

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KMK | jaargang 7 | nr. 25 | maart 2020

Hoe is het nu met ...

Actief: Paardrijden

Ledendag in Apenheul

Nikstekort

‘Veel antwoorden op praktische vragen!’

Voor elkaar!



Ontmoet elkaar

Zin om andere prothesedragers te ontmoeten?
Dat kan! Elke tweede woensdagochtend van
de maand van 10.00-12.00 aan de
stamtafel bij Protec in Amsterdam!
Iedereen is van harte welkom.
Aanmelden is niet nodig!



PROTEC

POWERED BY DE HOOGSTRAAT

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

- + High-tec prothesen in huiselijke sfeer
- + Tijd, aandacht en optimale service
- + Nieuwste prothesen en aanmeetmethoden
- + Compleet met gangbeeldanalyses en looptraining
- + Inclusief personal beweegcoach
- + Second opinions

INHOUD!

VAN DE REDACTIE!



6 RONDOM ARMEN!

Bovenarmfitting

ACTIEF!

Paardrijden met Hester



14



18 NIKSTEKORT!

Nieuwe website voor jongeren met een korte arm



KINDEREN!

Ledendag in Apenheul

28

EN VERDER:

- 4 Voorwoord Ramon Gijzen / Kort
- 5 Contact / Column Hanneke Mooij
- 9 Uit de praktijk
- 10 Verenigingsnieuws
- 13 Hoe is het nu met ... Nadine Donders
- 17 Rechten / Kort
- 21 Hoe is het nu met ... Redouan Ait Chitt
- 22 Financiën / Belastingaangifte / Brief hulpmiddelenzorg

Beste lezer,

We vieren met dit 25e nummer van 'Kort&Krachtig!' een klein jubileum. Reden genoeg om eens terug te kijken. We waren benieuwd hoe het onze 'hoofdpersonen' van de eerste jaargangen de afgelopen vijf jaar is vergaan. U kunt in dit nummer lezen hoe het de afgelopen vijf jaar verder is gegaan met Redo, Nadine, Bas en Johan.

KorterMaarKrachtig kreeg in de laatste maanden van 2019 veel signalen dat zorgverzekeraars, en vooral VGZ, flink bezuinigen op de vergoeding voor beenprothesen. KMK schreef daarover een brandbrief aan de Nederlandse Zorgautoriteit en had een gesprek met zorgverzekeraar VGZ.

In dit nummer kunt u ook weer lezen dat u uw zelf betaalde zorgkosten kunt aftrekken bij uw belastingaangifte.

De laatste zes nummers van dit magazine hebben we uitgebreid aandacht besteed aan alle onderdelen van een beenprothese. We hebben daarvan een boekje gemaakt, dat is te vinden op de website van KorterMaarKrachtig. Vanaf dit nummer gaan we telkens op bezoek bij een van onze adverteerders.

Er is ook internationaal nieuws: onze internationale koepelorganisatie IC2A groeit gestaag door. Er zijn intussen meer dan 15 landen bij deze organisatie aangesloten.

Ten slotte: Het komende juninummer wil de redactie veel aandacht besteden aan het thema 'Ouder worden met een prothese'. Als u daarover iets interessants te vertellen hebt, laat het ons dan weten!

Veel leesplezier!

CAROLINE VAN DEN KOMMER EN HARRY DIETZ

- 23 Verenigingsnieuws
- 24 Producenten / Ortho Europe
- 25 Sport / Marlène op weg naar Tokio, deel 13 / Amputatievoetbal
- 27 Hoe is het nu met ... Bas Benne
- 29 Column Veronique Gorter
- 30 Wetenschap / Wonen na een beenamputatie
- 32 Verenigingsnieuws
- 33 Hoe is het nu met ... Johan Baggerman



Vrijwilligers zijn onbetaalbaar!

Met 'Kort&Krachtig!' laten we al enkele jaren zien wat ons bezig houdt, niet alleen aan onze leden, maar ook aan andere geïnteresseerden. Dit exemplaar is alweer het vijftiengste nummer. Een soort jubileumnummer dus. U kunt onder meer lezen hoe het verder is gegaan met de 'hoofdpersonen' uit de eerste jaargangen van het blad.

Als voorzitter van de werkgroep Op Een Ander Been Gezet en, sinds een jaar, bestuurslid van Kort(er)MaarKrachtig krijg ik steeds meer waardering voor al het werk dat onze vrijwilligers doen. We kunnen altijd een beroep op hen doen. Aangezien we bij steeds meer revalidatiecentra een voet tussen de deur krijgen om inlooppmomenten te organiseren, hebben we ook steeds meer vrijwilligers nodig. Meld u aan! We hebben u hard nodig!

Sinds eind vorig jaar is Mary van Dijk de vrijwilligerscoördinator van KMK. Zij onderhoudt namens het bestuur de contacten met de vrijwilligers. In dit nummer stelt Mary zich aan de lezers voor. We zijn erg blij met haar.

'We hebben u hard nodig!'

Namens het bestuur nodig ik alle leden van KMK en hun gezinsleden uit om de Ledendag op zaterdag 16 mei bij te wonen. Dit jaar zijn we te gast bij Apenheul in Apeldoorn en het belooft een fantastische dag te worden voor jong en oud. De officiële uitnodiging wordt eind maart verstuurd.

Bij dit nummer ontvangen alle leden van KMK de contributiefactuur voor 2020. Ik wil u vragen om (als u nog geen incassomachtiging hebt afgegeven) niet te lang te wachten met de betaling ervan. Dan kunnen wij als bestuur al het werk blijven doen dat op de planning staat!

Ik wens u veel leesplezier toe.

RAMON GIJSEN
BESTUURSLID KMK

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

Ouder worden met een prothese

De redactie van 'Kort&Krachtig!' wil in het komende juni-nummer van dit magazine veel aandacht besteden aan het thema 'Ouder worden met een prothese'. We zijn daarvoor op zoek naar de ervaringen van onze lezers. Welke obstakels komt u tegen bij het ouder worden met een prothese? Welke oplossingen hebt u daarvoor gevonden? Hoe staat het met uw mobiliteit? Kunt u nog goed meedoen in de samenleving? Wat kan er beter in de regelgeving?



Doe mee! Zet uw verhaal op papier en stuur het naar redactie@kortermaarkrchtig.com!

Op zoek naar de perfecte armprothese

Het programma 'De kennis van nu' (te zien op NPO Start) ging vorig jaar op zoek naar de perfecte armprothese. Dat leverde een interessante uitzending op, waarin onder andere Bert Pot en Johan Baggerman aan het woord komen. De uitzending is terug te kijken op www.npostart.nl/de-kennis-van-nu/05-06-2019/VPWON_1297948.



Contact!

Postadres:
KorterMaarKrachtig
Brinkstraat 133-8
7512 EC Enschede



Bestuur

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

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

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

Bestuursleden algemeen

[Sepholine Loman](#)
sepholineloman@kortermaarkrchtig.com

[Nadine Donders](#)
nadedonders@kortermaarkrchtig.com

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

[Rob Smit Duijzenthkunst](#)
robsmitduijzenthkunst@kortermaarkrchtig.com

Vrijwilligerscoördinator

[Mary van Dijk](#)
maryvandijk@kortermaarkrchtig.com (06 1315 8381)

Regiocoördinatoren

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

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

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

Provincie Flevoland
[Mary van Dijk](#) (tijdelijk)
rcflevoland@kortermaarkrchtig.com / 06 1315 8381

Provincie Utrecht
[Erwin Oostrom](#) (tijdelijk)
rcutrecht@kortermaarkrchtig.com / 06 4098 0592

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

Ervaringsdeskundige coaches

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

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

Ledenadministratie

leden@kortermaarkrchtig.com

Verzendhuis KMK (brochures, folders, magazines)

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

Website, Facebook en forum

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

Redactie 'Kort&Krachtig!'

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

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

COLUMN!

Kleedkamer

Voor mijn wekelijkse baantjes begeef ik me op zondagochtend naar het zwembad, alwaar het uur vóór het banenzwemmen een waar speelparadijs is voor ouders met kroost. Ik loop naar de invalidenkleedkamer met in mijn kielzog een medewerker van het zwembad die, zoals gebruikelijk, meeloopt om te kijken of er een rolstoel in de kleedkamer staat.



Zo'n twaalf jaar kom ik al in dit zwembad en ik ben dan ook enigszins verbaasd dat de kleedkamer bezet blijkt te zijn. Dat is namelijk nooit zo. Op de tegels voor de deur zie ik de nog natte afdrucken van kindervoetjes en voetstappen van volwassenen en vermoed direct wat hier gaande is.

Nadat ik op de deur heb geklopt, doet een jonge moeder open, ziet mij daar eenbenig staan en kijkt me wat beteuterd aan. In de kleedruimte staan haar partner en twee kleine kinderen, allen nog in zwemkledij. De zwembadmedewerker en ik wisselen een betekenisvolle blik met elkaar en ik neem het woord. Zo vriendelijk mogelijk, maar toch ook wel geïrriteerd, zeg ik haar dat deze kleedkamer bedoeld is voor mensen met een beperking.

Ze gaat in de verdediging 'Eeuuhh...ja, maar het is voor ons wel heel praktisch met twee kinderen, er zijn hier namelijk geen familiekamers'. Een lezer met wat verbeelding ziet nu natuurlijk wel voor zich hoe de stoom op dit moment uit mijn oren spuit en degenen die mij een klein beetje kennen snappen dat ik het hier niet bij laat zitten. Geërgerd geef ik aan dat dit echt niet kan en gelukkig word ik bijgestaan door de zwembadmedewerker die nu de deur wagenwijd openzet en met duidelijke gebaren het gezin verzoekt de kleedkamer te verlaten, hen wijzend op de grote, algemene kleedkamer. Dat doet het gezin, met overduidelijke tegenzin. Dit zijn waarschijnlijk personen die hun rijbewijs bij een pakje boter hebben gekregen.

*'De jonge moeder
ziet me daar
eenbenig staan
en kijkt wat
beteuterd.'*

HANNEKE MOOIJ

Nieuwe ('oude') bovenarmfitting

In deze rubriek beschrijft Nico Kamp, orthopedisch technoloog bij De Hoogstraat Orthopedietechniek, een belangrijk leermoment lang geleden, dat hem nu enorm van pas komt bij het oplossen van bepaalde vragen van cliënten.

We gaan even terug in de tijd, het is februari 2004...

Ik loop een half jaar stage bij De Hoogstraat Orthopedietechniek. Een bedrijf waar ik erg veel kan leren gezien de technische mogelijkheden, de aandacht en tijd die er beschikbaar is voor de cliënten. Ik kan werken binnen een vakgebied dat de wens vervult die ik al een lange tijd koester: een ideale combinatie tussen technisch vakmanschap en het werken met mensen. Er gaat letterlijk een wereld voor mij open. Alles vind ik interessant, maar één onderdeel van het menselijk lichaam en de hulpmiddelen die daarbij horen springt eruit. Armprothesen en -orthesen zijn de producten waar ik al mijn energie in wil stoppen. Ik houd van het priegelwerk, de elektronica, het metaalwerk en het solderen: er zijn ongeschijnlijk onbeperkte mogelijkheden. Mijn enthousiasme wordt nog meer gewekt als ik gekoppeld word aan een echte 'oude rot in het vak', Ad den Oudsten. Hij neemt mij op sleeptouw en draagt in een hele korte tijd een hoop ervaring, kennis en kunde over, waar ik hem vandaag de dag nog steeds erg dankbaar voor ben. Ad maakt veel gebruik van het open fitting systeem voor pro- en orthesen.

Zo neemt hij me op een dag mee naar een cliënt met een bovenarmprothese.

Samen met mij maakt hij een herhalingsvoorziening, waarbij hij mij het bijzondere principe van de open fitting uitlegt. De bovenarmfitting bestaat uit een soort RVS-buizenconstructie om de bovenarmstomp. Op de schouder wordt een frame aangemeten dat los is van de constructie om de bovenarm. Het geheel wordt verbonden met een nylonkabel die in het schouderframe heen en weer kan bewegen. Zodoende ontstaat er een kokerfitting, waarbij er veel bewegingsvrijheid is en geen overmatige transpiratie kan plaatsvinden. Het enige nadeel van deze constructie is dat het uiterlijk niet erg fraai is en dat de pasvorm met name op de schouder erg moeilijk te realiseren is.

Zoals met veel goede ideeën bestaat er een kans dat deze op de één of andere manier niet meer worden toegepast of doorontwikkeld. Het systeem raakte op de achtergrond en werd door mij vergeten.

'Die kennis en kunde, gecombineerd met de technische mogelijkheden en materialen van nu leveren verbluffende resultaten op!'

