

# Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 5 | nr. 19 | september 2018

Cadetzeilen

Harry Schreurs

De fiets van Hanneke

I-digits

*Catharina Kuhl*

**‘Lotgenoten weten  
wat je doormaakt’**

*Voor elkaar!*





*‘Ik maak van mijn beperking mijn kracht, waarmee ik anderen kan helpen.’*

*Lidian Muelders* begeleidt als sportcoach mensen met een beperking. Ze is geboren met een verkorte linkerarm. Het uiterlijk van haar armprothese is belangrijk voor haar. Wij zochten samen met haar naar een afwerking van haar prothese die aansloot bij haar wensen, door het geven van goede voorlichting. Dat is onze kracht.

**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*

# INHOUD!



## 6 RONDOM ARMEN

### I-digits

## PORTRET! 14

### Harry Schreurs



## 20 INTERVIEW!

### Catharina Kuhl

## EN VERDER:

- 4 Voorwoord Kees Bor / Kort
- 5 Contact / Column Caroline van den Kommer
- 9 Uit de praktijk
- 10 Verenigingsnieuws
- 13 Wetenschap - Complex regionaal pijn syndroom type 1
- 17 Rechten / Kort
- 19 Verenigingsnieuws - KMK forum
- 24 Actief - Een nieuwe fiets
- 25 Post
- 27 Verenigingsnieuws
- 28 Jongeren - onder andere WK Cadetzeilen
- 29 Column Sandra van der Wolf
- 30 Verenigingsnieuws
- 33 Sport - Marlène op weg naar Tokio, deel 7 / Sportprothesen voor kinderen
- 34 Betere prothesevoorziening - Zeilen
- 35 Tweede leven voor prothesen in Kenia
- 36 Verenigingsnieuws
- 37 Letselschade / Post

# VAN DE REDACTIE!

## Beste lezer,

Onze vereniging KorterMaarKrachtig bestaat dit jaar alweer vijf jaar. Er is in die tijd veel bereikt en veel gedaan. We hebben een sterke vereniging, het aantal leden stijgt gestaag, de regio's en de vrijwilligers functioneren goed en het bestuur is (bijna) weer compleet.

Dit eerste lustrum van KMK was voor de redactie van 'Kort&Krachtig!' de reden om in dit nummer extra pagina's in te ruimen voor allerlei nieuws over de vereniging. De nieuwe voorzitter en secretaris stellen zich in dit nummer voor, de Ledendag van 9 juni wordt uitgebreid in beeld gebracht, in het najaar zijn er allerlei informatiebijeenkomsten en gebruikersdagen... Afijn, leest u zelf maar...

Catharina Kuhl schreef een boeiend verhaal over haar leven, nadat bij haar op 14-jarige leeftijd botkanker werd geconstateerd en haar been moest worden geamputeerd. Zij pakte haar leven daarna weer op, ging een juridische opleiding volgen en kreeg werk in die richting. Zij trouwde en werd moeder van twee kinderen. Catharina is actief betrokken bij de Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker. In augustus deed zij mee aan een sponsorfietsstocht voor de VOKK.

Gijs van Gent, werkzaam bij OIM Nijmegen, vertelt in dit nummer over zijn reis naar Kenia, waar hij een groot aantal tweedehands prothesen naar toe bracht.

Harry Schreurs maakte samen met fotograaf Joop Hendriks een aantal bijzondere foto's om de lezers aan het denken te zetten over de beeldvorming van mensen met een beperking. Wij zijn benieuwd wat u van zijn foto's vindt!

In de rubriek Rondom Armen vertelt Arnoud van der Grijn over de I-digits, een myo-elektrische gedeeltelijke handprothese die door Vogellanden en Pro Reva is ontwikkeld. Nog meer wetenschap staat in het artikel van Jelmer Scheper c.s. over zijn onderzoek naar amputaties vanwege een lang bestaand en therapieresistent complex regionaal pijnsyndroom type 1.

Wij wensen u weer veel leesplezier!

CAROLINE VAN DEN KOMMER EN HARRY DIETZ

*P.S. Caroline gaat na meer dan tien jaar stoppen met haar column. Zij schreef al sinds 2004 columns in Lede(n)maat, de voorganger van dit magazine. We hebben van haar columns genoten! Gelukkig hebben we in Hanneke Mooij een goede opvolger voor Caroline gevonden.*



## Gaan & komen



Het voorwoord van Dirk Ruitenbeek in het juni-nummer had als kop: 'Komen & gaan'. Voor mij geldt als aantredend voorzitter: 'Gaan & komen'. Dirk is gegaan en ik, Kees Bor, ben gekomen. In de ledenvergadering van 9 juni jl. hebben we op een goede manier afscheid van Dirk genomen en ben ik met instemming van alle aanwezige leden aangesteld als voorzitter van onze mooie vereniging KorterMaarKrachtig.

Ik ben terecht gekomen in een gespreid bed: mijn voorgangers, de huidige bestuursleden en de leden van de Raad van Advies hebben de afgelopen vijf jaar een bloeiende vereniging opgezet. Maar laten we ook de vele vrijwilligers niet vergeten! De regiocoördinatoren en hun vrijwillige medewerkers hebben de afgelopen jaren veel werk verzet om het contact met de leden te onderhouden, informatie te geven en boeiende activiteiten te organiseren.

*'Ik ben in een gespreid bed terechtgekomen.'*

Zowel landelijk als internationaal heeft KorterMaarKrachtig de afgelopen jaren een belangrijke stem gekregen. Voor mij is het een uitdaging om onze inbreng in stand te houden en uit te breiden om voor onze doelgroep een goede informatiebron te zijn. Dat kan ik uiteraard niet alleen. Daar heb ik de hulp en inbreng van alle betrokkenen bij nodig!

Naast de nieuwbenoemde secretaris en voorzitter zijn we nog op zoek naar een penningmeester. Mag ik een beroep op u als lid doen om uw krachten daarvoor aan te wenden voor onze vereniging?

Ik wens u en mij de komende jaren een goede vereniging toe!

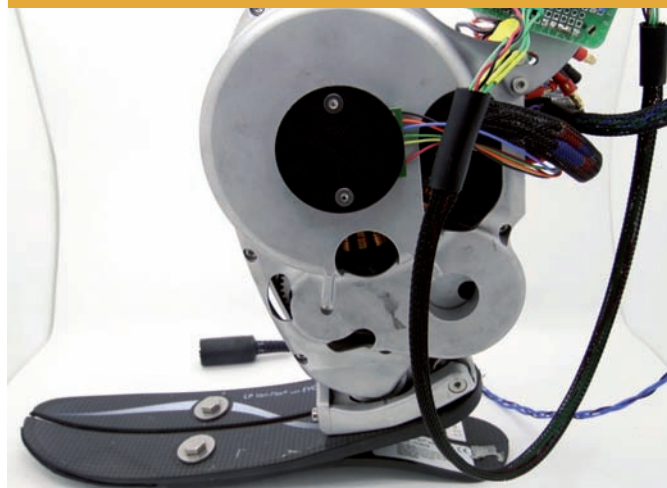
KEES BOR, VOORZITTER



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

## 'Bionisch' ontmoet 'Biologisch'

Bij het Massachusetts Institute of Technology (het beroemde 'MIT') in de VS zijn onderzoekers bezig met de ontwikkeling van een prothesevoet waarbij het verschil tussen 'bionisch' en 'biologisch' aan het vervagen is. Hun patiënt Jim Ewing was na een testsessie een praatje aan het maken met zijn onderzoekers, toen hij onbewust zijn nieuwe prothesevoet liet bewegen. Het gebeurde gewoon, zonder dat hij het in de gaten had. Het was net alsof de voet een integraal deel van Jims lichaam was geworden. Dat had te maken met de speciale amputatiemethode die bij Jim was toegepast.



Er verschijnen de laatste tijd steeds meer berichten in de media over deze integratie van lichaam en hulpmiddel. De ontwikkelingen op dit gebied gaan razendsnel. De kans is groot dat u in komende nummers van 'Kort&Krachtig!' meer hierover leest.

## Nieuwe internationale arm/hand-Facebookgroep

Het Noorse bedrijf Hy5 ('high five') ontwikkelt een nieuwe hydraulische handprothese. Zij willen graag ervaringen, behoeften en meningen horen van mensen die een hand of arm missen. Daarvoor is een nieuwe internationale Facebookgroep in het leven geroepen, getiteld 'Global arm/hand amputee and dysmelia community'. De groep is te vinden op <https://www.facebook.com/groups/451858658601672>. (U moet eerst lid worden van de groep, voordat u kunt meepraten.)

Neem ook eens een kijkje op de interessante website van Hy5: [www.hy5.no](http://www.hy5.no)



## Contact!

Postadres:  
KorterMaarKrachtig  
Postbus 1242  
3500 BE Utrecht



### Bestuur

Voorzitter: **Kees Bor**  
voorzitter@kortermaarkrchtig.com

Penningmeester: **Vacature**  
penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Secretaris: **Martin Zandt**  
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)  
**Vacature**

Regio Oost (Overijssel, Gelderland)

**Ronald Gerrits**  
rcoost@kortermaarkrchtig.com / 06 5069 6369

Provincie Noord-Holland

**Marcel Zonjee**  
rcnoordholland@kortermaarkrchtig.com / 06 4150 1353

Provincie Zuid-Holland

**Jacqueline van Brakel** (tijdelijk)  
sjaakvanbrakel@tiscali.nl / 06 1365 7876

Provincie Flevoland

**Henk Ceron**  
rcflevoland@kortermaarkrchtig.com / 06 2206 2760

Provincie Utrecht

**Jan Zeddeman**  
rcutrecht@kortermaarkrchtig.com / 06 5154 9297

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)

**Pieter Sweep**  
rczuid@kortermaarkrchtig.com / 0162 521646 of 06 1320 6928

### Ervaringsdeskundige coaches

**Rob Smit Duijzentkunst**  
rr.smitd@planet.nl / 06 2056 7001

**Elise Adriaanse**

rielise@telfort.nl / 06 2164 1456 / www.rielise.nl

### Ledenadministratie

leden@kortermaarkrchtig.com

### Verzendhuis KMK (brochures, folders, magazines)

**Mary Hellings**  
06 1377 6238 / folders@kortermaarkrchtig.com

### Website, Facebook en forum

www.kortermaarkrchtig.com  
webmaster@kortermaarkrchtig.com  
facebookbeheer@kortermaarkrchtig.com  
www.kortermaarkrchtig.com/forum

### Redactie 'Kort&Krachtig!'

redactie@kortermaarkrchtig.com

### Banknummer

NL37ABNA 0433681365

# COLUMN!

## De laatste...

En dan ineens schrijf ik mijn laatste column in dit mooie blad. Maar liefst twaalf jaar heb ik in 'Lede(n)maat' en 'Kort&Krachtig!' lief en leed met u gedeeld. Mijn kinderen zijn groot en vliegen uit.

Alweer achttien jaar geleden riep de oudste op het schoolplein heel hard dat haar moeder - die haar prothese heel graag verborg in die tijd - een heel speciaal been had. Acht jaar daarna, op de middelbare school, vertelde ze me dat ik beter niet in de buurt van de school kon komen, omdat haar klasgenoten me anders zouden uitlachen. En nu, weer tien jaar later, is het geen issue meer. Het is gewoon zoals het is. En eigenlijk is een leven met een prothese heel gewoon. Tenminste, en dat weet u net zo goed als ik, als de koker maar goed zit.

Mijn missie is geslaagd, denk ik. Ik heb instrumentmakers geleerd te communiceren met cliënten in de paskamer, ik heb (groepen) mensen begeleid in het accepteren van hun aandoening en als ze vastliepen in hun leven. Ik hoop dat deze mensen iets konden met mijn input en dat ik een bijdrage heb kunnen leveren aan een betere communicatie tussen cliënt en instrumentmaker, waardoor de kans op een snelle en goede fitting van de koker groter wordt.

Ik denk dat ik u alles verteld heb wat ik wilde delen. Leuke, hilarische momenten, bijzondere contacten met lotgenoten en mijn wensen en verlangens die samenhangen met het dragen van een beenprothese. Zoals die schoenen met hakken, weet u nog? Ik heb ze inmiddels. Na 36 jaar wachten! Of ik op hakken kan lopen is een tweede, maar het was een sluimerende, misschien in uw ogen niet relevante, wens.

Het is tijd voor een frisse wind in dit blad. Ik denk dat ik een heel leuke opvolger heb gevonden in Hanneke Mooij. Zij zal zich in het volgende nummer aan u voorstellen, voor zover u haar nog niet kent. Ik vind dat Hanneke geweldig kan schrijven. Ik weet zeker dat u van haar columns gaat genieten.



CAROLINE VAN DEN KOMMER

## I-digits

Sinds oktober 2017 is Jan, 57 jaar oud, gebruiker van de 'i-digits', een myo-elektrische gedeeltelijke handprothese. Deze bestaat uit een siliconen handschoen met kunststof koker waarop in het geval van Jan vier vingers en een duim gemonteerd zijn. In dit artikel delen Jan en het behandelteam hun bevindingen van aanvraag tot gebruik.

In september 2015 verloor Jan een groot deel van zijn rechterhand door een bedrijfsongeval (foto linksonder). Dankzij zijn nuchtere kijk op het leven, zijn vindingrijkheid en een groot doorzettingsvermogen was hij binnen enkele maanden weer volop aan het werk. Echter, vooral in de privésituatie waren er veel handelingen die hij door een gemis van een grijpfunctie niet goed kon uitvoeren. Het tempo lag (te) laag

en hij moest vaak hulp vragen aan zijn echtgenote. Jan werd begin 2016 voor revalidatie verwezen naar revalidatiecentrum Vogellanden in Zwolle. Zijn belangrijkste hulpvraag: meer zelfstandigheid krijgen.

