

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 4 | nr. 14 | juni 2017



Hanneke Mooij
**'Beweging
voelt goed'**

Een nieuw forum!

Patiëntendag UMCG!

De Cheetah prothesevoet!

3D-printing eNable!

Beenprothesedagen Vogellanden!

Voor elkaar!



‘Ons leven is dankzij de doortastendheid van het team van De Hoogstraat veranderd.’

Second opinion

Jonathan van Pelt mist twee voetjes en de vingers van zijn rechterhand. Hij heeft nooit langere tijd achter elkaar protheses kunnen dragen zonder pijn. Bij toeval kwamen de ouders van Jonathan bij De Hoogstraat terecht. Daar werkt een speciaal behandelteam voor kinderen met aanlegstoornissen en amputaties, dat bestaat uit een revalidatiearts, een instrumentmaker en een kinderfysiotherapeut. Er wordt intensief samengewerkt met een orthopeed uit het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Zo worden kind en gezin intensief begeleid.

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

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

De kracht van de aanpassing

INHOUD!

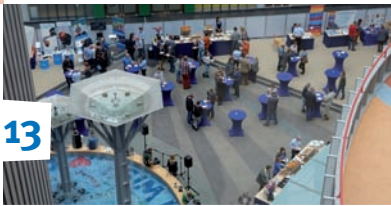
VAN DE REDACTIE!



6 RONDOM ARMEN! De Hoogstraat Xperience Prothese

ACTIEF!

13 Patiëntendag UMCG



14 Beenprothesedag Vogellanden



18 INTERVIEW! Hanneke Mooij

EN VERDER:

- 4 Voorwoord Dirk Ruitenbeek / Kort
- 5 Contact / Vooraf
- 9 Uit de praktijk
- 11 Verenigingsnieuws
- 17 KMK-forum
- 22 Post
- 23 Column Sandra van der Wolf / Verenigingsnieuws
- 24 Rechten / Kort
- 25 Sport - Marlène op weg naar Tokio, deel 2
- 27 Producten
- 28 Letselschade / Kort
- 29 Techniek
- 30 Zorgverzekeraars tijdens de ALV
- 31 Internationaal
- 33 Vraag en antwoord

Beste lezer

De zomer staat weer voor de deur! We gaan met z'n allen voor een tijdje in een iets lagere versnelling. Even bijtanken, in eigen land of in een ver buitenland. Wandelen, fietsen, toeren, meer tijd voor gezin, kinderen en partner. En lezen! Misschien wel véél lezen.

Voor onze lezers brengen de zomermaanden vaak bijzondere vragen met zich mee. Wel of niet zwemmen? Wel of geen korte broek of korte rok? Hoe werkt de controle op de luchthavens? Kan ik wel meekomen met de rest van het gezelschap tijdens een uitstapje of een wandeling? En hoe verplaats ik me over grotere afstanden? Aan al die vragen hebben we in vorige nummers van 'Kort&Krachtig!' al aandacht besteed. Sla ze er nog een keer op na.

Er staat in dit nummer veel verenigingsnieuws, waaronder de introducties van twee nieuwe bestuursleden van KMK, Siebe Doop en Jan Vytopil. Zij zijn samen met anderen al druk in de weer met het nieuwe KMK-forum.

Onlangs is een samenwerking tot stand gekomen tussen de vereniging KMK en stichting LetselschadeNEWS die het gelijknamige kwartaalblad uitgeeft. Voorzitter en hoofdredacteur Rob Vermeeren zal vanaf dit juninummer een column in 'Kort&Krachtig!' schrijven. Hij bespreekt actuele zaken die voor u van belang kunnen zijn als u als gevolg van een ongeval een amputatie moest ondergaan. De leden van KMK kunnen een gratis abonnement op LetselschadeNEWS krijgen. Het magazine is een bron van informatie over bijvoorbeeld smartengeld, herstelgerichte dienstverlening en traumatherapie en bevat inspirerende verhalen van slachtoffers. U kunt u aanmelden via de website www.letselschadenews.nl of een mailtje sturen aan secretaris@kortermaarkrchtig.com.

En tenslotte nog een oproep: de redactie gaat de komende maanden aan de slag met de voorbereidingen voor het septembernummer. Maakt u tijdens uw vakantie bijzondere, leuke of spannende dingen mee? Stuur uw verhaal en uw foto's daarover dan naar redactie@kortermaarkrchtig.com! Uiteraard kunt u ook uw reacties over de artikelen in dit juninummer weer aan ons doorgeven. Wij zijn daar altijd erg blij mee.

CAROLINE VAN DEN KOMMER EN HARRY DIETZ

Achter de schermen



Inmiddels hebben we de algemene ledenvergadering achter de rug en zijn we achter de schermen druk bezig alle input die we van de leden hebben gekregen te verwerken. De lezingen van de zorgverzekeraars zijn goed ontvangen. Velen hadden graag nog even hun eigen situatie toegelicht, maar helaas was daar op de dag zelf onvoldoende tijd voor. Gelukkig waren de vertegenwoordigers van de zorgverzekeraars graag bereid hun mailadressen te verstrekken. Maak daar gebruik van, zou ik zeggen. Hoe mooi is het dat zij die toegang aan ons geven!

De komende periode gaan we aan de slag met het werven van nieuwe vrijwilligers voor de vereniging om onze hardwerkende vrijwilligers en regiocoördinatoren te ondersteunen. Ondertussen moet er natuurlijk geld in het laatje van de vereniging komen. Om dat te bewerkstelligen denken we na over fondsenwerving om de vereniging naar een nog hoger plan te kunnen tillen. U merkt het: achter de schermen gaat het werk door.

Met de redactie van 'Kort&Krachtig!' hebben we de plannen voor het volgende jaar vastgesteld. U kunt nieuwe rubrieken verwachten en nieuwe columnisten. Zo zullen we een column van een letselschadeadvocaat opnemen, om mensen die met letselschade te maken hebben nog beter te kunnen voorlichten. En natuurlijk blijft u van harte welkom om uw eigen verhaal of vragen naar de redactie te sturen.

In mei was ik in Zuid-Afrika om het bijzonder inspirerende congres van de ISPO bij te wonen. Een kort verslag daarvan vindt u op bladzijde 31.

Wij zien de komende jaren met frisse moed tegemoet. Samen met onze vrijwilligers hopen we de leden steeds beter te bedienen.

Ik wens u een heel goede zomer toe!

DIRK RUITENBEEK, VOORZITTER

'We denken na over fondsenwerving om de vereniging naar een hoger plan te tillen.'

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

Michaelrobbert: Ninja Warrior!

MR
BRANS



MY ONE LEGGED LIFE
FEEL GOOD MOVIE!



Michaelrobbert Brans werd eind maart van de ene op de andere dag een Bekende Nederlander, nadat hij had meegedaan aan Ninja Warrior NL. Ninja Warrior is een programma waarin de deelnemers zo snel mogelijk over een moeilijk obstakelparcours moeten komen zonder de vloer aan te raken. Dat is met twee benen al bijna niet te doen, maar met één been, zoals Michaelrobbert heeft, is het helemaal een prestatie om enkele van de obstakels te slechten.

Michael wist dat hij niet het hele parcours kon afleggen, maar, zoals hij zelf zegt: 'Ninja Warrior was voor mij manier om een groot publiek te bereiken'. En dat lukte, want meer dan 350.000 mensen keken naar de uitzending op SBS. Hij werd door allerlei dag- en weekbladen geïnterviewd en de uitzending ging de hele wereld over. 'Ik ben blij dat ik op deze manier aandacht heb kunnen geven aan het sporten met een beperking'.

Meer weten? Bekijk de website van Michaelrobbert op <http://michaelrobbertbrans.com/>

Glitterspuitprothese

De 11-jarige Jordan Reeves uit de VS heeft onlangs met behulp van een 3D-printer een glitterspuitende prothese ontwikkeld. Jordan heeft een korte linkerarm en haar nieuwe prothese kan ze over haar arm schuiven. Ze noemt het 'Project Unicorn'. Volgens haar zijn er met 3D-techniek talloze nieuwe 'speel-prothesen' te ontdekken en te ontwikkelen. Kijk maar eens op het filmpje over Jordan op <https://www.youtube.com/watch?v=7gBP2BbalNM>



Contact!

Postadres:
KorterMaarKrachtig
Postbus 1242
3500 BE Utrecht



Bestuur

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

Penningmeester: **Stefano Vogt**
penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Secretaris: **Henk van der Pol**
secretaris@kortermaarkrchtig.com

Bestuursleden algemeen

Sepholine Loman
bestuurslid1@kortermaarkrchtig.com

Nadine Donders
bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com

Jan Vytopil
bestuurslid3@kortermaarkrchtig.com

Siebe Doop
bestuurslid4@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
rcoost@kortermaarkrchtig.com / (06 5069 6369)

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)
Pieter Sweep
rczuid@kortermaarkrchtig.com / (0162 521646 of 06 1320 6928)

Ledenadministratie: **Marianne van der Aa**
leden@kortermaarkrchtig.com

Website: www.kortermaarkrchtig.com

Forum: www.kortermaarkrchtig.com/forum

Redactie Kort&Krachtig!: redactie@kortermaarkrchtig.com

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

VOORAF!

Jeugdige souplesse

Laatst zag ik sportende kinderen met een beenprothese. Ze sprongen, renden, skeelerden, klossen en klauterden. Geweldig om te zien, maar ik moet eerlijk bekennen: ik was best even jaloers op de jeugdige souplesse waarmee die kinderen bewogen. Jaloers op het lef waarmee ze met prothese op skeelers durfden en de snelheid waarmee ze leerden hardlopen.

Was dat echt jaloezie, dat gevoel dat me bekroop? Nee misschien niet. Het was meer een soort heimwee naar een periode die ik heb gekend in mijn leven. Ik herkende mezelf in deze kinderen. Ik zag weer hoe ik als achttienjarige met gemak met drie treden tegelijk de trappen van de Franse metro af huppelde met mijn krukken. Ik herinnerde me weer hoe gemakkelijk ik hinkelde van A naar B en hoeveel kilometers ik op een dag kon maken, zonder maar één kruk mee te nemen of tussendoor uit te rusten.

Daar, in die sporthal, kijkend naar die sportende kinderen, verlangde ik terug naar mijn souplesse. Bizar. Was dat nodig? Nee! Want niets is maakbaarder dan een mens toch? Ik kan niet terug naar die tijd, maar wel proberen iets van die souplesse terug te krijgen. Mijn houterigheid is misschien wel reversibel! Ik kan namelijk naar de sportschool gaan en mijn conditie vergroten. Kan. En moet. Maar wat ik helaas toch niet kan is de veroudering ongedaan maken. Vroeger sprong ik 's nachts uit bed en huppelde vrolijk naar de wc. Nu moet ik 's nachts eerst mijn voet 10 keer heen en weer wiebelen voordat hij überhaupt gaat neigen tot huppelen. En ja, ik weet het, dokters en fysiotherapeuten die nu meelesen: huppelen is helemaal niet handig, niet goed voor je gezonde knie (voor zover hij door het huppelen nog gezond is) en er is sprake van valgevaar! Ik weet het. Maar ik doe het toch nog een paar jaar, okay? Gewoon om het gevoel te blijven houden dat er nog iets van die jeugdsouplesse aanwezig is en dat ik in mijn hoofd die ouderdom nog een beetje op afstand kan houden! En ja, ik moet ook echt naar de sportschool.

*'Mijn houterigheid
is misschien
wel reversibel!'*

CAROLINE VAN DEN KOMMER

De Hoogstraat Xperience



In De Hoogstraat is onlangs op de WAPA-dag

De Hoogstraat Xperience Prothese gepresenteerd.

In dit artikel van het HWV-team en het HWK-team van

De Hoogstraat vindt u uitleg over deze prothese en

waarom en hoe deze tot stand gekomen is.

Wil ik een armprothese? Wat is de meest geschikte armprothese voor mij? Dit zijn vragen die wij als behandelteam regelmatig horen. Het kan heel lastig zijn om te kiezen of je wel of geen armprothese wilt dragen en welke armprothese je bij jou vindt passen, zonder dat je dit van tevoren kunt ervaren. Ons behandelteam geeft zo veel mogelijk informatie aan de hand van foto's, filmpjes, folders en voorbeeldmodellen. Helaas was tot voor kort het ervaren van het dragen van een armprothese nog niet mogelijk. Hierdoor kon er soms een prothese worden verstrekt die uiteindelijk toch niet beviel en niet paste bij de wensen die de cliënt had.

