

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 6 | nr. 23 | september 2019

Eerste stap op sportblade

Klachtenprocedure

VGW-Skireizen

Yuna &

Keetje

**'Just keep
going on'**



Voor elkaar!

Save the date



Feestelijke
openingsweek
van 21 tot en
met 25 oktober!
Komt u ook?

- + Laat een loopanalyse maken
- + Bekijk videobeelden van uw looppatroon
- + Vraag advies
- + Stap op de loopband
- + Neem deel aan een looptraining van onze beweegcoach
- + En als u tijd over heeft, neem dan plaats op de schommel, of boven bij de haard met een hapje en een drankje!

Geeft u ons even door op welke datum u wilt komen? Dan zorgen wij ervoor dat we voldoende tijd voor u hebben!

M c.v.d.kommer@dehoogstraat.nl
T 030 258 1811

Langsom 18 | 1066 EW Amsterdam | 030 258 1811 | www.protec.amsterdam

Protec is het beenprothese-expertisecentrum in Amsterdam en is onderdeel van De Hoogstraat Orthopedietechniek.



INHOUD!



14 **KRACHTIG!**

VGW-Skireizen

INTERVIEW! 20

Keetje en Yuna



28 **KINDEREN!**

Buitenbeentjes-dag

PRODUCTEN 30

Liners



VAN DE REDACTIE!

Beste lezer,

De zomer zit er bijna weer op. Heeft u al zin in de vallende blaadjes? Hier is alvast het eerste - op uw deurmat - vallende blad. Vol met leuk nieuws en goed leesbare wetenschappelijke artikelen!

In dit nummer vindt u een interview met Keetje en Yuna, twee stoere meiden die vertellen over hun leven met een amputatie / omkeerplastiek en hun vriendschap die ontstond tijdens een zeilweekend van Op een ander been gezet.

In de rubriek Wetenschap dit keer een artikel over chirurgische technieken bij beenamputaties en een artikel over de keuze voor de juiste prothesehand. Coline Ariëns vertelt in de rubriek Producten meer over verschillende liners.

En wat staat er in dit nummer veel sportief nieuws! Marlène is nog steeds op weg naar Tokio en vertelt daarover. Michael Hendriks laat zijn sportieve inslag zien in een artikel over paraklimmen, we verslaan de running clinics van Otto Bock, Diede de Groot vertelt over rolstoeltennis en Nadine Donders en Rési Broekhoven laten u kennismaken met de skireizen van de VGW.

Ramon Gijsen en Rob Duijzentkunst stellen zich als nieuwe bestuursleden voor en u vindt natuurlijk weer de gezellige en leerzame columns van Corry, Jan, Veronique en Hanneke in dit magazine. En dit alles wordt ook nog eens gecombineerd met een flinke hoeveelheid verenigingsnieuws. Wij denken dat dit prachtige 'herfstblad' de herfst een leuke kleur geeft!

HARRY DIETZ EN CAROLINE VAN DEN KOMMER

EN VERDER:

- 4 Voorwoord Siebe Doop/ Kort
- 5 Contact / Column Hanneke Mooij
- 6 Rondom armen / De zorg rond handprothesen kan doelmatiger
- 9 Uit de praktijk
- 10 Verenigingsnieuws
- 13 Sport / Klimmen / Paralympische talentdag
- 17 Verenigingsnieuws / Boottochten
- 19 Rechten / Kort

- 25 Verenigingsnieuws
- 27 Sport / Marlène op weg naar Tokio, deel 11 / Diede de Groot
- 29 Column Veronique Gorter
- 32 Sport / Eerste stap op sportblade
- 33 Klachtenprocedure
- 34 Wetenschap / Chirurgische technieken
- 36 Verenigingsnieuws
- 37 Lotgenotencontact

Na de zomer ...



...barsten alle activiteiten weer los. Zo gaat dat ieder jaar. Maar de bestuursleden en de andere vrijwilligers van KorterMaarKrachtig hebben de afgelopen maanden niet stil gezeten. We hebben allerlei achterstallig administratief onderhoud gepleegd, we stelden dit mooie magazine samen en we zijn druk geweest met de voorbereidingen van de inlooptdagen en prothesegebruikersdagen die in het najaar worden georganiseerd.

Hopelijk hebt u genoten van de zomer, hetzij thuis hetzij in verre oorden. Wij kijken met veel plezier terug op een goed bezochte KMK-ledendag in DierenPark Amersfoort. De deelnemers waren daar unaniem lovend over, zowel wat betreft de locatie als het programma. De ledenvergadering was levendig, de lezingen waren informatief en de stands van LothFabenim, Kybun-schoenen, De Hoogstraat Orthopedietechniek en het UMCG werden goed bezocht. En het bezoek aan de dierentuin was zeker de moeite waard.

Op het moment dat ik dit schrijf is er iets in het nieuws dat past bij onze vereniging: een mevrouw die twee handen getransplanteerd krijgt. Dat was in het recente verleden nog een onrealistische fantasie. Nu is dat werkelijkheid geworden. De ontwikkelingen in de wetenschap en de techniek gaan super snel en zijn heel boeiend om te blijven volgen.

Als laatste wil ik de enquête onder uw aandacht brengen die in het najaar op de website van onze vereniging geplaatst wordt. Via deze vragenlijst willen wij graag van u weten wat goed en wat niet goed gaat bij de verstrekking van prothesen. Die informatie kunnen wij gebruiken bij onze contacten met zorgverzekeraars, artsen, therapeuten, instrumentmakers en beleidsmakers. Zodat de protheseverstrekking in de toekomst (nog) beter gaat functioneren!

Rest mij u veel leesplezier en een mooi (verenigings)najaar te wensen.

SIEBE DOOP
PENNINGMEESTER KORTERMAARKRACHTIG

'Wij kijken met plezier terug op de KMK-ledendag.'

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

Rick Brink gekozen tot minister van gehandicaptenzaken



Rick Brink (33) is op 17 juni tijdens een live-uitzending van KRO-NCRV verkozen tot officiële minister van Gehandicaptenzaken. Brink werd door een jury gekozen uit zes kandidaten. Hij komt een jaar lang betaald in dienst bij de omroep KRO-NCRV en krijgt een team ter ondersteuning. De omroep gaat het thema dit jaar ook in diverse programma's op radio en televisie integreren. Brink komt uit Hardenberg (Overijssel) en is daar gemeenteraadslid voor het CDA. Hij wil zich vooral gaan inzetten voor kinderen.

Shapes: boeiende film over de toekomst van 3D-geprinte prothesen

Vijf studenten 'Communicatie & Multimedia Design' aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen hebben een video gemaakt over het leven met een prothese en de toekomst van 3D-geprinte prothesen. De film duurt 22 minuten en is te bekijken via YouTube. Er zijn interviews gemaakt met Frank Jol, Peter Koburg, Robin van Damme en een aantal printprofessionals.



Contact!

Postadres:
KorterMaarKrachtig
Brinkstraat 133-8
7512 EC Enschede



Bestuur

Voorzitter: [Vacature](#)
Het voorzitterschap wordt op dit moment waargenomen door Sepholine Loman
voorzitter@kortermaakrchtig.com

Penningmeester: [Siebe Doop](#)
penningmeester@kortermaakrchtig.com

Secretaris: [Martin Zandt](#)
secretaris@kortermaakrchtig.com

Bestuursleden algemeen

[Sepholine Loman](#)
bestuurslid1@kortermaakrchtig.com

[Nadine Donders](#)
bestuurslid2@kortermaakrchtig.com

[Ramon Gijzen](#) (namens de werkgroep 'Op een ander been gezet')
bestuurslid3@kortermaakrchtig.com

[Rob Smit Duijzentkunst](#)
bestuurslid4@kortermaakrchtig.com

Regiocoördinatoren

Regio Oost (Overijssel, Gelderland)
[Ronald Gerrits](#)
rcoost@kortermaakrchtig.com / 06 5069 6369

Provincie Noord-Holland
[Marcel Zonjee](#)
rcnoordholland@kortermaakrchtig.com / 06 4150 1353

Provincie Zuid-Holland
[Jacqueline van Brakel](#) (tijdelijk)
vanbrakelsjaak@gmail.com / 06 1365 7876

Provincie Flevoland
[Henk Ceron](#)
rcflevoland@kortermaakrchtig.com / 06 2206 2760

Provincie Utrecht
[Jan Zeddeman](#)
rcutrecht@kortermaakrchtig.com / 06 5154 9297

Er zijn op dit moment vacatures voor regiocoördinatoren in de provincies Groningen, Friesland, Drenthe, Zeeland, Noord-Brabant en Limburg

Ervaringsdeskundige coaches

[Rob Smit Duijzentkunst](#)
rr.smitd@planet.nl / 06 2056 7001

[Elise Adriaanse](#)
rielse@telfort.nl / 06 2164 1456 / www.rielse.nl

Ledenadministratie

leden@kortermaakrchtig.com

Verzendhuis KMK (brochures, folders, magazines)

[Mary Hellings](#)
06 1377 6238 / folders@kortermaakrchtig.com

Website, Facebook en forum

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

Redactie 'Kort&Krachtig!'

[Caroline van den Kommer](#) en [Harry Dietz](#)
redactie@kortermaakrchtig.com

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

COLUMN!

Helaas voor Klaas

Al een aantal weken hadden we gezellig digitaal gebabbeld via één van de vele datingsites. Dus werd het wel tijd voor een 'live' ontmoeting op een terras. Vanwege de extreme hitte die ons land teisterde die dag, stuurde ik mijn date (we noemen hem voor het gemak Klaas) het bericht dat ik zonder prothese zou verschijnen. 'Waar heb jij een prothese voor nodig', vroeg hij nog. In eerste instantie dacht ik dat hij een heel positieve opmerking maakte maar voor de zekerheid vermeldde ik 'Nou...ik mis een been, weet je wel.' Dat was tenslotte zeer goed zichtbaar op de foto's die bij mijn profiel stonden. Eénbenig. Met prothese stoer aan het fitnessen. In jurkje met mooie cover om de prothese. Kon niet missen dacht ik zo! Maar nee, hij had het niet gezien gaf hij toe. 'Geen probleem hoor! Tot vanavond. Ik denk ècht dat wij elkaar héél veel te vertellen hebben, weet eigenlijk wel zeker dat het goed zal klikken tussen ons!, schreef hij wel héél enthousiast terug'.



*'Waar heb jij
een prothese*

*voor nodig,
vroeg hij nog.'*

Enigszins verwonderd en met een vaag 'vraagteken-gevoel' (waarom was hij zó enthousiast en overtuigd van een klik?) toog ik aldus overduidelijk éénbenig in rode zomerjurk met gestifte lippen en de nageltjes gevild naar het terras. Gelijktijdig aangekomen met Klaas die mij gek genoeg direct herkende, klaagden we als ware Hollanders over de hitte terwijl we wat dronken. Ik gok dat we zo'n 130 minuten op het terras hebben gezeten, waarvan Klaas ongeveer 120 minuten continue aan het woord was. En dat alleen maar doordat ik had gevraagd 'Wat voor werk doe je?' Het antwoord omvatte zijn complete curriculum vitae, inclusief stageplekken. En ergens midden in zijn relaas kwam ook de aap uit de mouw: tijdens zijn baan als timmerman kwam hij ooit op een ongelukkige manier in aanraking met een freesmachine waardoor hij twee vingers kwijtraakte. Dat was voor hem kennelijk dé bindende factor met zijn éénbenige date. Daar dacht zijn date echter heel anders over. Helaas voor Klaas!

HANNEKE MOOIJ

De zorg rond handprothesen kan doelmatiger

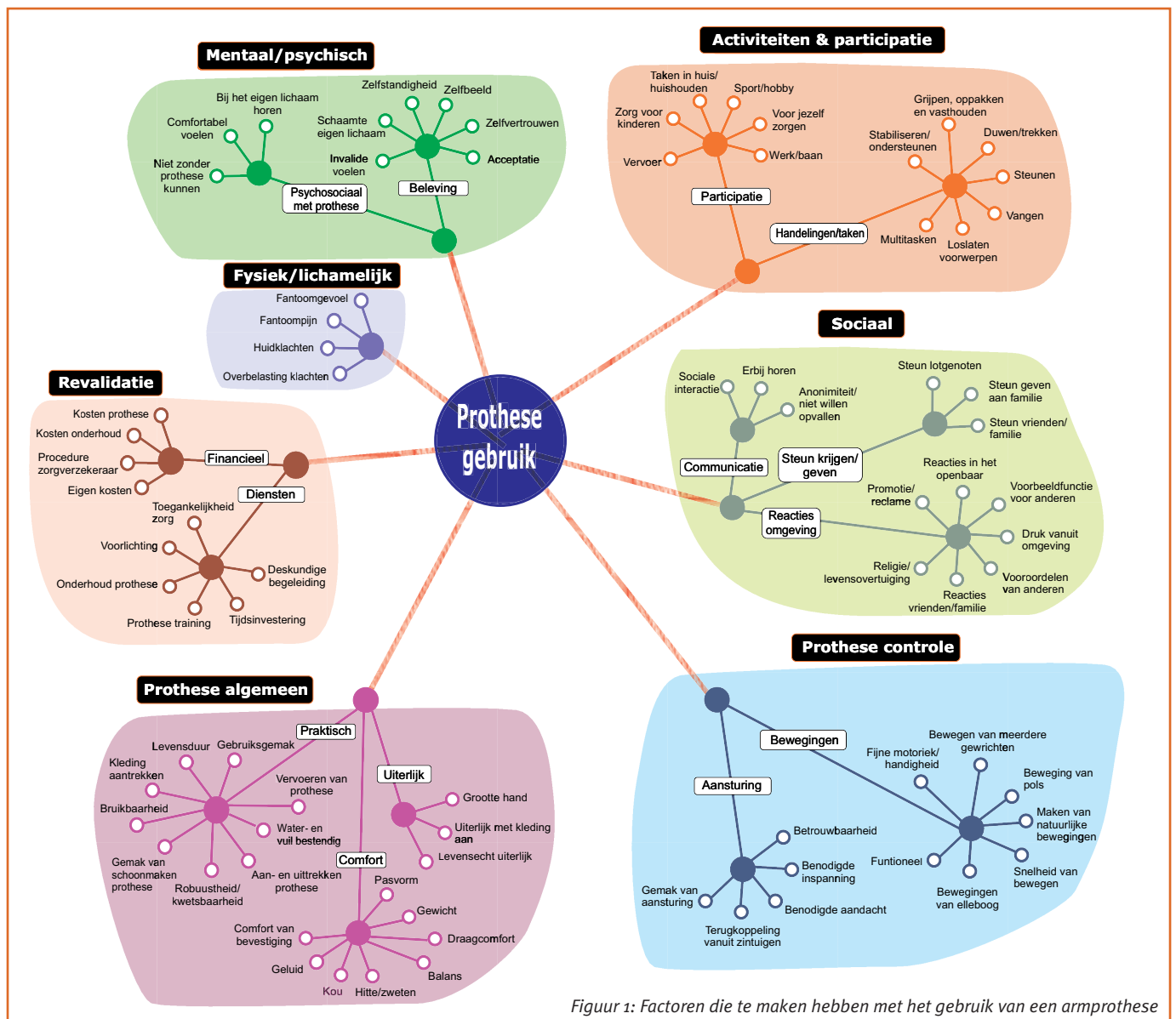
Eind vorig jaar is het onderzoek 'De zorg rondom handprothesen kan doelmatiger' van start gegaan. De kosten van de zorg rondom handprothesen zijn het afgelopen decennium fors gestegen. Dat heeft onder meer te maken met de introductie van de zogenoemde bionische prothesehanden. Dit zijn prothesehanden waarvan de duim en vingers afzonderlijk kunnen bewegen. In de praktijk