### Uitdaging

Jan: 'Ik wilde zelf weer de gewone dagelijkse dingen kunnen doen, zoals fietsen, vlees snijden, met mes en vork eten, koken, iets kunnen vasthouden.' Alle situaties waarin Jan problemen ervoer, werden in kaart gebracht. Dat werd een behoorlijke lijst. Alternatieven werden besproken en uitgetoet, maar uiteindelijk bleek een myo-elektrische prothese met vier beweegbare vingers en een duim de beste oplossing. Dat was een uitdaging voor het behandelteam, want in tegenstelling tot complete prothesehanden is er weinig ervaring en keuze op het gebied van gedeeltelijke handprothesen. Ook is het een kostbare voorziening. Na intensief contact met een medisch adviseur en een lang traject inclusief afwijzing en bezwaar, werd de aanvraag gelukkig goedgekeurd door de zorgverzekeraar. Jan vloog samen met de instrumentmakers van Pro Reva naar Schotland voor het maken van de prothese en de eerste training. Tegenwoordig kan het aanmeten in Nederland. Een groot voordeel is dat de pols vrij blijft en Jan deze in alle



richtingen actief kan bewegen. Dat geeft veel meer mogelijkheden dan bij bijvoorbeeld een complete prothesehand. Jan: 'Aantrekken lukt gemakkelijk door een rits aan de zijkant van de handschoen. Ik bestuur de hand met de spieren in de stomp. De spiersignalen worden opgevangen door elektroden in de handschoen en worden vertaald in het strekken of buigen van de vingers. Door verschillende spiersignalen en bewegingen kan ik de hand in een andere greep



*'Ik wilde zelf weer de gewone dagelijkse dingen kunnen doen.'*





zetten. Dat gaat nu goed, maar het vergt wel training en rust in je hoofd. Bij te veel stress reageren je spieren snel en doet de hand dingen die je niet wilt. Je moet zelf ook vindingrijk zijn, het vraagt een andere manier van werken. Ik had ongeveer zes maanden nodig om vertrouwen in de hand te krijgen. Denk aan een glas oppakken en dan niet bang zijn dat je het laat vallen.'

### **Onafhankelijker**

De hand is qua uiterlijk anders dan een gezonde hand. Dat vindt Jan geen probleem: 'Het gaat mij hoofdzakelijk om de functionaliteit.' De dagelijkse dingen lukken hem nu prima, waarbij hij de 'sleutelgreep' (foto linksboven) en de 'balgreep' (foto linksonder) het meest gebruikt. De hand is niet voor alle activiteiten een oplossing. 'Ik probeer er alles mee te doen, maar zware dingen tillen lukt niet. Dan glijdt de prothese iets af en vangen de elektroden het spiersignaal niet meer goed op. Ook bij zwaardere klussen en bij het wielrennen gebruik ik hem niet. Ik wil niet het risico lopen dat hij kapot gaat bij een val.' De belangrijkste winst is dat Jan onafhankelijker is. 'Het is gewoon prettig dat je weer meer zelf kunt. Als ik het moet uitdrukken in een cijfer, dan geef ik mijn functioneren voordat ik deze prothese had een 4 en met deze prothese een 8.'

ARNOUD VAN DER GRIJN,  
ERGOTHERAPEUT VOGELLANDEN







# Een levensechte arm

Roos Bloemers (15) is geboren zonder hand en onderarm. Sinds kort heeft ze een prothese die net echt lijkt.

“ Mijn nieuwe prothese is handgemaakt van siliconen. De maker is niet alleen orthopedisch adviseur, maar ook beeldhouwer. Ik ging twee keer langs voor het aanmeten en het bepalen van de kleuren. Toen ik mijn nieuwe prothese kreeg wist ik niet wat ik zag. Zó levensecht! Niemand ziet het verschil.

”

Bekijk ons filmpje op [oim.nl/levensecht](http://oim.nl/levensecht)

Onze armprotheseteams vind je in:

**Groningen** | t (050) 53 43 014 | e [haren@oim.nl](mailto:haren@oim.nl)

**Breda** | t (076) 71 12 800 | e [breda@oim.nl](mailto:breda@oim.nl)

**Nijmegen** | t (088) 812 80 00 | e [nijmegen@oim.nl](mailto:nijmegen@oim.nl)

Kijk voor de dichtstbijzijnde vestiging op [oim.nl](http://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.

## Fantoompijn: werkt A beter dan B?

Misschien heeft u er weleens van gehoord, een randomized clinical trial, een RCT. Dit is een onderzoek waarbij door loting bepaald wordt of deelnemers behandeling A of behandeling B krijgen. Een RCT over behandelingen voor een zeldzame aandoening, zoals chronische fantoompijn na een arm- of beenamputatie, is vaak alleen mogelijk als er samengewerkt wordt met andere landen.

In het UMC Groningen doen wij mee aan een RCT over fantoompijn, samen met klinieken uit Zweden, Slovenië, België, Ierland, Duitsland en Canada. Ik schreef er al eerder over (K&K 11, 2016) en het leek mij goed om u te vertellen wat zo'n onderzoek kan betekenen voor de deelnemers.

In dit fantoompijn-onderzoek gebruiken we een virtuele omgeving, waar een arm of been op een computerscherm te zien is. De ene onderzoeksgroep beweegt de virtuele arm of been door spieren van de stomp aan te spannen. De andere onderzoeksgroep doet aan mental imagery: het zich voorstellen van armen en beenbewegingen. Zij zien ook een arm of been op het computerscherm, maar bewegen deze niet direct met hun eigen stompsspieren. Op deze manier onderzoeken we welke van deze twee behandelingen het beste werkt tegen fantoompijn.

De deelnemers die tot nu toe de vijftien behandelingen bij ons hebben gevolgd, zijn allemaal heel enthousiast. Ze komen uit het hele land, maar hebben het er graag voor over om naar Groningen te komen. Eén deelnemer gaf aan dat hij voor het eerst in twintig jaar 's ochtends wakker werd zonder fantoompijn. Een andere deelnemer vertelde dat hij zijn fantoomhand nu zelf kon ontspannen, wat hem veel rust geeft in zijn dagelijks leven: hij weet dat hij zijn fantoom zelf kan controleren op momenten dat het nodig is. Bijzonder is dat deelnemers uit beide groepen voordeel lijken te hebben van de behandeling.

Werkt behandeling A nu beter dan behandeling B? Dat komen we pas te weten als alle deelnemers uit alle deelnemende landen helemaal klaar zijn met de behandeling. Dat vertel ik u graag later nog eens.

Wilt u meedoen aan het fantoompijn-onderzoek? Mail dan naar [c.k.van.der.sluis@umcg.nl](mailto:c.k.van.der.sluis@umcg.nl).

PROF. DR. CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG



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

## De Handbikebattle

Sinds een aantal jaren wordt in Oostenrijk de Handbikebattle georganiseerd. In de tweede week van juni maken de deelnemers in het Kaunertal een tocht van 21 kilometer met een stijgingspercentage van 12%! De route loopt door een mooi natuurgebied, langs een stuwmeer en eindigt bij een erg mooie gletsjer. Het is vooral een uitdaging voor de deelnemers zelf. Zij trainen hier negen maanden voor. Ook dit jaar was de battle weer een enorme happening! Een week voor de start kwamen de deelnemers samen in een groot hotel en op een camping. In de dagen daarna werden de handbikes afgesteld en werd er hard getraind, veel gerust, veel gepraat en vooral veel gelachen. In de loop van de week nam de spanning toe, totdat op donderdag de echte battle begon.

Ik mocht een deel van de tocht met de deelnemers meefietsen en kwam mezelf flink tegen toen ik op mijn eigen tempo wilde fietsen. De snelste deelnemer deed er anderhalf uur over en de laatste kwam na zeven uur over de finish. De 'bikerbikkels' werden door het aanwezige publiek en de andere deelnemers letterlijk over de finish geschreeuwd. Het was een groot emotioneel feest waar veel tranen van trots vloeiden en veel gelachen werd. In totaal kwamen er ruim 300 mensen boven aan de finish, waarvan 130 deelnemers in een handbike.

(De prachtige foto's staan op de website van de battle: [www.handbikebattle.nl](http://www.handbikebattle.nl)).

Ik heb diep respect voor de deelnemers en was erg blij dat ik erbij kon zijn. Er namen dit jaar echter heel weinig deelnemers met een amputatie deel. Daarom wil ik de lezers van 'Kort&Krachtig!' uitdagen om ook een keer mee te doen met de Handbikebattle. Let wel, het aantal deelnemers is beperkt. Neem contact op met uw eigen revalidatiecentrum voor trainingen en deelname. Ik wens u nu al een sportieve en uitdagende race toe!

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

# VERENIGINGSNIEUWS!

## Ervaringsdeskundige coaches geslaagd

Op 3 juli jl. zijn Rob Smit Duijzentkunst en Elise Adriaanse geslaagd voor de opleiding tot ervaringsdeskundige coach bij het Centrum Chronisch Ziek en Werk. In het september-2017-nummer van 'Kort&Krachtig!' hebben zij al iets verteld over deze opleiding. Rob en Elise begeleiden mensen met een amputatie bij het vinden van hun weg op het gebied van opleiding, werk, financiën en vrije tijd.

Op pagina 5 staan hun contactgegevens.



## Privacybeleid KorterMaarKrachtig

Naar aanleiding van de nieuwe Algemene Verordening Gegevensverwerking (AVG) heeft KMK een nieuw privacybeleid opgesteld. Als u lid wordt van KMK, een donatie



doet of om een andere reden persoonsgegevens aan KMK verstrekt, geeft u toestemming om die gegevens in lijn met het privacybeleid te verwerken.

Het protocol is te lezen op de website [www.kortermaakrchtig.com](http://www.kortermaakrchtig.com) onder de rubriek Publicaties.

## Nieuwe ledenwerkgroepen KMK

Het bestuur van KMK vindt dat de vereniging te afhankelijk is van de overheidssubsidie. Het is belangrijk en nodig dat er meer variatie in de financiering van de vereniging komt, bijvoorbeeld door meer leden te werven, meer donateurs aan ons te binden en nieuwe adverteerders te vinden.

Het bestuur wil de KMK-leden daar direct bij betrekken. Daarom is besloten om twee nieuwe ledenwerkgroepen in het leven te roepen: een werkgroep 'Ledenwerving' en een werkgroep 'Sponsoring'. De werkwijze van deze nieuwe werkgroepen kan door de deelnemers bepaald worden. Wilt u actief meedenken met de verdere financiering van KorterMaarKrachtig? Geef u dan op via [penningmeester@kortermaarkrchtig.com](mailto:penningmeester@kortermaarkrchtig.com)!

## Eerste inloopmiddag bij de Sint Maartenskliniek

Op maandag 10 september wordt voor de eerste keer een inloop- en informatiemiddag voor mensen met een amputatie en hun naasten georganiseerd bij de Sint Maartenskliniek. De Sint Maartenskliniek en KorterMaarKrachtig gaan vier keer per jaar zo'n evenement organiseren.

Tijdens deze middag wordt u geïnformeerd over nieuwe ontwikkelingen rondom amputatie, prothesen en hulpmiddelen. Er is gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Een fysiotherapeut en/of ergotherapeut of een maatschappelijk werker is aanwezig om vragen te beantwoorden. Revalidatiearts dr. van Ee verzorgt het welkomstwoord en zal daarna vragen beantwoorden. KMK is aanwezig met een informatiestand.

De middag vindt plaats van 12:00 tot 14:00 uur in de Sint Maartenskliniek, locatie Nijmegen, in de ruimte voor de sporthal (route 089). Aanmelden bij [a.vandenberg@maartenskliniek.nl](mailto:a.vandenberg@maartenskliniek.nl).

## Contactpersonen lotgenotencontact

Hieronder staan de namen en telefoonnummers van de contactpersonen voor het lotgenotencontact van KorterMaarKrachtig. U kunt contact met hen opnemen om uw verhaal te vertellen, advies te vragen of informatie in te winnen.

Jacqueline van Brakel - 06-1365 7876  
Veronique Gorter - 06-4312 4568 (ervaringsdeskundig met kinderen)  
Ineke Hoogwerf - 0186-617 687  
Reinoud Liefing - 06-5200 1668  
Jaap Mouthaan - 0184-681 846  
Kees de Snaijer - 078-674 1510  
Herman Ferguson - 010-429 1234  
John Wildeboer Schut - 06-3360 9804  
Marcel Zonjee - 023-583 4842 / 06-4150 1353  
Jan Zeddeman - 06-5154 9297  
David Snoeren - 06-4140 2874  
Pieter Sweep - 0162-521 646 / 06-1320 6928



## Agenda

**N.B. Tijdens de inloopochtenden en informatieavonden die in samenwerking met KMK worden georganiseerd zijn niet alleen de leden van KMK van harte welkom, maar ook prothesegebruikers die (nog) geen lid van KMK zijn.**

### Maandag 10 september 2018

Eerste inloopmiddag bij de Sint Maartenskliniek  
Van 12:00 tot 14:00 uur  
Locatie Nijmegen in de ruimte voor de sporthal (route o89)  
Aanmelden bij [a.vandenberg@maartenskliniek.nl](mailto:a.vandenberg@maartenskliniek.nl)  
Verdere informatie op pagina 10

### 18 - 22 september 2018

50PlusBeurs 2018  
Zie: [www.50plusbeurs.nl](http://www.50plusbeurs.nl)

### Zaterdag 22 september 2018

Blade Experience en Vitaal Markt  
Georganiseerd door Livit Dordrecht in overleg met Regio Zuid van KMK  
Dordrecht, Sportboulevard  
Verdere informatie op pagina 36

### Maandag 24 september 2018

Informatieavond bij OIM Breda  
Brabantlaan 1, 4817 JW Breda  
Inloop vanaf 19:00 uur, de avond duurt van 19:30 tot ca. 22:00 uur.  
Deze avond wordt verzorgd door het Osseointegratie Centrum Rotterdam. Traumachirurg dr. Oscar van Waes (Erasmus MC) en revalidatiearts drs. Marieke Paping (Rijndam Revalidatie) zijn aanwezig om informatie te geven en vragen te beantwoorden.  
Aanmelden via [rczuid@kortermaarkrchtig.com](mailto:rczuid@kortermaarkrchtig.com) of 06-13206928 met vermelding van het aantal personen.

