om vragen te stellen, maar op individuele kwesties kan geen reactie gegeven worden. Wellicht kunnen we individuele vragen wel op een later tijdstip met u bespreken.

Naar verwachting zal er ook iemand van het ministerie aanwezig zijn die een toelichting zal geven op het beleid en wet- en regelgeving. Verder zal onze vaste columnist en juriste Karen Koller een presentatie geven over zorg op maat. Dit alles zal voor de lunch plaatsvinden, waarna wij als vereniging verder gaan met de algemene ledenvergadering.

Reden genoeg om aanwezig te zijn. Grijp uw kans om elkaar te ontmoeten en met elkaar van gedachten te wisselen. Het bestuur wenst u een goed verenigingsjaar toe en hoopt dat u veel kansen gaat grijpen!

DIRK RUITENBEEK, VOORZITTER

*'Grijp uw kans om elkaar te ontmoeten en met elkaar van gedachten te wisselen.'*

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

## Jeugdkamp in Duitsland

Onze Duitse zusterorganisatie BMAB organiseert tussen 25 juli en 2 augustus 2017 een vakantie-kampweek voor kinderen en jongeren met een amputatie of

reductiedefect. De week wordt gehouden in Wedemark, een plaats in de buurt van Hannover. Ook Nederlandse kinderen en jongeren tussen de 9 en 17 jaar kunnen aan die vakantie-week deelnemen. De voertaal is Duits, maar de meeste begeleiders spreken ook Engels.

Tijdens deze week kun je kanoën, klimmen, meedoen aan een sportdag, zwemmen, boogschieten en nog veel meer. Je overnacht in een echte blokhut. Het leuke is dat deelname gratis is (behalve het vervoer van en naar het jeugdkamp). Maar let op: wees er snel bij, want er kunnen maar 50 kinderen meedoen. De inschrijving sluit op 31 mei 2017.

De ouders kunnen aan het begin van de week in contact komen met andere ouders. In Duitsland wordt lotgenotencontact 'contact op ooghoogte' genoemd!

Alle informatie en een inschrijfformulier over de kampweek is te vinden op [www.ampucamp.de](http://www.ampucamp.de).

(En als je meedoet aan deze week: stuur dan een verslag van de kampweek naar [redactie@kortermaarkrchtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrchtig.com). We zijn heel benieuwd naar je ervaringen!)



## Jong geleerd is oud gedaan!

Op de Facebook-pagina van Handicapé mais jé t'aime la vie ('Beperkt, maar ik hou van het leven') werd vorig jaar een video geplaatst van een meisje van een jaar of vier, die met haar beenprothese een klimwand bedwingt. De video is inmiddels meer dan vier miljoen keer bekeken! De video is terug te kijken op <https://www.facebook.com/Handicap%C3%A9-mais-je-taime-la-vie-777484245598657/>





## Web-based revalidatiezorg

In dit artikel leest u meer over web-based revalidatiezorg voor patiënten van EXTRAH, genaamd: 'Gemstracker

EXTRAH! EXTRAH staat voor **EX**pertise**T**eam **R**otterdam

**Arm en Hand**, de nieuwe naam voor de fusie van het

**AADA-team en het Kinderhandenteam SKZ.**

### Wat is Gemstracker EXTRAH?

Gemstracker EXTRAH is een webapplicatie waarmee deelnemers via het internet specifieke vragenlijsten kunnen invullen die van belang zijn voor hun revalidatietraject of dat van hun kind.

### Waarom Gemstracker EXTRAH?

Rijndam Revalidatie, locatie Erasmus MC, is een kennis- en expertisecentrum voor patiënten met een aangeboren aandoening of amputatie van een hand of arm. Bij de zorg voor deze doelgroep is er vaak een zeer lage frequentie van contact tussen de patiënten en hun behandelaars. Hierbij vormt de (soms grote) reisafstand een extra belasting. Er is veelal een zeer langdurige behandelrelatie vanwege het opgroeien bij kinderen (tot volwassenheid) en de levenslange zorg voor mensen die een prothese gebruiken. Deze factoren zijn tezamen een belemmering voor het op efficiënte wijze verzamelen van lange termijn

zorggegevens. Deze gegevens zijn noodzakelijk voor het op juiste wijze evalueren van de effecten van onze behandeling, het gebruik van protheses, het juist adviseren ten aanzien van het langetermijnbeloop van de aandoening etc. Het digitale meettraject is vanuit huis bereikbaar en te gebruiken.

### Wat doet EXTRAH met de gegevens?

Het meten heeft als doel de kwaliteit, effectiviteit en tevredenheid van zorg te monitoren en te onderzoeken, voor zowel patiënt als voor Rijndam Revalidatie. De behandelaars kunnen de uitkomsten bespreken met de cliënten en zo nodig de behandeling bijsturen. De gegevens kunnen inzicht geven in de kwaliteit van zorg; dit kan relevant zijn voor het overleg met zorgverzekeraars. De zorgverzekeraar vraagt ons als expertisecentrum onderbouwing en kwalitatieve argumenten voor onze aanvragen te leveren. Deze digitale omgeving biedt door de gestandaardiseerde wijze van meten een basis voor onderzoek naar onder andere kwaliteit en effectiviteit. De uitkomsten van de gebruikte vragenlijsten kunnen helpen bij het geven van een prognose ten aanzien van het toekomstig functioneren en van het effect van behandeling.

DR. W.G.M. JANSSEN,

REVALIDATIEARTS RIJNDAM REVALIDATIE, LOCATIE ERASMUS MC

Voor vragen of toelichting kunt u contact opnemen met: *Lisette Melis, Ergo-Handtherapeut Rijndam Revalidatie, Locatie Erasmus MC, 010-7035844, l.m.schrijver@erasmusmc.nl*

## Lotgenotendag armprothesen in het UMCG

Op 18 maart 2017 organiseert het Centrum voor Revalidatie-UMCG een lotgenotendag voor mensen met een armamputatie. Ook familieleden zijn van harte welkom. De dag duurt van 11.00 tot 16.00 uur. In het programma is veel aandacht voor de behandel mogelijkheden voor mensen met een amputatie. Er zijn workshops over onder andere gezond ouder worden, fantoompijn, armprotheseproducten en onderzoek. KorterMaarKrachtig heeft uiteraard een stand met informatiemateriaal. Er is een adaptatietechnicus aanwezig die al uw vragen kan beantwoorden. Ter ontspanning worden enkele onderdelen van de Cybathlon georganiseerd. Dat is een soort 'hindernisbaan-met-dagelijkse-activiteiten' voor mensen met een prothese. Kinderen kunnen gipsafdrukjes van hun hand laten maken.

De lotgenotendag wordt gehouden in het UMCG, Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen. U kunt zich vóór 7 maart a.s. opgeven bij [d.meun@umcg.nl](mailto:d.meun@umcg.nl).



Foto: UMCG

## Beste lezer,

We hebben weer een gevarieerd nummer van 'Kort&Krachtig!' voor u proberen te maken. Voor het hoofdartikel hadden we een gesprek met Gonny Bos. Zij heeft als gevolg van enkele medische missers lange tijd veel last gehad van haar beenprothese en heeft daarom moeten besluiten vaker een rolstoel te gaan gebruiken. Haar verhaal sluit goed aan bij een brief die wij kregen over alle positieve verhalen in het blad over het leven met een prothese, terwijl er ook veel problemen met de pasvorm van de prothese voorkomen.

Onze mailbox bevatte - uiteraard- ook weer enkele berichten over de zorgverzekeraars. Blijf ons alstublieft hierover schrijven, zodat het bestuur daarmee aan de slag kan. Tijdens de Ledendag van 25 maart zullen enkele zorgverzekeraars aanwezig zijn om uw algemene vragen te beantwoorden.

We hebben twee nieuwe deskundigen bereid gevonden om de rubriek 'Vraag en Antwoord' te verzorgen, namelijk kinderrevalidatiearts Margriet Poelma en orthopedisch adviseur Coline Ariëns, allebei verbonden aan de Sint Maartenskliniek in Nijmegen.



Vanaf dit nummer gaan we Paralympiër Marlène van Gansewinkel volgen op haar weg naar Tokio 2020. Zij zal elk nummer verslag doen van haar vorderingen en prestaties. En we besteden aandacht aan de avonturen die u kunt ervaren als u besluit om met het vliegtuig te reizen!



## DE DAGELIJKSE DINGEN WEER DOEN.

### WEST LAND ORTHOPEDIE

Haydnlaan 3, 2625 TP Delft  
t. 015-2570164  
www.westlandorthopedie.nl  
info@westlandorthopedie.nl  
f westlandorthopedie

## Contact!

### Postadres:

KorterMaarkrchtig  
Postbus 1242  
3500 BE Utrecht

### Banknummer

NL37ABNA 0433681365

### Bestuur

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

### Penningmeester: **Stefano Vogt**

penningmeester@kortermaarkrchtig.com

### Secretaris: **Henk van der Pol**

secretaris@kortermaarkrchtig.com

### Bestuursleden algemeen

#### **Sepholine Lohman**

bestuurslid1@kortermaarkrchtig.com

#### **Nadine Donders**

bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com



### Regiocoördinatoren

Regio Noord (Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel)

#### Vacature

rcnoord@kortermaarkrchtig.com

Regio West (Noord-Holland, Zuid-Holland)

#### **Ineke Hoogwerf**

rcwest@kortermaarkrchtig.com / 0186 617687

Regio Oost (Gelderland, Utrecht, Flevoland)

#### **Ronald Gerrits**

rc00st@kortermaarkrchtig.com / 06 5069 6369

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)

#### **Dennis Kamp**

rczuid@kortermaarkrchtig.com / 06 2453 1205

Ledenadministratie: **Marianne van der Aa**

leden@kortermaarkrchtig.com

Website: [www.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com)

Forum: [forum.kortermaarkrchtig.nl](http://forum.kortermaarkrchtig.nl)

Redactie K&K: [redactie@kortermaarkrchtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrchtig.com)



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

## Zeeman maakt mooie reclame

Een pantyreclame van Zeeman, die eind vorig jaar werd gepresenteerd, leverde wereldwijd veel waardering op. De video voor de Lady Fit Panty laat allerlei dames zien tijdens hun dagelijkse bezigheden: aankleden, boodschappen doen, de hond uitlaten, in de tram zitten. Het bijzondere van de reclame is, dat ook een jonge vrouw met een beenprothese is te zien. Die diversiteit zorgde voor veel lovende woorden op social media. Zo eenvoudig kan het dus zijn! Laten we hopen dat veel bedrijven het positieve voorbeeld van Zeeman volgen!

De video is terug te kijken op <https://www.facebook.com/zeemantextielsupers/videos/1130671096986316/>



## Respect! - Vallen en weer opstaan

In december vorig jaar is het boek 'Respect! - Vallen en weer opstaan' aan minister van Defensie Jeanine Hennis-Plasschaert uitgereikt. Het boek is geschreven door officier Johan Bergsma, die 37 jaar bij de Koninklijke Landmacht diende.

Bergsma interviewde voor zijn boek 50 gewonde militairen. Zij staan symbool voor veel lotgenoten bij politie, brandweer en medische hulpverleners. En voor degenen die door welk voorval dan ook fysiek of mentaal gewond raakten. De gewonden gaven Bergsma een inkijkje in het binnenste van hun ziel en vertelden hem wat er met hen en hun familie- en gezinsleden gebeurde na hun ongeval.

