

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KorterMaarKrachtig | jaargang 1 | nr. 2 | juni 2014

Bibian Mentel

**'Ik wilde
blijven
sporten'**

Tips & Tricks! Vakantieplannen

Actief! De Flamingo's

In beeld! ISPO-cursus prothesiologie

Lef! Ferry Tavenier

Week! Wiebe Heidema

Voor elkaar!

Second opinion



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

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

De Hoogstraat

Orthopedietechniek

| 030 258 1811

| www.dehoogstraat.nl

| oth@dehoogstraat.nl

De kracht van de aanpassing

INHOUD!



5 *LEF!*

Ferry Tavenier

ACTIEF! 10

De Flamingo's



16 *INTERVIEW!*

Bibian Mentel

WEEK! 24

Wiebe Heidema



28 *IN BEELD!*

**IPSO-cursus
prothesiologie**

EN VERDER!

- 4 Voorwoord! Hans Klaasse
- 4 Kort!
- 6 Even Voorstellen!
- 7 Contact!
- 9 Uit de praktijk! Jan Geertzen
- 9 Kort!
- 13 Verenigingsnieuws!
- 21 Tips & Tricks!
- 27 Vraag en Antwoord!
- 30 Voor elkaar! / Colofon

VOORAF!

De zomervakantie komt eraan!

Wat betekent de zomer voor u? En hoe vult u uw vakantie in? Kiest u voor een warme bestemming of bezoekt u liever wat koudere streken? Bent u actief of ligt u liever op het strand? Trekt u uw prothese uit als het warm is, of houdt u hem aan? Het vieren van vakantie is een individuele keuze. U kiest wat bij u (en uw gezin) past.



Dat doe ik ook. Dit jaar ga ik naar Kreta. Ik had er erg veel zin in, totdat een vriendin riep: 'Kreta in augustus, dat is mij veel te heet!' Natuurlijk had ik me dat gerealiseerd toen we boekten, maar soms vergeet ik even wat warmte doet. Transpiratievocht in de koker, een huid die sneller kapot gaat, waardoor ik minder lang kan lopen en last but not least: de blikken van anderen als de prothese uit gaat!

Toch denk ik graag terug aan de vorige zomervakantie en de stappen die ik toen zette. Ik kocht een lycra rokje voor over mijn bikini, hield de prothese aan naar het strand, 'parkeerde' hem onder de strandstoel en huppelde met de jongste de zee in op mijn krukken. Het gaf wat bekijks, maar daarna dobberden we heerlijk op het water.

Dit jaar ben ik het weer van plan en ik wil me niet meer door nieuwsgierige blikken van de wijs laten brengen. Aan die blikken wennen is voor sommigen een helse klus. In dit magazine leest u in de rubriek *Lef!* het verhaal van Ferry, die een zwembad het liefst vermijdt, omdat hij last heeft van die aandacht van anderen.

Ook leest u in dit nummer het levensverhaal van Bibian Mentel, winnares van een gouden medaille op de Paralympics en vindt u in de rubriek *Tips en Tricks*, tips voor de zomervakantie. Ogenscheinlijk een wat vreemde combinatie van zomerse en winterse zaken, maar uiteindelijk gaat het maar om één ding: hoe halen we het beste uit het leven met een amputatie of prothese! Of het nu zomer of winter is!

3



Foto: istockphoto

*'Het gaf wat bekijks,
maar daarna dobberden we
heerlijk op het water'*

Ongepland lotgenotencontact



Het was in de zomer van 2012. Voor het eerst na de amputatie gingen we weer met de auto naar Italië. De reis ging voorspoediger dan verwacht. "Je zou bijna vergeten dat je met één been -links gas gevend en remmend- met een 'zware' orthopedische schoen al zo'n 600 kilometer van huis bent!", sprak mijn vrouw, toen we de auto parkeerden op een invalidenparkeerplaats bij een wegrestaurant. Ik keek haar -een beetje trots- lachend aan.

Ik parkeerde de auto naast twee Engelse busjes. Er zaten jonge mannen in. Iets klopte er niet in dat beeld. Toen ik even verder keek, zag ik naast de auto een man met een prothese. In de auto zaten er meer. Sommigen misten een been, anderen een arm. Ze keken mij aan met een blik van: "Hebben we iets van je 'aan'?" Twee jonge kerels, met onafgewerkte prothesen liepen richting de bus. Dit was een onverwachte ontmoeting met lotgenoten! Ik trok mijn broekspijp omhoog en liet mijn prothese zien. Waar zij in korte broek liepen met een onafgewerkte prothese had ik 'veiligheidshalve' een dunne zomerbroek aange-trokken. Het bleken Britse militairen die in 'de strijd' ledematen waren verloren. Positieve kerels, die op weg waren naar Zwitserland om daar een berg te gaan beklimmen. Ik sprak mijn bewondering uit en vertelde trots dat ik in het revalidatiecentrum -met prothese- de klimwand had beklommen. Een peulenschil in vergelijking met hun uitdaging. Ze konden er om lachen. Ik voelde daar op die parkeerplaats in Duitsland écht internationaal lotgenotencontact ontstaan.

We hadden op weg naar Italië een stop gepland in Zwitserland. Ik stond die morgen op het balkon te genieten van het uitzicht: de hoge bergen in het Zwitserse landschap. In gedachten zag ik daar stoere kerels klimmen en klauteren. Met een beperking maar óók een surplus aan moed. "Het is nu al warm, ik denk dat ik vandaag maar eens mijn Bermuda aan doe!", zei ik tegen mijn vrouw.'

We hadden op weg naar Italië een stop gepland in Zwitserland. Ik stond die morgen op het balkon te genieten van het uitzicht: de hoge bergen in het

Zwitserse landschap. In gedachten zag ik daar stoere kerels klimmen en klauteren. Met een beperking maar óók een surplus aan moed. "Het is nu al warm, ik denk dat ik vandaag maar eens mijn Bermuda aan doe!", zei ik tegen mijn vrouw.'

Hans Klaasse, voorzitter

'Ik voelde op die parkeerplaats in Duitsland écht internationaal lotgenotencontact ontstaan'

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

Oproep bijzondere vakantiefoto's

Het vakantie seizoen is weer begonnen en misschien gaat u ook op vakantie. Wij ontvangen graag foto's die laten zien hoe u omgaat met uw amputatie en prothese tijdens de vakantie.

Misschien draagt u tijdens uw vakantie een bijzondere prothese, staat- of ligt uw prothese 's nachts op een ongebruikelijke plek, doet u mee aan een bijzondere activiteit, bezoekt u een aparte bestemming of laat u zich op een bijzondere manier helpen in een speciale situatie. Kortom: we zoeken naar beelden en situaties die afwijken van thuis.

Stuur uw foto op naar: redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com onder vermelding van uw voor- en achternaam, leeftijd, telefoonnummer, woonplaats en in één zin een korte omschrijving van de situatie. De foto's moeten uiteraard rechtenvrij zijn. De redactie maakt een keuze en plaats uw foto misschien wel in de volgende uitgave.

Voorwaarden aan de foto's:

Resolutie van 300 dpi op ware grootte; Minimale omvang 1 MB; Aanleveren in JPEG, TIFF, PICT, PSD en EPS. Lever foto's altijd apart aan (dus niet in een ander document of in de mail).

Beleef ook een nieuwe sport of uitdaging. Meld u aan!

De DennisvanderZeijden.nl Foundation stelt zich ten doel om mensen met een fysieke beperking te motiveren en te stimuleren om actiever te bewegen. De stichting organiseert jaarlijks diverse sportieve evenementen en clinics waaraan iedereen met een amputatie kan deel-nemen. U kunt kennis maken met specifieke sporten en ervaren dat er veel mogelijk is op sportief gebied, ook na een amputatie. U kunt zich hiervoor inschrijven. Kijk op de website voor meer informatie: www.dennisvanderzeijden.nl



In memoriam Dennis van der Zeijden

Voor het verschijnen van dit magazine bereikte ons het verdrietige bericht dat Dennis van der Zeijden op 15 april is overleden. Dennis is 42 jaar geworden.

Samen met voorzitter Martin de Jong blijft de broer van Dennis clinics organiseren vanuit de Dennis van der Zeijden Foundation.



In de rubriek **LEF!** laat een prothesegebruiker zien wat hij wel en niet durft na de amputatie.

In dit nummer vertelt Ferry Tavenier wat hij wel en niet doet met zijn prothese. Ferry onderging een onderbeenamputatie na een mislukte bypassoperatie in juni 2008.



Ferry Tavenier

Heeft u moeite met bepaalde situaties vanwege uw amputatie, reductiedefect of prothese, vermijdt u situaties of komt u juist makkelijk voor uw aandoening of handicap uit? We willen graag ook uw verhaal horen! Mail naar redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com.

Doe jij alles met je prothese of vermijd je dingen?

Eigenlijk doe ik bijna alles met mijn prothese. Ik loop, wandel, werk en fiets. Na mijn amputatie, die voor mij plotseling kwam, heb ik keihard gevochten om het leven weer op te pakken. Dat is voor een groot deel gelukt.

Kan ik concluderen dat je weinig moeite hebt met de amputatie?

Nou, dat is niet helemaal waar. Ik heb bijvoorbeeld best veel moeite

om te zwemmen zonder prothese. Ik voel me dan incompleet en kan mezelf niet accepteren zoals ik ben, zo zonder been. Een paar jaar geleden heb ik het wel gedaan, maar ik voel me er totaal niet prettig bij als mijn prothese uit is. Ik weet niet wat het is, maar ik voel me 'minder' dan anderen. Als ik lig dan gaat het nog wel, dan heb ik er maling aan. Maar als ik wil gaan zwemmen, dan moet ik op mijn billen naar het zwembad schuiven of er met mijn krukken naar toe. Je trekt dan toch bekijks.

Je vindt het lastig dat mensen naar je kijken?