December 2017

Ik werk inmiddels al jaren bij De Hoogstraat in het armprotheseteam. De uitdagingen blijven en lijken alleen maar groter te worden. Een mevrouw met een erg korte bovenarmstomp wil met haar cosmetische bovenarmprothese voorover kunnen blijven werken in de tuin. Door deze houding schiet haar bovenarmstomp uit de prothese en hangt haar prothese los aan haar bandage. Dit is erg frustrerend en beperkend. Na het proberen van verschillende fittingtechnieken merk ik tot mijn frustratie dat ik er niet uitkom. Geloof me, iets niet voor elkaar krijgen is voor veel instrumentmakers erg lastig te accepteren. Op ons advies gaat mevrouw langs bij een zeer ervaren collega-instrumentmaker elders in het land. In eerste instantie lijkt de prothese goed te zitten, maar al gauw blijkt dat ook nu de stomp uit de koker glijdt. Mevrouw komt weer terug en ik begin opnieuw.

Dit is het moment waarop het idee van Ad den Oudsten in mij opkomt. Vol enthousiasme begin ik aan een nieuw kokerontwerp volgens oud concept. Het resultaat mag er zijn. De koker blijft goed zitten. Echter de materialen die worden gebruikt, slijten snel. De stalen ophangkabel rafelt en ik kan de afstand



tot de schouderkap en de koker niet verstellen. Zie hiervoor foto 1.

Daarna probeer ik een ophangstelsel met drukknoppen. Zie foto 2. Het werkt, maar het is niet datgene wat ik uiteindelijk wil. Het moet er mooi uitzien, goed functioneren en duurzaam zijn. Dit concept is naar mijn mening niet mooi en duurzaam genoeg.

En anno 2020?

Op dit moment passen we het inmiddels veel gebruikte boa-systeem toe. Het prin-

cipe blijft hetzelfde, maar met het boa-systeem kan de afstand tussen koker en schouderkap op een eenvoudige manier worden aangepast. De bovenarmkoker kan eventueel worden opengewerkt zodat er meer ventilatie mogelijk is. Dit gaat echter vaak ten koste van de cosmetische uitstraling. Op de afbeeldingen is duidelijk te zien dat de schouderkap en bovenarmfitting alleen worden verbonden met een kabel. Deze kabel glijdt gemakkelijk door de schouderkap, waardoor de kap altijd op dezelfde plek blijft zitten, ongeacht de positie van de bovenarm. Hierdoor blijft de koker, ook bij het voorover hangen, zelfs bij een korte stomp goed zitten. De kabel is

gemaakt van zeer sterk staaldraad met een coating, speciaal ontwikkeld voor een hoge treksterkte. De coating zorgt voor minimale slijtage en weinig weerstand in de schouderkap.

Deze prothesefitting is toepasbaar voor zowel een cosmetische, lichaamsbe-krachtigde als een myoelektrische prothese. Het grote voordeel ten opzichte van een standaard bovenarmfitting is de bewegingsvrijheid met behoud van comfortabele fitting op de schouder. Bij beweging van de bovenarm zijn er geen uitstekende bewegende prothesedelen zichtbaar. Ook is er een eenvoudige mogelijkheid tot openwerken van de koker in verband met transpiratie. Tenslotte is er een nauwkeurige afstellings-mogelijkheid van de koker ten opzichte van de schouderkap. Het is bekend dat een goed zittende prothese een belangrijke factor is voor draagcomfort en goed functioneren van een prothese.

Zo wordt zichtbaar dat kennisoverdracht erg belangrijk is bij het oplossen van lastige uitdagingen. Soms moet er alleen even teruggekeken worden naar ideeën van collega's uit het verleden. Die kennis en kunde, gecombineerd met de technische mogelijkheden en materialen van nu leveren verbluffende resultaten op!





Approved by Like2Run



DE 4 MIJL VAN
GRONINGEN

Schrijf je alvast in voor het 4 Mijl 2020 team!

Op zondag 11 oktober 2020 vindt de 4 Mijl van Groningen voor de 34e keer plaats. Omdat het prothese- en orthoseteam dat afgelopen oktober meeliep zo enthousiast was, willen wij vanuit OIM Orthopedie voor een tweede keer met een groep prothese- en orthoselopers aan de start verschijnen.

Wil jij op de hoogte worden gehouden over dit prothese- en orthoseteam en onze 4 Mijl activiteiten? Of maak je gebruik van een prothese of orthese en wil je meedoen met het team? Let op: je hoeft geen klant te zijn bij OIM Orthopedie om mee te doen!

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


OIMaktief
onderdeel van OIM Orthopedie





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.

Amputatie van een verlamde arm

Meneer A heeft al meer dan dertig jaar een verlamde arm na een motorongeval. Hij heeft veel pijnklachten en vraagt zich af of een amputatie van de arm daarvoor een oplossing zou kunnen zijn. Meneer B, die ook een verlamde arm heeft na een ongeval, heeft dezelfde vraag. Hij heeft ook veel pijnklachten en zou daar graag van verlost willen worden.

De meeste pijnklachten na een uitgebreid zenuwletsel van de arm, een plexus brachialis letsel, zijn een direct gevolg van het zenuwletsel, vooral doordat zenuwwortels ter hoogte van het ruggenmerg kapot zijn gegaan. Maar beschadigde zenuwen kunnen ook uitgroeien tot pijnlijke knobbels (neuomen). Ook kan er overgevoeligheid ontstaan van de huid. Fantoompijn kan voorkomen. Het uithangen van de arm kan pijn geven in de schouder of in nek en rug. De hand en de vingers kunnen pijn doen door zwelling of stuwung. Daarnaast ontstaan in de loop der jaren vaak pijnklachten in de niet aangedane arm, nek of rug door overbelasting.

Het is belangrijk om te bepalen waar de pijnklachten door worden veroorzaakt. Als bij het ongeval de zenuwwortels bij het ruggenmerg kapotgegaan zijn, dan is de kans zeer klein dat deze pijnklachten na een amputatie verbeteren. Pijnklachten die ontstaan door het gewicht van de verlamde arm kunnen wel afnemen na een amputatie. Ook kan een amputatie een oplossing zijn voor het voortdurend in de weg zitten van de arm tijdens bijvoorbeeld sport of werk.

Het besluit om te amputeren neem je niet zomaar, daar gaat een zorgvuldige procedure aan vooraf. Hierbij zijn naast de revalidatiearts ook een ergo/fysiotherapeut, een psycholoog, een pijnarts, een chirurg en een lotgenoot betrokken. Een patiënt neemt zo'n besluit niet alleen met het behandelteam, maar vooral ook samen met zijn naaste omgeving. Tijdens een consult wordt altijd gekeken of er nog andere behandelingen zijn die de klachten van de patiënt zouden kunnen verminderen. Na een amputatie kunnen pijnklachten namelijk toenemen door fantoompijn en een amputatie is niet terug te draaien.

Meneer A werd niet geamputeerd, omdat ingeschat werd dat zijn zenuwwortelpijn niet zou verdwijnen door een amputatie. Meneer B had vooral klachten van zijn schouder, nek en rug door het gewicht van de arm en zijn arm werd wel geamputeerd. Beide waren tevreden met het uiteindelijke besluit.



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.

Kort & Fit

Kort & Fit is de naam van de nieuwe app die door medewerkers van het UMCG Centrum voor Revalidatie, Rijndam Revalidatie, de Hoogstraat en OIM in samenwerking met uw vereniging KMK is gemaakt. In januari 2020 werd ik door Synapzz (bouwer van de app) blij verrast met een mooie taart met het icoon van de app erop (zie foto). Ik heb over deze app ook al eens in december 2018 geschreven in dit blad. Toen schreef ik nog dat de app in het voorjaar van 2019 klaar zou zijn, echter wettelijke verordeningen van de EU hebben ervoor gezorgd dat de lancering met een jaar uitgesteld moest worden. De wettelijke verordeningen en de daaruit voortkomende regels waaraan de app moet voldoen zijn veiligheidsprocedures. Is de app wel veilig, kunnen er data lekken van gebruikers, is het geen medisch hulpmiddel? Inmiddels ligt de app al bij het derde advocatenbureau. Het is spannend...



We hopen dat we de app in het voorjaar van 2020 kunnen lanceren. Inmiddels heb ik de app al gepresenteerd bij de bestuurders van Revalidatie Nederland. Dit is het overkoepelend orgaan voor de Nederlandse revalidatiecentra en revalidatieafdelingen van ziekenhuizen. Men is enthousiast en zou deze app graag voor heel Nederland beschikbaar gaan stellen. In mei zullen we de app presenteren op de Supportbeurs. Zodra de app landelijk gebruikt kan gaan worden, willen we de publiciteit opzoeken.

We hopen dat deze app jullie echt kan helpen bij het nemen van meer zelfregie. Ik zal echter nooit meer een app maken; het proces is leuk en leerzaam (gestart zomer 2016) maar de juridische rompslomp eromheen wens ik niemand toe!

Overleg met de regiocoördinatoren

Twee keer per jaar overleggen Nadine Donders en Siebe Doop namens het bestuur van KMK met de regiocoördinatoren. De bestuursleden vertellen dan over de ontwikkelingen binnen de vereniging en de plannen voor de komende tijd. De coördinatoren kunnen ervaringen uitwisselen en vragen stellen over alle aspecten van hun werk.

In november 2019 vond de najaarsbijeenkomst plaats.

Alle regiocoördinatoren waren aanwezig: Ronald Gerrits (Overijssel en Gelderland), Marcel Zonjee (Noord-Holland), Jacqueline van Brakel (Zuid-Holland) en Jan Zeddeman (Utrecht). Ook Mary van Dijk was aanwezig, zowel als tijdelijk regiocoördinator voor Flevoland als in haar nieuwe rol als vrijwilligerscoördinator.

Speciale gast was Erwin Oostrom. Hij hield een interessante inleiding over de Onbeperkt Levenpas. (Zie ook elders in dit nummer).

De onderwerpen die dit keer aan bod kwamen:



- ▶ Hoe gaan we om met het adviseren van KMK-leden met een ingewikkelde problematiek?
 - ▶ Hoe kunnen we meer aandacht besteden aan sociale media?
 - ▶ Op hoeveel vrijwilligers kan de regiocoördinator terugvalen bij KMK-activiteiten?
 - ▶ Waar gaan we de inlooptmomenten uitbreiden?
 - ▶ In het najaar willen we een middag plannen voor alle vrijwilligers om ze meer bij de vereniging te betrekken.
- Het boeiende overleg werd afgesloten met een heerlijk diner, waarbij ook een aantal andere bestuursleden aanschoven.

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

Extra handen gezocht!

Zonder vrijwilligers kan KorterMaarKrachtig niet blijven 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:

- ▶ KMK-leden die willen meehelpen met de organisatie van inlooptmomenten bij revalidatiecentra en ziekenhuizen. Contact: Mary van Dijk, maryvandijk@kortermaarkrchtig.com
- ▶ 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

Contributie 2020

Alle leden van KMK ontvangen bij dit nummer van 'Kort&Krachtig!' de contributiefactuur voor 2020. Bij de leden die een incassomachtiging hebben afgegeven, wordt de contributie rond 5 maart afgeschreven. Aan de andere leden vragen wij om hun contributie snel te betalen.

Nieuwe vrijwilligerscoördinator

Het bestuur is erg blij dat Mary van Dijk bereid is om de coördinatie van de KMK-vrijwilligers op zich te nemen. Zij neemt die taak over van bestuursleden Nadine Donders en Siebe Doop, die zich daardoor op andere bestuurlijke taken kunnen richten.

Mary is een 'oude bekende' binnen KorterMaarKrachtig. Zij stelt zich hieronder voor aan de mensen die haar nog niet kennen.

Ik ben Mary van Dijk-Jabaaij, getrouwd met Nico en samen wonen we in het mooie Epe op de Veluwe. Op 6 september 1977 ben ik geschept door een auto die met een gang van 100 kilometer per uur door de bebouwde kom raasde. Ik was ernstig gewond en ben vijftientig keer geopereerd, onder andere aan mijn linkerbeen. In 2005 kon ik nog steeds niks met dat been en ik wilde ervan af. Op 1 mei 2006 is mijn linker onderbeen geamputeerd. Er ging een wereld voor mij open!

In januari 2007 werd ik gevraagd om in het bestuur te komen van de toenmalige stichting KorterMaarKrachtig die net vier maanden bestond. Ik heb daar ja op gezegd. In 2008 werd ik voorzitter. We hadden een leuke stichting, een mooi forum en we hebben verschillende informatieve dagen georganiseerd. Ook werden we steeds meer gevraagd om het lotgenotencontact in revalidatiecentra te organiseren. In 2012 heb ik meegeholpen met de introductie van het ampuvoetbal in Nederland. (Dit team voetbalt nu onder PSV. Ze zijn trouwens nog op zoek naar spelers ...)