Minister Hennis hoopt 'dat dit boek zal bijdragen aan meer begrip voor gewonde militairen en datgene wat zij doormaken', zo zei zij tijdens de overhandiging van het boek.

'Respect!' telt 252 pagina's en is uitgegeven bij Bergsma Photography. ISBN: 978-90-823726-0-1. De prijs is € 42,50.



## Uw stem telt!

Volgende week mogen we weer allemaal naar de stembus. Het worden spannende verkiezingen en daarna nog véél spannender weken waarin geprobeerd wordt een nieuw kabinet te vormen. Als we de peilingen moeten geloven zal dat nog knap lastig worden.

De leden van KorterMaarKrachtig zullen waarschijnlijk extra alert zijn op de beloften die de politieke partijen doen op het gebied

van de gezondheidszorg. De verschillen in de beloften zijn erg groot. Sommige partijen willen de zorg voor het grootste deel aan de markt overlaten, anderen willen terug naar één nationale zorgverzekering zonder commerciële zorgverzekeraars. Op dit punt valt er nog genoeg te kiezen.

Hoe dan ook: uw stem telt mee! Weet u nog niet op welke partij u gaat stemmen? Doe dan mee met een van de 'stemwijzers' die online te vinden zijn. Wij wensen u veel wijsheid toe!





Ik ben geboren zonder rechter onderarm, een armreductiedefect noemen ze dat. Als vierjarig jongetje zei ik tegen mijn ouders dat ik ook graag met mes en vork wilde eten. Zij zijn toen op zoek gegaan naar een prothesemaker. Over prothesen was destijds niet zo makkelijk informatie te vinden.

Eerst had ik verschillende mechanische prothesen die met een bandage om mijn rug en schouders vast zaten. Het waren reactieve prothesen, met een soort trekveer. Ik kon er op zich best veel mee, maar niet zoveel als met mijn huidige myo-elektrische prothese. Hiermee kan ik namelijk proactief dingen vast pakken. Bovendien heb ik nu geen bandage meer, wat het draagcomfort enorm verbetert. Ik heb ook een aantal keren een cosmetische prothese ernaast gehad. Die kon niet zoveel, maar was puur voor het uiterlijk.

## “IK GA VOOR HET BESTE HALEN UIT MIJN LEVEN”

**Giel Baaij - klant en armprothesedragers**

In 1997 zag ik op tv Jaswant Koendjibharie aan het werk als instrumentmaker. Op dat moment had ik al een myo-elektrische prothese, maar de pasvorm, de 'fitting', was nooit optimaal. Ik heb een vrij korte stomp, waardoor de juiste fitting erg belangrijk is. Als de prothese niet goed aansluit, wordt mijn arm ontzettend moe en pijnlijk, en heb ik veel last van huidirritatie. In die tv-uitzending zag ik wat allemaal mogelijk was op het gebied van armprothesiologie. Een wereld ging voor me open. Zo'n armprothese wilde ik ook!

Sinds die tijd is Jaswant mijn adviseur en draag ik een myo-elektrische prothese die perfect past. Wat mij in hem en zijn collega's aanspreekt is niet alleen de beste kwaliteit die ze leveren, want ze zijn enorm goed, maar ook hun zeer persoonlijke benadering. Zij zien mij niet als patiënt, maar we hebben een soort partnership. Zij zijn in staat om mijn persoonlijke wensen te vertalen in een technische oplossing. Wat zij heel goed kunnen is luisteren en zich inleven. Dat stukje sensitiviteit is bij een instrumentmaker enorm belangrijk. Ik ga voor het beste halen uit mijn leven en daar draagt mijn prothese zeker aan bij.

Vroeger legde ik mijn prothese vaak weg. Nu draag ik hem vrijwel altijd. Het leven wordt er voor mij een stuk makkelijker van. Veters strikken gaat makkelijker, maar ook fietsen en autorijden. Alleen al het dragen van de prothese verbetert mijn houding waardoor zitten en lopen beter gaat. En met de huidige techniek is mijn hand bijna niet van echt te onderscheiden. Ook wel eens fijn dat ik geen vreemde blikken krijg of vragen over mijn arm.

Jaswant vertelt me altijd over de laatste ontwikkelingen op armprothesegebied. Zo gaan we binnenkort kijken of een flexibele pols mogelijk iets voor mij is. Het oppakken van dingen wordt daarmee waarschijnlijk makkelijker. Gelukkig zit OIM Orthopedie vlakbij en kan ik altijd bij Jaswant terecht. Maar heel eerlijk? Al zou ik er 100 kilometer voor moeten rijden, dan ging ik nog naar hem toe.



*Ook meer vit je  
armprothese halen?*

Maak een vrijblijvende afspraak op  
een vestiging bij jou in de buurt.

Kijk op [www.oim.nl](http://www.oim.nl)





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.

## Dichtbij of verder weg

Een aantal van u heeft al eens te maken gehad met het PPP-protocol en weet waar de afkorting voor staat: het Prothese Prescriptie Protocol. Dit protocol wordt landelijk gebruikt voor het systematisch analyseren van de hulpvraag van de patiënt die een prothese wil gaan gebruiken. Het protocol wordt ook gebruikt voor het uitzoeken van de meest geschikte onderdelen van een prothese en voor het evalueren van het gebruik van de prothese in de praktijk. Het protocol leidt tot een betere onderbouwing van de uiteindelijke prothesekeuze. Wat u misschien niet weet is dat er ook heel veel informatie voor u in dit protocol staat. U kunt dan denken aan folders, boeken, sites, filmpjes, presentaties en praktijkvoorbeelden (kijk eens op: <http://app.orthofirm.nl/>).

Het ontwikkelen en implementeren van het PPP-protocol was een jarenlang, intensief proces. Afgevaardigden van KMK en de Handvereniging, instrumentmakerijen, zorgverzekeraars, therapeuten en revalidatieartsen deden mee. Tien revalidatieteams in Nederland gebruiken het protocol nu in de praktijk. Het samenwerken van zoveel personen afkomstig uit allerlei delen van de zorgwereld heeft er toe geleid dat er kortere lijnen zijn ontstaan

*'Ik denk dat deze investering uiteindelijk de moeite loont.'*

en dat men elkaar beter begrijpt. Dit komt de kwaliteit van zorg ten goede en dat willen we allemaal graag.

Het toepassen van het protocol heeft er ook toe geleid dat een aantal revalidatieteams heeft besloten geen patiënten met

een armamputatie of aangeboren korte arm meer te behandelen. Het protocol maakte hen duidelijk dat veel expertise en voortdurende bijscholing nodig is om zorg op hoog niveau te leveren. Nieuwe technologische ontwikkelingen, updates van software voor de elektronische protheseonderdelen vragen continu aandacht en tijd. Als weinig patiënten worden gezien, is het voor behandelaars moeilijk hun kennis en kunde op peil te houden. Zorg dichtbij huis is mooi, maar als de kwaliteit niet gegarandeerd kan worden, dan is het beter om zorg te concentreren. Zorg verder van huis betekent voor de patiënt een investering, maar ik denk dat deze investering uiteindelijk de moeite loont.



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.

## Te dik!?

Het lijkt alsof ik de laatste tijd meer dikkere mensen met een amputatie zie. Nu schrijf ik dit net na de feestdagen en ik ben zelf ook aangekomen. Ieder mens houdt wel van lekker eten maar in mijn ogen neemt overgewicht de laatste tijd erg toe, niet alleen bij valide mensen maar ook bij mensen met een amputatie. Bij mensen met een amputatie speelt meestal het geringere activiteitenpatroon ook een rol. Ieder pondje gaat immers door het mondje en als je daarnaast niet de mogelijkheid hebt veel fysieke activiteiten te verrichten, kost afvallen veel moeite. Hierdoor kun je makkelijk in een negatieve spiraal raken. Overgewicht (obesitas) gaat vaak samen met diabetes en vaatziekten, de meest voorkomende oorzaken voor een amputatie.

*'We zullen moeten zien of de juiste prothese-onderdelen passen bij het juiste gewicht!'*

Met de BMI (Body Mass Index) kun je bepalen of iemand te dik is. In Nederland had in 2015 43% van de mensen een overgewicht (CBS). Twaalf procent heeft een ernstig overgewicht. De BMI bepaalt je bij een persoon met een amputatie net iets anders. Bij de grotere fabrikanten van beenprothesen worden dan ook de laatste jaren meer onderdelen gemaakt die een groter gewicht moeten kunnen dragen. Uit net gepubliceerd onderzoek blijkt echter dat obesitas geen barrière mag zijn om een prothese verstrekt te krijgen en een revalidatietraining te ondergaan.

Wij gaan met enkele protheseverstrekkers kijken of er inderdaad veel (te) dikke mensen zijn met een prothese. Daarnaast willen we de kip-ei-kwestie onderzoeken. U zult mogelijk naar gegevens gevraagd worden als u uw instrumentmaker gaat bezoeken. We zullen moeten zien of de juiste prothese-onderdelen passen bij het juiste gewicht! Maar misschien blijkt uit het onderzoek wel dat we geen probleem in Nederland hebben en dat het allemaal maar een gedachtenspinsel van mij is, zo net na de feestdagen. Laten we het laatste maar hopen.

## STAAND SKIËN EN SNOWBOARDEN MET EEN PROTHESE?

Natuurlijk kan dat!

Op woensdagmiddag **15 maart** organiseert Össur samen met de Mentelity Foundation van Bibian Mentel een ski- en snowboardclinic in SnowWorld **Landgraaf**. Om 14.00 uur heten we je van harte welkom en starten we kort daarna met de clinic. Om 17.00 uur sluiten we af met een hapje en een drankje.

Schikt de datum of locatie niet? Schrijf dan vast zondagochtend **8 oktober** in de agenda. Dan organiseren we dezelfde clinic in SnowWorld **Zoetermeer**, van 10.00 tot 13.00 uur.

### Ja ik wil erbij zijn!

Aanmelden voor een van de twee, of beide, clinics? Dat kan! Stuur dan een mail met onderstaande informatie naar: [jozefien@mentelity.org](mailto:jozefien@mentelity.org) en vermeld duidelijk voor welke clinic je je aan wil melden, Landgraaf op 15 maart, of Zoetermeer op 8 oktober.

De clinic is voor kinderen en jong volwassenen tot 25 jaar. Broertjes en zusjes zijn van harte welkom om ook mee te skiën of snowboarden!

Kosten zijn €10,- per skiënde/snowboardende deelnemer. Dit bedrag komt volledig ten goede aan de Mentelity Foundation.

### INFORMATIE VOOR AANMELDING:

- Familiennaam
- Voornaam kind
- Leeftijd kind
- Aantal personen totaal
- Amputatieniveau (onderbeen, bovenbeen, osseointegratie, omkleerplastiek etc.)
- Huidige prothese
- Beginnend skiër of ervaring met skiën of snowboarden met een prothese
- Eventuele opmerkingen

### LOCATIE:

#### 15 maart

SnowWorld Landgraaf  
Witte Wereld 1  
6372 VG Landgraaf

#### 8 oktober

SnowWorld Zoetermeer  
Buytenparklaan 30  
2717 AX Zoetermeer





## 25 maart: Ledendag en Algemene Ledenvergadering



Op zaterdag 25 maart a.s. wordt de Ledendag van KorterMaarKrachtig gehouden. Tijdens het ochtendprogramma vinden er onder andere interessante presentaties door een aantal zorgverzekeraars plaats. Na de lunch wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden.