merken behandelaars dat de bionische handen functionele voordelen hebben, maar dat er ook nadelen aan deze handen kleven: ze zijn kwetsbaar en door de complexe aansturing worden de vele functies niet altijd optimaal benut. Het is bekend dat tot wel 35% van de armprothesen in de kast belandt. Des te belangrijker is het om de keuze voor een prothese af te stemmen op de reële

behoeften en wensen van de individuele gebruiker. Echter, hierover zijn revalidatieteams niet altijd genoeg geïnformeerd. Hierdoor kan het soms lastig zijn de gebruiker te overtuigen dat 'duurder' niet altijd 'beter' is.

Doel(en) van het onderzoek

Het doel van het onderzoek 'De zorg rondom handprothesen kan doelmatiger'



Figuur 1: Factoren die te maken hebben met het gebruik van een armprothese

hesen

is om de kosten, de functionaliteit en effectiviteit van de bionische en standaard handprothese te vergelijken. Het tweede doel is om de integrale zorg rondom het hulpmiddel handprothesen te evalueren. Met de opgedane kennis uit dit onderzoek wordt uiteindelijk voor prothesegebruikers een online instrument, een zogenaamde Keuzehulp, ontwikkeld. Een Keuzehulp is bedoeld om de kenmerken van een prothese te koppelen aan de kenmerken, wensen en verwachtingen van de prothesegebruiker. Op die manier wordt geprobeerd om de juiste prothese aan de juiste patiënt te verstrekken.

Literatuuronderzoek en groepsinterviews

Op dit moment zijn we bezig met de vragen: Wat vinden mensen met een armamputatie of aangeboren korte arm belangrijk aan hun prothese? Of indien geen prothese gebruikt wordt, welke factoren maken dat zij geen prothese gebruiken? Om hier antwoord op te krijgen hebben we literatuuronderzoek gedaan en focusgroepen (ook wel groepsinterviews) georganiseerd met mensen die een armamputatie of aangeboren korte arm hebben. In totaal werden, in de literatuur en focusgroepen tezamen, meer dan 70 factoren geopperd die belangrijk zijn bij prothesegebruik. Voorbeelden hiervan zijn: het uiterlijk van de prothese, comfort, betrouwbaarheid, lichaamstaal, het (niet) willen opvallen en het gebruik van de prothese voor specifieke activiteiten.

Overzicht

Van alle factoren die geopperd zijn en belangrijk kunnen zijn bij prothesegebruik, hebben we een overzicht gemaakt (zie figuur 1). Dit overzicht wordt binnenkort verstuurd naar zoveel



Bijeenkomst over beroepskeuze, solliciteren en werken met een arm- of handamputatie

Als je een arm- of handamputatie hebt, dan heb je daar zelf al allerlei oplossingen voor gevonden en zie je vast nog maar weinig problemen. Maar wanneer je een opleiding en beroep gaat kiezen, blijkt dat veel mensen vooral naar de (vermeende) beperkingen kijken, in plaats van wat je allemaal kunt en wat je talenten zijn. Je kunt natuurlijk veel meer dan zij denken.

Hoe word je later wat je het liefst wilt worden? En kun je later werken waar je het liefst wilt werken? Deze vragen staan centraal in de bijeenkomst die de Hand-Arm Werkgroep van de afdeling Kinderrevalidatie van de Sint Maartenskliniek organiseert op **donderdag 10 oktober, tussen 19.00 - 21.00 uur**, voor jongeren met een (gedeeltelijke) amputatie aan de hand/arm en hun ouders. We verwelkomen ook graag volwassenen om hun ervaringen te delen van toen (beroepskeuze) en nu (solliciteren en werken). Iedereen die vragen heeft rond dit onderwerp, of juist ervaringen wil delen is welkom.

De avond start met enkele inspirerende ervaringsverhalen, waarna er alle tijd en ruimte is om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Binnenkort volgt meer informatie over het programma.

Wil je je nu al aanmelden voor deze bijeenkomst? Of blijf je graag op de hoogte, of heb je een vraag? Laat het weten aan de Sint Maartenskliniek via www.maartenskliniek.nl/nieuws/.

mogelijk mensen met een armamputatie of aangeboren korte arm. Hen wordt gevraagd om de belangrijkste tien factoren uit dit overzicht te selecteren. De factoren die gemiddeld het meest belangrijk worden bevonden, gebruiken we om een meetinstrument te maken waarmee we de 'gebruikswaarde' van handprothesen kunnen bepalen. Dit is nodig om de kosten-efficiëntie te kunnen berekenen, maar de informatie

wordt ook gebruikt om te zijner tijd de Keuzehulp vorm te geven. Wij hopen dat alle mensen met een armamputatie of aangeboren korte arm mee gaan doen aan dit project, zodat er een goede Keuzehulp ontstaat die van waarde is voor prothesegebruiker en therapeut bij de keuze voor een eerste prothese of bij vervanging van de huidige prothese.

NIENKE KERVER, ONDERZOEKER UMCG;
CORY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG



Doe mee aan de 4 Mijl van Groningen

Op zondag 13 oktober 2019 vindt voor de 33e keer de 4 Mijl van Groningen plaats. Aan dit grootste hardloopevenement van het Noorden doet dit jaar voor het eerst een groep van prothese- en ortheselopers mee.

Laat jij je samen met onze ambassadeur Reitze Bok en andere lopers die gebruikmaken van een orthese of prothese ook toejuichen? Je hoeft geen klant te zijn bij OIM Orthopedie om mee te doen. Het aantal plaatsen is beperkt, dus geef je snel op.

Kijk voor meer informatie op www.oim.nl/4mijlteam en schrijf je direct in!





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.

Nieuw!

Het Myoplus-systeem is op de markt gebracht. Waarschijnlijk zal dit de meesten van u niet veel zeggen, daarom wil ik er hier graag aandacht aan besteden. Het Myoplus-systeem is een nieuwe manier van aansturing van myo-elektrische prothesen. Het is gebaseerd op patroonherkenning, waarbij gebruik gemaakt wordt van meerdere elektroden die 'patronen' van de aanspanning van meerdere spieren in de stomp kunnen opvangen. Ieder patroon weerspiegelt een bepaalde greep of beweging van de prothese, zoals een sleutelgreep, pincetgreep of de rotatie van de pols. Om patronen door de computer te laten herkennen, moet de computer getraind worden. Ook moet de gebruiker zonder computer trainen, want een trainingsperiode van drie tot zes maanden is nodig om het systeem echt goed te leren kennen en optimaal te kunnen gebruiken.

Het voordeel van patroonherkenning is dat de aansturing intuïtiever gaat, omdat spieren gebruikt worden voor de beweging waarvoor ze gemaakt zijn. Mensen met een amputatie die een fantoomhand ervaren en deze kunnen openen, sluiten of draaien, kunnen patroonherkenning het meest gemakkelijk leren. Voor mensen met een aangeboren korte arm, die over het algemeen geen fantoomhand ervaren, is patroonherkenning wat moeilijker aan te leren, maar zeker niet onmogelijk. Een nadeel van patroonherkenning is dat het soms niet lukt om patronen te maken die goed van elkaar te onderscheiden zijn. Als patronen 'door elkaar heen gaan', dan weet de computer niet welke greep de gebruiker wil maken. Dit kan tot foute grepen leiden. Oplossingen hiervoor zijn er wel, maar die maken de aansturing minder intuïtief.

Tot nu toe was er slechts één firma die een patroonherkennings-systeem verkocht, alleen in de USA. Het Myoplus-systeem is sinds enkele maanden in Europa beschikbaar. Revalidatieteams in Nederland gaan getraind worden om het systeem toe te passen. U als gebruiker kunt vervolgens kennismaken met dit nieuwe systeem. Het Myoplus-systeem kan voorlopig alleen gebruikt worden door mensen met een onderarmprothese met een Bionic hand, een Variplus speed hand of een elektrische Greifer. Het is een innovatie die zeker aandacht verdient van gebruikers van myo-elektrische prothesen. Maar zoals bij alle nieuwe dingen weten we pas na uitgebreid gebruik of het een toegevoegde waarde heeft of niet. We zullen zien!



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.

Snijzaal

Kortgeleden vond de tiende 'snijzaal-cursus' in het UMCG plaats. Tijdens deze jaarlijkse tweedaagse cursus komen vier artsen in opleiding tot chirurg, vier artsen in opleiding tot orthopedisch chirurg en vier artsen in opleiding tot revalidatiearts bijeen. Dit is een zeer succesvolle cursus waarbij een afwisselend programma wordt aangeboden van theorie, ethiek en 'opereren'. Tijdens het samen opereren (aan iedere tafel staat een assistent chirurgie, orthopedie en revalidatiegeneeskunde) wordt er geïnfuseerd; van teenamputatie tot bovenbeenamputatie. Voor- en nadelen van technieken worden besproken (zie ook verder op de pagina Wetenschap).

Tijdens de cursus werd ook een workshop aangeboden, waarin drie mensen aanwezig waren (met een bovenbeenamputatie, onderbeenamputatie en een persoon met een knie-exarticulatie) om vragen te beantwoorden. Hier ontstond een boeiende interactie. Een anesthesioloog sprak over de pijnbehandeling voor en na de operatie. De orthopedisch instrumentmaker en schoenmaker kregen voornamelijk vanuit de snijdende specialisten een spervuur aan vragen te beantwoorden. De chirurgen in opleiding zagen en voelden allerlei soorten prothesen en schoenen die ze eigenlijk nooit zien.'

Deze cursus wordt een van de parels van de opleiding genoemd. De focus in de cursus ligt op het leren: hoe en waarom te amputeren? Maar ook op het multidisciplinair samenwerken, het naar elkaar luisteren en het leren voeren van waarderende dialogen. Na deze dagen hebben de verschillende specialisten in opleiding meer waardering voor elkaar gekregen en kennis opgedaan voor deze voor u belangrijke operatie. Als docent hoop ik dat een en ander beklift en dat toekomstige patiënten nog beter begrepen, begeleid en geopereerd worden.

'De chirurgen in opleiding zagen en voelden allerlei soorten prothesen en schoenen die ze eigenlijk nooit zien.'

VERENIGINGSNIEUWS!

De KMK-Ledendag: een leuke en leerzame dag!

Ervan uitgaande, dat een vereniging die zo'n mooi en informatief ledenblad elk kwartaal in de brievenbus gooit ook een goede ledendag kan organiseren, hebben mijn vrouw en ik (na rechter-onderbeenamputatie prothese-dragend) gehoor gegeven aan de uitnodiging deel te nemen aan de ledendag op 25 mei dit jaar, in Dierenpark Amersfoort.

Bij de ingang van het park werden wij welkom geheten door een vriendelijke KMK-medewerker die ons in het busje hielp dat ons naar de vergaderruimte in het park bracht. Daar werden wij persoonlijk welkom geheten met een heerlijk kopje koffie.

Voor het begin van de vergadering werden de begeleiders uitgenodigd deel te nemen aan een rondleiding door het dierenpark. Dit initiatief werd door de betrokkenen zeer op prijs gesteld.

Tijdens de vergadering werd een duidelijk overzicht gegeven van het wel en wee van de vereniging. Met bewondering heb ik kennisgenomen van de vele activiteiten die door het bestuur en alle vrijwilligers worden verricht. Dankzij de verschillende subsidies en donaties verkeert de KMK in een gezonde financiële situatie. Dat maakt het mogelijk nuttige contacten te onderhouden o.a. met onderzoekinstellingen, universiteiten, zorgaanbieders, leveranciers en anderen. Jammer was het om te moeten horen, dat van de 900 KMK leden, 300 hun contributie nog niet hebben betaald.

Na de vergadering werden wij getrakteerd op een heerlijke lunch. Er was ook gelegenheid met de aanwezige standhou-



ders contacten te leggen. Dat heb ik gedaan met de Hoogstraat Orthopedietechniek en Kybun Solutions B.V. In beide gevallen was dat zeer nuttig.

Van het dierenpark hebben wij helaas weinig gezien. Daar waren wij te moe voor.

Al met al een heel leuke en leerzame dag en dat ook nog 'allemaal gratis voor niks'!!!