Ik snap heel goed dat mensen kijken, want ik zie er toch anders

dan anderen uit, maar het voelt tegelijkertijd ook onaangenaam. Ik zou het zelf ook doen, niet eens met een kwade bedoeling. Ik weet dat anderen ook op die manier naar mij kijken. Dat het niet zo is dat ze het lelijk vinden, maar dat ze vanuit de beste bedoelingen kijken.

Wat helpt jou om er beter mee om te kunnen gaan?

Ik ben naar een psycholoog geweest. Zij heeft me uitgelegd hoe het zit en de gesprekken met haar hebben me wel aan het denken gezet. Ze heeft me ook laten zien dat het kijken van mensen niets met mij te maken heeft. Dat het een natuurlijke reactie is van mensen op iets dat anders is. Dat snap ik en toch kan ik de knop nog niet omzetten: ik blijf het op mezelf betrekken. Ik kan mezelf simpelweg nog niet accepteren zoals ik ben. Soms verbaast het me zelf dat ik zo denk. Zo'n type ben ik helemaal niet.

De zomer komt er weer aan.

Wat ga je doen?

In mei ga ik weer op vakantie en ik heb me voorgenomen dat ik de uitdaging aan ga en gewoon ga zwemmen. Ik moet er overheen groeien, want ik beperk mezelf anders in mijn leven.

FERRY TAVENIER EN
CAROLINE VAN DEN KOMMER

'Zonder prothese voel ik me incompleet, zeker aan het zwembad'





*'Ik sta nog
steeds voor 100%
achter mijn
uiteindelijke
beslissing tot
amputatie'*

Elze Dummer

coördinator regio noord

Ik ben Elze Dummer, 65 jaar en getrouwd met Loes. Ik heb drie kinderen en zes kleinkinderen. Op mijn 50ste ben ik arbeidsongeschikt verklaard. Ik tennis, zwem, doe aan waterbasketbal en verricht vrijwilligerswerk voor de kerk en vier verenigingen, waaronder KorterMaarKrachtig, waarvoor ik regiocoördinator ben in de regio noord.

Amputatie linkerbeen

Mijn linkerbeen is in 2005 geamputeerd onder de knie. Vanaf mijn 15e jaar had ik problemen aan mijn linkervoet, door een heamangioom. Dit is een wijnvlek die meestal wegtrekt, maar bij mij is gaan woekeren. Tot mijn 56e jaar heb ik veel last gehad van ontstekingen en had ik veel pijn. Toen ik eind 2004 opnieuw in het UMCG lag, ging bij mij de knop om; geestelijk kon ik het niet meer aan. Aangezien het heamangioom ook al tot de enkel was doorgedrongen was een rigoureuze oplossing de beste; een amputatie onder de knie.

We zijn nu 9 jaar verder en ik heb geen pijn meer en kan uitstekend overweg

met mijn prothese. Ik sta nog steeds voor 100% achter mijn uiteindelijke beslissing tot amputatie.

Bestuurswerkzaamheden

In 2008 ben ik toegetreden tot het bestuur van de RVvG. Als ervaringsdeskundige/ ambassadeur heb ik veel contacten gelegd met revalidatiecentra in het noorden en werk ik samen met

diverse behandelteams. Zo geef ik met leden van behandelteams regiotrainingen aan pas geamputeerden.

Toen in 2012 de RVvG werd opgeheven en ondergebracht werd bij KorterMaarKrachtig heb ik mij aangemeld als regiocoördinator.

Om u een indruk te geven van de werkzaamheden en activiteiten van Elze als regiocoördinator voor de vereniging KorterMaarKrachtig, hieronder een korte opsomming.

- Persoonlijk contact met alle vrijwilligers;
- Het actief werven van nieuwe vrijwilligers;
- Contact leggen met alle instellingen in de regio;
- Coördineren van foldermateriaal, drukwerk en beursmaterialen;
- Het regelen van vrijwilligers voor patiëntenmarkten en beurzen;
- Organiseren van presentaties voor regiotrainingen;
- Overleg met de behandelteams van revalidatiecentra;
- Contact onderhouden met het Fonds PGO (Patiënten- en Gehandicapten-Organisaties);
- Organisatie van gezamenlijke activiteiten voor alle vrijwilligers;
- Maandelijks overleg met het verenigingsbestuur.



Ineke Hoogwerf

coördinator regio west

Enkele weken geleden ben ik benaderd door het bestuur met de vraag of ik voor regio west, regiocoördinator zou willen worden.

Doordat 'het bloed kruipt waar het niet gaan kan', heb ik hierin toegezegd. Ik ben in het verleden ruim 25 jaar actief geweest bij de SLWB/LVvG als lotgenotencontactpersoon. Ik weet daarom als geen ander dat het van grote betekenis is, dat wij als vereniging herkenbaar en aanspreekbaar zijn. Vanuit dit oogpunt wil ik mij inzetten voor KorterMaarKrachtig.

36 Jaar geleden heb ik een amputatie ondergaan, als gevolg van een osteosaroom (botkanker). Als jonge moeder moest ik verder, voor mezelf en het gezin. Het is voor mij een levenskunst om iets van het leven te maken, ondanks de situatie waarin ik verkeer!

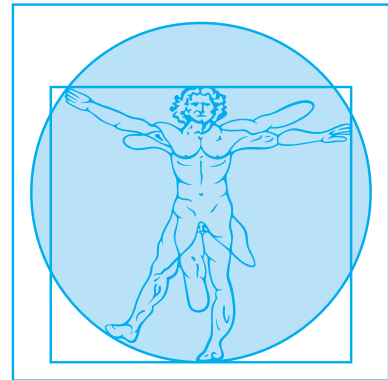
Naast het vrijwilligerswerk voor KMK ben ik onder andere actief als burgerraadslid, participeer ik in het ouderen - en mantelzorgforum van GENERO (Netwerk Oude-

renzorg Zuidwest-Nederland) en zit ik in de Cliëntenraad Rijndam Revalidatie.

In mijn ogen is het van groot belang met elkaar een goede communicatie binnen de vereniging op te zetten. Op die manier kunnen wij KMK verder 'op de kaart zetten'. Ik hoop van u ideeën, suggesties en eventueel kritische opmerkingen te horen, zodat we in contact met elkaar blijven en werken aan een sterke vereniging.

Zuid- en Noord-Holland vormen samen regio west. Wilt u iets voor de vereniging in deze regio doen dan kunt u contact opnemen met Hans Beelaerts van Blokland via bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com of met Ineke Hoogwerf: 0186-617687.

Lijkt het u ook leuk om regiocoördinator te worden of wilt u hierover meer informatie ontvangen, stuur dan een mail naar Henk van der Pol, secretaris van KorterMaarKrachtig via secretaris@kortermaarkrchtig.com.



KORTER MAAR KRACHTIG

CONTACT!

Postadres:
KorterMaarKrchtig
p/a Postbus 85238
3508 AE Utrecht

Voorzitter

Hans Klaasse
voorzitter@kortermaarkrchtig.com

Penningmeester

Gerard Boerma
penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Secretaris

Henk van der Pol
secretaris@kortermaarkrchtig.com

Bestuursleden algemeen

Bianca Grebe
bestuurslid1@kortermaarkrchtig.com
Hans Beelaerts van Blokland
bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com

Ledenadministratie

Marianne van der Aa
leden@kortermaarkrchtig.com

Website

www.kortermaarkrchtig.com

Forum

forum.kortermaarkrchtig.nl

Regiocoördinatoren

Noord: Elze Dummer
West : Ineke Hoogwerf
Oost : Vacature
Zuid : Vacature

U kunt via de secretaris van de vereniging in contact komen met de regiocoördinatoren.



**Gratis
consult!**

Wilt u meer uit uw prothese halen?

Maak vrijblijvend en geheel gratis een afspraak bij Livit Orthopedie voor een second opinion.

Over Livit Orthopedie

Livit Orthopedie is de grootste leverancier van orthopedische hulpmiddelen in Nederland. Met meer dan 40 locaties zijn wij altijd dicht bij u in de buurt. Wij geven advies bij pijn- en bewegingsklachten en leveren daarvoor hulpmiddelen zoals orthopedische schoenen, steunzolen, braces, elastische kousen en prothesen.



Bel voor het maken van een afspraak of informatie naar **088 - 245 2000**.

www.livit.nl



Wij begrijpen wat u beweegt

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

Fantoompijn vermindert aanzienlijk via augmented reality

Zeventig procent van de patiënten met een geamputeerd lichaamsdeel ervaart een hardnekkige pijn op de plek waar het lichaamsdeel heeft gezeten. Dit heet fantoompijn: de hersenen denken dat het geamputeerde lichaamsdeel nog aanwezig is.

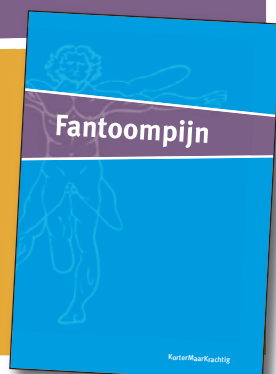
Zweedse wetenschappers hebben een techniek ontwikkeld om fantoompijn bij mensen die een amputatie hebben ondergaan, te verhelpen. Een computer 'tekent' het ontbrekende lichaamsdeel in een virtuele omgeving aan het lichaam. Bij deze nog experimentele techniek krijgt de geamputeerde op het lichaam elektrodes gekoppeld die spierbewegingen kunnen registreren. Elektrische signalen die de hersenen naar de spieren in de bovenarm sturen worden met behulp van computerprogramma's vertaald naar bewegingen van de virtuele arm. De artsen lieten een patiënt die op geen enkele andere behandeling van fantoompijn reageerde op deze manier allerlei videospellen spelen. Na dagen oefenen en kijken naar zijn neparm, was de pijn van de man sterk verminderd en soms zelfs helemaal weg!