U kunt zich aanmelden via [secretaris@kortermaarkrchtig.com](mailto:secretaris@kortermaarkrchtig.com). Er kunnen maximaal 100 mensen in de zaal, dus wees er snel bij!

**Datum:** 25 maart 2017  
**Tijd:** 10.30 - 15.00 uur  
**Locatie:** De Eenhoorn, Barchman Wuytierslaan 2, 3818 LH Amerfoort, 033-4673730

### Het programma is als volgt:

**10.30 - 11.00 uur:** Ontvangst met koffie en thee

**11.00 - 13.00 uur:** Ochtendprogramma met een openingswoord van voorzitter Dirk Ruitenbeek en presentaties van zorgverzekeraars Menzis, VGZ, CZ en Achmea. Daarna volgen presentaties van onze 'huis-juriste' Karen Koller en van de heer J. van Ginneken van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

**13.00 - 13.30 uur:** Lunch

**13.30 - 15.00 uur:** Middagprogramma met de Algemene Ledenvergadering van KorterMaarKrachtig. Op de agenda staan onder andere het activiteitenjaarverslag 2016, het financiële jaarverslag 2016 en de begroting voor 2017, de benoeming van nieuwe bestuursleden en de relatie met de Stichting KMK. Ook besteden we aandacht aan het werk van de vrijwilligers en de regio-coördinatoren.

## Oproep

Ineke Hoogwerf, regiocoördinator West van KorterMaarKrachtig, wil tijdens de algemene ledenvergadering op 25 maart graag in contact komen met leden die als vrijwilliger iets willen doen in de regio West (Noord- en Zuid-Holland), bijvoorbeeld op het gebied van lotgenotencontact. Daarvoor bestaat een 'profielschets' waarin staat wat er van u verwacht wordt. De profielschets is op te vragen via [rcwest@kortermaarkrchtig.com](mailto:rcwest@kortermaarkrchtig.com).

Woonst u in Noord- of Zuid-Holland en komt u naar de ALV? Zoekt u Ineke dan even op?

## Agenda

### 9 maart 2017

Van 10.00 tot 12.00 uur  
Inloopochtend van KorterMaarKrachtig bij Intermezzo Hotel  
Groene Plein, Motorstraat 110, Rotterdam

### 13 maart 2017

Van 10.00 tot 12.00 uur  
Inloopochtend van KorterMaarKrachtig bij OIM/Revant  
In de centrale hal, Brabantlaan 1, Breda

### 18 maart 2017

Van 11.00 tot 16.00 uur  
Lotgenotendag in het UMCG  
Hanzeplein 1, Groningen  
Aanmelden vóór 7 maart bij [d.meun@umcg.nl](mailto:d.meun@umcg.nl)  
(Zie ook blz.5 in dit nummer)

### 25 maart 2017

Ledendag en Algemene Ledenvergadering van KorterMaarKrachtig

### 11 april 2017

Van 13.00 tot 15.00 uur  
Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig bij Rijndam Revalidatie  
3e Verdieping Rijndam, Westersingel 300, Rotterdam

### 12 juni 2017

Van 10.00 tot 12.00 uur  
Inloopochtend van KorterMaarKrachtig bij OIM/Revant  
In de centrale hal, Brabantlaan 1, Breda

### 11 juli 2017

Van 13.00 tot 15.00 uur  
Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig bij Rijndam Revalidatie  
3e Verdieping Rijndam, Westersingel 300, Rotterdam

## Nog een oproep !

Het is voor de ledenadministratie van KorterMaarKrachtig erg handig, als wij ook het e-mailadres van de KMK-leden hebben. Daarom vragen wij aan alle leden om een mailtje te sturen aan [secretaris@kortermaarkrchtig.com](mailto:secretaris@kortermaarkrchtig.com) met daarin uw naam, adres en telefoonnummer. Daarmee kunnen we onze administratie op orde brengen.

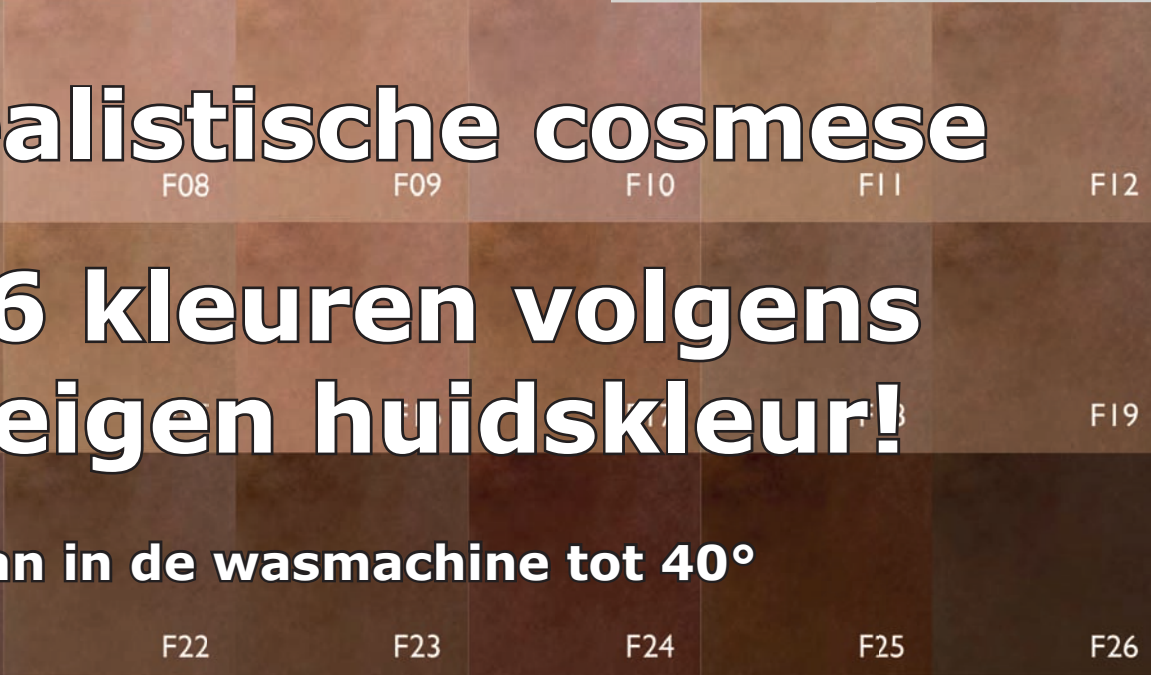


# ProsthStyle Cosmese Kous

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



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



## 3D realistische cosmese

## in 26 kleuren volgens uw eigen huidskleur!

kan in de wasmachine tot 40°



ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

[www.lothfabenim.nl](http://www.lothfabenim.nl)



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

## Knieprothese

Ik ben 69 jaar en loop al 44 jaar met een bovenbeenprothese. Nu is geconstateerd dat mijn kraakbeen aan de binnenkant van de knie aan de 'gezonde' zijde verdwenen is. Ik voel en merk dit ook. Ik kan minder lang lopen en staan. Gelukkig is de pijn beperkt en ik stel de operatie zo lang mogelijk uit. Ik ben benieuwd of er meerdere beenprothesegebruikers zijn die een vergelijkbare ervaring hebben. Mijn vermoeden is dat het pro-

bleem ontstaan is door overbelasting van de knie. Waar ik vooral benieuwd naar ben is het volgende:

- ▶ zijn er lotgenoten die een knieprothese hebben laten plaatsen?
- ▶ zijn er aanbevelingen waar je/bij welke chirurg je dit het best kunt laten uitvoeren?
- ▶ hoe hebben lotgenoten hun herstelperiode/revalidatie ingevuld? Het is volgens mij een probleem om te reval-

deren wanneer je maar één knie hebt, die je altijd moet gebruiken! Ik ben benieuwd naar de ervaringen van lotgenoten. Hopelijk kan ik er mijn voordeel mee doen. Alvast bedankt!

KEES VAN OPSTAL

*Heeft u ervaring met het laten plaatsen van een knieprothese en wilt u die delen met Kees? Stuur dan een mail naar [redactie@kortermaarkrchtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrchtig.com) !*

## Verende krukken

De column van Caroline over behulpzame collega's en verende krukken heb ik met veel plezier gelezen: het kon mijn verhaal geweest zijn. Wij hebben vrienden waarmee we regelmatig meerdere dagen op reis gaan, die mij zeer ter wille zijn als het op mobiliteit of snelheid aankomt. Ook ik vind het niet prettig als anderen zich moeten aanpassen aan mijn verminderde mobiliteit.

Ik ben in 1944 geamputeerd waardoor ik nu een prothese draag voor een 'heupexarticulatie'. Tot een jaar of twaalf jaar geleden kon ik nog zonder hulpmiddelen lopen.

In 2005 ben ik geopereerd aan galstenen. Deze operatie is helaas verkeerd

voorbereid waardoor ik drie weken in coma heb gelegen. Mijn oude vitaliteit is nadien nooit meer teruggekomen. Sindsdien ben ik bij afstanden lopen een wandelstok of een kruk gaan gebruiken. Helaas is nu het moment aangekomen dat ik twee krukken moet gebruiken als ik afstanden wil gaan lopen. Caroline schrijft in haar column dat zij tot volle tevredenheid bepaalde elleboogkrukken is gaan gebruiken. Ik ben benieuwd wat hiervan het voordeel is t.o.v. de traditionele krukken? Wellicht kan ik er ook erg blij mee zijn!

HANS VAN DOORN

*Beste meneer Van Doorn, dank voor uw bericht. Natuurlijk is het gebruik van een*



*bepaald type krukken erg persoonsgebonden. Het type krukkendoppen waarover ik schrijf zijn de zogenaamde Flexy-foot krukkendoppen die onder elk type kruk gemonteerd kunnen worden. Ik heb voor mijn reis bij [Krukkenexpert.nl](http://Krukkenexpert.nl) direct een complete set krukken met anatomisch handvat, gesloten manchet en flexyfoottoppen besteld. Prijs: € 94,95.*

CAROLINE VAN DEN KOMMER

## Te veel positiviteit?

Ik lees elke keer het blad. Wat mij opvalt is dat iedereen zo vol lof is over de prothese; dat een prothese het einde is en dat je met prothese weer alles kunt doen wat je wilt. Bij mij was dat niet het geval. Misschien is het een idee om eens iemand aan het woord te laten waarbij het proces met de prothese minder vlot verliep?

HANNA ELPERT

*Dag Hanna, dank voor je bericht. Wij zijn ons ervan bewust dat de weg naar een goed passende prothese voor sommigen een weg kan zijn met hobbels en tegenslagen. En dat het voor weer anderen helemaal niet weggelegd is om met een prothese te gaan functioneren. We willen in ons blad zeker niet alleen de succesverhalen beschrijven maar juist een zo groot mogelijk scala van verha-*

*len van mensen aanbieden die na een amputatie een weg zoeken naar een kwalitatief leven zonder het been of de arm. In dit nummer laten we Gonny Bos aan het woord. Zij functioneert na jaren met een slecht zittende prothese gelopen te hebben nu vanuit de rolstoel. We hopen dat we hiermee ook tegemoet komen aan jouw verzoek.*

CAROLINE VAN DEN KOMMER



# Sportdag voor kinderen



Op zaterdag 27 november organiseerden De Hoogstraat Revalidatie en Rijndam Revalidatie een sportdag voor kinderen en jongeren (5-15 jaar) met een beenprothese.