Coördinator

In 2013 ben ik betrokken geraakt bij de oprichting van de vereniging KorterMaarKrachtig. De stichting werd in 2017 ontbonden en het forum werd ondergebracht bij de vereniging. Doordat mijn man ernstig ziek werd, besloot ik een punt te zetten achter mijn bezigheden voor de organisatie. Nu we echter een paar jaar verder zijn en het gelukkig heel goed gaat met mijn man, heb ik weer tijd gekregen voor vrijwilligerswerk. KMK zat nog steeds in mijn hart, dat vond ik altijd leuk om te doen. Toen het bestuur van KMK mij vroeg om vrijwilligerscoördinator te worden, heb ik dan ook volmondig ja gezegd.

Ik ben nu dus aan het zoeken naar nieuwe vrijwilligers. We zijn naarstig op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor Zeeland, Noord Brabant en Limburg. Lijkt het je wat om in die provincie wat te gaan doen, mail of bel me! Dan maken we een afspraak en kom ik naar je toe. Samen kunnen we dan kijken wat je leuk vindt om te gaan doen voor KorterMaarKrachtig. We hebben je nodig!

Mary van Dijk-Jabaaij
maryvandijk@kortermaarkrchtig.com
06-13158381



Agenda

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

Dinsdag 7 april 2020

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

Weekend van 17 en 18 april 2020

Zeilclinic Loosdrecht

Zaterdag 9 mei 2020 (waarschijnlijk)

Opendag/terugkomdag voor osseointegratie-patiënten uit heel Nederland Doorn, Militair RevalidatieCentrum. Zie ook pagina 17.

13 - 16 mei 2020

Supportbeurs Utrecht

Zaterdag 16 mei 2020

Ledendag en Algemene Ledenvergadering van KorterMaarKrachtig
Zet deze datum alvast in uw smartphone of tablet!
De vergaderstukken worden begin april gepubliceerd op de website van KMK: www.kortermaarkrchtig.com/alv
Zie ook pagina 23.

Donderdag 18 juni 2020

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

Dinsdag 7 juli 2020

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



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.

Bewegingsvisie in heel Nederland

Als het om je gezondheid gaat, wil je verzekerd zijn van de beste zorg. Bij Bewegingsvisie ben je in goede handen. Letterlijk. Onze specialisten zijn niet alleen uitstekend opgeleide vakmensen die het échte ambacht in de vingers hebben. Bevoegen als zij zijn, worden de nieuwste inzichten en innovaties omarmd en geïntegreerd in de zorgoplossingen.

Bewegingsvisie heeft in totaal 743 aanmeetlocaties in Nederland. Kijk welke specialist bij jou in de buurt zit.

bewegingsvisie

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

Hoe is het nu met ...

Nadine Donders

Nadine Donders (61 jaar) kreeg op haar twaalfde een osteosaroom (bot-tumor) in haar knie. Na een periode van bestraling moest haar hele been geamputeerd worden. Inmiddels leeft ze al 48 jaar met de amputatie.

Wat is er veranderd sinds het interview in december 2014?

'Veel van wat ik vijf jaar geleden deed, doe ik nog steeds: ik ski, ik geef nog elk jaar een week skiles aan kinderen met een beperking en ik werk ook nog als vrijwilliger bij het hospice. Kort na het interview kwam daar nog wel een nieuwe vrijwillige functie bij: ik werd bestuurslid van KMK. In het hospice werk ik minder aan het bed, want veel staan en lopen is te belastend omdat mijn prothese op dit moment niet goed zit. Ik help nu bij het inwerken van nieuwe vrijwilligers, ook heel fijn om te doen. Ik merk toch ook wel dat het lijf wat begint te kraken... Je wordt gewoon ouder en door die amputatie slijt je lijf toch anders. We gaan binnenkort dan ook verhuizen van een huis met twee trappen naar een bungalowtje, dat nu wordt opgeknapt. Voor het eerst van mijn leven ben ik bezig met de juiste hoogte van de wc en andere aanpassingen in huis. En bij de douche komt een gewoon gemetseld randje waar ik op kan zitten, want zo'n stom zitje wil ik niet hoor!'

En is er nog iets veranderd op het gebied van je prothese?

'Kort na het interview heb ik een stompcorrectie ondergaan. Ik heb een korte stomp en mijn huid heeft daardoor veel te lijden tijdens het dragen van mijn beenprothese. De bedoeling was dat de huid door de operatie strakker zou komen te zitten, waardoor de kokerpasvorm zou verbeteren en ik lekkerder zou kunnen lopen. Ik heb er geen spijt van, maar het resultaat is me helaas wèl tegengevallen. Om toch wat energie te sparen, loop ik tegenwoordig vaker met één kruk. Dat was best een stap, ik ben niet zo van de hulpmiddelen, maar ik heb het nu wel geaccepteerd. Mijn dochter zegt altijd tegen me: "laat je niet beperken door je beperking" en daar heeft ze gelijk in. En op zich doe ik het best goed, voor iemand van mijn leeftijd en met zo'n kort botje: ik doe het hele huishouden, ga overal en nergens naartoe en geniet enorm van het oppassen op mijn kleindochter.'



Foto: Jaap de Boer

'Laat je niet beperken door je beperking.'

En hoe bevalt het bestuurswerk?

'Mijn taak is vooral om de vereniging meer bekendheid te geven en meer leden te werven, zodat we een grotere stem hebben om de belangen van onze doelgroep te behartigen. Ik vind het belangrijk en nuttig werk. Niet altijd leuk waar het gaat om zaken als richtlijnen en protocollen..., maar het is wel positief dat we steeds vaker gevraagd worden om hierover mee te denken. En heel erg leuk vind ik de vele contacten, waardoor ik mensen kan verbinden, want dat doe ik het liefst van alles!'

In galop het leven

Paardrijden met een lussenteugel

Hester, 35 jaar, rijdt al paard sinds ze acht is. Ze heeft het syndroom van Apert waardoor haar handen vergroeid zijn, maar met een 'lussenteugel', een teugel waar lussen op bevestigd zijn zodat de teugel maar beperkt onder je handen kan schuiven, heeft ze de paarden al sinds jaar en dag onder zich.

'Ik rijd paard bij Stichting Ariane de Ranitz in Groenekan. Hier geven ze les aan kinderen, jongeren en volwassenen die aangepaste materialen nodig hebben om te kunnen paardrijden, zoals speciale teugels of zadels, of extra aandacht en begeleiding. Om gemakkelijker te kunnen paardrijden had ik aan het begin "kleurenteugels". Die hadden een soort antisliplaagje en waren opgebouwd uit stukjes teugel met verschillende kleuren. Ook handig als de docent wilde dat ik hem strakker of losser vasthield, dan hoefden ze alleen de kleur waar ik hem moest vastpakken maar te noemen. Een paar jaar later kwam Stichting Ariane de Ranitz met de lussenteugel. Het is eigenlijk een "gewone" teugel waar als een soort "bloemblaadjes" extra lussen op bevestigd zitten. Daardoor kan je hand niet over de teugel heen schuiven. De Stichting heeft er een paar en als ze weten dat ik kom rijden, ligt hij altijd al klaar.'

Paardrijden is voor Hester na al die jaren nog steeds vooral een hobby, geen ambitie. 'Maar het is wél meer dan alleen maar het bewegen. Het is gezell-

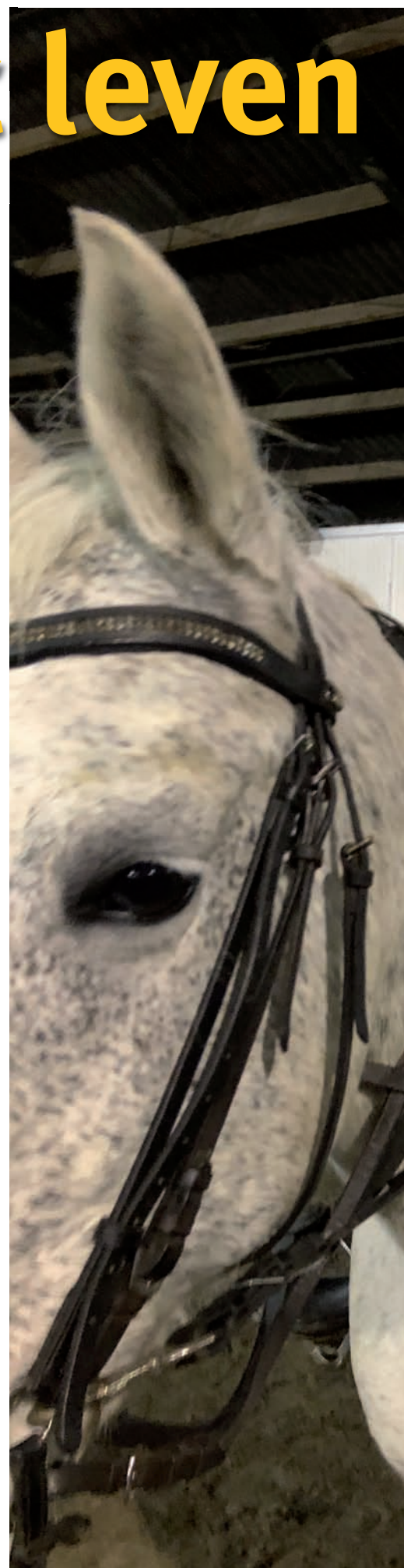
ig, we kletsen met elkaar. En ik streef er toch ook wel naar de paarden steeds beter naar me te laten luisteren.'

Werk

Het syndroom van Apert zorgt er voor dat Hesters gezicht vergroeid is en haar vingers verkort en aan elkaar gegroeid zijn. 'Ik zie er anders uit, maar ik kan verder gewoon alles. In 2013 heb ik mijn HBO Rechten afgemaakt en nu werk ik 25 uur per week bij de Koninklijke Bibliotheek in Den Haag, in het subsidieloket. In de kern betekent het dat ik betrokken ben bij de dagelijkse gang van zaken; er moeten bijvoorbeeld brieven geschreven worden en ik ben aanwezig bij juridische overleggen over subsidietrajecten. Maar ik heb ook proactievere taken: ik houd bij of locaties van de bibliotheken voldoen en zich houden aan de regels voor het krijgen van hun subsidie. En als er een termijn bijna verstrijkt, trek ik de beleidsmedewerkers aan hun jasje.'

Erop uit

'Mijn tweelingzus, twee-eiig, heeft dit syndroom niet. Ze heeft twee zoontjes



door

*'Ik zie er anders uit,
maar ik kan verder gewoon alles.'*



Foto: Tessa Schrander

en een dochter waar ik heel graag mee omga. Verder houd ik van boeken lezen, films kijken en met vriendinnen uit eten of naar de bioscoop - ik laat me niet meer weerhouden om naar buiten te gaan en leuke dingen te doen. Vroeger wel... omdat mensen me nakeken. Sommige mensen zijn zó respectloos. Maar ondertussen heb ik het voor mezelf duidelijk: ik houd ervan om erop uit te gaan, dus dat doe ik ook, laat ze maar kijken. En als ik met een vriendin ben die ook een beperking heeft dan merk je het eigenlijk niet meer, we praten er ook niet over. (Niet dat het taboe is, het doet er gewoon niet toe.) Ik denk zelfs dat ik van sommige vrienden niet weet wat ze nou precies hebben.'

Iedereen te paard

Hesters 'opstapje' om te gaan paardrijden was de wens van haar ouders om te gaan sporten. Haar oog viel hier op, omdat aangepast paardrijden vooral een onbelaste manier van bewegen is, zodat je beperking geen beperking hoeft te zijn. Stichting Ariane de Ranitz in Utrecht huurt de locatie en paarden van Stal van Brenk en faciliteert, naast de reguliere lessen, het paardrijden voor mensen met uiteenlopende beperkingen. Vanuit de manege wordt er steeds gezocht naar hulpmiddelen om paardrijden met een beperking gemakkelijker te maken. Daarnaast zit er een verschil in de grootte van de groep: Hesters lessen hebben meer ruimte voor persoonlijke begeleiding, omdat er nooit meer dan vijf ruiters zijn. Dit is nodig, want de groep is heel divers. 'Sommigen hebben een verstandelijke beperking of hebben autisme, anderen zitten anders altijd in een rolstoel of hebben spasmes. En toch kunnen we, onder de streep, allemaal paardrijden!'

Laat je niet limiteren en kies voor RUSH!

RUSH^{FOOT}

Ongeëvenaarde duurzaamheid onder de meest uitdagende omstandigheden

Uiterst hoge energieruggave zonder zogenoemde "dead spot"

Twee keer meer flexibel dan carbonvoeten zonder in te leveren op efficiëntie

De flexibiliteit van het materiaal biedt een soepele transitie van hiellanding tot afzet

Presteert op alle ondergronden en is zowel zoet- als zoutwaterbestendig

LAAT JE NIET LIMITEREN EN PRESTEER MET DE DUURZAAMHEID EN FLEXIBILITEIT VAN RUSH

Bekijk het volledige RUSH assortiment en vraag vandaag nog de brochure aan



 **ortho**europa[®]

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

KORT!