### Donderdag 27 september 2018

Van 15:00 tot 17:00 uur  
Inloopochtend van KorterMaarKrchtig  
De Zellingen, locatie Rijckehove, Tsjaikovskistraat 1, 2901 HM Capelle aan den IJssel

### 29 september 2018

Prothesegebruikersdag bij Heckert & Van Lierop, Eindhoven  
Verdere informatie op pagina 30

### Dinsdag 2 oktober 2018

Informatieavond bij revalidatiecentrum Adelante, Hoensbroek  
Zandbergsweg 111, 6432 CC Hoensbroek  
Inloop vanaf 19:00 uur, van 19:30 tot ca. 22:00 uur.  
Georganiseerd door Adelante, Livit Orthopedie, Ortho-Technics en Regio Zuid van KMK.  
Tijdens deze avond zijn er demonstraties over osseointegratie en de Kenovo-knie. Uiteraard zal ook informatie over KorterMaarKrchtig gegeven worden en kunt u ervaringen uitwisselen met andere prothesegebruikers.  
Aanmelden via [rczuid@kortermaarkrchtig.com](mailto:rczuid@kortermaarkrchtig.com) of 06-13206928 met vermelding van het aantal personen.

### Donderdag 4 oktober 2018

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

### Zaterdag 6 oktober 2018

Boottocht voor KMK-leden vanuit Sleeuwijk, met pannenkoeken!  
Georganiseerd door Regio Zuid-Holland van KMK  
Verdere informatie op pagina 30

### Dinsdag 9 oktober 2018

Van 13:00 tot 15:00 uur  
Inloopmiddag van KorterMaarKrchtig  
Rijndam Revalidatie, 3e verdieping, Westersingel 300, Rotterdam

### Donderdag 11 oktober 2018

Van 13:00 tot 15:00 uur  
Inloopmiddag van KorterMaarKrchtig  
In de centrale binnentuin van Sophia Revalidatie, Vrederustlaan 180, 2543 SW Den Haag

### Donderdag 22 november 2018

Van 15:00 tot 17:00 uur  
Inloopochtend van KorterMaarKrchtig  
De Zellingen, locatie Rijckehove, Tsjaikovskistraat 1, 2901 HM Capelle aan den IJssel

### Donderdag 22 november 2018

Informatieavond bij De Hoogstraat/Rijndam, Westersingel 300, Rotterdam.  
Deze avond wordt georganiseerd door regio Zuid-Holland in samenwerking met De Hoogstraat/Rijndam. KMK-leden van de regio Zuid-Holland ontvangen voor deze avond een persoonlijke uitnodiging. Verdere informatie volgt in de uitnodiging en op de website van KorterMaarKrchtig.

### Zaterdag 23 maart 2019

Ledendag en Algemene Ledenvergadering van KorterMaarKrchtig



# All-Terrain Knee™

## Stabiel op elke ondergrond

AutoLock Technology® zorgt ervoor dat de knie in extensie blokkeert waardoor iedere pas met vertrouwen ingezet kan worden.

## Variabel loopritme zonder hydrauliek of pneumatiek

De Cadence Controller maakt lopen met verschillende snelheden mogelijk zonder zorgen van oververhitting of lekkende hydrauliek

## Secondary mode: Handvaststelling voor absolute stabiliteit

Gemakkelijk met de hand te bedienen blokkeeroptie voor verhoogde stabiliteit bijvoorbeeld in en rondom het water.

## Waterproof en Corrosie resistent (Premium)

De PREMIUM knieën zijn perfect geschikt als "vrijetijds" prothese - fantastisch in het zwembad, op het strand, om te vissen of om mee te varen

## Stanceflex optie

De optionele stanceflex zorgt voor extra demping en een soepeler looppatroon



Standfase zekerheid, waterproof en puur mechanisch  
zodat u op elk terrein uit de voeten kunt



# Uitkomsten na amputatie vanwege lang bestaand en therapieresistent CRPS type 1

**Achtergrond:** complex regionaal pijn syndroom type 1 (CRPS-1; ook wel posttraumatische dystrofie of Sudeckse dystrofie genoemd) is een aandoening die wordt gekenmerkt door hevige pijn, maar ook door fysieke kenmerken zoals zwelling (oedeem), verkleuring van de huid, verandering in temperatuur van de huid, toegenomen zweeten of afwijkende haargroei. Voor CRPS-1 is vaak langdurige en intensieve behandeling nodig. In de meeste gevallen treedt er binnen 6 tot 13 maanden verbetering op. Echter, in sommige gevallen kan de CRPS-1 zich tot een lang bestaande en therapieresistente aandoening ontwikkelen. Patiënten kunnen dan de wens hebben om de aangedane arm of het aangedane been te laten amputeren vanwege hevige of ondraaglijke pijn, infecties of ernstig beperkte mobiliteit. Een amputatie is een ingrijpende behandeling en over de lange-termijn-uitkomsten na amputatie vanwege CRPS-1 is nog weinig bekend. Doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de lange-termijn-uitkomsten met betrekking tot kwaliteit van leven, pijn, terugkeer van CRPS-1, prothesegebruik en functioneren in het dagelijks leven.

**Methoden:** in de periode van mei 2000 tot september 2015 hebben 53 volwassen patiënten een amputatie ondergaan van

een door CRPS-1 aangedane arm of aangedaan been. Voor de amputatie vond een uitgebreide screening plaats, waarbij onder andere werd beoordeeld of er inderdaad sprake was van CRPS-1 en of alle door de Nederlandse richtlijn geadviseerde behandelingen al waren toegepast. Alle 53 patiënten werden benaderd om deel te nemen aan dit onderzoek. Het onderzoek bestond uit een telefonisch interview, het invullen van vijf vragenlijsten en op indicatie een lichamelijk onderzoek (alleen als er bij het interview verdenking was op terugkeer van de CRPS-1 na de amputatie).

**Resultaten:** 48 van de 53 patiënten deden mee aan het onderzoek. Een belangrijke verbetering in mobiliteit werd door 37/48 deelnemers (77%) aangegeven en een belangrijke afname in pijnklachten werd door 35/48 deelnemers (73%) benoemd. Verslechtering werd het meest gerapporteerd voor intimiteit (13/48 deelnemers, 27%), zelfvertrouwen (11/48 deelnemers, 23%), huishoudelijke activiteiten en slaap (beide 10/48 deelnemers, 21%). Bij 35/43 deelnemers (81%) waarbij een beenamputatie is verricht is een prothese aangemeten. Ten tijde van het onderzoek gebruikten 11/35 deelnemers (31%) de prothese niet meer (vanwege pijnklachten of niet goed passen van de prothese). Bij 2/5 deelnemers (40%) waarbij een armamputatie is verricht is een prothese aangemeten; beide deelnemers gebruikten de prothese nog dagelijks ten tijde van het onderzoek. Terugkeer van CRPS-1 werd tijdens het interview door 22/48 deelnemers (46%) aangegeven. Bij lichamelijk onderzoek werd CRPS-1 bevestigd bij 4/47 deelnemers (1 deelnemer weigerde lichamelijk onderzoek). Bij 7/48 deelnemers (15%) vond een re-amputatie plaats vanwege terugkeer van CRPS-1 en bij 9/48 deelnemers (19%) vond een operatie plaats vanwege andere redenen dan CRPS-1 (zoals een neuroom of afwijkende stand van de stomp door dystonie). Scores voor kwaliteit van leven waren lager ten opzichte van de algemene Nederlandse bevolking.

**Conclusie:** amputatie dient als behandeling te worden overwogen bij patiënten met lang bestaand therapieresistent CRPS-1 aangezien dit tot positieve veranderingen kan leiden. Ongeveer 75% van de deelnemers ervaart een belangrijke verbetering in mobiliteit en afname van pijnklachten. Echter, verslechtering wordt ook gerapporteerd en CRPS-1 kan terugkeren na de amputatie. Daarnaast is revalideren na een amputatie nodig en complicaties kunnen daarbij voorkomen. Uitgebreide screening voorafgaand aan de amputatie is dan ook van groot belang. Verwachtingen en doelen van de patiënt en van het behandelteam worden met elkaar vergeleken en verschillen daarin besproken.

## Karakteristieken van de deelnemers

## aantal (%)

Leeftijd op moment van diagnose (jaren)	33.5 (20.3 tot 40.0) *
Leeftijd op moment van amputatie (jaren)	41.0 (28.5 tot 46.0) *
Tijd tussen amputatie en onderzoek (jaren)	5.5 (3.0 tot 11.0) *
Vrouwelijk geslacht	40 (83)
Uitlokkende gebeurtenis van CRPS-1	
Ongeval	20 (42)
Operatie	10 (21)
Onbekend/spontaan	8 (17)
Arthroscopie (kijkoperatie)	6 (13)
Overbelasting	2 (4)
Gips immobilisatie vanwege peesontsteking in voet	1 (2)
Prikaccident met een naald	1 (2)
Hoofdrede voor amputatie #	
Ernstige of ondraaglijke pijn	48 (100)
Afunctionele arm/been	48 (100)
Contracturen	36 (75)
Wonden/infecties	15 (31)
Niveau van amputatie	
Bovenarm	3 (6)
Onderarm	2 (4)
Bovenbeen	9 (19)
Door het kniegewricht	18 (38)
Onderbeen	16 (33)

Percentages komen opgeteld mogelijk niet op 100% door afronden.  
 \* Mediaan (tussen haakjes de interkwartielafstand; een maat voor de spreiding van een verdeling. Het 1e getal, het eerste kwartiel, is de getalswaarde die de laagste 25% van de getalswaarden onderscheidt van de hogere waarden. Het 2e getal, het derde kwartiel, is de getalswaarde die de hoogste 25% van de getalswaarden onderscheidt van de lagere waarden).  
 # Meerdere redenen zijn mogelijk.

# Harry Schreurs

## doorbreekt clichés met mooie foto's

Harry Schreurs werd in 1953 geboren zonder benen, met maar één arm waaraan ook nog een vinger miste. In de jaren vijftig was het gebruikelijk dat een kind met deze beperkingen werd opgenomen in een instelling v<sup>er</sup> weg in de bossen. Voor Harry werd dit de Maartenskliniek in Nijmegen. Hij verbleef daar tot zijn 19e. Dankzij de toenmalige geneesheer dokter Bär en de 'opvoednonnen' leerde hij lopen met twee beenprotheses.

Harry vertelt: 'De nonnen hebben mij gevormd tot de persoon die ik nu ben. Ik ben volledig zelfstandig, heb een baan, ben getrouwd en heb twee prachtige dochters. In de jaren tachtig heb ik nog op de Maartenskliniek gewerkt als sociaal cultureel werker. Dat was een bijzondere ervaring!'

### Belangenbehartiging

'Ik zet mij al mijn hele leven beroepsmatig in voor de belangen van mensen met een beperking. Zo heb ik bij de toenmalige CG-Raad gewerkt als onafhankelijk ondersteuner van cliëntenraden in de zorg. Tijdens de stapeling van bezuinigingen in 2011 heb ik samen met mijn goede vriend Jan Troost (oud-voorzitter van de Gehandicaptenraad) de ludieke actiegroep "Terug naar de bossen"



opgericht. Wij waren in die jaren kind aan huis als politiek lobbyisten in de Tweede Kamer.

Op dit moment ben ik werkzaam als generalist WMO bij de gemeente Roermond. Ik denk dat de WMO kansen biedt voor mensen met een beperking: door het inzetten van voorzieningen kunnen zij weer beschikken over hun eigen regie. Daarnaast zet ik me in voor een inclusieve samenleving en een toegankelijk Roermond.'

### Niet gehandicapt, wel beperkt

'Wat ik in de loop der jaren heb geleerd, is dat het hebben van een handicap soms lastig is. Ik voel me niet gehandicapt maar soms wel beperkt. Beperkt omdat onze samenleving nog niet inclusief is. En dan is er ook nog vaak de negatieve beeldvorming van mensen met een lichamelijke en verstandelijke beperking. Wat is normaal en wat is abnormaal in onze samenleving?

Een paar jaar geleden zag ik op internet een Amerikaans fotomodel met twee beenprotheses. Dat had een geweldige positieve uitstraling! Het bracht mij op het idee om met foto's een bijdrage te leveren aan een positieve beeldvorming van mensen met een beperking. Ik kwam in contact met fotograaf Joop Hendriks, die mijn verhaal begreep en het wist vast te leggen in een aantal prachtige beelden. De foto's die hij maakte staan haaks op hardnekkige clichévoorstellingen en tonen mij met mijn beperking in een nieuwe context: ter wille van mijzelf, zonder sensatiezucht en medelijden.

Met deze foto's wil ik het debat aanzwengelen over wat normaal en wat abnormaal is in onze samenleving. Ik ben dan ook heel benieuwd naar de reactie van de lezers van "Kort&Krachtig!".'