14



Rond 13.00 uur stonden ruim honderd kinderen in de grote sporthal tussen gekleurde ballonnen te popelen om te gaan bewegen. De middag werd afgetrapt met een spetterende warming-up: tientallen blij gespannen gezichtjes

bovenop lijven die heen en weer sprongen op het ritme van de muziek. Wat een genot om naar te kijken! Teun de Kruijff, paracyclist en Ronald Hertog, paralympisch kampioen vertelden de

kinderen over hun weg naar de top. Natuurlijk deelden zij ook handtekeningen uit! De kinderen konden daarna hun enthousiasme kwijt in klimmen, volleyballen, skaten en skeeleren, streetdansen en hardlopen, fietsen en steppen.

Hun ouders konden ondertussen verschillende lezingen volgen over sporten met een prothese. Zowel bij De Hoogstraat als bij Rijndam werken multidisciplinaire teams, bestaande uit een revalidatiearts, instrumentmaker en kinderfysiotherapeut, die vanuit verschillende hoeken kunnen kijken naar sporten met een prothese.

De revalidatiearts vertelde over mogelijkheden op het gebied van sporten met een prothese en de orthopedisch instrumentmakers lieten de nieuwste prothese-sportvoeten zien.



# met een beenprothese



Elk kind mocht aan het eind van deze dag zijn of haar wens op sportgebied inleveren. En wat een mooie wensen zijn er binnengekomen. Het team gaat kijken hoe zij deze wensen in vervulling kan laten gaan!

RIJNDAM ORTHOPEDIETECHNIEK  
DE HOOGSTRAAT ORTHOPEDIETECHNIEK

Foto's: Klaas Jan van der Weij



# WHERE THE FUN BEGINS.

**RUSH** FOOT™

Hannah North on  
the RUSH HiPro



Ortho Europe BV  
[www.ortho-europe.nl](http://www.ortho-europe.nl)

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

 **ortho**europe®  
supporting professionals



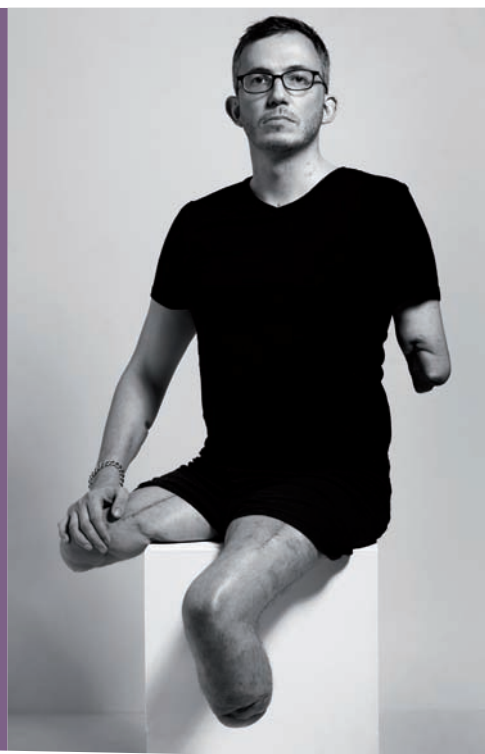
# INTERNATIONAAL!

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

## Giles Duley geeft 'inspirational lecture' tijdens ISPO-wereldcongres

In het decembernummer van 'Kort&Krachtig!' stond een artikel over de inzending van KorterMaarKrachtig voor de 'inspirational lecture', die gegeven wordt tijdens de openingsceremonie van het ISPO-wereldcongres in Kaapstad in mei 2017. In die Nederlandse inzending, 'Invictus', vertelt Edwin de Wolf over de manier waarop hij zijn leven opnieuw heeft vorm-gegeven na zijn ongeval in Srebrenica. De inzending is nog te bekijken op [www.kortermaarkrchtig.com/invictus](http://www.kortermaarkrchtig.com/invictus).

Deze inzending is helaas niet beloond met de prijs: het geven van de inspirational lecture als aftrap van het wereldcongres. De inspirational lecture zal gegeven worden door Giles Duley, een gepassioneerde Britse oorlogsfotograaf. Tijdens een missie in Afghanistan verloor hij beide benen en een arm toen hij op een mijn stapte. Na zijn revalidatie pakte hij zijn oude werk als fotograaf in conflictgebieden weer op. Over zijn werk is een indrukwekkende documentaire gemaakt: 'Walking Wounded: return to the frontline' (<https://vimeo.com/81034375>). We proberen de tekst van zijn lezing in het juni- of septembernummer van 'Kort&Krachtig!' te plaatsen.



## De leden van IC2A

Promembro, de Zwitserse zusterorganisatie van KorterMaarKrachtig is eind vorig jaar lid geworden van IC2A, de International Confederation of Amputee Associations. Dat is de koepelorganisatie van Europese patiëntenverenigingen van mensen met een amputatie. Hieronder zetten we de IC2A-leden nog een keer op een rijtje. Op hun websites staat regelmatig inspirerende informatie.

België	Amptraide asbl	<a href="http://www.amptraide.eu">www.amptraide.eu</a>
Frankrijk	ADEPA - Association de Défense et Étude des Personnes Amputées	<a href="http://www.adepa.fr">www.adepa.fr</a>
Duitsland	BMAB - Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation	<a href="http://www.bmab.eu">www.bmab.eu</a>
Ierland	Amputee Disability Federation Ireland	<a href="http://www.amputee.ie">www.amputee.ie</a>
Nederland	KMK - KorterMaarKrachtig	<a href="http://www.kortermaarkrchtig.com">www.kortermaarkrchtig.com</a>
Noorwegen	Momentum - Foreningen for arm- og benprotesebrukere	<a href="http://www.momentum.nu">www.momentum.nu</a>
Zwitserland	Promembro	<a href="http://www.promembro.ch">www.promembro.ch</a>
Verenigd Koninkrijk	The Limbless Association	<a href="http://www.limbless-association.org">www.limbless-association.org</a>



Het secretariaat van IC2A is te bereiken via [secretariat@ic2a.eu](mailto:secretariat@ic2a.eu), website [www.ic2a.eu](http://www.ic2a.eu)  
Onze voorzitter Dirk Ruitenbeek is namens KorterMaarKrachtig de Nederlandse vertegenwoordiger in IC2A.


## MPK's in basispakket van NHS

Eind december vorig jaar ging er een gejuich op bij een aantal producenten van microprocessor gestuurde knieën, de MPK's, ook wel AAK's genaamd. De National Health Service, de zorgverzekering in Engeland, besloot om een aantal nieuwe voorzieningen in het basispakket op te nemen, waaronder de MPK's. Dat betekent dat onder andere de C-leg van Ottobock en de Rheo-knee van Össur beschikbaar komen voor mensen met een bovenbeenamputatie in Engeland. Deze knieën zorgen voor meer veiligheid en stabiliteit tijdens het lopen en het stilstaan ten opzichte van conventionele protheses. Een goede ontwikkeling!



INTERVIEW !

18



**Lopen is altijd  
moeizaam gegaan**





*'Dit is wat ik heb en wat ik kan en daar geniet ik van.'*

**Gonny Bos onderging op 18-jarige leeftijd een bovenbeenamputatie vanwege een tumor in haar bovenbeen. Doordat de amputatie niet juist is uitgevoerd en door de korte stomp en vele weke delen is het lopen met een prothese voor Gonny altijd lastig en pijnlijk geweest.**

#### *Je kreeg op jonge leeftijd kanker?*

Ja, in 1973, ik was 18. Ik ontdekte een bobbel net onder mijn knie, die ik nog nooit eerder gevoeld had. Toen de bobbel niet weg ging ben ik naar de huisarts gegaan. Die zei me dat het niets voorstelde. Ik moest maar met een zalfje smeren, dan zou de zwelling vanzelf verdwijnen. Uiteindelijk heb ik een paar maanden zo rondgelopen, totdat mijn vader het zat was. Hij stuurde me terug naar de huisarts en ik mocht niet terugkomen zonder verwijfsbrief naar een specialist.

#### *Je kreeg die verwijzing?*

Uiteindelijk wel. Ik ging in mijn eentje naar het ziekenhuis, zo ging dat in die tijd. Daar werd een foto gemaakt waar verschillende artsen zich over bogen. Toch had ik ook toen niet door dat het ernstig kon zijn. Er werd in die tijd weinig over kanker gesproken en je kon natuurlijk ook niets opzoeken op internet. Ik dacht dat het nog drie weken zou duren voordat de biopsie gedaan zou worden. Dat kwam mij goed uit want ik wilde eerst nog naar Pinkpop! Maar nog diezelfde dag werd ik door mijn vader gebeld dat er iets niet goed was.

#### *Het was dus ernstiger dan je had gedacht?*

Ja, de tumor moest meteen onderzocht worden. Er werd me gezegd dat er een kans bestond dat mijn been stijf zou blijven. Dat vond ik vreselijk, maar ik was er ook gelaten onder. De avond voor de operatie werd ik bij de dokter geroepen. Ik zie het nog voor me: de dokter zat samen met de hoofdzuster, een non, in een kamer. Daar vertelden ze me dat ze de volgende dag zouden opereren en dat het ook zo kon zijn dat ze mijn been zouden moeten amputeren.

#### *Hoe was dat voor jou?*

Heel bizar. En het gekste was nog dat ze vroegen of ik het aan niemand op zaal wilde vertellen. De anderen zouden daarvan kunnen schrikken. Te gek voor woorden, maar ik deed gewoon wat er gevraagd werd. Toen ik bij kwam uit de operatie had ik mijn been nog. Twee dagen later moest ik opnieuw geopereerd omdat ik geen gevoel meer had in mijn voet. En weer twee dagen later is mijn been alsnog geamputeerd. Dit gebeurde allemaal in een streekziekenhuis. Achteraf gezien had de operatie natuur-

lijk in een academisch ziekenhuis moeten plaatsvinden, maar de arts had verteld dat hij in staat was deze operatie te verrichten. Ik vertrouwde daarop.

#### *Hoe verwerk je zo iets op 18-jarige leeftijd?*

Ik ging gewoon door. Sommige mensen vonden het moeilijk om op bezoek te komen, omdat ze niet goed wisten hoe ze ermee moesten omgaan. Het schijnt dat ik de mensen om me heen op hun gemak stelde. Ik had gelukkig toen al een half jaar een vriend, mijn huidige man, en die heeft mij heel veel steun gegeven.

#### *Hoe ging jouw leven daarna verder?*

Ik heb drie maanden in het ziekenhuis gelegen. Daar kwam een instrumentmaker die een prothese voor me zou maken, maar hij had er helemaal geen kaas van gegeten. Uiteindelijk heb ik in Hoensbroek gerevalideerd en mijn eerste prothese gekregen. Maar die heeft nooit goed gepast. Ik heb daarna in Nijmegen nog een reamputatie gehad om te kijken of een prothese daarna beter zou gaan passen. Maar wat we ook deden: echt goed lopen kon ik niet. De prothese zat nooit goed. Ik had vaak wondjes en liep mijn lies kapot. Door de jaren heen hebben we van alles geprobeerd met prothesen, waaronder ook een NML-koker. Maar ook dat lukte niet. Ik begon toen ernstig aan mezelf te twijfelen.