JAN STADELMAIER



Eerste informatiemiddag bij Beatrixoord

Donderdag 27 juni vond het eerste inloophmoment in Beatrixoord in Haren plaats voor mensen met een amputatie en hun familieleden. Johanna Voornhout en Angelina Windsant, twee enthousiaste ervaringsdeskundigen, hebben deze middag tot een succes gemaakt door de revalidanten te woord te staan en te vertellen over KorterMaarKrachtig. Ook werden protheses van elkaar bekeken en vergeleken. Het was nog niet zo druk maar de volgende inloophmiddag op maandag 9 september zullen er vast en zeker weer een paar mensen meer aanwezig zijn!

Beenprothesedag Vogellanden: interactief en waardevol

Op zaterdag 22 juni waren ruim 50 mensen aanwezig bij de achtste Beenprothese-Info-Demo-Doe-Dag in Vogellanden.

De aanwezigen, bestaande uit prothesedragers, familieleden en zorgprofessionals, kregen een gevarieerd programma voorgeschoteld. Er werden zes onderwerpen besproken: stompverzorging, goede schoenvoorziening bij prothesedragers, prothesetechniek, aandachtspunten wanneer je met een prothese op reis gaat, valincidentie/valpreventie en de rol van de 'nazorgcoach' (een nieuwe functie binnen Vogellanden).



Tijdens en na de presentaties was er veel interactie. De onderwerpen sloten aan bij de behoefte aan informatie die de bezoekers actief kwamen halen. Er volgden goede gesprekken na iedere voordracht. Hieruit kunnen we concluderen dat het een hele waardevolle en geslaagde bijeenkomst was. KorterMaarKrachtig was uiteraard aanwezig met een uitgebreide informatiestand.

Extra handen gezocht!

Zonder vrijwilligers kan KorterMaarKrachtig niet bestaan. We zijn dan ook erg blij met de vrijwilligers die we hebben! En we kunnen altijd nieuwe mensen gebruiken.

Op dit moment is er behoefte aan de volgende vrijwilligers:

- ▶ Nieuwe bestuursleden. Contact: Sapholine Loman, voorzitter@kortermaarkrchtig.com
- ▶ Nieuwe regiocoördinatoren voor de provincies Groningen, Friesland, Drenthe, Zeeland, Noord-Brabant en Limburg. Contact: Sapholine Loman, voorzitter@kortermaarkrchtig.com
- ▶ Vrijwilligers/KMK-vertegenwoordigers die hand- en spandiensten verrichten voor onze regiocoördinatoren. Bijvoorbeeld samen in een stand van KMK staan in een revalidatiecentrum en informatie geven aan mensen die kort geleden een amputatie hebben ondergaan. Contact: Nadine Donders, bestuurslid2@kortermaarkrchtig.com
- ▶ KMK-leden die willen meedenken met het werven van nieuwe leden en nieuwe manieren om de financiële positie van KMK te versterken. Contact: Siebe Doop, penningmeester@kortermaarkrchtig.com

Agenda

N.B. Tijdens de inloopochtenden en informatie-avonden 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 9 september 2019

Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig in de St. Maartenskliniek van 12:00 tot 14:00 uur
Locatie Nijmegen in de ruimte voor de sporthal (route 089). Aanmelden bij a.vandenberg@maartenskliniek.nl

Maandag 9 september 2019

Inloopmiddag bij Beatrixoord, Haren van 13:30 tot 15:30 uur. Locatie: Wachtruimte C1-gang.

Zaterdag 14 september 2019

Boottocht voor leden van KMK vanuit Puttershoek naar het Haringvliet. Zie pagina 17

Donderdag 19 september 2019

Inloopmoment bij Vogellanden, Zwolle van 15:00 tot 17:00 uur. Locatie: Centrale Hal, Hyacinthstraat 66a, Zwolle. Zie pagina 25

Zaterdag 28 september 2019

Boottocht voor leden van KMK uit de regio Noord (Groningen, Friesland, Drenthe). Zie pagina 17

Zondag 29 september 2019

BuitenBeentjes-Dag. Zie pagina 28

Dinsdag 8 oktober 2019

Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig bij Rijndam Revalidatie van 13:00 tot 15:00 uur.
Westersingel 300, Rotterdam (in de fysioruimte)

Donderdag 24 oktober 2019

Inloopochtend van KorterMaarKrachtig bij Revalidatiehotel Laurens Intermezzo van 10:00 tot 12:00 uur Groene Plein, Motorstraat 110, Rotterdam-Zuid (centrale hal boven)

Zaterdag 26 oktober 2019

Prothesegebruikersdag bij Heckert & Van Lierop, Eindhoven. Zie pagina 25

Maandag 25 november 2019

Inloopmiddag van KorterMaarKrachtig in de St. Maartenskliniek van 12:00 tot 14:00 uur
Locatie Nijmegen in de ruimte voor de sporthal (route 089). Aanmelden bij a.vandenberg@maartenskliniek.nl

13 - 16 mei 2020

Supportbeurs Utrecht

Zaterdag 16 mei 2020

Ledendag en Algemene Ledenvergadering van KorterMaarKrachtig

Zet deze datum vast in uw smartphone of tablet!

AllPro van *Fillauer*®

LEEF ALS EEN PRO

Deze dynamische all-round voet is geschikt voor zowel dagelijkse activiteiten als ook voor sport activiteiten, u hoeft niet te wisselen van prothese!

Past zich aan elk terrein aan • Multi-axiale functies • Hoge energieruggave



Neem contact met ons op en ontdek de volledig vernieuwde Fillauer foot range



Ortho Europe® BV | Hoofdveste 30, 3992 DG Houten, Nederland | +31 (0)30 634 1681
info@ortho-europe.nl | orders@ortho-europe.nl | www.ortho-europe.nl

Klimmen met een beperking kan onbeperkt!

Afgelopen 8 mei was het zover: bij Klimmuur Mountain Network Nieuwegein werd voor het eerst een open training georganiseerd, samen met het Nederlands team paraklimmen van de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV).

De Nederlandse selectie paraklimmen bestaat op dit moment uit zeven leden, die allemaal verschillende beperkingen hebben. Ondanks de diverse beperkingen blijkt het toch heel goed mogelijk te zijn om de klimsport op hoog niveau te beoefenen.

KMK-lid Michael Hendriks had via het forum en de website van KorterMaarKrachtig bekend gemaakt dat deze training er aan kwam en dus was er ook een aantal KMK-leden dat zich had aangemeld. Ook via andere kanalen waren mensen met een beperking benaderd. Er waren bijvoorbeeld ook mensen met een visuele beperking van de partij.



Foto: Sylvie van Sloten

Het doel was om samen met het team op een laagdrempelige manier in een veilige omgeving kennis te maken met de klimsport. Na de gezamenlijke warming up ging de groep de klimwand in. Iedereen heeft super zijn best gedaan en had zichtbaar plezier bij het overwinnen van de diverse uitdagingen van het klimmen. Na de training werd er een heerlijk diner geserveerd en konden we onder het genot van een hapje en een drankje ervaringen uitwisselen.

De NKBV organiseert twee keer per jaar een open training, dus heb je deze gemist en/of wil je nog een keer meedoen, houd de site van KMK dan goed in de gaten, want daar zal de volgende training weer op worden aangekondigd. De plannen voor september 2019 worden op dit moment gesmeed. Heb je in de tussentijd een vraag over klimmen met een beperking, dan kun je contact opnemen met de afdeling paraklimmen van de NKBV via paraklimmen@nkbv.nl.

MICHAEL HENDRIKS

Paralympische talentdag, 20 oktober op Papendal

Op zondag 20 oktober 2019 organiseert NOC*NSF in samenwerking met veertien sportbonden voor de 11e keer de TeamNL Paralympische Talentdag op sportcentrum Papendal in Arnhem. Sinds 2009 hebben meer dan 400 sporters met een beperking deelgenomen aan de NOC*NSF Paralympische Talentdag. Hiervan zijn meer dan 35 sporters nog actief in programma's van de sportbond. Maar liefst zestien van deze sporters hebben deelgenomen aan de Paralympische Spelen in Rio waarvan er vijf een medaille hebben behaald, een prachtig resultaat!

Tijdens deze dag beoordelen talent- en bondscoaches van verschillende sporten de potentie van de deelnemers. NOC*NSF en de sportbonden bieden de meest kansrijke sporters de mogelijkheid om direct in het programma van de nationale selectie opgenomen te worden. Als een langere weg nodig is, wordt gezorgd voor een goede trainingssituatie. En deze ingezette stijgende lijn willen we voortzetten. Voor de Para-

lympische Spelen van 2024 en 2028 zijn wij daarom op zoek naar nieuw talent!

Deelnemers tussen de 12 en 35 jaar met een lichamelijke/visuele beperking, die sportief zijn en ambities in de sport hebben, kunnen aan de talentdag deelnemen. De beperking kan variëren van het missen van drie vingers tot het hebben van een dwarslaesie. Voor specifiekere informatie zie paralympisch.nl/talentdag. Bekijk ook de Paralympische Sportwijzer, waarin de sporten en de classificeerbare handicaps worden benoemd.



KRACHTIG !

In deze rubriek benadrukken we de kracht van de prothesegebruiker. Want dat er veel wèl mogelijk is na een amputatie mag ook belicht worden.

Afgelopen januari vond, zoals ieder jaar, de winter-sportreis voor volwassenen plaats van de Vereniging van Gehandicapte Wintersporters. Nadine Donders en Résy Broekhoven, zelf al vele jaren bekend met deze reis, wilden wel eens weten wat de deelnemers aan deze reis had bewogen om te gaan skiën en/of snowboarden en wat het hen heeft gebracht. En zouden zij gaan zitskiën als het staand niet meer zou kunnen?

Vier mensen skieden al vóór hun amputatie. Voor hen speelden de risico's geen rol van betekenis. Het plezier stond voorop. Zeven mensen zijn gewoon begonnen met skiën omdat het ze heel leuk leek: lekker buiten zijn, bij je vriendengroep horen, een uitdaging aangaan. Sommigen waren doorgestroomd na een week 'Winterkolder' van de Stichting Kinderoncologische Vakantiekampen.

Lees verder op pagina 16 ▶



Wintersporten

Tien jaar op wintersport met de VGW

Na het lezen van een wervingsartikel op de website van 'KorterMaarKrachtig' in 2007 ben ik toch maar eens gaan deelnemen aan de ski-clinic van de VGW (de Vereniging van Gehandicapte Wintersporters) op de skibaan in Zoetermeer. Ik was benieuwd of een reis met 'lotgenoten' me zou aanspreken. In al de jaren dat ik een beenprothese draag (onderbeen-amputatie rechts, als gevolg van een verkeersongeluk op tweejarige leeftijd) had ik eigenlijk nauwelijks contact gehad met andere 'handy's'. En zo'n reis: ik was bang dat het er allemaal wat gezapig aan toe zou gaan.

Afijn, ik was dus aangenaam verrast dat de VGW een club bleek te zijn van echte bikkels. Geen

flauwekul, snoeihard werken, uitgaan van de vele mogelijkheden die je hebt, ondanks je beperking. En veel lachen met elkaar. Sinds die inspirerende clinic zijn mijn vriend en ik nu al een keer of acht mee geweest met de 'staandenreis' van de VGW. Naast het strakke lesschema zijn er 's avonds veel leuke dingen te doen, zoals een muziekkavond (mijn favoriet), avondskiën, workshops en ook gewoon een spelletje doen met elkaar. Het is altijd weer een feest om een week ondergedompeld te zijn in de VGW-gekte.

Het leuke in mijn geval is wel dat ik een aantal varianten van het (staande) wintersportpakket in de loop der jaren heb kunnen uitproberen.



: waarom zou je dat doen?

Fanatiek skiën op 2 benen

Het eerste jaar, in Fügen, zijn we met de gevorderden-groep 'gewoon' op twee benen op pad gegaan. We dachten dat we al best goed konden skiën, maar we hebben toch onze grenzen verlegd, en de techniek verbeterd. Iedereen krijgt de hele week les. De docenten zijn gediplomeerd om mensen met een beperking les te geven, en dat merk je. Je loopt op zo'n reis ook tegen allerlei kleine en grotere dingen aan, zoals: Hoe zorg je ervoor dat die poot goed blijft vastzitten tijdens de bochten en bungelend aan de stoeltjeslift? En wat doe je met drukplekken aan je stomp? Heel fijn om tips en tricks uit te kunnen wisselen met de andere deelnemers.

Fanatiek skiën op 1 been

In de zomer van het jaar daarop heb ik mijn rechterknie lelijk gebroken, en het leek erop dat ik niet meer op twee benen zou kunnen skiën. Dat was een flinke tegenvaller, maar natuurlijk geen reden

om niet meer mee te gaan met de VGW! In overleg besloten we dat ik een 'eenbener' ging worden, en ik ging in het beginnersklasje. Geweldig, die ervaring om op één been de berg af te gaan, en je niet te hoeven bekommeren om die prothese, die toch, hoewel heel handig in het dagelijks leven, niet lichaamseigen is. Een hele rare gewaarwording. Het ging goed, en het jaar daarop werd ik gepromoveerd tot semi-gevorderd. Langere afdalingen, hier en daar een rode of zwarte piste. Ik was heel trots, maar ben toen ook wel tegen een grens aangelopen: Langdurig staan op één been geeft uiteraard eerder verzuring en aangezien ik in het dagelijks leven op twee benen loop, was de conditie in mijn been eigenlijk onvoldoende om dit volle dagen vol te houden. Ik heb nog nooit zoveel spierpijn gehad! Met bewondering keek ik naar collega-éénbeners die die conditie wel hadden en heel sierlijk die berg af 'dansten'.

'Heel fijn om tips en tricks uit te kunnen wisselen.'

Lees verder op pagina 16 ►



Wat het gebracht heeft?

Meer zelfvertrouwen, een vrij gevoel, het ervaren van snelheid, erbij horen, 'benen-praat', warm bad, je hoeft niets uit te leggen, je bent niet alleen met een beperking in de groep, je voelt je veilig, iedereen begrijpt elkaar, vriendschappen, onafhankelijk zijn, vrijheid, meer gemotiveerd om andere sporten te gaan doen, de gêne is verdwenen, stoer, sport die je met het gezin/familie/vrienden kunt doen, cool dat je bekijks hebt op de piste, enorme kick, stukje aanzien, goed voor de mind, lotgenotencontact, verder gekomen in het verwerkingsproces, grenzen verleggen, toppunt van revalidatie, mogen zijn wie je bent, daarvoor uit kunnen komen. Kortom: de week is als een boost en werkt door in het dagelijks leven gedurende het hele jaar.