Wij willen mensen de mogelijkheid geven om een prothese te ervaren, voordat deze wordt aangemeten. Hiervoor is in 2011 een pasprothese ontwikkeld door twee studenten van de Haagse Hogeschool. De resultaten waren positief, maar er waren zeker nog aandachtspunten. Inmiddels zijn we zes jaar verder en hebben we het concept verbeterd. De pasvorm van de prothese is geoptimaliseerd voor armen met een verschillende grootte. De kokervorm zit steviger rond de arm en kan door middel van een condylenfitting en een speciale sluiting goed op zijn plaats worden gehouden, ook tijdens het uitvoeren van activiteiten.

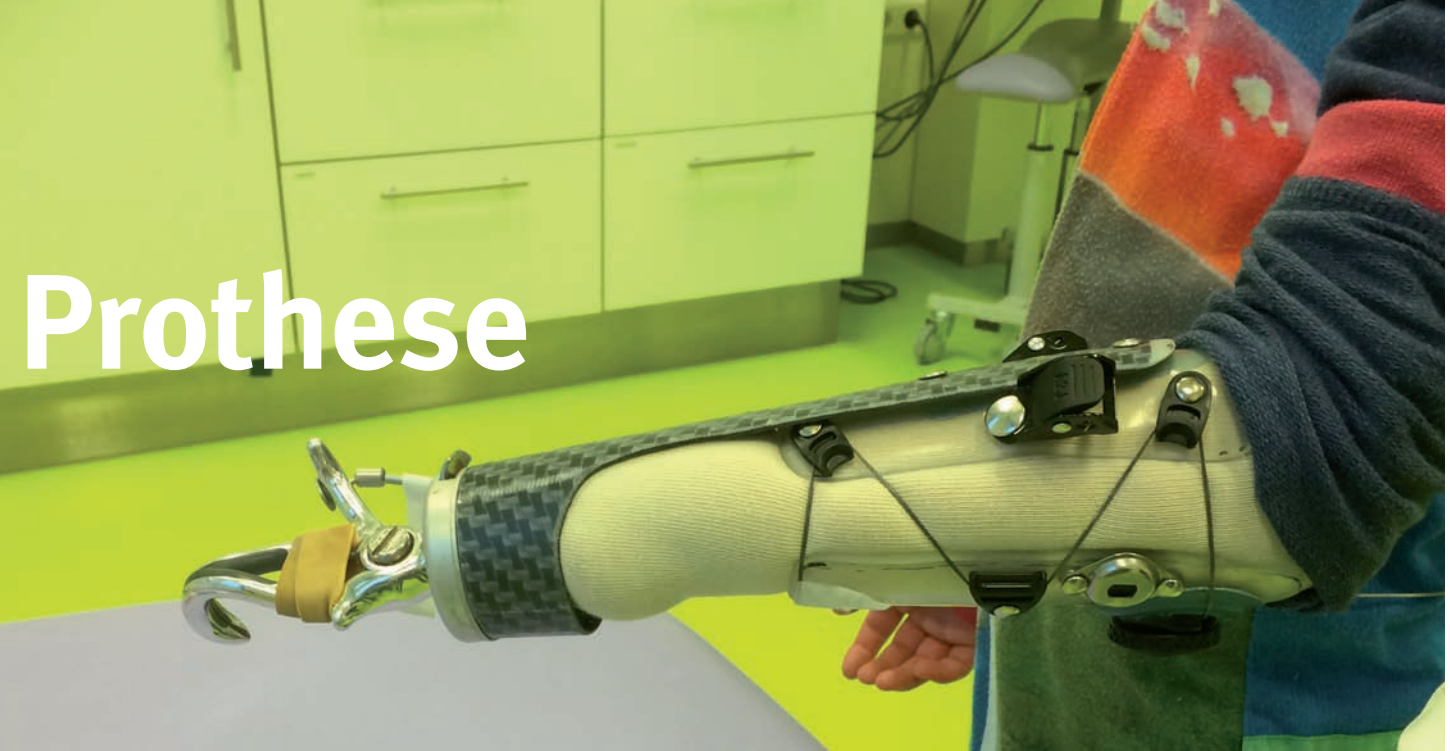
Doordat er daadwerkelijk activiteiten uitgevoerd kunnen worden met de pasprothese is deze nu ook te gebruiken in de trainingsfase voordat de prothese gemaakt is. We hebben de naam dan ook veranderend in De Hoogstraat Xperience Prothese. Deze Xperience Prothese kan dus ingezet worden bij het keuzeproces voor een bepaald type prothese en vervolgens bij de training nog voordat de prothese klaar is.

Wat is De Hoogstraat Xperience Prothese?

De Hoogstraat Xperience Prothese is een onderarmprothese die qua uiterlijk nog niet optimaal is, maar wel de functionaliteit van een prothese nabootst. De cliënt kan de prothese aantrekken, voelen hoe het is om te dragen en, indien gewenst, besturen.

De pasvorm wordt verkregen door een verstelbare flexibele

Prothese



Foto's: Ingrid Roeling

koker met condylenbeugel om de elleboog. Er zijn verschillende polsaansluitingen mogelijk zodat een cosmetische hand, een lichaamsbekrachtigde hand of haak, of een elektrische hand of haak kan worden gebruikt. Een bandage kan worden aangekoppeld als lichaamsbekrachtigde aansturing nodig is, elektroden en een accu kunnen worden aangesloten als een elektrische besturing gewenst is.

Ook kunnen hulpstukken worden aangekoppeld, zoals bijvoorbeeld een bestekaanpassing, een tpeestokje of een passieve haak. De prothese is snel aan en uit te trekken (binnen 5 minuten) en kan vrij in de ruimte worden bewogen.

De resultaten zijn zeer positief. Wij hebben De Hoogstraat Xperience Prothese bij verschillende mensen uitgebreid getest. Zij waren erg enthousiast. Ook gebruiken we de

prothese nu in de training voordat de daadwerkelijke prothese geleverd wordt. Wij denken dat mensen hun keuze voor wèl of geen prothese en het type prothese op basis van deze test-fase beter kunnen maken. Ook wordt hierdoor de verwachting van het dragen van een (bepaald soort) prothese reëler.

Vervolg

We gaan de laatste fase van ontwikkeling in van De Hoogstraat Xperience Prothese. Hierin willen we het ontwerp van de prothese optimaliseren. Het uiteindelijke ontwerp willen wij delen, zodat ook andere centra de voordelen van deze prothese kunnen ervaren en over deze, in onze ogen goede, uitvinding kunnen beschikken!



Rondje hardlopen in het bos
op de fiets naar je werk
scoren bij de f'jes
tennisen met vriendinnen
goud op de spelen

leef je leven zoals jij dat wilt
laat je niet tegenhouden door
een fysieke beperking

iedereen heeft recht
op een actief leven
wat dat precies is
is voor ieder van ons anders

stop niet met dromen
blijf je grenzen verleggen
niets is onmogelijk
voor degene die wil

wij zijn OIM Aktief
een team van specialisten
met maar 1 doel:
zorgen dat jij met behulp van
een sportorthese of -prothese
zonder belemmeringen een
actief leven kunt leiden.



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.

Hoge dagwaarde

Op 18 maart organiseerde het UMCG een dag voor mensen met een armamputatie of een aangeboren korte arm: 'Meer dan een prothese'. De dag begon met een minisymposium, waarin uitgelegd werd wat men allemaal kon zien, voelen en doen gedurende de dag. De workshops, verzorgd door fabrikanten en leveranciers vanuit heel Nederland en door diverse UMCG-medewerkers, werden vervolgens druk bezocht. Daarnaast waren er diverse kraampjes waarbij de bezoekers informatie konden krijgen over KMK, osseointegratie, adaptatietechniek, het PPP-Armprotocol en de producten van de leveranciers. Voor de sportievelingen was er het originele Cybathlon-parcours voor mensen met een bionische arm.

Waarom organiseerden wij zo'n dag? Mensen met een armamputatie of een aangeboren korte arm willen graag een zo goed mogelijke kwaliteit van leven, net als iedereen. Als bepaalde producten hiervoor ondersteunend kunnen zijn, dan is het onze taak om hen goed te informeren over bestaande mogelijkheden en nieuwe ontwikkelingen. Zo'n dag brengt veel mensen met een armdefect samen. Dit kan confronterend zijn, maar ook realiseren de deelnemers zich dat ze niet de enigen zijn met een dergelijke aandoening. Dat kan helpen bij het accepteren van een verlies. Veel deelnemers wisselden ervaringen met elkaar uit en hadden 'lotgenotencontact'. Ook wordt tijdens zo'n dag duidelijk wat nog wel mogelijk is, in plaats van de aandacht te vestigen op wat niet meer kan. Het feit dat een grote motorfiets het ziekenhuis in werd gereden, onderstreepte bijvoorbeeld dat ook motorrijden prima kan met de juiste hulpmiddelen.

'Het is onze taak om mensen goed te informeren over bestaande mogelijkheden en nieuwe ontwikkelingen.'

Wanneer mensen goed geïnformeerd zijn over de behandelmogelijkheden, kunnen ze beter kiezen welke behandeling of welk hulpmiddel het beste bij hen past. Ze kunnen dit bespreken met hun behandelaars en op die manier kan gezamenlijk een beslissing genomen worden om een behandeling wel of niet in gang te zetten. Op die manier krijgt men een behandeling op maat, wat waarschijnlijk tot meer tevredenheid leidt, omdat men er zelf behoefte aan heeft. De patiëntendag in het UMCG had wat ons betreft daarom een hoge dagwaarde.



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.

Het gras aan de overkant...

Medio maart woonde ik een tweedaags 'patiënt-summit-mee-ting' bij. Groepen patiënten en hulpverleners vanuit de hele wereld waren hiervoor uitgenodigd. Het doel van de bijeenkomst was om patiënten, hulpverleners en onderzoekers bij elkaar te brengen om te bespreken wat voor onderzoek er nodig zou zijn om 'pijn' te kunnen verlichten. Pijn was namelijk het centrale thema voor de patiëntengroepen die met elkaar van gedachten wisselden. In mijn groep werd gesproken over stomppijn. Er werden workshops gegeven waarin alle aspecten van pijn werden besproken, zoals oorzaak, soort, frequentie en therapie (zie figuratief weergegeven in bijgaande foto).



Daarnaast waren er ook gezamenlijke bijeenkomsten waarin lotgenoten hun verhaal vertelden en sprekers vertelden hoe ze een groter bewustzijn van deze problematiek bij onder andere politici wilden bereiken. Verder waren er lezingen over de betrokkenheid van patiënten bij wetenschappelijk onderzoek en over het opzetten van een goed functionerende patiëntenvereniging. Wat mij opviel was de slechte organisatie van zorg in de ons omringende landen. Dat maakte me ook weer bewust van het feit dat het hier in ons land eigenlijk allemaal best wel goed georganiseerd is. De meeste mensen die ik sprak vertelden dat ze na de amputatie en het ontslag uit het ziekenhuis hun eigen weg moesten vinden in 'protheseland' en dat er in veel gevallen geen revalidatieartsen waren die hen samen met prothesemakers, fysiotherapeuten en andere teamleden bijstonden en behandelden. De teambenadering is in veel landen nog altijd een luxe. Het gras is dus niet altijd groener aan de overkant; laten we daarom ook eens koesteren wat we hebben.

'Wat mij opviel was de slechte organisatie van zorg in de ons omringende landen.'

Daarnaast waren er ook gezamenlijke bijeenkomsten waarin lotgenoten hun verhaal vertelden en sprekers vertelden hoe ze een groter bewustzijn van deze problematiek bij onder andere politici wilden bereiken. Verder waren er lezingen over de betrokkenheid van patiënten bij wetenschappelijk onderzoek en over het opzetten van een goed functionerende patiëntenvereniging. Wat mij opviel was de slechte organisatie van zorg in de ons omringende landen. Dat maakte me ook weer bewust van het feit dat het hier in ons land eigenlijk allemaal best wel goed georganiseerd is. De meeste mensen die ik sprak vertelden dat ze na de amputatie en het ontslag uit het ziekenhuis hun eigen weg moesten vinden in 'protheseland' en dat er in veel gevallen geen revalidatieartsen waren die hen samen met prothesemakers, fysiotherapeuten en andere teamleden bijstonden en behandelden. De teambenadering is in veel landen nog altijd een luxe. Het gras is dus niet altijd groener aan de overkant; laten we daarom ook eens koesteren wat we hebben.