De methode verschilt van de bestaande behandelmethodes omdat het controlesignaal van de armstomp komt en zodoende de aangedane arm zelf de baas is. Daarmee zou de virtuele therapie beter kunnen werken dan de bestaande spiegeltherapie, waarbij het nog aanwezige ledemaat met een spiegel of via virtual reality verdubbeld wordt. De hersenen hebben dan de illusie dat er weer twee armen of benen zijn. Dit kan de pijn verminderen maar de therapie werkt niet altijd en mensen met een dubbele amputatie hebben er niets aan. Onderzoek op grotere schaal moet uitwijzen of deze nieuwe techniek blijvend effect heeft.

Bron: Treatment of phantomlimbpain (PLP) based on augmented reality and gaming controlled by myoelectric pattern recognition: a case study of a chronic PLP patient, Ortiz-Catalan et al. (2014)

Informatiefolder

De informatiefolder over 'Fantoompijn' is gratis aan te vragen door een e-mail met uw gegevens te versturen naar bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com



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.

Dubito, ergo cogito, ergo sum (ik twijfel, dus ik denk, dus ik ben)

Op mijn spreekuur zag ik een vrouw die vlot binnen kwam lopen met een ferme tred. Ze kwam niet uit de regio en had een eind moeten reizen voor het consult. Ze wist wat ze wilde, dacht ze, en vond het tijd om een probleem op te lossen. Ze was al jaren bekend met een amputatie ter hoogte van het bovenbeen. De huid die haar stomp omringde, was niet meer zo elastisch als 30 jaar geleden. Het aantrekken van de prothese gebeurde met een lange draad en in de zomer ontstonden er smetplekken door de vele plooiën in de huid. Ik zag haar samen met een chirurg en wij gaven haar het advies al de overtollige huid weg te halen en een lange spitse haak aan het bovenbeen (botwoekering) iets in te korten. Een lang gesprek volgde en de patiënte leek akkoord te gaan met een operatie. We gaven haar desalniettemin bedenktijd. En dat was nodig! Mails met vragen gingen heen en weer. De twijfel sloeg bij haar toe. Ze vroeg om een tweede consult en opnieuw waren er vragen en onzekerheden. Ze leek nog meer te twijfelen. Uiteindelijk kwam ze na lang wikken en wegen tot een besluit. Er mocht ingegrepen worden. Inmiddels is ze geopereerd en hopelijk op weg naar een situatie met minder huidproblemen.

'Uiteindelijk kwam de patiënte na lang wikken en wegen tot een besluit'

Twijfel is het niet kunnen kiezen tussen meerdere mogelijkheden. Twijfelen is goed; het maakt je scherper en kan ook het behandelteam op scherp zetten. Het is belangrijk om als patiënt, maar ook als behandelaar, je twijfel uit te spreken als je die hebt. Op die manier kom je tot een weloverwogen besluit waar iedereen achter kan staan.

Bij twijfel is het goed samen alles op een rijtje te zetten. Daarom raad ik mensen altijd aan: schrijf je vragen op en neem, als het mogelijk is, iemand mee; twee horen en weten meer dan één!

Prof. dr. Jan H.B. Geertzen, revalidatiearts UMCG



In de rubriek **ACTIEF!** komen prothesegebruikers aan het woord die letterlijk actief in het leven staan. Zij beoefenen een bijzondere sport of hobby, doen bijzonder werk of organiseren bijzondere activiteiten. Ze willen het plezier dat ze daar aan beleven graag met u delen!

De Flamingo's

‘ Hier zitten sterke vrouwen met een heftig levensverhaal ,

Om 11 uur 's ochtends op een terras in de zon: dertien vrouwen, twee paar krukken, een rolstoel en een hoop gezelligheid. Dit is de jaarlijkse ontmoeting van de Flamingo's; een groep vrouwen die een amputatie hebben ondergaan en weten hoe het is om te leven met (of zonder) een prothese.

Ze hebben aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. En dat is meteen de meerwaarde van deze groep volgens de dames. Want waar vind je vrouwen die weten waarover je het hebt als je praat over een C-leg, een Rheo, buizen, covers en klikprothesen?

De Flamingo's bestaan inmiddels meer dan tien jaar. Elk jaar brengen ze een dag met elkaar door. Aan de wieg van deze groep stonden Marianne, Marijke, Francien en Fatma. Ze wilden graag informeel praten met lotgenoten van

Paspoort

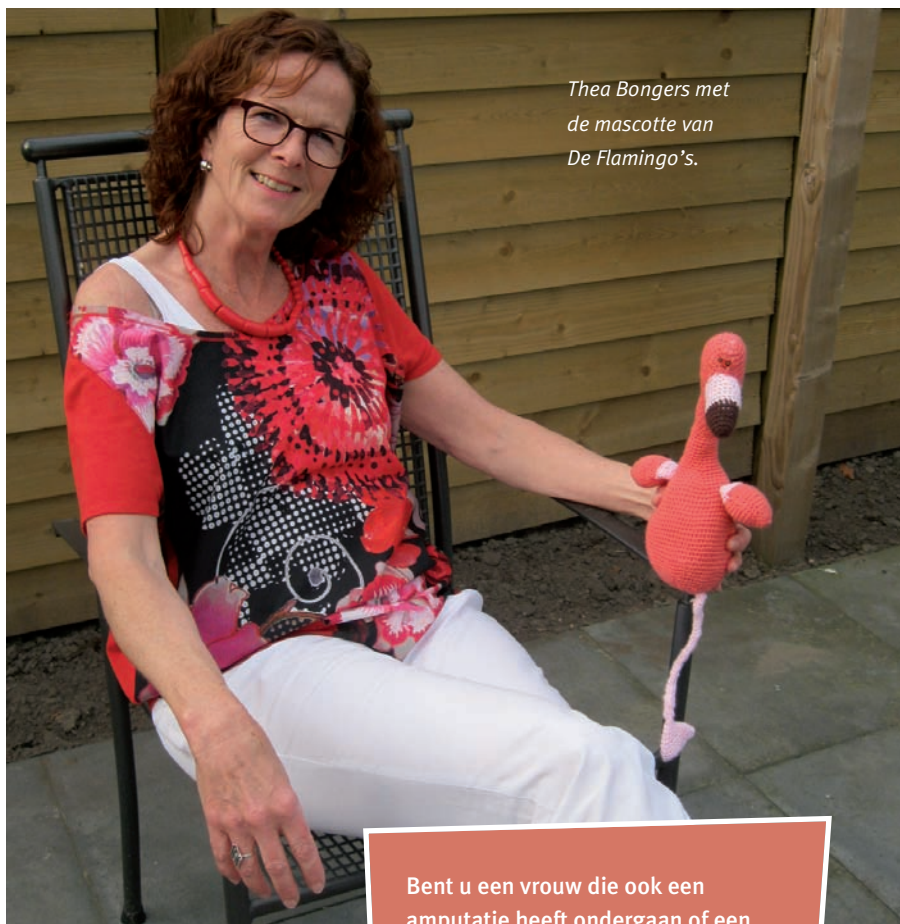
Wie: Een groep vrouwen met een ledemaat-amputatie of aangeboren reductiedefect.

Wat: De groep ontmoet elkaar elk jaar. Gezellig bijpraten en het uitwisselen van ervaringen (over het leven met de prothese / amputatie) staan centraal. Er zijn geen regels. Ieder mag zijn wie hij is.

Leeftijd: Op dit moment tussen de 35 en 65 jaar, maar jonge Flamingo's zijn van harte uitgenodigd!

Prothesedragers sinds: Dat varieert tussen 1 jaar en 40 jaar.

Soort amputatie: Van voet tot heupexarticulatie.



Thea Bongers met de mascotte van De Flamingo's.

hun leeftijd over allerlei onderwerpen die krachtige vrouwen aanspreken. Ze wilden niet uitgaan van beperkingen, maar van alles wat mogelijk was na een amputatie.

Thea Bongers, die nu de jaarlijkse ontmoeting organiseert vertelt: 'Deze dag maakt me elk jaar weer een gelukkig mens. Hier zitten sterke vrouwen met een heftig levensverhaal. Deze vrouwen zitten niet achter de geraniums. Ondanks al hun ellende maken ze wat van hun leven. Ik ben trots dat ik met deze vrouwen deze groep vorm!' Ellen Karel, één van de deelnemers vult aan: 'Voor mij is de jaarlijkse bijeenkomst met de Flamingo's heel belangrijk, omdat de ontmoeting met deze vrouwen mij de kans geeft om ervaringen en gevoelens uit te wisselen. Alle meiden weten wat het is om met een beenprothese te leven. Je hoeft niets uit te leggen en hebt aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen.

Bent u een vrouw die ook een amputatie heeft ondergaan of een prothese draagt, en wilt u graag één keer per jaar andere vrouwen ontmoeten die leven met of zonder een beenprothese, mail dan uw gegevens naar: redactieledenblad@kortermaarkrachtig.com

Voor mij is dit een dag die ik niet graag mis.'

Zodra de obers de ruimte verlaten, worden prothese-onderdelen besproken, voeten en benen getoond en bevragen de vrouwen elkaar. Hoe zit het met hakken, welke voet heb jij en wat kun je ermee, hoe bevalt de Genium en welke verzekeraars verstrekken deze benen? Ook de klikprothese komt aan bod. Thea en Dikkie benoemen de voors en tegens. Hier zitten vrouwen die verder willen kijken. Ze concurreren niet, maar delen ervaringen om er beter van te worden en de ander verder te helpen. En dat is volgens de vrouwen de kracht van deze groep.

CAROLINE VAN DEN KOMMER

PEDIATRISCHE OPLOSSINGEN

Voor elk kind



Flex-Foot® Junior



Vari-Flex® Junior



Cheetah® Xplore
Junior



Flex-Run™ Junior



Cheetah® Junior



Iceross® Junior
Dermo® en Stabilo



Total Knee® 1100



VERENIGINGSNIEUWS!