*Op de website van  
KMK staan nog  
meer foto's van  
Harry: [www.korter-  
maarkrchtig.com](http://www.korter-<br/>maarkrchtig.com)*



# Sporten met een Prothese?

LIVIT GEEFT JE GRAAG ADVIES!

## Overweeg je na een amputatie (weer) te gaan sporten? Livit geeft je graag vast wat tips:

- + Begin met een goed advies**  
Overleg met je orthopedisch adviseur. Hij of zij kan goed inschatten of je prothese geschikt is voor de sport die jij in gedachten hebt. Een dure sportprothese is voor de meeste recreatieve vormen van sport echt niet nodig. Vaak is goed advies en een kleine aanpassing aan je dagelijkse prothese – zoals het monteren van een toeclip om te wielrennen – al voldoende.
- + Laat je begeleiden**  
Het kan verstandig zijn om je door een fysiotherapeut te laten begeleiden. Denk aan het samen opstellen van een goed opbouwschema met haalbare doelen en het voorkomen van blessures.
- + Zorg goed voor je stomp en prothese**  
Door het sporten ga je zowel je stomp als je prothese meer belasten. Inspecteer en verzorg je stomp goed en neem bij twijfel of klachten direct contact op met je adviseur of arts. En maak na het sporten je prothese altijd goed schoon en zorg dat je deze regelmatig laat controleren.

### LIVIT BEGELEIDT JE GRAAG TIJDENS HET SPORTEN

Bij Livit vinden wij dat iedereen recht heeft op vrij bewegen en sporten. Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van sporters met een prothese, zowel op professioneel als recreatief gebied. Wil je meer weten over wat de sportmogelijkheden met jouw prothese zijn of een second opinion? Neem dan gerust contact met ons op via [livit.nl](http://livit.nl) of via onze klantenservice: 088 – 245 2000.

### Vrij bewegen. Beter leven.

Na een amputatie is het vaak al moeilijk genoeg om het dagelijks leven weer op te pakken, laat staan dat je aan (weer) regelmatig sporten denkt. Terwijl dat voor ruim 40% van de Nederlanders juist de populairste manier van vrijetijdsbesteding is. Onder mensen met een lichamelijke handicap, 9% van de Nederlandse bevolking, ligt dit percentage op slechts 1,4%. En dat is niet omdat zij niet van sporten houden! Uit onderzoek blijkt bovendien dat je van regelmatig bewegen vrolijker wordt en je zelfvertrouwen vergroot. Bovendien neemt de kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en botontkalking af, terwijl je algehele uithoudingsvermogen toeneemt. Ook na een amputatie is veel mogelijk, dus oriënteer je gerust op een sport!



# KORT!

## Week van de Toegankelijkheid

Dit jaar wordt de Week van de Toegankelijkheid gehouden van 1 tot en met 6 oktober. Het motto is dit jaar: 'Lekker vrij! Doen wat je zelf wilt.'

Ieder(in), de koepelorganisatie voor mensen met een beperking, vraagt tijdens de Week van de Toegankelijkheid aandacht voor toegankelijk recreëren. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om de toegankelijkheid van horeca, musea, pretparken, dierentuinen, monumenten, natuurgebieden, theaters en evenementen. Mensen met uiteenlopende beperkingen lopen helaas nog steeds tegen belemmeringen

aan als ze hun vrije tijd naar eigen keuze willen invullen. Denk aan ontoegankelijke cafés, restaurants en festivals, onbegrijpelijke informatie op websites en personeel dat niet goed weet hoe ze kan meedenken met oplossingen voor mensen met een beperking of een chronische ziekte.

Verdere informatie op [www.weekvandetoegankelijkheid.nl](http://www.weekvandetoegankelijkheid.nl)



Week van de Toegankelijkheid

## Face IT voor jongeren met een zichtbare aandoening

Wil je je zelfvertrouwen verbeteren? Wil je je emotionele weerbaarheid vergroten? Dan is Face IT misschien iets voor jou!

Face IT is een methode voor jongeren met een zichtbare aandoening om hun situatie te verbeteren. Dat wordt een 'interventie' genoemd. In Engeland doen er al veel jongeren aan mee en is het een succes. Deze methode kun je achter je computer volgen en bestaat uit acht sessies, waarvan zeven wekelijkse sessies en één oprfissessie. De interventie probeert door middel van informatie, plaatjes, video's, quizjes en invuloefeningen je weerbaarheid te verbeteren en je zelfvertrouwen te vergroten. Eigenlijk is het een soort kanjertraining!

Het Erasmus MC - Sophia kinderziekenhuis in Rotterdam start binnenkort met een onderzoek naar deze nieuwe methode. Ben je tussen de 12 en 18 jaar en wil je aan dit onderzoek meedoen of wil je meer informatie? Mail dan naar [face.it.voor.jongeren@erasmusmc.nl](mailto:face.it.voor.jongeren@erasmusmc.nl). Of bel naar: 010-7037251.

FACE IT  
VOOR JONGEREN

# RECHTEN!



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

## Er stevig naast ZITTEN!

Een tijdje geleden kreeg ik weer te maken met een bijzonder pijnlijk dossier. De ouders van Ralph, een jongen van 13 in de groei met ernstige spina bifida, verzochten - via de WMO-route - om een nieuwe rolstoel met orthese. Na de bestelling en het aanmeten werd een verkeerde orthese geleverd. Daardoor kreeg Ralph decubitus. Zijn moeder belde de leverancier en verzocht een andere orthese, maar omdat dat lang ging duren, kreeg Ralph een vervangende rolstoel met een bepaald type anti-decubituskussen. Ondanks veel liggen thuis én op school werd de decubituswond dieper en werd Ralph drie maanden opgenomen in een revalidatiecentrum. Het kussen bleek een ander type kussen te zijn dan de arts had voorgeschreven en was ook niet goed ingesteld.

Een nieuwe orthese werd aangemeten die met spoed zou worden geleverd. Vier weken later was er helaas nog geen nieuwe orthese. De leverancier en de orthesebouwer hadden een conflict over wie de nieuwe orthese zou moeten betalen. Toen het conflict eenmaal opgelost was, was de nieuwe orthese alweer te klein!

*'Vier weken later was er helaas nog geen orthese.'*

Wat is het toch armoedig dat het verkrijgen van een passende rolstoel voor een kind in de groei zoveel ellende oplevert. Ik geloof dat het bestelproces sneller en beter kan, kleine fouten daargelaten. Ik geloof vooral ook dat er meer zorgvuldigheid aan de dag gelegd mag worden: het gebrek aan verantwoordelijkheidsgevoel van hulpmiddelenleveranciers in de keten gaat hier echt te ver, met alle wonden van dien.

Ralph is nu bijna twee jaar verder en heeft nog steeds geen passende rolstoel. Het verdrietige is dat Ralph de pijn van doorligplekken niet voelt maar dat hij zich wel blijvend de lange tijd in het ziekenhuis zal herinneren. Niet thuis, niet bij zijn familie. Hartverscheurend!

*(De naam van de jongen is vanwege de privacy aangepast)*

# HECKERT & VAN LIEROP

# event

bewegingsvisie



## Prothesegebruikersdag

Het doel van deze dag is om de prothesegebruikers en -professionals ervaringen met elkaar te laten delen en ze te informeren.

Aanmelden is noodzakelijk en kan via de website van KMK of Heckert & van Lierop.

## Wat kan je o.a. verwachten?

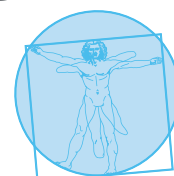
- ervaringen uitwisselen van osseo-integratie
- Tim de Vries, wereldkampioen handbiken met een onderbeenamputatie
- stomproblematiek

**Wij hopen dat je er bij bent!**  
**Zaterdag 29 september**  
**van 10:00 uur tot 12:30 uur**

Hoofdvestiging Heckert & van Lierop in Eindhoven

**Benieuwd naar onze werkplaats, neem dan ook een kijkje tijdens onze open dag in de middag.**

Volledige programma is na te lezen op onze website  
[www.heckert-vanlierop.nl](http://www.heckert-vanlierop.nl) of [www.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com)



**KMK,**  
*voor elkaar!*



## Registreren, inloggen en wachtwoord opnieuw instellen op het **KMK-forum**

### Registreren

Om aan het KMK-forum te kunnen deelnemen is lidmaatschap van vereniging KorterMaarKrachtig vereist. Als je lid bent van de vereniging en je wilt deelnemen aan het forum, dan moet daarvoor apart geregistreerd worden. Je bent dus niet automatisch forumlid.

Dit is heel simpel:

- ▶ Ga naar [www.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com).
- ▶ Klik hier op de knop 'naar het forum'.
- ▶ Op de pagina waar je terecht komt, staat een donkere balk met onder andere de knop 'registreren'. Klik hierop.
- ▶ Vul een zelf gekozen gebruikersnaam in.
- ▶ Vul je e-mailadres in. Graag hetzelfde e-mailadres gebruiken als waarmee je lidmaatschap bij de vereniging is geregistreerd.
- ▶ Vul een uniek niet te makkelijk wachtwoord in en schrijf dit ergens op.
- ▶ Bij 'captcha' moet de tekst die boven het vakje staat, in het vakje getypt worden.
- ▶ Klik nu onderaan op de blauwe knop 'registreer'.
- ▶ Je kunt nu nog niet op het forum. Het account moet nog worden vrijgegeven. Dit kan 24 tot 48 uur duren. Je ontvangt een e-mail als dat is gebeurd.



### Inloggen

- ▶ Ga naar [www.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com).
- ▶ Klik hier op de knop 'naar het forum'.
- ▶ Op de pagina waar je terecht komt, staat een donkere balk met onder andere de knop 'inloggen'. Klik hierop.
- ▶ Vul de gebruikersnaam en wachtwoord in.
- ▶ Als je 'onthoud mij' aanvinkt, hoef je niet iedere keer opnieuw in te loggen.
- ▶ Klik op de blauwe knop 'inloggen'.
- ▶ Je bent nu ingelogd en krijgt daarvan rechtsboven in het scherm ook een melding.

### Wachtwoord vergeten

Ben je je wachtwoord vergeten, dan kun je via onderstaande stappen een nieuw wachtwoord aanmaken. Het verdient aanbeveling om een uniek en niet te makkelijk wachtwoord in te stellen. Tevens is het handig dit ergens te noteren.

- ▶ Ga naar [www.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com).
- ▶ Klik hier op de knop 'naar het forum'.
- ▶ Op de pagina waar je terecht komt, staat een donkere balk met onder andere de knop 'inloggen'. Klik hierop.
- ▶ Je ziet in het scherm dat je krijgt 'wachtwoord vergeten'. Klik hierop.
- ▶ Geef nu de gebruikersnaam of het e-mailadres in en klik op de 'blauwe knop 'nieuw wachtwoord aanmaken'.
- ▶ Je ontvangt een e-mail (dit kan even duren).
- ▶ In deze e-mail staat een link (laatste regel van de pagina). Klik hierop.
- ▶ Je krijgt een scherm waarbij al een wachtwoord in ingevuld. Dit wachtwoord kun je weghalen en zelf een eigen gekozen wachtwoord invullen.
- ▶ Klik nu op de blauwe knop 'wachtwoord opnieuw instellen'.
- ▶ Het wachtwoord is nu gewijzigd en je kunt ermee inloggen.

Om een gebruikersnaam te achterhalen of als je er niet uitkomt, kun je een mailtje sturen naar [forum@kortermaarkrchtig.com](mailto:forum@kortermaarkrchtig.com). We proberen je dan verder te helpen (dit kan 24 tot 48 uur duren).

# ‘Ik had geen tijd om ziek te zijn’





*'Ik begeleid  
kinderen die een  
luisterend oor  
nodig hebben.'*



## Hoe is het om op 14-jarige leeftijd botkanker te krijgen en een beenamputatie te moeten ondergaan? Catharina Kuhl maakte dat mee. Hieronder vertelt zij haar verhaal.

### *Waar begint je verhaal? Wat is er gebeurd?*

In 2002 kreeg ik last van mijn knie. Ik ging ermee naar de huisarts en die stuurde mij naar huis met 'een scheurtje in de meniscus'. Het was een logische verklaring want ik deed fanatiek aan atletiek. Ik moest even rust houden en daarna zou het wel goed komen. Met Pinksteren datzelfde jaar was ik gaan zwemmen met een vriendin en de volgende dag kon ik niet meer lopen van de pijn. Een nieuw bezoek aan de huisarts (op verzoek van mijn moeder) volgde. Hij stuurde me voor de zekerheid toch maar door om foto's te maken. In eerste instantie bleven ze bij de diagnose van de meniscus. Na het weekend belde de huisarts op dat ze toch wel iets zagen op de foto en dat er nader onderzoek nodig was. Een dag later werd er een botscan gemaakt. Op dat moment was het thuis heel hectisch, mijn vader zat voor zijn werk in Qatar, mijn moeder zat thuis met een ontsteking in de schouder, mijn zus had Pfeiffer en tot slot had de kat ook nog koorts... Mijn vader hebben ze met spoed naar huis gestuurd, niet wetende wat hij daar zou aantreffen. Al vrij snel werd ik doorgestuurd naar het Radboud in Nijmegen waar het 'verlossende' woord kwam dat er zich een tumor had ontwikkeld in mijn knie.