RELAX FAMILIE

Beschermst tegen fantoompijn



TON VAN ELST

"Sinds mijn amputatie had ik 1 a 2 keer per week fantoompijn. Ik heb de Relax kous nu 3 maanden elke nacht aan en heb nog geen één keer fantoompijn gehad!"



RELAX SHRINKER

Als geamputeerde kan het zijn dat u last heeft van fantoompijn; een pijn die u ervaart aan het lichaamsdeel dat er in werkelijkheid niet meer is. Om die pijn te verminderen kunt u 's nachts een kous dragen die uw stomp door de "Umbrellan" technologie bescherming biedt tegen elektromagnetische invloeden, een van de oorzaken van fantoompijn. Daarnaast helpt de kous wonden of zwellingen aan de stomp voorkomen.



RELAX TT

Deze liner is speciaal voor mensen met een onderbeenamputatie die last hebben van fantoompijn. Deze liner bevat de zogenaamde "Umbrellan" technologie die net zoals de Relax Shrinker bescherming biedt tegen elektromagnetische invloeden, een van de oorzaken van fantoompijn.



RELAX TF

Ook bovenbeengeamputeerden kunnen van de voordelen van de "Umbrellan" technologie gebruik maken. Deze liner helpt te beschermen tegen een van de oorzaken van fantoompijn. Door de speciale coating is deze liner ook heel gemakkelijk aan en uit te trekken.

Een levendige ledenvergadering

Op 25 maart vond de algemene ledenvergadering van KMK plaats. Er waren zo'n 70 leden aanwezig.

Na een ochtend met veel informatie over zorgverzekeringen starten we met het middagprogramma: de algemene ledenvergadering. Tot onze vreugde hebben zich twee nieuwe bestuursleden gemeld: Siebe Doop en Jan Vytopil. Zij gaan ons onder meer helpen met de digitale informatievoorziening van KorterMaarKrachtig.

Penningmeester Stefano Vogt is nog niet in staat zijn bestuurstaken te hervatten. Gelukkig hebben we Martin Jak bereid gevonden deze taken tijdelijk over te nemen. Martin was penningmeester bij de Stichting KMK.

Stichting Korter Maar Krachtig

De Stichting Korter Maar Krachtig is per 1 maart opgeheven. Het forum zal een andere vorm krijgen en aan de website gekoppeld worden. Onze website zelf zal ook hier en daar veranderd worden. We hopen dat we meer toegankelijk worden. Mary van Dijk is aanwezig vanuit de Stichting en we bedanken haar voor al het werk dat zij en haar bestuur de afgelopen tien jaar hebben verricht.



Regiovrijwilligers

Sepholine Loman vertelt dat naast de twee regiocoördinatoren, Ineke Hoogwerf en Ronald Gerrits, nu tijdelijk Pieter Sweep regio Zuid zal bemannen. Wim Brinkhoff zal zijn hand- en spandiensten voor regio Noord intensiveren. Het bestuur is van plan om, in nauw overleg met de huidige regiocoördinatoren, de regio's kleiner te maken, zodat de coördinatoren een niet al te grote regio hoeven te dekken. Daardoor is het misschien gemakkelijker om nieuwe regiocoördinatoren te vinden. Sepholine vertelt wat de taken van een regiocoördinator en van de KMK-vrijwilligers zijn. Op onze website staat een mooie presentatie daarover. Tijdens en na de vergadering hebben zich al leden gemeld om iets voor KMK te gaan doen! Zij worden binnenkort benaderd om een en ander te bespreken.

De financiën

Martin Jak heeft het financiële jaarverslag toegelicht. De subsidie is weer toegekend, gelukkig. We zijn op zoek naar meer adverteerders voor ons blad om de kosten te drukken. Bart Griffioen leest het verslag van de kascommissie voor. Er zijn geen onrechtmatigheden ontdekt. Jacqueline van Brakel zegt het KMK-blad erg duur te vinden. Als dit door vrijwilligers zou worden gemaakt zou dit goedkoper zijn. Het blad is echter het visitekaartje van de vereniging. Door dit blad en de kosten krijgen we de subsidie. Het blad komt niet alleen bij de leden maar ook bij alle revalidatiecentra en ziekenhuizen.

Aangezien de jaarstukken van KMK door een accountant worden opgesteld, zodat KMK subsidie kan aanvragen, is een kascommissie niet meer nodig. Deze wordt opgeheven. De regio's hebben geen eigen budget om activiteiten te organiseren. Als er geld nodig is, wordt er een begroting ingediend bij het bestuur. Iedere regio heeft een andere grootte en andere behoeftes/kosten. De contributie zal in 2018 nog steeds 25 euro zijn.

Jongeren met een prothese

Jongeren zijn slecht vertegenwoordigd in onze vereniging. Het is lastig hen te vinden en te overtuigen van het nut om lid te worden van KMK. Zij hebben het druk met school, baan, carrière en/of gezin en hebben daardoor misschien minder behoefte aan een belangenvereniging. Het bestuur gaat proberen om deze groep actiever te benaderen.

Nieuwe bestuursleden

Tijdens de algemene ledenvergadering op 25 maart zijn twee nieuwe bestuursleden voor KMK gekozen: Siebe Doop en Jan Vytopil. Hieronder stellen zij zichzelf voor.



Ik ben Siebe Doop, geboren op 19 april 1958. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen en, sinds december 2016, een kleinzoon. Ik ben 25 jaar verpleegkundig afdelingshoofd geweest in diverse verpleeghuizen en heb daarnaast als nevenfunctie 15 jaar zitting gehad in het centraal tuchtcollege voor de gezondheidszorg. In 2009 heb ik in Duitsland een motorongeluk gehad wat resulteerde in een bovenbeenamputatie.

Mijn terugkeer in mijn oude functie als verpleegkundig afdelingshoofd is helaas niet gelukt, maar ik ben wel bij mijn huidige werkgever gebleven en aan de slag gegaan als functioneel applicatiebeheerder van onder andere een Elektronisch Cliënten Dossier.

Toen ik in 2009 uit Duitsland was teruggekeerd naar Nederland en naar huis mocht, ben ik op zoek gegaan naar informatie over amputaties. Ik kwam terecht bij het forum van Stichting Korter Maar Krachtig. Dat heeft mij erg geholpen en gesteund in die periode.

Ik heb gereageerd op een oproep van het bestuur voor mensen die zich bezig willen houden met de nieuwe ICT-structuur en -uitingen. Uiteraard zijn alle andere zaken die de vereniging doet, en met name de belangenbehartiging, van groot belang en daar wil ik graag mijn steentje aan bijdragen.

Ik ben Jan Vytopil en ben sinds 2014 met pensioen. Daarvoor was ik 25 jaar hoogleraar technische ICT-toepassingen op de Radboud Universiteit. Daarnaast werkte ik als adviseur voor verschillende ICT-bedrijven, de laatste jaren als zelfstandig adviseur. Ik ben getrouwd, heb twee dochters en vijf kleinkinderen. Ik hoop dit jaar 70 jaar te worden.

In 2015 is bij mij een angiosaroom aan het rechteronderbeen geconstateerd. Vorig jaar is dat onderbeen geamputeerd. Na de revalidatie in De Trappenberg heb ik mijn leven weer opgepakt.

Ik ben één dag per week opa voor mijn kleinkinderen. Verder werk ik als vrijwilliger voor het Comeniusmuseum in Naarden. Ik speel golf, fitness regelmatig en ik begin het skiën weer te leren. Ik speel regelmatig piano en ik heb sinds kort ook het schilderen (aquarellen) ontdekt.

In de herfst van 2016 ben ik gevraagd de integratie van de ICT-voorzieningen van KorterMaarKrachtig te begeleiden. Dat doe ik graag. Sinds maart 2017 ben ik bestuurslid van de vereniging.

Agenda

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

13 juli 2017

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

9 september 2017

Boottocht
Organisatie: Regio West
Vertrek 11.00 uur, terug rond 15.00 uur
Meer informatie staat op pagina 23.

11 september 2017

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

14 september 2017

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



Om de twee maanden is KorterMaarKrachtig, vanuit regio West, te gast in het Revalidatiehotel Laurens Intermezzo Zuid. In maart hadden wij daar een evaluatie over de afgelopen periode. De conclusie is dat deze ontmoetingen tot ieders tevredenheid verlopen en zeer zinvol zijn. Na het vaststellen van de nieuwe data in de komende maanden waren de fysiotherapeuten druk met het testen van de KorterMaarKrachtig smartphone-pennen!



Patiëntendag 'Meer dan een prothese' in het UMCG

13

In het UMCG Groningen was het zaterdag 18 maart een drukke van belang. Ruim 100 mensen met een armamputatie of een aangeboren reductiedefect van de arm bezochten samen met hun familie de patiëntendag 'Meer dan een prothese'.

Het was alweer acht jaar geleden dat zo'n patiëntendag plaatsvond. De vele recente ontwikkelingen op het gebied van de armprothesiologie stimuleerden het revalidatieteam van het UMCG om een informatieve dag te organiseren. De dag werd gestart met een minisymposium, waarna workshops en stands bezocht konden worden. Ook was er ruimte voor ontspanning.

Diverse fabrikanten en leveranciers waren aanwezig met een stand met producten. Zij gaven workshops, zodat deelnemers een goed beeld konden krijgen

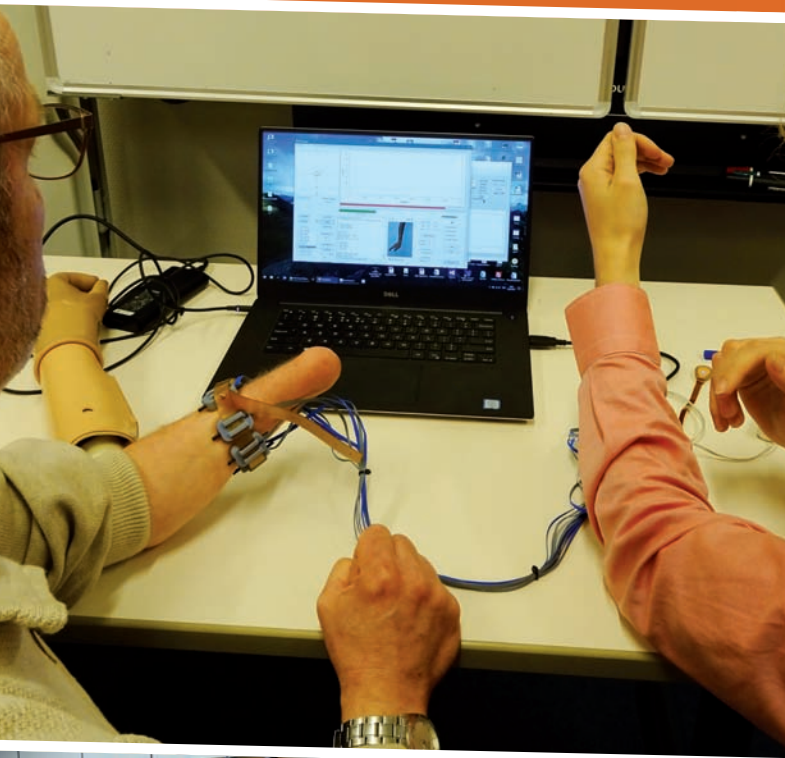
van hetgeen nieuwe handen, haken of andere producten voor hen zouden kunnen betekenen. Ook hulpmiddelen en adaptaties werden getoond.

Fantoompijn, een lastig te behandelen klacht waar veel mensen met een amputatie mee te maken hebben, kreeg aandacht in een workshop waar EMDR (een behandelmethode waarbij oogbewegingen worden gebruikt), spiegeltherapie en augmented reality werden gedemonstreerd of konden worden uitgetoond. De werkcapaciteit van de bezoekers kon getest worden in de workshop over FCE (Functional Capacity Evaluation). Hoe protheseonderdelen tegenwoordig worden uitgezocht en aangevraagd, werd getoond bij de stand over het PPP-Armprotocol (Prothese PrescriptieProtocol).