KorterMaarKrachtig aanwezig op de WAP dag in Rotterdam



KorterMaarKrachtig was zaterdag 5 april aanwezig bij de WAP (Werkgroep Amputatie en Prothesiologie), dit jaar gehouden bij Rijndam Revalidatie in Rotterdam. De leden van de werkgroep zijn revalidatieartsen met interesse voor beenprothesiologie, afkomstig uit verschillende regio's. De werkgroep wil vanuit revalidatiegeneeskundig oogpunt

een bijdrage leveren aan het verbeteren van de kwaliteit van zorg aan de patiënt met een beenamputatie.

De WAP-teamdag is bedoeld voor verpleegkundigen, paramedici en artsen (in opleiding) om zich te laten informeren over ontwikkelingen in de revalidatiegeneeskundige zorg voor patiënten met een beenamputatie. Er werden die dag lezingen en presentaties van onderzoeksresultaten gegeven.

KorterMaarKrachtig was aanwezig met een stand. Elze Dummer (coördinator regio noord van KMK en beenprothesegebruiker) was door Marieke Paping, revalidatiearts in Rijndam, uitgenodigd als eerste spreker op deze dag. Hij gaf het publiek inzicht in de beleving van de revalidant na de amputatie en sprak, samen met Ineke Hoogwerf (vrijwilliger KMK), over het belang van lotgenotencontact. Hij ontving veel positieve reacties op zijn presentatie. Mede door zijn inzet ontstond er veel aanloop bij onze stand en vlogen de informatiefolders met tientallen tegelijk van de tafel. Namens KMK waren verder aanwezig: Hans Klaasse (voorzitter) en Hans Beelaerts (bestuurslid).

Hans Beelaerts van Blokland, bestuurslid KMK

Forumdag 2014 in Epe

Zaterdag 30 augustus van 11.30 tot 17.30 uur.

Activiteiten: o.a. boerengolf, pootgooien en BBQ

Deelname: donateurs: € 7,50 p.p., niet donateurs: € 10,- p.p. (inclusief BBQ en 2 consumpties)

Opgeven via: forumdag2014@kortermaarkrchtig.nl



Dringende oproep van het bestuur!

Als vereniging kunnen wij slechts functioneren als wij actieve en enthousiaste vrijwilligers hebben. Gelukkig zijn er een flink aantal mensen die al heel veel tijd en energie steken in de vereniging.

Maar we hebben meer leden nodig die er de schouders onder willen zetten. We zoeken door het hele land vrijwilligers die aan voorlichting en informatievoorziening willen doen op beurzen en evenementen. Zij vertegenwoordigen op velerlei wijze de vereniging in hun regio.

Daarnaast zoeken wij nog steeds een **regiocoördinator** voor de regio oost en zuid. Het is ons gelukt voor de regio west een nieuwe regiocoördinator te vinden. De regio west zal gecoördineerd worden door Ineke Hoogwerf. In de regio oost en zuid en is er nog een vacature. Zonder sterke regio-

coördinatoren gebeurt er weinig in de regio. Een belangrijke taak voor leden die het bestuursbeleid in hun regio 'handen en voeten' willen geven!

Overall in het land is er onvoldoende bezetting als het gaat om **lotgenotencontact**. Leden die hiervoor geschikt zijn ontvangen hiervoor een training en krijgen in de beginsituatie coaching van een ervaren vrijwilliger. U staat er dus niet alleen voor. Revalidatiecentra en ziekenhuizen vragen ons steeds vaker op dit terrein. Het is een belangrijke taak voor KMK om aan lotgenotencontact te doen.

Als u meent iets te kunnen doen voor de vereniging laat dit dan met spoed weten aan de secretaris door een mail te sturen naar: secretaris@kortermaarkrchtig.com. Het succes van de vereniging valt of staat met uw medewerking!

Namens het bestuur
Hans Klaasse, voorzitter



Roessingh

Revalidatie Techniek

"Onderdeel van mijn leven"

Karin Konings

Klant Roessingh Revalidatie Techniek

www.rrt.nl

Telefoon: **088 999 0 777**



PROTHESEN ORTHESEN ORTHOPEDISCHE SCHOENEN THERAPEUTISCH ELASTISCHE KOUSEN MAMMACARE

Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.

raizeTM

Microprocessor Technology

Een baanbrekende innovatie
binnen de orthopedie.

Een voet met een microprocessor
aangestuurde enkel.

Dichter bij het natuurlijk lopen
kunt u niet komen.

Probleemloos variëren in het
dragen van verschillend schoeisel.

Hoogwaardige technologie in een
gebruiksvriendelijk ontwerp.

Wilt u ook de stap wagen? Onze
medewerkers staan voor u klaar.



LOTH fabenim
ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

VERENIGINGSNIEUWS!

Zoek (niet) de verschillen!

Er zijn leden die ons vragen wat het verschil is tussen de Stichting 'Korter Maar Krachtig' en de Vereniging 'KorterMaarKrachtig'? Wel, wat ons betreft gaat het niet om de verschillen maar om de gemeenschappelijke doelstelling! We zijn er allebei voor mensen met een amputatie, aangeboren reductiedefect aan één van de ledematen en voor hen die een arm- of beenprothese dragen. We werken samen en voor elkaar!

*'Beiden zijn we KMK.
Zoek niet de verschillen,
maar profiteer van de
verschillende activiteiten.'*

Laat ik beginnen met de start van onze vereniging. Wij hebben toen gezocht naar een nieuwe aansprekende naam. In overleg met het bestuur van de stichting 'Korter Maar Krachtig' hebben we toen gekozen voor de verenigingsnaam 'KorterMaarKrachtig'. Let op het ontbreken van de spaties tussen de KMK!

De stichting vertegenwoordigt veel arm- en beenprothesedragers, heeft een internet-forum en organiseert verschillende activiteiten. Een bloeiende *stichting* met veel donateurs en sponsors. Wat is er mooier dan je daar als *vereniging* mee te identificeren? We hebben besloten om te gaan samenwerken en dezelfde huisstijl te voeren. De stichting én de vereniging willen mensen die een prothese dragen, een ledemaatamputatie of een aangeboren reductiedefect hebben op een positieve manier helpen, stimuleren en steunen. De stichting organiseert bijzondere (gezins) activiteiten waar u andere forumleden ontmoet.

De Vereniging 'KorterMaarKrachtig' is de landelijke patiëntenvereniging voor mensen met een amputatie of een aangeboren reductiedefect aan één van de ledematen. Vanuit de vereniging doen wij aan belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatievoorziening en voorlichting. Vanuit de *vereniging* is er contact met medici, revalidatiecentra, instrumentenmakers en leveranciers van medische hulpmiddelen. De *vereniging* is de spreekbuis van de patiënt. Zij behartigt de belangen bij ziektekostenverzekeraars en de overheid. De vereniging heeft dus dezelfde doelgroep maar is meer de 'vertegenwoordiger' van de mens met een amputatie of een aangeboren reductiedefect aan één van de ledematen. Zo vullen de vereniging en de stichting elkaar naadloos aan. Samen hebben wij het credo: 'Voor elkaar!' (info@kortermaarkrchtig.com)

Hans Klaasse,
voorzitter Landelijke Patiëntenvereniging 'KorterMaarKrachtig'

Nieuwe algemene folder

Het bestaande aanbod van brochures van de vereniging is uitgebreid met een algemene folder. Deze folder is te downloaden via de website www.kortermaarkrchtig.com. U kunt deze folder aanvragen door een email te sturen naar Hans Beelaerts van Blokland, bestuurslid van KorterMaarKrachtig: bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com.



KorterMaarKrachtig

De landelijke patiëntenvereniging voor mensen met een amputatie of een aangeboren reductiedefect aan één van de ledematen

voor elkaar!

Ik heb me waard

Bibian Mentel (1972) is topsportster. Ze is getrouwd met Edwin Spee en heeft een zoon Julian en twee stiefdochters Annabella en Laila. Ze reed op haar 24e haar eerste wereldbekerwedstrijd en werd zes maal Nederlands kampioen op de onderdelen halfpipe en snowboardcross. Sporten is haar lust en haar leven. Bibian stond aan de vooravond van de Olympische Spelen in Salt Lake City in 2002, toen bij haar botkanker geconstateerd werd, waarna uiteindelijk haar rechter onderbeen geamputeerd moest worden.

Het is even zoeken naar de woning van Bibian Mentel, maar als ik oog in oog sta met deze sprankelende vrouw, weet ik dat het de zoektocht dubbel en dwars waard zal zijn. Zittend aan de grote houten keukentafel vertelt Bibian haar levensverhaal. Als ik haar zie en hoor vertellen, begrijp ik dat zij de juiste persoon is om (jonge) mensen met een lichamelijke beperking kracht te geven en te laten zien dat het leven niet ophoudt bij de beperking, maar dat die beperking omgebogen kan worden naar kracht en positivisme. Dit verhaal laat zien hoe ze haar winnaarsmentaliteit in de sport heeft gebruikt om keer op keer overleefd te krabbelen en zichzelf en de kanker, te overwinnen.

Je stond aan de vooravond van de Olympische Spelen in Salt Lake City toen bij jou botkanker geconstateerd werd. Wat betekent die diagnose voor een topsporter?

Eigenlijk was ik niet zozeer bezig met de ziekte. Ik wilde maar één ding: blijven sporten. Ik heb nooit gedacht aan doodgaan of ziekte. Mijn focus lag op vitaliteit, leven en blijven sporten; ik hoopte op een terugkeer in de sport, na een korte periode van ziek zijn. Toen was er overigens nog geen sprake van de noodzaak tot een amputatie. We dachten met z'n allen dat we mijn been zouden kunnen behouden.

Dat klinkt heel positief. Ben je altijd zo positief geweest?

Ja, dat is me van huis uit meegegeven. Mijn glas is altijd half vol. Mijn moeder is een heel positieve

vrouw en zij heeft me ook op die manier in het leven gezet.