### *Hoe was dat voor jou en je directe omgeving?*

Dit was een enorme klap, ik was nooit ziek en ineens ben je dan levensbedreigend ziek. Er werd een behandelplan opgesteld. Dat bestond uit zes chemokuren en een beenbesparende operatie. De tumor zat namelijk gunstig, dat wil zeggen niet om mijn bloed- en zenuwbanen. Vol goede moed begonnen we aan de chemokuren, het plan was eerst twee chemokuren, dan opereren en dan nog vier chemokuren. Na twee chemokuren bleek echter al vrij snel dat de chemo niet het gewenste effect had. Op dat moment zat ik (nu ik erop terugkijk) meer in een overleefmodus, kortom doen wat nodig was om te overleven. Ik denk dat ik niet eens wist wat de arts echt bedoelde toen hij het had over amputeren. Ik vond het al lang best, als ik maar geen pijn meer had. Uiteindelijk moest mijn been toch geamputeerd worden. Op 26 augustus 2002 vond de amputatie plaats. De klap kwam denk ik pas echt toen ik moest leren lopen.

### *Hoe verliepen de amputatie en de revalidatie?*

Op het moment dat ik onder narcose ging wist ik nog niet hoe ik eruit zou komen. De orthopedisch chirurg had nog een klein sprankje hoop dat mij een

amputatie bespaard kon blijven. Het inwendige kniegewricht lag dan ook klaar in de operatiekamer. Na de operatie vroeg ik als eerste aan mijn vader: 'Wat hebben ze gedaan?' Het feit dat hij niet antwoordde en de kamer uit liep was voor mij voldoende. Omdat ik uitzaaiingen had op de longen moest ik de andere vier chemokuren nog afmaken. De revalidatie werd dan ook uitgesteld tot ik klaar was met de chemokuren.

### *Hoe was jouw eerste ervaring met een prothese?*

Ik kreeg in januari 2003 mijn eerste prothese. Dat proces verliep destijds niet echt soepel. Tijdens de behandelingen had ik veel gewicht verloren en ik werd weer zwaarder toen de behandelingen voorbij waren. Daardoor schommelde ik erg qua pasvorm van de koker. Toch zijn we doorgegaan met de revalidatie en heb ik acht weken intern in de Sint Maartenskliniek gezeten. Daarna kwam ik gedurende het jaar twee keer per week terug voor training.

### *Hoe heb je je leven weer opgepakt?*

Ik werd ziek toen ik in het tweede leerjaar zat van het VMBO. In overleg is toen besloten om de tweede klas over te doen. De middelbare school heb ik zonder problemen afgerond. Daarna wilde ik graag de studie sociaal pedagogisch werk volgen. Hiervoor heb ik me ingeschreven en ik begon na de zomervakantie van 2004 aan de opleiding. Het verliep echter niet zoals ik had gehoopt. De leraren wilden dat ik meer open was over wat er met mij was gebeurd. Ik had niet zo veel behoefte om dit te delen met mensen die ik niet of nauwelijks kende. De leraren en mijn klasgenoten wisten wat er was gebeurd en dat was voor mij voldoende. Uiteindelijk ben ik met deze opleiding gestopt en wilde ik dezelfde opleiding volgen op een andere school maar aan deze droom kwam ook snel een einde. Die nieuwe school accepteerde mij niet als student omdat ik volgens hen de stages niet zou kunnen afronden vanwege mijn prothese. Uiteindelijk heb ik gekozen voor MBO juridisch medewerker. Die opleiding heb ik in 2010 succesvol afgerond. En in 2014 heb ik mijn HBO hogere juridische opleiding afgerond mét als toppunt mijn scriptie over het verkrijgen van de C-leg! Sinds februari 2016 werk ik bij VGZ. Sinds 2009 ben ik samen met - nu mijn man - Robin. In 2015 kregen wij een prachtige zoon, Laurenceo. In 2018 kregen wij onze tweede zoon Cailano.

### *Welke mensen of instanties hebben jou geholpen je situatie te kunnen accepteren?*

De VOKK (vereniging ouders, kinderen en kanker)

#### Paspoort

**Wie:** Catharina Kuhl

**Leeftijd:** 31 jaar

**Woont met:** echtgenoot

Robin en zoontjes

Laurenceo en Cailano

in Deurne

**Werkt als:** Expert declaratieservice bij VGZ

**Deed mee aan:** de Ketting van Ballonnen 2018 van de VOKK





*'Voor mijn  
zus was  
het ook een  
zware tijd.'*

heeft mij geholpen bij het accepteren van wat er allemaal is gebeurd. Ik weet niet meer precies hoe ik bij de VOKK kwam, ik vermoed door een pedagogisch medewerker in het ziekenhuis. Ik was destijds 14 en had 'geen tijd' om ziek te zijn. En de amputatie was de druppel, ik heb denk ik pas heel laat geaccepteerd dat ik ben wie ik ben en vooral wat er is gebeurd. Daardoor heb ik soms verkeerde keuzes gemaakt met vrienden en vriendjes, maar uiteindelijk ben ik goed terecht gekomen. De VOKK heeft bij het acceptatieproces geholpen door onder andere de weekenden en kampen die ze organiseren. Daar leer je lotgenoten kennen en zij weten als geen ander wat je doormaakt of hebt doorgemaakt. Nu ben ik zelf mentor bij de VOKK; ik begeleid kinderen die nu onder behandeling zijn en een luisterend oor nodig hebben van iemand die hen begrijpt zonder één woord te hoeven zeggen.

#### ***Kun je iets meer vertellen over het werk van de VOKK?***

De VOKK organiseert onder andere één keer in de vier jaar de sponsortocht De Ketting van Ballonnen. Deze werd dit jaar van 11 tot en met 17 augustus gehouden. Het is een zevendaagse fietstocht van zo'n 40 km per dag met sportieve uitdagingen onderweg. Dit jaar was het voor het eerst in én rondom Utrecht bij het Prinses Maxima Centrum. In het verleden gingen we langs bij de oncologische

behandelcentra maar met de komst van het PMC vond het dit jaar daar plaats. De sponsortocht zorgt ervoor dat de VOKK haar goede werk kan blijven doen. Een van die goede dingen is bijvoorbeeld het regelen van de kanjerketting. Dat is een ketting waarbij elke kraal staat voor een deel uit de behandeling. De kinderen krijgen in het ziekenhuis waar ze behandeld worden bijvoorbeeld een kraal voor elke keer bloed prikken, elke operatie en behandeling met chemo. Ook zoeken we sponsors om de kampen en mentorprogramma in leven te houden. De VOKK is er trouwens niet alleen voor (ex)patiënten maar ook voor hun ouders en broers/zussen. Mijn zus heeft er ook veel aan gehad. Voor haar was mijn ziekte ook een heftige periode waar het voornamelijk om mij draaide. Hoe goed mijn ouders ook hun aandacht probeerden te verdelen, er waren altijd situaties waar het om mij ging en zij zich erg vergeten voelde.

#### ***Hoe zit het met jouw toekomst?***

Mijn toekomstplannen bestaan voornamelijk uit het grootbrengen van onze twee prachtige zoontjes. Ik ben geen carrièrevrouw maar ik hoop toch het verschil te kunnen maken bij VGZ, voor nu. Mijn grootste wens voor later is om lotgenoten bij te staan. Met mijn juridische achtergrond kan ik veel voor hen betekenen!

CATHARINA KUHL

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



## Een nieuwe fiets !

De redactie volgde het traject dat Hanneke Mooij een tijdje geleden op haar Facebookpagina beschreef. Hanneke heeft als motto 'beweging voelt goed' en zij durfde een nieuwe uitdaging aan: zij probeerde een elektrische 'gewone-mensen'-fiets. En dat smaakte naar meer...

02-06-2018

Met tranen van geluk bleef ik maar rondjes rijden op het parkeerterrein. Vanmorgen gaf m'n intuïtie duidelijk aan dat ik even richting Theo Schilder, fietsenwinkel in Alkmaar, moest gaan. Zo geschiedde. En jawel, het toeval(?) wilde dat er een knappe tweedehands elektrisch ondersteunde fiets stond. Nog maar net ingeleverd eigenlijk, moest nog helemaal nagelopen worden. Een van de medewerkers was zo lief om even met me mee te fietsen en te filmen. Dit gaat sinds zo'n twintig(!) jaar weer mijn eerste fiets worden. En ik ben er helemaal beduusd van...

07-06-2018

Jaaaaaaaaahhh ik heb vanavond m'n fiets gekocht! Zomaar, op een doordeweekse donderdag. En nu... Fietsen maar!

09-06-2018

Project 'gewone-mensen-fiets' is in ontwikkeling, zeg maar. Ik heb een paar keer een rondje gefietst. Dat lukte, maar er is wel een probleem. De protheseknie kan maar beperkt buigen. Èrg lastig tijdens het fietsen! Gelukkig leven we in een tijdperk waarin slimme mensen oplossingen bedenken, dus het wachten is nu op de levering van een pedaal met een excentrische cranck, waardoor mijn prothesebeen een kleiner rondje kan draaien. Geduld...

14-06-2018

Met m'n koppie in Oostenrijk want vandaag is de handbike-battle. Supertrots op de teamleden: ze hebben echt tóptijden gereden! Maar ook trots op mezelf, want ik wil het gewone-mensen-fietsen weer gaan oppakken. Vandaag is het speciale ROM-pedaal op de fiets gemonteerd dus nu kan ik gaan beginnen met opbouwen!

20-06-2018

'NEE! Ab-so-luut niet. Geen sprake van!', reageerde ik toen de fietsenmaker me een foto liet zien van een bestaande aangepaste pedaal waarbij de voet simpelweg gefixeerd wordt en dus geen kant op kan. 'Het kan ook zonder banden hè...', probeerde hij nog zachtjes, maar ik duwde de foto resoluut weg met de woorden:

'We hebben het er niet meer over.' Er verscheen een vage glimlach op zijn gezicht en ook hij gaf toe: 'Tja...het ziet er inderdaad niet uit...' en klikte de foto gelukkig weg. 'Ja kóm zeg, ik ben nog single hoor, ik hoop nog 's een leuke vent een lift te kunnen aanbieden op m'n bagagedrager! Dat gaat met zó'n pedaal natuurlijk never nooit lukken!' De vage glimlach veranderde in een schaterlach. En ook ik ging lachend en blij de deur uit want hij heeft echt wel goeie ideeën. We hebben bredere pedalen uitgezocht die sowieso al een stroever oppervlak hebben. Het linker pedaal wordt aangepast met een opstaand randje hier, een randje daar, pinnetje zus, pinnetje zo en 'nu ga ik wel héél ver, maar ik zie d'r liever ook nog een veertje in zodat...' aldus vervolgde de enthousiasteling zijn betoog. Hij wist daar wel een mannetje voor. Héérlijk, zo'n meedenkende en oplossingsgerichte vent. Vol spanning maar vooral met goede moed wacht ik op het berichtje van de fietsenwinkel wanneer ik het pedaal kan ophalen!





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.

## Douchen onderweg



Vrachtwagenchauffeur Melvin Bosman vroeg in het vorige nummer van 'Kort&Krchtig!' tips voor het douchen onderweg. Er kwamen enkele bruikbare reacties binnen:

Ik herken het probleem van de vrachtwagenchauffeur met het douchen onderweg in het juninummer van 'Kort&Krchtig!' Ik heb ook een beenamputatie ondergaan en heb een bovenbeenprothese. Wij gaan altijd op vakantie met de caravan en als ik ga douchen in het toiletgebouw doe ik mijn prothese af en voor het uitglijden van mijn andere been doe ik een surfschoentje aan. Ideaal want je glijdt niet uit in de douche en hij zit strak om je voet.

Hopelijk heeft Melvin Bosman iets aan dit idee. Het bevalt mij heel goed. Ik doe dit zo al jaren.

GERRY SCHREUR, RIJSSEN

In het laatste blad van 'Kort&Krchtig!' stond een vraag van iemand die onderweg wilde douchen. Voor mijn man heb ik een douchezak gekocht die bijvoorbeeld gips moet beschermen. Hij kan zo overal staand douchen.

ANKIE EVERS

### Ook op Facebook kreeg Melvin nog een aantal tips:

- ▶ Crocs aanschaffen.
- ▶ Siliconen klipjes om de stomp, met of zonder antislip.
- ▶ Een los douchematje met antislip meenemen.
- ▶ Badslippers of teenslippers, met klittenband onder de voet en op de slipper.
- ▶ Een inklapbaar krukje aanschaffen.
- ▶ Een surfschoen afknippen en alleen het teengedeelte overhouden. Daar zit antislip op en het is van elastisch materiaal.



*'Met name de bovenbeenspiertjes moesten even wennen aan al die beweging.'*

22-06-2018

Gisterenavond dacht ik: 'Leuk, op de fiets naar de braderie in Egmond aan Zee!'

Nou, dat klopt. Het was leuk. Maar het bleef bij fietsen. Want met name de bovenbeenspiertjes moeten éven wennen aan al die beweging. Simpelweg te weinig kracht om nog over de braderie te slenteren. Wil ik straks ook nog op de fiets naar huis kunnen, rest mij nu niet veel meer keus dan deze gezellige wekelijkse woensdagavondmarkt vanaf het terras te aanschouwen. Hoe vervelend...

HANNEKE MOOIJ





**Roessingh**  
Revalidatie Techniek

**“Peter hielp mij aan  
de perfecte prothese!”**

Karin Keeler - Huls  
Klant van RRT

Peter Vlaanderen  
Orthopedisch adviseur

[www.rrt.nl](http://www.rrt.nl)  
Telefoon 088 999 0 777

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](http://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.





## Kees Bor: de nieuwe voorzitter

Graag stel ik mijzelf voor aan de lezers van 'Kort&Krachtig!'. Mijn naam is Kees Bor en ik ben 66 jaar.

Ik ben getrouwd, heb twee dochters en twee zoons en 19 kleinkinderen.