Al 11 jaar osseointegratie in Nederland



Sinds 2009 wordt de osseointegratieprothese in Nederland toegepast bij mensen met een arm- of beenamputatie. Er zijn op dit moment ongeveer 250-300 mensen die deze prothese hebben. In 2020 wordt een ontmoetingsdag georganiseerd voor alle mensen met een osseointegratieprothese.

Op deze dag wordt u onder andere geïnformeerd over de resultaten en de toekomst van osseointegratie. Daarnaast worden verschillende workshops georganiseerd waaraan u kunt deelnemen. En natuurlijk kunt u weer eens bijpraten met bekenden en ervaringen uitwisselen.

Plaats, datum en programma worden op korte termijn vastgesteld en iedereen met een osseointegratieprothese zal een uitnodiging ontvangen.

IC2A breidt uit

IC2A is de International Confederation of Amputee Associations. Het is de samenwerkingsorganisatie van landelijke patiëntenverenigingen van mensen met een amputatie. Uiteraard is KorterMaarKrachtig ook bij deze confederatie aangesloten.

Toen IC2A in 2015 werd opgericht, waren er slechts zeven Europese verenigingen van geamputeerden aangesloten. In de afgelopen jaren heeft IC2A flink aan de weg getimmerd. Intussen zijn er 15 landen aangesloten. En dat zijn niet alleen Europese organisaties, maar ook verenigingen uit Azië, Afrika en Australië.

Wereldcongres

Bij de opening van het ISPO-wereldcongres, dat in oktober plaatsvond in Kobe (Japan), verzorgde IC2A de 'inspirational lecture'. Dit keer vertelde de Japanner Desmond Tong over zijn leven na een motorongeluk, waarbij hij ernstig gewond raakte en zijn rechteronderbeen verloor.

Alle informatie over IC2A is te vinden op de website www.ic2a.eu.

RECHTEN!



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

Een pittige start

Deze titel steel ik van het Helen Dowling Instituut, een instelling voor psychologische begeleiding van mensen die kanker hebben gehad. De kop triggerde mij en wat bleek, deze kop sloeg op de zorgverzekeraars. In 2020 wordt de (na)zorg die het Helen Dowling instituut verzorgt, niet meer vergoed. Slechts met één verzekeraar kon een contract worden gesloten.

Het behoeft geen uitleg wat ik hiervan vind.

Temeer daar ik de discussie binnen de orthopedie ook op de voet volg en het pijnlijk is om te zien hoe de hardwerkende instrumentmakers steeds meer moeten verantwoorden en dat er steeds minder wordt vergoed. En dat gaat ten koste van u, de prothesegebruiker.

Zo kreeg ik eind vorig jaar ook weer een nieuwe casus van een afwijzing van een herhalingsvoorziening van een knie. Het is verrassend hoe vaak nu een herhalingsvoorziening wordt afgekeurd.

En dan weet je: de zorgverzekeraar gaat tijd rekken totdat er weer budget is bepaald voor een volgend jaar.

Soms heeft de afwijzing te maken met het feit dat er een te summiere herhalingsaanvraag ingediend is en daarom adviseerde ik om aan te tonen waarom de knie zo goed beviel en daarnaast om met een proefpassing met andere knieën aan te tonen dat deze voorziening nog steeds de beste keuze is. Kortom weer meer werk en uitleg voor zowel instrumentmaker alsook gebruiker.

Tijdens het gesprek met de instrumentmaker over deze casus, spraken wij over de toenemende workload. Dapper als hij was, klom hij in de pen en gaf zijn frustratie aan bij de zorgverzekeraar over de korte nietszeggende afwijzing en het gegeven dat deze gebruiker erg goed loopt op de betreffende prothese. Dat hielp! Chapeau voor deze zorgverlener met het hart op de goede plek.

Dus bezwaar maken, in welke vorm dan ook, ook vanuit de instrumentmaker, werkte ook in dit geval. Dat noem ik dan weer een goede start van 2020! Ik ben benieuwd wat 2020 ons gaat brengen qua feedback van zorgverzekeraars over het aanvragen van medische hulpmiddelen. Uiteraard neem ik u dit jaar weer mee in mijn verwondering met goed en minder goed nieuws!

Op 7 en 8 november 2019 was het zover: op het jaarlijkse DCRM-congres voor revalidatieartsen werd de website www.nikstekort.nl gepresenteerd.

We vertelden u al eerder over ons project Bereikbaar in Transitie waarmee we in 2018 de IPSEN Innovatieprijs wonnen en waarin we een web-based tool hebben ontwikkeld voor jongeren met een korte arm over de onderwerpen opleiding, werk en het halen van een rijbewijs. Het doel van de website was tweeledig:

- ▶ Het bieden van praktische informatie: hoe kun je dingen regelen, hoe zit het met de financiën en waar kun je ondersteuning krijgen.
- ▶ Het delen van ervaringen van anderen in dezelfde situatie: hoe is het hen gelukt en wat heeft hen geholpen.

Samen met de jongeren Kelly en Ilse, twee bestuursleden van KMK en enkele (zorg)professionals hebben we binnen een jaar met ongelooflijk veel plezier de website vormgegeven. Via het uitzetten van een prijsvraag onder jongeren en professionals zijn we uiteindelijk op de naam NIKSTEKORT gekomen.

De reacties op het congres waren veelal lovend. De website is al regelmatig bezocht en aanbevolen. Ook is hij nuttig gebleken voor jongeren met andere fysieke beperkingen. Zo is bijvoorbeeld de checklist 'Dit ben ik' geschikt voor alle jongeren met een fysieke beperking

die zich voorbereiden op een sollicitatiegesprek of een gesprek met een opleider. En ook de filmpjes van een opleider of werkgever kunnen zeer bruikbaar zijn voor andere jongeren die het pad naar hun vervolgopleiding of (eerste) baan gaan bewandelen!

We zijn er bijzonder trots op en kijken terug op een zeer energerende en inspirerende samenwerking! In de kaders zie je hoe de jongeren die hebben meegewerkt in dit project (als acteur, klankbordgroeplid of projectgroeplid) hun deelname hebben ervaren.

En we zijn niet van plan om nu stil te gaan zitten! Op basis van reacties van bezoekers van de site, wensen van jongeren die we spreken, tips van collega-professionals en nieuwe ontwikkelingen

Kelly van Ingen (19)

student International Business en verkoopmedewerker bij Van Haren.

Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?

'Het heeft mij geleerd vroeg zelfstandig te zijn, stevig in mijn schoenen te staan en te leren denken in oplossingen / uitdagingen.'

Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Zeer leerzaam en leuk! Trots op het eindresultaat!'

Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al had bestaan toen jij een tiener was?

'Antwoorden krijgen op jongere leeftijd. Je hebt vragen over dingen die je liever zelf eerst uitzoekt voor het iets groots wordt wat je bij het revalidatiecentrum moet gaan navragen. De website zorgt dus voor een lagere drempel om stappen te ondernemen.'

Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'De herkenbaarheid voor volwassenen is leuk en kan alsnog als leerzaam worden beschouwd. Voor jongeren biedt de site antwoorden op vragen die er al zijn of nog gaan komen. Zo doorbreek je toch een taboe en open je het gesprek.'

'Deze website zorgt ervoor dat de drempel lager wordt om stappen te ondernemen.'



tie met maatschappelijke impact?!



zullen we de website blijven doorontwikkelen. De webmaster van KMK ondersteunt ons daarbij.

We streven er zo naar de maatschappelijke participatie van jongeren met een korte arm te verbeteren en hopen dat jongeren met een armamputatie of aangeboren korte arm elkaar ook makkelijker vinden binnen KorterMaarKrachtig

Ben je hierdoor ook geïnspireerd geraakt en zou je een bijdrage willen leveren, nu of in de (nabije) toekomst neem dan gerust contact op met ons via info@nikstekort.nl of i.v.wijk@dehoogstraat.nl.

KIM HUURNEMAN,
ILSE LANKHORST EN
IRIS VAN WIJK

19

Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?

'Voor mij was het opgroeien met een korte arm soms lastig. Rond de middelbare schoolleeftijd voelde ik mij soms niet op mijn gemak in het openbaar. Nu ik ouder ben, is dat voorbij en ondervind ik bijna nooit meer last van mijn korte arm.'

Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Ik vond deelnemen aan het project verrassend en leuk. Het is interessant om ervaringen van anderen met een korte arm te horen en mijn verhaal te delen. Vroeger heb ik nooit met mensen gepraat die hetzelfde hebben, maar achteraf had ik dat wel gewild.'

Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al eerder had bestaan?

'De info zou mij hebben laten zien dat mijn dagelijkse uitdagingen en problemen niet uniek zijn. Het is dus niet gek dat ik soms moeite heb met dingen die mensen met twee handen eenvoudig doen.'

Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'Er zijn veel zaken die eenvoudig of vanzelfsprekend lijken als je twee handen hebt, maar dat niet zijn voor mensen met een korte arm. De website biedt naast uitleg ook een voorbereiding op de toekomst en zorgt ervoor dat je niet voor uitdagingen komt te staan, waar je niet op had geanticipeerd.'

'Het is interessant om ervaringen van anderen te horen en mijn verhaal te delen.'

Rick de Gram (23)

volgt de master Communicatie en Organisatie aan de Universiteit Utrecht.



Ellis de Bont (28)

heeft HBO Maatschappelijk werk en dienstverlening gestudeerd en is budgetbeheerder.

**Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?**

'Toen ik jong was vond ik het lastig. Ik schaamde mij ervoor, dit maakte mij onzeker. Ik had vaak lange mouwen aan, of ik probeerde in openbare gelegenheden mijn arm af te schermen. Ik ben over de schaamte heen gegroeid, heb zelfvertrouwen en voel mij als ieder ander. In de dagelijkse bezigheden heb ik amper hobbels ervaren. Ik heb alles zelf aangeleerd en ontdekt en mijn eigen handigheid erin gevonden.'

Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Ik heb mijn deelname als positief ervaren. Ik durf mij naar anderen open te stellen over mijn arm. Het is mooi als ik anderen met een korte arm kan helpen met mijn ervaring. Ik heb nu vragen kunnen beantwoorden van mensen die hetzelfde hebben en gaan ervaren als ik. Dit schept voor mij een band.'

Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al eerder had bestaan?

'Ik heb alles zelf moeten ontdekken. De website zou mijn zoektocht makkelijker hebben gemaakt. Ik zou alsnog de zoektocht aangaan, maar dan wetende hoe anderen deze hobbels hebben genomen. Ik heb op mijn manier die hobbels ontdekt, omzeild of overwonnen. Ik zie mijn korte arm niet meer als hobbel maar als kracht.'

Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'Ik zou de website aan anderen aanraden als voorbereiding maar niet als leidraad. Ik zou iedereen willen adviseren je eigen zoektocht te starten en die hobbels aan te gaan. Het maakt je immers sterker en unieker.'

'Ik heb op mijn manier hobbels ontdekt, omzeild en overwonnen.'

20

Kris Rol (30)

heeft MTS- en HTS-autotechniek gestudeerd. Heeft nu een eigen autobedrijf (part-time) en werkt fulltime als 'engine expert' aan scheepsmotoren.

**Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?**

'Het heeft mij gemaakt tot de persoon die ik nu ben. Vooral vroeger had ik het idee dat ik me moest bewijzen en heb dat ook gedaan. Hierdoor ben ik een positief en gemotiveerd persoon met een winnaarsmentaliteit geworden. Iedereen die mij kent, weet dat ik nooit opgeef en bestempelt mij als "handiger dan iemand met twee armen".'

Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Ik vond het leuk om hieraan mee te werken! Het was een leuk project waarin de "struggles" die overwonnen moeten worden simpel door de deelnemers aan de kant worden gezet: dingen zijn minder lastig voor ons dan mensen denken.'

Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al had bestaan toen jij een tiener was?

'Vroeger zat ik bij de hand-arm-vereniging maar daar werden vaker problemen benadrukt dan oplossingen, waardoor ik er niet meer heen wilde. Ik ben iemand die in oplossingen denkt: 'Waar een wil is, is een weg.'

Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'Ik denk dat het interessant is om ervaringen te kunnen delen. Ik word wel eens gezien als inspiratiebron en wil hier graag kinderen verder mee helpen.'

'Van tegenwind word je sterk!'

Hoe is het nu met ...

Redouan Ait Chitt

Redouan Ait Chitt (29 jaar) werd geboren met afwijkingen aan zijn armen en rechterbeen en zonder rechterheup. Hij loopt - en danst - met een prothese. Als puber begon hij met breakdancen, waardoor hij sterker werd en meer zelfvertrouwen kreeg.