Je dacht in eerste instantie dat je je been kon behouden en kon blijven sporten?

In eerste instantie leek het erop alsof we een amputatie konden voorkomen. Helaas liep het anders en ontdekte men op een bepaald moment uitzaaiingen in het botvlies. De arts die me behandelde vroeg me letterlijk: "Bibian, wat is jouw leven je waard?" Hij vertelde me dat amputeren echt noodzakelijk werd, wilde ik mijn leven behouden. Ik kreeg twee dagen de tijd om over de amputatie te beslissen. Ik was 27 en wilde nog zo veel. Op dat moment stortte mijn wereld in; ik realiseerde me toen dat mijn snowboardcarrière voorbij was.

Hoe is dat, om over zoiets wezenlijks te moeten beslissen als je zo jong bent?

Dat was vreselijk. Ik heb twee dagen gehuild. Ik was boos! Hoe kon men mij vragen mijn been te laten amputeren, terwijl ik het zo hard nodig had om te sporten. Ik wist dat ik geen keuze had en dat mijn sportcarrière voorbij was. Ik besloot 'ja' tegen de amputatie te zeggen, maar eiste wel dat er diezelfde middag een prothesebouwer aan mijn bed stond. Ik wilde weten hoe zo'n prothese eruitzag en wat ik ermee zou kunnen. Dat is trouwens ook echt gebeurd; die man kwam daadwerkelijk.

Je eiste een prothesebouwer aan je bed?

Ja, ik wilde grip op de situatie. Twee uur later stond er een man in een witte lange jas aan mijn bed, met vijf benen onder zijn arm. Ik zie het nog zo voor me. Hij vertelde me wat ik nog met de prothesen zou kunnen. Ik voelde toen een drive opkomen om ervoor te gaan. Als dat allemaal kon met zo'n been, dan wilde ik dat er ook uit gaan halen.

'Ik eiste dat er vóór de amputatie een prothesebouwer langs zou komen'

nooit af willen vragen:
waarom ik



Paspoort

Wie: Bibian Mentel, topsporter, winnares gouden medaille op de Paralympics 2014 in Sochi.

Leeftijd: 41 jaar

Woont: met Edwin Spee, haar zoon Julian en twee stiefdochters in Loosdrecht

Amputatie: onderbeen-amputatie ten gevolge van botkanker

Missie: jongeren met een beperking te enthousiasmeren voor (extreme) sport(en)

Houdt zich bezig met: topsport en de Mentelity Foundation

Jouw winnaarsmentaliteit kwam weer om de hoek?

Ja, toen ik die prothesen had gezien werd het voor mij inzichtelijker en kreeg ik weer grip. De uitzichtloosheid was verdwenen. Er was perspectief!

Ik vind dat zo bijzonder; van elke tegenslag maak jij een kans om een nieuwe uitdaging aan te gaan!

Ik doe er geen moeite voor, het gaat vanzelf. En dat gebeurde ook in het revalidatiecentrum. Toen ik daar arriveerde, vertelde de revalidatiearts me dat hij me weer wilde leren lopen. 'Dat is best', zei ik, 'maar eigenlijk kom ik hier om te leren sporten met een prothese. Ik wil weer kunnen wat ik voorheen kon. Dat lopen, dat moet natuurlijk ook, maar voor mij is dat een bijzaak.' Ik was wat dat betreft ook wel een eigengereid sporter. Een paar dagen later belde hij me op en vertelde me dat ze een apart programma voor me hadden opgesteld.

Er werd voor jou een revalidatie op maat gemaakt?

Ja, ik ging vooral zwemmen en sporten. Ik heb heel wat uren in de sportzaal doorgebracht en werkelijk alle sporten gedaan. Ik leerde mijn lijf opnieuw kennen en mijn grenzen bepalen.

Was je toen in je hoofd alweer bezig met snowboarden?

Nee, toen nog niet. Ik had mijn eerste prothese en liep af en toe zonder krukken. Vrij snel daarna ging een grote groep trainingsmaatjes van me naar de sneeuw en zij vroegen me mee. Boven op de berg ging het weer kriebelen. Een vriend gaf me zijn board en ik heb maar een paar seconden getwijfeld, voordat ik er met de prothese op stapte en de helling af ging. In eerste instantie was het een klein stukje, maar aan het eind van de week maakte ik weer hele afdalingen.

Ongelooflijk, wat snel!

Hoe was dat om dat weer te kunnen?

Fantastisch! Natuurlijk deed het wat meer pijn, die eerste keren op het snowboard, maar dit was beter voor me dan welke revalidatie ook. Ik kreeg weer plezier, energie en zelfvertrouwen terug.

Heb je je nooit afgevraagd: waarom ik?

Nee, ik heb mezelf verboden om me die vraag te stellen. Die vraag zou me de diepte in trekken. Inderdaad: ik heb altijd gezond geleefd en niet gerookt. Dus het zou heel logisch zijn die vraag in me op te laten komen. Maar dat heb ik niet gedaan.

Dat wil niet zeggen dat ik geen verdrietige periodes ken en dat ik elke dag vrolijk fluitend verder ging. Ik nam de ruimte voor mijn verdriet, maar raapte mezelf altijd na een paar dagen weer op. Dat was mijn manier van overleven.

Wat deed je na je revalidatie?

Na zes maanden was ik klaar met revalideren. Ik werd vlak daarna uitgenodigd door de Nederlandse skivereniging om prijzen uit te reiken. Daar kon ik het niet laten om mee te doen aan het onderdeel boardercross. Exact zeven maanden na mijn amputatie werd ik daar weer Nederlands kampioen. Voor mij was de cirkel toen rond. Daarna ben ik wanneer het mogelijk was nog altijd naar het NK gegaan en heb ook meerdere keren mee gedaan. Tegelijkertijd heb ik mijn prioriteit verschoven naar het paralympisch snowboarden, om die sport te blijven 'trekken'.

Waarom stapte je over naar de gehandicapten-sport?

In de tijd na de amputatie kwam ik er achter dat ik eigenlijk heel makkelijk gerevalideerd had en mijn leven weer had opgepakt. Ik dacht: als ik dat kan, dan moeten anderen dat ook kunnen. Hoe mooi zou het zijn jongeren met een lichamelijke beperking te laten zien dat het niet het (ontbrekende stuk) been is dat je beperkt, maar vaak je omgeving: de mensen die zeggen dat iets niet meer kan of mogelijk is. Ik wilde jongeren met een beperking laten zien dat zij ook nog aan extreme sporten kunnen doen, die ze op MTV en Youtube voorbij zien komen. In 2012 hebben we de Mentelity Foundation opgericht. We organiseren clinics en andere evenementen en we coachen jonge talenten die verder willen als wedstrijdster. Ik wil mogelijk maken wat voor jongeren onmogelijk lijkt. Dat geeft zo'n boost.

De naam Mentelity Foundation is wel heel toepasselijk. Jouw levensverhaal is een verhaal van de juiste mentaliteit om door te gaan.

Mijn achternaam leent zich er natuurlijk ook erg voor. Mijn man kwam op het idee die naam te gaan gebruiken.

Is het zo dat die winnaarsmentaliteit jou ook in het leven heeft gehouden?

Hmm, dat is moeilijk te zeggen. Maar ik ben wel altijd toekomstgericht bezig geweest en die topsportersmentaliteit heeft mij wel steeds voortgestuwd. Ik wil iets bereiken, ik heb doelen en streef die na. Dat wil niet zeggen dat iedereen die positief met de ziekte omgaat het overleeft. Of omgekeerd: dat iemand die overlijdt niet hard genoeg geknokt heeft. Positiviteit kan wel meehelpen in je proces. Maar het zegt niet alles.

'Het was niet mijn been dat me beperkte, maar meer mijn omgeving'

'Ik was niet zo met de kanker bezig. Wèl met mijn toekomst in de sport'

Je wilde ook dat snowboarden een paralympische sport zou worden?

Snowboarden is een coole sport, aantrekkelijk voor jongeren. Ook voor jongeren met een beperking. Om dat aan die jongeren te laten zien heb je voorbeelden nodig. De Paralympische Spelen zouden dat voorbeeld kunnen zijn. Op die manier kon ik in één klap de wereld laten zien dat snowboarden voor mensen met een lichamelijke beperking nog heel goed mogelijk is. We zijn ruim acht jaar bezig geweest om het snowboarden op het programma van de Paralympics te krijgen. Heel even leek het erop dat het niet zou lukken. Toen heb ik wel even een traantje gelaten. Uiteindelijk is het toch doorgegaan en was het dit jaar voor het eerst een officieel onderdeel

En je won goud!

Die gouden medaille betekende heel veel voor me. Ik stond daar met drie atleten, die mijn man, Edwin Spee, klaargestoomd had voor de Paralympics en die zich gekwalificeerd hadden. Dat was zo bijzonder. Die gouden plak was dan ook de kers op de taart. We hebben volwassenen en kinderen laten zien dat er nog zoveel kan na een amputatie. Ik hoop zo dat we hiermee veel jongeren hebben geïnspireerd!

Jij hebt je enorm ingezet en lijkt een voorbeeld voor velen.

Tijdens de sluitingsceremonie ontving ik de Whang



Foto: Jaap de Boer

Youndai medaille. Twee atleten ontvangen zo'n medaille voor hun maatschappelijke betrokkenheid. Ik ontving hem omdat ik snowboarden op het programma heb gekregen en vanwege de activiteiten van mijn Foundation. Het had niet mooier kunnen lopen. Als ik kinderen met een lichamelijke beperking zie genieten van elke sportieve grens die ze overgaan, dan is mijn missie geslaagd!

CAROLINE VAN DEN KOMMER

Meer lezen?