In 1962 heb ik op tienjarige leeftijd een ongeluk gekregen in het graanbedrijf van mijn vader. Ik ben tussen de spijlen van een rooster gezakt en een transport-

schroef heeft mijn onderbeen verbrijzeld. Mijn onderbeen is toen geamputeerd.

In de jaren zeventig en tachtig heb ik gewerkt in de bitumineuze dakbedekking. Daarna ben ik werkzaam geweest in de vastgoedhandel. Naast mijn werkzame leven, heb ik mij ook op een aantal andere fronten ingezet voor de maatschappij. Toen onze kinderen nog op de lagere school zaten, heb ik zitting gehad in zowel het schoolbestuur als in een schoolbegeleidingsdienst. Ook heb ik meer dan vijf jaar in het bestuur van de Vereniging van Beenprothesegebruikers in Zuid-Holland en Zeeland gezeten. Daarnaast ben ik zestien jaar actief geweest in de gemeentelijke politiek, waarvan tien jaar als raadslid en twee jaar als wethouder.

Momenteel ben ik rustend ondernemer en mantelzorger voor mijn echtgenote die de ziekte van Parkinson heeft. Daardoor ben ik in contact gekomen met de Parkinson Vereniging, waar ik al enige jaren de provinciaal coördinator voor Zuid-Holland ben.

## Martin Zandt: de nieuwe secretaris

Bij deze stel ik mijzelf voor aan de lezers van 'Kort&Krachtig!'. Mijn naam is Martin Zandt, ik ben 57 jaar geleden geboren in Veendam en alweer een kleine vijftig jaar woonachtig in Twente, de laatste twintig jaar in Enschede.

Al vanaf mijn vroege jeugd heb ik veel onverklaarbare problemen gehad met mijn linkerbeen. Op 18-jarige leeftijd heb ik een motorongeluk gehad waarbij mijn linker onderbeen is verbrijzeld. Na een groot aantal operaties ontstond er een ernstige complicatie, genaamd Sudeckse posttraumatische dystrofie, tegenwoordig beter bekend als Complex Regionaal Pijn Syndroom type 2. In 2005 hebben de artsen in samenspraak met mij besloten het linkerbeen onder de knie te amputeren. Van dit besluit heb ik nog geen dag spijt gehad!

Tot anderhalf jaar geleden heb ik op projectbasis gewerkt als juridisch adviseur sociale zekerheid en arbeidsrecht. Daarnaast ben ik van jongs af aan geïnteresseerd in de politiek. Ik heb mij jarenlang bestuursmatig ingezet en ben een aantal jaren schaduwfractielid geweest. Medio 2006 heb ik mij aangemeld als bestuurslid bij de 'Stichting De Benen Nemen'. De Nederlandse activiteiten van deze organisatie werden overgenomen door de Landelijke Vereniging van Geamputeerden, die in 2013 opging in de vereniging KorterMaarKrachtig. En zo is de cirkel rond!



## Wat kunt u de komende tijd verwachten?

Het bestuur van KorterMaarKrachtig is 'op de achtergrond' met allerlei zaken bezig. We geven u graag een overzichtje van de projecten die op dit moment in gang gezet zijn:

- ▶ Er komt binnenkort een vernieuwde versie van de interactieve app voor mensen met een amputatie. Deze app wordt ontwikkeld in samenwerking met het UMCG, Rijndam en De Hoogstraat.
- ▶ KMK is direct betrokken bij het herschrijven van de 'Richtlijn amputatie en prothesiologie voor de onderste extremiteiten'.
- ▶ Het ministerie van VWS heeft aan KMK gevraagd om deel te gaan nemen aan een Werkgroep Prothesen in het kader van het Bestuurlijk Overleg Hulpmiddelen. Inmiddels heeft

er een kennismaking plaatsgevonden met de betreffende beleidsmedewerker van VWS.

- ▶ Bestuurslid Jan Vytopil zit in de jury van de Ipsen Revvalidatie Prijs, die in september wordt uitgereikt.
- ▶ KMK is een actieve deelnemer in de IC2A, de internationale associatie van nationale verenigingen van mensen met een amputatie of reductiedefect.
- ▶ In het najaar verschijnt een KMK-brochure over osseointegratie en de klikprothese.
- ▶ In september zijn we aanwezig bij de PGO Academie om meer te leren over organisatieontwikkeling en fondsenwerving.

In deze rubriek komen jongeren met een verkorting -of amputatie- van arm of been aan het woord. Soms schrijven zij zelf over hun leven, soms doen hun ouders dat.

## WK Cadetzeilen

Van 29 juli tot en met 3 augustus werd in Bodstedt, Duitsland, het wereldkampioenschap Cadetzeilen gehouden. Nederland nam met zeven teams deel aan deze zeilwedstrijd. De cadet is een tweemanszeilboot met steekzwaard en grootzeil, fok en spinaker waarmee kinderen kunnen leren wedstrijdzeilen.

Een van de Nederlandse WK-teams bestond uit Mart Kegel en Xiao Yan Giskes. Een bijzonder team, want Xiao Yan mist een deel van zijn onderbeen. In de zomer zeilt hij meestal zonder prothese omdat de prothese niet nat mag worden. Als het kouder is, heeft hij een droogpak aan en kan de prothese wel aanblijven. Met of zonder prothese, zijn beperking heeft geen enkele invloed op zijn zeilprestaties. Bij veel cadet-zeilwedstrijden varen Mart en Xiao Yan altijd in de top!

*Xiao Yan:  
'Het is een  
gave sport!'*

Xiao Yan roept andere jongeren op om ook eens een keer mee te doen met het cadetzeilen. 'Het is een gave sport!'. Kijk ook op [www.cadet.nl](http://www.cadet.nl).



Foto: Maarten Schuurink

## Oproep: Handige tips voor jongeren en hun ouders

De werkgroep 'Op een ander been gezet' verzamelt op dit moment informatie voor de website van [KorterMaarKrachtig](http://KorterMaarKrachtig.com). De werkgroepleden willen jongeren met een amputatie en hun ouders onder andere praktische tips geven. Soms hebben andere ouders namelijk heel simpele oplossingen (uit)gevonden voor problemen op het gebied van vervoer, school, kleding en dergelijke.

We noemen een aantal voorbeelden:

- ▶ De kleding van jongeren met een prothese kan sneller slijten, vooral bij de scharnieren van de prothese. Je kunt dan de binnenkant van de kleding verstevigen met een leren lapje.
- ▶ Leg de binnenkoker van de prothese 's nachts in de vriezer. Daardoor gaan huidschimmels dood.
- ▶ Om laarzen gemakkelijk aan te trekken, kun je het beste een plastic zakje over de prothesevoet plaatsen.

- ▶ Voor jongeren die naar de middelbare school gaan: vraag een extra boekenpakket aan, zodat ze niet met volle schooltassen hoeven te zeulen.
- ▶ Gebruik een oude prothese bij het zwemmen.
- ▶ Als een prothese nat is geworden, dan is het beter om hem eerst helemaal te laten drogen voordat je hem weer aantrekt. Daarmee voorkom je blaren.
- ▶ Vraag aan de school of er een extra krukkenset aangeschaft kan worden.
- ▶ Vraag op Schiphol altijd om hulp. Je wordt dan zonder problemen naar de douane of naar de gate gebracht.

Zo zijn er vast nog tientallen tips waar andere jongeren en ouders hun voordeel mee kunnen doen. Heb je een simpele en praktische oplossing gevonden voor een probleem? Stuur die dan naar de [redactie@kortermaarkrachtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrachtig.com). Je helpt er anderen mee!





## 'Je krijgt de gekste vragen te horen!'

Op YouTube staat een leuk filmpje waarin acht mensen met een prothese vertellen over de vreemde vragen die zij soms krijgen. Zoals 'Groeit je arm weer aan?' of 'Mag ik de prothese een keer proberen?' Soms zijn mensen ook teleurgesteld als er geen spannend verhaal achter de amputatie zit. Het (Engelstalige) filmpje is te zien op <https://www.youtube.com/watch?v=SoKQzAhXkbw&feature=youtu.be>



# COLUMN!



Sandra van der Wolf is getrouwd met Rob en moeder van Sam (14), Finn (11) en Lizzie (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.

## Vakantie!

Dit jaar hebben we besloten om niet de warmte op te zoeken, ook omdat het niet zo lekker met Lizzies been gaat. Ook ben ik zelf niet zo'n fan van de hitte en voor de jongens en Rob geldt: 'Als we maar vakantie hebben, dan vinden we het goed.' Dus kozen we voor Karinthië in Oostenrijk.

We zaten vooraf wel een beetje in dubio. De prothese van Lizzie zit de laatste tijd niet goed. Na de vakantie hebben we een MRA (een onderzoek waarbij de bloedvaten in beeld gebracht worden) gepland en voordat we iets aan de prothese laten veranderen, willen we eerst de uitslag van dit onderzoek afwachten.

Dus we hebben een oude prothese en ducttape meegenomen voor het geval er iets met de huidige prothese mocht gebeuren.

*'We hebben een oude prothese en ducttape meegenomen.'*

### Klimmen!

Het weer in Oostenrijk is ideaal. Lizzie wil alles doen wat Sam en Finn ook doen. Berg op, berg af. Klimmen, klauteren, met alles doet ze mee! Het is heerlijk om haar bezig te zien. Onvoorstelbaar hoe makkelijk ze alles doet. Maar als we thuis zijn na een klimpartij en de prothese uittrekken blijkt dat haar beentje er helemaal niet zo fijn uitziet. Er zijn zwellingen! Met rust en ontspanning in het zwembad trekken de zwellingen wel weer weg en we nemen het op de koop toe. Lizzie geniet zó van het sporten en klimmen en klauteren dat we daar ook geen nee tegen haar willen zeggen. Ze geeft gelukkig zelf heel goed aan wat wel of niet gaat, en daar gaan we gewoon van uit. Zodat ze ook een onvergetelijke vakantie heeft.

SANDRA VAN DER WOLF

*Naschrift van de redactie: We hebben de afgelopen twee jaar met veel plezier kunnen meeleven met de avonturen van Lizzie en haar familie. Sandra heeft aangegeven dat zij deze column graag aan iemand anders wil overdragen. Vanaf het decembernummer zal Veronique Gorter het stokje van Sandra overnemen.*

# VERENIGINGSNIEUWS!

## Varen op de Linge. Gaat u mee op 6 oktober?

Het wordt al een mooie traditie: de jaarlijkse boottocht die door de Regio Zuid-Holland van KorterMaarKrachtig wordt georganiseerd. Dit jaar vindt die tocht plaats op 6 oktober. Het rolstoeltoegankelijke schip de Princehof van Party-Cruises neemt u mee vanuit Sleeuwijk voor een vaart dwars door de mooie Betuwe. Via de Merwede komt u door de sluis in Gorinchem op de Linge. Die slingert dwars door een prachtig stukje natuur en u kunt genieten van rust en natuurschoon. Tijdens de tocht krijgt u overheerlijke pannenkoeken, een fruit-salade en een ijsje!

U kunt zich tot 6 september opgeven via het e-mailadres [secretaris@kortermaarkrchtig.com](mailto:secretaris@kortermaarkrchtig.com) of bij Jacqueline van Brakel, telefoon 06-13657876. Let op: vol is vol. De volgorde van de aanmelding is bepalend en KMK-leden uit de Regio Zuid-Holland hebben voorrang!

De kosten voor KMK-leden en de eerste introductie zijn € 20,00 per persoon. Kinderen betalen € 15,00 per persoon, andere gasten betalen € 25,00 per persoon. U kunt het verschuldigde bedrag overmaken op IBAN NL37ABNA0433681365 ten name van Vereniging KorterMaarKrachtig. U bent pas definitief aangemeld na uw betaling.



U kunt inschepen op 6 oktober tussen 11:30 en 12:00 uur op pannenkoekenboot De Princehof van Party Cruises, in de haven van Sleeuwijk, Hoekeinde 26. De schippers zijn bereikbaar via de telefoonnummers 06-12525450 en 06-51264809. Organisator Jacqueline van Brakel is aan boord bereikbaar via 06-13657876. Vertrek om 12:00 uur, terugkomst rond 15:00 uur.

Tot ziens op 6 oktober!

## Prothesegebruikersdag bij Heckert & Van Lierop in Eindhoven op 29 september

Heckert & Van Lierop in Eindhoven viert dit jaar haar 12,5-jarig bestaan. Genoeg reden om in samenwerking met Regio Zuid van KorterMaarKrachtig op zaterdag 29 september een speciale prothesegebruikersdag en een open dag te organiseren!

Vanaf 10:00 uur geven dr. Buijs en iemand van Otto Bock informatie over osseointegratie, in combinatie met MPK-knieën. Tim de Vries vertelt over zijn ervaringen als handbiker met een onderbeenamputatie. Össur en Ortho Europe geven informatie over hun nieuwste producten, onder andere een dynamische koolstofvoet met een verstelbare enkel.

Na de lunch kunt u een rondleiding krijgen door het bedrijf van Heckert & Van Lierop.

U bent van harte uitgenodigd!

Datum: zaterdag 29 september 2018

Inloop vanaf 9:30 uur, aanvang 10:00 uur, einde na de open middag bij H&V.L.

Locatie: Heckert & Van Lierop, De Witborgt 10, 5652 AG Eindhoven

U kunt zich voor deze dag aanmelden via de website van Heckert & Van Lierop, [www.heckert-vanlierop.nl](http://www.heckert-vanlierop.nl) (rechtsboven staat 'Inschrijven voor KMK Event').