Tegelijkertijd heeft het mensen die leefden 'alsof ze geen handicap hadden' opgeleverd dat ze zich zijn gaan verdiepen in het leven met één been, waardoor ze bijvoorbeeld krukken zijn gaan gebruiken, een parkeeronthefing aanvragen of andere hulpmiddelen zijn gaan gebruiken, die ze bij anderen hadden gezien.

Op de vraag of mensen zouden gaan zitskiën als staand niet meer zou kunnen, antwoordden zes mensen positief, drie mensen wisten het nog niet en twee zeiden resoluut 'never nooit'!

Voor alle deelnemers heeft het wintersporten een revaliderend karakter gehad. En dat doet het eigenlijk nog steeds! Dat is niet alleen bij wintersport zo. Ook andere sporten kunnen deze uitwerking hebben, zolang je gaat voor de sport en daarbij andere mensen met een handicap ontmoet. Sport is goed voor de geest en brengt je een stap verder. Doen dus! Meer informatie? Kijk op www.vgw-online.nl of stuur een e-mail naar nadine_donders@hotmail.com.

RÉSY BROEKHOVEN EN NADINE DONDERS

Fanatiek Snowboarden

Ik moest dus iets anders bedenken. Ik had het daaropvolgend jaar, we zaten inmiddels in Reith, mijn oog laten vallen op het snowboarden, dat leek me heel stoer! Dus ik startte weer in het beginners-klasje. Het mooie was dat ik weer op twee benen kon, ik zag het helemaal zitten. Het was geweldig leuk, een compleet andere discipline met heel andere bewegingen. Je voeten worden gefixeerd op je board, dus geen angst om mijn knie te verdraaien. De keerzijde hiervan was wel (in mijn geval): honderdduizend keer vallen op een dag! Maar ik was vastbesloten om het te leren, en dat lukte in het eerste jaar ook aardig. Het voelt geweldig om je ergens in vast te bijten, maar je kunt daar ook net iets te ver in gaan, heb ik na schade en schande ontdekt. Na een paar jaar snowboard-les zonder echt veel vooruitgang te boeken, heb ik het snowboard uiteindelijk, na de zoveelste pijnlijke valpartij, maar aan de wilgen gehangen. Mijn con-

*'ik kan
gewoon
genieten van
wat er wél
mogelijk is.'*

clusie: Het snowboarden is niet voor me weggelegd, en dat heeft niets te maken met mijn amputatie, maar gewoon met aanleg. Nou, misschien ook een beetje met de leeftijd...

Relaxed op twee benen skiën

De cirkel is rond: tien jaar en vele sportieve uitdagingen later ben ik weer terug bij hoe ik begon: skiën op twee benen! Het blijkt gelukkig toch nog te kunnen, al heb ik wel wat moeten inleveren vergeleken met tien jaar terug. Maar niet getreurd, ik kan gewoon genieten van wat er wél mogelijk is, en heb afgelopen januari in Maria Alm een super week gehad. Heerlijk die blauwe afdalingen! En 's avonds gewoon nog energie over hebben voor het mega-gezellige avondprogramma van de VGW. Geweldig! Doe mij volgend jaar maar weer dezelfde formule!

MIRJAM FITTERS

Boottochten in regio Zuid-Holland en regio Noord

Ook dit jaar organiseert KMK weer een aantal evenementen voor recreatief lotgenotencontact. In september worden twee boottochten georganiseerd voor KMK-leden.



Puttershoek

Op zaterdag 14 september a.s. wordt een prachtige boottocht georganiseerd vanuit Puttershoek. Dit jaar varen we uit met zeilcharterschip De Zeeland vanuit Puttershoek naar 's-Gravendeel langs Strijensas, Numansdorp, dicht langs de Haringvlietbrug en Willemstad en weer via de Dordtse Kil richting de thuishaven. Aan boord worden we verwelkomd met een kop koffie of thee met vervolgens een lunch. De Zeeland is gebouwd in 1904 en werd jarenlang gebruikt om vracht te vervoeren over de Nederlandse en Duitse rivieren en kanalen. Inmiddels is het schip omgebouwd tot een schitterend, rolstoel- en scootmobiel-toegankelijk schip met karakteristieke ruimtes en een overdekte, verwarmde buitenkuip.

Inschepen op zaterdag 14 september tussen 10:30 en 10:55 uur op zeilcharterschip De Zeeland, gelegen in de haven van Puttershoek aan de Zijdewinde, 3297 LD Puttershoek.

Telefoonnummer voor uitzonderingen en in nood: 06-137657876. We vertrekken stipt om 11:00 uur en zijn terug rond 15:00 uur.

U kunt zich tot tot 3 september opgeven bij het secretariaat via secretaris@kortermaarkrachtig.com of bij Jacqueline van Brakel, telefoon 06-13657876. (let wel: VOL=VOL, deelname in volgorde van aanmelding met voorrang voor regioleden).

Door Friesland

Voor het eerst sinds 2015 wordt in de regio Noord weer een boottocht georganiseerd voor KMK-leden en hun naasten uit Groningen, Friesland en Drenthe. Die vindt plaats op zaterdag 28 september. In het mooie Friese buitengebied varen we met de rolstoeltoegankelijke salonboot De Harmonie onder het genot van koffie/thee met gebak, een lunch en een drankje vanuit Drachten. Wij varen een route langs de Friese meren en komen langs tal van watersportplaatsjes. Uiteindelijk varen we weer terug naar de Drachster haven.

Inschepen op zaterdag 28 september tussen 10:30 en 10:55 uur op salonboot De Harmonie, Loswal tegenover nummer 14, 9206 AH Drachten. U kunt met de auto tot aan de boot komen. Telefoonnummer voor uitzonderingen en in nood: 06-18138424 of 06-19228322. We vertrekken stipt om 11:00 uur en zijn terug rond 17:00 uur.

U kunt zich tot tot 3 september opgeven bij: Mary van Dijk, telefoon: 06-13158381, e-mailadres: maryvdijk@icloud.com (let wel: VOL=VOL, deelname in volgorde van aanmelding met voorrang voor regioleden).



Kosten

Voor beide boottochten wordt van de KMK-leden een eigen bijdrage van € 20,00 per persoon gevraagd. Voor kinderen is de bijdrage € 15,00 per persoon, voor andere gasten (geen lid van KMK) € 25,00 per persoon. U kunt het totaalbedrag overmaken op IBAN NL37ABNA0433681365 t.n.v. KorterMaarKrachtig. Vermeld a.u.b. aan welke boottocht u wilt meedoen ('Boottocht Drachten' of 'Boottocht Puttershoek'). U bent pas definitief aangemeld na ontvangst van uw betaling.

All-Terrain Knee™

Een betaalbaar alternatief voor degene die niet in aanmerking komt voor een AAK knie maar die wel comfortabel in het dagelijks leven gewoon maar ook zeer actief wil functioneren zonder bang te zijn om te vallen

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



KORT!

RECHTEN!

Rijndam Racers winnen weer



Op 13 juni hebben de Rijndam Racers - het handbiketeam van Rijndam Revalidatie - voor de derde keer op rij de HandbikeBattle gewonnen. Het Rotterdamse team, bestaande uit een gemotiveerde groep handbikers met een lichamelijke beperking, beklom succesvol de Kaunertaler Gletscherstraße in Oostenrijk en ging daarmee de strijd aan met andere revalidatiecentra.

Op volle kracht naar boven

Tijdens de zevende editie van de HandbikeBattle hebben de Rijndam Racers de eerste plek bemachtigd met het volledige team. Hiermee hebben zij zichzelf ook dit jaar weer van hun beste kant laten zien en nemen ze opnieuw vol trots de beker mee naar Rotterdam. De teamleden kijken terug op een ontzettend mooie dag waarop zij op volle kracht naar boven zijn gereden en alles hebben gegeven. 'De ontlading bij de finish was mooi, emotioneel en onvergetelijk'.

Feestelijke opening Protec

Protec opent haar deuren. Dat vieren we een hele week en natuurlijk graag met u!

Van 21-25 oktober bent u van harte welkom in ons nieuwe beenprothese-expertisecentrum in Amsterdam. U kunt natuurlijk gewoon langskomen om de sfeer te proeven, koffie te drinken, lotgenoten en instrumentmakers te ontmoeten bij de haard, of om even te schommelen. Maar ook het maken van een loopanalyse, een training met onze looptrainer Frank Dik en een prothese-advies behoren tot de mogelijkheden! U bent van harte welkom. Geef u even door op welke dag u komt?

M: c.v.d.kommer@dehoogstraat.nl

T: 030-2581811

Protec, Langsom 18, 1066 EW Amsterdam

Hebt u uw contributie al betaald?

Zo'n 150 KMK-leden hebben hun contributie over 2019 nog niet betaald, ondanks de herinnering die begin juli is verstuurd. U kunt uw contributie overmaken op IBAN NL37ABNA0433681365 t.n.v. KorterMaarKrachtig.



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

De aanhouder...

In deze column nu eens goed nieuws, ook dat delen we graag! Een lid van KMK belde mij met de vraag hem te ondersteunen bij de voorbereiding van een hoorzitting bij de SKGZ. Dit geschillenorgaan behandelt klachten nadat je bezwaar bij de zorgverzekeraar hebt gemaakt.

De prothesegebruiker had een goed bezwaar opgesteld en met arts en instrumentmaker zijn motivatie zorgvuldig op papier gezet. Nu hij sinds een tijdje een klikprothese had, merkte hij dat hij, in tegenstelling tot de situatie vóór de klikprothese, een badprothese nodig had.

De argumenten om de badprothese niet toe te kennen laten zich raden. Ook had de zorgverzekeraar een externe consultant ingeschakeld, zelf prothesedragers, die adviseerde dat de badprothese niet doelmatig was en de klager andere voorzieningen moest gaan zoeken. Met dit antwoord nam de klager - terecht - geen genoegen.

In de voorbereiding voor de hoorzitting gaf ik aan dat ik slechte ervaringen had met de afhandeling van kwesties rondom afwijzingen van prothesen. Ook al klinkt de commissie heel begripvol en geeft de zorgverzekeraar haar repliek via de telefoon in de hoorzitting (ze verschijnen meestal niet), de tendens is dat enkele weken later vaak toch een afwijzing volgt.

Wat schetste mijn verbazing; de vertegenwoordiger van de zorgverzekeraar was aanwezig bij de hoorzitting, samen met de consultant! Zij legden nogmaals uit dat de zorgverzekeraar de badprothese niet doelmatig vond. Gelukkig was het verweer van de klager steekhoudend. De aanvraag was zorgvuldig opgesteld en de noodzaak voor de badprothese in combinatie met de klikprothese was duidelijk geformuleerd. De commissie oordeelde dat vanwege de steekhoudende argumenten van klager, de partijen met elkaar aan tafel moesten om hier samen uit te komen.

Enkele weken later vond dat gesprek plaats en werd de badprothese alsnog toegekend! Wat klager vooral fijn vond, was dat hij nu echt gehoord werd. Dit had in de hele aanloopfase van aanvraag tot klacht niet plaatsgevonden. Klager voelt nu dat er een juiste afweging is gemaakt in het laatste gesprek, nu hij zijn verhaal kon doen.

Hopelijk gaat de zorgverzekeraar in de toekomst eerder in gesprek en luistert men naar het verhaal achter de aanvraag: dat scheelt tijd, geld en frustratie. We onthouden de positieve afloop van dit verhaal!

KAREN KOLLER

'Zij weet
hoe ik m

*'Het is fijn
om te weten
dat je niet
de enige bent.'*

precies
me voel

*'Ik doe
wat andere
meisjes van
13 doen.'*

Keetje en Yuna hebben allebei al jong veel meegemaakt. Ze kregen kanker, moesten een deel van hun been missen en ondergingen dezelfde bijzondere operatie: een omkeerplastiek. Maar verder zijn het vooral twee gewone meiden van 13 jaar. Ze ontmoetten elkaar vorig jaar op het zeilkamp van 'Op een ander been gezet' en zijn sindsdien dikke vriendinnen.

*'Als mensen
staren zeg ik
soms: Wat
sta je nou
te kijken,
pannenkoek?'
(Keetje)*

“Doet best zeer hè, als die slotjes aangedraaid worden...”, ‘Moest jij ook happen in een soort wax? Zo vies!’ Keetje en Yuna hebben vandaag allebei een afspraak bij De Hoogstraat Orthopedietechniek en kletsen honderduit zodra ze elkaar zien. Ze wisselen ervaringen uit, niet over hun bijzondere benen, maar gewoon over de beugels in hun mond. Keetje: ‘We praten er eigenlijk niet eens zo veel over. Zij weet precies hoe ik mij voel en dat is fijn, erover praten hoeft dan juist niet.’ Yuna vult aan: ‘Dat was ook zo fijn op het zeilkamp, daar was het eindelijk eens “gewoon”. Iedereen daar zit met z’n been, arm of voet, dus iedereen is hetzelfde. En het is fijn om te weten dat je niet de enige bent.’

Hoe was het toen je ziek was Keetje?

‘Ik kreeg een tumor in mijn bovenbeen toen ik 10 was. Het begon met een bultje. Iedereen zei dat het wel mee zou vallen, maar ze gingen het toch weghalen. En toen was het ineens heel erg. De chemo was het ergste. Toch heb ik nooit veel geklaagd of gehuild. De kanker is drie keer teruggekomen. Die derde keer vond ik het wel heel heftig om op school te vertellen, dat heeft mijn moeder toen gedaan. De hele klas moest

huilen. Maar ik zei tegen mijn vriendinnen: “Jullie moeten mij niet anders behandelen, ik blijf gewoon mezelf hoor.” Ik wil niet altijd een patiëntje zijn. Ze waren wel heel lief en ik kreeg veel gratis ijsjes. Ik heb door mijn ziekte wel veel school gemist, maar dat vond ik niet zo erg hoor.’