Veel aandacht kreeg ook de workshop Onderzoek, waar met behulp van patroonherkenning en serious gaming geleerd kon worden geavanceerde prothesehandens aan te sturen.

Lees door op pagina 14

ACTIEF



Geslaagde been



KMK was aanwezig met een informatiestand, waar ook de voor- en nadelen van osseointegratie door een ervaringsdeskundige werden toegelicht.

Ontspanning

Om te ontspannen konden de deelnemers de Cybathlon uitproberen: dit is een hindernisparcours voor 'bionische' mensen, zoals mensen met een armprothese. Vele mensen maakten een praatje met elkaar onder het genot van een hapje of een drankje. Sommigen kenden elkaar al van social media en maakten nu daadwerkelijk kennis met elkaar. De muziek, verzorgd door Dorien Doorn, die zelf een handaandoening heeft, zorgde voor een gezellige sfeer.

Het was een erg geslaagde dag.





prothesedagen bij Vogellanden

Op 17 en 18 maart organiseerde revalidatiecentrum Vogellanden in Zwolle de Beenprothesedagen 2017 met als thema 'Sporten en bewegen na een beenamputatie'. De dagen werden druk bezocht en de sfeer was goed. Het doel van deze dagen was om professionals, cliënten en oud-clieënten te informeren over de voordelen van actief bewegen en sporten en kennis hierover uit te wisselen.

Professionals

De eerste dag was bestemd voor de zorgprofessionals. Ruim 120 bezoekers, waaronder revalidatieartsen, instrumentmakers en behandelaars, bezochten het congres. Er waren lezingen over verschillende thema's rond actief bewegen en sport. De praktijk van het sporten met een prothese werd belicht, de

rol van de revalidatiearts kwam aan bod en de medisch-wetenschappelijke kant werd op een mooie manier toegelicht. Naast lezingen konden de belangstellenden de informatiemarkt bezoeken die bestond uit een zeer gevarieerd aanbod aan stands. Er is veel kennis uitgewisseld tussen de professionals.

Patiënten

De tweede dag was voor mensen met een beenamputatie en andere belangstellenden. Ook op deze dag bestond het programma uit diverse lezingen. De Zwolse wethouder René de Heer gaf een interactieve presentatie over het beter toegankelijk maken van sportlocaties. Hij probeerde zelf ook een prothese uit. Revalidatiearts Erwin Baars vertelde over de rol van de revalidatiearts bij het gaan sporten na een amputatie. De belangstellenden konden de informatiemarkt bezoeken, er liepen paralympische sporters rond en er waren diverse clinics. Vooral de loopclinic van atletiektrainer Frank Dik werd druk bezocht. Ook voor de yogaclinic was veel belangstelling. De bezoekers zijn geïnspireerd naar huis gegaan, bewuster van de mogelijkheden op het gebied van sporten en bewegen na een amputatie.

ODILE SCHUNSELAAR,
COMMUNICATIEADVISEUR VOGELLANDEN



RUSH

Probeer
60 dagen
vrijblijvend de
voet uit

ZEER FLEXIBEL MATERIAAL • SOEPELE AFWIKKELING • GELEIDELIJKE ENERGIETERUGGAVE • WATERBESTENDIG

De Rush voet is geschikt voor wandelingen in bossen en duinen, als ook voor actieve sporten zoals Badminton en Basketbal

De Rush voet maakt de meest realistische voet- en enkelbewegingen mogelijk. Door het gebruik van een uniek materiaal is de Rush voet drie maal zo flexibel als carbonvoeten. De geleidelijke, efficiënte energieruggave van deze voet maakt het de gebruikers mogelijk om over extreme terreinen te lopen en de soepele afwikkeling te behouden.



Bekijk hier het interview met badmintonspeler Bobby Griffin over zijn Rush voet

Not just another carbon copy!

Sinds de jaren 80 zijn er carbonvoeten op de markt en wereldwijd zijn er honderden ingenieurs op zoek naar de ultieme manier om met carbon materiaal een voet te ontwikkelen, die zorgt voor een natuurgetrouwe afwikkeling met daarbij voldoende energieruggave en stabiliteit.

Flexion!

Ability Dynamics wist dat innovatie niet in het design van de voet zit, maar in het materiaal. Door te kijken naar industrieën, zoals de luchtvaartindustrie, die voorloopt op het gebruik van materialen met unieke eigenschappen, hebben ze een onverwoestbaar en flexibel materiaal gevonden, genaamd Flexion.

Een nieuw KMK-forum!

De opheffing van de Stichting

Korter Maar Krachtig per

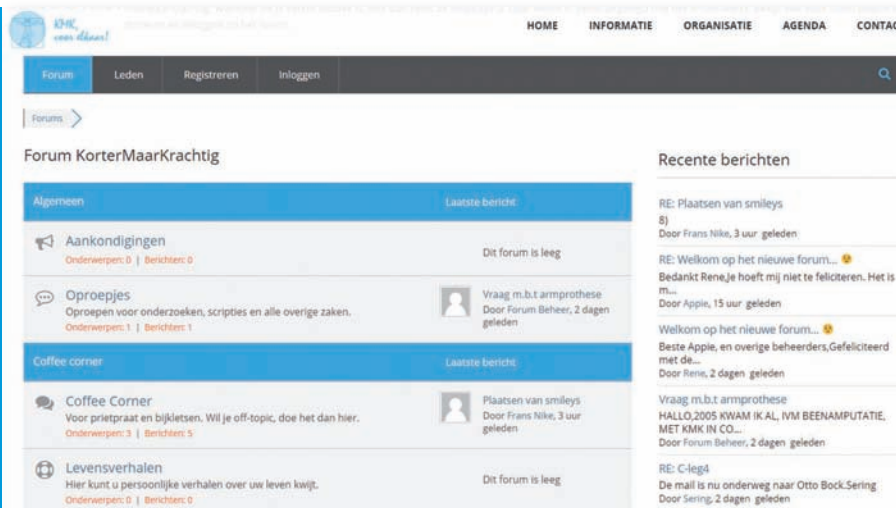
1 maart 2017 betekent ook dat

er nagedacht wordt over de

toekomst van het KMK-forum

en alle andere digitale middelen

van de vereniging.



In 2004 startten Appie Rietveld, Co Appelman en Mario Sijstermans een nieuw avontuur. Zij begonnen een forum voor ledemaatgeamputeerden met als doel mensen met een amputatie van arm of been met elkaar in contact te brengen. Dit forum werd al snel een groot succes en bleek te voorzien in een behoefte! In 2006 werd de stichting Kortere Maar Krachtig opgericht. In het bestuur zaten de bovengenoemde drie personen en Mariska Zoontjens en Sylvia Gentenaar. In januari 2007 kwam ook Mary van Dijk in het bestuur. Toen Sylvia Gentenaar en Co Appelman afscheid namen kwam Sylvia Aarts het team versterken.

Concurrentie?

In eerste instantie zag de Landelijke Vereniging van Geamputeerden (de LVvG) de stichting KMK meer als concurrent en waren de meningen verdeeld over het bestaan van twee verschillende organisaties voor dezelfde patiëntengroep. Stichting Kortere Maar Krachtig zag geen concurrentie, maar zocht

juist contact om elkaar te kunnen aanvullen. De stichting vond het jammer dat niet iedereen dezelfde visie had in die tijd. Door de problemen bij de LVvG werd de Stichting steeds meer gevraagd om mensen van advies te voorzien. Het forum werd druk bezocht en de bestuursleden van de stichting kregen een steeds vollere agenda.

Een nieuwe Vereniging

Eind 2011 werd er door Jan Geertzen, Bob Ponk, Bert Feijen, Mary van Dijk en Marcel Conradi gestart met het onderzoeken van mogelijkheden om te komen tot één landelijke organisatie voor mensen met een amputatie of reductiedefect in Nederland. Omdat de Stichting Kortere

Maar Krachtig een goede naam had opgebouwd, werd deze naam gekozen voor de nieuw op te richten patiëntenvereniging. Op 12 oktober 2012 werd de vereniging KortereMaarKrachtig officieel opgericht. Op 1 maart 2017 is de stichting KMK ontbonden omdat deze overbodig is geworden.

Een nieuw forum

Er komt een nieuw forum, gekoppeld aan de website van de vereniging. Het huidige forum zal dan gesloten worden. Omdat de (persoons)gegevens niet mogen worden overgedragen, is opnieuw registreren vereist. Wij houden u daarvan op de hoogte. Wij zijn blij dat we KMK hebben mogen brengen waar

zij nu staat. Een stabiele vereniging die onze naam hoog mag houden en zeker zal doen. Wij danken iedereen voor het vertrouwen in ons. Misschien komen we elkaar nog eens tegen. Het ga jullie goed en wij wensen de vereniging heel veel succes toe.



MARY, APPIE, MARIO,
MARISKA EN SYLVIA



Bewegen is een cade

A large field of pink tulips stretches across the background. In the foreground, a black bicycle is parked on a path of straw mulch. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

*'De handbike is de
acceptatiesleutel
geweest naar de
rolstoel.'*

au aan jezelf

Hanneke Mooij mist haar linkerbeen tot boven de knie. Na een fikse burn-out een aantal jaren geleden ontdekte ze dat sporten haar leven kon verrijken!

Hanneke, laten we starten bij het begin. Jij mist je linkerbeen. Hoe is dat gekomen?

In 1986 heb ik een ongeluk gehad. Ik was zestien en zat achterop de motor bij mijn eerste vriendje. We botsten frontaal op een touringcar. Eigenlijk was direct na het ongeluk al duidelijk dat mijn been niet te redden was. Ik heb zes weken in het ziekenhuis gelegen en daarna zo'n zes maanden gerevalideerd in Heliomare. Op mijn zeventiende kwam ik weer thuis.

Wat ging je doen na je revalidatie?

Natuurlijk werd ik getraind om de gewone wereld in te gaan na mijn revalidatie. Dus ging ik verder met een secretariaatsopleiding. Toen ik 22 was ben ik een jaar door Australië en Nieuw-Zeeland gaan reizen. Mijn moeder dacht dat ik na een maand netjes terug zou komen, maar dat was niet het geval. Ik wilde niet terug, er was zoveel te ontdekken en te zien!

Maakte je die rondreis met of zonder prothese?

Ik startte met prothese. Maar ja, het was het goede leven daar. Ik kwam kilo's aan waardoor de prothese niet meer paste. Uiteindelijk heb ik hem in een vuilniszak gedaan en aan mijn rugzak gehangen. Als ik daar nu op terugkijk was dat wel bijzonder. Wat ik me nog goed herinner was een busreis die ik maakte. Ik moest op één been de bus in en was best moe. Ik ben naar de chauffeur gegaan en heb hem gevraagd het pakketje, de vuilniszak met daarin de prothese, de bus in te slepen. Hij keek naar mij, naar mijn lege broekspijp, daarna naar het pakketje en had ineens door wat daarin moest zitten. Die gezichtsuitdrukking van die man vergeet ik niet meer.

Je reisde op één been, kreeg je veel reacties?

Zeker. Ik hoorde van wildvreemden dat ze het dapper vonden, maar voor mij was het gewoon. Ik wilde daar alles beleven en heb gedoken, parachute gesprongen en de Ayers-rock beklommen. Dat laatste was echt een geweldige ervaring. Het duurde uren voordat ik boven was. Daar aangekomen was ik in tranen van uitputting en trots. De mensen die al op de top stonden applaudisseren voor me. Ik realiseerde me toen pas dat die klim behoorlijk boven mijn macht was geweest.

Heb je na die reis nooit meer een prothese gedragen?

Na de reis heb ik nog een tijdje op één been rondgelopen maar daarna ben ik wel weer een prothese

gaan dragen. Eerlijk is eerlijk: ik droeg hem liever niet dan wel. En op een gegeven moment heb ik hem in de kast gegooid. Ik had zoveel problemen met de pasvorm en daardoor geen energie meer over voor andere dingen. Uiteindelijk heb ik acht jaar lang zonder prothese gelopen. Ik redde me prima totdat mijn enkel begon op te spelen. De orthooped die ik bezocht zei me dat het, om die enkel te sparen, wel belangrijk zou zijn een prothese te gaan dragen. Dus zo gezegd zo gedaan. Zo'n prothese was een blok aan mijn been. Toch ging ik door.

Je bent een doorzetter?