## Een actieve ledendag !

De ledendag van KorterMaarKrachtig, die op 9 juni bij De Hoogstraat plaatsvond, stond dit jaar in het teken van bewegen en actief zijn. De dag begon met een inspirerende voordracht door Jacco Middelveldt. Na zijn amputatie begon hij heel voorzichtig met simpele atletieknnummers, zoals de 100 meter en vérspringen. Jacco is echter een enorme doorzetter en al snel deed hij mee aan obstacle runs, mud-runs, halve en hele marathons. Zijn motto en advies: Kijk naar de dingen die je nog wel kunt en verleg je grenzen!

Daarna konden de ruim 50 aanwezige KMK-leden en hun introducees zelf in beweging komen, onder andere door plaats te nemen op een zelfbalancerende rolstoel van de firma 'Mobiliteit in Balans' ([www.zelfbalancerenderolstoel.nl](http://www.zelfbalancerenderolstoel.nl)). Eigenaar Coen Tolboom gaf een mooie demonstratie van dit nieuwe type rolstoel en sommige mensen wilden weleens proberen hoe het voelde om daar een rondje mee te rijden.

Medewerkers van De Hoogstraat Orthopedietechniek verzorgden een boeiende demonstratie van een gangbeeldanalyse. Hiermee kan heel nauwkeurig onderzocht worden hoe iemand met een prothese loopt, waardoor eventuele problemen gemakkelijk kunnen worden geanalyseerd en opgelost.

Na de lunch, aangeboden door Orthopedietechniek, volgde een wervelende modeshow waarbij een aantal mannequins met een prothese gemakkelijke én modieuze kleding presenteerden die door GOZZ, een Belgische organisatie (zie [www.gozz4all.com](http://www.gozz4all.com)), wordt gemaakt.

### ALV

Tijdens de Algemene Ledenvergadering vertelde scheidend voorzitter Dirk Ruitenbeek over de werkzaamheden die het afgelopen jaar waren verricht en zette hij de plannen van het bestuur voor het komende jaar uiteen. Er ontstond een levendige discussie over het forum. Sommige leden vonden dat het lastig was om in te loggen en dat de 'familiale' sfeer op het forum aan het veranderen was.

Tijdens de ALV werd kort stilgestaan bij het overlijden van secretaris Henk van der Pol en de ziekte van penningmeester Stephano Vogt. De regio-coördinatoren werden door bestuurslid Siebe Doop flink in het zonnetje gezet. De aanwezige leden benoemden Kees Bor unaniem als nieuwe voorzitter, terwijl Martin Zandt werd voorgedragen als nieuwe secretaris. Aftredend voorzitter Dirk Ruitenbeek werd met een mooie bos bloemen en een kistje met zijn favoriete wijn hartelijk bedankt voor zijn inzet gedurende de afgelopen vier jaar.



Foto's: Harry Dielez



## WIJ HEBBEN DE ZOMER IN ONZE BOL. JIJ OOK?

Nu de zomer in volle gang is zweten we allemaal meer dan normaal. Het is dan ook extra belangrijk je stomp en liner goed schoon te houden om wondjes en blaren en onhygiënische situaties te voorkomen. Wij geven je een aantal tips:

- Maak je stomp en de binnenkant van je liner meerdere keren per dag goed schoon en droog, bijvoorbeeld met een handdoek.
- Smeer je stomp goed in met zonnebrand wanneer je zonder prothese in de zon zit en zorg dat je stomp niet verbrand. Deze huid is erg kwetsbaar.
- Bedek je stomp goed op echt zonnige dagen.

Ook Hans en Bert hebben tips voor je. Als prothesedragers en dus ervaringsdeskundigen, weten zij als geen ander hoe om te gaan met je stomp en liner in de zomer. Neem eens een kijkje in hun leven met een prothese op:

[www.ossur.nl/mijnprothese-blog](http://www.ossur.nl/mijnprothese-blog)

In de zomer kan het ook gebeuren dat je stomp in volume gaat schommelen door de warmte. Als dit teveel gebeurt, kan het zijn dat de passing in de koker niet meer optimaal is, en dat wil je natuurlijk niet! Daarom hebben wij ook hiervoor een aantal goede tips om de zomer goed door te komen:

- Is je stomp (teveel) toegenomen in volume door de warmte, leg je stomp dan omhoog terwijl je een liner of elastische stompkous draagt om het volume weer wat te laten slinken
- Is je stomp (teveel) afgenomen in volume, gebruik dan stompkousen. Door deze over je liner te trekken, past je stomp weer beter in je koker.
- Gebruik Seal-In liners met afneembare ring. Deze ring kun je op elk gewenst moment verschuiven, waardoor betere passing in de koker ontstaat.



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.

# Marlène

## op weg naar Tokio

Eind april begon voor mij het wedstrijdseizoen. Ik heb de hele winter keihard getraind en ik was erg benieuwd hoe dat tijdens de wedstrijden zou uitpakken. De eerste wedstrijd was begin mei in Barcelona. Ik deed mee aan het vérspringen en won de eerste prijs met een sprong van 5,38 meter. Super fijn om het seizoen op die manier te beginnen!

Eind mei liep ik een wedstrijd op de baan in Tilburg, waar ik 'lang geleden' begonnen ben met atletiek. Het weer was goed, de baan was snel, ik was er helemaal klaar voor. Op de 200 meter liep ik een persoonlijk record van 26,85 seconde. Mijn oude record stond op 28,57 seconde. Ongelofelijk! Bij de 100 meter wilde ik graag onder de 13 seconden lopen en de (te sterke) wind hielp daar een handje bij: 12,85 seconde. Dat zou een nieuw wereldrecord zijn geweest, maar de wind was echt te hard, dus het record kon niet erkend worden. Het was wél goed voor mijn zelfvertrouwen!

### Zwitserland

Begin juni vertrok ik met mijn team naar Zwitserland voor de Grand Prix. Bij de 200 meter viel ik helaas vlak voor de finish. Een paar uur later stond het vérspringen op het programma. Ik nam met een sprong van 5,23 meter de winst mee naar huis. De volgende dag was de 100 meter aan de beurt en ik was vastberaden om onder de 13 seconden te lopen. Het werd 12,95 seconde en dat is in mijn klasse de tweede tijd aller tijden gelopen op een blade!

### Wereldrecord

In Oordegem (België), begin juni, wist ik dat het erin zat: een wereldrecord... Een snelle baan, ik was fit en het weer was goed. Nu kon het, nu kon ik het wereldrecord van 12,90 verbeteren. Bij de start was ik erg zenuwachtig maar ik kon mezelf bedwingen en liep een prima race. Omdat ik tegen valide atleten liep, wist ik niet gelijk mijn tijd, maar na drie minuten werd omgeroepen dat ik 12,88 had gelopen. En dat is een nieuw



Foto: Hélène Wiesenhaan

wereldrecord! Super chill! Ongelofelijk, ik heb een wereldrecord!

Ik heb in juli nog meegedaan aan wedstrijden in Ottawa (Canada), waar ik meedeed op de 200 meter (26,85 seconde) en de 100 meter. Zo zie je nog eens iets van de wereld. Maar ik kan niet te lang achterover leunen, want eind augustus mag ik Nederland vertegenwoordigen bij de Europese Kampioenschappen in Berlijn. Er moet dus nog veel getraind worden. Over mijn belevenissen daar vertel ik in het decembernummer van 'Kort&Krachtig!'

MARLÈNE

## Sportprotheses voor kinderen

Tweede Kamerlid Antje Diertens, woordvoerder sport van D66, heeft onlangs een Kamermotie ingediend om ervoor te zorgen dat kinderen met een amputatie gemakkelijker via de gemeenten een lichtere sportprothese kunnen krijgen. Vanwege hun groei krijgen veel kinderen met een amputatie een goedkope en 'logge' prothese aangemeten. Daardoor is de kans groot dat deze kinderen een bewegingsachterstand ten opzichte van andere kinderen krijgen. Ook ligt het gevaar van overgewicht op de loer. Daarom zou het goed zijn als de kinderen een lichtere prothese kunnen krijgen, in het kader van het sportakkoord dat met de Nederlandse gemeenten is afgesloten. De motie is op 4 juli jl. met algemene stemmen aangenomen in de Tweede Kamer. We zijn uiteraard erg benieuwd naar de praktische uitwerking ervan!



## KMK denkt mee over een betere prothesevoorziening

Het ministerie van VWS wil de verstrekking van hulpmiddelen op een andere manier gaan organiseren. Dat geldt ook voor de verstrekking van prothesen. Daarom wordt binnenkort een 'Werkgroep prothesevoorziening' in het leven geroepen. Daarin zitten verschillende inhouds- en ervaringsdeskundigen: orthopedisch instrumentmakers, revalidatieartsen, ergotherapeuten, zorgverzekeraars en iemand van VWS. Uiteraard is ook KorterMaarKrachtig in deze werkgroep vertegenwoordigd. Voorzitter Kees Bor en ondergetekende hebben namens KMK zitting in de werkgroep.

### Kwaliteitskader

Het uitgangspunt van de nieuwe hulpmiddelenverstrekking is het zogeheten 'Generiek Kwaliteitskader Hulpmiddelenzorg', dat in 2017 door het ministerie in overleg met 'het veld' is opgesteld. Dit is een document waarin staat wat de uitgangspunten (moeten) zijn bij het verstrekken van hulpmiddelen. Tot nu toe is de regel: 'Goedkoop waar het kan en goed waar nodig.' De keuze tussen

goedkoop en goed ligt vooral bij de verzekeraars. Daar hebben veel KMK-leden minder prettige herinneringen aan... In het Generiek Kwaliteitskader Hulpmiddelenzorg is nadrukkelijk opgenomen dat het belang van de cliënt/patiënt centraal moet staan. Het gebruik dat de cliënt wil maken van het hulpmiddel moet de uiteindelijke hulpmiddelenkeuze bepalen. Op basis van dit algemene kwaliteitskader worden in afzonderlijke werkgroepen specifieke kwaliteitsstandaarden opgesteld. Dat is al gebeurd voor gebruikers van diabetes-, stoma- en incontinentiehulpmiddelen en binnenkort is dus ook de prothesevoorziening aan de beurt.

### Geen onzekerheid meer

Er moet de komende tijd heel wat gebeuren. Niet alleen moet worden vastgelegd op welke manier wordt beslist welke benen en armen/handen worden toegekend, maar ook het opstellen van kwaliteitseisen aan leveranciers, instrumentmakers, revalidatieartsen en noem maar op. Het zou mooi zijn als dit alles

binnen een jaar gaat lukken. En als dat lukt, dan zijn we er nog niet. Dan moet de nieuwe standaard nog worden geïmplementeerd, dat wil zeggen: zorgen dat iedereen zich eraan houdt. Bovendien moeten afspraken worden gemaakt over hoe we kunnen zien of alles naar verwachting werkt.

Als het goed gaat, hoeft er in de toekomst geen onzekerheid meer te bestaan over welke prothese u kunt krijgen. En dan mag het niet meer uitmaken waar u woont of bij welke maatschappij u verzekerd bent. U moet in overleg met de instrumentmaker en/of de revalidatiearts kunnen besluiten welke prothese het best past bij uw functiebeperking en leefgewoonten of werk. En die moet er dan ook komen. Er kan wel worden gezocht naar de goedkoopste variant, maar de prothese moet wel voldoen aan de kwaliteitseisen die u met uw arts en instrumentmaker hebt vastgesteld. We houden u op de hoogte van de verdere ontwikkelingen!

ROB SMIT DUIJZENTKUNST

## Zeilen

Het ging ons voor de wind! Op 20 en 21 april maakte de Dennis van der Zeijden Foundation het mogelijk om mensen met een beperking te laten

kennismaken met zeilen in Loosdrecht. Dit gebeurde in samenwerking met Stichting de Benen Nemen en KorterMaarKrachtig. Zowel het weer als de sfeer waren geweldig. Alle deelnemers hebben hun grenzen verlegd en genoten van het zeilen, het water en de gezelligheid. Er werden veel ervaringen uitgewisseld over kokers, klikprotheses, parkeerplaatsen voor je huis, enzovoorts. Dit allemaal bij het kampvuur onder het genot van een hapje en een drankje, maar ook tijdens het zeilen. Volgend jaar komt er zeker weer een zeilclinic. Verdere informatie is te vinden op [www.dennisvanderzeijden.nl](http://www.dennisvanderzeijden.nl).





# Tweede leven voor prothesen in Kenia

Op de familiedag van 'Op Een Ander Been Gezet' in het Aviodrome in Lelystad, vorig jaar oktober, zijn veel prothesen ingezameld. De Nederlandse stichting 'Vrienden van de Port Reitz School' is de drijvende kracht achter deze inzameling. De tweedehands prothesen worden naar Mombassa in Kenia vervoerd en daar uit elkaar gehaald. Alle materialen worden opnieuw gebruikt en er worden nieuwe prothesen van gemaakt, bedoeld voor de leerlingen van de Port Reitz school. Deze school biedt basisonderwijs en kost en inwoning aan gehandicapte kinderen. De school telt op dit moment ruim 300 leerlingen, waarvan een groot deel in het internaat bij de school woont. (Hun website: <http://www.portreitzschool.eu/nl/>)

Orthopedisch instrumentmaker Gijs van Gent van OIM Orthopedie in Nijmegen reisde deze zomer naar Kenia om mee te helpen met de verwerking van de prothesen en om de lokale instrumentmakers zijn kennis aan te bieden. Hij schreef onderstaande impressie:

'Eenmaal in Mombassa aangekomen, zijn de oude hulpmiddelen met open armen door de plaatselijke mensen ontvangen om te worden ingezet voor hun tweede bestemming. Ze zijn bedoeld om de kinderen met een beperking die de Port Reitz School bezoeken weer mobiel te maken. Op het terrein van deze

school is met steun van de Vriendenstichting een "Mobility Centre" opgezet, een soort instrumentmakerij. Daar werken enkele Keniaanse instrumentmakers. Om deze zeer enthousiaste mensen te helpen en kennis te delen, ben ik daar twee weken geweest. Dat is natuurlijk veel te kort om hun kennis volledig bij te spijkeren. Het is echter wel gelukt



om hen een duwtje in de rug te geven. Met meer kennis en met de waardevolle "oude" materialen kunnen zij zoveel doen!