Hoe ging het bij jou Yuna?

‘Ik werd ziek toen ik 7 was. We woonden toen in Singapore voor het werk van pappa en we waren op vakantie in Nederland. Ik had erg veel last van mijn knie, dus we gingen naar het ziekenhuis. Ik moest een prik voor een infuus, dat vond ik niet fijn. Mijn vader was verdrietig, maar ik snapte het nog niet. Toen kwam mijn moeder en zij moest huilen. En toen pas gingen ze het ook aan mij uitleggen, dat ik kanker had. En toen had ik heel veel vragen: “Ga ik dan dood?” en “Moet mijn been eraf?” Ik dacht aan wat ik wist van de film Achtstegroepers huilen niet.’ Yuna was lang heel erg ziek en kreeg veel tegenslagen te verwerken. Ze had osteosarcoom, een vorm van botkanker. Ze heeft in totaal wel achttien operaties moeten ondergaan vanwege een bacteriële infectie. Voor ze ziek werd had ze al diabetes type 1. Het gezin bleef in Nederland wonen voor de behandeling. Het was een heftige tijd. Maar Yuna heeft goed nieuws: ‘Ik ben klaar met de controles bij het Maximacentrum, ik ben ‘schoon’ verklaard.’

Wat is precies een omkeerplastiek?

Bij beide meisjes moest het bovenbeen geamputeerd worden, waarna een omkeerplastiek werd uitgevoerd. Keetje legt het zo uit: ‘Je onderbeen wordt omgedraaid op je lies gezet, zodat je enkel je knie wordt. Je hebt dan alleen een onderbeenprothese nodig. Het zit slim in elkaar en het werkt super! De eerste paar maanden na de operatie lag ik veel

thuis op de bank. Toen was ik wel verdrietig, het voelde als een soort van zwart gat. Totdat ik mijn eerste prothese kreeg en ik merkte: ik kan lopen, ik kan zelfs rennen, eigenlijk is alles best normaal. Toen vond ik het toch niet zo erg.’ Bij Yuna was tijdens de operatie een zenuw geraakt, waardoor haar omgekeerde voet eerst niet goed werkte. Yuna: ‘Pas veel later, een keer op de manege, kon ik ineens met één teentje een klein beetje wiebelen! Dat was zo fijn! Daarna kwam het gevoel gelukkig helemaal terug. Mijn eerste prothese was niet zo fijn, maar de tweede was veel beter. Ik dacht dat het heel moeilijk zou zijn om er mee te lopen, maar ik kon gelijk



'Hoeveel benen heb jij?'

kleine stapjes zetten, dat was heel leuk!’ Tegen Keetje: ‘Eigenlijk kunnen we nu alles met ons heen hè? Alleen niet heel ver buigen of heel diep door je knieën zakken.’

Meer over protheses

‘Hoeveel benen heb jij eigenlijk?’, wil Keetje weten, ‘ik heb er drie.’ Yuna: ‘Ik heb er al zes, maar mijn operatie is ook al langer geleden dan die van jou.’ Yuna legt uit waarom ze zoveel benen hebben: ‘Zolang je in de groei bent, heb je elke 9 maanden een nieuwe prothese nodig. Ik merk dan dat de rand van de koker te krap wordt en soms krijg ik daar wondjes, en het voelt alsof je een te kleine schoen aanhebt, je voet komt een beetje klem te zitten.’

Yuna komt vandaag weer een nieuwe prothese ophalen. Ze gaat voor zo ‘echt’ mogelijk, met de meest flexibele voet. Keetje is vandaag bij de instrumentmaker omdat haar voet stuk was gegaan. De instrumentmaker heeft meteen haar prothesekoker een nieuw kleurtje gegeven: blauw met gouden glitters. Keetje: ‘Wat cÓól!! Het lijkt op Galaxy!’

Hoe reageren andere mensen?

Yuna: ‘Ik zit sinds een jaar op de middelbare school en heb daar gelijk in het begin verteld wat ik heb. Ik dacht: Dan weet iedereen het en kan iedereen me vragen stellen. Ze waren wel verbaasd, veel kinderen hadden het nog niet gemerkt. Dat vind ik ook fijn, ik wil graag dat het er zo normaal mogelijk uitziet. Ik heb niet zoveel last van reacties van anderen en als mensen toch kijken, trek ik me er niks van aan. Ik schaam me er niet voor. Ik ben zelfs heel blij dat ik mijn eigen voet nog heb, daardoor voel ik me ondanks de amputatie nog compleet.’

Keetje: ‘Ik krijg best vaak reacties en mensen kijken ook vaak. Soms lopen ze me zelfs achterna. Ik zeg dan: “Heb je een fotootje nodig?” Of ik ga speciaal voor hen in een gekke houding staan of zeg dat van Toren C: “Wat sta je nou te kijken pannenkoek?” Toen ik net mijn prothese had zeiden ze op school: “Is je been weer aangegroeid? Je had toch eerst maar anderhalf been?” Toen zei ik: “OMG!! Jullie hebben twee benen!!!” Ik vind het niet fijn, maar ik snap het wel dat mensen kijken. De psycholoog heeft mij een keer uitgelegd dat de hersenen van mensen zijn ingesteld op ‘normaal’, dus als het er anders uitziet gaan ze kijken. Toch laat ik het gewoon zien hoor, ik draag teenslippers of korte broeken en ik zwem zonder prothese. Ik krijg trouwens ook vaak positieve reacties: “Wat ziet dat er cool uit” of “Gaaf dat je dat gewoon laat zien!”



‘Gewoon jezelf blijven.’

‘Op een ander been gezet’ is een werkgroep van KortereMaarkrchtig voor kinderen en jongeren met een verkort been, voetafwijking of beenamputatie. De kinderen en hun ouders kunnen er terecht voor informatie en om ervaringen uit te wisselen. Ook worden er regelmatig gezellige activiteiten georganiseerd, zoals een jaarlijkse familiedag en een zeilweekend voor jongeren van 10 tot 18 jaar met een beenprothese; lekker zeilen, kanoën en zwemmen rond het aangepaste watersporteiland Robinson Crusoe in de Loosdrechtse Plassen. <https://kortereMaarkrchtig.com/over-op-een-ander-been-gezet-en-het-lidmaatschap/>

23

Hoe zien jullie de toekomst?

Keetjes grote hobby is op de bank liggen en Netflix kijken, bijvoorbeeld Good Girls of The Vampire Diaries. Maar zelf optreden vindt ze ook leuk: ‘Gisteravond had ik een balletvoorstelling, in een echte theaterzaal en die zat helemaal vol! Later wil ik iets “achter de schermen” doen, zoals visagie, kleding of decors bij tv-series en films.’ Yuna: ‘Goh dus dansen kan wel, wat leuk. Ik doe nu tennis, ook heel leuk! En verder houd ik van piano spelen. Mijn hoop voor de toekomst is dat het normaal gaat. Ik hoef me nu niet te schamen en ik hoop dat dat zo blijft als ik groter word. Ik trek me er niet zoveel van aan. Gewoon jezelf blijven en er niet teveel aan denken.’ Keetje gaat na de zomervakantie naar de middelbare school. ‘Ik zie de toekomst gewoon, als een normaal meisje van 13. Ik doe wat andere meisjes van 13 doen, *just keep going on*. Yuna, ga jij dit jaar weer op zeilkamp? Ja? Ik ook! Dan moeten we deze keer wel gelijk samen één kamer claimen, en meer snoep meenemen dan vorig jaar!’

*‘Ik hoef me nu niet te schamen en ik hoop dat dat blijft als ik groter word.’
(Yuna)*



Roessingh

Revalidatie Techniek

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

Karin Keeler - Huls
Klant van RRT

Peter Vlaanderen
Orthopedisch adviseur

www.rrt.nl

Telefoon 088 999 0 777

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

Excellente orthopedische zorg

Alleen het beste is goed genoeg. Ambitueus? Zeker!

Alle specialisten die zijn aangesloten bij het keurmerk Bewegingsvisie delen onderling de zeer specialistische kennis. Bovendien informeren we elkaar over spraakmakende technologieën. Dat merk je als je geholpen wordt door een Bewegingsvisie-specialist.

bewegingsvisie

085 40 19 551
info@bewegingsvisie.nl
www.bewegingsvisie.nl



Inloopmiddag Vogellanden Zwolle



Op maandag 19 september is er een inloop- en informatiemiddag voor mensen met een amputatie en hun naasten bij Revalidatiecentrum de Vogellanden in Zwolle. Deze middag wordt georganiseerd in samenwerking met KorterMaarKrachtig.

Tijdens deze middag wordt u geïnformeerd over nieuwe ontwikkelingen rondom amputaties, prothesen en hulpmiddelen. Er is gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Een poliverpleegkundige is aanwezig om vragen te beantwoorden en KorterMaarKrachtig is aanwezig met een informatiestand. We zien u graag op 19 september.

▶ Hoe laat: van 15.00-17.00 uur
▶ Waar: Revalidatiecentrum de Vogellanden Zwolle, Hyacinthstraat 66a, in de Centrale Hal
▶ Aanmelden: stuur een mail naar poliverpleegkundige @vogellanden.nl en vermeld daarbij

- aanmelding Inloopmiddag
- uw naam
- met hoeveel personen u komt
- uw telefoonnummer

Prothesegebruikersdag bij Heckert & Van Lierop

De jaarlijkse prothesegebruikersdag van KorterMaarKrachtig en Heckert & van Lierop vindt dit jaar plaats op zaterdag 26 oktober 2019 van 10.00 uur tot 12.30 uur. Aansluitend wordt voor de aanwezigen een lunch verzorgd.

Het doel van deze dag is, net als voorgaande jaren, prothesegebruikers en professionals ervaringen met elkaar te laten delen en hen te informeren.



Aanmelden is noodzakelijk en kan via de website van Heckert & van Lierop. Er komen deze ochtend verschillende sprekers om u te informeren over de nieuwste technieken.

Het evenement vindt plaats op het hoofdkantoor van Heckert & van Lierop, op de Witbogt 10 in Eindhoven. Meer informatie is te vinden zijn op www.heckert-vanlierop.nl. Op die site kunt u zich ook aanmelden.

Nieuwe bestuursleden

Tijdens de algemene ledenvergadering op 25 mei zijn twee nieuwe bestuursleden van KorterMaarKrachtig gekozen: Rob Smit Duijzentkunst en Ramon Gijsen. Hieronder stellen zij zichzelf voor.



Ramon Gijsen

Ik ben Ramon, 48 jaar, getrouwd en vader van drie geadopteerde kinderen. Ik ben energiek en een tikkeltje eigenwijs. Wij wonen centraal in Nederland in Kapel Avezaath. Onze zoon heeft een aangeboren reductiedefect aan zijn been waardoor hij met een bovenbeenprothese loopt.

Ik ben sinds 2010 voorzitter van

de werkgroep *Op een ander been gezet* en ik neem vanuit deze functie al sinds een jaar deel aan de bestuursvergaderingen van KorterMaarKrachtig. *Op een ander been gezet* organiseert (lotgenotencontact-)evenementen voor ouders van kinderen met een amputatie en/of aangeboren reductie van een been. Daarnaast verzorgen we de informatievoorziening voor deze doelgroep. Mijn zoon en ik worden nauw betrokken bij de ontwikkeling van prothesen voor kinderen.

In het dagelijks leven ben ik zelfstandig makelaar in mijn vorig jaar gestarte makelaardij. Hierin kan ik mijn tomeloze energie kwijt.



Rob Smit Duijzentkunst

Ik ben Rob Smit Duijzentkunst, 70 jaar, getrouwd, twee kinderen en een kleinkind. In 2003 ben ik geamputeerd boven mijn rechterknie en sinds 25 mei dit jaar lid van het bestuur van KMK. Daarnaast ben ik ervaringsdeskundige coach. Ik zit voor KMK in een commissie van het ministerie van VWS over prothesievoorziening.

In de tijd die overblijft, ben ik nu en dan nog bedrijfsarts. Dit beroep doe ik bijna 40 jaar. Mijn insteek hierbij is zoveel mogelijk voorkomen dat mensen ziek worden van hun werk en mensen met beperkingen helpen een geschikte baan te vinden. In deze functie heb ik onder andere meegewerkt aan de eerste richtlijn 'Amputatie en prothesiologie van de onderste ledematen'. Dit is een richtlijn voor alle beroepsgroepen, die te maken hebben met amputatie en geamputeerden aan de benen, zoals chirurgen, revalidatieartsen, fysio- en ergotherapeuten, orthopedisch technologen en dus ook bedrijfsartsen.



LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

 ÖSSUR®

"Ik ben de stoerste van de hele school."

Morgan, 6 jaar

lwl.ossur.com/nl-nl

© Össur, 07.2019

We volgen in 'Kort&Krachtig!'

Marlène van Gansewinkel op haar weg naar de Paralympics van Tokio 2020. Marlène doet dan mee aan de atletieknummers 100 meter, 200 meter en vérspringen.