Ja. Uiteindelijk ontaardde die houding in 2012 in een burnout en kwam ik opnieuw in Heliomare terecht. Na binnenkomst daar heb ik een aantal dagen alleen maar geslapen, ik was doodop. Ik had een paar jaar gigantisch hard gewerkt, had een huis gekocht in Egmond en wilde dat leefsbestendig laten maken. Uiteindelijk heb ik hierover ontzettend veel gedoe gehad met de gemeente. Vier jaar lang heb ik veel tijd en energie gestoken in dat gevecht.

'Die prothese was een blok aan mijn been.'

Met die burnout kwam je in Heliomare terecht

Klopt. Het eerste dat men tegen me zei was: 'Waar is je rolstoel?' Voor mij een vreemde vraag: een rolstoel kwam in mijn woordenboek niet voor. De revalidatiearts vroeg me toen hoe ik het zonder zo'n stoel allemaal volhield. Het antwoord was simpel: als het te inspannend werd, dan bleef ik gewoon thuis. Ik kwam er toen wel achter dat je jezelf dan onnodig beperkt en dat een rolstoel dan een mogelijkheid biedt toch dingen te doen die je anders zou laten. Toch bleef die stoel moeilijk te accepteren, totdat ik in aanraking kwam met een aankoppelhandbike.

Een aankoppelhandbike paste bij je?

Ja, die handbike is de acceptatiesleutel geweest naar de rolstoel. Toen ik hem eenmaal had ben ik eerst maar eens door de duinen gaan rijden, onherkenbaar met een muts op en een sjaal om. Trots poste ik na een tijdje foto's op Facebook, die ook terecht kwamen bij de sporttherapeuten van Heliomare. Zij zagen mijn enthousiasme en vroegen me of ik eens mee wilde trainen voor de handbikebattle.



Paspoort

Wie: Hanneke Mooij

Leeftijd: 47 jaar

Woont: In Egmond-Binnen

Motto: Bewegen is een cadeau aan jezelf



Van rolstoelater naar handbikebattle

In eerste instantie trainde ik mee als reservedeelnemer, dus serieus was het niet. Maar uiteindelijk moest ik mee naar Oostenrijk omdat er iemand was afgehaakt. Ik ben als drie na laatste geëindigd en heb er vijf uur en drie kwartier over gedaan; het laatste stukje ben ik zelfs voortgesleept door mijn buddy. Toen ik over de finish kwam was het enige wat ik dacht: dit doe ik nooit meer! Maar diezelfde avond in bad mijmerde ik toch stiekem heel voorzichtig over een paar kilo's afvallen, stoppen met roken, trainen en eventueel nog een keer meedoen. En dit jaar ga ik voor de derde keer! Tja, als je iets wilt, dan moet je ervoor gaan. Dat geldt voor het handbiken, maar ook voor het lopen met een prothese die goed past. Want in 2013 heb ik een heel goede instrumentmaker ontmoet.

Wat heeft die instrumentmaker gedaan?

Ik had al lang dezelfde instrumentmaker en ik was zo vertrouwd met hem dat ik niet goed durfde te zeggen dat ik de pasvorm van de prothese niet goed vond. Na gesprekken met mijn revalidatiearts ben ik overstag gegaan en toch overgestapt naar een andere instrumentmaker. Hij is voor mij de sleutel geweest naar een ander leven omdat hij zag dat er in mij een actieve vrouw schuilde, die niet aan bod kwam. Dankzij een aantal gesprekken met hem ben ik me gaan realiseren dat ik veel meer kon dan ik dacht en voor dat inzicht ben ik hem heel dankbaar.

Hij zorgde ervoor dat jij weer contact maakte met het actieve deel in jou?

Zeker. Hij heeft me getriggerd om meer uit het leven te halen. Ik kan meer dan ik ooit gedacht heb. Ik

blijk echt los te kunnen lopen. En dat ik dat eenendertig jaar na mijn amputatie kan ervaren is een wonder dat ik aan hem te danken heb! Dankzij de mentale 'schoop onder mijn kont', kan ik lopen zonder krukken. Ik denk nog weleens terug aan de tijd dat ik geen prothese droeg. Ik kan me er niets meer bij voorstellen.

Wat betekent sport in jouw leven?

Sport heeft mijn leven verrijkt en ik voel me er fysiek en mentaal beter door. Vooral het bewegen in de buitenlucht is voor mij essentieel. De combinatie van buiten zijn en actief bezig zijn, daarin schuilt voor mij de kracht en dat doet iets met me. Beweging gecombineerd met buitenlucht, zuurstof, de diertjes, de wind door je haren.

Door de goede prothese, het sporten en het bewaken van je grenzen is je leven veranderd?

Mentaal en fysiek ben ik een heel ander mens geworden. Ik ben de juiste mensen tegengekomen die me hebben getriggerd. Maar ik moet erbij zeggen dat ik het natuurlijk zelf heb opgepakt. Als je zelf niets met de tips doet, gebeurt er niets.

Welk advies zou jij anderen willen geven?

Ik wil mensen laten voelen dat bewegen goed is. Je wordt er leniger van, je uithoudingsvermogen groeit en het doet je fysiek en mentaal goed; je zelfvertrouwen krijgt een boost. Dat zou ik graag door willen geven. Bewegen is een cadeau aan jezelf. En al zou ik met mijn verhaal maar één persoon in beweging kunnen brengen, dan zou dat me al enorm blij maken!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

'Dankzij die mentale "schoop onder mijn kont" kan ik lopen zonder krukken!'

POST!

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

Been met pensioen

Ik kamp met hetzelfde probleem als Kees van Opstal (nummer 13 'Kort&Krchtig!'). Ik loop al 32 jaar met een bovenbeenprothese en ben 55 jaar. Acht jaar geleden bleek uit röntgenfoto's dat het kraakbeen van mijn knie weg was aan de binnenzijde. Mijn fysiotherapeut vertelde me dat het zeer aannemelijk was dat door de jarenlange zware belasting die slijtage ontstaan is. Hij zei: 'Eigenlijk is je goede been al gepensioneerd.'

De revalidatiearts adviseerde me om een operatie (halve kunstknie) zo lang mogelijk uit te stellen, want ik zou er maar tien jaar mee kunnen lopen. Daarna zou een hele kunstknie geplaatst worden, waarmee ik nog eens tien jaar zou kunnen doen. Daarna zou de koek op zijn. Ik zou dan 67 jaar oud zijn en dat vond hij veel te jong.

Sinds die tijd ben ik glucosamine gaan slikken en meer gaan sporten. En wonder boven wonder heb ik tot op heden de operatie kunnen uitstellen. Overigens wil ik er wel bij zeggen dat er geen oorzakelijk verband hoeft te zijn. Ik weet niet hoe lang ik de operatie nog kan uitstellen, want ik kan steeds minder lang staan en de loopafstanden worden korter. Ook de pijn neemt toe. Tegen een operatie zie ik ontzettend op.

Vooraf omdat ik alleen woon in een huis met een slaapkamer boven en geen idee heb hoe ik dat moet organiseren. Hopelijk kan Kees me op de hoogte houden van de reacties die hij krijgt van andere ervaringsdeskundigen.

HARRY HUYBERS

Kraakbeen weg

Ik ben Jan Martens en loop 45 jaar met een bovenbeenprothese, ook mijn kraakbeen is aan de binnenzijde van de knie aan de 'gezonde' zijde verdwenen. Ik ervaar dezelfde problemen die Kees van Opstal in het vorige nummer van 'Kort&Krchtig!' beschreef. Ook ik ben benieuwd naar ervaringen van andere beenprothesegebruikers. Alvast hartelijk dank!

JAN MARTENS



**DE DAGELIJKSE
DINGEN WEER
DOEN.**

**WEST
LAND
ORTHOPEDE**

Haydnlaan 3, 2625 TP Delft
t. 015-2570164
www.westlandorthopedie.nl
info@westlandorthopedie.nl
[f westlandorthopedie](https://www.facebook.com/westlandorthopedie)

Word lid

van

Korter

Maar

Krchtig

Voor elkaar!

www.kortermaarkrchtig.com

Rondvaart Regio West op 9 september



Ook dit jaar organiseert Regio West een boottocht: op 9 september varen we met de rolstoeltoegankelijke Salonboot de Purperreiger van rederij Van der Valk Avifauna. De rondvaart gaat door het Groene Hart en u kunt genieten van het echte Hollandse polderlandschap. Voor koffie, thee, lunch en een drankje wordt gezorgd. We vertrekken om 11:00 uur vanaf de kade van Avifauna in Alphen a/d Rijn en zijn daar rond 15:00 uur weer terug.

U kunt zich tot 9 augustus aanmelden bij Jacqueline van Brakel, telefoon 06-13657876 of e-mail sjaakvanbrakel@tiscali.nl. De deelname is op volgorde van de aanmeldingen. KMK-leden uit de Regio West hebben voorrang.

De kosten zijn voor KMK-leden €20,- pp, kinderen t/m 12 jaar € 15,- pp, verdere gasten € 25,- pp. Betalen op IBAN rekening NL52 RABO 0 361828713. U bent pas definitief aangemeld na betaling. Als u gebruik maakt van uw rolstoel, wilt u dit dan doorgeven bij uw aanmelding?

U kunt inschepen op 9 september tussen 10:45 en 11:00 uur aan de kade bij Van der Valk Avifauna, Hoorn 65, 2404 HG Alphen a/d Rijn, telefoon 0172-48 75 95 of 0172-48 75 75. Telefoonnummer aan boord: 06-18080204 (Ineke Hoogwerf)

Oproep!

Vereniging KMK is op zoek naar nieuwe regiocoördinatoren. Deze vrijwilligers organiseren in hun eigen regio het lotgenotencontact en de informatievoorziening over KMK en begeleiden de vrijwilligers in de regio. De omvang van de regio kan in overleg met het bestuur en de andere regiocoördinatoren worden vastgesteld.

Belangstelling? Een profielschets is verkrijgbaar bij secretaris Henk van der Pol, secretaris@kortermaarkrachtig.com



Sandra van der Wolf is getrouwd met Rob en moeder van Sam (13), Finn (11) en Lizzie (bijna 4). 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.

Opnieuw een operatie

En dan gebeurt toch ineens wat je niet voor mogelijk had gehouden: Lizzie moet voor de zomer opnieuw geopereerd worden. We hoopten dat we met de amputatie van haar voetje de laatste gang naar het ziekenhuis hadden gezet. Maar niets is minder waar. We hebben overigens geen seconde spijt gehad van die eerste operatie, maar om nu dit traject nog een keer in te moeten, dat is andere koek. Opnieuw worden we geconfronteerd met emoties: haar achterlaten in de ruimte voor de OK, haar ophalen op de uit-slaapkamer; het zijn momenten die je liever niet meemaakt als ouders. Destijds was ze negen maanden oud, nu wordt ze in juni 4 jaar. Ze zal dus alles veel bewuster meemaken. Toen lag ze de weken na de operatie in een wipstoel of in de box. Maar nu? Lizzie is zo beweeglijk! Ze is altijd buiten. Fietst, rent, dolt met haar broers. Hoe moeten we dat straks na de operatie in hemelsnaam gaan doen? We wachten het af, maar het houdt ons bezig.

Ondertussen hebben we wel heel bewust onze vakantie naar Spanje geboekt, voor het eerst sinds vier jaar weer naar het buitenland! Als we daar deze zomer zitten, genietend van de mooie omgeving, kijken we vast en zeker weer positief terug op de dingen waar we nu tegenaan hikken.

Lizzie is zich ondertussen van geen kwaad bewust, vindt de bezoeken aan het Sophia kinderziekenhuis en Rijndam allemaal wel prima. Iedereen is lief voor haar en overall speelt ze met het speelgoed dat in de wachtruimte ligt. We zijn super trots op haar en zullen dat straks na de operatie nog meer zijn.

SANDRA VAN DER WOLF



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

Zorg op maat

Voor mijn presentatie op de ledendag van KMK koos ik het thema leesbaarheid en begrijpelijkheid van gezondheidsinformatie. Sinds ik zelf deel uitmaak van een ethische commissie zie ik hoe ingewikkeld het is om informatie over een nieuw hulpmiddel in begrijpelijke woorden weer te geven. Ook blijkt het behoorlijk ingewikkeld duidelijk te omschrijven wat een medicijn of hulpmiddel eigenlijk doet.