- Over Bibian Mentel: www.bibianmentel.com
- Over de Mentelity Foundation: www.mentelityfoundation.org
- Bibian schreef de autobiografie: *Met mijn goede been uit bed* (2012)

Persoonlijk in orthopedie

Bewegingsvisie is een groep van samenwerkende ondernemers, die hulpmiddelen leveren met een **persoonlijke aanpak**. We luisteren goed naar onze klanten en werken nauw samen met behandelende artsen, zorgverzekeraars en de leveranciers van materialen en producten. Bij Bewegingsvisie draait het om **integrale zorg** voor onze klanten.

Samenwerken in Bewegingsvisie betekent natuurlijk dat we onze passie voor het vak kunnen delen, alle Bewegingsvisie-specialisten brengen hun eigen kennis en ervaring mee. We streven allemaal naar voortdurende verbetering van onze producten en naar **100% tevreden klanten**.

Daarnaast zijn we overal in Nederland gevestigd, waardoor er altijd een Bewegingsvisiespecialist in de buurt te vinden is. **Bewegingsvisie maakt het echt waar**; we combineren de voordelen van een landelijke, vooruitstrevende organisatie met persoonlijke, vakkundige benadering dichtbij huis.

Voor algemene informatie:

www.bewegingsvisie.nl
info@bewegingsvisie.nl
06 - 532 875 70
webwinkel | www.bracesbandages.nl



Aangesloten bij Bewegingsvisie:

Van Dinter-Buchrnhornen Orthopedie | Tilburg

Van Dinter Den Haag | Den Haag

Gardeslen Orthopaedie BV | Goes

Heckert&Van Lierop | Eindhoven

Kamer Orthopedie BV | Amsterdam

LM Orthopedie | Utrecht

Meijer Orthopedie | Bussum

Orthopedie Techniek Heiloo BV | Heiloo

Orthopaedie 2000 | Roermond

Plexus Orthopedie | Rotterdam

ProReva | Apeldoorn

Guido Schoenen Orthopedie | Vaals

Stel Orthopedie BV | Tynaarlo

Vermolen O.M.S. | Wijchen

**FIETSEN
ZWEMMEN
DE HOND
UITLATEN
E-MAILEN
STOFZUIGEN
WANDELEN**

**WEST
LAND
ORTHOPEDIE** **DE DAGELIJKSE
DINGEN WEER
DOEN**

Haydnlaan 3 Delft
tel. 015 2570164

westlandorthopedie.nl
ortho-active.nl

**Word Lid
van
Korter
Maar
Krachtig**

Voor elkaar!

www.kortermaarkrchtig.com

Vakantieplannen

Een lekker zonnetje en langere dagen..., dé tijd om vakantieplannen te maken. Wellicht kan deze informatie u inspireren en helpen bij het vinden van een geschikte (aangepaste) bestemming.

Foto: istockphoto

21

Websites

- www.deblauwegids.nl
De Blauwe Gids 2014 is een uitgave van de Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV, www.nbav.nl). In deze gids presenteren een veertigtal leden hun aangepaste accommodaties en bijzondere dienstverlening. De NBAV hanteert een eigen keurmerk.
- www.meevakantiewijzer.nl
De MEE vakantiewijzer geeft tal van mogelijkheden voor mensen met een beperking om op vakantie te gaan. Het overzicht is niet volledig, maar het kan u mogelijk op weg helpen. Via deze website kunt u ook naar diverse regionale MEE-organisaties die informeren over vakantiemogelijkheden in de eigen regio.
- www.bungalowparkoverzicht.nl/nieuws/mindervaliden-vakanties
Vakantieparken met aangepaste mindervaliden vakantie-bungalows en aanpassingen in het park zelf.
- www.buitengewoonreizen.nl
Wereldwijd 165 rolstoelaangepaste accommodaties.
- www.mindervalidenhotelkamers.nl
Hotels en B&B voor minder validen.
- www.zorgalmanak.nl
Aanbod van o.a. andere rolstoeltoegankelijke hotels, B&B's en restaurants.
- www.zorghotels.eu en www.zorghotels.nl
Een selectie van hotels en particuliere accommodaties met (24 uren) zorg in Nederland en daarbuiten.
- www.urlaubimrollstuhl.de
Vakantieaccommodaties en campings voor rolstoelgebruikers en mensen met een beperking in o.a. Duitsland en Oostenrijk.

Het is verstandig om u van tevoren te (laten) informeren over de reisvoorwaarden. Niet alle organisaties zijn aangesloten bij de Stichting Garantiefonds Reizen (SGR) en/of de Nederlandse Vereniging van Reisorganisaties (ANVR).

Sommige accommodaties in Nederland beschikken over een ITs keurmerk (Integrale Toegankelijkheidsstandaard). Dit keurmerk geeft aan dat locaties, ruimtes of kamers goed bereikbaar, betreedbaar en bruikbaar zijn voor iedereen, ook voor mensen met een beperking.

Blijft u in Nederland?

Tips voor dagjes uit:
www.rolstoeldagjeuit.nl

Houdt u van wandelen? Websites met informatie over geschikte wandelpaden voor mensen met een beperking zijn:
www.natuurzonderdrempels.nl
www.wandelenmeteenbeperking.nl
www.rolstoelroute.nl



Met het vliegtuig

Als u gaat vliegen moet u zich voorbereiden op een uitgebreide check bij de douane. Als u met een been- of armprothese door het douanepoortje loopt, gaat het alarm namelijk af, omdat er metalen in de prothesen aanwezig zijn. In de meeste gevallen wordt u daarna gefouilleerd. Vrouwen worden door een vrouwelijke douanebeambte gefouilleerd, mannen door een mannelijke beambte. Het fouilleren kan direct achter het poortje plaatsvinden, maar u kunt ook gevraagd worden mee te gaan naar een speciaal daarvoor ingericht pashokje.

In sommige landen wordt u ook gevraagd mee te werken aan een uitgebreid onderzoek, waarbij door middel van een bodyscan (met röntgenstraling) wordt gekeken of er zich materialen in de prothese bevinden. Op de website van Security Scan Amsterdam Airport Schiphol (http://content.schiphol.nl/info/security_scan/scan.htm) wordt gedemonstreerd hoe de bodyscan precies werkt.

Tip

voor vrouwen met een (been)prothese

Heeft u last van pottenkijkers op het strand of aan het zwembad? Voor vrouwen zijn er leuke pareo's (omslagdoeken) te koop. Ook zijn er steeds meer rokjes van badtextiel te koop, die u prima kunt dragen om en in het zwembad.

Paspoortje

Vraag uw instrumentmaker om een paspoortje waarop uw prothese-onderdelen beschreven staan en het telefoonnummer van uw instrumentmaker. Is er iets stuk aan de prothese, dan kunt u direct contact opnemen en kunt u de buitenlandse instrumentmaker beter duidelijk maken wat u nodig heeft.



Ik ga op vakantie en neem mee

- Een antislip douchematje. In de meeste (sta)caravans, appartementen of vakantiehuizen is dit niet aanwezig. Als u een badmatje bent vergeten kunt u ook een handdoek in de douchecabine neerleggen om uitglijden te voorkomen.
- Douchegrepen met zuignappen. Let er wel op dat de zuignappen heel stevig aan de muur vastzitten. Er zijn speciale handgrepen voor intensief gebruik (heftige steun op het handvat). Vraag hiernaar bij de thuiszorgwinkel of informeer ernaar via de website.
- Een aantrekthulp in de handbagage. Mocht de prothese tijdens de reis niet lekker zitten, dan kunt u hem altijd even opnieuw aantrekken.
- Een flesje antitranspirant. Is het erg warm op de bestemming, spray dan de antitranspirant op de stomp. Vraag vooraf altijd advies aan uw revalidatiearts en/of test de spray op een stukje van uw gezonde arm of been.
- Krukkendoppen met een antislip-profiel. Handig voor aan het zwembad!



Tip

Hulpmiddelen kopen of huren

In de thuiszorgwinkel - en tegenwoordig ook bij Blokker - zijn allerlei hulpmiddelen te koop voor in en rond huis. Kijk eens rond in een thuiszorgwinkel welke hulpmiddelen u kunt gebruiken! Veel thuiszorgorganisaties, maar ook wel andere bedrijven, bieden de mogelijkheid om hulpmiddelen voor een tijdelijke periode te huren of te lenen, van strandrolstoelen tot douchebeugels en opvouwbare loopkrukken.

Kijk op www.comfortland.nl een online thuiszorgwinkel met een zeer uiteenlopend assortiment hulpmiddelen, zoals wandbeugels, douche-krukjes, toilet-verhogers etc.

De website www.comfortzorg.nl biedt o.a. zorg en hulpmiddelen op vakantieadressen in heel Nederland. De site geeft ook informatie over vergoedingen en financieringen.

Forum

Deze tips gaven de forumbezoekers op het KMK-forum

- Geef aan dat u medische bagage bij u heeft. Dan kunt u bijvoorbeeld uw badbeen en extra liners meenemen in een aparte tas. Op de terugweg de vuile was erbij. *Wieke*
- Geef bij het boeken van een reis aan dat u een rolstoel of krukken meeneemt en geef aan dat u een prothese draagt. *Mary*
- Label uw spullen zoals een rolstoel of krukken met uw naam, telefoonnummer en reisbestemming. Bij de terugreis labelt u opnieuw met uw nieuwe bestemming. Zo komen uw spullen op de juiste plek terecht. *Mary*
- Bij Sailwise kunt u een vakantie boeken op één van hun aangepaste schepen. *Bart*
- Ik let nooit ergens op. De rolstoel gaat niet mee, ik ga gewoon heen waar ik zin in heb. We huren daar een scooter of een quad en dan gewoon gaan! *Bella*

VERENIGINGSNIEUWS!

Supportbeurs 2014

Van 7 t/m 10 mei werd in de Jaarbeurs in Utrecht de Supportbeurs georganiseerd; de grootste beurs voor mensen met een fysieke beperking, hun omgeving en mensen die beroepshalve te maken hebben met de beperkingen die fysieke handicaps kunnen opleggen. De vereniging heeft zich hier gepresenteerd aan de vele bezoekers.