#### *Ben je er ooit achter gekomen waarom het niet lukte met protheses?*

Ik sprak in die tijd Jos Dekkers, een fysiotherapeut. Hij wilde het uitzoeken. In Groningen werd er in die tijd een onderzoek gedaan en daaraan kon ik meedoen. Daar is een grondige scan gemaakt van mijn stomp waaruit bleek dat er niet goed geamputeerd was. De spieren waren niet goed vastgemaakt waardoor er bij aanspanning in mijn lies een enorme bobbel verscheen. Dat was dus de reden waarom het lopen nooit goed gelukt was. Inmiddels was ik al twintig jaar verder. Natuurlijk hoopte ik dat er iets aan gedaan kon worden, maar geen enkele arts durfde dat aan.

#### *De oplossing kwam dus niet?*

Nee. Uiteindelijk heb ik altijd doorgesukkeld. Doordat ik zo slecht heb gelopen heb ik nu veel last van mijn rechterbeen. In mijn voorvoet zit enorme artrose, waardoor ik bijna niet meer kan staan op die voet. Langzamerhand ben ik steeds meer vanuit

*'Maar wat we ook deden: echt goed lopen kon ik niet.'*

## Paspoort

**Wie:** Gonny Bos, getrouwd met Jos, 2 kinderen en 6 kleinkinderen

**Leeftijd:** 62 jaar

**Wat:** bovenbeenamputatie in 1973 t.g.v. kanker

**Woont:** in Limburg

**Passie:** Creatief bezig zijn en samen met haar man en met vrienden handbiken





de rolstoel gaan doen. Ik gebruik de prothese nog wel voor een aantal zaken, maar als ik hem een paar uur aangehad heb, dan wil ik hem zo snel mogelijk weer uit.

### *Ben je nooit jaloers op mensen die wel met een prothese lopen?*

Ik kon me soms wel vergapen aan wat anderen deden met een prothese. Maar jezelf vergelijken met een andere prothesedragers, dat kan niet. Iedereen is anders. Natuurlijk ben ik best weleens boos geweest op de artsen die het verknald hebben, maar ik hield mezelf ook voor dat ik niets aan die boosheid had. Dat ik beter kon kijken naar wat ik wel kon in mijn situatie en hoe ik dat kon doen. Ik sportte graag en ben gaan rolstoeltennissen. In eerste instantie wilde ik niet in een rolstoel sporten, maar uiteindelijk ben ik het toch gaan doen en met heel veel plezier. Ik ben toernooien gaan spelen en heb zelfs een keer aan de world teamcup in Engeland meegedaan.

### *Hoe verplaatste je je buiten de deur?*

Ik heb altijd gefietst, ook samen met mijn man. We hebben een tandem gekocht en daar veel op gefietst totdat we vielen en ik mijn elleboog brak. Daarna ging de tandem de deur uit. Fietsen op een normale fiets heb ik ook altijd gedaan, ook met de kinderen achterop. Maar uiteindelijk ging dat niet meer. Doordat ik steeds meer met de rolstoel ging doen ben ik zo'n tien jaar geleden begonnen met handbiken. Dat was nog een handbike zonder ondersteuning, dus ik moest hard werken. Inmiddels heb ik een handbike met ondersteuning. Ik

koppel hem aan de rolstoel. Zo kan ik samen met mijn man fietsen.

### *Heb je kunnen werken?*

Toen de kinderen klein waren ben ik altijd thuis geweest. Toen ze naar het voortgezet onderwijs gingen heb ik in een jaar tijd nog mijn MAVO-diploma gehaald. In 1998 ben ik gaan werken. De kinderen waren toen 20 en 16 en ik wilde meer buitenshuis meemaken. Uiteindelijk was dat toch te zwaar voor me, waardoor ik moest stoppen. Ik vermaak me thuis prima, ben altijd vrij creatief geweest: heb jaren getekend en geschilderd en dat doe ik nu nog. Ik kan er mijn energie in kwijt. Een jaar of acht geleden ben ik begonnen aan de kunstacademie in België. Die heb ik jammergenoeg niet af kunnen maken vanwege mijn been en schouder. De laatste jaren geef ik af en toe ook workshops. Dat vind ik ook gezellig om te doen. Ik ontmoet mensen en kan hen enthousiasmeren! Verder blijf ik aan mijn conditie werken door twee keer per week naar de yoga te gaan en elke dag te fietsen op mijn hometrainer.

### *Hoe kijk je naar de toekomst?*

Natuurlijk heb ik weleens dagen dat ik denk: hoe moet het nu verder? Maar daar bereik je niks mee; met die gedachten maak ik mezelf en mijn omgeving ongelukkig. Inmiddels ben ik al zes keer oma en dat vind ik heerlijk. Ik heb altijd enorm veel steun gehad van mijn man Jos en de kinderen. Ik kijk niet ver vooruit want je weet niet hoe dingen gaan lopen. Het heeft zo weinig zin om je daar druk over te maken. Daar ben ik niet zo van. Dit is wat ik heb en wat ik kan en daar geniet ik van.

CAROLINE VAN DEN KOMMER

*'Natuurlijk ben ik best weleens boos geweest op de artsen die het verknald hebben.'*



Voor je lijf.  
*voor je*  
Leven.

Iedereen heeft een andere anatomie, maar ook een andere levensstijl en andere wensen. Livit Orthopedie maakt een prothese speciaal voor u op maat. Het aanmeten gebeurt altijd in overleg met u, uw revalidatiearts, uw orthopedisch adviseur en fysiotherapeut. Zo weet u zeker dat u de prothese krijgt die het beste bij u past.

Wij plannen graag tijd voor u in.  
Bel met onze klantenservice op tel: 088 – 245 2000.



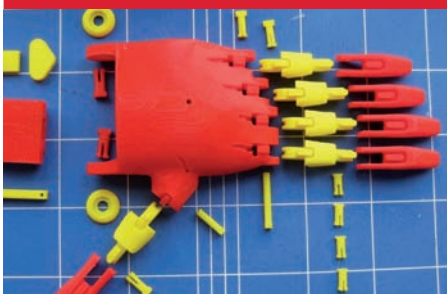


## Guido heeft een nieuwe linkerhand!

Guido Sibering uit Emmen werd negen jaar geleden geboren zonder linkerhand. Vorig jaar ging hij op internet op zoek naar een manier om ook met zijn linkerarm dingen te kunnen vastpakken en optillen. Hij las over 3D-geprinte protheses en werkte samen met zijn ouders een plan uit om ook zo'n geprinte hand te krijgen. In overleg met revalidatiearts Corry van der Sluis van het UMCG in Groningen werd uitgezocht of zo'n hand veilig genoeg was. Daarna werd werktuigbouwkundige Stefan Veldman gevraagd om een 3D-geprinte hand te maken. Via het onlineplatform 'e-Nabling the future' kon Stefan een ontwerp downloaden. De printer heeft er een dag over gedaan om alle onderdelen van de hand te printen en die kon daarna in elkaar worden gezet. Uiteraard in de kleuren van zijn favoriete club: Bayern München. De materiaalkosten? 52 euro! Guido moest natuurlijk nog wel veel oefenen met de nieuwe hand. Hij bedient hem door middel van polsbewegingen, waardoor de hand kan openen, buigen en sluiten. Na een paar weken oefenen hoefde hij er eigenlijk niet eens meer bij na te denken. Zijn volgende project wordt een elektronische hand... Begin januari liet Guido zowel in Editie NL als in het Jeugdjournaal vol trots zijn nieuwe aanwinst zien. Ook in allerlei kranten werd zijn verhaal verteld, zoals het AD en de Gelderlander.

BRON: RTL NIEUWS/EDITIE NL

## e-NABLE Nederland



e-NABLE

Begin januari is de Facebookgroep e-NABLE Nederland in het leven geroepen. e-NABLE is een wereldwijde vrijwilligersorganisatie die 3D-geprinte hand- en armprothesen maakt en weggeeft aan wie dat nodig heeft. De Facebookgroep heeft als doel geïnteresseerden in een 3D-geprinte hand in contact te brengen met de e-NABLE-vrijwilligers die over een 3D-printer beschikken.

<https://www.facebook.com/enablenederland/>



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.

## Laarsjes? Laarsjes zijn stom!

Lizzie heeft vanaf de eerste dag met haar prothese het vermogen gehad om telkens op de rand van de prothese te vallen. Broeken en maillots hebben daarom geen lang leven. Als ik een nieuwe broek voor haar gekocht heb, los ik dit probleem op door een wattenpad om de protheserand te plakken als we naar de speeltuin gaan. Dit werkt perfect! Ik denk dat iedereen met een prothese of -in ons geval- een kind met een prothese een creatieve oplosser wordt.

Een ander probleem waar we tegenaan lopen is het kopen van schoenen. Dat is dus echt een 'dingetje'. Het was voor ons nieuw dat niet zomaar elke schoen zou passen. Misschien is dit niet bij elke prothesegebruiker en prothesevoet het geval, maar bij ons is het altijd een ware zoektocht als er een nieuwe prothese is aangemeten. Bij Lizzie wordt op dit moment, vanwege het gebrek aan inbouwhoogte, de prothesevoet uitgehouden. Daarin wordt dan de buis vastgemaakt. Omdat Lizzie groeit, wordt de hoogte langzaam 'beter' waardoor het kopen van schoenen al iets gemakkelijker wordt.

Bij de eerste paar schoenen moest de schoenmaker het klittenband verlengen omdat anders de schoen niet dicht kon. Zo staan er hier in de kast inmiddels heel wat van die aangepaste schoenen. Lizzie was na onze twee jongens onze eerste dochter, dus ik keek er halsreikend naar uit om 'laarsjes' te kopen. Maar helaas, ik krijg ze niet aan, niet dicht en kan de knik niet maken. Als er lezers zijn die tips hebben, hoor ik die graag! Lizzie is er inmiddels aan gewend en loopt het liefst op sneakers en trekt deze zelf aan en uit. En laarsjes?

Laarsjes zijn stom :) Althans, volgens Lizzie.

SANDRA VAN DER WOLF

## Sportdag Aardenburg op 10 juni

10 JUNI 2017

**SPORTEN MET EEN BEPERKING, GEWOON DOEN!**

Kom naar Doorn, probeer verschillende sporten en ontmoet (paralympische) sporthelden!

Zet 10 juni alvast in je agenda!  
Houd de facebookpagina Defensie CDC in de gaten voor meer info.

Interesse?  
Mail naar:  
gewoondoen@mrcdoorn.nl

Op 10 juni 2017 wordt bij het Militair Revalidatie Centrum Aardenburg in Doorn voor de tweede keer een sportdag voor mensen met een beperking georganiseerd. Na het succes van de sportdag in 2013 (waar meer dan 300 belangstellenden op af kwamen) was een vervolg te verwachten. De dag wordt georganiseerd in samenwerking met Ottobock, Össur en OrthoEurope.