Wat is er veranderd in je leven sinds september 2014?

'Er is niet echt mega-veel veranderd. Dans is nog steeds mijn ding, maar het is allemaal groter geworden. Ik ben volwassener en ook mijn dans heeft zich ontwikkeld: ik dans nog steeds vanuit vrijheid. Ik houd van een soepele flow, gecombineerd met onverwachte, explosieve bewegingen.'

In 2014 had je een aantal wensen voor de toekomst. Zijn die uitgekomen?

'Eén van mijn wensen was om meer theater te doen en dat is gebeurd. In samenwerking met Illusionairy Rockaz Company heb ik in 2018 een solovoorstelling gemaakt, waarmee ik vorig jaar de Zwaan gewonnen heb, de "Oscar" van de Nederlandse danswereld. Ik was de eerste danser met lichamelijke gebreken, die die prijs won, een hele mooie kroon op mijn werk. Verder wilde ik ook als spreker mensen inspireren en ook dát is gelukt: ik heb in 2015 een TEDx-talk gehouden. Inmiddels sta ik ingeschreven bij sprekersbureaus en vertel regelmatig mijn verhaal. Heel tof om op die manier mensen te inspireren.'

Dans je nog met ILL-Abilities?

'Jazeker. Inmiddels zijn er drie nieuwe dansers bijgekomen en toeren we de hele wereld over. Afgelopen jaar zijn we in twaalf verschillende landen geweest. We staan soms in grote theaters, maar ook de workshops en kleinere projecten zijn tof. We richten ons niet perse op mensen met een beperking, maar je merkt wel dat we voor die groep echte rolmodellen zijn.'

Waar inspireer jij mensen mee?

'De centrale boodschap van alles wat ik doe is nog steeds: "No excuses, no limits!" Veel mensen beperken zichzelf met hun eigen gedachten. Ik wil mensen stimuleren om alles uit het leven te halen. Ik weet uit eigen ervaring dat je, als je die excuses opzij weet te schuiven, een veel vrijer leven leeft, zonder beperkingen.'



*'No excuses,
no limits!'*

Foto: Jacob Jonas

21

Je had ook een eigen dansschool in Gorinchem. Hoe is het daar nu mee?

'Die school is hard gegroeid en heeft ook een prachtige eigen locatie. Helaas besloot mijn vriendin - met wie ik de school samen leidde - vorig jaar onze relatie te beëindigen. Om die reden ben ik toen uit de dansschool gestapt. Dat is een heel donkere bladzijde geweest. Ik probeer trots te blijven op het succes en te denken aan al die mensen die ik aan het dansen heb gekregen.'

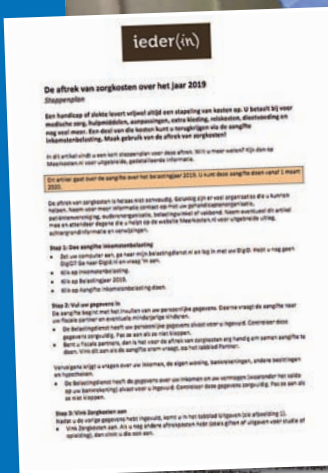
Is er nog iets veranderd op het gebied van je prothese?

'Vijf jaar geleden had ik veel last van drukplekken, dus er moest iets gebeuren. Een prothese voor een danser vraagt iets heel specifiek en dat bleek lastig te realiseren. Ik kan niet pas op het moment dat ik ga dansen mijn 'dansprothese' aandoen. Dansen doe je met je hele lichaam. Mijn prothese moet als een natuurlijk onderdeel van mijn lichaam voelen. Ik moet precies weten hoe hij reageert, hoeveel hij weegt, hoe lang hij is en hoe mijn balans is. Ik ben heel blij dat ik toch een instrumentmaker heb gevonden die deze uitdaging met mij aan wilde gaan. En nu heb ik een geweldige prothese, gemaakt van carbon, licht in gewicht, mooi van kleur en stoer. En het belangrijkste: hij helpt me bij het dansen.'

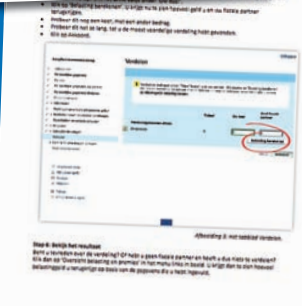
ROSANNE FABER

www.iamredo.com, www.illabilities.com

Belastingaangifte loont!



Ieder(in), het landelijke netwerk van mensen met een beperking of chronische ziekte, stelt ook dit jaar weer een stappenplan beschikbaar over de aftrek van zorgkosten bij de belastingaangifte. Een handicap of ziekte levert namelijk vrijwel altijd extra kosten op. Voor medische zorg, hulpmiddelen, aanpassingen, extra kleding, reiskosten, diëetvoeding en nog veel meer. Helaas krijgt u niet al deze kosten vergoed. Betaalt u zelf mee? Dan kunt u een deel van die kosten terugkrijgen via de aangifte inkomstenbelasting.



Het gaat hierbij over de aangifte over het belastingjaar 2019. U kunt deze aangifte doen vanaf 1 maart 2020. Op de website www.meerkosten.nl staat alle informatie die u kunt gebruiken om eventuele zorgkosten af te trekken bij de belastingaangifte. Het is vaak handig om een (belasting)deskundige in te schakelen, bijvoorbeeld iemand van een belastingwinkel of vakbond. De volgende zorgkosten kunnen in aanmerking komen voor aftrek:

- ▶ Geneeskundige hulp
- ▶ Reiskosten ziekenbezoek
- ▶ Medicijnen op doktersvoorschrift
- ▶ Extra vervoerskosten door ziekte of invaliditeit
- ▶ Extra uitgaven voor kleding en beddengoed
- ▶ Sommige afschrijvingen voor een rolstoel, scootmobiel of woningaanpassing
- ▶ Extra gezinshulp
- ▶ Dieet op voorschrift van een dokter of diëtist

KMK stuurt brandbrief aan NZa over hulpmiddelenzorg

KorterMaarKrachtig heeft begin januari een brief aan de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) gestuurd waarin grote zorgen worden uitgesproken over de wijze waarop zorgverzekeraars in Nederland, VGZ in het bijzonder, opereren op het gebied van de hulpmiddelenzorg.

KMK ontving in de laatste maanden van 2019 talloze berichten van ongeruste leden over de vergoeding van hun hulpmiddel. Er is bij de leden veel onbekendheid met de manier waarop prothesen worden gefinancierd, welke regels er zijn en wat de gevolgen zijn van de bezuinigingen die de zorgverzekeraars hebben doorgevoerd.

Hierdoor komt de prothesevoorziening in gevaar. Mensen die een prothese gebruiken, kunnen niet meer de voorziening krijgen die zij nodig hebben om actief aan de samenleving deel te nemen. Een 'inclusieve samenleving', die door de overheid wordt bepleit, wordt daardoor een wassen neus.

De brief van KorterMaarKrachtig aan de NZa is ook gestuurd aan de consumentenprogramma's Kassa en Radar. De brandbrief kunt u lezen op de website van KMK.

Als u vragen, problemen of klachten hebt over uw prothesevoorziening, neem dan contact op met KMK via secretaris@kortermaarkrachtig.com.

Naar aanleiding van deze brief nodigde VGZ het bestuur van KMK uit voor een gesprek. Dat heeft eind januari plaatsgevonden.

VGZ en KMK verschillen op dit moment nog van mening over de gevolgen van de financiële maatregelen die door de zorgverzekeraar genomen zijn.

Intussen heeft AVROTROS een meldpunt geopend voor iedereen die problemen ondervindt van de bezuinigingen op hulpmiddelen die met de prothesevoorziening te maken hebben.



Nederlandse
Zorgautoriteit

Komt u ook naar de Ledendag in Apenheul?

De Ledendag van KorterMaarKrachtig op zaterdag 16 mei wordt dit jaar weer een spectaculaire dag. Dit keer zijn we te gast bij Apenheul in Apeldoorn.

Het bestuur is druk bezig met de voorbereidingen. Het programma is nog in de maak, de sprekers denken nog na over hun inleidingen en de standhouders over de inhoud van hun kraam. Er zal zoals altijd veel ruimte zijn voor het uitwisselen van kennis en ervaringen. We gaan ervoor zorgen dat zowel de volwassenen als de kinderen een onvergetelijke dag hebben!

Tijdens de algemene ledenvergadering van KMK, die in de ochtend wordt gehouden, wordt onder andere het nieuwe huishoudelijk reglement aan de leden voorgelegd. Ook geven de bestuursleden een presentatie over de activiteiten in het afgelopen jaar en de plannen voor 2020/2021. Alle stukken voor de ledenvergadering zijn vanaf begin april in te zien op de website van KMK (www.kortermaarkrchtig.com/alv).

De algemene ledenvergadering begint rond 10:00 uur en zal een uurtje in beslag nemen. Daarna is er tijd voor interessante

lezingen, demonstraties en het bezoeken van de stands van leveranciers en diverse organisaties. Na de lunch is iedereen vrij om naar de apen te gaan kijken. Let op: het zijn brutale rakkers, dus zorg dat al uw spullen goed zijn opgeborgen!



Het is ver lopen tussen de parkeerplaats en de plek waar de ledenvergadering wordt gehouden. Er rijdt daarom een pendelbusje om u naar de plaats van bestemming te brengen. De entree van Apenheul, de koffie, thee en lunch worden door KMK betaald. De parkeerkosten (8 euro) zijn voor uw eigen rekening.

De officiële uitnodiging en het programma voor de Ledendag zullen in de loop van maart aan alle leden worden gestuurd. Het bestuur hoopt op een grote opkomst!



Gratis kortingspas van Onbeperkt leven!

Onbeperkt leven (www.onbeperktleven.nl) is in 2018 door Erwin Oostrom opgezet vanuit zijn eigen kennis en ervaring als prothese-

gebruiker. Als gevolg van botkanker heeft Erwin sinds zijn 17e een omkeerplastiek en een onderbeenprothese. Lees meer over Erwin en het ontstaan van Onbeperkt leven op www.onbeperktleven.nl/onbeperkt-leven. Erwin is vrijwilliger van KorterMaarKrachtig (regio Utrecht).

Onbeperkt leven is een internetplatform waaraan veel bedrijven deelnemen die producten en diensten leveren aan mensen met een beperking. Deze producten en diensten worden allemaal met korting of ander voordeel aangeboden aan de pashouders van Onbeperkt leven. Het gaat hierbij niet alleen om hulpmiddelen, maar ook om bijvoorbeeld reizen, cursussen en kleding. Eigenlijk is er voor iedereen wel iets te vinden. Onbeperkt leven is intussen met vele honderden aanbiedingen het grootste platform in Nederland met specifieke aanbiedingen voor mensen met een beperking. En het aanbod wordt bijna dagelijks uitgebreid.

Aanbod voor leden van KorterMaarKrachtig

Onbeperkt leven wil graag alle leden van KorterMaarKrachtig de mogelijkheid bieden om met korting de producten en diensten aan te kunnen schaffen. Alle leden van KorterMaarKrach-

tig kunnen zolang zij lid zijn van KorterMaarKrachtig gratis gebruik maken van een gepersonaliseerde Onbeperkt leven Pas ter waarde van € 9,95 per jaar! Deze Pas met unieke persoonlijke code staat in de 'Mijn-account-omgeving' op www.onbeperktleven.nl. De Onbeperkt leven Pas kan ook heel eenvoudig worden toegevoegd in de Stocard-app.

Hoe werkt het?

Ga naar www.onbeperktleven.nl/kortermaarkrchtig, blader iets naar beneden en klik op de gele knop 'GRATIS PAS VIA KMK'. Vul vervolgens op de afrekenpagina uw gegevens in en ook de kortingscode KMKOL. Als alle gegevens correct zijn ingevuld, klikt u onderin het scherm op 'Betalen'. Uiteraard wordt er niets in rekening gebracht doordat de kortingsbon 'KMKOL' is geactiveerd. U hebt nu uw eigen Onbeperkt leven Pas en kunt direct gebruik maken van alle aanbiedingen! Uw pas met daarop uw persoonlijke kortingscode kunt u zien als u met de door u gekozen inloggegevens inlogt bij www.onbeperktleven.nl/mijn-account/.

Via de Stocard-knop in de bevestigingsmail kunt u uw Onbeperkt leven Pas direct activeren in de Stocard-app op uw mobiele telefoon. Dit is een handige app waarin u al uw klantenkaarten kunt opslaan.

Vragen

Hebt u vragen of opmerkingen over deze actie? Stuur dan een e-mail naar kortermaarkrchtig@onbeperktleven.nl.