In Nederland is het niet de vraag of kinderen een prothese of orthese kunnen krijgen. De vraag is hooguit hoe die er gaat uitzien. Deze luxe bestaat in Kenia niet. Orthopedische hulpmiddelen zijn daar onbetaalbaar en dus onbereikbaar voor Keniaanse kinderen. Maar dankzij de tweedehands orthesen en prothesen ontstaan er kansen voor velen. Er is al veel bereikt, maar oude prothesen en orthesen kunnen we nog steeds heel goed gebruiken. Dus gooi ze niet weg maar bewaar ze voor de volgende inzamelingsactie!

## Klinische les

Als verpleegkundig amputatieconsulent zet ik mij in voor een betere begeleiding van lotgenoten voor, tijdens en na hun amputatie. Dit doe ik onder meer door een klinische les te geven over de psychosociale aspecten van een amputatie. Deze klinische lessen geef ik in ziekenhuizen, op de opleiding tot instrumentmaker en op de Amstel Academie, de opleiding voor verpleegkundigen van het VUmc in Amsterdam.

Eind juni mocht ik op de Amstel Academie weer mijn les geven. Het was ook dit keer een leuke groep verpleegkundigen van verschillende ziekenhuizen in Nederland. De groep had in de ochtend mijn casus gehad en moest gedurende de dag achterhalen wat mijn vaataandoening is. Deze is zeldzaam en dus niet zomaar voor de hand liggend.

's Middags was het mijn beurt om mijn ziektebeeld te 'ont-hullen' en de klinische les te starten. Hierin benadruk ik vooral dat het erg belangrijk is de patiënten die geamputeerd worden of net geamputeerd zijn, goede psychische ondersteuning te geven. In de ziekenhuizen en de revalida-



tiecentra zijn er voldoende professioneels die deze ondersteuning kunnen bieden, maar er wordt op de verpleegafdeling niet altijd aan deze professionals gedacht.

Tijdens de les stelden de cursisten goede vragen en we maakten diverse afspraken om in verschillende ziekenhuizen op de betreffende afdelingen langs te gaan voor een klinische les met meer verdieping. Dit alles om een nóg betere zorg te krijgen voor onze lotgenoten tijdens deze ingrijpende ervaring in hun leven.

MARCEL ZONJEE

REGIOCOÖRDINATOR KMK NOORD-HOLLAND

## Veel te doen in Regio Zuid

De komende maanden worden in de KMK-regio Zuid weer een aantal boeiende informatiebijeenkomsten georganiseerd. Zie de agenda op pagina 11. De rode draad is dit keer de osseointegratie/klikprothese. We bespreken de voor- en nadelen en de eventuele risico's. Uiteraard wordt tijdens deze bijeenkomsten ook het belang van KorterMaarKrachtig voor het voetlicht gebracht. Goede belangenbehartiging en contacten met lotgenoten zijn belangrijke taken. Meld u aan voor een informatiebijeenkomst! Ook niet-leden van KMK zijn van harte welkom!

## Oproep

KorterMaarKrachtig is op zoek naar dames met een dubbele beenamputatie die een keer met vrouwelijke lotgenoten tips en trucks willen uitwisselen. Het niveau van uw beenamputatie maakt niet uit. Er zijn mensen die onlangs zijn geamputeerd en aan het begin van hun revalidatieproces staan en graag willen weten wat de mogelijkheden zijn om hun (praktische) leven weer op te pakken. Belangstelling? Mail dan naar Nadine Donders, [bestuurslid2@kortermaarkrachtig.com](mailto:bestuurslid2@kortermaarkrachtig.com)

## Blade Experience en Vitaal Markt op 22 september in Dordrecht

Op zaterdag 22 september organiseert Livit Dordrecht in samenwerking met Regio Zuid van KMK een speciale dag voor prothesegebruikers en andere mensen met een beperking.

Tijdens de Blade Experience kunt u twee soorten blades en een sportvoet testen. De sportvoet is speciaal gemaakt voor zaal-sporten, zoals badminton of tafeltennis. De blades kunnen op een sportveldje direct getest worden. Uw eigen prothese wordt ter plekke omgebouwd tot een tijdelijke sportprothese, zodat u kunt ervaren hoe dit voelt.

Op de Vitaal Markt zijn verschillende sportverenigingen uit de omgeving van Dordrecht aanwezig. Zij geven informatie over aangepast sporten voor mensen met een beperking. Er zijn sportrolstoelen aanwezig om te testen. Deze markt staat in het teken van gezond leven en vitaal blijven.

Datum: zaterdag 22 september 2018

Locatie: Sportboulevard Dordrecht, Amnesty Internationalweg 7, 3318 AZ Dordrecht

Informatie over tijden en aanmelden is te vinden op de KMK-website.



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.

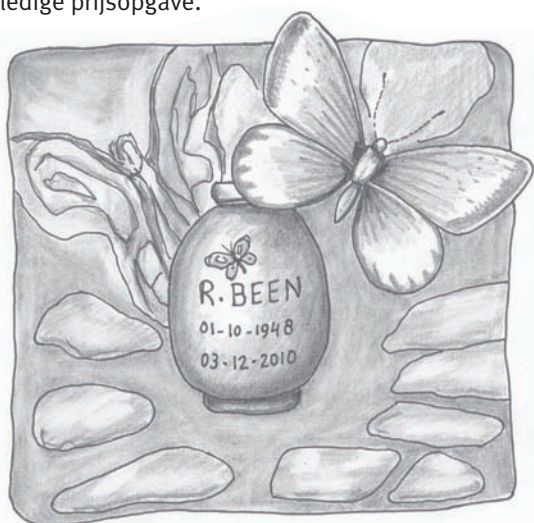
## Van wie is mijn geamputeerde been?

*In het vorige nummer vroegen wij u wat er met uw been of arm was gebeurd na de amputatie. Naar aanleiding daarvan schreef Henk Schouten onderstaand verhaal.*

In december 2010 is mijn rechterbeen boven de knie geamputeerd. De arts heeft mij vooraf niet gevraagd wat ik met mijn geamputeerde been wilde en bij mij zelf is die vraag toen in alle commotie ook niet opgekomen. Ik kreeg na de operatie van bezoek wat leeswerk, waaronder een uitgave van het wetenschappelijk magazine Quest. En hoe toevallig, daarin stond een artikel over wat er met afgezette ledematen gebeurt. Die gaan na een operatie (samen met ander organisch afval) in een daarvoor bestemde ton, die door een speciaal transport wordt opgehaald en naar een crematorium wordt gebracht.

Maanden later werd ik alsnog nieuwsgierig waarom er met mij hierover niet gesproken was. Ik heb het ziekenhuis gebeld en die vraag voorgelegd. Ik kreeg als antwoord: 'Die vraag wordt hier niet gesteld. Maar uw been is gestuurd naar het crematorium waar het ziekenhuis een contract mee heeft.' Dit vond ik zeer onbevredigend. Het was mijn been, het was aan mij om een beslissing te nemen, wat er mee te doen.

Het was mosterd na de maaltijd maar ik heb later toch het crematorium bij mij in de buurt gebeld voor mogelijkheden en kosten voor het cremen van een been. Ik kreeg direct een volledige prijsopgave.



Ik heb het creatief wel verwerkt door er een tekening van te maken voor mijn boek 'Een nieuw perspectief'. Een urn met de gegevens van mijn been, met links een engel en rechts een vlin- der. De vlinder was volgens de oude Egyptenaren het symbool van de ziel van de overledene die naar de hemel gaat.

HENK SCHOUTEN



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

## Leenbank sportprothesen

Tijdens een bijeenkomst van uw vereniging ontmoette ik Guido Hendriks. Zijn zoon Olivier mist beide onderbenen en draagt daarom twee onderbeenprothesen. Door Olivier werd Guido op het idee gebracht een beenprothese te ontwikkelen met een beweegbare enkel en voet. Vervolgens richtte hij samen met Jaap Roggeveen het bedrijf Gyromotics op om deze actieve voet op de markt te brengen. Dit voorjaar won Gyromotics zelfs de 'Provincie Gelderland Challenge' voor de beste oplossing op het gebied van sportparticipatie.

Al jaren is onze Stichting LetselschadeNEWS bezig met het idee van het opzetten van een leenbank voor sportprothesen. Bij een amputatie of reductiedefect is de aanschaf van een sportprothese lastig als de zorgverzekeraar zo'n extra prothese niet wil vergoeden of als er geen aansprakelijke partij is waarop de kosten kunnen worden verhaald. Niet ieder gezin heeft voldoende financiële middelen. In zulke situaties zou het mooi zijn als (gebruikte) prothesen in bruikleen kunnen worden gegeven. Tijdens LetselschadePAVILJOEN op Support werd de samenwerking tussen onze stichting en Gyromotics beklonken.

In onze zomereditie van LetselschadeNEWS leest u meer over deze beenprothese en een terugblik op de succesvolle eerste editie van het LetselschadePAVILJOEN tijdens Support. Sjaak Pelkmans vertelt verder zijn aangrijpende verhaal over het ongeval waarbij hij zijn twee onderbenen verloor en hoe hij nog steeds golft. Ook spraken we Rijndamracer Andres Pinxteren die meedeed aan de Handbikebattle in Oostenrijk. Onze stichting sponsort elk jaar het handbiketeam van Rijndam. Dit en meer in ons magazine LetselschadeNEWS, dat voor u als lid van KMK gratis te verkrijgen is. Kijk voor meer informatie op onze site <http://www.stichtingletselschadenews.nl/>.

ROB VERMEEREN



## Monique den Hollander

*'Ik wilde zo snel mogelijk weer gewoon aan het werk.'*

Monique werd twintig jaar geleden aangereden door een auto. Ze verloor daarbij haar rechterbeen. Haar linkerbeen werd verbrijzeld. Monique wilde zo snel mogelijk haar studie afronden en gaan werken. Ze vindt het prettig dat ze bij Rijndam Orthopedietechniek geen nummer is en dat er altijd tijd is voor een persoonlijk gesprek.

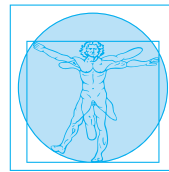
*Tijd nemen voor het verhaal van onze cliënten; dat is onze kracht!*

**Rijndam**  
Orthopedietechniek

*De kracht van de aanpassing*

Rijndam Orthopedietechniek / Westersingel 300, 3015 LJ Rotterdam / 010 241 25 55 / [www.rijndam.nl/orthopedietechniek](http://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@kortermaarkrchtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrchtig.com)

**Medewerkers:** Kees Bor, Jacqueline van Brakel, Nadine Donders, Marlène van Gansewinkel, Gijs van Gent, Jan Geertzen, Arnoud van der Grijn, Karen Koller, Catharina Kuhl, Hanneke Mooij, Appie Rietveld, Jelle Scheper, Henk Schouten, Harry Schreurs, Corry van der Sluis, Ron Smit Duijzentkunst, Pieter Sweep, Rob Vermeeren, Sandra van der Wolf, Marcel Zonjee

**Vormgeving:** John de Vries, Vriedesign, Tiel

**Druk:** Grafisch Bedrijf Crezée

**Fotografie:** Coverfoto en interview Renate Beense

**Aanleveren kopij:** De volgende uitgave van 'Kort & Krachtig!' verschijnt rond 1 december 2018. Kopij kan tot 4 oktober 2018 worden aangeleverd bij [redactie@kortermaarkrchtig.com](mailto:redactie@kortermaarkrchtig.com)

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

Wilt u ook dit ledenblad 'Kort & Krachtig!' ontvangen? Stuur een e-mail naar:

[secretaris@kortermaarkrchtig.com](mailto:secretaris@kortermaarkrchtig.com)

ISSN: 2352-6262

### 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@kortermaarkrchtig.com](mailto:leden@kortermaarkrchtig.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.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.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.kortermaarkrchtig.com](http://www.kortermaarkrchtig.com)) of u stuurt een e-mail met al uw gegevens naar: [leden@kortermaarkrchtig.com](mailto:leden@kortermaarkrchtig.com).



# De meest dynamische voeten op de markt

De van een zeer duurzaam glas composiet gemaakte Rush voeten genereren een unieke afwikkeling zonder dead-spot en een soepele transitie van hiel landing naar afzet.

## Waarom glas composiet?

- Soepele afwikkeling zonder dead-spot
- Twee keer flexibeler dan carbon
- Vermindert drukplekken in de koker
- Hoge energie teruggave 90 - 95%
- Zowel zoet als zout water bestendig
- Geschikt voor alle terreinen



Neem contact met ons op voor meer informatie +31 (0)30 634 1681





ottobock.

Quality for life

# Kiezen hoeft niet meer

Deze cosmetiek combineert  
functie en uitstraling!

Een natuurlijke uitstraling of volledige bewegingsvrijheid? Vanaf nu kan het allebei! Deze nieuwe cosmetiek geeft je protheseknie een natuurlijke uitstraling, zonder je te beperken tijdens het bewegen. Zo gaat alle aandacht uit naar jou, in plaats van naar je prothese. Deze cosmetiek is beschikbaar voor de C-Leg 4 en Genium.

Bezoek [www.ottobock.nl](http://www.ottobock.nl) voor meer informatie.

## Nieuwe techniek!

- Reduceert de invloed van de cosmetiek op de kniefunctie
- Langere levensduur