Daarom koos ik voor mijn presentatie het thema 'zorg op maat', ingegeven door een rapport van het NIVEL. Het NIVEL gebruikt in het rapport de term *gezondheidsvaardigheden* en de onderzoekers stellen dat het hiermee slecht gesteld is in Nederland. Dat maak ik in de praktijk ook mee, zelf als ervaringsdeskundige, maar ik zie het ook terug in de vragen vanuit KMK.

Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden van individuen om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen. In Nederland zijn de gezondheidsvaardigheden bij 2% van de bevolking onvoldoende, bij 27% problematisch en bij 46% voldoende. Slechts bij 25% is dit goed genoeg.

Patiënten ondervinden problemen bij het spelen van een actieve rol in de eigen zorgvraag en nemen niet makkelijk beslissingen als het gaat om gezondheid. Informatie verwerken en begrijpen is lastig, als je al te kampen hebt met veel emoties en zorgen om je gezondheid.

Een groot deel van de groep met lage gezondheidsvaardigheden heeft dan ook een slechtere gezondheid. Het omgaan met de (chronische) ziekte gaat met hobbels gepaard en men kan zorg gaan vermijden, omdat men de informatie niet kan verwerken.

Bij de keuze voor een bepaalde behandeling of bepaalde behandelaar moet je op basis van de informatie die je van de zorgverlener krijgt, keuzes maken. Ik pleit er dan ook voor dat de patiënt een gelijkwaardige partner is en blijft in de contacten met de zorgverlener(s). Het is tenslotte een fundamenteel recht van de patiënt om met advies van zorgverleners tot de juiste keuze te komen. Dit kan veel gezondheidswinst opleveren, betere patiëntervaringen creëren en leiden tot lagere zorgkosten.

KAREN KOLLER

My Winning Moment



Össur is, net als vorig jaar, in april begonnen met de actie #MyWinningMoment. Prothesegebruikers kunnen foto's en video's insturen van bijzondere, sportieve, mooie, emotionele, gave, leuke momenten uit hun leven: hun eigen 'winning moment'. Uiteraard kunt u ook vertellen welk bijzonder persoonlijk verhaal er achter de foto of video zit! De winnaar van de wedstrijd krijgt een vierdaagse reis naar IJsland aangeboden!

Alle informatie over de actie is te vinden op: <http://www.ossur.nl/prosthetic-solutions/my-winning-moment>. Doe het wél snel, want de actie stopt op 30 juni a.s. De inzendingen van vorig jaar zijn te bekijken op <https://www.mywinningmoment.com/>

BreinStuk: leven met een hersenbeschadiging op een kunststof been

Christine Dessauvagie heeft een intrigerend, inspirerend, positief boek geschreven over haar leven: 'BreinStuk, leven met een hersenbeschadiging op een kunststof been'. In 1995 liep zij een bacteriële bloedinfectie op, wat resulteerde in een bovenbeenamputatie. Tijdens de operatie kreeg zij ook een hartstilstand waardoor er hersenletsel optrad. Het boek beschrijft de manier waarop zij zowel haar hersenbeschadiging als haar beenamputatie heeft verwerkt en op zoek ging naar de 'mogelijkheden van mijn onmogelijkheden'. Over Christine, haar leven en haar boek is een uitgebreide website gemaakt: www.breinstuk.nl. Het boek is te bestellen via Bol.com. Het kost 15,00 euro.



Marlène

op weg naar Tokio

We volgen in 'Kort&Krachtig!'

Marlène van Gansewinkel op haar weg naar de Paralympics van Tokio 2020. Marlène doet dan mee aan de atletieknnummers 100 meter, 200 meter en vérspringen. De afgelopen maanden is zij druk bezig geweest met de voorbereiding voor het wedstrijdseizoen: trainen, trainen en nog eens trainen!

Na de Paralympics van Rio, vorig jaar september, heb ik een lange vakantie gehad en die was ik na een tijdje flink zat! Daarom was ik blij dat ik weer met sporten kon beginnen. We zijn op Papendal in Arnhem rustig begonnen want het is belangrijk om de training goed op te bouwen, anders is iedereen binnen no-time geblesseerd. Trainen, trainen en nog eens trainen: zo ziet onze week eruit. Het is hard werken. We trainen op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag twee keer per dag op Papendal. Op de zaterdagen rijd ik nog even op en neer naar de Kennemerduinen in Overveen om in het zand te rennen en te springen. Deze duintraining is misschien wel het zwaarste onderdeel, maar tegelijk ook de lekkerste training die we doen.

In februari zijn we met de groep tien dagen op trainingsstage op Tenerife geweest. Met 20 graden trainen gaat toch altijd iets beter dan met sneeuw op de baan! Een andere trainingsstage was in april in Rio Maior in Portugal, ter voorbereiding op het wedstrijdseizoen.

Sponsors

De winterperiode heb ik niet alleen gebruikt om te trainen, maar ook om contacten te leggen met sponsors en na te denken over mijn toekomst. Bij mijn sponsor de Van Gansewinkel Groep heb ik uitgebreid verteld over mijn topsportavontuur. Erg leuk om te doen! Ik heb mij ook aangesloten bij Team Brabant Sport, om ook op die manier mijn steentje bij te dragen. En wat die toekomst betreft: ik heb besloten een opleiding te gaan doen naast mijn sportactiviteiten. Daar vertel ik de volgende keer over.

Nieuwe protheses

De winter staat niet alleen in het teken van hard trainen, maar ook van testen en uitproberen. We zijn een nieuwe sprintprothese aan het testen. Twee jaar geleden ben ik al gewisseld naar een nieuwe vérspringprothese, deze bleek veel beter bij mij te passen en daardoor kon ik beter vérspringen. Dit ga ik dit jaar ook proberen met mijn sprintprothese. Ik vind het leuk om nieuwe dingen uit te proberen. Ook ben ik bezig met twee nieuwe armprotheses: één voor het sporten en één voor het dagelijks leven. Voor het dagelijks leven wordt het een myoelektrische prothese, voor mijn sport een mechanische prothese. Deze

Deel 2



prothese moet heel sterk zijn en goed blijven zitten zodat ik veel zware gewichten kan tillen en sterker kan worden. Ook moet er een nieuwe hardloopprouthese komen. Die moet ervoor zorgen dat ik bij de start genoeg steun heb om recht te kunnen starten, maar ook voor een goede balans tijdens het lopen. Dit is een erg leuke puzzel waar we al een lange tijd mee bezig zijn.

De volgende keer zal ik jullie vertellen over het wedstrijdseizoen dat nu bezig is.



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 Helloo BV

Orthopaedie 2000

Plexus Orthopedie

ProReva

Guido Schoenen Orthopedie

Stel Orthopedie BV

Vermolen O.M.S.



De Cheetah® Xplore Junior prothesevoet

Het is voor kinderen met een prothese niet altijd gemakkelijk om mee te komen met hun leeftijds-genoten. Even rennen en vliegen op het schoolplein doe je niet zo makkelijk met een stugge prothese-voet. Daarom heeft Össur de Cheetah® Xplore Junior prothesevoet op de markt gebracht.

Tegenwoordig bestaan er prothesen die specifiek gemaakt zijn om te sporten, zoals de bekende 'blades'. De afzet en energie-teruggave van deze prothesen zijn zeer groot, maar ze kunnen niet worden gebruikt met schoenen en zijn daarom ook niet geschikt voor activiteiten in het dagelijks leven. Össur heeft de Cheetah® Xplore Junior prothesevoet ontwikkeld. Dit is een prothesevoet die gebruik maakt van een voethoes waardoor de prothese te gebruiken is met een schoen. Daardoor hoeft je dus niet van prothese te wisselen als je gaat sporten. Het is een combinatie van een sprintvoet met een 'alledaagse' hiel. De afwerking is echter anders dan bij een gebruikelijke prothesevoet.



Cheetah Xplore Junior prothese-voet



Cheetah Xplore Junior prothesevoet met een kleurrijk patroon op de koker

Proefpersonen

Bij De Hoogstraat Revalidatie werd de nieuwe voet aan een grondig onderzoek onderworpen. Aan dit onderzoek deden vier proefpersonen mee in de leeftijd van 9 tot en met 14 jaar. De proefpersonen kwamen langs voor een meting met hun huidige prothesevoet. Dit waren de Vari-Flex Junior, de ProFlex LP en de SACH-voet. Eerst werden er metingen gedaan in het inspanningslab. Hier kregen de proefpersonen een zuurstofmasker op, zodat het zuurstofverbruik kon worden gemeten in rust en bij comfortabel lopen. Na dit onderdeel werd er nog een 3D-gangbeeldanalyse uitgevoerd. Er werden reflecterende markers op beide benen en voeten geplakt waarna de proefpersonen moesten lopen en rennen. Op die manier kon een 3D-filmpje gemaakt worden. Tot slot werd er een vragenlijst afgenomen met vragen over comfort en cosmetiek. Het was voor de vier proefpersonen al met al een drukke dag!

Passen en meten

De Hoogstraat Orthopedietechniek speelde ook een grote rol in dit onderzoek. De proefpersonen kwamen langs voor het gipsen en passen van de nieuwe prothesevoet. Nadat alles goed zat, hadden zij drie weken de tijd om te wennen aan de nieuwe voet. Daarna kwamen zij weer voor dezelfde testen naar het inspanningslab en het 3D-gangbeeldlab. Ook vulden zij de vragenlijst opnieuw in, maar nu op basis van de nieuwe prothesevoet.

Resultaten

Uit de resultaten blijkt dat drie van de vier proefpersonen sneller en/of efficiënter gingen lopen met de Cheetah® Xplore Junior prothesevoet dan met hun gebruikelijke prothesevoet. Ook bij de sprinttest waren drie van de vier proefpersonen sneller. Bij alle proefpersonen was een verhoging in enkelkracht te zien in vergelijking met de gebruikelijke prothesevoet. Kortom, voor kinderen die de flexibiliteit van een dagelijkse prothesevoet in combinatie met een sportvoet willen, is de Cheetah® Xplore Junior een heel goede oplossing!



Een van de proefpersonen is klaar voor de tests bij het inspanningslab

LETSELSCHADE!



Mr. Rob Vermeeren is werkzaam als letselschade advocaat voor slachtoffers van letselschade. Daarnaast tracht hij met diverse initiatieven vanuit zijn stichting LetselschadeNEWS de afhandeling van letselschades voor slachtoffers te verbeteren.

(ON)GELUK

Dit was de titel van mijn voorwoord in de laatste editie van ons magazine. Het was de laatste tijd immers veel gegaan over geluk tijdens de verkiezingen. Met name de regerende

partijen gingen prat op de hoge positie die Nederland in het lijstje had van landen waarbij de mensen het meeste geluk ervaren.

Natuurlijk is geluk dan een gemiddelde en is het in Nederland vaak juist de pech die mensen kunnen hebben die bepalen dat iemand zich juist ongelukkig voelt.

Die pech kan langzaam opkomen bij ziekte, maar ook zeer plots zijn intrede doen als men een ongeval krijgt en bijvoorbeeld een ledemaat verliest. In mijn praktijk sta ik een

vader van drie jonge kinderen bij die bij een bedrijfsongeval zelfs drie ledematen kwijt raakte.

Wat veel mensen mij dan vragen op feesten en partijen is wat dat nu oplevert. Als je dan het bedrag noemt, komt daar meestal achteraan, 'maar ja geld maakt ook niet gelukkig'.

Op zich klopt dat natuurlijk wel en het gaat bij ons werk vooral ook om ervoor te zorgen dat iemand zijn leven weer kan oppakken, maar belangrijk is ook een redelijke compensatie voor het verdriet dat dit met zich mee brengt. Als de gezondheid door de schuld van een derde geweld is aangegaan, helpt geld, zo is ook aangetoond, wel degelijk helend.

Het helpt niet als rechters ongefundeerd veel te lage bedragen blijven toekennen in vergelijking met onze buurlanden. Dat terwijl iedereen aanvoelt dat de grootste schadepost juist het emotionele verlies is en de blijvende klachten en beperkingen die dat met zich mee brengt.

Wat mij betreft wordt 2017 dan ook het jaar waarin de rechterlijke macht herhaaldelijk wordt gewezen op de methodiek uit de gezondheidseconomie. Elke dag wordt daar immers berekend wat wij als samenleving over hebben om een amputatie te voorkomen en dat is vaak honderden procenten meer dan zij nu toewijzen.