Ortho Europe groeit en bloeit



In de rubriek
**‘producenten’ zetten
we de adverteerders
van ‘Kort&Krachtig!’
in de schijnwerpers.**
Dit keer waren we
te gast bij Ortho
Europe in Houten.

Vanaf de buitenkant ziet het gebouw van Ortho Europe er vrij eenvoudig uit, maar binnenin worden mooie dingen gemaakt! Ik word rondgeleid door Mike Koolhaas, van de afdeling Sales en Support. De klanten van Ortho Europe zijn vooral instrumentmakers; het bedrijf levert dus niet rechtstreeks aan prothesedragers.



Ortho Europe is een Brits bedrijf met het hoofdkantoor in Abingdon in Engeland en met vestigingen in Engeland (5), Zweden, Frankrijk en Nederland. De Nederlandse vestiging bedient de drie landen van de Benelux en staat in Houten. Daar werken zo'n vijftien mensen op kantoor en in de werkplaats. Aangezien de vraag naar de producten van Ortho Europe gestaag toeneemt, verhuist het bedrijf in mei dit jaar naar een groter pand, aan de overkant van de plaats waar het nu is gehuisvest.

De grote doorbraak van Ortho Europe in Nederland kwam met de samenwerking met de producent van de bekende WillowWood-liners. Dit Amerikaanse familiebedrijf maakt al sinds het begin van de twintigste eeuw allerlei producten voor prothesedragers (zie www.willowwoodco.com). Door de samenwerking met Fillauer en Proteor (Rush) kan het bedrijf een groot assortiment voeten leveren. Ook kunnen orthopedische schoenen op maat worden geleverd. Daarnaast beschikt Ortho Europe over een eigen werkplaats waar orthopedische hulpmiddelen op maat worden gemaakt, zoals prothesekokers en ortheses.

Een speciaal hulpmiddel dat door Ortho Europe is ontwikkeld, is de PPAM AID. Dit is een oefenprothese waarmee mensen die kort geleden zijn geamputeerd al heel snel weer kunnen (leren) lopen. In de mooie showroom is een grote variatie te zien van alle producten die door Ortho Europe geleverd kunnen worden.

We volgen in 'Kort&Krachtig!' Marlène van Gansewinkel op haar weg naar de Paralympics van Tokio 2020. Marlène doet dan mee aan de atletieknnummers 100 meter, 200 meter en vérspringen.

Marlène

op weg naar Tokio

De wereldkampioenschappen para-atletiek, die van 7 tot 15 november plaatsvonden in Dubai, zijn alweer een tijdje achter de rug. Ik had er in de maanden ervoor hard voor gewerkt en veel getraind dus ik ging er met veel enthousiasme naar toe.

De eerste wedstrijd was de 200 meter. Mijn start was niet zo goed en het lopen ging niet zo lekker als ik hoopte, dus ik kwam pas als derde over de finish. Brons, dacht ik, maar een van de juryleden had gezien dat ik op de tracklijn had gestaan. Dat mag niet dus helaas werd ik gediskwalificeerd. Balen!

Mijn tweede onderdeel was het vérspringen. De warming up ging best goed, maar toen ik eenmaal op de baan stond, kon ik me niet goed concentreren. Ik kwam er niet goed 'in' en dat resulteerde in een afstand van 5,28 meter. Op zich

was dat niet slecht, maar ik was er niet echt tevreden over. Toch werd ik tweede en won ik dus de zilveren medaille.

Er was weinig tijd om die medaille te vieren, want het volgende onderdeel stond de volgende ochtend alweer op het programma: de series voor de 100 meter. Die gingen best aardig, ik kwam als snelste serieloper in de finale met een kampioenschapsrecord. Dezelfde dag 's avonds was de finale, maar toen was mijn energie een beetje op. Ik heb alles op alles gezet om goud te winnen, maar mijn Duitse concurrente Irmgard Bensusan was een tiende van een seconde sneller. Dus: weer een zilveren medaille!

Rustpauze

Ik ging naar huis met twee zilveren medailles, maar ook met een vervelend gevoel. Ik voelde me tijdens het toernooi



Foto: Hèlène Wiesenhaan

niet goed, had veel fysieke klachten en zat niet lekker in mijn vel. Dit heb ik besproken met mijn coach en samen hebben we besloten om een tijdje extra rust te nemen en de komende maanden mijn conditie weer goed op te bouwen. Mijn vriend en ik zijn onlangs gaan samenwonen en dat helpt mij ook om beter te herstellen en te ontspannen. Soms zijn er tegenslagen en het is dan belangrijk om ermee aan de slag te gaan. Met veel geduld en hard werken kom ik zeker terug en misschien wel beter dan ooit. Want in Tokio wil ik er helemaal klaar voor zijn!

MARLÈNE

25

Eerste wedstrijd amputatievoetbal in Nederland



In het weekend van 21 en 22 december was het zover: Het amputatieteam van PSV speelde de allereerste voetbalwedstrijd op Nederlandse bodem. Everton, de voormalig kampioen van Engeland, was de tegenstander in de twee wedstrijden die gespeeld werden.

Amputatievoetbal staat al langere tijd op de kaart in Nederland, maar begin 2019 was PSV Eindhoven de eerste club die de sport ging ondersteunen. Naast de wekelijkse trainingen van het nationale team biedt PSV Eindhoven iedere week een training voor andere enthousiastelingen aan.

De Engelsen waren in december nog een maatje te groot (0-1 en 0-3), maar van dit soort wedstrijden leren de Nederlanders veel. In april 2020 gaat het nationale amputatievoetbalteam naar een vierlandentoernooi in Frankrijk en in september wordt in Polen het EK gespeeld.

Verdere informatie: www.amputatievoetbal.nl/

PRO-FLEX[®]

Zes voeten. Één familie.

Het dagelijks leven is voor iedereen anders. Uw dagelijkse activiteiten, wensen en voorkeuren vereisen een prothese die bij u past. Pro-Flex biedt hiervoor een breed scala aan opties om uit te kiezen.

Functionaliteit, comfort en een esthetisch ontwerp vormen de ideale combinatie. De innovatieve aanpassingen zorgen voor een verbeterde en meer vloeiende afwikkeling van de voet. Ervaar het zelf!

Ga naar ossur.com/pro-flex-family of uw instrumentmaker om te bepalen of de Pro-Flex voet geschikt is voor u en vraag een trial aan.

Pro-Flex Pivot



WWW.OSSUR.NL



Pro-Flex XC Torsion



Pro-Flex XC



Pro-Flex LP Torsion



Pro-Flex LP



Pro-Flex LP Align

Hoe is het nu met ...

Bas Benne

Bas Benne (28 jaar) is geboren met een korte rechterarm. In 2015 vertelde hij ons over zijn leven. Bas droeg in die tijd geen prothese omdat die hem eerder in de weg zat dan wat toevoegde aan zijn leven. Zelfs muziek maken - zijn grote passie - lukte beter zonder, dan met prothese. Bas worstelde met zijn zelfvertrouwen en met het vinden van een baan in die tijd.

Wat is er veranderd sinds het interview in 2015?

'Eigenlijk best veel! Ik heb nu een baan als koerier en woon op mezelf. Een baan vinden is nog best moeilijk, als je een arm mist. Een tijdje geleden solliciteerde ik bij een groot ziekenhuis. Ik had een brief met een goede motivatie geschreven en daarin gezet dat ik geboren ben met een korte arm. Ik wilde er chauffeur worden. Al snel na die sollicitatie kreeg ik een afwijzing. Ze schreven dat ik niet geschikt was, vanwege mijn kortere arm. Een vriendin van me heeft toen een boze mail gestuurd en daarna werden er wel wat excuses aangeboden. Maar die baan, die had ik niet. Toen ik een tijdje later daar was, zag ik mensen in die auto's rondrijden met een hand aan het stuur en in de andere hand een blikje cola. In principe reden zij dus ook met één hand. Ik vond dat behoorlijk oneerlijk. Ik heb nu een leuke baan, maar zoek eigenlijk een baan in de podiumtechniek, iets met licht en geluid. Daar heb ik ook voor gestudeerd. Maar die banen zijn lastig te vinden.'

Zijn er dingen op het gebied van je prothese veranderd?

'Nee, ik droeg in die tijd geen prothese en draag er nog steeds geen. Ik ben geboren met een korte arm en ik vind het het makkelijkst om alles te doen zonder prothese. Dus wat dat betreft is er weinig veranderd. Ik gebruik mijn prothese vooral op de fiets en op de brommer. Dat is een myo-elektrische prothese met een flexibele pols, die mee beweegt als ik het stuur beweeg. Mijn instrumentmaker heeft me die pols aangeraden en dat is een goed advies geweest. Het fietst net iets makkelijker.'

Je vertelde toen dat je graag muziek maakte, doe je dat nog steeds?

'Ja, ik speel nog steeds graag piano en maak ook elektronische muziek. Met mijn rechterarm, die korter is ben ik eigenlijk



Foto: Jaap de Boer

'Ik heb plannen in mijn nieuwe huis een studio te bouwen.'

sneller dan met mijn linkerarm. Ik post ook stukken op een YouTube kanaal. Een tijdje geleden plaatste ik iets op Facebook en dat werd in korte tijd 200 keer bekeken. Uiteindelijk wil ik er meer mee gaan doen en ik heb plannen in mijn nieuwe huis een studio te bouwen, zodat ik ook muziek uit kan gaan brengen.'

Hoe is het met je zelfvertrouwen nu, vijf jaar later?

'Er is best veel veranderd de afgelopen jaren. Volgens mij komt dat omdat ik ouder geworden ben. En ik heb een goede vriendschap met een meisje. Die vriendschap is heel belangrijk voor me. Ook daardoor ben ik me gaan realiseren dat ik mag zijn wie ik ben.'

Wilt u Bas muziek zien maken? Kijk dan op YouTube <https://youtu.be/rYHzyuPGw9U>

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.



**Kom jij ook apies kijken?
En neem je ouders ook
maar mee!**

28

Ieder jaar organiseert KorterMaarKrachtig een speciale dag voor alle leden van de vereniging. Op die dag zijn ook alle kinderen met een amputatie of een reductiedefect welkom. Tenminste, als hun ouders lid zijn van KMK / Op een ander been gezet!

Dit jaar gaan we op zaterdag 16 mei allemaal apies kijken bij Apenheul in Apeldoorn. 's Morgens wordt eerst de algemene ledenvergadering van de vereniging gehouden, maar dat is veel te saai voor jou. Daarom kun je alvast met een van je ouders het apenpark in. We zorgen voor een paar leuke rondleidingen. Maar zorg wel dat je op tijd weer terug bent in de vergaderzaal, want een van de dieren-



verzorgers van Apenheul gaat een spannend verhaal houden over protheses bij apen en andere dieren.

Het hoe en waar en waarom van deze fantastische dag krijgen jullie in de loop van april in de brievenbus.

Kom jij ook?





BuitenBeentjesDag - Zomer-editie

Hoi Avonturier!

Heb jij zin om lekker actief te zijn? Doe dan met ons mee aan de Buddy Run op 27 juni 2020 in Zutphen!

Bij een buddyrun helpen we elkaar over de eindstreep. Wij hebben alvast twee startvakken gereserveerd. Om 10.50 starten we met de 6 kilometer voor iedereen tussen de 10 en 24 jaar. Je ouders, broers en zussen hollen uiteraard gezellig mee. En om 11.00 starten we na een warming-up met de 3 km voor kinderen van 5 tot 17 jaar. Hier mag je ook aan meedoen zonder zwemdiploma en uiteraard hollen ook hier je ouders, broers en zussen gezellig mee. Wij zorgen voor iets te drinken en cake voor en na het rennen.

Om te weten met hoeveel personen wij deelnemen, mag je je bij ons aanmelden via anderbeen@kortermaarkrchtig.com. Wij weten dan met hoeveel personen we komen en geven dit door aan de organisatie. Graag bij de aanmelding vermelden wie er komen en de leeftijd van de deelnemers.

Kosten voor kinderen tot 17 jaar	3 km	€ 15,49
Kosten voor kinderen 10 tot 17 jaar	6 km	€ 22,99
Kosten voor 18+ 3 km		€ 18,99
Kosten voor 18+ 6 km		€ 25,99

Als je wilt weten wat de Buddy Run is, kijk dan op www.buddyrun.nl

Zeilweekend 10+

Aangezien het 10+-zeilweekend in 2019 snel volgeboekt was en we iedereen voldoende bedenktijd willen geven, doen we nu alvast een aankondiging: het 10+-zeilweekend van 2020 staat alweer gepland en alle geïnteresseerden kunnen zich vanaf eind juni inschrijven. Meer informatie volgt binnenkort. Houd dus de komende tijd de website van KMK in de gaten!

COLUMN!