Marlène op weg naar Tokio

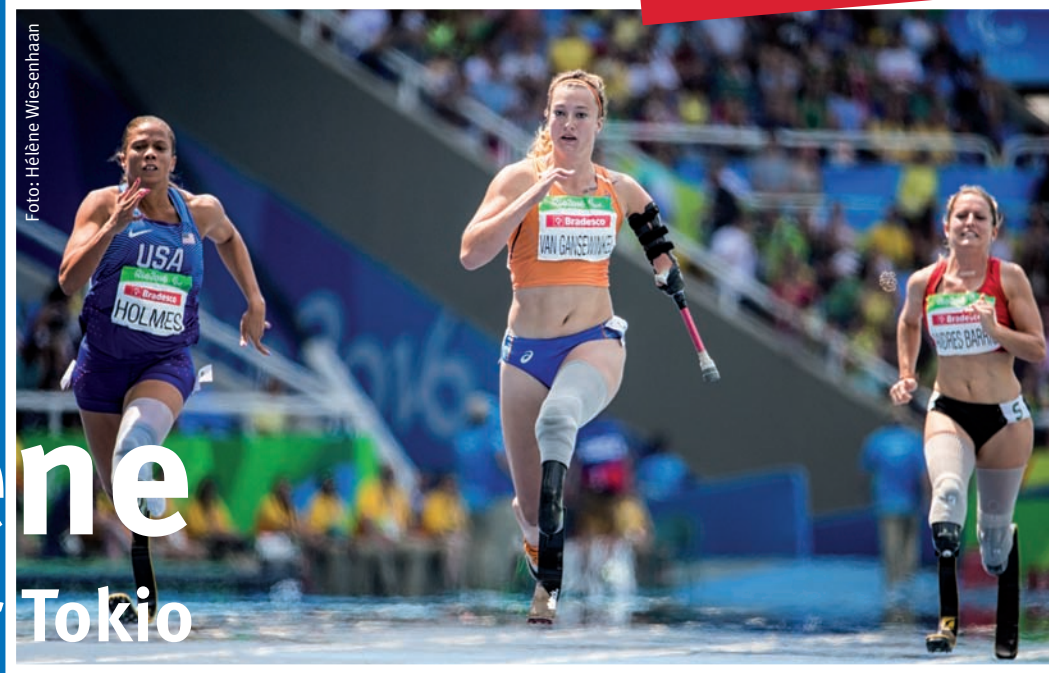


Foto: Hélène Wiesenhaan

Als je aan topsport doet, krijg je soms ook te maken met tegenslagen. Zo raakte ik vlak voor het begin van het wedstrijdseizoen geblesseerd aan mijn achillespees. Hierdoor moest ik noodgedwongen mijn wedstrijden uitstellen. Na drie weken gekwakkeld te hebben en zelfs een hele week rust te hebben genomen, kon ik eindelijk mijn eerste wedstrijd doen, in Zwitserland. Die verliep deels goed en deels minder. Ik begon met de 200 meter waar ik duidelijk training miste en tweede werd in 27,13, gevolgd door een 100 meter dezelfde dag waar ik boven mijn verwachting 12,66 liep. Dit is een verbetering van het wereldrecord voor vrouwen met een onderbeenamputatie! En dat terwijl ik niet fit was. Uiteindelijk kwam ook nog het vérspringen en daar won ik met een prima 5,43, maar ik voelde dat ik veel meer kon. Helaas had ik alweer

last van mijn achillespees na het vérspringen. Dat was balen! Ik heb rustig en voorzichtig het seizoen verder gedaan en uiteindelijk mezelf nog kunnen verbeteren op de 200 meter naar 26,74 en op vérspringen naar 5,51. In die tijd deed mijn achillespees steeds meer pijn en voelde ik mij steeds minder fit. Ik had het gevoel dat ik uit elkaar zou vallen. Gelukkig is dat niet gebeurd, maar ik was zeker toe aan rust. Na mijn laatste wedstrijd in Leverkusen kreeg ik dat ook een paar dagen. Daarna vloog ik eind juni naar Tokio!

Vanuit NOC*NSF is het 'gamechanger project' opgezet. Dit project is bedoeld om het land waar de Olympische Spelen gehouden worden ook wat terug te geven. Ik ben gevraagd om met het team van het project naar Tokio te gaan en ze daar te helpen met inclusiviteit

van mensen met een beperking in de sport. De hele week ben ik bezig geweest om mijn verhaal vertellen, laten zien dat iemand met een beperking toch kan sporten en mensen helpen in het ontdekken van hun mogelijkheden. Het was een super leuke, leerzame en drukke week. Met een jetlag en dagen van 7:30 tot 21:00 was het best pittig. Nu ik weer terug ben moet ik vooral even de tijd nemen om tot rust te komen. Gelukkig heb ik tot 4 augustus een rustige periode waarin in ook even op vakantie ga. Ik ga met mijn vriend een roadtrip maken in Zweden en Noorwegen. Dat is echt super leuk! Na 4 augustus ga ik weer volle bak trainen om straks in Dubai voor goud te gaan. Daar vinden van 7 tot 15 november de wereldkampioenschappen para-atletiek plaats.

MARLÈNE

Diede de Groot, rolstoeltennisster

Ze is pas 22 jaar, maar heeft vrijwel alles gewonnen wat er te winnen valt: Diede de Groot, rolstoeltennisster uit Oudewater. Ze won alle vier de Grand Slam-toernooien in het enkelspel. En is daarmee op dit moment de beste rolstoeltennisster ter wereld! Op de website van TeamNL staat een interview met haar, waarin ze vertelt over haar liefde voor het rolstoeltennis en over die ene plak die nog ontbreekt: een Olympische medaille...

Zie: teamnl.org/paralympisch-teamnl



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



De BuitenBeentjes-dag: durf jij de uitdaging aan?

Komen jullie ook?

‘Op een ander been gezet’ nodigt jullie uit. We gaan op zondag 29 september met elkaar op avontuur bij Buitensport Wilgje in Buren.

Wat we gaan doen?

Met het hele gezin gaan we iets doen rondom samenwerken, bouwen en een uitdagend parcours. Maar reken vooral op een gezellige dag met elkaar! Een dag waarop we actief met elkaar iets gaan ondernemen en waarop er ruimte is om elkaar beter te leren kennen. Ook ouders met heel jonge kinderen zijn van harte welkom om anderen te ontmoeten!

Programma

We beginnen om 12:00 uur met een lekkere lunch. Om 13:00 uur starten we allerlei buitenactiviteiten en als het slecht weer is wijken we uit naar binnen. Tussen 15:00 en 16:00 uur sluiten we af met de prijsuitreiking en een drankje.

Kan ik nog iets meenemen?

Het hele gezin natuurlijk! En droge kleren en een handdoek (voor als je toch in het water valt). En niet te vergeten heel goede zin.

Hoe meld ik me aan?

Aanmelden graag vóór 3 september door een e-mail te sturen naar: anderbeen@kortermaarkrchtig.com. Graag doorgeven met wie je komt.



De kosten voor deze fantastische dag zijn € 10 per kind tot 18 jaar en € 15 per volwassene (lunch & activiteiten). Je ontvangt, nadat je je hebt ingeschreven, een factuur.

Locatie

Buitensport Wilgje vind je aan de Hennisdijk 7, 4116 RK in Buren. Heb je nog vragen bel dan gerust met Wendy 06-15695099 of Nicolaas 06-11018300.

We hopen je op 29 september te zien!

KorterMaarKrchtig ondersteunt deze dag met een financiële bedrage.



En dat is denk ik de kracht van zo'n vereniging dat je elkaar daarmee kan helpen.

Nieuwe video over Op Een Ander Been Gezet

Tijdens de ledendag van KorterMaarKrchtig op 25 mei ging de nieuwe video over ‘Op een ander been gezet’ in première. Maak kennis met Mickenson, Veerle en Noor. Zij hebben alle drie een prothese omdat ze een verkort been hebben of een deel van het been missen. De video is te vinden op de site van KMK in de rubriek ‘Kinderen’.

De Veinedagen



De redactie van het magazine Veine organiseerde op 28 en 29 juni in Gorinchem voor het eerst de Veinedagen. Een gratis beurs voor ouders en begeleiders van kinderen en jongvolwassenen met een beperking. Op de beurs konden bedrijven en organisaties zich presenteren, informatie geven en bezoekers motiveren.

KorterMaarKrachtig was hier ook aanwezig met de werkgroep "Op een ander been gezet". Mede door de warmte was het bezoekersaantal niet hoog. Desondanks hebben we wel een paar gezinnen kunnen

informereren over KorterMaarKrachtig.

Veine is een tijdschrift voor ouders en verzorgers van kinderen en jongeren met een verstandelijke of lichamelijke beperking. De Stichting Veine is ook betrokken bij Kids Unlimited. Verdere informatie is te vinden op www.veine.nl.

COLUMN!



Veronique Gorter is moeder van Jesslyn (10), Christina (9) en Benjamin (2) en partner van Bas. Benjamin is geboren met fibula aplasie. In deze column vertelt zij over haar belevenissen met Benjamin.

Terugblik op de zomer

Na een nogal wisselvallige lente, werd het in mei echt lekker weer. Dus het werd tijd om de T-shirts met korte mouwen en de korte broeken uit de kast te halen. Dat is voor ouders van kinderen met een amputatie een geweldige tijd. Nu vraagt u zich misschien af: waarom? Nou, eindelijk gaan de broeken langer mee dan gemiddeld een week. Er hoeven even geen stukken in gestreken te worden in de hoop dat die supertoffe broek wellicht echt drie hele weken mee gaat.

Nee, in de zomer konden we gewoon lekker shoppen, wetende dat Benjamin de kleding de hele zomer aan zou kunnen, hoe leuk is dat!

Maar er zit wel een kleine keerzijde aan de zomer. Het is namelijk ook de periode van de priemende ogen naar de benen, vragende blikken, smoezende mensen onderling en achter je horen: 'Och wat zielig', van mensen die nog net niet in huilen uitbarsten. Ik draai me dan altijd om en zeg, 'Nee hoor, Benjamin heeft een beet van een haai overleefd met Freek Vonk, dus hij is juist super stoer!' Vaak weten deze mensen dan niets meer te zeggen. Heerlijk!

Wij zijn wel van de 'beentjes-humor' trouwens. Heeft u al eens een been uit de ballenbak gevist? Gegarandeerd succes! Ook trok Benjamin op een terras zijn been uit en zette hem op tafel. Waarop ik zei: 'Geen benen op tafel zetten!'

Ja, wij hebben er een hoop lol om en zo onze kleine vriend ook. Wij hopen hem die humor door te kunnen geven, zodat hij later nog veel meer grapjes kan uithalen. Op die manier, worden de blikken van andere mensen snel vergeten.

VERONIQUE GORTER

Website Nikstekort



Komend najaar wordt de website www.nikstekort.nl gelanceerd. Het is de website voor jongeren met een korte arm of een armamputatie.

NIKSTEKORT.NL wordt een website over opleiding, werk en rijbewijs, voor jongeren die een deel van een arm of hand missen sinds hun geboorte of door een ziekte of ongeluk. De website wordt ontwikkeld in het kader van het project 'Bereikbaar in transitie'. Revalidatiearts Iris van Wijk en haar team wonnen met dit project de Ipsen revalidatiejaarprijs voor innovatieve patiëntenzorg 2018. De nieuwe website wordt ondergebracht bij KorterMaarKrachtig en zal in het najaar worden gepubliceerd.

Meer weten over dit project en de website? Stuur een mailtje naar k.v.d.sanden@dehoogstraat.nl.

Liners

Bij het gebruik van een beenprothese wil je natuurlijk dat deze vast blijft zitten aan het lichaam. Dit kan op verschillende manieren. Een van deze manieren is het gebruik van een liner. Een liner is te gebruiken voor verschillende amputatieniveaus.

Wat is een liner?

Een liner is een dikke flexibele hoes die bijvoorbeeld kan bestaan uit siliconen. Een liner kan gebruikt worden bij onderbeen- en bovenbeenprothesen. De liner functioneert als beschermende tussenlaag tussen de huid en de koker. De liner wordt over de stomp afgerold en zorgt voor een verbinding tussen de stomp en de prothese. Een liner verbetert het draagcomfort en zorgt voor een goede bevestiging van de prothese.

De functie van een liner

- ▶ Een gelijkmatige drukverdeling over de stomp bij het staan op de prothese;
- ▶ Bescherming van kwetsbare delen van de stomp;
- ▶ Voorkomen van zwelling van de stomp doordat de omvangsmaat van de liner kleiner is dan de omvangsmaat van de stomp. Hierdoor ontstaat druk op de stomp (door de elasticiteit van het materiaal);
- ▶ Een verbetering van het draagcomfort en een betere bevestiging;
- ▶ Vorming van de stomp;
- ▶ Schokopvang;
- ▶ Versoepeling van de littekens.

Verschillende soorten en maten liners

Liners zijn er in verschillende soorten en maten. De verschillen zitten in het materiaal, de dikte en de omvangsmaat. Er bestaan stugge en soepele liners. De keuze voor een bepaald soort liner hangt af van de activiteiten die de gebruiker wil gaan verrichten met de prothese en de huidconditie van de stomp. Verder wordt de keuze voor een liner bepaald door de vorm en de belastbaarheid van de stomp.

De keuze van de liner kan niet los gezien worden van de keuzes voor de overige prothese-onderdelen. De revalidatiearts en de orthopedisch adviseur kiezen de soort en het type liner in overleg met de cliënt. De orthopedisch adviseur meet de liner aan door het meten van de omvang van de stomp.

Het kan zijn dat de cliënt in de loop van de tijd een andere maat liner nodig heeft, in verband met het dunner/dikker worden van de stomp.

Toepassingen van een liner met koker

Liner met pin

Een liner met pin wordt voornamelijk gebruikt bij onderbeenprothesen. Hierbij wordt aan het uiteinde van de liner een pin gedraaid die onderin de koker in een mechanisme valt, waarbij de pin vast komt te zitten en zorgt voor de bevestiging aan de prothese.





Foto: Wilco van Dijen

Onder de koker bevindt zich een knop, die als hij ingedrukt wordt ervoor zorgt dat de prothese uitgetrokken kan worden.

Voordelen van dit systeem:

- ▶ Gemakkelijk aan te trekken;
- ▶ Meer bewegingsvrijheid rondom de knie t.o.v. een vacuümsysteem (wat bijvoorbeeld tijdens het zitten prettig is).

Nadelen van dit systeem:

- ▶ Meer kans op draaien van de koker omdat er alleen een distale bevestiging is;
- ▶ In buiging meer trekspanning van de liner over het tibia-uiteinde en dit kan gevoelig zijn (onderbeenprothese).

Liner met touwtjessysteem

Dit systeem kan zowel bij bovenbeenprothesen als onderbeenprothesen worden ingezet. Aan het uiteinde van de liner wordt een koord bevestigd dat door een mechanisme loopt dat ervoor zorgt dat de prothesekoker op zijn plek blijft zitten. Eerst wordt de liner aangetrokken en dan wordt het touwtje aan de onderkant van de liner vastgemaakt. Vervolgens stapt de cliënt de koker in en trekt aan de andere kant van het koord aan de buitenkant van de koker. Als de stomp goed onderin de koker zit, kan het touw vastgezet worden. Nu blijft de prothese vastzitten door middel van het touwtjessysteem.