Aardenburg gaat dit keer inzetten op de breedtesport. Prothese-, orthese- en rolstoelgebruikers hebben deze dag volop keuze. De volgende sporten staan op het programma: rolstoelbasketbal, (zit)skiën, rolstoeltennis met Esther Vergeer, hardlopen / atletiek, badminton, handboogschieten, wheelen, golf, X-fit, roeien, zwemmen en amputatievoetbal. Deze dag zullen ook diverse stands worden ingericht voor informatie over sport in de regio.

De sporten worden gedemonstreerd door amateursporters, het Invictus Games Team Defensie en Paralympisch atleten. Verdere informatie wordt na opgave persoonlijk gemaild. Houd de Facebookpagina van Militair Revalidatie Centrum Aardenburg in de gaten voor de laatste updates (<https://www.facebook.com/militairrevalidatiecentrumaardenburg>)

## Beenprothesedag Vogellanden

Op 18 maart a.s. organiseert Vogellanden Centrum voor Revalidatie in Zwolle de Beenprothesedag 2017 met als thema 'Sporten en bewegen na een beenamputatie'. Deze dag is bedoeld om de bezoekers te informeren over de voordelen van actief bewegen en sporten en over de inpassing van sport en bewegen in de revalidatiebehandeling na een amputatie. Er is deze dag van alles te doen: lezingen door diverse deskundigen, stands van organisaties en bedrijven, fietsen, hardlopen, een conditietest, een healthcheck, een yogaclinic enz. Er zijn enkele topsporters aanwezig die u graag vertellen hoe zij met een prothese sporten.

Tijd: 10.00 uur tot 15.00 uur

Locatie: Sporthal van Vogellanden, Hyacinthstraat 66a in Zwolle

Gratis toegang, aanmelden via [pr@vogellanden.nl](mailto:pr@vogellanden.nl)

vogellanden

**Beenprothesedag 2017**

Zaterdag 18 maart  
10:00 tot 15:00 uur

Sporthal van Vogellanden  
Hyacinthstraat 66a in Zwolle

- Lezingen
- Activiteiten
- Informatiestands

Gratis toegang

Aanmelding via  
[pr@vogellanden.nl](mailto:pr@vogellanden.nl)

Meer informatie op  
[www.vogellanden.nl](http://www.vogellanden.nl)

Sporten en bewegen  
na een beenamputatie

## Paravolley: het damesteam zoekt versterking

Kent u Ellen Ceelen al? Zij is een van de speelsters van het Nederlands Dames Paravolley team. Op haar 17e heeft zij een bacteriële infectie opgelopen waardoor zij beide onderbenen

en een deel van de vingers van haar handen verloor. Ellen heeft zich na haar revalidatie aangesloten bij het paravolleyteam en is daar een van de aanvallers. Het paravolley (ook wel bekend onder de naam zitvolleybal) geeft haar kracht en plezier en door te spelen op wereldniveau denkt ze niet in beperkingen maar in kansen. Ellen heeft met het paravolleyteam in september deelgenomen aan de Paralympische spelen in Rio. Uiteraard gaan zij proberen om zich ook voor Tokio 2020 te plaatsen!



Ellen Ceelen zit op deze foto vierde van rechts, met nummer 9.

Op YouTube staat een video van Ellen waarin zij haar verhaal vertelt en een oproep doet om het paravolleyteam te komen versterken. Zie: <https://youtu.be/ySruoHbp64k>



# Marlène

## op weg naar Tokio

De komende afleveringen van 'Kort&Krachtig!' gaan we Marlène van Gansewinkel volgen op haar weg naar de Paralympics van Tokio in 2020. Marlène doet dan mee aan de atletieknnummers 100 meter, 200 meter én verspringen.

Hieronder stelt zij zichzelf voor.!

Ik ben Marlène van Gansewinkel en ik ben 21 jaar. Ik heb in Rio de Janeiro brons gehaald op de Paralympische Spelen met het onderdeel verspringen en ben zevende geworden op het koningsnummer, de 100 meter sprint. De komende jaren ga ik fulltime trainen om in 2020 in Tokio optimaal te presteren. Ik woon in Hilvarenbeek en train in Arnhem op Papendal.

Vier jaar geleden ben ik naar een talentendag in Amsterdam geweest. Guido Bosen, de hoofdcoach voor de Paralympics van de Atletiekunie, vond dat ik veel talent had en ik mocht een paar weken later meedoen met een vervoltraining. Daarna werd ik uitgenodigd om wekelijks met de Nederlandse selectie te trainen. Na enkele maanden trainen op mijn prothesebeen, heb ik een 'blade' aangeschaft. Hierdoor kon ik snellere tijden

lopen. En dat gebeurde ook: twee weken later kwalificeerde ik mij voor de wereldkampioenschappen!

Op mijn eerste WK, negen maanden na de talentendag, werd ik zevende op de 100 meter in de klasse T43/44. Dat was zo'n grote stimulans, dat ik fulltime ben gaan trainen. Ik ben toen ook gaan verspringen. Op de Europese Kampioenschappen in 2014 werd ik vierde op de 100 meter, de 200 meter en 400 meter en vijfde bij het verspringen. Op het WK in 2015 werd ik vierde op de 100 meter en won ik zilver bij het verspringen. Hierdoor was ik direct gekwalificeerd voor de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro, vorig jaar!

Dat jaar begon ik goed met twee persoonlijke records. Dat waren ook Nederlandse records. Helaas scheurde ik enkele weken later mijn meniscus. De

Paralympics waren vijf maanden later, dus dat was even schrikken. Ik werd geopereerd en herstelde voorspoedig en was nog net op tijd hersteld en fit voor Rio. Het doel in Rio was om een medaille te halen, en dat deed ik! Op de tweede dag van het toernooi won ik brons bij het verspringen, de eerste Nederlandse atletiekmedaille van het toernooi. Ik sprong een persoonlijk record van 5,57 meter. Ook deed ik nog mee aan de 100 meter. Ik liep een goede serie en was snel genoeg voor de finale. Daar werd ik zevende. Marlou van Rhijn won die finale.

Ik ben nu weer begonnen met trainen, met als doel deelname aan de Paralympics in Tokio in 2020. Maar eerst ga ik de komende jaren nog meedoen met een aantal grote toernooien. Ik zal jullie in 'Kort&Krachtig!' op de hoogte houden!



Foto: Héléne Wiesenhaan



**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.



## 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.





## De VINCENT Hand

In deze rubriek laten we onze adverteerders aan het woord. Zij informeren u over hun (nieuwste) producten. In dit nummer vertelt Loth Fabenim over de VINCENTevolution Hand



De VINCENTevolution Hand is de eerste 'Force-Sensing' multi-articulerende handprothese ter wereld. Force-Sensing wil zeggen dat er een feedback waarneembaar is tijdens het vastpakken van een voorwerp. Een hand is multi-articulerend als alle vingers onafhankelijk kunnen bewegen door aansturing van twee of meer motoren. Een multi-articulerende hand heeft daarvoor een grotere functionaliteit met veel meer grijpmogelijkheden dan een klassieke elektrische hand die uitsluitend kan openen en sluiten met een enkele greep. De VINCENTevolution is met zijn compacte en anatomische ontwerp de lichtste hand op de markt in de klasse van de bionische handprothesen.

VINCENT Systems GmbH introduceerde de hand met zes motoren in 2009 in Duitsland. Deze bionische hand is van een aluminium legering van hoge sterkte. Uniek bij deze hand is dat alle vingers aan de basis voorzien zijn van een beveiliging tegen overbelasting. De VINCENTevolution hand komt overeen met de anatomische vormen van de natuurlijke hand. Het bijzondere van deze hand is het geringe gewicht. Dit is ongeveer de helft van het gewicht van andere multi-articulerende handen.

Naast de VINCENTevolution is er ook nog een VINCENTyoung leverbaar voor kinderen of gebruikers met kleine handen.



Ook is er een partiële uitvoering beschikbaar, de VINCENT partial, als enkele vingers ontbreken maar de handpalm nog intact is.

### Aansturing

De VINCENTevolution geeft de mogelijkheid om in zeer korte tijd een selectie te realiseren van twaalf verschillende soorten grepen, meer dan twintig handposities met talloze toepassingen. Bijvoorbeeld een precisie-greep of een typevinger voor op de computer. De aansturing is mogelijk vanaf één bruikbaar myo-sigitaal of door middel van druksensoren.

### Force-Sensing/ Terugkoppeling van krachten

Om een voorwerp veilig vast te pakken is een terugkoppeling van de krachten ontwikkeld door middel van een vibratie-sigitaal. Daardoor heeft de hand een feedback systeem bij het aanraken van een voorwerp. Dit voorkomt dat de hand bijvoorbeeld een plastic beker stuk knijpt en geeft de gebruiker een voelbare feedback tijdens het vastpakken van voorwerpen.

### Doelgroep

De hand is geschikt voor de prothesedragers die de voordelen van een myo-elektrische high-tech hand met talloze grepen wil benutten om dagelijks optimaal te kunnen functioneren.

### Vergoeding

De verstrekking van multi-articulerende handen hangt af van een aantal factoren. Tijdens een testfase wordt er door een multidisciplinair team van specialisten beoordeeld of de prothese doeltreffend is voor de hulpvraag van de individuele gebruiker. Aan het einde van de testfase worden de aanbevelingen ter beoordeling aan de zorgverzekeraar aangeboden. De zorgverzekeraar beslist uiteindelijk of het aangevraagde hulpmiddel wordt vergoed.

Neem voor extra informatie contact op met uw instrumentmaker.

# POST!

Wilt u ook iets met de lezers delen? Mailt u dan naar [redactie@kortermaarkrachtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrachtig.com).  
Schrijven kan natuurlijk ook: Postbus 1242, 3500 BE Utrecht.

## Verzekeringen 1

Ik heb het artikel 'De jungle van de zorgverzekeraars' in nummer 12 gelezen. Tot mijn spijt is me de oproep in het vorige nummer ontgaan, waardoor ik mijn ervaring met mijn zorgverzekeraar (Achmea Zilveren Kruis) niet heb opgeschreven en aan u heb gemaïld. Ik heb namelijk een ongeveer drie jaar durende strijd met Achmea gevoerd en had dit

verhaal graag willen vertellen. Al ruim vijftig jaar loop ik met een bovenbeenprothese. Ik was aan vervanging van de prothese toe en wegens steeds ergere klachten van rug en het gezonde been, is er een elektronische knie aangevraagd in 2012. Vervolgens kwam ik in een bizarre Kafkaïaanse situatie terecht. Onbegrijpelijk, ongelofelijk,

onmenselijk tijdrovend en kostenverslindend; niet te bevatten. Dit heeft zo'n drie jaar geduurd.

Uiteindelijk heb ik, door te dreigen met het bezoeken van de media, 'gewonnen'. Deze strijd heeft veel teleurstelling, energie en doorzettingsvermogen gekost.

HILLI KUILMAN

## Verzekeringen 2

Ook ik ben mijn zorgverzekeraar gaan bellen in verband met de vergoeding van mijn prothese in de toekomst. Mijn verzekeraar vertelde dat ik die vragen maar aan mijn instrumentmaker moest stellen. Ook vertelden ze dat ze met iedere orthopedische instrumentmakerij een ander contract hebben. Ik vind het heel

vreemd dat ik, als ik een andere verzekering wil kiezen, niet eens kan zien of horen wat ik nu vergoed krijg en waarvoor ik eventueel zou kunnen kiezen.