Veronique Gorter is moeder van Jesslyn (11), Christina (10) en Benjamin (3) en partner van Bas. Benjamin is geboren met fibula aplasie. In deze column vertelt zij over haar belevenissen met Benjamin.

Ergotherapie

Benjamin is ondertussen ruim 3,5 en voor zijn leeftijd een rasechte buffel met zijn bijna 20 kilo!

Onze badkamer is groot, met een bad en een douche. Benjamin vindt het heerlijk om lekker in bad te zitten, maar hem erin en eruit halen werd wel 'een dingetje'.

Toen ik dat met hem besprak had hij wel een oplossing! We konden zijn takelwagen wel gebruiken.

Helaas, dat haakje kon zijn gewicht niet aan. Dus kregen we bezoek van een ergotherapeut om eens te zien wat we eraan konden doen, zonder een complete verbouwing van onze badkamer.

Het eerste wat deze dame verbaasd zei was: 'Ja maar ehm... je tilt hem toch niet?' Jawel dus. Waarop ze vroeg hoe we hem afdroogden en hoe hij naar bed ging. Eerlijk gezegd: we kleden Benjamin uit, zetten hem in bad, tillen hem er weer uit, tillen hem naar de slaapkamer waar we hem afdroegen, aankleden en hem vervolgens naar bed tillen. De ergotherapeute keek me aan alsof ik van een andere planeet kwam!

Nee echt, we mochten hem niet meer zoveel tillen, want dat is niet goed voor onze rug en straks zouden we zelf zitten met een hernia en helemaal niet meer voor Benjamin kunnen zorgen!

Oke. Maar we doen wel intensief aan crossfit, dus we zijn heel sterk en fit en dit moet toch kunnen.

Nee, nee, dit mocht niet meer.

En natuurlijk begrepen we het uiteindelijk ook wel, maar die spiegel die deze ergotherapeut ons voorhield bezorgde wel even een heftige confrontatie. Want ja, vanaf zijn eerste week hebben we Benjamin getild. En dan blijf je dat automatisch doen. Je hebt dus niet door waar je mee bezig bent omdat het gedrag er zo automatisch insluipt.

En de oplossing is heel simpel! Er zit een handvat met zuignappen op het bad, zodat hij er zelf in en uit kan stappen met een krukje. En dat maakt hem super trots!

Ondertussen heeft hij zichzelf leren afdrogen en is hij nu aan het oefenen met het aantrekken van zijn broek. Dat vindt hij nog wel lastig. En vanaf de badkamer kan meneertje prima hoppen op één been aan de hand.

Dus ouders, hier een goede tip van ons: niet te veel tillen; denk aan je rug!

Ontslagbestemming na amputatie

Achtergrond

In dit artikel beschrijven we een recent onderzoek naar het klinisch beloop onder personen die een beenamputatie door vaatlijden en/of diabetes ondergaan (95% van beenamputaties). Een beenamputatie gaat vooraf aan beperkte loopafstand; regelmatig is het aangedane been al lange tijd (soms maanden) aangedaan waardoor lopen bemoeilijk wordt. Na de amputatie - ondanks alle pogingen om een been te behouden - begint een nieuw hoofdstuk in het leven voor mensen die een beenamputatie ondergaan. Succesvolle revalidatie zou gedefinieerd kunnen worden als het *hervatten van lopen* met een beenprothese. De meeste mensen die een beenamputatie ondergaan, wonen voorafgaand aan een amputatie thuis. Het terug kunnen keren naar huis is een belangrijk doel voor patiënten en hun families, dat niet onderschat moet worden. Eerder onderzoek laat zien dat hervatten van dagelijkse activiteiten en zelfstandig thuis kunnen zijn, regelmatig niet direct na ontslag uit het ziekenhuis haalbaar blijken en dat er vervolgbehandeling nodig is voordat mensen naar huis kunnen. Multidisciplinaire revalidatie wordt in Nederland geboden in revalidatiecentra. Daarnaast is voor meer oudere en/of minder fitte patiënten geriatrische revalidatiezorg in verpleeghuizen. Met dit onderzoek willen we: a) in kaart brengen waar mensen na een beenamputatie komen te wonen en b) of er bepaalde factoren ontdekt kunnen worden voor betere of slechtere kansen voor terugkeer naar huis.

Onderzoekopzet

Alle beenamputaties (teen- en voetamputaties niet meegeteld) uitgevoerd in 2012 en 2013 in twaalf ziekenhuizen in Noord-Nederland werden in kaart gebracht. Uitgebreide informatie zoals medicatiegebruik, medische diagnoses, sociale situatie, woonsituatie vooraf aan de amputatie, beloop in het ziekenhuis en na ontslag werden anoniem opgeslagen in een onderzoek database. Het beloop tot één jaar na de amputatie of tot het overlijden werd onderzocht.

Resultaten

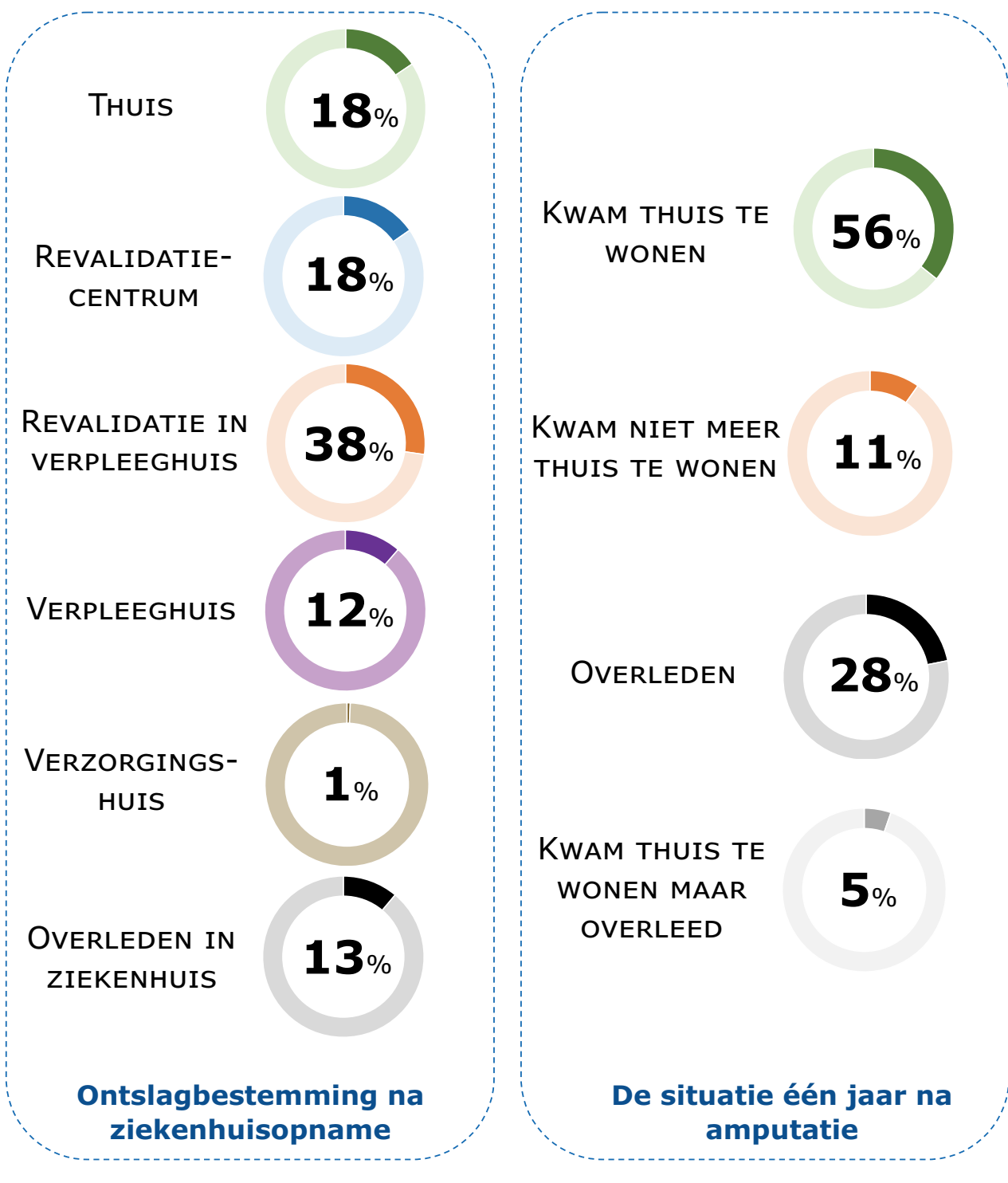
In totaal ondervonden 382 mensen een beenamputatie gedurende 2012-2013 in Noord-Nederland. De gemiddelde leeftijd op het moment van de amputatie was 72 jaar, de jongste was 27 en oudste was 95 jaar oud. Ruim 79% van de personen woonde thuis vooraf aan de beenamputatie, 12% verbleef in een verpleeghuis en 9% in een verzorgingshuis. Ruim een-

derde (34%) van de personen overleefde het eerste jaar na een beenamputatie niet¹. Uit statistische analyses bleek dat vooral personen ouder dan 75 jaar, met bijkomende aandoeningen als hartfalen of ernstig nierfalen en de noodzaak voor een bovenbeenamputatie (i.p.v. onderbeen) een verhoogd risico op overlijden had binnen één jaar na amputatie. Voor de onderzoeksvraag terugkeer naar huis focussen we op personen die vanaf thuis werden opgenomen voor een beenamputatie. Vanaf dit punt in het artikel hebben de resultaten betrekking op deze 79% (304 personen). In Figuur 1. zijn de ontslagbestemmingen na het ziekenhuis en de (woon)situatie één jaar na de beenamputatie weergegeven. Vervolgens is gekeken of er voorspellende factoren waren voor *terugkeer naar huis direct na het ziekenhuis en terugkeer naar huis binnen één jaar na amputatie*. Voor deze statistische analyses is alleen gekeken naar de personen die het eerste jaar na een beenamputatie hebben overleefd. Personen jonger dan 65 jaar hadden statistisch gezien betere kansen om direct naar huis te gaan na de amputatie. Ook bleek samenwonen met een levenspartner een belangrijke voorspeller van directe terugkeer naar huis. Gekeken naar de woonsituatie na één jaar na amputatie, bleek dat zowel behandeling in revalidatiecentra als revalideren in verpleeghuizen de kansen van mensen verbeteren om uiteindelijk thuis te wonen; in ruim 77% van de gevallen was het gelukt om terug te keren naar huis².

Interpretatie

Ten eerste moeten we ons bewust zijn van de sterftecijfers na beenamputatie. Zoals uit eerder onderzoek ook blijkt³, overleeft 1 op 3 personen het eerste jaar na een beenamputatie niet. Mogelijk is de oorzaak voor deze hoge sterftecijfers, een combinatie van het meeste overlijden onder de oudste personen; en dat vaatlijden en diabetes niet alleen de beenvaten aantasten maar ook de bloedvaten in het hart en de hersenen waardoor hart- en herseninfecties vaker optreden. Zoals verwacht, lukt het een minderheid van de mensen (1 op 5) om direct na het ziekenhuis terug naar huis te gaan. Het is positief te noemen dat ruim driekwart van de mensen - die het eerste jaar na een beenamputatie overleeft - uiteindelijk terug kan keren naar huis. De methodologie van dit onderzoek maakt het niet mogelijk om revalidatiecentra en revalideren in verpleeghuizen 1-op-1 met elkaar te vergelijken. Het is wel optimistisch te noemen dat beide behandelingen - de een meer intensief voor de jongere populatie en de ander op een

Figuur 1. Ontslagbestemming en de situatie na één jaar, voor personen die vóór de beenamputatie thuis woonden.



lager tempo voor de mensen met een mindere conditie - de kansen op uiteindelijke terugkeer naar huis lijken te verbeteren. Verrassend genoeg was het maken van een beenprothese voor de geamputeerde niet perse beter voor de kansen op terugkeer naar huis.

1. Fard B, Dijkstra PU, Voesten HGJM, Geertzen JHB. Mortality, reamputation and pre-operative comorbidities in patients undergoing dysvascular lower limb amputation. *Ann Vasc Surg.* 2019 Oct;1:11.
2. Fard B, Geertzen J, Dijkstra P. Return home after dysvascular major amputation of the lower limb: A multicentre observational study in the Netherlands. *J Rehabil Med.* 2020;52(1):1-8.
3. Stern JR, Wong CK, Yerovinkina M, Spindler SJ, See AS, Panjaki S, et al. A Meta-analysis of Long-term Mortality and Associated Risk Factors following Lower Extremity Amputation. *Ann Vasc Surg.* 2017 Jul;42:322-7

Referenties

1. Fard B, Dijkstra PU, Voesten HGJM, Geertzen JHB. Mortality, reamputation and pre-operative comorbidities in patients undergoing dysvascular lower limb amputation. *Ann Vasc Surg.* 2019 Oct;1:11.