Voordelen van dit systeem:

- ▶ De stomp met veel weke delen kan iets gemakkelijker uitgerekt worden, waardoor deze gemakkelijker in de koker komt;
- ▶ De prothesekoker zal lossers zitten dan bij een vacuümsysteem.

Nadelen van dit systeem:

- ▶ Meer kans op draaien omdat er maar één bevestigingspunt is en dat zit distaal;
- ▶ Kans op verlenging van de prothese in de zwaai-fase als het touwtje niet goed aangetrokken is.

Liner met vacuümsysteem

Een veel gebruikte manier van vacuümsysteem voor een onderbeenprothese is een liner in combinatie met een sleeve. De liner gaat over de stomp heen en daarna stapt de cliënt in de koker, over de koker komt daarna een sleeve. De sleeve wordt over de knie en het bovenbeen afgerold, zodat er een verbinding ontstaat tussen de koker en het bovenbeen. De sleeve is van essentieel belang voor het vacuüm en de ophanging van de prothese. Een ventiel in de koker zorgt ervoor dat de lucht uit de koker kan en vervolgens een vacuüm creëert.

Een andere manier van een vacuümsysteem is een liner met een siliconenring. Deze manier wordt vaak bij bovenbeenprothesen gebruikt. Hierbij zorgt de siliconenring in combinatie met het ventiel voor een vacuüm. De ring van de liner plakt tegen de wand van de koker en voorkomt dat daar lucht langs stroomt.

Voordelen van dit systeem:

- ▶ Groter contactoppervlak, hierdoor ontstaat er meer gevoel over de aansturing van de prothese;
- ▶ De prothese zit erg vast aan de stomp en dit betekent dat de stomp minder verlengd wordt tijdens de zwaai-fase (wat kans op struikelen vermindert).

Nadelen van dit systeem:

- ▶ Het systeem is gevoeliger voor volumewisselingen en daardoor kan er vacuümverlies optreden.

SPORT!

‘Ik heb voor het eerst gerend met mijn dochter’



Een aantal deelnemers tijdens een training in actie. Heinrich Popow in wit trainingsjack.

Vijftien mensen met een beenamputatie hebben tijdens de Ottobock Benelux Running Clinic hun eerste stappen gezet op een sportblade. Drie dagen lang werkten zij onder begeleiding van Paralympisch kampioen Heinrich Popow aan het behalen van hun persoonlijke doelen.

Ottobock Running Clinics worden wereldwijd georganiseerd om mensen met een beenamputatie (opnieuw) plezier te laten beleven in bewegen. Tijdens de eerste editie in de Benelux (5-7 juli jl.) ervoeren vijftien deelnemers hoe het is om te bewegen op een sportblade. De Duitse para-atleet Popow leerde hen stap voor stap om weer te rennen, vaak voor het eerst in jaren. Dit leverde emotionele momenten op. Deelnemer Johan Willems (51) uit Woensdrecht: ‘Het is bizar, ik heb net voor het eerst gerend met mijn dochter van elf. We realiseren ons allebei nog niet helemaal hoe bijzonder dat is.’

‘Ik zou tegen de hele wereld willen zeggen: ik heb gerend!’

Sporten kan het leven veranderen van mensen met een beenamputatie. Meer beweging kan leiden tot meer bewegingsvrijheid en daarmee voor meer onafhankelijkheid en kwaliteit van leven. Veel mensen met een amputatie vinden het echter lastig om te starten met sporten. Zo vertrouwde Kristien Smet (47) uit het Belgische Haasdonk lange tijd niet op haar lichaam nadat ze door ziekte een deel van haar rechterbeen verloor. ‘Zelfs bij de start van de clinic geloofde ik niet dat ik

weer zou kunnen rennen. Maar op de tweede dag lukte het. Ik vind het emotioneel. Ik heb gerend! Ik zou dat tegen de hele wereld willen zeggen: ik heb gerend! Dat geeft me weer vertrouwen in mijn eigen lichaam, dat me in het verleden vaak in de steek heeft gelaten.’

Toegankelijkheid sporthulpmiddelen

De toegankelijkheid van sportblades vormt een extra drempel bij het starten met sporten. Er bestaat namelijk veel onduidelijkheid over de vergoeding van sportblades. ‘Blades kunnen worden vergoed,’ vertelt organisator Niels van Grinsven van Ottobock, fabrikant van medische hulpmiddelen. ‘Maar omdat er veel onbekendheid bestaat, gebeurt dit nog maar zelden. Mensen die een sportblade aanvragen bij hun verzekering of gemeente krijgen daarom vaak nee te horen. Omdat wij vinden dat iedereen moet kunnen sporten, hebben we tijdens de clinic alle betrokken partijen verzameld voor een rondetafelgesprek.’

Aan het rondetafelgesprek namen uiteenlopende partijen deel, waaronder het ministerie van Volksgezondheid, Fonds Gehandicaptensport en de Mentality Foundation van para-atlete Bibian Mentel. Het belangrijkste resultaat van het gesprek is dat alle partijen zich gaan inzetten voor meer duidelijkheid in de vergoeding van sporthulpmiddelen. ‘Samen staan we sterker’, zegt Van Grinsven. ‘We strijden samen voor een duurzame oplossing voor iedereen met een beenamputatie die wil sporten.’

BRON: OTTOBOCK BENELUX



Johan Willems in actie.



De 10-jarige deelneemster Kiara Hofman.



Kristien Smet in actie.

Een klacht over uw zorgverzekeraar?

Problemen met de zorgverzekeraar komen relatief veel voor bij mensen met een amputatie. Soms krijgt u niet de beste prothese, omdat die volgens de zorgverzekeraar te duur is. Soms wordt een prothese helemaal niet vergoed (bijvoorbeeld een sport- of een badprothese) en wordt u van het kastje naar de muur gestuurd.

Op de website van de Consumentenbond vonden we de volgende informatie om een klachtenprocedure te starten:

- ▶ Dien altijd eerst schriftelijk een klacht in bij uw zorgverzekeraar. Probeer daarbij zo goed mogelijk uit te leggen wat uw probleem is en waarom u vindt dat u recht hebt op de voorziening.
- ▶ Als u er niet uitkomt met uw zorgverzekeraar, kunt u zich wenden tot de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ). Die schakelt de Ombudsman Zorgverzekeringen in om te



bemiddelen. Bemiddeling door de Ombudsman Zorgverzekeringen is gratis. Het adres van de SKGZ is: Het Rond 6D, 3701 HS Zeist, telefoon 088-9006900, www.skgz.nl.

- ▶ Als bemiddeling door de Ombudsman

niets oplevert, dan is er officieel sprake van een geschil. De zaak wordt dan overgedragen aan de Geschillencommissie Zorgverzekeringen van de SKGZ. De kosten hiervoor bedragen € 37. Deze kosten krijgt u meestal terug als u in het gelijk wordt gesteld. De SKGZ bekijkt de zaak juridisch en doet er vervolgens een bindende uitspraak over. Beide partijen moeten zich daaraan houden.

- ▶ U kunt er ook voor kiezen om naar de rechter stappen. Deze procedure is echter tijdrovender en duurder dan de procedure bij de SKGZ. Bovendien moet u dan een advocaat inschakelen. Wees u er verder van bewust dat klachten die eerst bij de rechter behandeld zijn, niet meer door de SKGZ in behandeling worden genomen.
- ▶ Omdat de uitspraak van de Geschillencommissie Zorgverzekeringen bindend is, kunt u er niet tegen in beroep. Wel kunt u naar de rechter stappen voor een zogeheten 'marginale toetsing'. De rechter bekijkt de zaak dan niet meer inhoudelijk, maar beoordeelt of de Geschillencommissie zich aan de regels heeft gehouden. Als er grote fouten zijn gemaakt kan de rechter het bindend advies ongeldig verklaren.

Tips

- ▶ Stuur altijd een kopie van uw klacht aan de verzekeraar naar het Meldpunt Financiële Markten van de Autoriteit Financiële Markten (AFM). De AFM bemiddelt niet in uw klacht en ze beoordelen ook niet of uw klacht terecht is, maar ze kunnen een onderzoek starten als zij vermoeden dat een verzekeraar de regels heeft overtreden.
- ▶ Als u juridisch advies wilt over uw klacht of de behandeling daarvan, dan kunt u gebruikmaken van uw rechtsbijstandverzekering als die dit soort zaken dekt, het Juridisch Loket telefoonnummer 0900-8020 (€ 0,25 per minuut) of een advocaat.
- ▶ U kunt uw klacht ook plaatsen op klachtenkompas.nl, een initiatief van de Consumentenbond. De klacht wordt dan direct ingediend bij het betreffende bedrijf. En om zeker te zijn dat uw klacht serieus wordt genomen, kijkt de Consumentenbond met u mee. Let er wel op dat u geen privacygevoelige gegevens deelt.
- ▶ Vind de juiste ingang voor uw zorgklachten via de wegwijzer voor zorgklachten van de Consumentenbond.
- ▶ U kunt ook de Klachtenwijzer van het Landelijk Meldpunt Zorg gebruiken om te kijken welke oplossingen er zijn voor uw klacht.

BRON: WEBSITE VAN DE CONSUMENTENBOND
(WWW.CONSUMENTENBOND.NL)

Chirurgische technieken

In Nederland worden op jaarbasis ongeveer 660 bovenbeenamputaties uitgevoerd. Suikerziekte in combinatie met roken, obesitas en te weinig bewegen zijn hier meestal de oorzaak van. Chirurgen amputeren als er ernstige rustpijn -met of zonder wonden- bestaat en er geen stentplaatsing of reconstructie van de bloedvaten meer mogelijk is. Maar welke amputatietechniek gebruikt de chirurg en waarop is deze gebaseerd? In dit artikel geven de auteurs een korte samenvatting van exploratieve studies die zij verrichtten om deze vragen te beantwoorden. In 2019 publiceerden zij twee internationale artikelen hierover^{2,3}.

Bij de beschrijving van de richtlijnen Amputatie en prothesiologie van de onderste extremiteit (2012)¹, viel het al op dat er nagenoeg niets is geschreven over grondslagen van gebruikte amputatietechnieken. Dit is opvallend want chirurgie is (een van) de oudste medische specialismen en amputatie is één van de oudste operaties. Ook op de snijzaal waar specialisten in opleiding leren amputeren, kwamen deze vragen naar voren. Er kwamen tijdens het onderzoek twee vragen naar voren:

1. is er bewijs of je tijdens een amputatie van het been de spieren aan elkaar moet hechten (myoplastiek) of de spieren aan het bot moet bevestigen (myodesis) en
2. het lijkt alsof informatie en consensus over de optimale lengte van het bovenbeen na een amputatie ontbreken!?

Vraag 1 wil je graag beantwoorden om te weten wat de beste methode is ten aanzien van functioneel gebruik (sturing, kracht) van de stomp/prothese, maar ook vanwege wondheling en eventuele postoperatieve complicaties.

Vraag 2 wil je graag beantwoorden omdat je wilt weten waarom en op welke plek je moet amputeren.

We gebruikten om deze vragen te beantwoorden een zogenaamde gemengde methode: we verrichtten literatuuronderzoek; we hielden gesprekken met deskundigen, en maakten gebruik van (vraag 1) 3DCTscan techniek² of een (vraag 2) biomechanische analyse³.



Vraag 1 Bewijs voor myoplastiek of myodesis?

Er werden 594 artikelen gevonden die na lezing uiteindelijk 11 zinvolle artikelen opleverden: 8 gaven een voorkeur (echter met lage bewijskracht) voor myodesis: deze techniek zou een stabielere stompcontrole opleveren wat weer zou moeten leiden tot een betere functionaliteit van lopen met een prothese. Vier chirurgen en twee prothesemakers (wisselend tussen 13 en 35 jaar ervaring) werden geïnterviewd. Vaatchirurgen gaven aan te opteren voor de plastic (kortere operatie bij vaak oudere patiënten) en de orthopeden voor de desis. De prothesemakers zouden op theoretische gronden kiezen voor een desis. Niemand kon e.e.a. bewijzen maar ieder volgt zijn eigen logica. De 3DCTscan (een techniek van omzetting van scan in een driedimensionale foto) liet sterkere vervetting van de spieren zien bij de plastic dan bij een desis, wijzend op minder kracht / minder gebruik etc.

Vraag 2 Is er consensus over de optimale lengte van de stomp bij bovenbeenamputaties?

Er werden 359 publicaties gevonden die uiteindelijk leidden tot 6 bruikbare publicaties. Een langer bovenbeen leidt tot betere controle over de prothese, betere stapparameters en minder dwangstandvorming. Ook de biomechanische analyses bevestigen dit. Hoe korter de stomp des te meer krachten er ontstaan op de weke delen (spieren, huid etc) waardoor moge-

lijk ook bloeddorstingsproblemen ontstaan. Er moet wel rekening gehouden worden met de inbouwhoogte van de protheseknie en het type protheseknie bij een erg lange stomp. In sommige gevallen kan osseointegratie een oplossing bieden om dit probleem te overkomen.

Samenvattend

Bovenstaande (klinische) vragen zijn niet veel geadresseerd in de literatuur; er is geen goed onderzoek naar gedaan en meestal zijn de technieken overgenomen van meester op leerling. Naar dit soort basale vragen moet nog veel onderzoek gedaan worden. Wij hopen hiertoe een aanzet gegeven te hebben.