De organisatie van de beurs was voor ons, als nieuw bestuur, deze eerste keer een aardig avontuur. Zo zou er een draaiboek zijn, maar dat is nooit boven water gekomen. Dat betekende dat we ons in het onbekende moesten storten. De organisatie heb ik samen met Elze Dummer ter hand genomen. Hij had het bestuur erop geattendeerd dat deze beurs voor ons belangrijk is, hier moesten wij ons



presenteren en zo is het ook gegaan. Elze heeft alle vrijwilligers gevraagd en een rooster gemaakt. Afspraken met de organisatie waren snel gemaakt en voor een non-profit-tarief was een stand op de beurs snel geregeld. Hoewel de stand kant en klaar werd geleverd, waren er toch nog veel zaken waaraan gedacht moest worden. Dit kostte meer tijd dan ik van tevoren had gedacht. Appie Rietveld heeft een film over prothesedragers en fabrikanten beschikbaar gesteld. De film hebben we de eerste dag afgespeeld, maar het bleek dat mensen

tijdens een beurs niet de tijd nemen om te kijken. De apparatuur hebben we op dag twee maar thuis gelaten.

Aan onze doelgroep hebben wij ons goed kunnen presenteren. We hebben heel wat leuke gesprekken gevoerd en veel bijzondere verhalen gehoord. Ook was er veel interesse vanuit verzorgend personeel, artsen, fysiotherapeuten en andere behandelaars.

Mijns inziens kunnen we terugkijken op een aantal geslaagde dagen, waarin we de vereniging KorterMaarKrachtig goed hebben kunnen presenteren. Met dank aan Jaap Mouthaan en zijn vrouw, Bart Griffioen, Mary van Dijk, Bert Feijen, Ineke Hoogwerf, Sjaak en Jacqueline van Brakel, meedenkers en natuurlijk Elze en een ieder die ik per ongeluk vergeten ben.

Hans Beelaerts van Blokland,
bestuurslid KorterMaarKrachtig

In de rubriek **WEEK!** vertelt iemand die een amputatie heeft ondergaan, een prothese draagt en/of zich bezig houdt met prothesiologie over zijn of haar belevenissen.



Paspoort

Wie: Wiebe Heidema, instrumentmaker bij Medi (leverancier van medische hulpmiddelen)

Werk: geeft technische ondersteuning, educatie en patiëntconsultaties voor distributeurs in de Benelux en wereldwijd.

Leeftijd: 38 jaar

De week van Wiebe Heidema

Wiebe is orthopedisch instrumentmaker en reist voor zijn werk regelmatig door China. Dit keer neemt hij ons mee om een kijkje te nemen in de orthopedische werkplaatsen daar.

13 ZONDAG APRIL

De ochtend breng ik door mijn vrouw en m'n dochtertje van 4, die ik vanmiddag weer voor een weekje ga achterlaten. Een bezoek aan China staat op het programma: een rondtoer langs drie verschillende plaatsen om heel veel patiënten te zien en educatie te geven aan de plaatselijke instrumentmakers. Rond het middaguur vlieg ik in ruim 11 uur naar Shanghai.

14 MAANDAG APRIL

Ik word opgehaald door onze distributeur en een tolk. We gaan direct naar de eerste werkplaats van een distributeur. Dit bedrijf

heeft een keten van werkplaatsen door heel Zuidoost-China. Zoals altijd wacht mij een groots ontvangst. Personeelsleden en patiënten staan mij op te wachten. China is een groot land met enorme afstanden. Patiënten moeten soms wel 1500 kilometer reizen om bij een werkplaats te komen. Amputaties worden gedaan in gewone ziekenhuizen waarna de patiënten met amper enige voorlichting weer naar huis kunnen. Ze moeten dan zelf op zoek naar een prothesemaker. Werkplaatsen in China zijn eigenlijk kleine revalidatiecentra voor patiënten met een prothese en/of orthese. De patiënten verblijven intern, revalideren, krijgen een prothese aangemeten en volgen trainingen.

15 DINSDAG APRIL

Vandaag ga ik weer terug naar dezelfde werkplaats. Gisteren heb ik ruim 20 mensen gezien. Vandaag melden zich nog eens 30 patiënten en verzorg ik een training voor personeel en patiënten in de loopzaal. Alle patiënten lopen in één grote zaal. Stuk voor stuk bekijk ik hoe ze lopen en geef ik adviezen voor aanpassingen aan de instrumentmakers. Met kleine tips en trucs kan ik veel bereiken, zelfs als de tolk het niet meer bij kan benen. In de avond vlieg ik alweer naar mijn volgende bestemming, Xi'an, bekend van de grote



archeologische vondst van het Terracottaleger. De moeite waard om te bezoeken!

16 WOENSDAG APRIL

In Xi'an zie ik veel geamputeerde mannen die werken in de mijnbouw in deze streek. Ik probeer alle patiënten zo goed mogelijk te adviseren over wat ze kunnen verwachten van een prothese. Vorig jaar heb ik hier een jongen van 8 jaar voor een bovenbeenprothese gegipst. Hij is er weer, de koker is





inmiddels te klein, maar het is een vrolijke jongen en hij is bijzonder goed hersteld. Ik ga aan de slag om een nieuwe prothesekoker voor hem te gipsen. Hiervoor heb ik slechts een halve vierkante meter tot mijn beschikking, want in dezelfde ruimte staat al het personeel mee te kijken, de hele familie is aanwezig en een cameraploeg die alles op film vastlegt.

17 *DONDERDAG* *APRIL*

In de morgen vlieg ik naar Guangzhou. Ik ontmoet hier één van de betere instrumentmakers. Een jongen van begin 30, zonder opleiding, maar met het juiste gevoel voor mensen, techniek en biomechanica. Hij voelt feilloos aan wat hij moet doen, ondanks dat hij niet de 100 uur basisopleiding tot instrumentmaker heeft gevolgd. Opleiding zegt niet altijd alles, het hart moet op de goede

plek zitten. Ik hoef hier maar weinig aanpassingen aan prothesen te doen en concentreer me op het verder opleiden van deze instrumentmaker.

18 *VRIJDAG* *APRIL*

Ik train nog een hele dag personeel en patiënten. Dit is wat ik leuk vind. Niet de saaie eindeloze meetings die ik op elke locatie in de avond moet bijwonen met de chef van de werkplaats, de eigenaar en de tolk. Vergaderen, eten en drinken tot laat in de avond, terwijl ik eigenlijk gewoon in bed wil liggen.'s Avonds laat vertrek ik weer naar huis.

19 *ZATERDAG* *APRIL*

Om 6 uur 's ochtends land ik op Schiphol. Ik woon dichtbij zodat ik al om 7 uur thuis ben. M'n kleine



meissie is net wakker en we kijken gezellig samen op de bank Zappelin totdat m'n vrouw wakker wordt. Vanavond uit eten met mijn ouders, een feestje omdat ze 45 jaar getrouwd zijn. We gaan gelukkig niet naar de Chinees!

WIEBE HEIDEMA EN ASTRID KURVERS



Tijdens een motortocht werd ik aangereiden door een tegenligger en brak ik mijn linker enkel. Toen het gips eraf ging, zaten er zwarte plekken op mijn hiel. De bloedtoevoer naar mijn voet was geblokkeerd. Vier maanden lang, drie keer per week, moesten die plekken worden weggesneden. Zonder verdoving. Op een gegeven moment dacht ik 'het hoeft van mij niet meer, haal mijn been er maar af.' Het deed zo'n pijn... Ze deden het natuurlijk om mijn been te redden, maar toch bleef die gedachte in mijn achterhoofd hangen. Na die vier maanden ging ik revalideren, maar mensen met kunstbenen liepen beter dan ik.

“IK GA VOOR EEN ZINVOLLE BIJDRAGE AAN DE MAATSCHAPPIJ”

Jeroen van der Helm

Een jaar later werd een plaat in mijn been gezet en daarmee ging het eigenlijk prima. Tot mijn been rood werd en de plaat er weer uit moest. Tijdens die operatie zijn er pezen doorgesneden. Ik kon niet meer lopen en heb toen serieus aan de chirurg voorgesteld om mijn been te amputeren, maar hij zei: 'Daar is geen medische noodzaak voor, je moet het accepteren.' Punt.

Iemand vertelde me over een ziekenhuis in Antwerpen, waar ze heel anders met zulke dingen omgaan. Ik kon daar meteen terecht en na wat onderzoeken zei die Belgische arts: 'Ik kan er niets aan verbeteren. Je hebt twee opties: ermee leven, of we halen je been eraf. Ik denk dat je zonder been een beter leven hebt.' Ik heb zitten janken van opluchting. Eindelijk een dokter die bevestigde wat ik al jaren dacht! Toen mijn stomp voldoende genezen was, ging ik naar OIM Orthopedie in Amsterdam. Maurice, mijn vaste prothesemaker, verdiepte zich behoorlijk in wat ik met mijn kunstbeen wilde doen. Zo kon hij de voor mij meest geschikte prothese maken en dat heeft hij goed gedaan. Ik liep letterlijk en figuurlijk meteen weg met mijn eerste.

Ik belde meteen mijn vriendin op en zei dat ze mijn korte broek moest klaarleggen. Ik ben trots op mijn prothese. Het is het symbool van mijn overwinning. Ik heb zes jaar en een stuk been ingeleverd, maar wél mijn leven terug. Ik rijd op mijn motor, ga elke ochtend anderhalf uur fietsen, loop met mijn honden en ben klaar voor de volgende stap: weer een zinvolle bijdrage leveren aan de maatschappij.”

OIM saaat voor jou

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



VRAAG EN ANTWOORD!

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



Drs. Marieke Paping is revalidatiearts en sinds 1999 werkzaam bij Rijndam revalidatie in Rotterdam. Haar belangrijkste aandachtsgebied is revalidatie bij beenamputaties. Marieke is landelijk actief in de Werkgroep Amputatie en Prothesiologie (WAP) van revalidatieartsen.