Er is dus geen contact tussen mij en de verzekeraar mogelijk. Maar dat kan wel als ik volgend jaar een nieuwe prothese

nodig heb! Dan krijg ik vanzelf een 'deskundige' op mijn dak die gaat vragen of ik die prothese met die betreffende onderdelen echt wel nodig heb. Dan is er wel ineens contact mogelijk met iemand die er iets over weet of over te zeggen heeft. Ik wacht met spanning af.

NADINE DONDERS

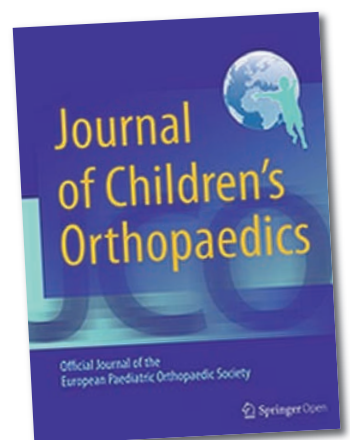
# WETENSCHAP!

## Amputatie en rotatieplastiek bij kinderen met een aanlegstoornis van het been

Kinderorthopeed Ralph Sakkers (UMC Utrecht) en kinderrevalidatiearts Iris van Wijk (De Hoogstraat, Revalidatie Utrecht) hebben in het decembernummer van het Journal of Children's Orthopaedics een uitgebreid wetenschappelijk (Engelstalig) artikel gepubliceerd over de huidige stand van zaken op het gebied van amputaties bij kinderen met een aanlegstoornis van het been. Het doel van het artikel is het geven van een overzicht van de indicaties, dilemma's en technische overwegingen bij het maken van beslissingen rond amputaties en andere chirurgische ingrepen. Daarnaast wordt in het artikel stilgestaan bij de techniek van de rotatieplastiek, ook wel omkeerplastiek genoemd.

Ondanks het feit dat er de laatste jaren belangrijke nieuwe methoden zijn ontwikkeld op het gebied van de ledemaatconstructie, blijft het bij kinderen met (ernstige) aanlegstoornissen van het been soms nodig om een amputatie te doen en chirurgische correcties toe te passen, zodat zij zo goed mogelijk kunnen functioneren en optimaal kunnen deelnemen aan de samenleving. Ralph Sakkers en Iris van Wijk concluderen in hun artikel

dat een amputatie of een rotatieplastiek, in combinatie met een optimale prothesefitting, bij kinderen met een (ernstige) aanlegstoornis van het been tot goede resultaten kan leiden, zowel op de korte als de lange termijn. Daarbij is het wel nodig dat een ervaren multidisciplinair team de kinderen en hun ouders optimaal begeleidt bij het maken van de keuze om wel of niet een amputatie of rotatieplastiek uit te voeren. Het artikel is via Google te vinden en te downloaden.



Het artikel is online te lezen via <http://link.springer.com/article/10.1007/s11832-016-0788-7>

JOURNAL OF CHILDREN'S ORTHOPAEDICS  
DECEMBER 2016, VOLUME 10, ISSUE 6, PP 619-626



## Laat geen belastinggeld liggen!

Leven met een handicap of ziekte brengt kosten met zich mee. Kosten voor medische zorg, hulpmiddelen, aanpassingen, extra kleding, reiskosten, dieetvoeding en nog veel meer. Komen die kosten voor uw eigen rekening? Dan kunt u een deel ervan terugkrijgen via de aangifte inkomstenbelasting. Vanaf 1 maart 2017 kunt u aangifte inkomstenbelasting doen over het jaar 2016. Dat kan best een lastige klus zijn. Maar het is de moeite waard. Hebt u hoge zorgkosten, dan kan de aangifte u veel geld opleveren. Dat komt door de aftrek van zorgkosten. Maak er gebruik van!

U hebt voor het invullen van uw aangifte uw DigiD nodig. Het is ook handig om uw administratie op orde te hebben. Op de website [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) kunt u vinden hoe u een DigiD kunt aanvragen en wanneer u uw gegevens moet doorgeven. Ook kunt u met vragen altijd bij de Belastingtelefoon terecht, via 0800-0543.

### Welke kosten kunt u aftrekken?

Hieronder staan de onderdelen van de aftrek op een rijtje. Op [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) kunt u een uitgebreide toelichting vinden.

- ▶ Geneeskundige hulp.
- ▶ Reiskosten ziekenbezoek.
- ▶ Medicijnen op doktersvoorschrift.
- ▶ Hulpmiddelen.
- ▶ Vervoerskosten.
- ▶ Dieet op voorschrift van een dokter of diëtist.
- ▶ Extra uitgaven voor kleding en beddengoed.
- ▶ Afschrijving van uitgaven van vóór 2014.
- ▶ Extra gezinshulp.

### Verhoging

Afhankelijk van uw inkomen en uw leeftijd, kan er een standaard verhoging gelden van een aantal zorgkosten. De online aangifte berekent zelf of u in aanmerking komt voor de verhoging en om welk bedrag het gaat.

### Drempel

Alleen als u in totaal meer zorgkosten hebt dan de drempel, mag u de kosten boven de drempel aftrekken. De drempel is afhankelijk van uw inkomen. De online aangifte berekent uw drempel automatisch, op basis van de gegevens die u eerder hebt ingevuld.

*Deze informatie wordt u aangeboden door Ieder(in). Voor meer informatie, kijk op [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) in de rubriek Belastingvoordeel.*

# Vliegen met een

Reizen met een prothese; is dat goed te doen of nagenoeg onmogelijk? Wat kom je eigenlijk allemaal tegen als je met je prothese de grens over wilt? De redactie vroeg een aantal lezers daar wat over te vertellen.

## Veiligheid boven alles!

Voor mijn werk heb ik meerdere vlieg-reizen gemaakt. Daarbij heb ik ontdekt dat het reizen met een prothese soms voor interessante uitdagingen zorgt.

Na een motorongeval is een deel van mijn linkerbeen geamputeerd (knie-exarticulatie). Ik doe alles met mijn prothese. Een nadeel van een prothese bij een knie-exarticulatie is dat de verhouding tussen bovenbeen en onderbeen verandert. Mijn bovenbeen is langer en daardoor het onderbeen korter. Op zich is dit geen probleem, alleen tijdens het reizen kan dit soms voor bijzondere situaties zorgen. Doordat de ruimte tussen de stoelen minimaal is, kan de prothese in de rugleuning van de persoon voor me steken. Daarom kies ik vaak voor een gangpadstoel rechts, dan heb ik ruimte voor de prothese. Een andere optie is om een stoel bij de nooduitgang te krijgen, maar dan moet je niet aangeven dat je een prothese hebt, want dan krijg je om veiligheidsredenen een andere plaats toegewezen.

Veiligheidscontroles kunnen ook voor ongewone situaties zorgen. Ik kan u aanraden hiervoor wat extra tijd te

### Advies van de douanebeambten bij vliegen met een been- of armprothese

Het is handig om vóór de controles aan te geven dat je een prothese draagt. Dan word je handmatig gefouilleerd. Je mag dit weigeren. Als je dat doet wordt de mareschaussee ingeschakeld. Er zijn geen internationale richtlijnen, in elk land gelden weer andere eisen. Ook heeft de strengheid van controleren te maken met de terreurdreiging op het moment van uw reis. Voor alle vragen over de veiligheidscontroles kunt u contact opnemen met: [security@schiphol.nl](mailto:security@schiphol.nl)

nemen; de detectors slaan natuurlijk aan waarna je mee moet naar een speciale ruimte. Hier willen ze graag de prothese zien, scannen en soms een 'swap' (monster) nemen, om uit te sluiten dat er bijvoorbeeld wapens of explosieven in je prothese inzitten. Je broek laten zakken voor de douane is niet iets dat

*'Je broek laten zakken voor de douane is niet iets dat ik heel graag doe.'*

ik heel graag doe en soms moet zelfs de prothese uit, maar toch zie ik het als een positief iets; veiligheid boven alles. Vaak zie je dat de douanemedewerkers zich ook ongemakkelijk voelen.

Op een reis door Azië moest ik van China naar Taiwan en er waren op de luchthavens strenge controles. Helaas spraken de beambten geen Engels, dus ik kon niet uitleggen dat ik een prothese draag. Nadat het alarm af ging, werd ik door een onvriendelijke man gefouilleerd. Toen hij er achter kwam dat er iets vreemds was met mijn linkerbeen raakte hij verward en moest ik mee naar een kamertje. De prothese werd gescand en uit en apart door een scanapparaat. Eén beambte bleef bij mij, hij was waarschijnlijk bang dat ik weg zou hinken. Toen de prothese teruggebracht werd, kreeg ik een korte hoofdknik. Ik heb me aangekleed en ben naar een koffiebar gelopen. Onder het genot van een kop koffie heb ik er heerlijk om gelachen. In mijn ogen kun je met een beenprothese prima reizen. Sta open voor dingen die anders zijn, bereid je goed voor en plan extra tijd in, zeker op grote luchthavens waar je soms ver moet lopen. En heb vooral plezier!

HARRY KERSSIES





# prothese

# Schiphol

Amsterdam Airport Schiphol

Nederlandse Spoorwegen

## Vliegen met een kunstbeen

Sinds 1979 heb ik een bovenbeenprothese. Ik houd erg van reizen. Dus vlieg ik met een kunstbeen! Niet met een *prothese*, want dat woord blijkt verwarring te zaaien. Het is namelijk geen nieuwe heup of knie, maar een kunstbeen of artificial leg. Vliegen met een kunstbeen gaat goed, als je de tijd neemt voor de veiligheidsprocedures en daar positief tegenover staat.

Ik loop met een stok of krukken. Bij de veiligheidspoortjes vraagt men altijd of ik ook zonder hulpmiddel door het poortje kan lopen. Dat lukt. Mijn krukken en wandelstok worden apart door de scan gehaald. Op het moment dat ik door het poortje loop gaan de alarmbellen af. Ik word dan opgewacht door een vrouwelijke veiligheidsmedewerker die me fouilleert en met een metaalscanner langs mijn lichaam gaat. Ik vertel haar dat ik een kunstbeen heb. Zij betasten dat. In ongeveer 50% van de gevallen word ik gevraagd mee te gaan naar een

*'Veiligheid is voor ons allemaal erg belangrijk.'*

kamertje, waar men nader onderzoek doet. Ik moet mijn broek uit doen, zodat de prothese bekeken en bevoeld kan worden. Ik heb nog nooit mijn prothese uit hoeven doen! Soms wordt uitgelegd waarom de prothese onderzocht moet worden. Tot op heden ben ik altijd vriendelijk bedankt, worden mijn krukken weer gebracht en kan ik op reis. Het kost wat extra tijd, maar veiligheid is voor ons allemaal erg belangrijk. Onlangs werd ik op explosieve stoffen op mijn kleren en op mijn prothese gecontroleerd. Met een papiertje werd er over mijn prothese en kleding gestreken. Het papiertje werd in een machine gedaan en klaar was Kees.