DRS. B. FARD, REVALIDATIEARTS ROESSINGH CENTRUM VOOR REVALIDATIE,
 PROMOVENDUS UMCG
 PROF. DR. J.H.B. GEERTZEN, HOGLERAAR REVALIDATIEGENEESKUNDE UMCG
 PROF. DR. P.U. DIJKSTRA, HOGLERAAR REVALIDATIEGENEESKUNDE UMCG

Prothesegebruikersdag bij Heckert & Van Lierop

Op 26 oktober mochten wij, in samenwerking met KorterMaarKrachtig, voor de vierde keer de prothesegebruikersdag organiseren op onze locatie in Eindhoven. Wij zijn enthousiast over deze samenwerking, omdat wij op deze manier een brug kunnen slaan tussen de zorgprofessionals op prothesegebied en de gebruikers. Er waren maar liefst 75 mensen op deze dag afgekomen.



Na een korte introductie over Heckert & van Lierop kreeg Tom Bernard van Otto Bock het woord. Hij gaf een presentatie over het energieverbruik van je prothese bij het lopen en bij dagelijkse handelingen en op welke wijze dit aangepast kan worden door de instrumentmaker. Je stabiliteit kan namelijk verminderen naarmate je de prothese-energie zuiniger instelt. Marcel Waltman van Össur was onze tweede spreker. Hij besprak de 'direct socket' manier van het maken van een koker. Deze techniek is zeer effectief en snel. Mensen kunnen met deze methode snel een nieuwe prothesekoker krijgen!

Tijdens de koffiepauze die hierna volgde was er gelegenheid om de stands van de aanwezige leveranciers van Heckert & van Lierop te bezoeken en vragen te stellen. KorterMaarKrachtig had een stand ingericht om prothesegebruikers te informeren over de voordelen van hun organisatie en het belang van de vereniging. Tijdens deze pauze konden de prothesegebruikers ervaringen delen. Een mooi voorbeeld was onze gast die vorig jaar op onze prothesegebruikersdag van een andere prothesegebruiker had gehoord hoe zijn fiets aan-

gepast kon worden voor het fietsen met een prothese. Hij kwam dit jaar vertellen dat hij al een half jaar met veel plezier weer op de fiets zit en veel kilometers heeft gereden!

Na de pauze werd een livedemonstratie gegeven van het 'direct socket' systeem van Össur. Tijdens het proces werd stap voor stap uitgelegd hoe een prothesekoker gemaakt wordt. Alles was live te volgen op het grote scherm in de werkplaats, zodat ook de mensen

achter in de zaal het goed konden zien. Veel prothesegebruikers dragen een koker, maar het vervaardigingsproces hadden veel mensen nog nooit gezien.

Rob van Es van de firma Loth Fabenim was onze derde spreker. Hij gaf uitleg over de verschillende mogelijkheden van Allelescovers over beenprothesen heen. Hij kon ons mooie voorbeelden laten zien en zo een goede discussie op gang brengen.

Mike Koolhaas van Ortho Europe sloot de bijeenkomst af. Hij liet in zijn presentatie de verschillende liner soorten zien en hoe de maatwerkliners worden gemaakt. Een veel voorkomend probleem is het zweten en hier presenteerde hij een oplossing voor.

We hebben deze ochtend afgesloten met een heerlijke lunch, waarbij er enthousiast nagepraat werd over de verschillende onderwerpen die de revue gepasseerd waren. Het team van Heckert & van Lierop vond het weer een zeer geslaagde ochtend en kijkt uit naar de editie van 2020!

INGE HARTZUIKER - VAN LUYTELAER, HECKERT & VAN LIEROP

Nieuwe inlooppmomenten!

Het bestuur van KorterMaarKrachtig en de nieuwe vrijwilligerscoördinator Mary van Dijk (zie pagina 11) zijn dit jaar voortvarend aan de slag gegaan om contacten te leggen bij enkele revalidatiecentra waar nog geen inlooppmomenten worden georganiseerd. Deze inlooppmomenten blijken in een grote behoefte te voorzien, zowel voor mensen die kort geleden zijn geamputeerd als voor mensen die al langer geleden een amputatie hebben ondergaan. Er komen ook mensen naar de inlooppmomenten die nog geamputeerd moeten worden. Zij kunnen daar van lotgenoten informatie krijgen en ervaringen en kennis uitwisselen.

We hopen dit jaar nieuwe inlooppmomenten te organiseren bij Revalidatie Friesland in Beetsterzwaag, De Hoogstraat Revali-

datie in Utrecht, Revalidatiecentrum Roessingh in Enschede en Merem Medische Revalidatie in Almere.

Op dit moment zijn er al KMK-inlooppmomenten bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen, Vogellanden in Zwolle, Beatrixoord in Haren, Rijndam en Laurens Intermezzo in Rotterdam en Basalt in Den Haag.

Vrijwilligers gevraagd!

Het bestuur is op zoek naar KMK-leden die bereid zijn om mee te helpen met het bemensen van de KMK-stands tijdens de inlooppmomenten. Als u het leuk en zinvol vindt om anderen te helpen met uw ervaringen en kennis, neem dan contact op met vrijwilligerscoördinator Mary van Dijk, maryvandijk@kortermaarkrachtig.com, telefoon 06 1315 8381.

Hoe is het nu met ...

Johan Baggerman

Johan Baggerman (59 jaar) kreeg tien jaar geleden een ernstig ongeluk met zijn vrachtwagen. Om zijn leven te redden, moest ter plaatse zijn linkerarm geamputeerd worden. Johan legde in de jaren daarna een lange weg af op zoek naar een passende prothese. Hij kwam daarbij in aanraking met twee vernieuwende operatietechnieken: osseointegratie en TMR. Inmiddels is hij de eerste Nederlander die zijn armprothese met zijn gedachten kan aansturen.

Wat is er veranderd sinds het interview in juni 2015?

‘Vijf jaar geleden dacht ik nog dat ik misschien weer op de vrachtwagen zou kunnen, maar dat is niet gelukt. Ik heb nog wel een poging gedaan als kraanmachinist, maar ik kreeg last van ernstige overbelastingsklachten. Het was wel een moeilijke beslissing want ik heb heel wat kilometers afgelegd in m’n leven... Maar ik heb me erbij neergelegd, er zijn belangrijker dingen in het leven en je gezondheid gaat altijd voor.’

Is er nog iets veranderd op het gebied van hulpmiddelen?

‘Jazeker, sinds een week heb ik mijn nieuwe prothese in huis! Het is een rare gewaarwording om na al die jaren zonder prothese ineens weer twee handen te kunnen gebruiken. Toen ik vanmorgen iets weg wilde gooien, kon ik met m’n ene hand - de prothese - de vuilniszak vastpakken en met m’n andere hand het vuilnis erin doen. Het zijn dat soort kleine dingetjes die heel veel verschil maken: een schroefje vasthouden tijdens het klussen, iets tegenhouden zodat het niet wegschuift of eindelijk mijn brood weer eens fatsoenlijk kunnen smeren. Er zijn zoveel dingen die ik straks weer kan gaan doen!’

Wat is er precies gebeurd om dit mogelijk te maken?

‘Vijf jaar geleden had ik al wel een pen in het bot van mijn bovenarm, waar ik een prothese aan kan klikken (osseointegratie). Ik vind dat nog steeds een grandioze oplossing! Ik heb toen een myoelektrische prothese geprobeerd, maar het aan-



Foto: Jaap de Boer

‘Er zijn zoveel dingen die ik straks weer kan gaan doen!’

33

sturen door middel van het aanspannen van de spieren in mijn bovenarm bleek niet haalbaar. Als enige optie bleef toen Targeted Muscle Reinnervation (TMR) over: tijdens een operatie worden de uiteinden van de geamputeerde zenuwen in de spieren van de bovenarm gehecht. Als je dan in gedachten de - niet aanwezige - hand opent, wordt die prikkel overgedragen op die spier. De spier trekt vervolgens samen. Dat signaal wordt opgepikt door een sensor in een band om de bovenarm en naar de prothese gestuurd, waardoor de hand opent. De gedachte stuurt dus de prothese aan. Dit was in Nederland nog nooit in een bovenarm gedaan. Het duurde dan ook allemaal wel lang; het systeem was nog volop in ontwikkeling. Maar nu kan ik eindelijk flink gaan experimenteren!’

Hoe is het trouwens intussen met de hond?

‘Hond Bram is er nog steeds hoor. Hij is nu 13 jaar en hij is goed te pas. Ik ga nog steeds een paar keer per dag met hem lopen. Een beetje bewegen is belangrijk om fit te blijven en het is een lekkere bezigheid, waar we allebei van genieten.’

Second opinion

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



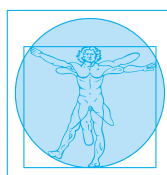
Henk Schouten heeft jarenlang als accountmanager in de grafische sector gewerkt. Zijn favoriete bezigheid is schilderen vanuit zijn eigen Atelier Mirakel. Henk kwam naar De Hoogstraat Orthopedietechniek omdat zijn vorige behandelaars geen oplossing met de prothesekoker. Bij De Hoogstraat werd op korte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

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

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

De kracht van de aanpassing

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: Mary van Dijk, Rosanne Faber, B. Fard, Marlène van Gansewinkel, Jan Geertzen, Veronique Gorter, Ramon Gijsen, Inge Hartzuiker, Kim Huurneman, Hannah Jimmink, Nico Kamp, Karen Koller, Ilse Lankhorst, Hanneke Mooij, Erwin Oostrom, Tessa Schrande, Corry van der Sluis, Iris van Wijk

Vormgeving: John de Vries, Vriedesign

Druk: Grafisch Bedrijf Crezée

Aanleveren kopij: De volgende uitgave van 'Kort & Krachtig!' verschijnt rond 1 juni 2020. Kopij kan tot 4 april 2020 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

Maak kennis met de vingers bij Loth Fabenim



MCPDriver™ Een robuuste en functionele oplossing

De MCPDriver™ is ontwikkeld voor amputaties van het proximale vingerkootje en reconstrueert de midden- en distale vingerkootjes. Deze - zo nodig articulerende - kunststof vingertopjes helpen om natuurlijke greep patronen te realiseren (de MCPDriver is excellent om knijp-, sleutel- en cilindrische grepen te herstellen en zorgt daarbij voor een stabiele grip).

Point Digits

De Point Digit is een mechanische, passieve (niet bekrachtigde) en robuuste articulerende prothese vinger. Bij de Point Digit wordt gebruik gemaakt van een ratelmechanisme, veren en stangetjes naar de vingerkootjes om de prothese in verschillende flexiestanden te fixeren. De half open, 3D geprinte RVS constructie zorgt voor grote sterkte naar ratio van het gewicht



M-Fingers™

M-Fingers zijn eenvoudig te bedienen en worden gestuurd door de pols beweging van de gebruiker, waardoor de patiënt zijn taken effectiever en met een betere proprioceptie kan uitvoeren. De vingers maken een fixerende en veilige omvatting van verschillende voorwerpen mogelijk.



VINCENTpartial3 active

Het ontwerp van de VINCENTpartial hand systeem heeft als primair doel de actieve grijp- en fixerings functie van de hand te herstellen. Cosmetische eigenschappen, gewicht, fixatiekracht, grijpsnelheid en geluidshinder waren de verdere aspecten waar tijdens de ontwikkeling tekening mee moest worden gehouden. De kern van het systeem is een elektrisch aangedreven losse vinger prothese. Die bestaat uit een aandrijving van een elektromotor en tandwielen geïntegreerd in de kern van de vinger.



PIPDriver™

Ontwikkeld voor mensen die op het midden van het vingerkootje geamputeerd zijn. Van de Naked Prosthetic producten is de PIPDriver de meest simpele en eenvoudig te gebruiken. Omdat het hulpstuk langs de vinger van de patiënt past, is het mogelijk het anatomisch aan te passen aan de PIP en DIP gewrichten waardoor dit voorspelbaar en natuurlijk werkt.

ottobock.



Quality for life

Myo Plus - de eerste innovatie die leert van jou

Wanneer je een bepaalde handbeweging wilt uitvoeren, zenden je hersenen signalen naar de spieren in je onderarm. Zelfs na een amputatie onthouden je hersenen deze signalen. Myo Plus is het eerste systeem dat deze signalen leert herkennen en vervolgens omzet in bewegingen van de onderarm. Dit slimme systeem zorgt ervoor dat je het uiterste kunt halen uit je prothese.

Myo Plus is geoptimaliseerd voor de prothesesehanden bebionic (nieuwe versie) en de MyoBock-systemen.

Nieuwsgierig? Neem een kijkje op onze website voor meer informatie en maak een afspraak voor een proefpassing.