Heeft u dus een zaak lopen, wacht u dan nog even met afwijken of als u dat toch wilt doen, vraag dan uw belangenbehartiger ook naar die methodiek te kijken.

ROB VERMEEREN

KORT!

Nationale Scootmobiel Dag, 17 juni



Op zaterdag 17 juni 2017 organiseert Stichting Fooruit in Deventer voor de 14e keer de Nationale Scootmobiel Dag. Ook dit jaar is er weer keus uit twee routes: 15 kilometer of 25 kilometer. Deze routes gaan langs mooie plekken in en om Deventer. Er wordt uiteraard gezorgd voor koffie, thee en een lunch. Ook de langzamere scootmobielen kunnen aan deze dag deelnemen.

Zoals voorgaande jaren zal de Nationale Scootmobiel Dag weer ondersteund worden door Welzorg Deventer met een monteur en servicebus. De begeleiding van de tocht is in handen van Team Toezicht van Deventer geassisteerd door de vrijwillige verkeersbegeleiders van Scootmobielvereniging de Deventer Stokvisrijders. De EHBO en de afdeling Deventer van Veilig Verkeer Nederland zullen aanwezig zijn.

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

Waterskidag op 6 augustus

Ook dit jaar organiseert Waterskivereniging Maurik weer een spetterende handidag. De handidag is een gezellige en drukbezochte waterskidag die met veel enthousiasme door de vrijwilligers van WSV Maurik georganiseerd wordt. Ook mensen met een amputatie kunnen aan deze dag meedoen!

De handidag vindt plaats op zondag 6 augustus van 10:00 tot 17:00 uur. Informatie kan worden verkregen bij Ton van de Giessen, telefoon 06-53145858. Je kunt je aanmelden via de website van de vereniging: www.wsvmaurik.nl

Als je een indruk wilt krijgen van deze dag, kijk dan eens op <https://youtu.be/HupDTeTyR4k>.



e-NABLE Nederland

Wij zijn Erik en Ligaya Robberts, in april 2015 zijn wij ouders geworden van ons eerste kindje Vince. Hij is geboren met een verkorte linkerarm, waarbij hij nog wel zijn elleboog heeft.

In december 2015 kregen wij een artikel van het AD opgestuurd met het verhaal van Yu-lia Threels. Zij had een 3D-geprinte prothese gekregen van Martin van Wezel, een vrijwilliger van de organisatie e-NABLE. We lazen op social media dat Martin rond de kerst van 2015 een 24-uurs marathon voor e-NABLE zou organiseren, waarbij hij zoveel mogelijk protheses zou printen. We zijn daar uit nieuwsgierigheid naartoe gegaan. Daar zagen we al die 3D-printers in werking en liet hij ook prototypes zien van de prothese voor Yu-lia. Hij vertelde ons dat dit allemaal mogelijk was door e-NABLE. e-NABLE is een wereldwijde vrijwilligersorganisatie die 3D-geprinte hand- en armprotheses maakt en weggeeft aan iedereen die dat nodig heeft.

Een 3D-printer gekocht

Mede door onze beroepen (Erik werkt in de IT en Ligaya is ergotherapeut) sprak dit initiatief ons zo aan, dat wij een 3D-printer hebben aangeschaft en ons hebben aangemeld als vrijwilligers voor e-NABLE. Wij wilden anderen met 3D-geprinte protheses verblijden. En als Vince oud genoeg is, zal hij zijn eerste prothese van ons krijgen.

Na een jaar te hebben gewacht op een eventuele match, waren wij nog steeds niet in contact gebracht met iemand die graag een prothese zou willen. Door de enorme groei is de hele administratie rondom matchmaking voor e-NABLE erg onoverzichtelijk geworden waardoor het niet lukte om vraag en aanbod bij elkaar te brengen.



Facebookpagina

Begin 2017 zagen we op de Facebookpagina van e-NABLE België dat een meisje uit Nederland in België is geholpen. Dit vonden we een gemiste kans voor iedereen die in Nederland zit te wachten. Daarom hebben we de stap genomen om de Nederlandse e-NABLE Facebook-

pagina te beginnen en zo de coördinatie op ons te nemen. Het doel van de e-NABLE Nederland Facebookpagina is het samenbrengen van mensen die een 3D-geprinte prothese willen hebben met enthousiaste eigenaren van 3D-printers die een handje willen helpen.



29

Vijf matches

We zijn begin januari 2017 begonnen en inmiddels hebben we vijf matches kunnen maken, waaronder drie Unlimbited armen (elleboog aangedreven), één Raptor Reloaded (pols aangedreven) en één Limbited arm (boven de elleboog). Die worden gemaakt door verschillende vrijwilligers die zich bij ons hebben aangemeld. Daarnaast zijn er twee krantenartikelen gepubliceerd, zijn we actief vrijwilligers aan het werven en vragen we om donaties om zo de door de vrijwilligers gemaakte kosten vergoed te krijgen. Ook zijn we in contact gekomen met verschillende ziekenhuizen om het gesprek aan te gaan over de verschillende e-NABLE protheses. En wij zijn als ouders actief lid van de Handvereniging.

Wij zijn overigens van mening dat iemand niet per se een prothese nodig heeft om goed te kunnen functioneren, maar we zijn wel blij dat we in dit tijdperk leven waarin deze mogelijkheden er wel allemaal zijn. Het is prachtig om te zien hoe een kind uit zijn schulp kruipt en helemaal stralend zijn mooie 3D-geprinte prothese laat zien.

Verdere informatie staat op onze Facebook-pagina: <https://www.facebook.com/enablenederland/>

ERIK EN LIGAYA ROBBERTS

Noot van de redactie: Overleg ook altijd even met uw revalidatiearts en instrumentmaker of een 3D-geprinte hand voor u of uw kind geschikt is.

Lezingen

Zorgverzekeraars tijdens de ALV

Zorgverzekeraar Menzis

Henk Eleveld

Henk geeft de kern van de zorg van Menzis weer: 'Door menselijk daadkracht en oog voor een ander verleent Menzis een unieke dienstverlening voor unieke klanten.'

Menzis heeft meer dan 42% marktaandeel en is daarmee één van de grootste zorgverzekeraars. De visie van Menzis op prothesezorg is het verlenen van goede gepaste zorg, met oog voor kwaliteit.

Vraag van de leden: 'Wie bepaalt wat er vergoed wordt?'

Antwoord: 'De overheid bepaalt wat er in het basispakket zit. Het Zorginstituut adviseert wat er in het pakket komt. Daarbij is er nog steeds discussie over sport- en hobbyprothesen; deze worden door Menzis niet vergoed. Dit onderwerp moet via de politiek geregeld worden.'

Menzis wil onderzoeken wat er voor de prothesegebruiker beter kan in haar toekomstbeleid. Daarnaast wil Menzis in elk geval uitsluitend gaan werken met instrumentmakerijen die SEMH-gecertificeerd zijn.

Zorgverzekeraar CZ

Marian Pelen

CZ ziet de patiënt als schakel bij de inkoop van prothesen. Marian geeft aan dat CZ ernaar streeft om op basis van *verzekerde belangen* zorg in te kopen;

- via patiëntenorganisaties, met themabijeenkomsten
- via de ledenraad, het hoogste bestuursorgaan bij CZ
- via CZ-verzekerden
- via kwaliteitsindicatoren / ervaringen
- via scores die via de patiënt en organisaties bij CZ terecht komen. Denk dan aan scores op het gebied van bejegening van de klant en kwaliteit van de dienstverlening.

Bij CZ is bij de afdeling Inkoop goed gekeken naar de kosten. Men is gaan werken met minder zorgaanbieders en

een beperkter assortiment. Verder zijn er afspraken met fabrikanten gemaakt en heeft functioneel voorschrijven bijgedragen aan de kostenreductie.

Afrondend geeft Marian aan dat ze in de toekomst vaker in gesprek wil gaan met de leden van KMK en samen wil onderzoeken welke gespecialiseerde centra voor protheseverstrekking geschikt zijn.

Achmea

Mark Scholten

Achmea streeft naar doelmatige zorg: vergoeden van zorg en hulpmiddelen gericht op het doel, passend bij de functiebehoefte. De focus van Achmea ligt bij nieuwe prothesen en innovatie.

Vraag van de leden: 'Bestaat het recht op het nieuwe product?'

Antwoord: Mark geeft aan dat de stand van de wetenschap en de praktijk en het kunnen verantwoorden van adequate zorg en diensten hiervoor bepalend zijn.

Vraag van de leden: 'Maar alles is toch al onderzocht en CE-gekeurd? Is het dan niet dubbelop om dit als verzekeraar opnieuw te doen?'

Antwoord: 'De industrie keurt haar "eigen vlees" en zal het nieuwe hulpmiddel altijd doelmatig vinden. Het Achmea-team zal kijken of het hulpmiddel binnen de definitie van verzekerde zorg valt of onnodig duur blijkt te zijn.'

Juridische zaken

Karen Koller

Aan de hand van het 'Zorg-op-maat'-rapport van Nivel licht Karen Koller toe dat er in de communicatie tussen zorgverlener, zorgverzekeraar en cliënten nog heel wat verbeterd kan worden. Informatie die verstrekt wordt, is niet te begrijpen en de assertiviteit van de gebruiker is soms laag.

Zorg op maat is een breed begrip; het gaat over zaken als de techniek rondom amputatie en het leveren van de juiste voorziening maar ook over psycho-

sociale aspecten. Veel mensen hebben last van lage 'gezondheidsvaardigheden'. Dit zijn onder andere vaardigheden om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen.

Mensen met lage gezondheidsvaardigheden hebben vaak slechtere gezondheidsuitkomsten. Het managen van de eigen ziekte gaat vaak niet goed. Veel patiënten hebben moeite met aspecten als motivatie, zelfvertrouwen en eigen regie. Zowel de taal als de organisatie van de zorg wordt ingewikkeld gevonden.

Ministerie van VWS

Jan van Ginneken

Jan geeft aan hoe beleid tot stand komt en laat zien wat VWS doet met de zorgkaart in Nederland. Hij geeft aan dat er sprake is van een paradox, want naarmate zorg beter wordt, worden wij zeker.

Trends die VWS signaleert zijn onder meer:

- vergrijzing
- een tekort aan handen aan het bed
- innovaties en technologie
- organiseer zorg dicht bij huis
- eHealth.

Uitdagingen voor de toekomst zijn volgens Jan preventie en het betaalbaar en bereikbaar houden van de zorg. Jan denkt dat er winst valt te behalen als we de kwaliteit van zorg verhogen. Dat kan volgens hem door transparantie, het kunnen vergelijken van polissen van de zorgverzekeraars, invloed op (inkoop)beleid bij zorgverzekeraars door panels en een sterke mondige patiëntenvereniging.

Dit is een verkorte weergave van het verslag dat Karen Koller maakte. Wilt u het hele artikel lezen? Kijk dan op onze website: www.kortermaarkrachtig.com.

INTERNATIONAAL!

Indrukwekkend ISPO-congres

Van 8 tot 11 mei vond in Kaapstad, Zuid-Afrika, het 16e ISPO-wereldcongres plaats. De ISPO is de wereldorganisatie op het gebied van prothesen en orthesen. Tijdens het congres kwamen meer dan 2000 mensen bij elkaar om de laatste stand van zaken door te spreken en elkaar te ontmoeten. KMK-voorzitter Dirk Ruitenbeek was één van hen en schreef de volgende impressie.

‘Ik stond vooraf niet te springen om naar het ISPO-congres te gaan. Ik dóe liever iets dan dat ik erover moet vergaderen. Maar toch ben ik erg blij dat ik erbij ben geweest, want het congres heeft veel indruk op me gemaakt. Het was namelijk voor het eerst dat de gebruikers van prothesen en orthesen, vooral via de Europese IC2A-organisatie, bijzonder zichtbaar waren tijdens een ISPO-congres. In het verleden waren het vooral de medici en de instrumentmakers die het voor het zeggen hadden. Het maakte mij trots dat ik onderdeel van IC2A mag uitmaken.