In het vliegtuig kan ik overal zitten. Ik ben klein van stuk en heb korte benen. Mijn krukken en wandelstok worden soms door de stewardessen elders opgeborgen, maar meestal kunnen ze gewoon in het bagagerek.

### Voordelen

Vóór en na het vliegen zijn er voordelen. Je kunt assistentie vragen bij het inchecken. Je wordt dan met een rolstoel of elektrisch wagentje door de beveiliging en de douane geloodst en naar de gate gebracht. Handig als je ver moet lopen, moet overstappen op treintjes of als er bij de beveiliging en douane erg lange wachtrijen zijn. Het karretje gaat rechtstreeks naar de gate en stopt niet bij de winkeltjes! Shoppen zit er dus niet in. Bij lange rijen voor de douane mag je meestal voorgaan. Ook bij aankomst op de bestemming kun je assistentie vragen. Dan ga je gemakkelijk langs alle obstakels, maar meestal kost dat veel meer tijd.

Vliegen en reizen met een kunstbeen is makkelijk. Er is hulp beschikbaar indien nodig. Er wordt goed gelet op de veiligheid en het kost nauwelijks extra tijd. Geen enkel probleem dus!

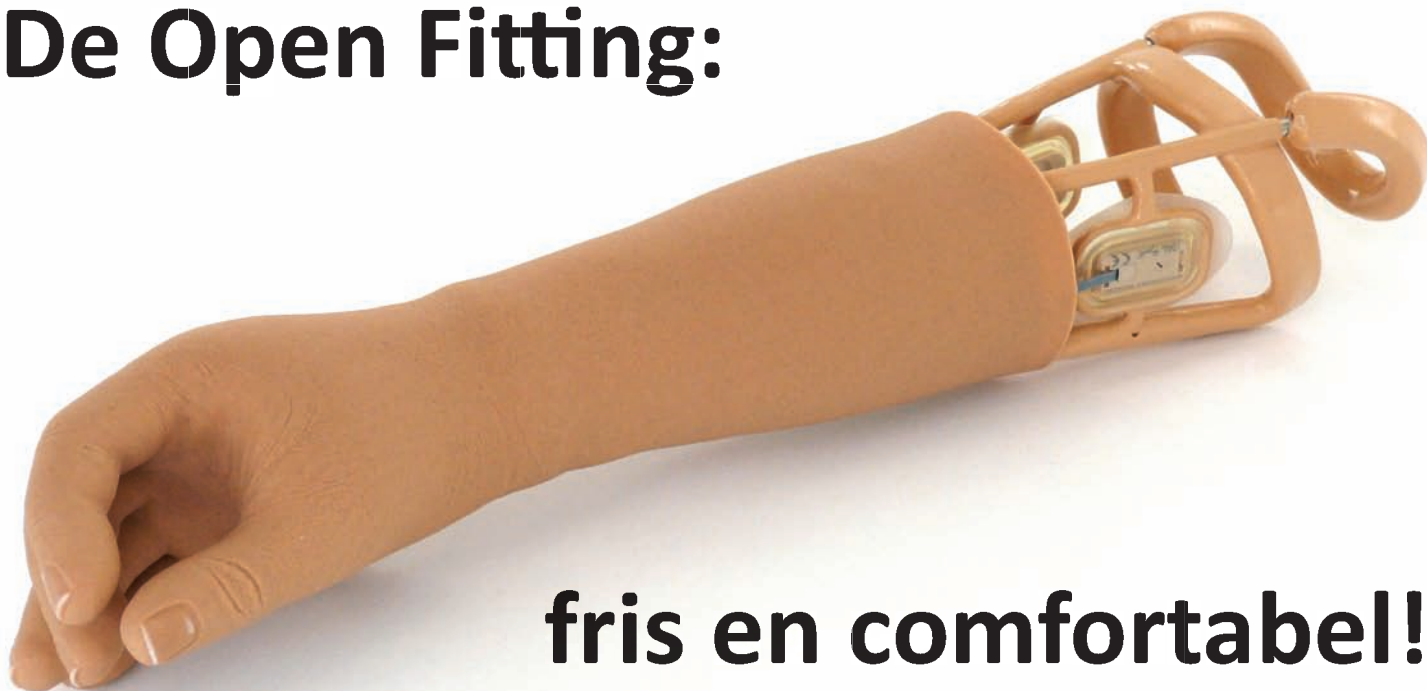
Ook de IC2A heeft zich op internationaal gebied gebogen over reizen met een beenprothese. Wilt u daar meer over lezen? Kijk dan op:

- <http://www.amputee-coalition.org/advocacy-awareness/travel-questions-concerns/>
- <http://www.tsa.gov/traveler-information/passengers-prosthetics/>

**Transpiratie is verleden tijd!**



**De Open Fitting:**



**fris en comfortabel!**

[www.delftprosthetics.nl](http://www.delftprosthetics.nl)

dp



# VRAAG EN ANTWOORD!

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



**Margriet Poelma** werkt meer dan 25 jaar als kinderrevalidatiearts in de St. Maartenskliniek in Nijmegen. Zij houdt zich voornamelijk bezig met congenitale reductiedefecten; algemene klachten van het houdings-, en bewegingsapparaat, ontwikkelingsachterstanden, neuromusculaire aandoeningen.



**Coline Ariëns** is orthopedisch technoloog en werkzaam bij OIM Orthopedie in Nijmegen, locatie St. Maartenskliniek. Sinds 2008 is zij actief als orthopedisch instrumentmaker. Zij houdt zich voornamelijk bezig met de beenprothesiologie bij volwassenen en kinderen.

*Problemen van de botten in de stomp komen meestal in de vorm van een drukplek op het uiteinde van het scheenbeen (tibia) of bij het fibulakopje (kuitbeen). Bij kinderen groeien de botten vaak harder dan de weke delenbedekking en dit kan voor problemen zorgen aan de onderkant van de stomp. Pas je dan de prothese aan of ga je de stomp operatief inkorten?*

**Vraag** Wat is medisch het beste bij problemen aan fibula (kuitbeen) of tibia (scheenbeen)?

**Antwoord Margriet Poelma** Bij een jong kind met een aangeboren defect van het onderbeen kan er gedurende de groei en ontwikkeling sprake zijn van overgroei van het botuiteinde; zowel van de tibia als van de fibula. Deze overgroei kan eruitzien als een scherp puntig uiteinde op de röntgenfoto en de huid rondom kan zelfs gaan ontsteken. Dit puntig uiteinde maakt dat er prothese problemen ontstaan. Is het verwijderen van de fibula als geheel een juiste ingreep? Bij jongere kinderen is de kans op herhaling groot; wat is nu het beste?

Een beleid kan zijn dat de fibula wordt ingekort, waarbij het proximale deel blijft staan. Wanneer het kind ouder is kan er eventueel een epifysiodese (het stilleggen van de groeischijf) worden gedaan om te zorgen voor gelijke uitgroei. De ouders worden op de hoogte gebracht van het feit dat het opnieuw kan voorkomen.

Als uit röntgenfoto's blijkt dat het uiteinde van de tibia zeer scherp is en er prothesetechnisch niks meer gedaan kan worden is het mogelijk om een reconstructie te doen waarbij het bot meer wordt afgerond.

**Vraag** Wat is de functie van fibula en tibia bij een onderbeenprothese?

**Antwoord Coline Ariëns** Deze botten zorgen voor stabiliteit en goede fittingsmogelijkheden. Ook de keuze van de prothesereceptuur draagt bij aan de drukverdeling in de koker. De combinatie zorgt ervoor dat het meeste rendement uit de prothese gehaald kan worden. Mochten er toch problemen ontstaan dan zal de pijnlijke plek allereerst vrij gelegd worden in de prothesekoker.

Drukproblemen van de tibia ontstaan vaak als de koker te groot wordt en de stomp dieper in de koker zakt of gaat klepelen (heen en weer bewegen van de stomp in de koker). In deze gevallen wordt eerst naar de koker gekeken. Mocht de pijn blijven bestaan en uit foto's blijken dat het uiteinde van het bot zeer scherp is dan zou eventueel een reconstructie gedaan kunnen worden. Bij jonge kinderen wil je graag zoveel mogelijk lengte behouden, voor een mooie hefboom als later meer gewicht moet worden gedragen als men actiever wordt.

Wanneer problemen van de fibula zich blijven voordoen wordt soms de keuze gemaakt om dit bot te verwijderen. Bij het missen van dit bot hebben de weke delen vrij spel en is het erg lastig om een stabiel gevoel te creëren. Het grootste gevolg is het ontstaan van rotatie binnenin de koker. Bij kinderen komt het wel eens voor dat ze de fibula missen, maar zij hebben over het algemeen minder weke delen waardoor je toch een stabiele situatie kunt creëren met alleen een tibia.

Heeft u ook een vraag voor ons panel?  
Stel deze dan via: [redactie@kortermarkrchtig.com](mailto:redactie@kortermarkrchtig.com)

## Second opinion

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



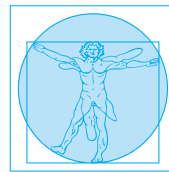
*Henk Schouten* heeft jarenlang als accountmanager in de grafische sector gewerkt. Zijn favoriete bezigheid is schilderen vanuit zijn eigen Atelier Mirakel. Henk kwam naar De Hoogstraat Orthopedietechniek omdat zijn vorige behandelaars geen oplossing meer zagen voor de problemen met de prothesekoker.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

**De Hoogstraat**  
Orthopedietechniek

- 030 258 1811
- [www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl](http://www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl)
- [oth@dehoogstraat.nl](mailto:oth@dehoogstraat.nl)

*De kracht van de aanpassing*

## VOOR ELKAAR



KORTER MAAR KRACHTIG

## COLOFON

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

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

**Vaste medewerkers:** Coline Ariëns, Marlène van Ganswinkel, Jan Geertzen, Karen Koller, Margriet Poelma, Dirk Ruitenbeek, Corry van der Sluis, 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 5 juni 2017.

Kopij kan tot 10 april 2017 worden aangeleverd bij:  
[redactie@kortermaakrchtig.com](mailto:redactie@kortermaakrchtig.com)

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

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

### Lid worden?

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

*Lidmaatschap van een patiëntenvereniging wordt door de meeste 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](mailto:leden@kortermaakrchtig.com) of stuur uw gegevens per post op naar: KorterMaarKrachtig, p/a Postbus 1242, 3500 BE Utrecht. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: [www.kortermaakrchtig.com](http://www.kortermaakrchtig.com).

### Donateur worden?

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

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



## PRO-FLEX<sup>®</sup> LP

Less Load, More Dynamics!

Heeft u een prothese met lage inbouwhoogte en wilt u wel de voordelen ervaren van een dynamische voet? Dan is Pro-Flex LP met het unieke 3-bladen design de juiste oplossing voor u.

Met het 3-bladen design kan de enkel met veel vrijheid bewegen, is er een krachtige afzet mogelijk en past de voet zich eenvoudig aan verschillende ondergronden aan.

De combinatie van deze voordelen stelt u in staat om meer symmetrisch te lopen. Hierdoor verbruikt u minder energie, ervaart u meer stabiliteit en is de kans op neveneffecten als pijn aan uw andere been of aan uw onderrug kleiner.

Wilt u zelf de voordelen van Pro-Flex LP ervaren? Informeer bij uw orthopedisch adviseur naar de mogelijkheden.

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.