1) Richtlijn amputatie en prothesiologie onderste extremiteit (https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/amputatie_prothesiologie_onderste_extremiteit/amputatie_prothesiologie_onderste_extremiteit.html)

2) Myodesis or myoplasty in trans-femoral amputations. What is the best option? An explorative study. Jan H.B. Geertzen, Sanne M. van der Schans, Paul C. Jutte, Joep Kraeima, Egbert Otten, Rienk Dekker. Medical Hypotheses 2019. Mar;124:7-12 (allen werkzaam in UMCG)

3) What is the optimal femur length in a trans-femoral amputation? A mixed method study: scoping review, expert opinions and biomechanical analysis. Jan H.B. Geertzen, Marloes C. de Beus, Paul C. Jutte, Egbert Otten, Rienk Dekker. Medical Hypotheses 2019. Aug; (allen werkzaam in UMCG)

PROF. DR. JAN H.B. GEERTZEN & PROF. DR. RIENK DEKKER,
REVALIDATIEARTSEN UMCG

Brainstormsessie 'Ontwerp van een prothesehandschoen met tastzin'

In verband met de ontwikkeling van een nieuwe prothesehandschoen wil het Noorse bedrijf Hy5 in contact komen met handprothesegebruikers, die met hen willen meedenken over het ontwerp van een 'smart glove': een prothesehandschoen waarmee je kunt voelen.

Hoewel protheses steeds geavanceerder en meer natuurgetrouw worden, blijft de ontwikkeling van zintuiglijke terugkoppeling achter. De meeste protheses zijn voorlopig nog gevoelloos. Hy5 wil met de 'smart glove' op een eenvoudige manier de gebruiker tastzin geven.

Om dat met succes te kunnen doen, wil het bedrijf de gebruikers betrekken bij het ontwerptraject. Daarom wordt in oktober een bijeenkomst georganiseerd voor een groep van 6-10 handprothesegebruikers. Tijdens deze bijeenkomst zal door middel van een aantal oefeningen de gebruikers hun ervaringen, wensen en meningen over het product gevraagd worden.



Over Hy5

Hy5 is een Noors bedrijf dat vorig jaar MyHand, 's werelds eerste hydraulische handprothese, op de markt heeft gebracht. Naast het verder ontwikkelen van de protheses zelf, werkt het bedrijf aan ondersteunende producten zoals handschoenen en prothesekokers. Lees meer over Hy5 op www.hy5.no

Praktische informatie

Datum en locatie: Nader te bepalen. Als de deelnemers bekend zijn, wordt er gezocht naar een geschikte datum en een centrale locatie in Nederland. Duur: circa 2 uur. Vergoeding: cadeaubon van 50 euro, reiskosten worden vergoed. Contact: Leonoor Beukers, industrieel design ingenieur bij Hy5. E-mailadres: lb@hy5.no.

De Raad van Advies van KMK

Ieder jaar heeft het bestuur van KMK een overleg met de Raad van Advies. In die RvA zitten prof. dr. Jan Geertzen (UMC Groningen), Ir. Theo Bougie (BRT-Advies) en Marcel Conradi, directeur van De Hoogstraat Orthopedietechniek. Zij zijn in 2013 intensief betrokken geweest bij de fusie tussen de Stichting KorterMaarKrachtig en de Landelijke Vereniging van Geamputeerden. Die fusie resulteerde in de oprichting van de vereniging KorterMaarKrachtig. Tijdens het overleg op 22 mei vertelden de bestuursleden over de gang van zaken in het afgelopen jaar. Het ging daar-

bij over de bestuurswisselingen in 2018, de bestuurscrisis van december en de grote daadkracht die sinds begin 2019 aan de dag is gelegd. Daarnaast was de kwaliteit van de prothesevoorziening onderwerp van gesprek. De leden van de Raad van Advies en het bestuur maken zich ernstige zorgen over de steeds groter wordende macht van de zorgverzekeraars en hun weigering om de voor de gebruiker beste prothesen te verstrekken. Gelukkig zijn er ook positieve ontwikkelingen op dit gebied te verwachten: er zijn diverse nieuwe richtlijnen, protocollen en verordeningen in de maak die tot een verbetering van de protheseverstrekking moeten leiden.



Foto: Harry Dietz

V. l. n. r.: penningmeester Siebe Doop, interim-voorzitter Sepholine Loman, bestuurslid Nadine Donders, Jan Geertzen, Marcel Conradi, Theo Bougie.

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

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

Haydnlaan 3 Delft
tel. 015 2570164

westlandorthopedie.nl
ortho-active.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 - 06-13657876

Veronique Gorter - 06-43124568
(ervaringsdeskundig met kinderen)

Reinoud Liefing - 06-52001668

Jaap Mouthaan - 0184-681846

Kees de Snaijer - 078-6741510

Herman Ferguson - 010-4291234

John Wildeboer Schut - 06-33609804

Marcel Zonjee - 023-5834842 / 06-41501353

Jan Zeddeman - 06-51549297

David Snoeren - 06-41402874

‘Leven na een beenprothese’ Cursus bij Vogellanden Zwolle

Revalidatiecentrum Vogellanden in Zwolle organiseert twee keer per jaar een interactieve cursus ‘Leven na een beenamputatie’, waarbij u uw vragen kunt stellen aan meerdere behandelaren tegelijk. Deze cursus is bedoeld voor mensen met een beenamputatie op verschillende niveaus: onderbeen-, knie-, bovenbeen- of een dubbelzijdige amputatie. In vier bijeenkomsten wordt ingegaan op de vragen die er zijn over de amputatie, de prothese en eventuele medische en praktische problemen die de revalidanten of naasten ervaren. Daarnaast is er volop gelegenheid voor lotgenotencontact. Ook is er ruimte om ervaringen met mederevalidanten te delen. De partners of een familielid zijn welkom om hun ervaringen en vragen te delen.

Hoe ziet de cursus er uit?

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur waar een maatschappelijk werker en een verpleegkundige bij aanwezig zijn.

Vraaggericht werken

In de eerste bijeenkomst kunnen de deelnemers een ‘menukaart’ invullen. Op deze ‘menukaart’ staan verschillende onderwerpen die in de cursus aan bod kunnen komen. Bijvoorbeeld problemen met de stomp of prothese en praktische zaken als het op vakantie gaan met een prothese en het behalen van het rijbewijs. Bij deze onderwerpen kunnen de revalidanten hun vragen schrijven en er is voldoende ruimte voor eigen inbreng. Door in te gaan op de onderwerpen die voor de deelnemers belangrijk zijn, werken wij meer vraaggericht.

Verlies en functioneren met een amputatie

In de tweede bijeenkomst wordt door de maatschappelijk werker ingegaan op verliesverwerking en de gevolgen van een amputatie. Daarna sluiten de arts, verpleegkundige en ergotherapeut aan om met elkaar in gesprek te gaan over onder meer vragen omtrent stompverzorging, medische klachten en vervoer.

Bewegen en prothesegebruik

Tijdens de derde bijeenkomst komen de fysiotherapeut, psychomotorisch therapeut en de instrumentmaker om met elkaar de vragen rondom de prothese en het sporten te bespreken. De deelnemers krijgen dan ook een rondleiding bij de instrumentmaker om te zien hoe een prothese gemaakt wordt. Veel deelnemers vinden het interessant om te zien welk proces eraan vooraf gaat voordat ze hun prothese krijgen.

Lotgenotencontact

In de vierde bijeenkomst komen er ervaringsdeskundigen van KorterMaarKrachtig langs en worden er ervaringen uitgewisseld rondom het leven met een amputatie.

De cursus biedt praktische tips en gaat in op vragen als: Ik wil op vakantie met het vliegtuig, moet ik dan vooraf al laten weten dat ik een prothese heb? En: Welke broeken zijn geschikt om te dragen? Daarnaast worden er ook ervaringen uitgewisseld over de beleving: Hoe ga ik om met mijn omgeving die geen idee heeft hoe het is om te leven met een amputatie? En: Hoe gaan jullie om met de verwerking?

Het is mooi om te zien hoe belangrijk en steunend lotgenotencontact is. Het begrip, de gedeelde rouw, maar ook de onderlinge bemoediging omdat de één al wat verder is in het proces dan de ander, helpen bij het verwerkingsproces.

Ervaringen van deelnemers

De ervaringen van deelnemers aan deze cursus zijn erg positief. Ze geven aan het prettig te vinden om begrip en herkenning bij elkaar te vinden. Enkele reacties:

- ▶ ‘Elkaars ervaringen delen, vind ik belangrijk voor de verwerking’,
- ▶ ‘Fijn met lotgenoten, je krijgt tips, mensen beuren elkaar op en je kunt je verhaal kwijt’,
- ▶ ‘Je leert ook naar anderen kijken en luisteren, het is niet alleen jouw probleem’,
- ▶ ‘De cursus vind ik erg nuttig’,
- ▶ ‘Goed om de problemen te bespreken waar je tegenaan loopt en vervolgens daar informatie over te krijgen, waardoor ik verder kan komen’.
- ▶ ‘Goed om hier te zijn en te horen, hoe een ander het beleeft’.
- ▶ ‘Aan de ervaringen van anderen heb je steun’.
- ▶ ‘Handige tips over welke wegen je kunt bewandelen’.
- ▶ ‘Fijn ook gesprekken met de partners erbij’

Vervolgbijsamenkomst

In eerdere cursussen is de behoefte aan een vervolgbijsamenkomst geuit. Daarom organiseert Vogellanden na een aantal maanden een ‘terugkom-bijsamenkomst’. Die bijeenkomsten blijken meerwaarde te hebben, doordat deelnemers ervaren dat ze zowel fysiek als mentaal weer ‘stappen’ hebben gezet en dit met elkaar kunnen delen.

De cursus ‘Leven na een beenamputatie’ wordt twee keer per jaar aangeboden.

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met maatschappelijk werker Riemy Dijkstra, via (038) 498 11 11 of r.dijkstra@vogellanden.nl.



Lizzie van der Bas

'Met mijn been fiets ik de wereld rond!'

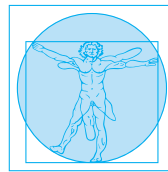
Lizzie is geboren met een onvolgroeid rechterbeentje. Haar ouders hebben na haar geboorte gezocht naar de beste mogelijkheden voor Lizzie. Inmiddels heeft ze een prothese, waarmee ze loopt, rent, springt en fietst. Lizzies moeder vindt het fijn dat er zo vanuit het kind gedacht wordt bij Rijndam Orthopedietechniek. **Ervoor zorgen dat een kind weer lekker kan rennen en spelen; dat is onze kracht!**

Rijndam
Orthopedietechniek

De kracht van de aanpassing

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

VOOR ELKAAR



KORTER MAAR KRACHTIG

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 € 30,- per jaar. U ontvangt dan 4 x per jaar dit ledenblad, u heeft toegang tot het Forum van KorterMaarKrachtig en u kunt deelnemen aan alle georganiseerde activiteiten en lotgenotencontacten.

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

Aanmelding lidmaatschap!

Stuur een mail met uw volledige adres- en telefoonnummers, geboortedatum en e-mailadres naar: leden@kortermaakrchtig.com of stuur uw gegevens per post op naar: KorterMaarKrachtig, Brinkstraat 133-8, 7512 EC Enschede. Aanmelden via de website kan ook. Ga naar: www.kortermaakrchtig.com.

Donateur worden?

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

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

Colofon

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

Hoofredactie: Caroline van den Kommer en Harry Dietz
redactie@kortermaakrchtig.com

Medewerkers: Coline Ariëns, Résy Broekhoven, Rienk Dekker, Nadine Donders, Siebe Doop, Rosanne Faber, Mirjam Fitters, Marlène van Ganswinkel, Jan Geertzen, Gijs van Gent, Veronique Gorter, Ramon Gijsen, Michael Hendriks, Nienke Kerver, Karen Koller, Hanneke Mooij, Corry van der Sluis, Rob Smit Duijzentkunst, Jan Stadelmaier

Vormgeving: John de Vries, Vriedesign

Druk: Grafisch Bedrijf Crezée

Fotografie: Coverfoto en interview Michael Kooren

Aanleveren kopij: De volgende uitgave van 'Kort & Krachtig!' verschijnt rond 1 december 2019. Kopij kan tot 5 oktober 2019 worden aangeleverd bij redactie@kortermaakrchtig.com

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

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

secretaris@kortermaakrchtig.com

ISSN: 2352-6262



Vrijheid *van* bewegen.

UNIVERSELE ZWEMFLIPPER VERSTERKT GEAMPUTEERD BEEN

Voor mensen met een beenamputatie is een sterke stomp belangrijk. Deze moet je regelmatig trainen en dat begint al tijdens de revalidatie. Zwemmen is dan een fijne vorm, maar dan beweeg je je stomp niet intensief genoeg om spieren op te bouwen, zo bleek uit recent onderzoek.

Revalidatie

In samenwerking met Libra Revalidatie ontwikkelde Livit een universele zwemflipper om de spieren in de stomp te trainen tijdens revalidatietrajecten. De eerste resultaten zijn verbluffend en de universele koker is voor veel mensen te gebruiken.

Recreatief gebruik

Livit bekijkt de mogelijkheden om in de toekomst alleen een flipper aan te bieden, die je als prothesedragers zelf kunt aanschaffen en gebruiken in combinatie met je eigen koker.

VOORDELEN UNIVERSELE ZWEMFLIPPER

- + aantoonbare toename spieromvang stomp tijdens revalidatietrajecten
- + maatwerk is niet nodig dus voor brede groep revalidanten inzetbaar
- + fijnere sportervaring
- + zowel voor revalidatie, top- als breedtesport

'Zwemmen met een prothese wordt een stuk makkelijker, sneller en leuker'



Kijk voor meer informatie op livit.nl/innovatie

ottobock.



Quality for life

Ontdek onze nieuwe waterdichte prothesevoet Taleo Actief bewegen zonder zorgen

De nieuwe waterbestendige prothesevoet Taleo is speciaal ontworpen voor actieve mensen die graag op pad gaan en daarbij veel waarde hechten aan moeiteloos lopen. De prothesevoet voelt natuurlijk en comfortabel en maakt daarmee alledaagse situaties eenvoudig. Zo kun je gaan en staan waar je wilt!

- Bestand tegen leidingwater, zout water en chloorhoudend water
- Minder vermoeidheid dankzij energie-efficiënt lopen
- Ook geschikt op oneffen terrein

Nieuwsgierig? Kijk op onze website of maak een afspraak bij je instrumentmaker voor een proefpassing.