Zo’n ISPO-congres is een aaneenschakeling van lezingen, gesprekjes, culturele uitingen en nóg meer lezingen. Op de website van de ISPO is binnenkort alles terug te lezen. Het meest indrukwekkend was de “inspirational lecture” van Giles Duley. Deze Engelsman was fotograaf van celebrities, maar dat gaf weinig voldoening. Hij besloot oorlogsfotograaf te worden. In Afghanistan werd hij zelf slachtoffer van een landmijn, waardoor hij beide benen en een arm verloor. Na zijn revalidatie pakte hij zijn vak weer op en maakte hij opnieuw bijzondere reportages uit oorlogsgebieden. Zijn levensverhaal is op internet te vinden. Tijdens zijn lezing zaten veel mensen met tranen in hun ogen!



Ik heb een paar dagen per bus kunnen rondreizen in Zuid-Afrika: Johannesburg, Pretoria, Durban, Stellenbosch, Kaapstad. Wat zou ik dat graag op mijn motor hebben gedaan! Het is een prachtig land, maar de verschillen tussen arm en rijk zijn erg groot. Tijdens een van mijn overnachtingen kwam ik in gesprek met de eigenaar van het gastenverblijf. Hij had een aangeboren afwijking aan zijn rechterbeen en droeg een prothese die inmiddels 16 jaar oud was. Als die kapot was, repareerde hij hem zelf door er glasvezel omheen te draaien. Daardoor is de prothese op dit moment ontzettend zwaar geworden. Maar ondanks dat hij met drie vakantieparken en een privé wildpark een vermogend man is, wilde hij geen andere prothese. Hij heeft namelijk geen zin in passen, inlopen en drukplekken. Allemaal zeer herkenbaar!

DIRK RUITENBEEK

Jumping Kids

Johan Snyders is directeur van Icxpress Progressive Prosthetics in Pretoria, Zuid-Afrika. Hij vindt dat alle Zuid-Afrikaanse kinderen moeten kunnen spelen, rennen, klimmen en springen, ook als zij een amputatie hebben ondergaan. Daarom lanceerde Snyders in 2009 ‘Jumping Kids’, met het doel om Zuid-Afrikaanse kinderen met een amputatie aan adequate protheses te helpen.

Tot tien jaar geleden waren die protheses voor veel Zuid-Afrikaanse kinderen nauwelijks beschikbaar. Op dit moment is de situatie iets verbeterd, maar er zijn in Zuid-Afrika nog steeds veel kinderen waarvoor de moderne prothesetechnologie niet zonder meer toegankelijk is. Dat komt onder andere doordat overheid en zorgverzekeraars slechts minimaal bijdragen aan de kosten van een prothese.



Jumping Kids probeert dat gat te vullen met informatie en fondsenwerving, zodat ook de kinderen met een amputatie in Zuid-Afrika mobiel, actief en onafhankelijk kunnen worden en blijven. De organisatie wordt inmiddels gesteund door tal van vrijwilligers, sponsors en organisaties, waaronder enkele Zuid-Afrikaanse paralympische topatleten.

Zie: <http://www.jumpingkids.org.za/>

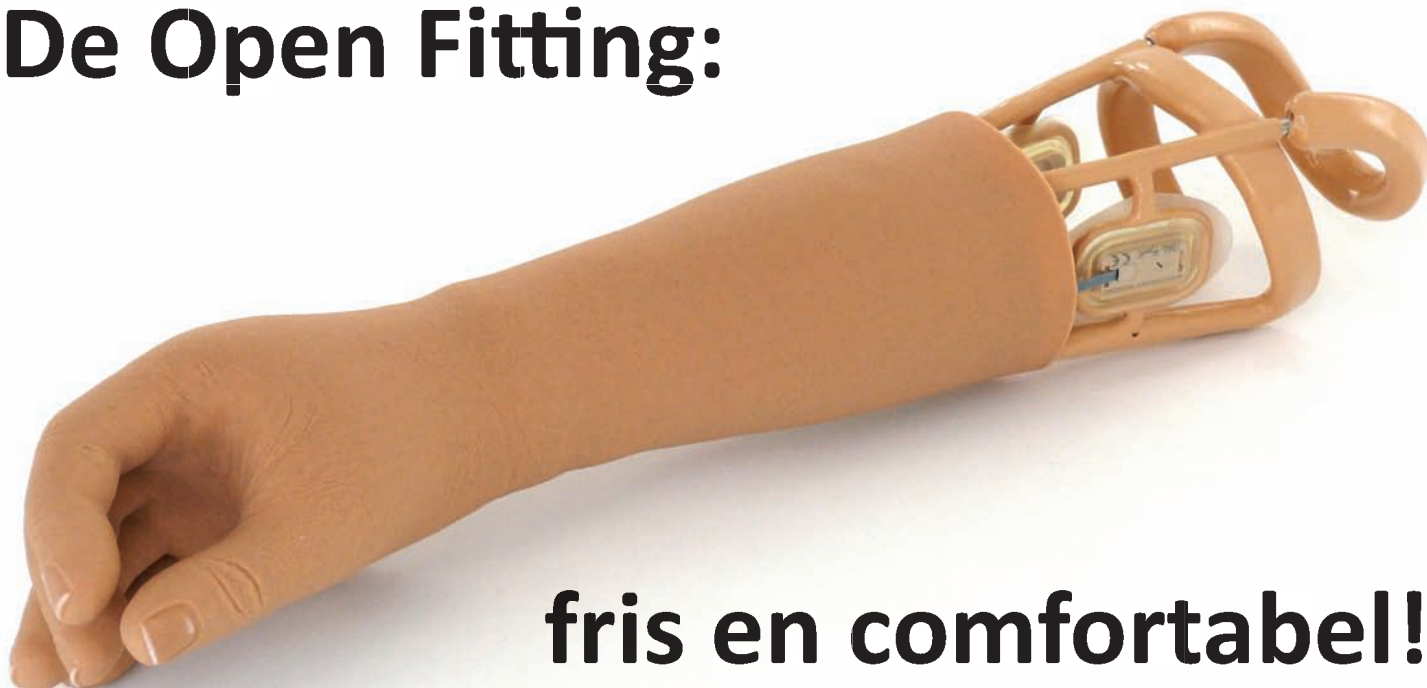
<http://www.icxpress.co.za/>

Facebook: <https://www.facebook.com/jumpingkids/>

Transpiratie is verleden tijd!



De Open Fitting:



fris en comfortabel!

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.



Frenk Peters is orthopedisch instrumentmaker, gespecialiseerd in armprothesiologie bij kinderen en volwassenen. Hij is werkzaam bij OIM Orthopedie in Nijmegen.

Wat is het beste beleid als er bij een congenitaal transversaal reductiedefect van de onderarm sprake is van hyperextensie (overstrekking) in de elleboog en overbelastingsklachten? Bij kinderen met deze aandoening is er soms sprake van een hyperextensiemogelijkheid in de elleboog. Deze kan dan veel verder overstrekken dan normaal. Vaak hoeft dit op jonge leeftijd geen klachten te geven.

De hyperextensie kan door de opbouw van de prothesekoker of open-fitting-koker worden tegengegaan.

Vraag Wat is nu het beste beleid als er wél pijnklachten zijn ontstaan door overbelasting van de aangedane zijde?

Antwoord Margriet Poelma Er moet natuurlijk in de eerste plaats worden nagegaan waardoor de overbelastingsklachten zijn ontstaan en wanneer ze zich voordoen. Doet de cliënt misschien veel dingen zonder prothese? En waarom draagt hij of zij de prothese niet? Heeft dit met het gewicht of de pasvorm van de prothese te maken? Of juist met de soort activiteiten die iemand wil ondernemen? De hyperextensie van de elleboog wordt veroorzaakt door slapte in de banden rondom het ellebooggewricht. Veelal is de elleboog bij kinderen die met een congenitaal transversaal reductiedefect worden geboren wat het bot betreft redelijk normaal van vorm. Radiologisch worden meestal geen afwijkingen gezien. Kinderen leren op jonge leeftijd al beide armen zoveel mogelijk in te zetten bij diverse activiteiten en ontwikkelen daarmee ook de musculatuur aan de aangedane kant, hoewel dit relatief achter kan blijven bij de niet aangedane kant. Rust geven is belangrijk bij overbelastingsklachten. Dit is soms ook 's nachts nodig.

Vraag Wat kun je prothesetechnisch doen om overstrekken van de elleboog en pijnklachten door overbelasting tegen te gaan?

Antwoord Frenk Peters Bij overstrekking van de elleboog zijn er een paar oplossingen die de instrumentmaker kan inzetten. Als er gekozen wordt voor een gesloten koker dan wordt de achterzijde van de koker hoger gelaten. De gebruiker zal nu de elleboog minder ver kunnen strekken (extensie). Als er gekozen wordt om een siliconen binnenkoker te maken dan is het belangrijk dat er een steviger siliconensoort dan normaal gebruikt wordt omdat anders de koker in elkaar wordt gedrukt. Als de cliënt een prothese draagt met open fitting kan de instrumentmaker de condylenbeugel zo plaatsen dat deze hoger over de achterzijde zit. Een ander voordeel van de open-fitting-prothese is dat de condylenbeugel in meerdere standen te zetten is. Hierdoor is het mogelijk precies de juiste stand te vinden om de hyperextensie te beïnvloeden. Nog een voordeel van de open fitting is dat de stand nog aan te passen is tijdens het gebruik. Bij een gesloten fitting kan dit niet. Verder kan een elleboogorthese in een achthoek aangepast worden. Deze is voor klanten met een onderarm-lengte vanaf halweg onderarm mogelijk. Deze orthese kan gedragen worden in plaats van een prothese, om hyperextensie tegen te gaan. Let wel: hier is de lengte van de stomp belangrijk.



Nicolaas Littel

'Na vijftien jaar kon ik eindelijk weer normaal lopen!'

Nicolaas werd vijftien jaar geleden slachtoffer van een bedrijfsongeluk. Hij verbrijzelde zijn been. Het been werd behouden, maar er bleef een bacterie aanwezig die veel klachten veroorzaakte. In 2015 is zijn been geamputeerd. Het leren lopen is hem erg meegevallen en de pijn is verdwenen. Nicolaas vindt het fijn dat hij steeds snel terecht kan bij Rijndam Orthopedietechniek.

Cliënten snel en goed helpen; dat is onze kracht!

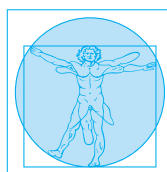
Rijndam

Orthopedietechniek

De kracht van de aanpassing

Rijndam Orthopedietechniek / Westersingel 300, 3015 LJ Rotterdam / 010 241 25 55 / www.rijndam.nl/orthopedietechniek

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

Medewerkers: Marlène van Gansewinkel, Jan Geertzen, Karen Koller, Frenk Peters, Margriet Poelma, Dirk Ruitenbeek, Odile Schunselaar, 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 4 september 2017. Kopij kan tot 9 juli 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?

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 zorgverzekeraars 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: KorterMaarKrachtig, p/a Postbus 1242, 3500 BE Utrecht. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: 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 als donateur is mogelijk via de website van de vereniging (www.kortermaakrchtig.com) of u stuurt een e-mail met al uw gegevens naar: leden@kortermaakrchtig.com.

VGK

THE BRIDGE BETWEEN MICROPROCESSOR
CONTROLLED AND BASIC HYDRAULIC KNEES

**Veiligheid en stabiliteit tijdens
het gaan en staan**

Struikelpreventie

Gecontroleerd de trap af

Waterdicht tot 1,5 meter

Fietsmodus met valpreventie

**Meer vertrouwen door zekerheid
tijdens het lopen outdoor**

**De VGK knie vormt de ideale
oplossing voor een veilig en
betrouwbaar looppatroon
zonder batterijen.**



LOTH fabenim
ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

Tel. +31 (0)30 27 32 506

Email sales@lothfabenim.nl





ottobock.

Kenevo

De knieprothese die
zich aanpast aan
haar gebruiker

Quality for life

De beenprothese Kenevo beschikt over de laatste technologie en biedt een unieke **struikelherstelfunctie** voor nog meer zekerheid en veiligheid.

De Kenevo is speciaal ontwikkeld voor **zekerheid** en **stabiliteit** in iedere stap van het dagelijks leven. Deze microprocessorgestuurde knie kan volledig worden aangepast aan de wensen, eisen en ontwikkeling van de gebruiker. Daardoor is de Kenevo ook zeer geschikt voor mensen die pas een amputatie hebben ondergaan.

Voor meer informatie: +31 (0)73 5186488 • www.ottobock.nl

Leven met

amputatie.nl