Marcel Conradi is meer dan 30 jaar orthopedisch instrumentmaker en sinds 2002 directeur van De Hoogstraat Orthopedietechniek. Voor hem staat voorop dat elke prothesegebruiker de best mogelijke voorziening moet krijgen.

Vraag 'Ik heb onlangs mijn eerste onderbeenprothese gekregen. Het is een prothese met een liner.

Nu heb ik sinds een paar dagen een blaar op mijn stomp. Hoe kan dat en wat moet ik eraan doen?'

Antwoord Blaarvorming op een stomp kan grofweg twee oorzaken hebben.

Soms blijkt dat iemand overgevoelig of allergisch is voor een bepaalde stof in de liner. Vaak zie je dan blaren verspreid op de huid die door de liner wordt bedekt. Ook roodheid van de huid en jeuk kunnen optreden. Met een testlapje (met materiaal van de liner) op het andere been, kan worden gekeken of er sprake is van overgevoeligheid. Soms is het nodig te veranderen van type liner.

Wat vaker voorkomt, is blaarvorming doordat de liner niet goed is aangetrokken. Er kan lucht tussen huid en de liner komen. In het begin is de gebruiker nog onervaren en de liner vaak stugger. Als het niet lukt om de liner direct op de huid te laten aansluiten, kan blaarvorming optreden. Ook als de liner bovenaan te strak wordt opgetrokken op het bovenbeen kan een blaar ontstaan op de overgang tussen liner en been. Met een goede instructie over het aantrekken van de liner kan blaarvorming meestal worden voorkomen.

Tip

Vraag uw instrumentmaker altijd om een goede aantrekinstructie en maak een afspraak met uw instrumentmaker of behandelend arts als u blaren op uw stomp ontdekt.

Vraag 'Ik heb onlangs mijn eerste prothesekoker gekregen, maar ik merk nu, na een aantal weken dat de koker steeds losser gaat zitten.

Hoe kan dat?'

Antwoord Een koker kan los gaan zitten doordat de stomp slanker is geworden door atrofie (afname van spierweefsel). Dit gebeurt uiteraard niet van de een op de andere dag. Misschien lijkt het ten opzichte van het voorgaande wat vreemd, maar de koker kan ook losser gaan zitten als deze te strak is geworden door gewichtstoename.

Als u merkt dat de koker losser gaat zitten, maak dan direct een afspraak met uw orthopedisch instrumentmaker. Hij of zij kan dan meestal met een kleine aanpassing van de koker het probleem oplossen. Als u te lang wacht, kan het probleem zo groot worden, dat een eenvoudige oplossing niet meer toereikend is en er een nieuwe prothesekoker gemaakt moet worden.

Soms zit een koker te los omdat de prothese niet goed is aangetrokken. Heeft u een bijvoorbeeld een vacuüm koker, dan kan het zijn dat u de stomp onvoldoende ver in de koker heeft getrokken met de trekzak, kous of veter. Er zitten dan te weinig 'weke delen' in de koker en de koker zit daardoor te los. Dat kan ook gebeuren als u te ver voorover staat als u de prothese aantrekt.

Maak altijd een afspraak met uw instrumentmaker als u twijfelt over de pasvorm van de koker.

Heeft u ook een vraag voor ons panel? Stel deze dan via: redactieledenblad@kortermaarkrchtig.com

In de rubriek **IN BEELD!** wordt een persoon, organisatie, product, activiteit en/of evenement in the picture gezet.

Dit keer in de rubriek een portret van de **ISPO cursus prothesiologie** en de oprichters hiervan: **Rein van der Ploeg** en **Hennie Rijken**.

Paspoort

ISPO staat voor International Society of Prosthetics and Orthotics. ISPO Nederland is de Nederlandse vereniging van de ISPO gericht op alle deskundigen op het gebied van prothesen, orthesen en orthopedische schoentechniek.

Rein: 'Natuurlijk zijn er in Nederland goede opleidingen tot fysiotherapeut, orthopedisch instrumentmaker en revalidatiearts, maar nergens leer je als multidisciplinair team een patiënt begeleiden van het moment van amputatie tot aan het lopen met een prothese thuis. En dat is juist hetgeen onze cursus onderscheidt van andere opleidingen.'

Hennie: 'We deden alles in onze vrije uren. We hadden geen mobiele telefoon en computer. Aan de cursisten deelden we dikke handboeken uit. Nu staat alles op een USB-stick.'

De ISPO-cursus prothesiologie

Een cursus voor revalidatieteam, bestaande uit orthopedisch instrumentmakers, revalidatieartsen en fysiotherapeuten.

Als prothesegebruiker ben je afhankelijk van een behandelend revalidatieteam. Hierop moet je blindelings kunnen vertrouwen. Maar hoe zijn die teams geschoold als het gaat om het bepalen van het protheseconcept, het aanmeten van een prothese en het beoordelen van een looppatroon?

Foto's: Yvo Koekkoek



Rein van der Ploeg (links) en Hennie Rijken.

Rein van der Ploeg en Hennie Rijken organiseren dit jaar voor de 8e keer de ISPO cursus prothesiologie. Vijfentwintig jaar geleden startten zij als twee jonge fysiotherapeuten in de Maartenskliniek in Nijmegen. Al snel waren zij het erover eens: ze misten een ongelooflijke hoeveelheid informatie, waar het ging om prothesiologie. Ze wilden op dat gebied een cursus volgen, maar die bleek niet te bestaan. Dat was voor hen voldoende reden om te kijken of zij zelf zo'n cursus konden ontwikkelen. Twee jaar deden ze over de ontwikkeling van de eerste cursus. De cursus mocht onder de vlag van ISPO georganiseerd worden en zo trokken Rein en Henny door het land om docenten te vinden bij hun programma-onderdelen.





Tijdens de cursus staat de prothesegebruiker centraal. Uit cliëntenbestanden van revalidatiecentra worden prothesegebruikers met een amputatie geselecteerd. Deze mensen fungeren als proefpersonen. 'Sommige prothesedragers zijn al jaren van de partij', aldus Hennie, 'en voelen zich gepasseerd als ze niet uitgenodigd worden. Dat geeft ook wel iets weer van de sfeer tijdens de lesdagen. Wij zijn nog niet van plan te stoppen, ook al zijn we inmiddels vijftwintig jaar verder!'

elkaar aan. Ook de communicatie met de patiënt en de psychische aspecten rondom amputatie en het leren lopen met een prothese komen uitgebreid aan de orde.

De cursus prothesiologie bestaat uit circa tien bijeenkomsten voor multidisciplinaire revalidatieteams. De cursus start met het bepalen van een juist protheseconcept voor een patiënt en behandelt het hele verdere traject: gipsen, aanmeten en passen van de prothese. De cursus wordt technisch ondersteund door VIGO. Theorie en praktijk wisselen elkaar af en vullen



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

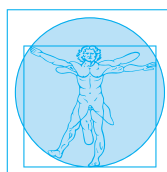
Résy Broekhoven onderging op 27-jarige leeftijd een bovenbeenamputatie vanwege kanker. Wij maakten voor haar een prothese die haar meer stabiliteit gaf en er tegelijkertijd voor zorgde dat haar rugklachten verminderden. Een prothese verstrekken is óók nadenken over de belasting van het gezonde deel van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

De Hoogstraat

Orthopedietechniek | 030 - 258 1811 | www.dehoogstraat.nl | oth@dehoogstraat.nl

De kracht van de aanpassing

VOOR ELKAAR



COLOFON

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

Hoofdredactie: Caroline van den Kommer en Astrid Kurvers

redactieledenblad@kortermaakrchtig.com

De redactie is nog op zoek naar een aantal vaste medewerkers voor dit blad!

Vormgeving: John de Vries, Vriedesign, Tiel

Druk: Grafisch Bedrijf Crezée

Fotografie: Coverfoto en Interview Jaap de Boer
Overige foto's: Hans Beelaerts van Blokland, Thea Bongers, Harry Dietz, Elze Dummer, Wilco van Dijen, Wiebe Heidema, Yvo Koekkoek, Marieke Paping, Richard Tummers,

Aanleveren kopij: De eerstvolgende uitgave van Kort & Krachtig! is 4 september 2014. Kopij kan tot 15 augustus 2014 worden aangeleverd bij: redactieledenblad@kortermaakrchtig.com

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

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

Lid worden?

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

Lidmaatschap van een patiëntenvereniging wordt door de meeste ziektekostenverzekeraars vergoed via het aanvullend pakket. Vraag er naar bij uw zorgverzekeraar.

Aanmelding lidmaatschap!

Stuur een mail met uw volledige adres- en telefoonnummers, geboortedatum en e-mailadres naar: leden@kortermaakrchtig.com of stuur uw gegevens per post op naar: Kort & Krachtig!, p/a Postbus 85238, 3508 AE Utrecht. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: www.kortermaakrchtig.com.

Donateur worden?

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

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



Aangenaam
op de huid.
Modern
in kleur en
design.

De nieuwe prothesen
liner van medi – voor
optimale bescherming
van uw huid.

Ervaar de nieuwe medi liner.
U zult aangenaam verrast zijn.

ottobock.

Quality for life

C-Leg[®] en Genium

Micro-processor gestuurde protheseknieën

▶ **Dit is toch ook wat u wilt?**

Veiligheid, comfort en gebruik tijdens dagelijkse activiteiten.
De allerbeste oplossing om u te voorzien in uw behoeften.

▶ **Aanvragen bij uw zorgverzekeraar?**

Neem contact op met uw instrumentmaker of
via info.benelux@ottobock.com

▶ **Onbegrensde mogelijkheden**

De nieuwste versie van de Genium is zelfs waterdicht!
Check de Genium X3 via de Otto Bock Benelux Facebook pagina
of via Myottobock op Youtube.

